



# МЕНЮ

## Сад 10 часов

### ДЕНЬ 1

| Наименование блюда                             | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|----------------------------------|
|                                                | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |
| Завтрак                                        |           |          |                   |         |             |                                  |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                  |           | 40       | 5,31              | 4,51    | 0,27        | 63,09                            |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                             | 1 шт.     | 48       | 5,31              | 4,51    | 0,27        | 63,09                            |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ               |           | 60       | 1,14              | 5,34    | 4,62        | 71,40                            |
| ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ                               | 63,2      | 60       | 1,14              | 5,34    | 4,62        | 71,40                            |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО |           | 60       | 1,72              | 2,67    | 3,60        | 45,15                            |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ                       | 87,7      | 57       | 1,72              | 0,11    | 3,80        | 22,12                            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ              | 3         | 3        | 0,00              | 2,58    | 0,00        | 23,03                            |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                             |           | 40       | 5,38              | 4,63    | 12,30       | 113,20                           |
| СЫР РОССИЙСКИЙ                                 | 16,5      | 15       | 3,48              | 4,43    | 0,00        | 54,80                            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ         | 25        | 25       | 1,90              | 0,20    | 12,30       | 58,80                            |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                  |           | 200      | 0,12              | 0,02    | 5,28        | 22,38                            |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                            | 0,4       | 0,4      | 0,08              | 0,02    | 0,03        | 0,54                             |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 52        | 52       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                             |
| САХАР ПЕСОК                                    | 5,3       | 5,3      | 0,00              | 0,00    | 5,13        | 20,52                            |
| ЛИМОН                                          | 6,7       | 4        | 0,04              | 0,00    | 0,12        | 1,32                             |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 172,7     | 172,7    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                             |
|                                                |           |          | 13,67             | 17,17   | 26,07       | 315,22                           |
| II Завтрак                                     |           |          |                   |         |             |                                  |
| КЕФИР                                          |           | 100      | 2,90              | 2,50    | 4,00        | 53,00                            |
| КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ                           | 100       | 100      | 2,90              | 2,50    | 4,00        | 53,00                            |
|                                                |           |          | 2,90              | 2,50    | 4,00        | 53,00                            |
| Обед                                           |           |          |                   |         |             |                                  |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ                       |           | 180      | 6,51              | 7,77    | 13,19       | 148,42                           |
| РЫБН. КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САЙРА БЛАНШИРОВАН.     | 28,8      | 28,8     | 4,80              | 5,72    | 0,00        | 70,76                            |
| КАРТОФЕЛЬ                                      | 112,33    | 67,4     | 1,24              | 0,28    | 9,68        | 45,76                            |
| МОРКОВЬ                                        | 15,33     | 11,5     | 0,14              | 0,01    | 0,70        | 3,43                             |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                   | 6,8       | 5,8      | 0,08              | 0,01    | 0,43        | 2,07                             |
| КРУПА РИСОВАЯ                                  | 3,6       | 3,6      | 0,23              | 0,03    | 2,35        | 10,80                            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ              | 2,8       | 2,8      | 0,02              | 1,74    | 0,03        | 15,80                            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 144       | 144      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                             |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                              | 1,8       | 1,8      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                             |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ                              |           | 70       | 11,83             | 11,34   | 9,51        | 187,80                           |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ                           | 63,6      | 60,93    | 10,34             | 8,33    | 0,00        | 116,25                           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ         | 12,8      | 12,8     | 0,94              | 0,10    | 6,11        | 29,10                            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 16,3      | 16,3     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                             |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ                            | 7         | 7        | 0,51              | 0,00    | 3,34        | 15,92                            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ              | 4,7       | 4,7      | 0,04              | 2,91    | 0,08        | 26,53                            |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                    |           | 130      | 4,71              | 5,37    | 29,84       | 186,65                           |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ                  | 43,5      | 43,5     | 4,85              | 0,55    | 29,75       | 142,82                           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ              | 4,3       | 4,3      | 0,03              | 2,68    | 0,05        | 24,27                            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ              | 3,5       | 3,5      | 0,03              | 2,16    | 0,04        | 19,76                            |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                              | 0,8       | 0,8      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                             |
| СОУС СМЕТАННЫЙ №354                            |           | 30       | 0,35              | 0,76    | 1,59        | 16,80                            |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                           | 5         | 5        | 0,13              | 0,73    | 0,17        | 9,99                             |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ                      | 2,3       | 2,3      | 0,22              | 0,03    | 1,42        | 6,81                             |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 22,5      | 22,5     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                             |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                              | 0,2       | 0,2      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                             |
| ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ                          |           | 40       | 2,65              | 0,35    | 16,96       | 81,58                            |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40        | 40       | 2,65              | 0,35    | 16,96       | 81,58                            |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                         |           | 180      | 0,31              | 0,31    | 16,82       | 73,25                            |
| ЯБЛОКИ                                         | 90        | 79,2     | 0,31              | 0,31    | 7,53        | 36,10                            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 154,8     | 154,8    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                             |
| САХАР ПЕСОК                                    | 9,6       | 9,6      | 0,00              | 0,00    | 9,29        | 37,15                            |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА                               | 0,2       | 0,2      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                             |
| АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА                           | 0,035     | 0,035    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                             |
|                                                |           |          | 26,36             | 25,90   | 87,91       | 694,50                           |
| Полдник                                        |           |          |                   |         |             |                                  |
| КАША МАННАЯ                                    |           | 150      | 4,31              | 3,98    | 19,90       | 132,78                           |
| КРУПА МАННАЯ                                   | 20        | 20       | 1,88              | 0,17    | 12,45       | 58,90                            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 47,4      | 47,4     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                             |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                   | 92        | 92       | 2,41              | 1,96    | 3,93        | 43,01                            |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                              | 0,3       | 0,3      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                             |
| САХАР ПЕСОК                                    | 3,6       | 3,6      | 0,00              | 0,00    | 3,48        | 13,93                            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ              | 3         | 3        | 0,02              | 1,85    | 0,04        | 16,94                            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 |           | 20       | 1,52              | 0,16    | 9,84        | 46,88                            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ         | 20        | 20       | 1,52              | 0,16    | 9,84        | 46,88                            |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                     |           | 180      | 3,14              | 2,56    | 10,93       | 79,32                            |
| НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ                               | 1,9       | 1,9      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                             |
| САХАР ПЕСОК                                    | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22                            |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                   | 120       | 120      | 3,14              | 2,56    | 5,12        | 56,10                            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 80        | 80       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                             |
|                                                |           |          | 8,97              | 6,70    | 40,67       | 258,98                           |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                 |           |          | 51,90             | 52,27   | 158,65      | 1 321,70                         |



