



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	250		5,6	10,4	40,1	268,3
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	23	22,77	2,2	0,3	14,5	71,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	33	33	2,3	2,7	17,8	119,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200/13		0,1		12,9	51,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60/5		4,5	5,8	30,8	194,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,7	30,8	157,2
			10,2	16,2	83,8	514,7
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150		0,8	0,2	15,2	64,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
			0,8	0,2	15,2	64,5
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		12,6	9,1	26,4	226,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МЯСО (ГОВЯДИНА)	35	28	5	4,4	5,7	62,5
КАРТОФЕЛЬ	45	31,5	0,6	0,1	4,9	25,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	30	29,85	6,7	0,5	14	93,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20		2,2	0,2	15,8	74,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	32	2,3	0,9	15,9	81,3
ГУЛЯШ	80		10,9	13,3	16,6	190,8
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МЯСО (ГОВЯДИНА)	70	56	10,1	8,7	11,4	124,9
СОЛЬ	6	6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		120	5,4	5,5	24,6	181,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ						
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	83,1	83,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	45	44,56	5,4	1,5	24,6	144,7
КИСЕЛЬ	5	5	0	4	0	36,3
		200			23,6	94,3
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР	18	18	0	0	13,9	55,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	2,5	0,5	17,8	89,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,5	19,1	117,9
			33,6	28,6	124,8	856,0
Полдник						
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ		150	20,8	13,2	22,1	297,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
ТВОРОГ 9%	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,31 шт	12,6	1,6	1,4	0,1	19,2
САХАР ПЕСОК	11,3	11,3	0	0	11	43,7
МОЛОКО ПАСТЕР 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	17,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ		30	0,5	1,6	3,8	34,3
МОЛОКО ПАСТЕР 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	10,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9,3
СНЕЖОК		150	6,0	5,5	23,6	172,5
СНЕЖОК	150	150	6	5,5	23,6	172,5
ЧАЙ С САХАРОМ		200/13	0,1		12,9	51,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ						
САХАР ПЕСОК	145,9	145,9	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	13	13	0	0	12,6	50,3
	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27,4	20,3	62,4	556,0
			72,0	65,3	286,2	1 991,2



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		250	7,4	9,6	25,2	246,2
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,4	1,2	12	68,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85,5	85,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	122,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	4,3	3,4	20,7	152,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,8	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	95,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		60/4	4,5	5,0	30,8	187,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,7	30,8	157,2
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		20	4,6	5,9		72,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	21,3	20	4,6	5,9	0	72,8
			20,8	23,9	76,7	659,0
II Завтрак						
БАНАН		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
			1,5	0,5	21,0	96,0
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ		250	2,2	4,2	10,7	95,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	16	10,4	0,3	0	1,4	7,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
КАРТОФЕЛЬ	50,57	38	0,8	0,2	6	30,6
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	15	15	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		120	4,3	4,5	27,4	167,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ		30	0,7	2,0	4,2	37,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0

МОРКОВЬ	7	5,43	0,1	0	0,4	1,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
БИТОЧКИ ИЗ КУР		75	18,5	20,0	5,6	304,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ 1 КАТЕГОРИИ	130	93,6	17	14,6	0	227,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт	5,03	0,6	0,6	0	7,7
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ		200	1,0		30,2	130,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
КУРАГА	18	14,4	0,7	0	7,1	32,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,7	0,6	19,8	98,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,6	21,2	131,0
			29,4	31,3	97,9	833,2
Полдник						
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)		80	15,7	11,6	0,2	174,6
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	80	71,3	14,2	4,5	0	103,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,6	10,6	0,3	0,3	0,5	7,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2,6	2,6	0,3	0	1,7	8,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,6	10,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,29 шт	11,7	1,5	1,3	0,1	17,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	7,3	0	5,8	0,1	53,0
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		120	11,8	15,0	2,2	195,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,18 шт	87,8	10,9	9,8	0,6	133,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	32,7	32,7	0,9	0,8	1,6	22,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200/13	2,0	1,7	16,2	99,3
МОЛОКО ПАСТЕР 2,5% ЖИРНОСТИ	70	70	1,5	1,7	3,3	47,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
БАТОН		25	1,9	0,7	12,9	65,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
КОНФЕТА		20	0,3	1,6	13,5	69,6
КОНФЕТЫ С ФРУКТОВЫМИ КОРПУСАМИ	20	20	0,3	1,6	13,5	69,6
			31,7	30,6	45,0	604,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			83,4	86,3	240,6	2 193,0



