

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 246»**



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад № 246»

М.И. Лату М.И. Лату

01.06.2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ
МДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 246»**

(ДЕТИ С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ)

Утверждаю

Заведующий

М.И.Лату



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	180		5,02	6,83	18,22	155,20
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	16	16	1,91	0,96	9,59	54,63
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,09	2,67	5,12	57,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,6	66,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0,00	0,00	3,48	13,93
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40		2,91	3,80	28,87	161,80
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	2,91	3,80	28,87	161,80
*ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	7,82	31,45
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68	68	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
			7,97	10,63	54,91	348,45
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		0,90	0,18	17,82	77,40
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,90	0,18	18,18	77,40
			0,90	0,18	17,82	77,40
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	200		5,02	2,41	15,98	105,84
КАРТОФЕЛЬ	66,67	40	0,78	0,16	6,32	29,88
МОРКОВЬ	12,5	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	18	17,91	4,00	0,28	8,35	51,94
*КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80		9,30	19,96	15,61	279,44
СВИНИНА МЯСНАЯ	56,47	48	6,65	15,50	0,00	166,22
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	20	1,46	0,56	9,97	50,83
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ЧЕСНОК	0,9	0,8	0,05	0,00	0,23	1,15
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,03	0,00	4,77	23,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
*СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	35		0,33	0,66	1,84	14,84
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0,00	0,00	0,00	0,00

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,8	0,8	0,00	0,64	0,01	5,80
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22	5,83
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
МОРКОВЬ	3,5	2,8	0,04	0,00	0,18	0,95
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8	0,7	0,01	0,00	0,06	0,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,004	0,004	0,00	0,00	0,00	0,00
РИС ОТВАРНОЙ		130	3,11	4,14	32,70	180,35
КРУПА РИСОВАЯ	46	45,5	3,09	0,45	32,66	146,97
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	273	273	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0,02	3,69	0,04	33,38
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,00	0,00	12,58	50,31
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13	13	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	13	13	0,00	0,00	12,58	50,31
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	2,98	0,40	19,08	91,78
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	2,98	0,40	19,08	91,78
			20,74	27,57	97,79	722,56
Уплотненный полдник						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		160	13,85	18,43	3,88	237,15
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,4 шт.	96,6	11,90	10,78	0,66	147,11
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	68	68	1,91	1,65	3,16	35,62
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,5	7,5	0,04	6,00	0,06	54,42
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		10	2,25	2,86	0,00	35,31
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,3	10	2,25	2,86	0,00	35,31
*ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,04	0,00	7,82	31,45
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68	68	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
БАТОН		30	2,25	0,87	15,42	78,60
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
			18,39	22,16	27,12	382,51
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,00	60,54	197,64	1 530,92

Утверждаю

Заведующий

М.И.Лату



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,05	8,25	0,08	74,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН	25		1,88	0,73	12,85	65,50
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		4,88	6,07	19,07	151,12
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	16	15,84	1,77	0,20	10,44	50,55
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,09	2,67	5,12	57,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,8	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0,00	0,00	3,48	13,93
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,56	2,96	14,99	101,93
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,47	0,29	0,19	5,61
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,09	2,67	5,12	57,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,37	18,01	46,99	393,35
II Завтрак						
*ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,08	0,00	14,10	56,70
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,4	122,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0,00	0,00	13,94	55,74
ПЕЧЕНЬЕ	30		2,25	2,94	22,32	125,10
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,25	2,94	22,32	125,10
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
			2,33	2,94	36,42	181,80
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200		3,86	7,69	7,74	116,20
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	40	0,70	0,04	1,82	10,86
КАРТОФЕЛЬ	40	24	0,47	0,10	3,79	17,93
МОРКОВЬ	12,5	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,32	1,89	0,45	20,18
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	15	11,25	2,03	1,75	0,00	23,79

*РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЁНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80/60		17,29	4,88	4,25	131,09
*РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	120,5	106,8	16,47	0,93	0,00	74,59
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	48,13	38,5	0,49	0,04	2,58	13,08
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	14	0,19	0,03	1,12	5,57
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130		2,94	4,38	17,14	120,19
КАРТОФЕЛЬ	162,5	97,5	1,89	0,38	15,41	72,83
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	36,4	36,4	1,03	0,88	1,70	19,07
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0,02	3,12	0,03	28,29
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180		0,13	0,05	13,47	55,69
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	13	12,61	0,13	0,05	0,89	5,38
САХАР ПЕСОК	13	13	0,00	0,00	12,58	50,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155,7	155,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45		2,98	0,40	19,08	91,78
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	2,98	0,40	19,08	91,78
			27,20	17,40	61,68	514,95
Уплотненный полдник						
*ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	7,82	31,45
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68	68	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
БАТОН	30		2,25	0,87	15,42	78,60
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30		18,57	15,34	29,81	334,55
*ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	86,5	86,5	15,10	7,56	2,52	141,80
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	9,2	9,2	0,92	0,09	6,31	29,36
САХАР ПЕСОК	9,2	9,2	0,00	0,00	8,90	35,61
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,143 шт.	5,8	0,72	0,65	0,04	8,84
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,02	2,80	0,03	25,39
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,5	3,5	0,45	0,00	2,09	10,15
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,5	3,5	0,09	0,51	0,12	5,43
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0,00	2,23	0,00	20,06
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	18,2	18,2	1,27	1,50	9,80	57,91
			20,86	16,21	53,05	444,60
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,76	54,56	198,14	1 534,70



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,05	8,25	0,08	74,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН	25		1,88	0,73	12,85	65,50
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180		4,46	6,06	22,84	164,52
КРУПА РИСОВАЯ	20	19,8	1,35	0,19	14,21	63,95
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,09	2,67	5,12	57,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,8	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0,00	0,00	3,48	13,93
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180		2,73	2,32	16,14	96,90
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95,4	95,4	2,69	2,32	4,44	49,97
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
			9,12	17,36	51,91	401,72
II Завтрак						
СНЕЖОК	180		5,06	4,37	6,98	92,54
СНЕЖОК 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	180	5,06	4,37	6,98	92,54
			5,06	4,37	6,98	92,54
Обед						
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРОЙ	200		7,80	7,23	12,11	144,94
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,71	0,20	10,94	52,46
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	45	32,4	5,88	5,06	0,00	69,14
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180		0,66	0,04	19,01	79,57
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	13	13	0,66	0,04	6,43	29,26
САХАР ПЕСОК	13	13	0,00	0,00	12,58	50,31
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45		2,98	0,40	19,08	91,78
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	2,98	0,40	19,08	91,78

*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/100		27,31	20,49	7,39	355,55
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	158,06	147	25,52	5,28	0,00	181,09
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	12	12	0,00	11,63	0,00	104,64
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	24	24	0,58	3,49	0,81	37,25
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,74	0,09	4,74	22,68
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	10	10	0,47	0,00	1,84	9,89
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	72	72	0,00	0,00	0,00	0,00
			38,75	28,16	57,59	671,84
Уплотненный полдник						
РАГУ С ПТИЦЕЙ	160/40		8,63	18,79	13,01	256,72
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	38	34,58	6,10	6,17	0,00	79,83
КАРТОФЕЛЬ	60	36	0,70	0,14	5,69	26,89
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,00	4,66	0,00	41,86
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,9	19,2	0,26	0,04	1,52	7,63
МОРКОВЬ	22,5	18	0,22	0,02	1,20	6,11
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	62,4	62,4	1,09	0,06	2,84	16,95
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,6	9,6	0,05	7,68	0,08	69,66
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	1,6	0,08	0,00	0,29	1,58
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,13	0,02	0,81	3,89
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0,00	0,00	0,58	2,32
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
*ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	7,82	31,45
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68	68	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
БАТОН	25		1,88	0,73	12,85	65,50
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			10,55	19,52	33,68	353,67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,48	69,41	150,16	1 519,77

