

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						
МАКАРОНИК С СЫРОМ	150		4.4	7.6	21.2	171.2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ РОЖКИ	32	32	3,5	0,5	21,2	103.4
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	4	3,84	0,9	1,2	0	14.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36.3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7		2.2	5.8	14.7	119.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68.9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50.8
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0.1		8.1	32.5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,65	0,65	0,1	0	0,3	1.6
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30.9
			,	13.4	44.0	323.4
Итого	337					
II Завтрак						
СОК	100		0.6	0.1	12.1	51.6
СОК	100	100	0,6	0,1	12,1	51.6
			0.6	0.1	12.1	51.6
Обед						
САЛАТ "КАПУСТКА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ"	40		0.7	1.9	2.0	28.6
КАПУСТА МАРИНОВАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	8.7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК	5	3,88	0,1	0	0,3	1.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1.0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА М/Б	180		6.2	6.3	17.9	154.9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,6	0,2	10,2	48.6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6.1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,6	31.3
МОРКОВЬ	9	6,98	0,1	0	0,5	2.3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1.6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17.9
КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	18	18	2,9	3	0	38.4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8.7
ГРЕЧКА ПО БАРСКИ С КУРИЦЕЙ	130		8.8	9.6	17.5	191.9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2.3
МОРКОВЬ	9	6,98	0,1	0	0,5	2.3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
-----------------------------------	---	---	---	-----	---	------

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	40	28,8	5	5,1	0	66.4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	30	29,7	3,6	1	16,5	88.8
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			6.8	27.1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27.1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2.5	0.4	16.5	79.2
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,5	0,4	16,5	79.2
			18.2	18.2	60.7	481.7
Итого		540				
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4.3	3.7	7.0	78.6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78.6
БУЛОЧКА "ДОРОЖНАЯ"		70	6.1	4.7	31.2	190.2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10.5
ДРОЖЖИ	0,7	0,7	0,1	0	0	0.5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8.7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,24 шт.	9,66	1,2	1,1	0,1	14.7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,2	0,5	27,2	129.6
			10.4	8.4	38.2	268.8
Итого		220				
Ужин						
ОВОЩНОЕ АССОРТИ		220	2.8	2.8	11.6	84.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	140	112	1,9	0,1	5,1	30.5
КАРТОФЕЛЬ	50	35	0,7	0,1	5,5	26.2
МОРКОВЬ	9	6,98	0,1	0	0,5	2.3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2.3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8.7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	3.0	2.4	11.4	79.9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,7	1,7	0,2	0	0,9	4.3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23.2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		30	2.2	0.2	14.6	68.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68.9
			8.0	5.4	37.6	233.4
Итого		400				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43.9	45.5	192.6	1,358.9

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						
ГЕРКУЛЕСОВАЯ КАША ВЯЗКАЯ		150	5.3	7.7	19.2	168.2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52.4
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36.3
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	21	21	2,5	1,3	12,6	71.7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ		30/6/4	3.1	7.0	14.7	133.7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50.8
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	4	3,84	0,9	1,2	0	14.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68.9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	3.0	2.4	11.4	79.6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,6	1,6	0,2	0	0,9	4.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52.4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23.2
			11.4	17.1	45.3	381.5
Итого		350				
II Завтрак						
ФРУКТЫ		100	0.7	0.7	16.7	80.2
ЯБЛОКИ	100	100	0,7	0,7	16,7	80.2
			0.7	0.7	16.7	80.2
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА С ИЗЮМОМ"		40	0.6	2.0	3.3	33.8
СВЕКЛА	40	38,75	0,6	0	3,3	15.8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18.0
СУП С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ СО СМЕТАНОЙ		180	5.6	7.3	13.7	145.3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1.6
МОРКОВЬ	9	6,98	0,1	0	0,5	2.3
КАРТОФЕЛЬ	75	52,5	1,1	0,2	8,3	39.2
КРУПА РИСОВАЯ	6	5,94	0,4	0,1	4,3	19.2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25	18	3,2	3,2	0	41.5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6.1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17.9
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ КУРИЦЫ		160	9.5	11.0	12.7	189.4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	160	128	2,2	0,1	5,8	34.7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	45	32,4	5,7	5,8	0	74.8
КРУПА РИСОВАЯ	8	7,92	0,6	0,1	5,7	25.6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2.7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9.2
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3.2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			7.8	30.9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30.9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2.5	0.4	16.5	79.2
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,5	0,4	16,5	79.2
			18.2	20.7	54.0	478.6
Итого		580				
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4.3	3.7	7.0	78.6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78.6
ПЕЧЕНЬЕ		50	1.5	1.9	14.5	80.9
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	44.5	1,5	1,9	14,5	80.9
			5.8	5.6	21.5	159.5
Итого		200				
Ужин						
ТВОРОЖЕНО МАННЫЙ ПУДИНГ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ		190/20	15.1	13.2	12.9	233.1
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	70	70	12,2	6,1	2	114.8
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	25.5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18.4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5.2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9.7
ЧАЙ С МОЛОКОМ		150	1.3	1.0	7.8	45.6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,55	0,55	0,1	0	0,2	1.4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23.2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	21.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		30	2.2	0.2	14.6	68.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68.9
			18.6	14.4	35.3	347.6
Итого		390				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54.7	58.5	172.8	1,447.4

