

## МЕНЮ

**Сад 12 часов**

**ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8			6,6	0,1	59,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ на сгущеном молоке	250/5		5,8	8,8	36,0	246,5
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	40	40	2,8	3,3	21,5	127,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ГЕРКУЛЕС	25,38	25	3	1,5	14,5	82,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	185	185	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		14,8	59,1
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЧАЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,4	122,4	0	0	0	0,0
БУЛКА	40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	0	0	0	0,0
			<b>5,9</b>	<b>15,4</b>	<b>50,9</b>	<b>365,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК	150		0,8	0,2	14,7	62,6
СОК 1 Л	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>
<b>Обед</b>						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50		0,9	2,9	5,4	51,8
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11	9,24	0,1	0	0,8	3,7
СВЕКЛА	60	46,5	0,7	0	4	18,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,02	0,02	0	0	0	0,0
СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/12		6,0	7,7	11,1	144,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	21,9	4	3,4	0	46,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	24,0
КАРТОФЕЛЬ	75	52,5	1,1	0,2	8,3	39,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	13	10,08	0,1	0	0,7	3,4
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0

ПЛОВ		200	12,6	15,3	34,2	325,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	70	51,1	9,2	8	0	108,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КРУПА РИСОВАЯ	45	44,55	3	0,4	32	143,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	16	12,4	0,2	0	0,9	4,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,5	0,2	18,6	87,8
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
			<b>24,8</b>	<b>28,5</b>	<b>105,4</b>	<b>794,1</b>
<b>Полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ/со сгущенным молоком		150/15	23,2	14,3	31,9	352,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	22	22	0,6	0,8	1	12,8
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1,1	1,3	8,1	47,7
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	110	110	19,2	9,6	3,2	180,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	7,88	1	0,9	0,1	12,0
МАНКА	7	7	0,7	0,1	4,8	22,3
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
МОРКОВЬ	60	46,5	0,6	0	3,1	15,8
МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ		180	5,3	6,4	8,6	110,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	189	189	5,3	6,4	8,6	110,0
БУЛКА		40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	0	0	0	0,0
			<b>28,5</b>	<b>20,7</b>	<b>40,5</b>	<b>462,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>60,0</b>	<b>64,8</b>	<b>211,5</b>	<b>1 684,1</b>

## МЕНЮ

### Сад 12 часов

### ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8			6,6	0,1	59,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5		7,6	9,1	32,1	237,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	5,1	6,9	87,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ПШЕНО	30	29,7	3,3	0,8	20,3	101,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180		4,0	4,6	21,0	138,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	4,6	6,1	78,6
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	74,4	74,4	0	0	0	0,0
БУЛКА	40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	0	0	0	0,0
			<b>11,6</b>	<b>20,3</b>	<b>53,2</b>	<b>435,6</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО	150		0,6	0,6	14,7	70,5
ЯБЛОКИ	170,4	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,9	3,0	4,9	49,9
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СВЕКЛА	75	58,13	0,9	0,1	4,9	23,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ и сметаной	250/12		9,8	8,1	19,9	199,7
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	21,9	4	3,4	0	46,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	24,0
ФАСОЛЬ	20	20	4,1	0,4	9,1	57,8
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	41,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180/5		13,9	17,4	23,9	306,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	70	51,1	9,2	8	0	108,1

