

МЕНЮ**Ясли 10.30 часов****ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150		3,27	8,24	34,55	363,48
КРУПА МАННАЯ	15	15	1,50	1,46	10,27	202,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	1,75	4,37	21,83	129,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	15/5		1,17	4,34	7,87	70,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН ПРОСТОЙ	15	15	1,14	0,21	7,83	33,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ	180		1,50	1,30	22,40	107,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,22	0,00	1,14	5,46
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	1,94	4,85	24,25	143,56
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
			5,94	13,88	64,82	540,88
II Завтрак						
ЙОГУРТ 3,2% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	100		2,90	3,50	9,10	80,00
ЙОГУРТ 3,5% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	100	100	2,90	3,50	9,10	80,00
			2,90	3,50	9,10	80,00
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА" С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30		0,43	2,53	2,51	34,51
СВЕКЛА	37,33	28	0,41	0,03	2,39	11,41
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,79	1,5	0,02	0,00	0,12	0,62
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЩИ КУРИНЫЕ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150		2,69	4,48	9,16	88,53
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	62,5	50	0,87	0,05	2,28	13,58
КАРТОФЕЛЬ	53,85	35	0,68	0,14	5,54	26,14
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	6,94	5	0,78	0,68	0,00	9,22
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	6	6	0,15	1,16	0,19	11,99
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110		3,08	3,22	13,87	96,46
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	25	25	3,06	0,81	13,85	74,69

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ РУБЛЕННЫЕ ПАРОВЫЕ		50	2,30	2,50	11,00	99,00
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	45	45	6,98	6,11	0,00	82,94
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,38	2	0,03	0,00	0,16	0,80
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,19	0,18	0,01	2,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ		10	0,86	0,08	4,90	24,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,52	0,07	3,40	16,20
МОРКОВЬ	5	3,75	0,05	0,00	0,25	1,27
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,06	0,01	0,33	1,67
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНЫЙ В/С		20/18	2,69	0,29	17,51	83,42
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,37	0,11	9,03	42,63
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА,КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"		150	0,32	0,03	9,25	48,27
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	4	4	0,12	0,02	0,00	10,24
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0,00	0,00	7,27	29,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0,00	0,00	0,00	0,00
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	4	4	0,20	0,01	1,98	9,00
			12,37	13,13	68,20	474,28
Полдник						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		110/10	4,72	5,01	14,39	122,20
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	21	21	2,24	0,26	14,37	68,85
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	11	2,47	3,15	0,00	38,84
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		160	1,19	1,30	2,49	49,86
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	160	0,78	0,16	15,68	66,74
			7,23	6,49	25,36	212,85
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,44	37,00	167,48	1 308,01

МЕНЮ**Ясли 10.30 часов****ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ		150	3,50	9,90	6,20	138,90
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,96	4,49	0,27	61,29
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	45	45	0,87	2,18	10,91	64,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ		15/5	1,00	0,20	8,50	69,00
ДЖЕМ	5	5	0,03	0,01	3,65	50,50
БАТОН ПРОСТОЙ	15	15	1,14	0,21	7,83	33,00
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	3,50	8,70	29,60	184,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	3,49	8,73	43,65	258,41
			8,00	18,80	44,30	391,90
II Завтрак						
СНЕЖОК 3,2% ЖИРНОСТИ		100	2,80	3,20	11,00	80,00
СНЕЖОК	100	100	2,80	3,20	11,00	80,00
			2,80	3,20	11,00	80,00
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ		30	0,24	2,53	0,74	26,64
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	30	29,69	0,24	0,03	0,74	4,16
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП КУРИНЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ		150	3,42	3,96	11,64	95,91
КАРТОФЕЛЬ	53,85	35	0,68	0,14	5,54	26,14
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	8	8	0,95	0,49	4,79	27,32
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	10	10	1,55	1,36	0,00	18,43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
РАГУ ОВОЩНОЕ		110	1,91	4,61	8,90	85,64
КАРТОФЕЛЬ	38,46	25	0,49	0,10	3,96	18,67
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	56,25	45	0,79	0,05	2,06	12,22
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31	31	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81

ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,5	7,5	0,35	0,00	1,39	7,42
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ПАРОВАЯ		50	5,30	2,00	2,30	59,20
РЫБА ПИКША	113,04	52	8,67	0,25	0,00	36,82
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57	3	0,04	0,01	0,24	1,19
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,19	0,18	0,01	2,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,19	0,49	2,43	14,36
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНЫЙ В/С		20/18	2,69	0,29	17,51	83,42
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,37	0,11	9,03	42,63
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ С ФИНИКАМИ ВИТАМИНОМ "С"		150	0,23	0,08	13,69	56,70
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0,00	0,00	7,27	29,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0,00	0,00	0,00	0,00
ФИНИКИ	8	8	0,19	0,04	5,37	22,66
ЯБЛОКИ	12,5	11	0,04	0,04	1,05	5,01
			13,79	13,47	54,78	407,51
Полдник						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		130	1,39	3,63	20,95	120,06
КРУПА РИСОВАЯ	9	8,91	0,60	0,09	6,39	28,78
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	0,78	1,94	9,70	57,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ЧАЙ С МОЛОКОМ		150	0,58	1,21	11,07	56,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,44	0,44	0,09	0,00	0,17	1,06
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,49	1,21	6,06	35,89
			3,50	4,96	42,06	223,72
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,09	40,43	152,14	1 103,13

МЕНЮ**Ясли 10.30 часов****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША НА МОЛОКЕ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ ВЯЗКАЯ	150		3,56	8,47	33,28	219,12
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	15	15	1,79	0,90	8,99	51,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	1,75	4,37	21,83	129,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	15/5		2,30	1,69	7,83	51,20
СЫР РОССИЙСКИЙ	5	5	1,16	1,48	0,00	18,20
БАТОН ПРОСТОЙ	15	15	1,14	0,21	7,83	33,00
КАКАО НА МОЛОКЕ	180		2,30	5,10	19,60	157,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	1,94	4,85	24,25	143,56
КАКАО-ПОРОШОК	1,6	1,6	0,38	0,23	0,16	4,48
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,16	15,26	60,71	427,32
II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ	100		1,50	0,50	21,00	96,00
БАНАН	142,86	100	1,50	0,50	21,00	96,00
			1,50	0,50	21,00	96,00
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30		0,49	2,55	4,40	42,94
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,25	25	0,45	0,03	1,18	7,00
ЯБЛОКИ	6,82	6	0,02	0,02	0,59	2,82
МОРКОВЬ	2,51	1,88	0,02	0,00	0,13	0,66
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,50	9,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И КЛЕЦКАМИ	150		5,78	6,24	11,80	126,47
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,5	7,5	0,79	0,10	5,08	24,30
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	53,85	35	0,68	0,14	5,54	26,14
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	22,22	20	3,61	3,10	0,00	42,29

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	2,15	4,05	18,82	119,77
КАРТОФЕЛЬ	143,23	93,1	1,80	0,36	14,72	69,54
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,6	16,8	0,33	0,81	4,07	24,11
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0,02	2,88	0,03	26,12
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		50	18,60	4,53	1,66	146,47
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,23	0,03	1,49	7,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,3	21,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	112,9	105	18,24	3,77	0,00	129,35
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНЫЙ В/С		20/18	2,69	0,29	17,51	83,42
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,37	0,11	9,03	42,63
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ С ВИТАМИНОМ "С"		150	0,12	0,12	10,12	42,71
ЯБЛОКИ	34,09	30	0,12	0,12	2,85	13,68
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0,00	0,00	7,27	29,03
			29,83	17,78	64,31	561,78
Полдник						
ПУДИНГ МАННЫЙ С ПЛОДАМИ СВЕЖИМИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		110/15	4,54	7,58	36,71	395,17
КРУПА МАННАЯ	17,2	17,2	1,72	1,67	11,78	232,58
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	0,78	1,94	9,70	57,42
ЯБЛОКИ	17,05	15	0,06	0,06	1,43	6,84
САХАР ПЕСОК	6,9	6,9	0,00	0,00	6,68	26,70
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	0,99	0,90	0,06	12,26
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0,01	1,36	0,01	12,34
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	3	3	0,08	0,58	0,10	5,99
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	12,9	12,9	0,90	1,07	6,95	41,04
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		150	0,00	0,00	5,81	23,23
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	1,1	1,1	0,00	0,00	0,97	3,88
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5	0,00	0,00	0,00	0,00
			6,07	7,70	52,56	465,76
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,56	41,24	198,58	1 550,86