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ		250	7,7	9,1	30,1	262,4
ПШЕНО	25	24,75	2,7	0,7	16,9	84,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80,6	80,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	122,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	4,3	3,4	20,7	152,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,5	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	95,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		60/5	4,5	5,8	30,8	194,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,7	30,8	157,2
			16,5	18,3	81,6	609,9
II Завтрак						
ГРУША		130	0,5	0,4	13,4	61,1
ГРУША	144,4	130	0,5	0,4	13,4	61,1
			0,5	0,4	13,4	61,1
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		250	7,2	6,9	17,0	147,9
СВЕКЛА	60	46,5	0,7	0	4	22,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
МЯСО (ГОВЯДИНА)	35	28	5	4,4	5,7	62,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	40	28	0,6	0,1	4,5	22,5
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		160	4,2	5,6	26,1	187,5
КАРТОФЕЛЬ	220	154	3	0,6	24,3	124,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	27,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ		80	10,2	7,6	12,7	130,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	6,03	0,5	0,5	0	7,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ	6	6	0	0	0	0,0
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	120	80,4	16	5	0	109,2

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,8	20,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,5	0,2	20,1	94,3
ШИПОВНИК СУХОЙ	16	16	0,5	0,2	7,5	44,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,6	0,6	23,3	144,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,6	23,3	144,1
			25,7	20,9	99,2	703,8
Полдник						
РИС ОТВАРНОЙ		120	2,9	4,9	31,0	180,2
КРУПА РИСОВАЯ	43,2	43,2	2,9	0,4	31	139,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,6	5,6	0	4,5	0	40,6
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ		100	17,6	22,6	5,9	322,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28,57	24	0,3	0	1,9	9,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	20	20	0,5	2,9	0,7	40,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
ФИЛЕ КУРЫ	90	90	10,3	14,1	0	207,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,8
ЧАЙ С САХАРОМ		200/13	0,1		12,9	51,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			25,2	31,3	87,5	758,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,9	70,9	281,7	2 133,3



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		250	7,2	8,7	26,2	241,0
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	20	15,8	2,2	0,3	13	63,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80,6	80,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	122,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАКАО С МОЛОКОМ		200	5,4	4,4	24,8	158,0
КАКАО-ПОРОШОК	3	3	0,7	0,5	0,3	8,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	95,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		60/5	3,6	8,4	30,9	186,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,6	1,7	30,8	157,2
			16,2	21,5	81,9	585,0
II Завтрак						
МАНДАРИН		130	0,4	0,4	12,1	55,0
МАНДАРИН	175,5	129,9	1	0,3	9,7	49,4
			0,4	0,4	12,1	55,0
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		250	7,2	9,0	20,1	178,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МЯСО (ГОВЯДИНА)	35	28	5	4,4	5,7	62,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
КАРТОФЕЛЬ	90	63	1,3	0,3	10	50,7
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	3,96	0,4	0	2,5	12,1
МОРКОВЬ	13	10,08	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	15	0,1	0	0,3	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		170	13,7	12,1	28,0	240,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	1/8 шт	5,03	0,6	0,6	0	7,7
МЯСО (ГОВЯДИНА)	68	54,4	9,8	8,4	11,1	121,3
СОЛЬ	6	6	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	170	136	2,3	0,1	6,2	37,0
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ		30	0,9	3,3	4,7	55,4

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
КИСЕЛЬ		200			23,6	94,3
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТРАКТАХ	18	18	0	0	13,9	55,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		65	4,3	0,7	27,6	170,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	65	65	4,3	0,7	27,6	170,3
			26,1	25,1	104,0	738,2
Полдник						
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		125/20	20,4	15,1	31,8	361,9
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	25,5
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,8	72,6
ТВОРОГ 9%	90,5	90,5	15,8	7,9	2,6	148,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	13,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЙОГУРТ 3,2%		150	7,3	4,7	12,4	126,6
ЙОГУРТ 3,2% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	150	150	7,3	4,7	12,4	126,6
ЧАЙ С САХАРОМ		200/13	0,1		12,9	51,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27,8	19,8	57,1	540,3
			70,5	66,8	255,1	1 918,5



