

МЕНЮ
Сад 10,5 часов
ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ	180		2,79	4,32	24,09	146,23
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	25	24,75	2,76	0,31	16,31	78,99
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	40 шт.	40	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ СО СГУЩ.МОЛОКОМ	200		0,12	0,00	2,18	9,19
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40 шт.	40	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
ПРЯНИКИ	30		1,77	1,41	22,50	109,80
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,77	1,41	22,50	109,80
			4,68	5,73	48,77	265,22
II Завтрак						
СОК	250		1,21	0,24	24,49	104,28
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	250	1,21	0,24	24,49	104,28
			1,21	0,24	24,49	104,28
Обед						
СВЕКОЛНИК СО СМЕТАНОЙ	180		3,60	6,33	9,14	109,57
КУРЫ	20	12,2	2,15	2,17	0,00	28,17
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СМЕТАНА 18% ЖИРНОСТИ	3	3	0,08	0,44	0,11	5,99
КАРТОФЕЛЬ	54,17	32,5	0,63	0,13	5,14	24,28
СВЕКЛА	30	22,5	0,33	0,02	1,92	9,17
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	10	0,14	0,02	0,80	3,98
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
ЗЕЛЕНЬ СУШЕННАЯ	0,05 шт.	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЛОВ ИЗ МЯСА	130/70		13,14	21,36	26,51	350,94
ГОВЯДИНА Б/К	35	35	6,31	5,43	0,00	74,01
СВИНИНА МЯСНАЯ	35	29,75	4,12	9,61	0,00	103,02
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
КРУПА РИСОВАЯ	50	34	2,31	0,33	24,41	109,82
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,14	0,02	0,81	4,01
МОРКОВЬ	25	18,75	0,23	0,02	1,25	6,36
ЗЕЛЕНЬ СУШЕННАЯ	0,05 шт.	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	50		0,06	2,01	0,34	19,70
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	0,1 шт.	35	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,06	0,01	0,34	1,72
ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	0,05 шт.	12	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	2,00	0,00	17,98
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,00	0,00	11,62	46,44
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16,4 шт.	16,4	0,00	0,00	0,00	0,00
			16,80	29,70	47,61	526,65
Ужин						
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70		2,16	5,74	9,08	96,14
ПЕЧЕНЬ КУРИННАЯ	70	70	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,20	0,12	8,22	38,30
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,14	0,02	0,81	4,01
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт.	6,72	0,82	0,75	0,05	10,23
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		2,24	5,10	18,07	127,23
КАРТОФЕЛЬ	190	114	2,21	0,45	18,02	85,15
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0,03	4,65	0,05	42,08
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,15	0,00	11,95	48,88
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ЛИМОН	5	3	0,03	0,00	0,09	0,99
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	70/30		1,67	3,60	6,82	66,22
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,05	0,13	6,78	32,40
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,62	0,56	0,04	7,66
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	0,08 шт.	30	0,00	0,00	0,00	0,00
			6,22	14,44	45,92	338,47
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,91	50,11	166,79	1 234,62

МЕНЮ

Сад 10,5 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ	180		6,19	8,66	30,83	222,68
КРУПА МАННАЯ	25	25	2,50	0,24	17,12	79,78
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,66	4,41	5,93	75,66
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,81	4,50	17,61	123,78
КАКАО-ПОРОШОК	0,6	0,6	0,15	0,09	0,06	1,68
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,66	4,41	5,93	75,66
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
БАТОН С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ	50/5		2,51	6,37	0,18	68,05
БАТОН	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,48	2,24	0,14	30,65
			12,51	19,53	48,62	414,51
Обед						
СУП ИЗ БОБОВЫХ	180		0,96	5,11	6,54	77,34
КУРЫ	20	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	12 шт.	12	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 18% ЖИРНОСТИ	3	3	0,08	0,44	0,11	5,99
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
КАРТОФЕЛЬ	54,17	32,5	0,63	0,13	5,14	24,28
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
ЗЕЛЕНЬ СУШЕННАЯ	0,05 шт.	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
КНЕЛИ КУРИНЫЕ	70		13,07	18,10	1,13	219,78
ГРУДКА	60	60	11,35	12,80	0,00	160,63
СВИНИНА МЯСНАЯ	20	5	0,70	1,62	0,00	17,31
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт.	6,72	0,82	0,75	0,05	10,23
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130		5,37	4,64	34,23	200,21
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,34	0,63	34,19	163,93
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОУС ТОМАТНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	40		0,55	4,02	2,62	50,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СМЕТАНА 18% ЖИРНОСТИ	3	3	0,08	0,44	0,11	5,99

ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
МОРКОВЬ	10	7,5	0,10	0,01	0,50	2,55
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	1	0,01	0,00	0,08	0,40
ЗЕЛЕНЬ СУШЕННАЯ	0,05 шт.	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200		0,09	0,05	12,97	53,09
АПЕЛЬСИН	7,46	5	0,05	0,01	0,40	2,09
ЯБЛОКИ	11,36	10	0,04	0,04	0,95	4,56
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ХЛЕБПШЕНИЧНЫЙ	25		0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25 шт.	25	0,00	0,00	0,00	0,00
			20,04	31,92	57,49	600,76
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	250		7,03	8,49	11,40	145,50
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,5% ЖИРНОСТИ	250	250	7,03	8,49	11,40	145,50
			7,03	8,49	11,40	145,50
Ужин						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	180		3,07	6,56	9,00	110,54
КУРЫ	25	0	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	180	144	2,51	0,14	6,57	39,11
СМЕТАНА 18% ЖИРНОСТИ	3	3	0,08	0,44	0,11	5,99
МОРКОВЬ	25	18,75	0,23	0,02	1,25	6,36
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	6	0,08	0,01	0,48	2,39
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
ЗЕЛЕНЬ СУШЕННАЯ	0,05 шт.	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25		0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,15	0,00	11,97	49,04
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ЛИМОН	5	3,5	0,03	0,00	0,11	1,15
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	70		6,11	11,32	43,71	300,92
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,24	0,63	33,90	161,99
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,00	0,08	72,56
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт.	6,72	0,82	0,75	0,05	10,23
МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	20 шт.	20	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАНИЛИН	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,33	17,88	64,68	460,50
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,91	77,82	182,19	1 621,27

МЕНЮ
Сад 10,5 часов
ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180		6,68	9,92	28,70	228,26
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	25	25	2,99	1,50	14,99	85,36
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,66	4,41	5,93	75,66
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		3,72	4,41	17,86	123,59
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,6	0,6	0,06	0,00	0,31	1,49
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,66	4,41	5,93	75,66
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
БУЛКА С МАСЛОМ	40/5		0,03	4,13	0,04	37,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БУЛКА	40	40	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,43	18,46	46,60	389,25
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	250		0,00	0,00	11,62	46,44
ЯГОДЫ	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
			0,00	0,00	11,62	46,44
Обед						
ЩИ СО СМЕТАНОЙ	180		4,35	7,71	8,09	121,39
КУРЫ	25	15,25	2,70	2,73	0,00	35,21
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СМЕТАНА 18% ЖИРНОСТИ	3	3	0,08	0,44	0,11	5,99
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	30	30	0,52	0,03	0,87	6,69
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	10	0,14	0,02	0,80	3,98
КАРТОФЕЛЬ	54,17	32,5	0,63	0,13	5,14	24,28
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
ЗЕЛЕНЬ СУШЕННАЯ	0,05 шт.	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	130/70		12,55	20,95	20,77	322,14
ГОВЯДИНА Б/К	35	31,5	5,68	4,89	0,00	66,61
СВИНИНА МЯСНАЯ	35	29,75	4,12	9,61	0,00	103,02
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
КАРТОФЕЛЬ	195	117	2,27	0,46	18,50	87,39
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
МОРКОВЬ	20	15	0,19	0,02	1,01	5,09
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97

ЗЕЛЕНЬ СУШЕННАЯ	0,05 шт.	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
ОГУРЕЦ КОНСЕРВ,		40	0,00	0,00	0,00	0,00
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	40 шт.	40	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ЛИМОНА		200	0,24	0,05	16,95	70,89
ЛИМОН	13,33	8	0,07	0,01	0,23	2,64
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	8	8	0,17	0,04	5,10	21,81
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35 шт.	35	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
			17,14	28,71	45,81	514,42
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ		180	2,02	3,78	22,79	132,74
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	170	170	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,20	0,12	8,22	38,30
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт.	6,72	0,82	0,75	0,05	10,23
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС МОЛОЧНЫЙ ШОКОЛАДНЫЙ		40	0,48	2,54	6,96	52,52
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	0,03 шт.	12	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
КАКАО-ПОРОШОК	0,6	0,6	0,15	0,09	0,06	1,68
ВАНИЛИН	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ		200	0,00	0,00	18,34	73,38
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	20 шт.	20	0,00	0,00	15,44	61,77
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
ЯБЛОКО		110	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	110	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			2,90	6,72	57,89	305,64
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			30,47	53,89	161,92	1 255,75