МЕНЮ

Ясли 10.30 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150		1,92	7,59	27,65	182,13
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	1,5	1,5	0,15	0,02	0,95	4,56
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,9	56,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	1,75	4,37	21,83	129,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	15/5		1,16	0,21	11,13	46,28
ПОВИДЛО	5	5	0,02	0,00	3,30	13,28
БАТОН ПРОСТОЙ	15	15	1,14	0,21	7,83	33,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180		0,12	0,00	5,11	21,43
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЛИМОН	5	3	0,03	0,00	0,09	0,99
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	128,4	128,4	0,00	0,00	0,00	0,00
			3,20	7,80	43,89	249,84
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	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						
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30		0,90	0,06	1,89	11,64
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	42,86	30	0,90	0,06	1,89	11,64
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ МЯСНОЙ С ГОРОХОМ	150		6,97	5,93	12,55	131,51
КАРТОФЕЛЬ	53,85	35	0,68	0,14	5,54	26,14
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12,06	12	2,44	0,23	5,70	34,69
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	22,22	20	3,61	3,10	0,00	42,29
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,75	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00
РИС ОТВАРНОЙ	110		2,30	4,00	8,40	118,00
КРУПА РИСОВАЯ	3,75	3,75	0,25	0,04	2,70	12,12
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	50		14,69	14,07	0,41	186,70
ГОВЯДИНА Б/К	88,89	80	14,43	12,42	0,00	169,17

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,07	0,01	0,40	1,99
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,19	0,18	0,01	2,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20/18		2,69	0,29	17,51	83,42
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,37	0,11	9,03	42,63
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ЛИМОНОМ	150		0,21	0,06	11,88	50,14
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	8,1	8,1	0,18	0,06	4,52	20,12
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0,00	0,00	7,27	29,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛИМОН	5	3	0,03	0,00	0,09	0,99
			27,76	24,41	52,64	581,41
Полдник						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60		8,94	10,72	30,79	220,30
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,67	0,45	23,74	113,39
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,35	0,31	0,02	4,30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	0,7	0,7	0,08	0,00	0,06	0,54
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,39	0,97	4,85	28,71
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	25	25	4,37	2,18	0,73	40,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,25	0,25	0,00	0,24	0,00	2,18
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,09	0,00	5,01	20,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,5	109,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,44	0,44	0,09	0,00	0,17	1,06
			9,03	10,72	35,80	240,71
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,39	43,33	142,13	1 118,96