## МЕНЮ

Сад 10 часов

День 2

| Наименование блюда                               | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|--------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                  | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                          |           |          |                   |         |             |                                     |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ                   |           | 170      | 4,25              | 4,47    | 16,26       | 122,30                              |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"                        | 17        | 17       | 1,91              | 0,91    | 9,26        | 52,82                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                    | 58,3      | 58,3     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                     | 88,7      | 88,7     | 2,32              | 1,89    | 3,78        | 41,47                               |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                | 0,3       | 0,3      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| САХАР ПЕСОК                                      | 3,3       | 3,3      | 0,00              | 0,00    | 3,19        | 12,77                               |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                | 2,7       | 2,7      | 0,02              | 1,67    | 0,03        | 15,24                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   |           | 30       | 2,28              | 0,24    | 14,76       | 70,32                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ           | 30        | 30       | 2,28              | 0,24    | 14,76       | 70,32                               |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ |           | 200      | 0,11              | 0,03    | 5,17        | 21,33                               |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                              | 0,6       | 0,6      | 0,11              | 0,03    | 0,04        | 0,81                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                    | 73        | 73       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| САХАР ПЕСОК                                      | 5,3       | 5,3      | 0,00              | 0,00    | 5,13        | 20,52                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                    | 173,3     | 173,3    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
|                                                  |           |          | 6,64              | 4,74    | 36,19       | 213,95                              |
| II Завтрак                                       |           |          |                   |         |             |                                     |
| ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ                                    |           | 100      | 0,40              | 0,40    | 9,80        | 47,00                               |
| ЯБЛОКИ                                           | 113,64    | 100      | 0,40              | 0,40    | 9,80        | 47,00                               |
|                                                  |           |          | 0,40              | 0,40    | 9,80        | 47,00                               |
| Обед                                             |           |          |                   |         |             |                                     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ         |           | 180      | 3,10              | 5,08    | 20,03       | 139,72                              |
| СВЕКЛА                                           | 60        | 45       | 0,61              | 0,05    | 3,49        | 16,81                               |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                             | 26        | 20,8     | 0,36              | 0,02    | 0,95        | 5,65                                |
| КАРТОФЕЛЬ                                        | 140       | 84       | 1,55              | 0,33    | 12,08       | 57,04                               |
| МОРКОВЬ                                          | 20        | 15       | 0,17              | 0,02    | 0,92        | 4,48                                |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                     | 15        | 12,6     | 0,16              | 0,03    | 0,92        | 4,48                                |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                                   | 5,4       | 5,4      | 0,17              | 0,01    | 1,00        | 5,34                                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                | 4,9       | 4,9      | 0,00              | 4,18    | 0,00        | 37,61                               |
| САХАР ПЕСОК                                      | 0,6       | 0,6      | 0,00              | 0,00    | 0,58        | 2,32                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                    | 144       | 144      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                             | 3         | 3        | 0,08              | 0,44    | 0,11        | 5,99                                |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                | 1,5       | 1,5      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                      |           | 150      | 19,05             | 7,04    | 15,36       | 221,03                              |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ                                   | 94,2      | 94,2     | 16,35             | 3,39    | 0,00        | 116,04                              |