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ		250	6,6	8,6	31,0	257,8
КРУПА РИСОВАЯ	25	24,75	1,6	0,2	17,8	79,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85,5	85,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	122,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	4,1	3,8	25,6	158,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	3,3	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	101,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		60/5	3,6	8,4	30,9	186,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,7	30,8	157,2
			14,3	20,8	87,5	601,8
II Завтрак						
ЯБЛОКО		130	0,4	0,4	12,1	55,0
ЯБЛОКИ	147,7	130	0,5	0,5	12,7	61,1
			0,4	0,4	12,1	55,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		250	12,6	2,0	18,1	147,8
РЫБН КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ САЙРА БЛАНШИРОВАН.	58,3	58,3	10,4	0	0	41,4
КАРТОФЕЛЬ	150	105	2	0,4	16,6	84,6
МОРКОВЬ	12,5	9,7	0,1	0	0,7	3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,7	9,8	0,1	0	0,8	3,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		220	14,6	18,9	40,8	359,0
МОРКОВЬ	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МЯСО (ГОВЯДИНА)	75	60	10,9	9,3	12,2	133,9
СОЛЬ	6	6	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	240	166	3,3	0,7	26,6	135,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,9		24,1	97,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,9	0	11,5	47,5
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0

ХЛЕБ РЖАНОЙ		50		2,7	0,5	18,0	98,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50		3,3	0,6	21,2	131,0
БАТОН		20		1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20		1,5	0,6	10,3	52,4
				32,3	22,0	111,3	755,0
Полдник							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		250		7,8	6,8	25,0	197,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200		5,6	4,9	9,3	135,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50		0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	20	20		2,1	0,3	13,7	65,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4		0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	4	4		0	0	3,9	15,5
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		50		6,3	11,9	38,7	292,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40		1,2	1	1,8	27,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	40	40		4,2	0,5	27,2	129,6
САХАР ПЕСОК	10	10		0	0	9,7	38,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6		0	4,9	0	43,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03		0,6	0,6	0	7,7
ДРОЖЖИ	2	2		0,3	0	0	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3		0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5		0	4,9	0	43,7
ЧАЙ С САХАРОМ		200		0,1		12,9	51,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9		0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13		0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6		0,1	0	0,3	1,5
				14,2	18,7	76,6	541,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				61,2	61,9	287,5	1 953,1

Утверждаю

Заведующая

Кудрявцева Г. Н.



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ НА СГУЩЕНОМ МОЛОКЕ		250	4,8	7,0	35,0	235,8
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8.5% ЖИРНОСТИ	33	33	2,3	2,7	17,8	119,7
КРУПА МАННАЯ	25	25	2,5	0,3	17,2	79,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80,6	80,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		60/5	3,6	8,4	30,9	186,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,7	30,8	157,2
ЧАЙ С САХАРОМ		200/13	0,1		12,9	51,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
			8,5	15,4	78,8	473,6
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		150	0,8	0,2	15,2	64,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
			0,8	0,2	15,2	64,5
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		250	7,0	7,7	14,7	139,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МЯСО (ГОВЯДИНА)	35	28	5	4,4	5,7	62,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	80	64	1,2	0,1	2,9	17,4
КАРТОФЕЛЬ	40	30	0,6	0,1	4,8	24,2
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		120	4,7	4,6	30,1	180,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	44	44	4,7	0,6	30,1	144,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ГУЛЯШ		80	10,8	13,3	15,9	187,6
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МЯСО (ГОВЯДИНА)	70	56	10,1	8,7	11,4	124,9
СОЛЬ	6	6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3

ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ		200	1,0		28,2	119,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
КУРАГА	18	14,4	0,7	0	7,1	32,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,6	0,6	23,3	144,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,6	23,3	144,1
			27,1	26,2	112,2	770,2
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		130/20	22,6	17,3	36,6	404,4
КРУПА МАННАЯ	9	9	0,9	0,1	6,2	28,7
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,8	72,6
ТВОРОГ 9%	105	105	16,3	9,2	3,1	172,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,8	32,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт	6,72	0,9	0,8	0	10,3
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЧАЙ С САХАРОМ		200/13	0,1		12,9	51,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
СНЕЖОК		150	6,2	5,7	24,3	177,8
СНЕЖОК	150	150	6,2	5,7	24,3	177,8
			28,9	23,0	73,8	634,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,3	64,8	280,0	1 942,3

Утверждаю

Заведующая

Давыдова Г. Н.