МЕНЮ**Ясли 10.30 часов****ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ТЫКВЕННО-ЯБЛОЧНАЯ ЗАПЕКАНКА	150		2,50	1,50	10,90	92,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ТЫКВА СВЕЖАЯ	105,2	73,7	0,72	0,07	3,14	16,44
ЯБЛОКИ	63,2	55,6	0,21	0,21	5,29	25,35
КРУПА МАННАЯ	7,2	7,2	0,72	0,70	4,93	97,36
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7,25	0,89	0,81	0,05	11,04
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0,00	0,00	6,97	27,87
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	15/5		1,17	4,34	7,87	70,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН ПРОСТОЙ	15	15	1,14	0,21	7,83	33,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		1,60	3,90	18,60	118,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,44	0,44	0,09	0,00	0,17	1,06
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	1,46	3,64	18,19	107,67
			5,27	9,74	37,37	280,40
II Завтрак						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ С МОЛОКОМ	100		2,15	4,85	32,62	177,81
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,1	2,1	0,21	0,00	1,10	5,22
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0,00	0,00	7,27	29,03
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	1,94	4,85	24,25	143,56
ПЕЧЕНЬЕ ПОРЦИОННОЕ	15		1,13	1,47	11,16	62,55
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,13	1,47	11,16	62,55
			3,28	6,32	43,78	240,36
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	30		0,31	0,05	4,66	20,80
МОРКОВЬ	29,33	22	0,28	0,02	1,47	7,47
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
ЯБЛОКИ	9,09	8	0,03	0,03	0,76	3,65
БОРЩ ОВОЩНОЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150		3,85	4,32	11,05	99,46
СВЕКЛА	46,67	35	0,51	0,04	2,99	14,26
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,70	0,04	1,82	10,86
КАРТОФЕЛЬ	38,46	25	0,49	0,10	3,96	18,67
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	10	10	1,55	1,36	0,00	18,43
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	6	6	0,15	1,16	0,19	11,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,75	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	130/15		15,83	14,00	12,83	242,88
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,49	1,21	6,06	35,89
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	80	80	13,97	6,98	2,33	131,14
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	0,99	0,90	0,06	12,26
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	15	15	0,37	2,91	0,49	29,97
ХЛЕБ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20/18		2,69	0,29	17,51	83,42
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,37	0,11	9,03	42,63
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ЛИМОНОМ	150		0,03	0,00	7,36	30,05
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	8,1	8,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0,00	0,00	7,27	29,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	141,7	141,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛИМОН	5	3	0,03	0,00	0,09	1,02
			22,71	18,66	53,41	476,61
Полдник						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ЛЮРЕ С ОТВАРНОЙ РЫБОЙ	110/50		6,80	2,60	2,30	56,90
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,58	1,46	7,28	43,07
КАРТОФЕЛЬ	138,46	90	1,75	0,35	14,23	67,22
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,2	21,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА ПИКША	113,04	52	8,67	0,25	0,00	36,82
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	160		0,80	0,16	16,16	68,80
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	160	0,80	0,16	16,16	68,80
			8,92	2,94	26,94	166,49
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,18	37,66	161,50	1 163,86

МЕНЮ**Ясли 10.30 часов****ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150		3,45	7,97	35,97	224,92
ПШЕНО	15	15	1,68	0,40	10,24	51,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,4	48,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	1,75	4,37	21,83	129,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/5		2,30	1,69	7,83	51,20
СЫР РОССИЙСКИЙ	5	5	1,16	1,48	0,00	18,20
БАТОН ПРОСТОЙ	15	15	1,14	0,21	7,83	33,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,09	0,00	5,02	20,44
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			5,84	9,66	48,82	296,56
II Завтрак						
КИСЕЛЬ (ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	100		0,00	0,00	15,43	61,72
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	12	12	0,00	0,00	10,59	42,37
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	95	95	0,00	0,00	0,00	0,00
ПРЯНИКИ ПОРЦИОННЫЕ	15		0,89	0,71	11,25	54,90
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	15	15	0,89	0,71	11,25	54,90
			0,89	0,71	26,68	116,62
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	30		0,22	1,79	1,42	27,60
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	31,6	30	0,55	2,59	2,24	34,63
СУП РАССОЛЬНИК МЯСНОЙ СО СМЕТАНОЙ	150		5,33	6,43	11,15	124,42
КАРТОФЕЛЬ	46,15	30	0,58	0,12	4,74	22,41
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,5	12,5	0,10	0,01	0,20	1,58
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	22,22	20	3,61	3,10	0,00	42,29
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	6	6	0,15	1,16	0,19	11,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,75	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7,5	7,5	0,68	0,08	4,87	22,92
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		110	2,13	3,80	17,30	112,04
КАРТОФЕЛЬ	168	109,2	2,11	0,43	17,27	81,56
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0,02	3,37	0,03	30,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ		50	16,37	5,87	5,49	159,45
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6	0,4	0,01	0,00	0,03	0,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	96,77	90	15,63	3,23	0,00	110,87
КРУПА РИСОВАЯ	6,5	6,4	0,44	0,06	4,60	20,67
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,8	10,7	0,15	0,02	0,85	4,26
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,1	0,14	0,13	0,01	1,68
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНЫЙ В/С		20/18	2,69	0,29	17,51	83,42
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,37	0,11	9,03	42,63
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА, ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ ВИТАМИНОМ "С"		150	0,26	0,05	7,48	37,59
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0,00	0,00	0,00	0,00
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	2,5	2,5	0,07	0,02	0,00	6,40
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	2,5	2,5	0,06	0,02	1,40	6,21
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	2,5	2,5	0,13	0,01	1,24	5,63
			27,00	18,23	60,35	544,52
Полдник						
БУЛОЧКА СЛАДКАЯ С ИЗЮМОМ		60	2,80	3,50	16,90	198,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,67	0,45	23,74	113,39
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,35	0,31	0,02	4,30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,07	0,00	0,05	0,47
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,19	0,49	2,43	14,36
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0,00	0,58	0,00	5,23
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	2,5	2,5	0,07	0,02	0,00	6,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
КАКАО НА МОЛОКЕ		150	2,30	3,20	18,60	129,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	1,94	4,85	24,25	143,56
КАКАО-ПОРОШОК	1,6	1,6	0,38	0,23	0,16	4,48
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
			5,10	6,70	35,50	327,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,83	35,30	171,35	1 284,70