МЕНЮ
Сад 10,5 часов
ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ	180		6,20	8,74	30,32	222,44
ПШЕНО	25	25	2,79	0,66	17,07	85,36
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,38	4,07	5,47	69,84
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,53	4,16	17,15	117,96
КАКАО-ПОРОШОК	0,6	0,6	0,15	0,09	0,06	1,68
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,38	4,07	5,47	69,84
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/5/12		2,48	7,25	0,04	75,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
СЫР РОССИЙСКИЙ	12	10,91	2,45	3,12	0,00	38,52
			12,21	20,15	47,51	416,32
Обед						
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180		3,67	7,68	6,54	111,09
КУРЫ	25	15,25	2,70	2,73	0,00	35,21
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СМЕТАНА 18% ЖИРНОСТИ	3	3	0,08	0,44	0,11	5,99
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6	0	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	54,17	32,5	0,63	0,13	5,14	24,28
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	0,03 шт.	12	0,00	0,00	0,00	0,00
ЗЕЛЕНЬ СУШЕННАЯ	0,05 шт.	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ШНИЦЕЛЬ	70		11,19	18,53	0,85	214,86
ГОВЯДИНА Б/К	35	35	6,31	5,43	0,00	74,01
СВИНИНА МЯСНАЯ	35	29,75	4,12	9,61	0,00	103,02
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,14	0,02	0,81	4,01
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,62	0,56	0,04	7,66
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	130		6,14	5,61	27,73	185,66
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50	50	6,11	1,60	27,69	149,38
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	60		0,87	2,01	5,02	41,52
СВЕКЛА	73,33	55	0,81	0,06	4,69	22,41
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,06	0,01	0,33	1,67
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44

СОУС ТОМАТНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	40		0,54	2,42	2,60	35,82
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
МОРКОВЬ	5	3,75	0,05	0,00	0,25	1,27
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,06	0,01	0,33	1,67
СМЕТАНА 18% ЖИРНОСТИ	3	3	0,08	0,44	0,11	5,99
ЗЕЛЕНЬ СУШЕННАЯ	0,05 шт.	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200		0,12	0,12	14,48	60,19
ЯБЛОКИ	30	30	0,12	0,12	2,85	13,68
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ЛИМОН	5	0,2	0,00	0,00	0,01	0,07
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55		0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55 шт.	55	0,00	0,00	0,00	0,00
			22,53	36,37	57,22	649,14
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	250		7,03	8,49	11,40	145,50
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,5% ЖИРНОСТИ	250	250	7,03	8,49	11,40	145,50
			7,03	8,49	11,40	145,50
Ужин						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60		0,95	3,66	0,65	39,29
РЫБА ГОРБУША ПОТРАШЕННАЯ ОБЕЗЖИВЛЕННАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт.	6,72	0,82	0,75	0,05	10,23
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	1 шт.	1	0,13	0,00	0,60	2,90
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	0	0,00	0,00	0,00	0,00
РИС ОТВАРНОЙ	120		3,43	4,50	35,93	197,79
КРУПА РИСОВАЯ	50	50	3,40	0,49	35,89	161,51
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50		0,72	3,71	4,00	54,48
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2	1,68	0,02	0,00	0,14	0,67
МОРКОВЬ	5,33	4	0,05	0,00	0,27	1,36
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,52	0,07	3,40	16,20
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,1	0,1	0,00	0,00	0,02	0,10
СМЕТАНА 18% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50		0,95	4,45	3,85	59,50
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	52,6	50	0,95	4,45	3,85	59,50
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,12	0,00	11,86	47,89
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ЛИМОН	5	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55		0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	55	0,00	0,00	0,00	0,00
			6,17	16,32	56,29	398,95
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,94	81,33	172,42	1 609,91

