



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		80	10,8	14,3	1,9	179,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	80,5	9,9	9	0,6	122,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ИКРА КАБАЧКОВАЯ		57	1,1	4,9	4,3	65,8
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	57	1,1	4,9	4,3	65,8
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30/5	2,3	5,0	15,5	116,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	4,7	5,0	13,2	117,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
			18,9	29,2	34,9	478,5
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		40	0,6	2,0	3,5	34,3
СВЕКЛА	55	41,25	0,6	0	3,5	16,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КБ		180	3,0	4,2	18,2	122,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,6	0,2	10,9	51,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/16 шт.	2,54	0,3	0,3	0	3,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	65	39	0,8	0,2	6,2	29,1
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	6,1	4,0	27,4	169,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50	49,5	6	1,6	27,5	147,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ГУЛЯШ ИЗ КУР		50/50	9,6	12,0	3,9	161,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	70	50,4	8,9	9	0	116,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			4,8	19,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,7	0,3	17,1	82,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			23,5	22,6	84,9	637,9
Полдник						
КИСЕЛЬ		180			16,4	65,7
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	15	15	0	0	11,5	46,4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
КРУАССАН С СЫРОМ		50	5,8	5,5	21,5	158,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	24	24	2,5	0,3	16,3	77,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/16 шт.	2,54	0,3	0,3	0	3,9
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	9,09	2	2,6	0	32,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
			5,8	5,5	37,9	224,3
Ужин						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		100	1,4	3,1	8,4	67,4
КАРТОФЕЛЬ	43,33	26	0,5	0,1	4,1	19,4
СВЕКЛА	30	22,5	0,3	0	1,9	9,2
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,5	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЧАЙ С САХАРОМ		180			4,8	19,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0	0	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			2,9	3,2	23,2	134,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,6	60,6	190,8	1 517,9



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180		7,0	8,6	22,8	198,2
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	21	21	2,5	1,3	12,6	71,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5		2,3	4,9	15,5	114,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАКАО С МОЛОКОМ	180		4,7	5,1	12,2	115,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
			14,0	18,6	50,5	428,4
II Завтрак						
КЕФИР	120		3,5	3,0	4,8	63,6
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	120	120	3,5	3	4,8	63,6
			3,5	3,0	4,8	63,6
Обед						
ИКРА МОРКОВНАЯ	60		1,0	3,0	5,8	54,9
МОРКОВЬ	65	48,75	0,6	0	3,3	16,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МКБ	180		3,3	5,3	11,0	108,8
СВЕКЛА	50	37,5	0,6	0	3,2	15,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	54,17	32,5	0,7	0,1	5,1	24,3
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	10	7,5	1,4	1,2	0	15,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
ПЛОВ С МЯСОМ	180		12,7	13,4	30,8	294,6
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	70	52,5	9,5	8,1	0	111,1
КРУПА РИСОВАЯ	40	39,6	2,7	0,4	28,4	127,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,1		6,2	25,8
ВИШНЯ	15	12,75	0,1	0	1,4	6,4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,3	17,1	82,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,8	0,4	17	81,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			21,3	22,1	80,9	614,2
Полдник						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,6	0,2	13,3	68,9
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ		40	1,6	0,1	23,2	100,5
ПОВИДЛО	20	20	0,1	0	13,2	53,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			2,2	0,3	36,5	169,4
Ужин						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	2,9	3,6	18,6	118,9
КАРТОФЕЛЬ	184,17	110,5	2,1	0,4	17,5	82,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		70	12,7	6,6	6,5	135,8
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	80	53,6	10,7	3,4	0	72,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
ЧАЙ С САХАРОМ		180			4,8	19,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,8	52,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			17,1	10,3	39,9	321,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,1	54,3	212,6	1 597,1

**МЕНЮ****Ясли 12 часов****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ "Лакомка"		130	20,6	16,0	20,1	310,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,8	163,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,8	0,2	12,2	58,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ		30/5	2,3	5,0	15,5	116,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	4,7	5,0	13,2	117,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
			27,6	26,0	48,8	544,0
II Завтрак						
ГРУША		90	0,4	0,3	9,3	42,3
ГРУША	100	90	0,4	0,3	9,3	42,3
			0,4	0,3	9,3	42,3
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		50	0,4	0,1	0,9	6,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,4	0,1	0,9	6,5
СУП РИСОВЫЙ НА КБ СО СМЕТАНОЙ		180/10	3,0	4,5	13,6	110,3
КРУПА РИСОВАЯ	7	6,93	0,5	0,1	4,9	22,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	10	7,2	1,3	1,3	0	16,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
КАРТОФЕЛЬ	75,83	45,5	0,9	0,2	7,2	34,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		80	10,3	14,0	6,5	193,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	70	50,4	8,9	9	0	116,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ		150	15,6	3,5	32,5	223,8

ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	70	69,65	15,5	1,1	32,5	202,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		180			4,8	19,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			33,5	22,6	85,3	682,5
Полдник						
КИСЕЛЬ		180			16,4	65,7
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	15	15	0	0	11,5	46,4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
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
			2,3	2,9	38,7	190,8
Ужин						
РАГУ ОВОЩНОЕ		180	2,9	5,7	16,6	130,5
КАРТОФЕЛЬ	119,17	71,5	1,4	0,3	11,3	53,4
МОРКОВЬ	25	18,75	0,2	0	1,3	6,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0,6	0	1,6	9,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	27	27	0,2	0	0,5	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЧАЙ С САХАРОМ		180			4,8	19,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,2	53,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			4,4	5,8	31,4	197,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68,2	57,6	213,5	1 656,9



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		180	6,3	7,6	22,5	183,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КРУПА МАННАЯ	18	18	1,8	0,2	12,3	57,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30/5	2,3	5,0	15,5	116,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КАКАО С МОЛОКОМ		180	4,7	5,1	12,2	115,3
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			13,3	17,7	50,2	415,2
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		150	0,8	0,2	14,8	65,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
			0,8	0,2	14,8	65,0
Обед						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ		60	1,1	3,1	8,0	64,6
КАРТОФЕЛЬ	75,83	45,5	0,9	0,2	7,2	34,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	9	9	0,1	0	0,2	1,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МКБ СО СМЕТАНОЙ		180	3,2	5,3	8,7	98,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0,6	0	1,6	9,8
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	10	7,5	1,4	1,2	0	15,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
КАРТОФЕЛЬ	54,17	32,5	0,7	0,1	5,1	24,3
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ		150	17,0	19,5	6,0	267,8
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	70	52,5	9,5	8,1	0	111,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			4,8	19,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			25,5	28,4	54,5	579,7
Полдник						
ПРЯНИКИ		30	1,8	1,4	22,5	109,8
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,8	1,4	22,5	109,8
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН		150	4,2	3,6	5,8	77,1
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	5,8	77,1
			6,0	5,0	28,3	186,9
Ужин						
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ		80	14,8	6,8	5,6	142,4
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	100	67	13,3	4,3	0	91,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	3,4	2,9	35,6	181,7
КРУПА РИСОВАЯ	50	49,5	3,4	0,5	35,5	159,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧАЙ С САХАРОМ		180			4,8	19,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,6	53,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			19,7	9,8	56,0	390,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,3	61,1	203,8	1 637,7



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		120	20,4	13,9	16,7	277,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,6	0,2	10,9	51,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368		30	1,2	1,8	3,4	34,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30/5	2,3	5,0	15,5	116,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	4,7	5,0	13,2	117,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
			28,6	25,7	48,8	545,4
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						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ		50	0,9	3,0	5,0	51,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
МОРКОВЬ	25	18,75	0,2	0	1,3	6,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КБ		180	5,3	5,6	14,4	132,5
КАРТОФЕЛЬ	75,83	45,5	0,9	0,2	7,2	34,0
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12	11,94	2,6	0,2	5,5	34,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	10	7,2	1,3	1,3	0	16,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		50	13,5	14,8	6,5	212,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90	64,8	11,4	11,5	0	149,6

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		150	5,4	3,0	34,2	185,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,3	0,7	34,2	163,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД		180	0,1		6,2	25,8
ВИШНЯ	15	12,75	0,1	0	1,4	6,4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			29,4	26,9	93,3	736,7
Полдник						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
БУЛОЧКА ПЛЮШКА		60	4,2	3,7	26,2	155,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	28	28	2,9	0,4	19	90,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/16 шт.	2,54	0,3	0,3	0	3,9
ДРОЖЖИ	1,5	1,5	0,2	0	0	1,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
			4,7	3,8	36,1	198,0
Ужин						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	6,8	7,6	23,9	192,9
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	21	20,79	2,3	0,3	13,7	66,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧАЙ С САХАРОМ		180			4,8	19,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,2	53,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			8,3	7,7	38,7	259,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			71,4	64,5	226,7	1 786,8