МЕНЮ

Ясли 10.30 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150		6,09	7,35	9,70	128,67
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,96	4,49	0,27	61,29
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,49	1,21	6,06	35,89
МОРКОВЬ	66,67	50	0,63	0,05	3,35	16,98
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	15/5		1,17	4,34	7,87	70,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН ПРОСТОЙ	15	15	1,14	0,21	7,83	33,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ	180		2,16	4,85	30,23	168,37
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	1,94	4,85	24,25	143,56
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,22	0,00	1,14	5,46
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,42	16,54	47,80	367,44
II Завтрак						
ЙОГУРТ 3,2% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	100		2,90	3,50	9,10	80,00
ЙОГУРТ 3,5% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	100	100	2,90	3,50	9,10	80,00
			2,90	3,50	9,10	80,00
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30		0,39	2,54	6,61	51,27
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	23,75	19	0,34	0,02	0,89	5,32
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,99	19,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	2,67	2	0,03	0,00	0,14	0,70
ЯБЛОКИ	6,82	6	0,02	0,02	0,59	2,82
СУП КУРИНЫЙ ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ	150		2,86	4,03	8,51	82,82
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	87,5	70	1,22	0,07	3,19	19,01
КАРТОФЕЛЬ	38,46	25	0,49	0,10	3,96	18,67
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136,8	136,8	0,00	0,00	0,00	0,00
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	6,94	5	0,78	0,68	0,00	9,22
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,75	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	6	6	0,15	1,16	0,19	11,99

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		110	4,02	3,50	22,85	100,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	21	21	2,24	0,26	14,37	68,85
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ТЕФТЕЛИ КУРИННЫЕ ПАРОВЫЕ		50	5,80	6,30	0,30	86,90
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	45	45	6,98	6,11	0,00	82,94
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,76	4	0,06	0,01	0,32	1,59
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,19	0,18	0,01	2,45
ХЛЕБ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНЫЙ В/С		20/18	2,69	0,29	17,51	83,42
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,37	0,11	9,03	42,63
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ С ФИНИКАМИ ВИТАМИНОМ "С"		150	0,23	0,08	13,69	56,70
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0,00	0,00	7,27	29,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0,00	0,00	0,00	0,00
ФИНИКИ	8	8	0,19	0,04	5,37	22,66
ЯБЛОКИ	12,5	11	0,04	0,04	1,05	5,01
			15,99	16,74	69,47	461,11
Полдник						
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ РЫБОЙ		110/50	10,66	2,91	10,88	112,92
КАРТОФЕЛЬ	76,92	50	0,97	0,19	7,91	37,35
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	62,5	50	0,87	0,05	2,28	13,58
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
РЫБА ПИКША	113,04	52	8,67	0,25	0,00	36,82
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С		150	0,00	0,00	4,84	19,35
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,98	3,09	24,20	173,06
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,29	39,87	150,57	1 081,61