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 7



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		120	11,6	10,0	2,2	186,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,5	2,8	40,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	3,1	3,8	25,6	158,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	95,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		60/5	4,5	5,8	30,8	194,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ. ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,7	30,8	157,2
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		20	4,7	6,1		75,0
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	20,8	20	4,7	6,1	0	75,0
			23,9	25,7	58,6	613,6
II Завтрак						
БАНАН		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
			1,5	0,5	21,0	96,0
Обед						
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ		250	4,0	5,0	17,0	138,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	20	13	0,4	0	1,6	8,9
ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	20	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ	6	6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	27,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	38	30,4	0,5	0	1,4	8,2
КАРТОФЕЛЬ	30	21	0,4	0,1	3,3	16,9
МОРКОВЬ	23	17,83	0,2	0	1,2	6,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА		10	1,1	0,1	7,9	37,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ. ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	19	16	1,2	0,5	8	40,6
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		120	4,9	5,0	21,9	162,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	39,5	4,9	1,3	21,9	128,7

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	83,1	83,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ		70	17,7	17,9	5,4	279,2
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ 1 КАТЕГОРИИ	125	90	16,3	14,1	0	218,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт	5,03	0,6	0,6	0	7,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9,3	9,3	0,7	0,3	4,7	23,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ		30	0,7	2,0	4,1	37,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МОРКОВЬ	8	6,2	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
КИСЕЛЬ		200			23,6	94,3
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР	18	18	0	0	13,9	55,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,6	0,6	23,3	144,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,6	23,3	144,1
			32,0	30,6	103,2	892,3
Полдник						
ЕЖИКИ РЫБНЫЕ		140	27,3	11,5	16,9	291,8
КРУПА РИСОВАЯ	23,3	23,1	1,6	0,2	16,6	74,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт	7,8	1	0,9	0,1	11,8
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	140	123,9	24,6	7,9	0	180,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,1	0,2	3,4
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ.		30	0,9	2,9	4,7	51,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
ИКРА МОРКОВНАЯ		60	0,7	3,9	3,5	52,9
МОРКОВЬ	48,4	37,5	0,5	0	2,5	12,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,5	9	0,1	0	0,7	3,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	1,8	0,1	0	0,3	1,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3	3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200/13	0,1		12,9	51,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВАФЛИ		30	0,8	1,0	23,2	129,3
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,8	1	23,2	129,3
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			32,1	20,2	76,6	656,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			89,5	77,0	259,4	2 258,2

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 8



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"		250	6,7	8,3	29,0	243,2
МОЛОКО ПАСТЕР 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	3,9	7,5	108,6
КРУПА РИСОВАЯ	12	11,88	0,8	0,1	8,5	38,4
ПШЕНО	12	11,88	1,4	0,3	8,1	40,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	4,3	3,4	17,8	141,3
МОЛОКО ПАСТЕР 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	95,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		60/5	4,5	5,8	30,8	194,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,7	30,8	157,2
			15,5	17,5	77,6	579,1
II Завтрак						
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ		250	7,1	9,1	16,1	164,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	35	28	0,5	0	1,3	7,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МЯСО (ГОВЯДИНА)	35	28	5	4,4	5,7	62,5
СОЛЬ	6	6	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,4	19,4
КАРТОФЕЛЬ	35	24,5	0,5	0,1	3,9	19,7
МОРКОВЬ	13	10	0,1	0	0,7	3,4
ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	20	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ		70	17,5	10,4	5,6	186,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт	5,03	0,6	0,6	0	7,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	120	80,4	16	5	0	109,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ		150	4,0	5,5	23,2	172,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	27,2
КАРТОФЕЛЬ	170	119	2,3	0,5	18,8	95,8
МОРКОВЬ	50	38,75	0,5	0	2,6	13,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	35,3
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,5	0,2	19,6	91,6
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,0	0,7	25,4	157,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	90	60	4	0,7	25,4	157,2
			33,1	25,9	89,9	772,0
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ		120	10,3	11,4	58,8	380,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70	56	1	0,1	2,5	15,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ДРОЖИ	3	3	0,4	0,1	0,1	2,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	13,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	70	70	7,4	0,9	47,4	226,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт.	6,72	0,9	0,8	0	10,3
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		150	2,7	15,3	16,0	220,1
КАРТОФЕЛЬ	97,5	68,3	1,4	0,3	10,8	65,0
СВЕКЛА	30	22,5	0,3	0	1,9	11,0
МОРКОВЬ	30	23,3	0,3	0	1,6	8,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	28,5	22,5	0,2	0	0,4	2,9
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	31,5	22,5	0,4	0	0,7	5,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	15	15	0	15	0	134,9
ЧАЙ С САХАРОМ		200/13	0,1		12,9	51,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			13,1	26,7	87,7	652,2
			62,1	70,5	265,0	2 050,3