Утверждаю

Заведующий

М.И.Лату



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,05	8,25	0,08	74,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН		25	1,88	0,73	12,85	65,50
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ		180	4,61	6,02	18,90	148,44
КРУПА МАННАЯ	15	15	1,50	0,15	10,27	47,87
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,09	2,67	5,12	57,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,6	66,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0,00	0,00	3,48	13,93
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		180	4,00	3,28	18,95	122,12
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,20	0,00	1,04	4,97
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	135	135	3,80	3,28	6,29	70,71
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73,8	73,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
			10,54	18,28	50,78	410,86
II Завтрак						
*ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,04	0,00	7,82	31,45
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68	68	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
			0,04	0,00	7,82	31,45
Обед						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		200	7,26	4,15	12,81	118,04
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САРДИНЫ АТЛАНТИЧ.	32	32	5,56	0,00	0,00	22,22
КАРТОФЕЛЬ	93,33	56	1,09	0,21	8,86	41,83
МОРКОВЬ	16	12,8	0,16	0,01	0,85	4,35
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,6	6,4	0,09	0,01	0,50	2,54
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,04	4	0,36	0,04	2,60	12,22
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
*ПЛОВ С ПТИЦЕЙ		180	12,00	13,63	30,08	291,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,9	6,9	0,03	5,52	0,06	50,06
МОРКОВЬ	13,88	11,1	0,14	0,01	0,75	3,77
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,2	7,7	0,11	0,02	0,61	3,07
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
КРУПА РИСОВАЯ	39,8	39,4	2,68	0,38	28,29	127,26

БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	68,47	49,3	8,94	7,70	0,00	105,21
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД		180	0,13	0,05	13,47	55,69
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	13	12,61	0,13	0,05	0,89	5,38
САХАР ПЕСОК	13	13	0,00	0,00	12,58	50,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155,7	155,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	2,98	0,40	19,08	91,78
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	2,98	0,40	19,08	91,78
			22,37	18,23	75,44	556,86
Уплотненный полдник						
*ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,04	0,00	7,82	31,45
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68	68	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
БАТОН		30	2,25	0,87	15,42	78,60
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ		120	6,77	5,14	30,60	195,40
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	55,8	55,2	6,75	1,77	30,57	164,92
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,8	82,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0,02	3,37	0,03	30,48
			9,06	6,01	53,84	305,45
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,01	42,52	187,88	1 304,62



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,05	8,25	0,08	74,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН	30		2,25	0,87	15,42	78,60
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ	180		5,43	6,41	22,83	171,55
ПШЕНО	21	20,79	2,32	0,54	14,20	70,98
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,09	2,67	5,12	57,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,8	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0,00	0,00	3,48	13,93
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180		2,77	2,32	16,22	97,37
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95,4	95,4	2,69	2,32	4,44	49,97
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
			10,50	17,85	54,55	422,32
II Завтрак						
ЯБЛОКО	130		0,52	0,52	12,74	61,10
ЯБЛОКИ	147,7	130	0,52	0,52	12,74	61,10
			0,52	0,52	12,74	61,10
Обед						
*СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/20/13		1,80	4,10	11,83	91,64
СВЕКЛА	70,67	53	0,78	0,05	4,52	21,59
КАРТОФЕЛЬ	60	36	0,70	0,14	5,69	26,89
МОРКОВЬ	12,5	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,67	8,96	0,13	0,02	0,71	3,56
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,33	1,33	0,06	0,00	0,24	1,32
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,93	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
РИС ОТВАРНОЙ	130		3,11	4,14	32,70	180,35
КРУПА РИСОВАЯ	46	45,5	3,09	0,45	32,66	146,97
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	273	273	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0,02	3,69	0,04	33,38
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ С СОУСОМ	80/70		10,03	7,84	16,25	176,03
*РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	52	46,07	7,11	0,40	0,00	32,17

*БАТОН НАРЕЗНОЙ	10,9	10,9	0,80	0,31	5,43	27,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,8	16,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,8	0,16	0,02	0,94	4,69
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,7	6,7	0,70	0,09	4,54	21,71
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	21	21	0,51	3,06	0,72	32,59
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,3	6,3	0,66	0,08	4,27	20,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,9	1,9	0,09	0,00	0,35	1,88
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,00	0,00	12,58	50,31
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13	13	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	13	13	0,00	0,00	12,58	50,31
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	2,98	0,40	19,08	91,78
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	2,98	0,40	19,08	91,78
			17,92	16,48	92,44	590,11
Уплотненный полдник						
ВЕРМИШЕЛЬ С СЫРОМ		180	8,52	19,08	32,52	337,20
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,8	52,8	5,64	0,67	36,10	173,11
СЫР РОССИЙСКИЙ	20,4	18	4,05	5,15	0,00	63,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	12	12	0,06	9,60	0,10	87,07
*ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,04	0,00	7,82	31,45
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68	68	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
БАТОН		30	2,25	0,87	15,42	78,60
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
			10,81	19,95	55,76	447,25
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,75	54,80	215,49	1 520,78