МЕНЮ**Ясли 10.30 часов****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150		3,60	8,06	35,01	222,38
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	15	15	1,83	0,49	8,31	44,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,1	27,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	1,75	4,37	21,83	129,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	15/5		1,17	0,22	11,48	83,50
ДЖЕМ	5	5	0,03	0,01	3,65	50,50
БАТОН ПРОСТОЙ	15	15	1,14	0,21	7,83	33,00
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180		5,49	4,77	10,90	128,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	3,49	8,73	43,65	258,41
			10,26	13,05	57,39	433,88
II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ	100		1,50	0,50	2,00	23,00
БАНАН	142,86	100	1,50	0,50	21,00	96,00
			1,50	0,50	2,00	23,00
Обед						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30		0,87	0,00	1,75	10,19
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	46,1	30	0,87	0,00	1,75	10,19
БОРЩ ОВОЩНОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150		6,11	6,91	12,28	136,83
СВЕКЛА	46,67	35	0,51	0,04	2,99	14,26
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,70	0,04	1,82	10,86
КАРТОФЕЛЬ	46,15	30	0,58	0,12	4,74	22,41
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,5	7,5	0,35	0,00	1,39	7,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	22,22	20	3,61	3,10	0,00	42,29
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	6	6	0,15	1,16	0,19	11,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,75	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
ЗАПЕКАНКА ИЗ КАПУСТЫ С МЯСОМ (ГОВЯДИНА)	130		16,25	15,40	11,70	322,94
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	175	140	2,44	0,14	6,38	38,02
ГОВЯДИНА Б/К	77,78	70	12,63	10,86	0,00	148,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,30	0,27	0,02	3,69

КРУПА МАННАЯ	7,5	7,5	0,75	0,73	5,14	101,41
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,97	0,16	9,99
ХЛЕБ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20/18		2,69	0,29	17,51	83,42
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,37	0,11	9,03	42,63
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ ВИТАМИНОМ "С"	150		0,18	0,18	26,30	58,20
ЯБЛОКИ	34,09	30	0,12	0,12	2,85	13,68
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0,00	0,00	7,27	29,03
			26,10	22,78	69,54	611,58
Полдник						
ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	60/15		2,50	8,50	14,50	110,90
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,67	0,45	23,74	113,39
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44,4	44,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	0,7	0,7	0,08	0,00	0,06	0,54
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0,00	2,72	0,00	24,41
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0,02	3,69	0,04	33,38
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1,05	1,24	8,08	47,72
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,49	1,21	6,06	35,89
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	160		0,80	0,16	16,16	68,80
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	160	0,80	0,16	16,16	68,80
			3,30	8,66	30,66	179,70
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,16	44,99	159,59	1 248,16

МЕНЮ

Ясли 10.30 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150		2,79	7,72	37,47	226,02
КРУПА РИСОВАЯ	15	15	1,02	0,15	10,77	48,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	1,75	4,37	21,83	129,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/5		2,30	1,69	7,83	51,20
СЫР РОССИЙСКИЙ	5	5	1,16	1,48	0,00	18,20
БАТОН ПРОСТОЙ	15	15	1,14	0,21	7,83	33,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		1,06	2,43	17,15	92,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	0,97	2,43	12,13	71,78
			6,15	11,84	62,45	369,44
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	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						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30		0,51	2,46	2,39	33,53
СВЕКЛА	33,33	25	0,37	0,03	2,13	10,19
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	6,92	4,5	0,14	0,00	0,26	1,53
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП "КУДРЯШ" С КУРИЦЕЙ	150		2,69	4,24	5,91	72,74
КАРТОФЕЛЬ	46,15	30	0,58	0,12	4,74	22,41
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	113	113	0,00	0,00	0,00	0,00
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	10	10	1,55	1,36	0,00	18,43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,35	0,31	0,02	4,30
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110		1,86	2,86	16,73	99,24
КАРТОФЕЛЬ	115,38	75	1,46	0,29	11,86	56,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,39	0,97	4,85	28,71