| КРУПА РИСОВАЯ                                    | 19,4      | 19,2     | 1,23              | 0,16    | 12,53       | 56,54                               |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                     | 44,6      | 37,5     | 0,48              | 0,08    | 2,73        | 13,35                               |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                | 4,2       | 4,2      | 0,03              | 2,60    | 0,05        | 23,71                               |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                               | 0,18 шт.  | 8,3      | 0,96              | 0,81    | 0,05        | 11,39                               |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                | 0,6       | 0,6      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| СОУС СМЕТАННЫЙ №354                              |           | 30       | 0,35              | 0,76    | 1,59        | 16,80                               |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                             | 5         | 5        | 0,13              | 0,73    | 0,17        | 9,99                                |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ                        | 2,3       | 2,3      | 0,22              | 0,03    | 1,42        | 6,81                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                    | 22,5      | 22,5     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                | 0,2       | 0,2      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| ИКРА МОРКОВНАЯ                                   |           | 50       | 1,15              | 2,21    | 6,76        | 52,96                               |
| МОРКОВЬ                                          | 66,67     | 50       | 0,58              | 0,05    | 3,06        | 14,94                               |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                     | 9,8       | 8,3      | 0,11              | 0,02    | 0,60        | 2,96                                |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                                   | 13,7      | 13,7     | 0,46              | 0,01    | 2,52        | 13,55                               |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                | 2,5       | 2,5      | 0,00              | 2,13    | 0,00        | 19,19                               |
| САХАР ПЕСОК                                      | 0,6       | 0,6      | 0,00              | 0,00    | 0,58        | 2,32                                |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                | 0,7       | 0,7      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   |           | 30       | 2,28              | 0,24    | 14,76       | 70,32                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ           | 30        | 30       | 2,28              | 0,24    | 14,76       | 70,32                               |
| ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ                            |           | 40       | 2,65              | 0,35    | 16,96       | 81,58                               |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ      | 40        | 40       | 2,65              | 0,35    | 16,96       | 81,58                               |
| КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ                            |           | 180      | 0,00              | 0,00    | 12,47       | 49,91                               |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)                               | 10,8      | 10,8     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| САХАР ПЕСОК                                      | 9,6       | 9,6      | 0,00              | 0,00    | 9,29        | 37,15                               |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ                             | 4,2       | 4,2      | 0,00              | 0,00    | 3,18        | 12,76                               |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА                                 | 0,2       | 0,2      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                    | 194,4     | 194,4    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА                             | 0,04      | 0,04     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
|                                                  |           |          | 28,58             | 15,68   | 87,93       | 632,32                              |
| Полдник                                          |           |          |                   |         |             |                                     |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ             |           | 150      | 3,26              | 2,57    | 12,69       | 86,77                               |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                     | 75        | 75       | 1,97              | 1,60    | 3,20        | 35,07                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                    | 63        | 63       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ                    | 12        | 12       | 1,28              | 0,16    | 8,21        | 39,34                               |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                | 1,3       | 1,3      | 0,01              | 0,81    | 0,02        | 7,33                                |
| САХАР ПЕСОК                                      | 1,3       | 1,3      | 0,00              | 0,00    | 1,26        | 5,03                                |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                | 0,2       | 0,2      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   |           | 20       | 1,52              | 0,16    | 9,84        | 46,88                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ           | 20        | 20       | 1,52              | 0,16    | 9,84        | 46,88                               |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                  |           | 180      | 3,47              | 2,76    | 9,91        | 78,61                               |
| КАКАО-ПОРОШОК                                    | 1,4       | 1,4      | 0,33              | 0,20    | 0,14        | 3,93                                |
| САХАР ПЕСОК                                      | 4,8       | 4,8      | 0,00              | 0,00    | 4,65        | 18,58                               |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                     | 120       | 120      | 3,14              | 2,56    | 5,12        | 56,10                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                    | 80        | 80       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
|                                                  |           |          | 8,25              | 5,49    | 32,44       | 212,26                              |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                   |           |          | 43,87             | 26,31   | 166,36      | 1 105,53                            |