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1,1	1,4	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	7,88	1	0,9	0,1	12,0
КАРТОФЕЛЬ	190	133	2,6	0,5	21	99,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		180	0,8		22,1	91,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	15	15	0,8	0	7,5	33,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>28,7</b>	<b>28,9</b>	<b>92,0</b>	<b>749,6</b>
<b>Полдник</b>						
ИКРА МОРКОВНАЯ		80	1,3	3,0	6,5	58,9
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МОРКОВЬ	90	69,75	0,9	0,1	4,7	23,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,02	0,02	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ПУДИНГ РЫБНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		140/5	23,3	9,3	10,6	218,4
РЫБА ПИКША Б/Г	122,84	116,7	19,5	0,6	0	82,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	49	49	1,4	1,6	2,2	28,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	9,84	1,2	1,1	0,1	14,9
МАНКА	10	10	1	0,1	6,9	31,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ		180	2,8	3,2	18,2	110,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	95	95	2,7	3,2	4,4	55,3
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
ЧАЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,0
БУЛКА		40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
			<b>28,9</b>	<b>17,5</b>	<b>50,2</b>	<b>471,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>69,8</b>	<b>67,3</b>	<b>210,1</b>	<b>1 726,9</b>

## МЕНЮ

### Сад 12 часов

### ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		8		6,6	0,1	59,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ		250/4	7,1	9,6	26,8	218,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	180	180	5	6,1	8,2	104,8
ВЕРМИШЕЛЬ	20	20	2,1	0,3	13,7	65,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		180	4,5	5,1	21,0	145,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	4,6	6,1	78,6
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
КАКАО-ПОРОШОК	3	3	0,7	0,5	0,3	8,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59,4	59,4	0	0	0	0,0
БУЛКА		40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	0	0	0	0,0
			<b>11,6</b>	<b>21,3</b>	<b>47,9</b>	<b>423,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО		150	0,6	0,6	14,7	70,5
ЯБЛОКИ	170,4	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ		60	0,9	3,0	9,0	67,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ЧЕРНОСЛИВ	5	5	0,1	0	2,8	12,4
СВЕКЛА	65	50,38	0,8	0,1	4,3	20,6
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ со сметаной		250/12	6,5	7,8	18,0	175,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	21,9	4	3,4	0	46,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	24,0
КРУПА РИСОВАЯ	5	4,95	0,3	0	3,6	16,0
КАРТОФЕЛЬ	110	77	1,5	0,3	12,2	57,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	13	10,08	0,1	0	0,7	3,4
ОГУРЦЫ консервированные на лимонной кислоте	25	25	0,2	0	0,4	3,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b>		<b>160</b>	<b>13,3</b>	<b>13,9</b>	<b>17,9</b>	<b>252,1</b>
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	70	51,1	9,2	8	0	108,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт.	4,93	0,6	0,6	0	7,5
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	170	136	2,3	0,1	6,2	37,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
<b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b>		<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>18,6</b>	<b>87,8</b>
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102,0</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>24,5</b>	<b>25,3</b>	<b>84,7</b>	<b>684,4</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ТВОРОЖНОЕ ПИРОЖНОЕ</b>		<b>170</b>	<b>22,9</b>	<b>14,3</b>	<b>42,7</b>	<b>393,2</b>
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	22	22	0,6	0,8	1	12,8
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	110	110	19,2	9,6	3,2	180,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	9,84	1,2	1,1	0,1	14,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
МАНКА	5	5	0,5	0,1	3,4	16,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ПОВИДЛО	20	20	0,1	0	12,8	51,5
ПЕЧЕНЬЕ	10	10	0,8	1	7,2	40,4
<b>МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ</b>		<b>180</b>	<b>5,3</b>	<b>6,4</b>	<b>8,6</b>	<b>110,0</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	189	189	5,3	6,4	8,6	110,0
<b>БУЛКА</b>		<b>40</b>				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	0	0	0	0,0
			<b>28,2</b>	<b>20,7</b>	<b>51,3</b>	<b>503,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,9</b>	<b>67,9</b>	<b>198,6</b>	<b>1 681,8</b>