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						
КАША ПШЕННАЯ		150	5,6	6,5	22,5	172,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПШЕНО	23	22,77	2,5	0,6	15,5	77,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ		35/6/4	3,5	6,3	17,1	138,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	4	3,84	0,9	1,2	0	14,0
ЧАЙ С САХАРОМ		160	0,1		7,1	28,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,65	0,65	0,1	0	0,3	1,6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			9,2	12,8	46,7	338,8
Итого		355				
II Завтрак						
СОК		100	0,6	0,1	11,7	50,1
СОК	100	100	0,6	0,1	11,7	50,1
			0,6	0,1	11,7	50,1
Итого		337				
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		30	0,2		0,5	2,7
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	19,8	0,2	0	0,5	2,7
ЩИ ПО УРАЛЬСКИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ		180	4,1	5,1	8,8	101,9
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,6	31,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,5	2,5	0	33,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
КАПУСТА МАРИНОВАННАЯ	15	15	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		60	7,2	4,5	3,8	85,6
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	75	37,5	5,8	0,3	0	26,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,5	0	3,4	16,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2.0
--------------	---	------	-----	---	-----	-----

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9.2
РИС ОТВАРНОЙ		120	2.1	4.6	22.7	141.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
КРУПА РИСОВАЯ	32	31,68	2,1	0,3	22,7	102.3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			6.8	27.1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27.1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2.5	0.4	16.5	79.2
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,5	0,4	16,5	79.2
			16.1	14.6	59.1	438.0
Итого		580				
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4.3	3.7	7.0	78.6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78.6
ПЕЧЕНЬЕ		50	1.6	2.1	15.9	88.9
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	44.5	1,6	2,1	15,9	88.9
			5.9	5.8	22.9	167.5
Итого		200				
Ужин						
САЛАТ"ИЗЮМИНКА"		40	0.7	1.0	6.2	37.0
СВЕКЛА	55	42,63	0,6	0	3,7	17.4
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	4	4	0,1	0	2,5	10.9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8.7
ОЛАДУШКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ		180/30	6.8	7.5	27.2	201.7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26.2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
САХАР ПЕСОК	0	0	0	0	0	0.0
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0.6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18.4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	0,5	23,8	113.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3.9
КАКАО С МОЛОКОМ		150	3.1	2.6	11.6	82.9
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3.4
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27.1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52.4
			10.6	11.1	45.0	321.6
Итого		400				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42.4	44.4	185.4	1,316.0

