



| Наименование блюда                                  | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая 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                         |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО     |           | 60       | 1,72              | 2,67    | 3,60        | 45,15                         |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ                            | 87,7      | 57       | 1,72              | 0,11    | 3,60        | 22,12                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                   | 3         | 3        | 0,00              | 2,56    | 0,00        | 23,03                         |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                    |           | 60       | 1,14              | 5,34    | 4,62        | 71,40                         |
| ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ                                    | 83,2      | 60       | 1,14              | 5,34    | 4,62        | 71,40                         |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                                  |           | 40       | 5,38              | 4,63    | 12,30       | 113,20                        |
| СЫР РОССИЙСКИЙ                                      | 16,5      | 15       | 3,48              | 4,43    | 0,00        | 54,60                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ               | 25        | 25       | 1,90              | 0,20    | 12,30       | 58,80                         |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ,<br>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                                       | 73,1      | 73,1     | 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                          |
|                                                     |           |          | 13,66             | 17,18   | 25,96       | 314,17                        |
| II Завтрак                                          |           |          |                   |         |             |                               |
| МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ                                    |           | 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 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              | 0,26    | 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        | 10,60                         |
| 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                          |
| БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ                     |           | 70       | 11,13             | 11,96   | 6,29        | 177,03                        |
| КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ                                 | 58        | 57,42    | 10,14             | 10,25   | 0,00        | 132,56                        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ                | 13,1      | 13,1     | 0,97              | 0,10    | 6,26        | 29,79                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                       | 18,4      | 18,4     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                   | 2,6       | 2,6      | 0,02              | 1,61    | 0,03        | 14,88                         |
| 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                          |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С<br>ОВОЩАМИ               |           | 130      | 3,06              | 2,40    | 29,70       | 152,43                        |
| КРУПА РИСОВАЯ                                       | 43,5      | 43,07    | 2,75              | 0,38    | 28,12       | 126,84                        |
| МОРКОВЬ                                             | 20,27     | 15,2     | 0,17              | 0,02    | 0,93        | 4,54                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                        | 10        | 8,4      | 0,11              | 0,02    | 0,61        | 2,99                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                   | 3,2       | 3,2      | 0,03              | 1,98    | 0,04        | 18,06                         |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                   | 0,8       | 0,8      | 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                         |
| 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</      |                               |

**МЕНЮ**  
**Сад 10 часов****ДЕНЬ 7**

| Наименование блюда                          | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                             | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                                     |           |          |                   |         |             |                               |
| КАША МАННАЯ                                 |           | 170      | 4,90              | 4,51    | 22,59       | 150,67                        |
| КРУПА МАННАЯ                                | 22,7      | 22,7     | 2,13              | 0,19    | 14,13       | 66,85                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 53,7      | 53,7     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                | 104,3     | 104,3    | 2,74              | 2,22    | 4,45        | 48,76                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                           | 0,3       | 0,3      | 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 НЕСОЛЕННОЕ           | 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                         |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  |           | 200      | 3,49              | 2,84    | 12,18       | 88,25                         |
| НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ                            | 2,1       | 2,1      | 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                          |
|                                             |           |          | 10,67             | 7,59    | 49,53       | 309,24                        |
| 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 КЛЕЦКАМИ                 |           | 180      | 3,29              | 3,30    | 19,26       | 119,66                        |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ                    | 13,9      | 13,9     | 1,38              | 0,15    | 8,57        | 41,17                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ           | 1,5       | 1,5      | 0,01              | 0,93    | 0,02        | 8,47                          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                          | 0,09 шт.  | 4,14     | 0,48              | 0,41    | 0,02        | 5,67                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 20        | 20       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                           | 0,2       | 0,2      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| КАРТОФЕЛЬ                                   | 112,5     | 67,5     | 1,24              | 0,26    | 9,69        | 45,83                         |
| 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                               | 135       | 135      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                           | 1,2       | 1,2      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ                           |           | 70       | 11,83             | 11,34   | 9,51        | 187,80                        |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ                        | 63,8      | 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    | 0,06        | 26,53                         |
| 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 ЙОДИРОВАННАЯ                           | 0,4       | 0,4      | 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                         |
| 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                                | 9,6       | 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 ЙОДИРОВАННАЯ                           | 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                         |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                 |           | 180      | 0,48              | 0,19    | 14,88       | 72,18                         |
| ШИПОВНИК СУХОЙ                              | 14,4      | 14,4     | 0,48              | 0,19    | 6,75        | 39,67                         |
| 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                        | 0,035     | 0,035    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
|                                             |           |          | 24,86             | 24,78   | 99,74       | 738,33                        |
| Полдник                                     |           |          |                   |         |             |                               |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                        |           | 150      | 23,60             | 15,14   | 16,02       | 302,07                        |
| ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ                        | 125       | 125      | 21,83             | 10,91   | 3,64        | 204,91                        |
| КРУПА МАННАЯ                                | 7,1       | 7,1      | 0,67              | 0,06    | 4,42        | 20,91                         |
| САХАР ПЕСОК                                 | 5,6       | 5,6      | 0,00              | 0,00    | 5,42        | 21,67                         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                          | 0,11 шт.  | 5,1      | 0,59              | 0,50    | 0,03        | 6,99                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ           | 4,8       | 4,8      | 0,04              | 2,97    | 0,06        | 27,09                         |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ                         | 4,8       | 4,8      | 0,35              | 0,00    | 2,29        | 10,91                         |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                        | 4,8       | 4,8      | 0,12              | 0,70    | 0,16        | 9,59                          |
| 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                         |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                  |           | 180      | 3,22              | 2,58    | 9,80        | 75,22                         |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙКОВЫЙ                         | 0,4       | 0,4      | 0,08              | 0,02    | 0,03        | 0,54                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 38,9      | 38,9     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| 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                          |
|                                             |           |          | 28,98             | 20,27   | 42,47       | 475,69                        |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                              |           |          | 67,41             | 55,14   | 195,74      | 1 576,26                      |



## МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 8

| Наименование блюда                               | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                                  | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                                          |           |          |                   |         |             |                               |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ             |           | 170      | 4,58              | 3,57    | 15,76       | 113,56                        |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ                     | 119       | 119      | 3,11              | 2,54    | 5,08        | 55,64                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                    | 71,4      | 71,4     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ                     | 13,6      | 13,6     | 1,46              | 0,17    | 9,30        | 44,59                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                | 1,4       | 1,4      | 0,01              | 0,86    | 0,02        | 7,91                          |
| САХАР ПЕСОК                                      | 1,4       | 1,4      | 0,00              | 0,00    | 1,36        | 5,42                          |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                | 0,3       | 0,3      | 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                         |
| 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                          |
|                                                  |           |          | 6,90              | 3,82    | 35,56       | 204,28                        |
| 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 БОБОВЫМИ                      |           | 180      | 4,14              | 3,60    | 17,05       | 116,86                        |
| КАРТОФЕЛЬ                                        | 112,5     | 67,5     | 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        | 2,56                          |
| 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                          |
| 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 ИОДИРОВАННАЯ                                | 0,6       | 0,6      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                       |           | 130      | 3,12              | 3,99    | 32,67       | 178,53                        |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА                           | 59,8      | 59,8     | 6,85              | 1,68    | 30,17       | 163,23                        |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                    | 99,6      | 99,6     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                | 1,3       | 1,3      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                | 4,4       | 4,4      | 0,04              | 2,73    | 0,05        | 24,83                         |
| 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 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 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                          |
|                                                  |           |          | 22,90             | 22,19   | 98,35       | 687,28                        |
| Полдник                                          |           |          |                   |         |             |                               |
| КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ                            |           | 150      | 3,04              | 3,30    | 14,45       | 99,59                         |
| КРУПА РИСОВАЯ                                    | 15        | 14,85    | 0,95              | 0,13    | 9,69        | 43,73                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                    | 47,5      | 47,5     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ                     | 78,9      | 78,9     | 2,07              | 1,69    | 3,37        | 36,69                         |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| САХАР ПЕСОК                                      | 1,4       | 1,4      | 0,00              | 0,00    | 1,36        | 5,42                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                | 2,4       | 2,4      | 0,02              | 1,48    | 0,03        | 13,55                         |
| 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                          |
|                                                  |           |          | 8,03              | 6,22    | 34,20       | 225,08                        |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                   |           |          | 38,23             | 32,63   | 177,91      | 1 163,64                      |