## МЕНЮ

### Сад 12 часов

### ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8			6,6	0,1	59,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8
КАША МОЛОЧНАЯ «ДРУЖБА» с маслом	250/4		7,1	9,1	33,1	240,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	5,4	7,3	93,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0
ПШЕНО	15	14,85	1,6	0,4	10,2	50,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85	85	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180		4,0	4,6	21,0	138,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	4,6	6,1	78,6
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	74,4	74,4	0	0	0	0,0
БУЛКА	40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	0	0	0	0,0
			<b>11,1</b>	<b>20,3</b>	<b>54,2</b>	<b>438,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК	150		0,8	0,2	14,7	62,6
СОК 1 л	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	45		1,4	0,1	2,8	17,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	69	44,85	1,4	0,1	2,8	17,4
СВЕКОЛЬНИК на курином бульоне со сметаной	250/12		6,4	7,7	13,5	155,1
КУРА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	21,6	3,9	3,4	0	46,1
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	24,0
КАРТОФЕЛЬ	50	35	0,7	0,1	5,5	26,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ТОМАТЫ на лимонной кислоте	28	28	0,3	0	0,7	3,8
СВЕКЛА	80	62	0,9	0,1	5,3	25,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ с курой	180		11,8	14,4	21,1	262,7
КУРА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	70	50,4	9,1	7,9	0	107,6

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КАРТОФЕЛЬ	160	112	2,1	0,4	17,8	83,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,01	0	0	0	0,0
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ</b>		<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>18,2</b>	<b>74,5</b>
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ГРУША	40	36	0,1	0,1	3,6	16,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102,0</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>2,0</b>	<b>14,9</b>	<b>83,4</b>
ПЕЧЕНЬЕ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
			<b>24,5</b>	<b>24,7</b>	<b>91,7</b>	<b>695,1</b>
<b>Полдник</b>						
<b>КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)</b>		<b>70</b>	<b>8,5</b>	<b>9,1</b>		<b>115,4</b>
КОЛБАСА ДЕТСКАЯ	70,71	70	8,5	9,1	0	115,4
<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>		<b>150</b>	<b>3,5</b>	<b>6,4</b>	<b>12,4</b>	<b>123,0</b>
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	190	152	2,6	0,2	6,9	41,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
<b>КИСЕЛЬ</b>		<b>180</b>			<b>25,7</b>	<b>102,7</b>
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
КИСЕЛЬ	22	22	0	0	17	67,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
<b>БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА»</b>		<b>80</b>	<b>6,4</b>	<b>7,4</b>	<b>42,6</b>	<b>261,5</b>
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	24	24	0,7	0,8	1,1	14,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	3,94	0,5	0,5	0	6,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	44	44	4,7	0,6	29,9	142,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ИЗЮМ	8	8	0,2	0	5,1	21,8
ДРОЖЖИ	1,6	1,6	0,2	0	0	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН пакетики	0 шт.	0,03	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0	0	0	0	0	0,0
			<b>18,4</b>	<b>22,9</b>	<b>80,7</b>	<b>602,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54,8</b>	<b>68,1</b>	<b>241,3</b>	<b>1 799,0</b>



## МЕНЮ

### Сад 12 часов

### ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		8		6,6	0,1	59,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)		50	1,5	0,1	3,1	19,0
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	70	49	1,5	0,1	3,1	19,0
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		100	10,1	13,1	3,7	171,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	2,4	3,2	40,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,7 шт.	66,94	8,2	7,5	0,5	101,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		180	4,0	4,6	21,0	138,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	4,6	6,1	78,6
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	74,4	74,4	0	0	0	0,0
БУЛКА		40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	0	0	0	0,0
			<b>15,6</b>	<b>24,4</b>	<b>27,9</b>	<b>389,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК		150	0,8	0,2	14,7	62,6
СОК 1 л	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>
<b>Обед</b>						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		50	0,9	2,9	5,4	52,1
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СВЕКЛА	60	46,5	0,7	0	4	18,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,02	0,02	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СУП РИСОВЫЙ		250	5,9	6,0	18,0	151,2
КУРА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	21,6	3,9	3,4	0	46,1
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0
КАРТОФЕЛЬ	50	35	0,7	0,1	5,5	26,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0