## МЕНЮ

Сад 10 часов

День 3

| Наименование блюда                             | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                        |           |          |                   |         |             |                                     |
| КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ                          |           | 170      | 3,44              | 3,73    | 16,36       | 112,70                              |
| КРУПА РИСОВАЯ                                  | 17        | 16,8     | 1,08              | 0,15    | 10,97       | 49,47                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 53,9      | 53,9     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                   | 89,4      | 89,4     | 2,34              | 1,91    | 3,81        | 41,80                               |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                              | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| САХАР ПЕСОК                                    | 1,6       | 1,6      | 0,00              | 0,00    | 1,55        | 6,19                                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ              | 2,7       | 2,7      | 0,02              | 1,67    | 0,03        | 15,24                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 |           | 30       | 2,28              | 0,24    | 14,76       | 70,32                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ          | 30        | 30       | 2,28              | 0,24    | 14,76       | 70,32                               |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                     |           | 200      | 3,57              | 2,86    | 12,21       | 88,79                               |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                            | 0,4       | 0,4      | 0,08              | 0,02    | 0,03        | 0,54                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 48,2      | 48,2     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| САХАР ПЕСОК                                    | 6,7       | 6,7      | 0,00              | 0,00    | 6,49        | 25,93                               |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                   | 133,3     | 133,3    | 3,49              | 2,84    | 5,69        | 62,32                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 88,9      | 88,9     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
|                                                |           |          | 9,29              | 6,83    | 43,33       | 271,81                              |
| II Завтрак                                     |           |          |                   |         |             |                                     |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                               |           | 100      | 2,62              | 2,13    | 4,27        | 46,75                               |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                   | 100       | 100      | 2,62              | 2,13    | 4,27        | 46,75                               |
|                                                |           |          | 2,62              | 2,13    | 4,27        | 46,75                               |
| Обед                                           |           |          |                   |         |             |                                     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ                      |           | 180      | 2,18              | 2,01    | 14,88       | 86,10                               |
| КАРТОФЕЛЬ                                      | 112,5     | 67,5     | 1,24              | 0,26    | 9,69        | 45,83                               |
| ПШЕНО                                          | 7,27      | 7,2      | 0,76              | 0,20    | 4,23        | 21,75                               |
| МОРКОВЬ                                        | 9,6       | 7,2      | 0,09              | 0,01    | 0,44        | 2,15                                |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                   | 8,5       | 7,2      | 0,09              | 0,01    | 0,52        | 2,56                                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ              | 1,8       | 1,8      | 0,00              | 1,53    | 0,00        | 13,81                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 126       | 126      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                              | 1,5       | 1,5      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ КУРИНЫЕ                      |           | 70       | 11,53             | 11,73   | 8,09        | 184,10                              |
| КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ                            | 58,8      | 58,21    | 10,27             | 10,39   | 0,00        | 134,38                              |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ          | 12,9      | 12,9     | 0,95              | 0,10    | 6,16        | 29,33                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 16,4      | 16,4     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ                            | 4         | 4        | 0,29              | 0,00    | 1,91        | 9,10                                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ              | 2         | 2        | 0,02              | 1,24    | 0,02        | 11,29                               |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                              | 0,6       | 0,6      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ                    |           | 130      | 2,99              | 7,17    | 21,49       | 164,04                              |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                           | 5         | 5        | 0,13              | 0,73    | 0,17        | 9,99                                |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                       | 3,3       | 3,3      | 0,33              | 0,04    | 2,04        | 9,77                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 32,5      | 32,5     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                              | 0,4       | 0,4      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| КАРТОФЕЛЬ                                      | 213,75    | 128,25   | 2,37              | 0,49    | 18,41       | 87,09                               |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ              | 6,9       | 6,9      | 0,00              | 5,89    | 0,00        | 52,95                               |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                   | 7,2       | 6,1      | 0,08              | 0,01    | 0,45        | 2,17                                |
| МОРКОВЬ                                        | 9,2       | 6,9      | 0,08              | 0,01    | 0,42        | 2,07                                |
| ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ                          |           | 40       | 2,65              | 0,35    | 16,96       | 81,58                               |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40        | 40       | 2,65              | 0,35    | 16,96       | 81,58                               |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                    |           | 180      | 0,59              | 0,24    | 16,56       | 82,10                               |
| ШИПОВНИК СУХОЙ                                 | 18        | 18       | 0,59              | 0,24    | 8,43        | 49,59                               |
| САХАР ПЕСОК                                    | 8,4       | 8,4      | 0,00              | 0,00    | 8,13        | 32,51                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 180       | 180      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА                           | 0,04      | 0,04     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
|                                                |           |          | 19,94             | 21,50   | 77,98       | 597,92                              |
| Полдник                                        |           |          |                   |         |             |                                     |
| ВАФЛИ                                          |           | 60       | 1,68              | 1,98    | 46,38       | 212,40                              |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ             | 60        | 60       | 1,68              | 1,98    | 46,38       | 212,40                              |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                  |           | 190      | 0,11              | 0,02    | 4,98        | 21,14                               |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                            | 0,4       | 0,4      | 0,08              | 0,02    | 0,03        | 0,54                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 49,4      | 49,4     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| САХАР ПЕСОК                                    | 5         | 5        | 0,00              | 0,00    | 4,84        | 19,35                               |
| ЛИМОН                                          | 6,3       | 3,8      | 0,03              | 0,00    | 0,11        | 1,25                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 164       | 164      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
|                                                |           |          | 1,79              | 2,00    | 51,36       | 233,54                              |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                 |           |          | 33,64             | 32,46   | 176,94      | 1 150,02                            |