МЕНЮ

Сад 10,5 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША КУКУРУЗНАЯ	180		5,91	8,92	27,80	215,89
КУКУРУЗА	25	25	2,50	1,19	14,55	78,81
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,38	3,72	5,47	69,84
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		4,46	4,04	21,72	141,97
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,80	0,00	4,17	19,87
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,66	4,04	5,93	75,66
БАТОН С ПОВИДЛОМ	50/12		4,05	0,50	32,47	150,87
ПОВИДЛО	12 шт.	12	0,05	0,00	7,92	31,87
БАТОН ПРОСТОЙ	50	50	4,00	0,50	24,55	119,00
			14,42	13,46	81,99	508,73
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	110		0,00	0,00	11,62	46,44
ЯГОДЫ	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
			0,00	0,00	11,62	46,44
Обед						
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ	180		5,04	7,90	13,41	146,53
КУРЫ	25	15,25	2,70	2,73	0,00	35,21
ПШЕНО	8	7,92	0,88	0,20	5,41	27,04
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,35	0,02	0,91	5,43
КАРТОФЕЛЬ	54,17	32,5	0,63	0,13	5,14	24,28
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
СМЕТАНА 18% ЖИРНОСТИ	3	3	0,08	0,44	0,11	5,99
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
ЗЕЛЕНЬ СУШЕННАЯ	0,05 шт.	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
АЗУ ИЗ КУРЫ	70		14,58	19,48	3,37	247,00
КУРЫ	90	79	13,95	14,10	0,00	182,38
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МОРКОВЬ	12,8	9,6	0,12	0,01	0,64	3,26
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48

ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	1 шт.	360	0,00	0,00	0,00	0,00
ЗЕЛЕНЬ СУШЕННАЯ	0,2 шт.	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	3,12	5,22	21,01	143,78
КАРТОФЕЛЬ	210	126	2,44	0,49	19,92	94,11
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23	23	0,65	0,72	1,05	13,39
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,58	0,06	20,68	86,25
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	8	8	0,17	0,04	5,10	21,81
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	8	8	0,41	0,02	3,96	18,00
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ Р ПШЕНИЧНЫЙ		50	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,17 шт.	110	0,00	0,00	0,00	0,00
			23,32	32,66	58,47	623,56
Ужин						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ		160	8,75	8,94	34,23	253,17
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,34	0,63	34,19	163,93
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	15	3,38	4,30	0,00	52,96
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,15	0,00	11,97	49,04
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ЛИМОН	5	3,5	0,03	0,00	0,11	1,15
ЯБЛОКО		120	0,47	0,47	11,41	54,71
ЯБЛОКИ	120	120	0,47	0,47	11,41	54,71
			9,37	9,41	57,61	356,92
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,11	55,53	209,69	1 535,65

МЕНЮ

Сад 10,5 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ	180		1,71	4,25	25,55	147,19
КРУПА РИСОВАЯ	25	24,75	1,68	0,24	17,77	79,95
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	40 шт.	40	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		0,12	0,00	11,86	47,89
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	0,11 шт.	40	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ПРЯНИКИ	20		1,18	0,94	15,00	73,20
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	20	20	1,18	0,94	15,00	73,20
			3,01	5,19	52,41	268,28
II Завтрак						
СОК	110		0,53	0,11	10,78	45,88
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	110	110	0,53	0,11	10,78	45,88
			0,53	0,11	10,78	45,88
Обед						
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ	180		1,92	6,03	12,71	114,05
КУРЫ	20	0	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,07	0,13	6,84	32,79
СМЕТАНА 18% ЖИРНОСТИ	3	3	0,08	0,44	0,11	5,99
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	0	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
КАРТОФЕЛЬ	54,17	32,5	0,63	0,13	5,14	24,28
ЗЕЛЕНЬ СУШЕННАЯ	0,05 шт.	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150		11,19	4,79	23,37	181,30
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	50	50	11,16	0,78	23,33	145,02
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КУРИННЫЕ КОТЛЕТЫ	70		14,89	22,10	4,43	276,05
ГРУДКА	55	55	10,41	11,74	0,00	147,25
СВИНИНА МЯСНАЯ	25	21,25	2,95	6,87	0,00	73,58
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,14	0,02	0,81	4,01
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,62	0,56	0,04	7,66
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6 шт.	6	0,77	0,00	3,58	17,39
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,00	0,00	11,62	46,44

СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55 шт.	55	0,00	0,00	0,00	0,00
			28,00	32,92	52,13	617,84
Ужин						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180		6,85	11,39	15,35	192,09
КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	25	25	4,07	4,12	0,05	53,35
КАРТОФЕЛЬ	108,33	65	1,26	0,25	10,28	48,55
МОРКОВЬ	25	18,75	0,23	0,02	1,25	6,36
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,14	0,02	0,81	4,01
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	80	64	1,12	0,06	2,92	17,38
ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	0,05 шт.	12	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЗЕЛЕНЬ СУШЕННАЯ	0,05 шт.	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,17	0,01	12,01	49,54
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ЛИМОН	5	5	0,05	0,01	0,15	1,65
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25		0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	60		7,79	5,82	48,90	278,73
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	60	60	6,29	0,76	40,68	194,39
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ДРОЖЖИ	6	6	0,74	0,12	0,13	4,49
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,62	0,56	0,04	7,66
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	5	5	0,12	0,03	3,19	13,63
			14,81	17,22	76,26	520,36
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,35	55,44	191,58	1 452,36

МЕНЮ
Сад 10,5 часов
ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180		6,68	9,92	28,70	228,26
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	25	25	2,99	1,50	14,99	85,36
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,66	4,41	5,93	75,66
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		3,72	4,41	17,86	123,59
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,6	0,6	0,06	0,00	0,31	1,49
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,66	4,41	5,93	75,66
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
БАТОН С МАСЛОМ	50/5		0,03	4,01	0,04	36,28
БАТОН	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20		2,55	2,30	0,15	31,50
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,1	2,47	2,24	0,14	30,61
			12,98	20,64	46,75	419,63
Обед						
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180		6,45	8,89	6,58	133,37
ГОВЯДИНА Б/К	30	27	4,87	4,19	0,00	57,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СМЕТАНА 18% ЖИРНОСТИ	3	3	0,08	0,44	0,11	5,99
КАРТОФЕЛЬ	54,17	32,5	0,63	0,13	5,14	24,28
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
ЗЕЛЕНЬ СУШЕННАЯ	0,05 шт.	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,62	0,56	0,04	7,66
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70		8,45	11,54	3,72	152,46
ГОВЯДИНА Б/К	35	35	6,31	5,43	0,00	74,01
СВИНИНА МЯСНАЯ	35	8	1,11	2,58	0,00	27,70
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,14	0,02	0,81	4,01
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
КРУПА РИСОВАЯ	8	4	0,27	0,04	2,87	12,92
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,62	0,56	0,04	7,66
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР	150		2,78	6,35	19,57	146,52
КАРТОФЕЛЬ	130	78	1,51	0,30	12,33	58,26
СВЕКЛА	100	75	1,10	0,08	6,40	30,56
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200		0,07	0,03	12,63	51,39
ЯБЛОКИ	6,82	6	0,02	0,02	0,57	2,74
МАНДАРИН	8,11	6	0,05	0,01	0,44	2,21
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40 шт.	26000	0,00	0,00	0,00	0,00
			17,75	26,81	42,50	483,74
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	250		7,03	8,49	11,40	145,50
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,5% ЖИРНОСТИ	250	250	7,03	8,49	11,40	145,50
			7,03	8,49	11,40	145,50
Ужин						
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ	70		12,19	6,40	4,68	140,69
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	70	65,1	11,30	2,34	0,00	80,20
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	12	0,16	0,02	0,95	4,77
МОРКОВЬ	20	15	0,19	0,02	1,01	5,09
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
СМЕТАНА 18% ЖИРНОСТИ	3	3	0,08	0,44	0,11	5,99
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
ЗЕЛЕНЬ СУШЕННАЯ	0,05 шт.	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150		5,37	4,64	34,23	200,21
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,34	0,63	34,19	163,93
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25		0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,15	0,00	11,97	49,04
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ЛИМОН	5	3,5	0,03	0,00	0,11	1,15
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	70		1,25	5,49	4,10	70,70
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,63	0,08	4,06	19,44
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,62	0,56	0,04	7,66
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20 шт.	20	0,00	0,00	0,00	0,00
			18,96	16,53	54,98	460,64
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,72	72,47	155,63	1 509,51