КОТЛЕТА КУРИННАЯ		70	12,7	13,5	3,5	186,6
КУРА мясо бескостное	70	67,2	12,2	10,5	0	143,4
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	10	0	0	0	0,0
ПЮРЕ «РОЗОВОЕ» (КАРТОФЕЛЬНО - МОРКОВНОЕ)		150	3,0	4,6	16,7	119,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1,1	1,4	17,5
КАРТОФЕЛЬ	110	77	1,5	0,3	12,2	57,5
МОРКОВЬ	60	46,5	0,6	0	3,1	15,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,1	0,1	18,2	74,5
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ГРУША	40	36	0,1	0,1	3,6	16,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,8	145,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
			<b>27,4</b>	<b>29,5</b>	<b>97,9</b>	<b>769,6</b>
<b>Полдник</b>						
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ		40/40	9,3	10,4	3,8	147,2
КУРА мясо бескостное	50	48	8,7	7,5	0	102,4
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
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
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		120	4,4	4,5	28,0	170,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАКАРОНЫ	41	41	4,4	0,5	28	134,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	244,8	244,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		180	4,5	5,1	21,0	145,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	4,6	6,1	78,6
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
КАКАО-ПОРОШОК	3	3	0,7	0,5	0,3	8,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59,4	59,4	0	0	0	0,0
БУЛОЧКА АЛТАЙСКАЯ		70	7,4	7,8	45,1	278,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1,1	1,4	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	53	53	5,5	0,7	35,9	171,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	3,94	0,5	0,5	0	6,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ДРОЖЖИ	1,3	1,3	0,2	0	0	1,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН пакетики	0,1 шт.	0,15	0	0	0	0,0
			<b>25,6</b>	<b>27,8</b>	<b>97,9</b>	<b>741,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>69,4</b>	<b>81,9</b>	<b>238,4</b>	<b>1 962,9</b>

## МЕНЮ

### Сад 12 часов

### ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		8		6,6	0,1	59,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8
КАША ПШЕНИЧНАЯ на сгущенном молоке		250/5	5,9	7,9	40,0	255,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	44	44	3,1	3,6	23,7	140,0
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	25	24,8	2,8	0,3	16,3	79,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	185	185	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		13,8	55,2
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
ЧАЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,4	122,4	0	0	0	0,0
БУЛКА		40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	0	0	0	0,0
			<b>6,0</b>	<b>14,5</b>	<b>53,9</b>	<b>370,5</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК		150	0,8	0,2	14,7	62,6
СОК 1 Л	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И СМЕТАНОЙ		250/12	8,6	8,6	25,8	220,7
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	21,9	4	3,4	0	46,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	24,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт.	4,93	0,6	0,6	0	7,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	23	23	2,4	0,3	15,6	74,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	75	52,5	1,1	0,2	8,3	39,2
МОРКОВЬ	13	10,08	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,3	36,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ		140/50	12,1	15,3	16,9	254,8
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	70	51,1	9,2	8	0	108,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2

КАРТОФЕЛЬ	95	66,5	1,3	0,3	10,5	49,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30	25,2	0,4	0,1	2	10,0
МОРКОВЬ	40	31	0,4	0	2	10,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ		180			25,7	102,7
КИСЕЛЬ	22	22	0	0	17	67,9
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>24,0</b>	<b>24,3</b>	<b>89,6</b>	<b>680,2</b>
<b>Полдник</b>						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ И ПОВИДЛО		150/20	15,8	9,9	42,9	325,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1,1	1,4	17,5
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	70	70	12,2	6,1	2	114,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	7,88	1	0,9	0,1	12,0
КРУПА РИСОВАЯ	25	24,75	1,6	0,2	17,8	79,9
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ПОВИДЛО	20	20	0,1	0	12,8	51,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ		180	5,3	6,4	8,6	110,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	189	189	5,3	6,4	8,6	110,0
БУЛКА		40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	0	0	0	0,0
			<b>21,1</b>	<b>16,3</b>	<b>51,5</b>	<b>435,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,9</b>	<b>55,3</b>	<b>209,7</b>	<b>1 548,4</b>