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		180	5,8	7,5	18,4	165,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,3	0,2	8,2	39,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ		30/5	4,4	7,7	15,5	149,1
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	9,09	2,1	2,7	0	33,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КАКАО С МОЛОКОМ		180	4,7	5,1	12,2	115,3
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
			14,9	20,3	46,1	430,2
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И СОЛЕННОГО ОГУРЦА		50	0,6	3,0	1,6	36,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	56	56	0,4	0,1	1	7,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КБ		180	2,9	3,4	13,5	96,6
КАРТОФЕЛЬ	130	78	1,6	0,3	12,3	58,3
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	9	6,5	1,2	1,2	0	15,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		180	11,0	10,3	10,0	178,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200	160	2,8	0,2	7,3	43,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	60	43,2	7,7	7,7	0	99,7
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		180	0,7		11,3	48,6

СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	13	13	0,7	0	6,4	29,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			19,4	17,2	63,4	489,6
Полдник						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,6	0,2	13,3	68,9
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА		50	5,7	6,5	25,5	183,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,1	0,4	20,4	97,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/16 шт.	2,54	0,3	0,3	0	3,9
ДРОЖЖИ	1,9	1,9	0,2	0	0	1,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/16 шт.	2,54	0,3	0,3	0	3,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
			6,3	6,7	38,8	252,2
Ужин						
КАША ЯЧНЕВАЯ		180	6,5	7,6	23,4	189,6
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	21	20,79	2	0,3	13,2	63,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЧАЙ С САХАРОМ		180			4,8	19,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,2	53,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			8,0	7,7	38,2	256,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,1	52,0	196,4	1 471,4



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ	180		6,8	7,9	24,4	197,5
ПШЕНО	21	20,79	2,3	0,6	14,2	71,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5		2,3	5,0	15,5	116,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		4,7	5,0	13,2	117,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
			13,8	17,9	53,1	430,9
II Завтрак						
КЕФИР	120		3,5	3,0	4,8	63,6
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	120	120	3,5	3	4,8	63,6
			3,5	3,0	4,8	63,6
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50		0,9	2,0	4,0	37,7
СВЕКЛА	45	33,75	0,5	0	2,9	13,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	19,2	12,5	0,4	0	0,8	4,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ НА МКБ СО СМЕТАНОЙ	180		4,0	4,5	18,6	134,9
КАРТОФЕЛЬ	130	78	1,6	0,3	12,3	58,3
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	10	7,5	1,4	1,2	0	15,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,8	0,1	4,8	23,0
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		4,4	2,9	31,2	168,4
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	48	48	4,4	0,5	31,1	146,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ГУЛЯШ	60		17,8	17,7	4,2	247,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	126,4	94,8	17,1	14,7	0	200,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			4,8	19,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			31,3	27,6	89,8	736,5
Полдник						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,5	0,2	11,9	60,7
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СУШКИ		30	3,3	0,4	20,6	99,3
СУШКИ ПРОСТЫЕ	30	30	3,3	0,4	20,6	99,3
			3,8	0,6	32,5	160,0
Ужин						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ		60	1,1	3,0	5,8	54,7
СВЕКЛА	64	48	0,7	0	4,1	19,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		80	21,2	15,2	4,6	239,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	108,96	73	14,6	4,6	0	99,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЧАЙ С САХАРОМ		180			4,8	19,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,2	53,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			23,8	18,3	25,2	361,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			76,2	67,4	205,4	1 752,4



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ		180	5,9	7,6	25,1	193,7
КРУПА РИСОВАЯ	21	20,79	1,5	0,2	14,9	67,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30/5	2,3	5,0	15,5	116,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КАКАО С МОЛОКОМ		180	4,7	5,1	12,2	115,3
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
			12,9	17,7	52,8	425,0
II Завтрак						
ГРУША		99	0,4	0,3	10,2	46,5
ГРУША	110	99	0,4	0,3	10,2	46,5
			0,4	0,3	10,2	46,5
Обед						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ		50	4,6	7,3	1,7	91,6
РЫБА СЕЛЬДЬ ТИХООКЕАНСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ	52	25	4,4	4,3	0	56,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25	21	0,3	0	1,7	8,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ НА КБ СО СМЕТАНОЙ		180	4,1	5,0	10,7	108,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	8,7
КАРТОФЕЛЬ	54,17	32,5	0,7	0,1	5,1	24,3
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ФАСОЛЬ	5,8	5,8	1,2	0,1	2,6	16,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	10	7,2	1,3	1,3	0	16,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,1	3,7	20,7	128,6
КАРТОФЕЛЬ	205,83	123,5	2,4	0,5	19,5	92,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КУРИЦА ПОРЦИОННАЯ		54	9,6	11,7		143,5
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	60	54,6	9,6	9,7	0	126,0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД		180	0,1		6,2	25,8
ВИШНЯ	15	12,75	0,1	0	1,4	6,4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			25,7	28,2	66,3	626,5
Полдник						
ГРЕНКИ С СЫРОМ		20	3,1	3,8	9,8	86,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	8	7,27	1,6	2	0	25,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КИСЕЛЬ		180			16,4	65,7
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	15	15	0	0	11,5	46,4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
КИСЕЛЬ		180			21,1	84,2
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21	21	0	0	16,2	64,9
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	4,9	19,4
			3,1	3,8	47,3	236,0
Ужин						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)		110	16,8	9,9	15,5	221,2
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	80	80	14	7	2,3	131,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,6	0,2	10,2	48,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОУС МОЛОЧНЫЙ №366		50	1,2	1,0	6,3	38,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЧАЙ С САХАРОМ		180			4,8	19,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,6	53,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			19,5	11,0	36,6	326,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,6	61,0	213,2	1 660,8