**МЕНЮ**  
**Сад 10 часов**  
**ДЕНЬ 9**

| 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      | 4,40              | 4,60    | 16,52       | 125,01                              |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"                           | 17        | 17       | 1,91              | 0,91    | 9,28        | 52,82                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                       | 58,2      | 58,2     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                        | 94,5      | 94,5     | 2,47              | 2,02    | 4,04        | 44,18                               |
| 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 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                                       | 52,6      | 52,6     | 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                                |
|                                                     |           |          | 6,80              | 4,86    | 36,56       | 217,71                              |
| 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                                                |           |          |                   |         |             |                                     |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ                         |           | 180      | 4,15              | 4,13    | 21,95       | 143,36                              |
| СВЕКЛА                                              | 60        | 45       | 0,81              | 0,05    | 3,49        | 16,81                               |
| КАРТОФЕЛЬ                                           | 140       | 84       | 1,55              | 0,33    | 12,06       | 57,04                               |
| МОРКОВЬ                                             | 20        | 15       | 0,17              | 0,02    | 0,92        | 4,48                                |
| ФАСОЛЬ                                              | 7,2       | 7,2      | 1,46              | 0,14    | 3,28        | 20,82                               |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                        | 15        | 12,6     | 0,16              | 0,03    | 0,92        | 4,48                                |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                                      | 2,2       | 2,2      | 0,07              | 0,00    | 0,41        | 2,17                                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                   | 4,9       | 4,9      | 0,04              | 3,04    | 0,06        | 27,65                               |
| САХАР ПЕСОК                                         | 0,7       | 0,7      | 0,00              | 0,00    | 0,88        | 2,71                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                       | 144       | 144      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                | 3,6       | 3,6      | 0,09              | 0,52    | 0,13        | 7,20                                |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                   | 1,5       | 1,5      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ                 |           | 70       | 9,86              | 2,87    | 2,56        | 75,75                               |
| РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ                           | 96,3      | 60,6     | 9,35              | 0,53    | 0,00        | 42,32                               |
| МОРКОВЬ                                             | 7,07      | 5,3      | 0,08              | 0,01    | 0,32        | 1,58                                |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                        | 6,6       | 5,3      | 0,07              | 0,01    | 0,39        | 1,89                                |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                        | 4,4       | 4,4      | 0,12              | 0,10    | 0,18        | 2,08                                |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ                                 | 3,5       | 3,5      | 0,28              | 0,00    | 1,67        | 7,95                                |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                   | 0,8       | 0,6      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                   | 2,6       | 2,6      | 0,00              | 2,22    | 0,00        | 19,95                               |
| 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                                |
| 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                               |
| КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                          |           | 180      | 0,00              | 0,00    | 9,29        | 37,15                               |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)                                  | 12        | 12       | 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                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                       | 182,7     | 182,7    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА                                | 0,035     | 0,035    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
|                                                     |           |          | 19,58             | 11,10   | 70,06       | 460,02                              |
| Полдник                                             |           |          |                   |         |             |                                     |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                                 |           | 150      | 3,98              | 4,23    | 15,48       | 116,02                              |
| ПШЕНО                                               | 15        | 14,85    | 1,55              | 0,42    | 8,71        | 44,85                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                       | 48,4      | 48,4     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                        | 92        | 92       | 2,41              | 1,98    | 3,93        | 43,01                               |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                   | 0,2       | 0,2      | 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                   | 3         | 3        | 0,02              | 1,85    | 0,04        | 16,94                               |
| 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,<br>МЕДОМ, ПОВИДЛОМ |           | 180      | 0,09              | 0,02    | 4,68        | 19,26                               |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                                 | 0,5       | 0,5      | 0,09              | 0,02    | 0,03        | 0,88                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                       | 67,4      | 67,4     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| САХАР ПЕСОК                                         | 4,8       | 4,8      | 0,00              | 0,00    | 4,65        | 18,58                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                       | 156       | 156      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
|                                                     |           |          | 6,35              | 4,49    | 34,92       | 205,60                              |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                      |           |          | 35,35             | 22,58   | 145,81      | 930,08                              |



# МЕНЮ

## Сад 10 часов

### ДЕНЬ 10

| 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 НЕСОЛЕННОЕ          | 3,4       | 3,4      | 0,03              | 2,10    | 0,04        | 19,19                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             |           | 30       | 2,28              | 0,24    | 14,76       | 70,32                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ      | 30        | 30       | 2,28              | 0,24    | 14,76       | 70,32                         |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                 |           | 200      | 3,49              | 2,84    | 12,18       | 88,25                         |
| НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ                           | 2,1       | 2,1      | 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                          |
|                                            |           |          | 10,65             | 7,59    | 49,46       | 308,89                        |
| 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 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                                    | 9,8       | 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                          |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                            |           | 150      | 14,57             | 11,97   | 13,33       | 220,24                        |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                       | 127,5     | 102      | 1,78              | 0,10    | 4,65        | 27,70                         |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ                       | 69,2      | 66,3     | 11,25             | 9,07    | 0,00        | 126,50                        |
| КРУПА РИСОВАЯ                              | 12        | 11,88    | 0,76              | 0,11    | 7,76        | 34,99                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                               | 13,8      | 11,7     | 0,15              | 0,02    | 0,85        | 4,16                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ          | 3,5       | 3,5      | 0,03              | 2,16    | 0,04        | 19,76                         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                         | 0,11 шт.  | 5,2      | 0,60              | 0,51    | 0,03        | 7,13                          |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                          | 0,3       | 0,3      | 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 БОГ. 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                                | 9,8       | 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                       | 0,035     | 0,035    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
|                                            |           |          | 20,60             | 15,41   | 68,92       | 502,01                        |
| 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                        |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                               |           | 190      | 0,95              | 0,19    | 18,81       | 81,70                         |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                               | 190       | 190      | 0,95              | 0,19    | 18,81       | 81,70                         |
|                                            |           |          | 2,63              | 2,17    | 65,19       | 294,10                        |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                             |           |          | 36,78             | 27,67   | 187,57      | 1 158,00                      |