## МЕНЮ

### Сад 12 часов

### ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8			6,6	0,1	59,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ с маслом	250/4		6,5	8,9	33,5	237,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	5,4	7,3	93,1
КРУПА РИСОВАЯ	30	29,7	2	0,3	21,3	95,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180		4,5	5,1	21,0	145,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	4,6	6,1	78,6
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
КАКАО-ПОРОШОК	3	3	0,7	0,5	0,3	8,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59	59	0	0	0	0,0
БУЛКА	40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	0	0	0	0,0
			<b>11,0</b>	<b>20,6</b>	<b>54,6</b>	<b>442,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО	150		0,6	0,6	14,7	70,5
ЯБЛОКИ	170,4	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	45		1,4	0,1	2,8	17,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	69	44,85	1,4	0,1	2,8	17,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ со сметаной	250/12		6,3	7,6	10,8	143,3
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	21,9	4	3,4	0	46,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	24,0
КАРТОФЕЛЬ	30	21	0,4	0,1	3,3	15,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	16	12,4	0,2	0	0,9	4,2
СВЕКЛА	55	42,63	0,6	0	3,7	17,4
ТОМАТЫ на лимонной кислоте	25	25	0,3	0	0,6	3,4
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200		12,3	17,5	23,0	298,9
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	70	51,1	9,2	8	0	108,1

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
КАРТОФЕЛЬ	175	122,5	2,4	0,5	19,4	91,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20,16	0,3	0	1,6	8,1
МОРКОВЬ	26	20,15	0,3	0	1,4	6,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,04	0,04	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА		180	0,3	0,1	22,9	95,3
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЧЕРНОСЛИВ	15	15	0,3	0,1	8,3	37,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0	0	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>23,6</b>	<b>25,7</b>	<b>80,7</b>	<b>656,9</b>
<b>Полдник</b>						
РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЁНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		100/100	21,5	5,9	5,3	161,3
РЫБА ПИКША Б/Г	128,42	122	20,4	0,6	0	86,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25	21	0,3	0	1,6	8,3
МОРКОВЬ	56	43,4	0,6	0	2,9	14,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37	37	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		180	4,0	4,6	21,0	138,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	4,6	6,1	78,6
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	74,4	74,4	0	0	0	0,0
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		80	7,3	7,8	48,4	291,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1,1	1,4	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	3,94	0,5	0,5	0	6,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	52	52	5,4	0,7	35,2	168,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ДРОЖЖИ	1,4	1,4	0,2	0	0	1,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН пакетики	0,1 шт.	0,15	0	0	0	0,0
			<b>32,8</b>	<b>18,3</b>	<b>74,7</b>	<b>591,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>68,0</b>	<b>65,2</b>	<b>224,7</b>	<b>1 760,8</b>

## МЕНЮ

### Сад 12 часов

### ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8			6,6	0,1	59,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ с маслом	250/5		8,1	10,4	28,7	237,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	5,4	7,3	93,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ГРЕЧА	30	29,7	3,6	1	16,5	88,8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180		4,0	4,6	21,0	138,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	4,6	6,1	78,6
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	74,4	74,4	0	0	0	0,0
БУЛКА	40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	0	0	0	0,0
			<b>12,1</b>	<b>21,6</b>	<b>49,8</b>	<b>436,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО	150		0,6	0,6	14,7	70,5
ЯБЛОКИ	170,4	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>
<b>Обед</b>						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50		0,9	2,9	5,4	51,8
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11	9,24	0,1	0	0,8	3,7
СВЕКЛА	60	46,5	0,7	0	4	18,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,02	0,02	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	250/12		6,6	7,9	19,6	182,4
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	21,9	4	3,4	0	46,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	24,0
КАРТОФЕЛЬ	160	112	2,1	0,4	17,8	83,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	13	10,08	0,1	0	0,7	3,4
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0