# МЕНЮ

## Сад 10 часов

### ДЕНЬ 4

| Наименование блюда                               | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                                  | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                                          |           |          |                   |         |             |                               |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                              |           | 170      | 4,10              | 4,04    | 16,86       | 120,23                        |
| ПШЕНО                                            | 17        | 16,8     | 1,78              | 0,48    | 9,88        | 50,75                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                    | 54,8      | 54,8     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                     | 88,7      | 88,7     | 2,32              | 1,89    | 3,78        | 41,47                         |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                | 0,3       | 0,3      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| САХАР ПЕСОК                                      | 3,3       | 3,3      | 0,00              | 0,00    | 3,19        | 12,77                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                | 2,7       | 2,7      | 0,02              | 1,87    | 0,03        | 15,24                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   |           | 30       | 2,28              | 0,24    | 14,76       | 70,32                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ           | 30        | 30       | 2,28              | 0,24    | 14,76       | 70,32                         |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ |           | 200      | 0,04              | 0,01    | 5,04        | 20,40                         |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                              | 0,2       | 0,2      | 0,04              | 0,01    | 0,01        | 0,27                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                    | 31,2      | 31,2     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| САХАР ПЕСОК                                      | 5,2       | 5,2      | 0,00              | 0,00    | 5,03        | 20,13                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                    | 173,2     | 173,2    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
|                                                  |           |          | 6,42              | 4,29    | 36,66       | 210,95                        |
| II Завтрак                                       |           |          |                   |         |             |                               |
| КЕФИР                                            |           | 100      | 2,90              | 2,50    | 4,00        | 53,00                         |
| КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ                             | 100       | 100      | 2,90              | 2,50    | 4,00        | 53,00                         |
|                                                  |           |          | 2,90              | 2,50    | 4,00        | 53,00                         |
| Обед                                             |           |          |                   |         |             |                               |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                      |           | 180      | 4,14              | 3,60    | 17,05       | 116,86                        |
| КАРТОФЕЛЬ                                        | 112,5     | 87,5     | 1,24              | 0,26    | 9,69        | 45,83                         |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ                                    | 14,5      | 14,4     | 2,70              | 0,25    | 6,29        | 38,15                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                     | 8,5       | 7,2      | 0,09              | 0,01    | 0,52        | 2,58                          |
| МОРКОВЬ                                          | 12        | 9        | 0,11              | 0,01    | 0,55        | 2,69                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                | 3,6       | 3,6      | 0,00              | 3,07    | 0,00        | 27,63                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                    | 126       | 126      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                | 1,5       | 1,5      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ                       |           | 70       | 10,25             | 3,15    | 3,03        | 81,82                         |
| РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ                        | 96,3      | 60,6     | 9,35              | 0,53    | 0,00        | 42,32                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                     | 13,9      | 11,7     | 0,15              | 0,02    | 0,85        | 4,16                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                     | 5,8       | 5,8      | 0,16              | 0,13    | 0,25        | 2,72                          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                               | 0,08 шт.  | 2,6      | 0,30              | 0,25    | 0,02        | 3,57                          |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ                              | 4         | 4        | 0,29              | 0,00    | 1,91        | 9,10                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                | 2,8       | 2,6      | 0,00              | 2,22    | 0,00        | 19,95                         |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                | 0,6       | 0,6      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                |           | 130      | 2,92              | 3,75    | 19,30       | 122,18                        |