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		150	4.4	4.8	19.1	137.2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47.1
КРУПА МАННАЯ	19	19	1,9	0,2	13	60.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7.8
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ		30/6/4	3.1	6.3	14.6	126.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68.9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43.6
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	4	3,84	0,9	1,2	0	14.0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		160	3.0	2.4	11.4	79.6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,6	1,6	0,2	0	0,9	4.0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23.2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52.4
			10.5	13.5	45.1	343.3
Итого		350				
II Завтрак						
СОК		100	0.6	0.1	11.7	50.1
СОК	100	100	0,6	0,1	11,7	50.1
			0.6	0.1	11.7	50.1
Обед						
САЛАТ "МОРКОВКА С ИЗЮМОМ"		30	1.1	2.1	4.3	41.2
МОРКОВЬ	45	30	0,1	0	0,3	1.4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0	0.0
ИЗЮМ	4	4	0,4	0,2	2,3	12.6
СВЕКОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ		160	4.7	5.1	13.3	121.2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17.9
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1	0,2	7,8	36.6
СВЕКЛА	60	46,5	0,7	0	4	18.9
МОРКОВЬ	9	6,98	0,1	0	0,5	2.3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1.6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1.9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8.7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,5	2,5	0	33.3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ С ОВОЩАМИ		60	6.3	9.3	3.3	122.6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	45	32,4	5,7	5,8	0	74.8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6

ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		130	2,8	3,6	16,9	110,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	140	98	1,9	0,4	15,5	73,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			6,8	27,1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,5	0,4	16,5	79,2
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,5	0,4	16,5	79,2
			17,4	20,5	61,1	501,9
Итого		570				
Полдник						
МОЛОКО		150	4,3	3,7	7,0	78,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ПЛЮШКА С САХАРОМ		70	5,4	5,4	27,8	180,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	0,5	23,8	113,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
			9,7	9,1	34,8	259,0
Итого		220				
Ужин						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ		170/20	13,6	10,7	16,7	220,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	65	65	11,3	5,7	1,9	106,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,4	25,8
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	25,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ		180			10,9	43,3
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	9	9	0	0	7	27,8
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			15,8	10,9	42,2	332,2
Итого		400				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,0	54,1	194,9	1,486,5

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						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130		7.3	11.7	1.8	141.9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,3 шт.	52,33	6,4	5,8	0,4	79.7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29.0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/6/4		3.1	6.3	14.6	126.5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43.6
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	4	3,84	0,9	1,2	0	14.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68.9
КАКАО С МОЛОКОМ	180		2.8	2.4	13.0	85.3
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3.4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47.1
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34.8
			13.2	20.4	29.4	353.7
Итого	350					
II Завтрак						
ФРУКТЫ	100		0.7	0.7	17.2	82.7
ЯБЛОКИ	100	100	0,7	0,7	17,2	82.7
			0.7	0.7	17.2	82.7
Обед						
ТОМАТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30		0.2		0.8	4.7
ТОМАТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	29.8	0,2	0	0,8	4.7
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	180		6.8	6.6	16.4	155.9
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	9	8,96	2	0,1	4,2	26.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1.6
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1	0,2	7,8	36.6
МОРКОВЬ	9	6,98	0,1	0	0,5	2.3
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	23	16,56	2,9	2,9	0	38.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17.9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
СУХАРИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	8	8	0,5	0,1	3,3	15.8
ТУШЕНАЯ КАПУСТА С КУРИЦЕЙ	160		8.0	11.0	6.6	159.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
МОРКОВЬ	13	10,08	0,1	0	0,7	3.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2.3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29.0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150	120	2,1	0,1	5,4	32.6

КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	45	32,4	5,7	5,8	0	74.8
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			8.7	34.8
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34.8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2.5	0.4	16.5	79.2
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,5	0,4	16,5	79.2
			17.5	18.0	49.0	434.2
Итого		560				
Полдник						
МОЛОКО		150	4.3	3.7	7.0	78.6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78.6
ПЕЧЕНЬЕ		50	1.5	1.9	14.5	80.9
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	44.5	1,5	1,9	14,5	80.9
			5.8	5.6	21.5	159.5
Итого		200				
Ужин						
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ		190	9.5	7.8	11.5	154.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15.7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	75	37,5	5,8	0,3	0	26.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18.4
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3.2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2.7
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	41.8
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2.6	2.2	11.3	75.8
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27.1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,65	0,65	0,1	0	0,3	1.6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		30	2.2	0.2	14.6	68.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68.9
			14.3	10.2	37.4	299.2
Итого		400				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51.5	54.9	154.5	1,329.3