<b>«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ</b>		<b>100/100</b>	<b>12,0</b>	<b>14,1</b>	<b>17,8</b>	<b>245,9</b>
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	70	51,1	9,2	8	0	108,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт.	4,93	0,6	0,6	0	7,5
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20,16	0,3	0	1,6	8,1
ЧЕСНОК	2,35	2	0,1	0	0,6	2,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,4	2,4	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
<b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b>		<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>18,6</b>	<b>87,8</b>
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102,0</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>23,3</b>	<b>25,5</b>	<b>82,6</b>	<b>669,9</b>
<b>Полдник</b>						
<b>СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА с повидлом</b>		<b>120/20</b>	<b>23,0</b>	<b>13,8</b>	<b>48,0</b>	<b>411,8</b>
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	110	110	19,2	9,6	3,2	180,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт.	4,93	0,6	0,6	0	7,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25	25	2,6	0,3	17	81,0
МАНКА	5	5	0,5	0,1	3,4	16,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ПОВИДЛО	20	20	0,1	0	12,8	51,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
<b>МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ</b>		<b>180</b>	<b>5,3</b>	<b>6,4</b>	<b>8,6</b>	<b>110,0</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	189	189	5,3	6,4	8,6	110,0
<b>БУЛКА</b>		<b>40</b>				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	0	0	0	0,0
			<b>28,3</b>	<b>20,2</b>	<b>56,6</b>	<b>521,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,3</b>	<b>67,9</b>	<b>203,7</b>	<b>1 698,3</b>



## МЕНЮ

### Сад 12 часов

### ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		8		6,6	0,1	59,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ с маслом		250/4	7,3	9,8	29,3	230,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	5,1	6,9	87,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КРУПА КУКУРУЗНАЯ	30	30	3	1,5	17,5	94,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		180	4,5	5,1	21,0	145,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	4,6	6,1	78,6
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
КАКАО-ПОРОШОК	3	3	0,7	0,5	0,3	8,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59,4	59,4	0	0	0	0,0
БУЛКА		40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	0	0	0	0,0
			<b>11,8</b>	<b>21,5</b>	<b>50,4</b>	<b>435,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК		150	0,8	0,2	14,7	62,6
СОК 1 л	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		60	0,9	3,0	4,9	49,9
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СВЕКЛА	75	58,13	0,9	0,1	4,9	23,7
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ		250/12	7,1	7,8	19,7	184,7
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	21,9	4	3,4	0	46,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	24,0
ВЕРМИШЕЛЬ	18	18	1,9	0,2	12,3	59,0
КАРТОФЕЛЬ	50	35	0,7	0,1	5,5	26,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	13	10,08	0,1	0	0,7	3,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ		200	16,1	17,8	18,6	300,3
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	70	51,1	9,2	8	0	108,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,9	1,2	14,6
СЫР	6	5,76	1,4	1,7	0	21,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	9,84	1,2	1,1	0,1	14,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
КРУПА РИСОВАЯ	12	11,88	0,8	0,1	8,5	38,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	175	140	2,4	0,1	6,4	38,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,2	22,2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	17,9	74,1
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЯБЛОКИ	40	35,2	0,1	0,1	3,3	16,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
			<b>29,0</b>	<b>31,1</b>	<b>97,2</b>	<b>794,4</b>
<b>Полдник</b>						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		15	3,6	4,6		56,3
СЫР	15,63	15	3,6	4,6	0	56,3
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА		45	1,4	0,1	2,8	17,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	69,2	45	1,4	0,1	2,8	17,5
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ		100	14,9	4,4	7,7	129,2
РЫБА МИНТАЙ с/м б/г	88,42	84	13	0,8	0	58,7
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт.	4,93	0,6	0,6	0	7,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,8	32,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	10,92	0,2	0	0,9	4,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	10	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	3,6	5,1	21,2	143,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,4	1,8	23,3
КАРТОФЕЛЬ	175	122,5	2,4	0,5	19,4	91,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		180	4,0	4,6	21,0	138,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	4,6	6,1	78,6
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	74,4	74,4	0	0	0	0,0
БУЛКА		40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	0	0	0	0,0
			<b>27,5</b>	<b>18,8</b>	<b>52,7</b>	<b>485,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>69,1</b>	<b>71,6</b>	<b>215,0</b>	<b>1 777,7</b>