| КАРТОФЕЛЬ                                        | 213,75    | 128,25   | 2,37              | 0,49    | 18,41       | 87,09                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                     | 19,5      | 19,5     | 0,51              | 0,42    | 0,83        | 9,12                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                | 4,6       | 4,6      | 0,04              | 2,84    | 0,06        | 25,97                         |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                | 0,4       | 0,4      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                                  |           | 50       | 1,25              | 2,21    | 7,58        | 56,69                         |
| СВЕКЛА                                           | 66,67     | 50       | 0,68              | 0,05    | 3,88        | 18,67                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                     | 9,8       | 8,3      | 0,11              | 0,02    | 0,60        | 2,98                          |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                                   | 13,7      | 13,7     | 0,48              | 0,01    | 2,52        | 13,55                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                | 2,5       | 2,5      | 0,00              | 2,13    | 0,00        | 19,19                         |
| САХАР ПЕСОК                                      | 0,8       | 0,8      | 0,00              | 0,00    | 0,58        | 2,32                          |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                | 0,7       | 0,7      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   |           | 30       | 2,28              | 0,24    | 14,76       | 70,32                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ           | 30        | 30       | 2,28              | 0,24    | 14,76       | 70,32                         |
| ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ                            |           | 25       | 1,66              | 0,22    | 10,60       | 50,99                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ      | 25        | 25       | 1,66              | 0,22    | 10,60       | 50,99                         |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                           |           | 180      | 0,31              | 0,31    | 16,82       | 73,25                         |
| ЯБЛОКИ                                           | 90        | 79,2     | 0,31              | 0,31    | 7,53        | 38,10                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                    | 154,8     | 154,8    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| САХАР ПЕСОК                                      | 9,6       | 9,6      | 0,00              | 0,00    | 9,29        | 37,15                         |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА                                 | 0,2       | 0,2      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА                             | 0,035     | 0,035    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
|                                                  |           |          | 22,81             | 13,48   | 89,14       | 572,11                        |
| Полдник                                          |           |          |                   |         |             |                               |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА                                |           | 150      | 24,73             | 17,93   | 27,36       | 377,35                        |
| ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ                             | 125       | 125      | 21,83             | 10,91   | 3,64        | 204,91                        |
| КРУПА МАННАЯ                                     | 12        | 12       | 1,13              | 0,11    | 7,47        | 35,34                         |
| САХАР ПЕСОК                                      | 5,8       | 5,6      | 0,00              | 0,00    | 5,42        | 21,67                         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                               | 0,19 шт.  | 8,6      | 0,99              | 0,84    | 0,05        | 11,80                         |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)                          | 13,2      | 13,2     | 0,29              | 0,07    | 8,43        | 35,98                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                | 4,5       | 4,5      | 0,04              | 2,78    | 0,05        | 25,40                         |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ                              | 4,5       | 4,5      | 0,33              | 0,00    | 2,14        | 10,23                         |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                             | 4,5       | 4,5      | 0,12              | 0,88    | 0,16        | 8,99                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                | 3         | 3        | 0,00              | 2,58    | 0,00        | 23,03                         |
| ВАНИЛИН                                          | 0,02      | 0,02     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ         |           | 30       | 2,16              | 2,55    | 16,65       | 98,40                         |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ         | 30        | 30       | 2,16              | 2,55    | 16,65       | 98,40                         |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                       |           | 180      | 3,14              | 2,56    | 10,93       | 79,32                         |
| САХАР ПЕСОК                                      | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                     | 120       | 120      | 3,14              | 2,56    | 5,12        | 56,10                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                    | 80        | 80       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ                                 | 1,9       | 1,9      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
|                                                  |           |          | 30,03             | 23,04   | 54,94       | 555,07                        |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                   |           |          | 62,16             | 43,31   | 184,74      | 1 391,13                      |



## МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 5

| Наименование блюда                          | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                             | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                                     |           |          |                   |         |             |                               |
| КАША МАННАЯ                                 |           | 170      | 4,88              | 4,51    | 22,52       | 150,32                        |
| КРУПА МАННАЯ                                | 22,6      | 22,6     | 2,12              | 0,19    | 14,07       | 66,55                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 53,7      | 53,7     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                | 104,2     | 104,2    | 2,73              | 2,22    | 4,44        | 48,71                         |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                           | 0,4       | 0,4      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| САХАР ПЕСОК                                 | 4,1       | 4,1      | 0,00              | 0,00    | 3,97        | 15,87                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ            | 3,4       | 3,4      | 0,03              | 2,10    | 0,04        | 19,19                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              |           | 30       | 2,28              | 0,24    | 14,76       | 70,32                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ        | 30        | 30       | 2,28              | 0,24    | 14,76       | 70,32                         |
| КАКАО С МОЛОКОМ                             |           | 200      | 3,87              | 3,07    | 10,98       | 87,32                         |
| КАКАО-ПОРОШОК                               | 1,6       | 1,6      | 0,38              | 0,23    | 0,16        | 4,48                          |
| САХАР ПЕСОК                                 | 5,3       | 5,3      | 0,00              | 0,00    | 5,13        | 20,52                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                | 133,3     | 133,3    | 3,49              | 2,84    | 5,69        | 62,32                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 88,9      | 88,9     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
|                                             |           |          | 11,03             | 7,82    | 48,26       | 307,96                        |
| II Завтрак                                  |           |          |                   |         |             |                               |
| ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ                               |           | 100      | 0,40              | 0,40    | 9,80        | 47,00                         |
| ЯБЛОКИ                                      | 113,64    | 100      | 0,40              | 0,40    | 9,80        | 47,00                         |
|                                             |           |          | 0,40              | 0,40    | 9,80        | 47,00                         |
| Обед                                        |           |          |                   |         |             |                               |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ          |           | 180      | 2,69              | 2,02    | 20,11       | 108,96                        |
| КАРТОФЕЛЬ                                   | 168       | 100,8    | 1,86              | 0,39    | 14,47       | 68,44                         |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ                              | 7,3       | 7,2      | 0,65              | 0,08    | 4,68        | 22,00                         |
| МОРКОВЬ                                     | 9,6       | 7,2      | 0,09              | 0,01    | 0,44        | 2,15                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                | 8,5       | 7,2      | 0,09              | 0,01    | 0,52        | 2,56                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ           | 1,8       | 1,8      | 0,00              | 1,53    | 0,00        | 13,81                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 126       | 126      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                           | 1,5       | 1,5      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ                        |           | 70       | 11,57             | 13,03   | 6,98        | 191,15                        |
| КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ                         | 58,2      | 57,62    | 10,18             | 10,28   | 0,00        | 133,03                        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ        | 13,2      | 13,2     | 0,97              | 0,11    | 6,30        | 30,01                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                | 15,8      | 15,8     | 0,42              | 0,34    | 0,68        | 7,39                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ           | 2,7       | 2,7      | 0,00              | 2,30    | 0,00        | 20,72                         |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                           | 0,6       | 0,6      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)                    |           | 130      | 3,08              | 7,15    | 16,79       | 150,10                        |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                        | 13,7      | 13,7     | 0,35              | 2,00    | 0,47        | 27,37                         |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                    | 4         | 4        | 0,40              | 0,04    | 2,46        | 11,84                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 40,6      | 40,6     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                           | 1,5       | 1,5      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| КАРТОФЕЛЬ                                   | 108,33    | 65       | 1,20              | 0,25    | 9,33        | 44,14                         |
| МОРКОВЬ                                     | 37,6      | 28,2     | 0,33              | 0,03    | 1,73        | 8,43                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                | 20,6      | 17,3     | 0,21              | 0,03    | 1,26        | 6,16                          |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                        | 42,2      | 33,8     | 0,59              | 0,03    | 1,54        | 9,18                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ           | 5,6       | 5,6      | 0,00              | 4,77    | 0,00        | 42,98                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              |           | 20       | 1,52              | 0,16    | 9,84        | 46,88                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ        | 20        | 20       | 1,52              | 0,16    | 9,84        | 46,88                         |
| ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ                       |           | 40       | 2,65              | 0,35    | 16,96       | 81,58                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40        | 40       | 2,65              | 0,35    | 16,96       | 81,58                         |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА                    |           | 180      | 0,34              | 0,31    | 16,93       | 74,43                         |
| ЯБЛОКИ                                      | 90        | 79,2     | 0,31              | 0,31    | 7,53        | 36,10                         |
| ЛИМОН                                       | 6         | 3,6      | 0,03              | 0,00    | 0,11        | 1,18                          |
| САХАР ПЕСОК                                 | 9,6       | 9,6      | 0,00              | 0,00    | 9,29        | 37,15                         |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА                            | 0,2       | 0,2      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 151,2     | 151,2    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА                        | 0,04      | 0,04     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
|                                             |           |          | 21,85             | 23,02   | 87,61       | 653,10                        |
| Полдник                                     |           |          |                   |         |             |                               |
| ПЕЧЕНЬЕ                                     |           | 60       | 4,50              | 5,88    | 44,64       | 250,20                        |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ             | 60        | 60       | 4,50              | 5,88    | 44,64       | 250,20                        |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                |           | 190      | 0,95              | 0,19    | 18,81       | 81,70                         |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                | 190       | 190      | 0,95              | 0,19    | 18,81       | 81,70                         |
|                                             |           |          | 5,45              | 6,07    | 63,45       | 331,90                        |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                              |           |          | 38,73             | 37,31   | 209,12      | 1 339,96                      |