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						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С ИЗЮМОМ	150		3.1	4.8	18.8	130.3
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	25	25	3	1,6	15	85.4
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29.0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3	3	0,1	0	1,9	8.1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ	30/6/4		3.0	6.2	14.6	125.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68.9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43.6
СЫР РОССИЙСКИЙ	4	3,64	0,8	1,1	0	12.8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160		0.2		7.9	32.0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4.9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27.1
			6.3	11.0	41.3	287.6
Итого	350					
II Завтрак						
СОК	100		0.6	0.1	11.7	50.1
СОК	100	100	0,6	0,1	11,7	50.1
			0.6	0.1	11.7	50.1
Итого	337					
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	30		0.5	1.9	2.6	30.1
СВЕКЛА	40	31	0,5	0	2,6	12.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
СУП С ЯЙЦОМ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	180		4.1	6.1	8.9	110.0
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1	0,2	7,8	36.6
МОРКОВЬ	9	6,98	0,1	0	0,5	2.3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1.6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	15	10,8	1,9	1,9	0	24.9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9.2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17.9
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	60		7.0	10.0	6.1	142.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7.7
МЯСО ГОВЯДИНЫ Б/К	45	32,4	5,7	5,8	0	74.8

КРУПА РИСОВАЯ	8	7,92	0,6	0,1	5,7	25,6
---------------	---	------	-----	-----	-----	------

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		110	2.3	4.1	15.4	107.5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3.2	0	29.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10.5
КАРТОФЕЛЬ	130	91	1,7	0,4	14,4	68.0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			7.8	30.9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30.9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2.5	0.4	16.5	79.2
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,5	0,4	16,5	79.2
			16.4	22.5	57.3	499.9
Итого		570				
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4.3	3.7	7.0	78.6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78.6
ПЕЧЕНЬЕ		50	1.5	1.9	14.5	80.9
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	44.5	1,5	1,9	14,5	80.9
			5.8	5.6	21.5	159.5
Итого		200				
Ужин						
РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ		180	12.0	10.2	3.2	152.8
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	60	30	4,7	0,3	0	21.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,2 шт.	48,3	5,9	5,4	0,3	73.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	21.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5.2
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	3.2	2.7	12.1	86.1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27.1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,55	0,55	0,1	0	0,2	1.4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		30	2.2	0.2	14.6	68.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68.9
			17.4	13.1	29.9	307.8
Итого		390				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46.5	52.3	161.7	1,304.9

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 НЕЖНОСТЬ	150		5,3	5,8	19,6	151,7
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
КРУПА ОВСЯНАЯ	10	9,85	1,2	0,6	5,7	32,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/6/4		3,1	6,3	14,6	126,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	4	3,84	0,9	1,2	0	14,0
КАКАО С МОЛОКОМ	160		3,4	2,9	11,0	84,2
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			11,8	15,0	45,2	362,4
Итого	350					
II Завтрак						
СОК	100		0,6	0,1	11,7	50,1
СОК	100	100	0,6	0,1	11,7	50,1
			0,6	0,1	11,7	50,1
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30		0,2		0,5	2,7
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЙ	30	19,8	0,2	0	0,5	2,7
ЩИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	180		4,7	6,3	9,9	119,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
КАРТОФЕЛЬ	65	45,5	0,9	0,2	7,2	34,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0,6	0	1,6	9,8
МОРКОВЬ	9	6,98	0,1	0	0,5	2,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	22	15,84	2,8	2,8	0	36,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,35	0,35	0	0	0	0,0
БАЛОНЕЗ ИЗ КУРИЦЫ	60		6,3	9,3	3,6	124,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9

КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	45	32,4	5,7	5,8	0	74.8
МАКАРОНЫ ИЗ ДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		110	3,5	2,9	21,2	125.1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ РОЖКИ	32	32	3,5	0,5	21,2	103.4
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			5,8	23.2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23.2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,5	0,4	16,5	79.2
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,5	0,4	16,5	79.2
			17.2	18.9	57.5	474.3
Итого		570				
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,3	3,7	7,0	78.6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78.6
БУЛОЧКА		70	5,1	5,3	24,7	166.8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10.5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12.2
ДРОЖЖИ	0,7	0,7	0,1	0	0	0.5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,4	0,4	21,7	103.7
			9.4	9.0	31.7	245.4
Итого		220				
Ужин						
ТВОРОЖЕНО-МАННЫЙ ПУДИНГ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ		17020	15,0	10,9	15,7	223.9
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	70	70	12,2	6,1	2	114.8
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,2	0,1	8,2	38.3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12.2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5.2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9.7
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		6,1	24.8
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23.2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,65	0,65	0,1	0	0,3	1.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68.9
			17.3	11.1	36.4	317.6
Итого		400				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56.3	54.1	182.5	1,449.8

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 МАННАЯ		150	5.4	6.1	22.7	167.8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29.0
КРУПА МАННАЯ	23	23	2,3	0,2	15,7	73.4
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7.8
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ		30/6	3.1	6.3	14.6	126.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68.9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43.6
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	4	3,84	0,9	1,2	0	14.0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		170	3.3	2.7	12.9	89.2
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27.1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57.6
			11.8	15.1	50.2	383.5
Итого		356				
II Завтрак						
СОК		100	0.6	0.1	11.7	50.1
СОК	100	100	0.6	0.1	11,7	50.1
			0.6	0.1	11.7	50.1
Обед						
САЛАТ "ОЛИВЬЕ ОВОЩНОЕ"		30	0.6	1.9	1.9	28.3
КАРТОФЕЛЬ	40	32	0,6	0	1,5	8.7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,36	0	0	0,3	1.4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	5	4,95	0	0	0,1	0.7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
БОРЩ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ		180	5.6	6.5	13.7	139.2
КАРТОФЕЛЬ	55	38,5	0,8	0,2	6,1	28.7
МОРКОВЬ	9	6,98	0,1	0	0,5	2.3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1.6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	23	16,56	2,9	2,9	0	38.2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
СВЕКЛА	70	54,25	0,8	0,1	4,7	22.1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10.9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17.9
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ		170	8.7	10.3	18.7	203.9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	50	36	6,4	6,4	0	83.1
КАРТОФЕЛЬ	150	105	2	0,4	16,6	78.5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4.0

МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			7,8	30,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,5	0,4	16,5	79,2
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,5	0,4	16,5	79,2
			17,4	19,1	58,6	481,5
Итого		570				
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,3	3,7	7,0	78,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ПЕЧЕНЬЕ		50	1,5	1,9	14,5	80,9
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	44,5	1,5	1,9	14,5	80,9
			5,8	5,6	21,5	159,5
Итого		200				
Ужин						
РЫБНЫЕ БИТОЧКИ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ		170/20	7,8	5,9	7,3	113,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	78	39	6	0,4	0	27,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
КРУПА РИСОВАЯ	9	8,91	0,6	0,1	6,4	28,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2,0
МОРКОВЬ	8	6,2	0,1	0	0,4	2,1
КИСЕЛЬ		180			17,8	71,1
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	13	13	0	0	10	40,2
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ОТРУБНОЙ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
			10,0	6,1	39,7	253,2
Итого		400				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,6	46,0	181,7	1,327,8

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						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		9.3	14.2	7.8	198.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,2 шт.	48,3	5,9	5,4	0,3	73.5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36.3
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62.9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/7/4		3.1	7.0	14.7	133.7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50.8
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	4	3,84	0,9	1,2	0	14.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68.9
ЧАЙ С САХАРОМ	160		0.1		6.1	24.8
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23.2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,65	0,65	0,1	0	0,3	1.6
			12.5	21.2	28.6	356.5
Итого	351					
II Завтрак						
ФРУКТЫ	100		0.7	0.7	16.7	80.2
ЯБЛОКИ	100	100	0,7	0,7	16,7	80.2
			0.7	0.7	16.7	80.2
Обед						
ТОМАТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30		0.2		0.8	4.7
ТОМАТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	29.8	0,2	0	0,8	4.7
РАССОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	180		4.6	6.4	11.2	125.6
КАРТОФЕЛЬ	50	35	0,7	0,1	5,5	26.2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1.6
МОРКОВЬ	9	6,98	0,1	0	0,5	2.3
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7	6,93	0,6	0,1	4,5	21.1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	23	16,56	2,9	2,9	0	38.2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17.9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	6	6	0	0	0,1	0.8
ТУШЕННАЯ КАПУСТА	180		8.5	10.2	8.0	160.1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	180	144	2,5	0,1	6,6	39.1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3.0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	45	32,4	5,7	5,8	0	74.8
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4.0