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8			6,6	0,1	59,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,6	4,6		56,3
СЫР	15,63	15	3,6	4,6	0	56,3
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250		6,8	8,6	29,0	215,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	5,1	6,9	87,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАНКА	25	25	2,5	0,3	17,2	79,8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180		4,0	4,6	21,0	138,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	4,6	6,1	78,6
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	74,4	74,4	0	0	0	0,0
БУЛКА	40					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	0	0	0	0,0
			<b>14,4</b>	<b>24,4</b>	<b>50,1</b>	<b>470,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК	150		0,8	0,2	14,7	62,6
СОК 1 л	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>
<b>Обед</b>						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50		0,9	2,9	5,4	51,8
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11	9,24	0,1	0	0,8	3,7
СВЕКЛА	60	46,5	0,7	0	4	18,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ и сметаной	250/12		6,2	7,7	9,7	140,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	21,9	4	3,4	0	46,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	24,0
КАРТОФЕЛЬ	45	31,5	0,6	0,1	4,9	23,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	65	52	0,9	0,1	2,3	14,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0

МОРКОВЬ	16	12,4	0,2	0	0,9	4,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
<b>КОТЛЕТА МЯСНАЯ</b>		<b>70</b>	<b>9,9</b>	<b>11,0</b>	<b>5,0</b>	<b>158,0</b>
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	70	51,1	9,2	8	0	108,1
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ЧЕСНОК	0,8	0,7	0	0	0,2	1,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	7	7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ</b>		<b>120</b>	<b>4,4</b>	<b>4,5</b>	<b>28,0</b>	<b>170,7</b>
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАКАРОНЫ	41	41	4,4	0,5	28	134,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	244,8	244,8	0	0	0	0,0
<b>КИСЕЛЬ</b>		<b>180</b>			<b>25,7</b>	<b>102,7</b>
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
КИСЕЛЬ	22	22	0	0	17	67,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102,0</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>2,0</b>	<b>14,9</b>	<b>83,4</b>
ПЕЧЕНЬЕ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
			<b>26,2</b>	<b>28,5</b>	<b>109,9</b>	<b>808,6</b>
<b>Полдник</b>						
<b>САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)</b>		<b>55</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>3,3</b>	<b>20,4</b>
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	75	52,5	1,6	0,1	3,3	20,4
<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>		<b>100</b>	<b>10,1</b>	<b>13,1</b>	<b>3,7</b>	<b>171,6</b>
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	2,4	3,2	40,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,7 шт.	66,94	8,2	7,5	0,5	101,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>		<b>180</b>	<b>4,5</b>	<b>5,1</b>	<b>21,0</b>	<b>145,1</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	4,6	6,1	78,6
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
КАКАО-ПОРОШОК	3	3	0,7	0,5	0,3	8,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59,4	59,4	0	0	0	0,0
<b>БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ</b>		<b>80</b>	<b>6,8</b>	<b>7,6</b>	<b>43,7</b>	<b>268,2</b>
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,8% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1,1	1,4	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	1,97	0,3	0,2	0	3,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	1,97	0,3	0,2	0	3,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	46	46	4,9	0,6	31,2	149,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ДРОЖЖИ	1,3	1,3	0,2	0	0	1,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН пакетики	0,1 шт.	0,15	0	0	0	0,0
			<b>23,0</b>	<b>25,9</b>	<b>71,7</b>	<b>605,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,4</b>	<b>79,0</b>	<b>246,4</b>	<b>1 946,8</b>