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ		50	8,92	0,44	0,33	40,86
РЫБА ПИКША	113,04	52	8,67	0,25	0,00	36,82
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,19	0,18	0,01	2,45
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,76	4	0,06	0,01	0,32	1,59
ХЛЕБ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНЫЙ В/С		20/18	2,69	0,29	17,51	83,42
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,37	0,11	9,03	42,63
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ЛИМОНОМ		150	0,03	0,00	7,36	30,02
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	8,1	8,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0,00	0,00	7,27	29,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛИМОН	5	3	0,03	0,00	0,09	0,99
			16,70	10,29	50,23	359,81
Полдник						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		60	8,58	13,02	24,95	218,50
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,67	0,45	23,74	113,39
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,35	0,31	0,02	4,30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,07	0,00	0,05	0,47
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,39	0,97	4,85	28,71
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	25	25	4,37	2,18	0,73	40,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,25	0,25	0,00	0,24	0,00	2,18
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
КИСЕЛЬ (ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)		150	0,00	0,00	8,28	33,13
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	5	5	0,00	0,00	4,41	17,65
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,58	13,02	33,23	251,63
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,83	35,55	155,71	1 027,88

МЕНЮ**Ясли 10.30 часов****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150		2,84	7,70	33,54	210,36
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	1,75	4,37	21,83	129,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,6	54,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,07	0,13	6,84	32,79
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	15/5		1,17	4,34	7,87	70,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН ПРОСТОЙ	15	15	1,14	0,21	7,83	33,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180		0,12	0,00	5,11	21,46
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЛИМОН	5	3	0,03	0,00	0,09	1,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,7	146,7	0,00	0,00	0,00	0,00
			4,13	12,04	46,52	302,22
II Завтрак						
СНЕЖОК 3,2% ЖИРНОСТИ	100		2,80	3,20	11,00	80,00
СНЕЖОК	100	100	2,80	3,20	11,00	80,00
			2,80	3,20	11,00	80,00
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30		0,22	2,53	0,70	26,40
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	28,29	28	0,22	0,03	0,70	3,92
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ МЯСНОЙ С ГОРОХОМ	150		7,04	5,94	13,17	134,46
КАРТОФЕЛЬ	61,54	40	0,78	0,16	6,32	29,88
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12,06	12	2,44	0,23	5,70	34,69
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	22,22	20	3,61	3,10	0,00	42,29
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
РАГУ ОВОЩНОЕ	110		1,96	3,83	10,11	83,79
КАРТОФЕЛЬ	38,46	25	0,49	0,10	3,96	18,67
МОРКОВЬ	16	12	0,16	0,01	0,81	4,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,70	0,04	1,82	10,86

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,6	36,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
КАБАЧКИ	53,33	40	0,23	0,12	1,78	9,31
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ (ГОВЯДИНА) ПАРОВЫЕ		50	14,68	15,04	0,33	195,02
ГОВЯДИНА Б/К	88,89	80	14,43	12,42	0,00	169,17
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,19	0,18	0,01	2,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,76	4	0,06	0,01	0,32	1,59
ХЛЕБ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНЫЙ В/С		20/18	2,69	0,29	17,51	83,42
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,37	0,11	9,03	42,63
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ЛИМОНОМ		150	0,44	0,02	11,37	48,25
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	8,1	8,1	0,41	0,02	4,01	18,23
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0,00	0,00	7,27	29,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	141,7	141,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛИМОН	5	3	0,03	0,00	0,09	0,99
			27,03	27,65	53,19	571,34
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		110/15	13,70	10,03	18,11	219,24
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	65	65	11,35	5,67	1,89	106,55
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	0,99	0,90	0,06	12,26
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,39	0,97	4,85	28,71
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	13,8	13,8	0,96	1,13	7,43	43,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0,01	1,36	0,01	12,34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		160	0,78	0,16	15,68	66,74
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	160	0,78	0,16	15,68	66,74
			16,01	10,31	43,83	333,34
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,97	53,20	154,54	1 286,90