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 9



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ		250	7,7	9,1	30,1	262,4
ПШЕНО	25	24,75	2,7	0,7	16,9	84,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80,6	80,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	122,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	3,1	3,8	25,6	158,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
МОЛОКО ПАСТЕР 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	101,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		60/5	4,5	5,8	30,8	194,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,7	30,8	157,2
			15,3	18,7	86,5	615,0
II Завтрак						
БАНАН		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
			1,5	0,5	21,0	96,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ		250	7,7	10,5	25,8	220,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
МЯСО (ГОВЯДИНА)	35	28	5	4,4	5,7	62,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
КАРТОФЕЛЬ	165	115,5	2,2	0,5	18,2	93,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ		65	12,4	14,7	17,6	210,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт	5,03	0,6	0,6	0	7,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МЯСО (ГОВЯДИНА)	75	60	10,9	9,3	12,2	133,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		160	4,4	6,6	14,7	137,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ	6	6	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	240	192	3,4	0,2	8,7	52,2
МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	10,92	0,2	0	0,9	4,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	3	0,1	0	0,6	3,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,8		22,2	89,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,8	0	9,6	39,6
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,6	0,6	23,3	144,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,6	23,3	144,1
			28,9	32,4	103,6	801,7
Полдник						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ		150	19,0	11,7	25,0	284,0
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	25,5
ТВОРГ 9%	95	95	16,6	8,3	2,8	155,8
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	83,6	83,6	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт	6,72	0,9	0,8	0	10,3
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ		30	0,5	1,6	3,8	34,3
МОЛОКО ПАСТЕР 2.5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	10,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9,3
ЧАЙ С САХАРОМ		200/13	0,1		12,9	51,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ЙОГУРТ		150	7,3	4,7	12,4	126,6
ЙОГУРТ 3.2% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	150	150	7,3	4,7	12,4	126,6
			26,9	18,0	54,1	496,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,6	69,6	265,2	2 009,4



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ		250	6,8	8,7	29,0	251,0
КРУПА КУКУРУЗНАЯ	23	23	1,8	0,3	15,8	73,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80,6	80,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР 2.5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	122,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,7	3,9	19,4	153,8
КАКАО-ПОРОШОК	3	3	0,7	0,5	0,3	8,4
МОЛОКО ПАСТЕР 2.5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	95,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		60/5	4,5	5,8	30,8	194,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,7	30,8	157,2
			16,0	18,4	79,2	599,4
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		150	0,8	0,2	15,2	64,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
			0,8	0,2	15,2	64,5
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ		250	7,7	9,6	24,5	202,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,0
МЯСО (ГОВЯДИНА)	35	28	5	4,4	5,7	62,5
КАРТОФЕЛЬ	100	75	1,5	0,3	11,8	60,4
ПШЕНО	8	7,92	0,9	0,2	5,4	27,1
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		200	15,6	16,3	42,0	345,6
МОРКОВЬ	23	17,83	0,2	0	1,2	6,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт.	6,72	0,9	0,8	0	10,3
МЯСО (ГОВЯДИНА)	75	60	10,9	9,3	12,2	133,9
СОЛЬ	6	6	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	250	175	3,4	0,7	27,6	140,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6

СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ		30	0,8	5,2	4,5	70,1
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,5	0,2	19,6	91,6
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,0	0,7	25,4	157,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4	0,7	25,4	157,2
			28,6	32,0	116,0	867,0
Полдник						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ		120/23	9,8	11,7	27,4	255,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	25,26	24,25	5,5	7,2	0	88,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ		200/13	0,1		12,9	51,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ПРЯНИКИ		30	1,8	1,4	22,5	109,8
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,8	1,4	22,5	109,8
			12,1	13,5	72,6	464,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,5	64,1	283,0	1 995,1