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			8.7	34.8
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8.7	34.8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2.5	0.4	16.5	79.2
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2.5	0.4	16.5	79.2
			15.8	17.0	45.2	404.4
Итого		580				
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4.3	3.7	7.0	78.6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78.6
БУЛОЧКА		70	7.3	6.3	34.0	220.3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,8	0,6	30,6	145.8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15.7
ДРОЖЖИ	0,7	0,7	0,1	0	0	0.5
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18.4
			11.6	10.0	41.0	298.9
Итого		220				
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ		180/20	16.1	12.3	18.3	249.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	75	75	13,1	6,6	2,2	123.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5.2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16.2
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,2	0,1	8,2	38.3
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15.5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12.2
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3.1	2.6	10.6	79.1
КАКАО-ПОРОШОК	1,25	1,25	0,3	0,2	0,1	3.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52.4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		23	1.7	0.1	11.2	52.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	23	23	1,7	0,1	11,2	52.9
			20.9	15.0	40.1	381.6
Итого		403				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61.5	63.9	171.6	1,521.6

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						
СУП ЛАПША МОЛОЧНАЯ		150	3.1	5.9	7.0	94.4
ВЕРМЕШЕЛЬ	18	18	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29.0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7.8
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ		30/7/4	3.1	7.0	14.7	133.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68.9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50.8
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	4	3,84	0,9	1,2	0	14.0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		160	3.6	2.9	12.3	90.4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,7	1,7	0,2	0	0,9	4.3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62.9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23.2
			9.8	15.8	34.0	318.5
Итого		351				
II Завтрак						
СОК		100	0.6	0.1	11.7	50.1
СОК	100	100	0.6	0.1	11.7	50.1
			0.6	0.1	11.7	50.1
Обед						
САЛАТ "МОРКОВКА"		30	0.4	1.0	3.0	23.2
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3.9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8.7
МОРКОВЬ	40	31	0,4	0	2	10.6
РЫБНЫЕ ЩИ СО СМЕТАНОЙ		180	4.3	3.5	8.8	89.0
КАРТОФЕЛЬ	50	35	0,7	0,1	5,5	26.2
МОРКОВЬ	9	6,98	0,1	0	0,5	2.3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1.6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	30	15	2,3	0,1	0	10.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,2	13.0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17.9
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ		60	9.0	11.9	3.4	157.1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	60	43,2	7,7	7,7	0	99.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,5	0	3,4	16.1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9.2

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	120		8.9	2.2	18.5	130.0
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	40	39,8	8,9	0,6	18,5	115.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150				7.8	30.9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30.9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2.5	0.4	16.5	79.2
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,5	0,4	16,5	79.2
			25.1	19.0	58.0	509.4
Итого	580					
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150		4.3	3.7	7.0	78.6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78.6
ПЕЧЕНЬЕ	50		1.5	1.9	14.5	80.9
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	44.5	1,5	1,9	14,5	80.9
			5.8	5.6	21.5	159.5
Итого	200					
Ужин						
ОВОЩНОЕ РАГУ	180/10		2.7	3.7	11.4	92.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	130	104	1,8	0,1	4,8	28.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
КАРТОФЕЛЬ	50	35	0,7	0,1	5,5	26.2
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3.2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2.3
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0.1		6.1	24.8
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23.2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,65	0,65	0,1	0	0,3	1.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30		2.2	0.2	14.6	68.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68.9
			5.0	3.9	32.1	185.7
Итого	400					
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46.3	44.4	157.3	1,223.2