МЕНЮ
Сад 10,5 часов
ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ	180		6,10	8,73	29,41	218,05
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	25	24,75	2,41	0,31	15,70	75,15
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,66	4,41	5,93	75,66
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,81	4,50	17,61	123,78
КАКАО-ПОРОШОК	0,6	0,6	0,15	0,09	0,06	1,68
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,66	4,41	5,93	75,66
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
БУЛКА С МАСЛОМ	40/5		0,03	4,13	0,04	37,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БУЛКА	40	40	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,94	17,36	47,06	379,23
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	110		0,00	0,00	11,62	46,44
ЯГОДЫ	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
			0,00	0,00	11,62	46,44
Обед						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180		1,98	5,97	10,55	105,73
КУРЫ	20	0	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СМЕТАНА 18% ЖИРНОСТИ	3	3	0,08	0,44	0,11	5,99
КАРТОФЕЛЬ	54,17	32,5	0,63	0,13	5,14	24,28
СВЕКЛА	30	22,5	0,33	0,02	1,92	9,17
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	30	0,52	0,03	1,37	8,15
МОРКОВЬ	12,8	9,6	0,12	0,01	0,64	3,26
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	10	0,14	0,02	0,80	3,98
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
ЗЕЛЕНЬ СУШЕННАЯ	0,05 шт.	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70		7,01	10,97	3,90	142,59
ГОВЯДИНА Б/К	35	35	6,31	5,43	0,00	74,01
СВИНИНА МЯСНАЯ	35	0	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,09	0,01	0,53	2,68
МОРКОВЬ	15	11,25	0,15	0,01	0,76	3,82
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72

ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
ЗЕЛЕНЬ СУШЕННАЯ	0,05 шт.	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
РИС ОТВАРНОЙ	150		3,40	4,50	35,57	196,17
КРУПА РИСОВАЯ	50	49,5	3,37	0,49	35,53	159,89
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ЛИМОНОМ	200		0,17	0,04	14,96	61,72
ЛИМОН	5	5	0,05	0,01	0,15	1,65
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	5	5	0,12	0,03	3,19	13,63
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,06 шт.	40	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,56	21,48	64,98	506,21
Ужин						
ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ С МАСЛОМ	180/5		1,65	12,42	21,45	203,66
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	10	10	1,00	0,10	6,85	31,91
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,62	0,56	0,04	7,66
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0,00	7,75	0,00	69,76
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КИСЕЛЬ	200		0,00	0,00	21,25	84,99
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	20 шт.	20	0,00	0,00	15,44	61,77
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ФРУКТ	30		0,12	0,12	2,85	13,68
ЯБЛОКИ	34,09	30	0,12	0,12	2,85	13,68
			1,77	12,54	45,55	302,33
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,27	51,38	169,21	1 234,21

МЕНЮ
Сад 10,5 часов
ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	180		5,29	8,61	23,97	192,08
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,60	0,19	10,26	49,18
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,66	4,41	5,93	75,66
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		3,72	4,41	17,86	123,59
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,6	0,6	0,06	0,00	0,31	1,49
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,66	4,41	5,93	75,66
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/5/12		2,81	7,67	0,04	81,08
БАТОН	40	40	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
СЫР РОССИЙСКИЙ	12	12	2,78	3,54	0,00	43,68
			11,82	20,69	41,87	396,75
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180		4,72	7,81	13,32	143,49
КУРЫ	25	15,25	2,70	2,73	0,00	35,21
КАРТОФЕЛЬ	54,17	32,5	0,63	0,13	5,14	24,28
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СМЕТАНА 18% ЖИРНОСТИ	3	3	0,08	0,44	0,11	5,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,05	0,13	6,78	32,40
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0 шт.	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ЗЕЛЕНЬ СУШЕННАЯ	0,05 шт.	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	70		6,86	12,40	0,86	142,51
ГОВЯДИНА Б/К	35	20	3,61	3,10	0,00	42,29
СВИНИНА МЯСНАЯ	35	18	2,49	5,81	0,00	62,33
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	10	0,14	0,02	0,80	3,98
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	0,03 шт.	0,03	0,00	0,00	0,02	0,09
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,62	0,56	0,04	7,66
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	40		0,62	3,40	3,21	47,41
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	1	0,01	0,00	0,08	0,40
МОРКОВЬ	8,53	6,4	0,08	0,01	0,43	2,17
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
ЗЕЛЕНЬ СУШЕННАЯ	0,02 шт.	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00

ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 18% ЖИРНОСТИ	3	3	0,08	0,44	0,11	5,99
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150		6,08	5,59	27,45	184,17
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50	49,5	6,05	1,58	27,41	147,89
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ТОМАТЫ В С/С	40		0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТЫ В С/С.	40	40	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200		0,15	0,08	13,84	57,47
АПЕЛЬСИН	15	10,05	0,09	0,02	0,79	4,19
ЯБЛОКИ	15	15	0,06	0,06	1,43	6,84
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,06 шт.	40	0,00	0,00	0,00	0,00
			18,43	29,28	58,68	575,05
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	250		7,03	8,49	11,40	145,50
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,5% ЖИРНОСТИ	250	250	7,03	8,49	11,40	145,50
			7,03	8,49	11,40	145,50
Ужин						
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70		0,93	2,54	2,08	34,82
РЫБА ГОРБУША ПОТРАШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,62	0,56	0,04	7,66
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		2,61	4,52	21,07	135,62
КАРТОФЕЛЬ	221,67	133	2,58	0,51	21,03	99,34
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,15	0,00	11,97	49,04
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ЛИМОН	5	3,5	0,03	0,00	0,11	1,15
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40		0,01	2,91	0,03	26,33
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	0,03 шт.	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	0,4	0,01	0,00	0,03	0,16
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25		0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
			3,70	9,97	35,15	245,81
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,98	68,43	147,10	1 363,11

МЕНЮ
Сад 10,5 часов
ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	180		4,50	8,54	22,32	181,66
КРУПА РИСОВАЯ	12	12	0,81	0,12	8,61	38,76
ПШЕНО	12	0	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,66	4,41	5,93	75,66
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,81	4,50	17,61	123,78
КАКАО-ПОРОШОК	0,6	0,6	0,15	0,09	0,06	1,68
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,66	4,41	5,93	75,66
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
БАТОН С ПОВИДЛОМ	40/12		0,00	0,00	0,03	0,11
ПОВИДЛО	0,04 шт.	0,04	0,00	0,00	0,03	0,11
БАТОН	40	40	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,31	13,04	39,96	305,55
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	110		0,00	0,00	11,62	46,44
ЯГОДЫ	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
			0,00	0,00	11,62	46,44
Обед						
СУП КУДРЯВЫЙ	180		3,46	6,38	6,85	100,11
КУРЫ	20	0	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
КАРТОФЕЛЬ	54,17	32,5	0,63	0,13	5,14	24,28
МОРКОВЬ	12,8	9,6	0,12	0,01	0,64	3,26
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	10	0,14	0,02	0,80	3,98
СМЕТАНА 18% ЖИРНОСТИ	3	3	0,08	0,44	0,11	5,99
ЗЕЛЕНЬ СУШЕННАЯ	0,03 шт.	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	20,13	2,48	2,24	0,14	30,65
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	130/70		11,97	18,99	6,76	246,98
ГОВЯДИНА Б/К	35	31,5	5,68	4,89	0,00	66,61
СВИНИНА МЯСНАЯ	35	29,75	4,12	9,61	0,00	103,02
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	120	96	1,68	0,10	4,37	26,07
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МОРКОВЬ	20	15	0,19	0,02	1,01	5,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,14	0,02	0,81	4,01
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97

ЗЕЛЕНЬ СУШЕННАЯ	0,05 шт.	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,72	0,08	22,95	96,20
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	10	10	0,22	0,05	6,38	27,26
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	10	10	0,50	0,03	4,95	22,50
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,06 шт.	40	0,00	0,00	0,00	0,00
			16,15	25,45	36,56	443,29
Ужин						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	180		2,82	5,41	19,92	139,90
КАРТОФЕЛЬ	130	78	1,51	0,30	12,33	58,26
СВЕКЛА	90	67,5	0,98	0,07	5,76	27,50
МОРКОВЬ	20	15	0,19	0,02	1,01	5,09
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	0,03 шт.	12	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	10	0,14	0,02	0,82	4,10
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	5,00	0,00	44,95
ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	0,05 шт.	12	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,15	0,00	11,97	49,04
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ЛИМОН	5	3,5	0,03	0,00	0,11	1,15
ЗЕФИР	30		0,00	0,00	0,00	0,00
ЗЕФИР	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
			2,97	5,41	31,89	188,94
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27,43	43,90	120,03	984,22