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"		180	6,3	7,7	24,9	195,6
КРУПА РИСОВАЯ	12	11,88	0,8	0,1	6,5	38,4
ПШЕНО	9	9	1	0,2	6,1	30,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	4,5	4,9	7,3	93,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30/5	2,3	5,0	15,5	116,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	4,7	5,0	13,2	117,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
			13,3	17,7	53,6	429,0
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						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		50	1,0	4,5	3,9	59,5
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	52,6	50	1	4,5	3,9	59,5
СВЕКОЛЬНИК НА МКБ СО СМЕТАНОЙ		180/7	3,2	5,3	11,0	108,0
СВЕКЛА	60	45	0,7	0	3,9	18,3
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	10	7,5	1,4	1,2	0	15,9
КАРТОФЕЛЬ	54,17	32,5	0,7	0,1	5,1	24,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,4	4,6	34,2	200,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,3	0,7	34,2	163,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ		60	10,0	8,7	1,6	124,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	64	48	8,6	7,5	0	101,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД		180	0,1		6,2	25,8
ВИШНЯ	15	12,75	0,1	0	1,4	6,4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,8	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			23,9	23,6	83,9	646,6
Полдник						
КЕФИР		120	3,6	0,1	4,8	37,2
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	124,2	120	3,5	3	4,8	63,6
ПРЯНИКИ		30	1,8	1,4	22,5	109,8
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,8	1,4	22,5	109,8
			5,4	1,5	27,3	147,0
Ужин						
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ		80	13,4	6,1	6,5	133,9
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	89,55	60	11,9	3,8	0	81,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		50	10,2	1,0	22,8	144,5
ФАСОЛЬ	50	50	10,2	1	22,8	144,5
ЧАЙ С САХАРОМ		180			4,8	19,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,6	53,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			25,1	7,2	44,1	345,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68,1	50,4	218,7	1 614,8



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА		130	17,8	12,4	21,1	269,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	75	75	13,1	6,6	2,2	123,0
КРУПА МАННАЯ	16	16	1,6	0,2	11	51,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
ПОВИДЛО		30	0,1		19,2	77,3
ПОВИДЛО	30	30	0,1	0	19,2	77,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30/5	2,3	5,0	15,5	116,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КАКАО С МОЛОКОМ		180	4,7	5,1	12,2	115,3
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
			24,9	22,5	68,0	577,8
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН		100	0,9	0,2	8,1	43,0
АПЕЛЬСИН	142,86	100	0,9	0,2	8,1	43,0
			0,9	0,2	8,1	43,0
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		30	0,2		0,5	3,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,9
РАССОЛЬНИК НА КБ		180	3,8	6,0	16,1	138,8
КАРТОФЕЛЬ	108,33	65	1,3	0,3	10,3	48,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	18	18	0,1	0	0,3	2,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	4,95	0,5	0,1	3,2	15,1
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	10	7,2	1,3	1,3	0	16,6
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ		180	11,4	12,4	18,9	232,7
КАРТОФЕЛЬ	173,33	104	2	0,4	16,5	77,7
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	70	50,4	8,9	9	0	116,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД		180	0,1		6,2	25,8
ВИШНЯ	15	12,75	0,1	0	1,4	6,4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			19,7	18,9	68,7	530,2
Полдник						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,6	0,2	13,3	68,9
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ		100	9,0	15,5	21,0	259,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	24,1	24,1	2,5	0,3	16,3	78,1
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	17,3	17,3	0,5	0,6	0,8	10,1
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	50	49,75	5,3	11,5	0,2	125,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,4	0,3	0	4,3
			9,6	15,7	34,3	328,1
Ужин						
КАША ПШЕНИЧНАЯ		180	6,8	7,6	23,9	192,9
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	21	20,79	2,3	0,3	13,7	66,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЧАЙ С САХАРОМ		180			4,8	19,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,2	53,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			8,3	7,7	38,7	259,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,4	65,0	217,8	1 738,8