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	180		4,61	6,02	18,90	148,44
КРУПА МАННАЯ	15	15	1,50	0,15	10,27	47,87
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,09	2,67	5,12	57,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,6	66,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0,00	0,00	3,48	13,93
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40		2,91	3,80	28,87	161,80
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	2,91	3,80	28,87	161,80
*ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	7,82	31,45
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68	68	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
			7,56	9,82	55,59	341,69
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		0,90	0,18	17,82	77,40
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,90	0,18	18,18	77,40
			0,90	0,18	17,82	77,40
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200		4,12	5,98	15,85	133,82
КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,16	0,23	9,49	44,81
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	8	8	0,72	0,09	5,19	24,44
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	15	11,25	2,03	1,75	0,00	23,79
БИТОЧЕК МЯСНОЙ	60		6,70	14,33	11,71	202,66
СВИНИНА МЯСНАЯ	40	34	4,71	10,98	0,00	117,74
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	15	15	1,10	0,43	7,48	38,12
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,08	0,01	0,48	2,39
ЧЕСНОК	0,7	0,6	0,04	0,00	0,17	0,86
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
*СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	35		0,29	0,66	1,69	14,04
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,8	0,8	0,00	0,64	0,01	5,80
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22	5,83
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,2	1,2	0,06	0,00	0,22	1,18

МОРКОВЬ	3,5	2,8	0,04	0,00	0,18	0,95
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8	0,7	0,01	0,00	0,06	0,28
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,004	0,004	0,00	0,00	0,00	0,00
РИС ОТВАРНОЙ		130	3,18	5,17	33,36	192,68
КРУПА РИСОВАЯ	46,9	46,4	3,15	0,45	33,31	149,87
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,9	5,9	0,03	4,72	0,05	42,81
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,00	0,00	12,58	50,31
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13	13	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	13	13	0,00	0,00	12,58	50,31
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	2,98	0,40	19,08	91,78
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	2,98	0,40	19,08	91,78
			17,27	26,54	94,27	685,29
Уплотненный полдник						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		180	5,92	5,23	18,94	147,25
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	16,2	16,2	1,70	0,20	10,98	52,49
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,11	0,01	0,69	3,28
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,113 шт.	4,6	0,56	0,51	0,03	7,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,6	3,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	126	126	3,54	3,06	5,87	66,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0,00	0,00	1,36	5,42
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
*ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,04	0,00	7,82	31,45
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68	68	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
БАТОН		30	2,25	0,87	15,42	78,60
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
			8,21	6,10	42,18	257,30
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,94	42,64	209,86	1 361,68

Утверждаю

Заведующий

М.И.Лату



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,05	8,25	0,08	74,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН	25		1,88	0,73	12,85	65,50
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	180		5,39	6,35	25,34	180,75
ПШЕНО	14	13,86	1,54	0,37	9,47	47,33
КРУПА РИСОВАЯ	11	10,89	0,74	0,11	7,82	35,17
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,09	2,67	5,12	57,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,2	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,56	2,96	14,99	101,93
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,47	0,29	0,19	5,61
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,09	2,67	5,12	57,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,88	18,29	53,26	422,98
II Завтрак						
*ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,08	0,00	14,10	56,70
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,4	122,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0,00	0,00	13,94	55,74
ПЕЧЕНЬЕ	30		2,25	2,94	22,32	125,10
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,25	2,94	22,32	125,10
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
			2,33	2,94	36,42	181,80
Обед						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200		2,27	6,00	12,16	112,34
СВЕКЛА	42,67	32	0,47	0,03	2,74	13,04
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	20	0,35	0,02	0,91	5,43
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,6	6,4	0,09	0,01	0,50	2,54
МОРКОВЬ	16,25	13	0,16	0,01	0,87	4,41
КАРТОФЕЛЬ	66,67	40	0,78	0,16	6,32	29,88
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,32	1,89	0,45	20,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00

*ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	35/35		6,85	16,27	1,28	179,18
СВИНИНА МЯСНАЯ	56	47,6	6,61	15,37	0,00	164,83
МОРКОВЬ	4,13	3,3	0,04	0,00	0,22	1,13
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3,1	0,04	0,01	0,24	1,23
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,1	1,1	0,05	0,00	0,20	1,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0,01	0,88	0,01	7,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,10	0,01	0,61	2,92
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,6	11,6	0,00	0,00	0,00	0,00
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130		4,88	3,77	31,15	178,20
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	45,5	45,5	4,86	0,57	31,12	149,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200		0,13	0,05	12,51	51,82
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	13	12,61	0,13	0,05	0,89	5,38
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173	173	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45		2,98	0,40	19,08	91,78
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	2,98	0,40	19,08	91,78
			17,11	26,49	76,18	613,32
Уплотненный полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	130/30		18,22	14,07	37,65	353,01
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,71	0,61	1,16	13,10
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,75	2,75	0,29	0,04	1,86	8,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0,00	0,00	0,49	1,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
*ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	75	75	13,10	6,55	2,18	122,95
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,80	0,08	5,48	25,53
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,83	0,59	0,54	0,03	7,35
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВАНИЛИН	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,51	0,00	2,39	11,59
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	6,21
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,10	2,47	16,15	95,45
*ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	7,82	31,45
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68	68	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
БАТОН	30		2,25	0,87	15,42	78,60
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
			20,51	14,94	60,89	463,06
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,83	62,66	226,75	1 681,16

Утверждаю

Заведующий

М.И.Лату



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,05	8,25	0,08	74,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН	25		1,88	0,73	12,85	65,50
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	180		5,02	6,83	18,22	155,20
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	16	16	1,91	0,96	9,59	54,63
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,09	2,67	5,12	57,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,6	66,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0,00	0,00	3,48	13,93
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180		2,85	2,39	16,36	98,92
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95,4	95,4	2,77	2,39	4,58	51,52
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
			9,80	18,20	47,51	394,42
II Завтрак						
СНЕЖОК	180		5,06	4,37	6,98	92,54
СНЕЖОК 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	180	5,06	4,37	6,98	92,54
			5,06	4,37	6,98	92,54
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ	200		7,98	11,13	13,58	187,05
КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,16	0,23	9,49	44,81
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,04	4	0,36	0,04	2,60	12,22
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,76	4	0,06	0,01	0,32	1,59
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,10	0,01	0,19	1,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	45	32,4	5,88	5,06	0,00	69,14
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,32	1,89	0,45	20,18
*КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,54	6,04	11,34	115,92
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	165	165	2,88	0,16	7,53	44,81
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,1	11	0,15	0,02	0,87	4,37

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0,00	0,00	12,58	50,31
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13	13	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	13	13	0,00	0,00	12,58	50,31
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45		2,98	0,40	19,08	91,78
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	2,98	0,40	19,08	91,78
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ "РЫЖИК"	60		11,16	8,52	10,20	162,00
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	48,79	44,4	7,84	7,92	0,00	102,50
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	6	6	0,44	0,16	2,99	15,25
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,6	15,6	0,44	0,38	0,73	8,17
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0,01	1,92	0,02	17,41
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
МОРКОВЬ	11,25	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8,06	0,11	0,02	0,64	3,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,8	4,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧЕСНОК	4,8	4,08	0,26	0,02	1,18	5,90
			25,66	26,09	66,78	607,06
Уплотненный полдник						
*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160		13,83	15,63	3,85	211,75
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,4 шт.	96,6	11,90	10,78	0,66	147,11
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	68	68	1,91	1,65	3,16	35,62
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
БАТОН	25		1,88	0,73	12,85	65,50
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
*ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	7,82	31,45
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68	68	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
			15,75	16,36	24,52	308,70
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,27	65,02	145,79	1 402,72

Утверждаю

Заведующий

М.И.Лату



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,05	8,25	0,08	74,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН	25		1,88	0,73	12,85	65,50
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180		5,15	6,45	17,56	149,68
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	16	15,84	1,94	0,50	8,77	47,33
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	113,4	113,4	3,19	2,75	5,28	59,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75,6	75,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0,00	0,00	3,48	13,93
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180		4,00	3,28	18,95	122,12
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,20	0,00	1,04	4,97
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	135	135	3,80	3,28	6,29	70,71
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73,8	73,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
			11,08	18,71	49,44	412,10
II Завтрак						
*ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,04	0,00	7,82	31,45
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68	68	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
			0,04	0,00	7,82	31,45
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	200		10,84	13,24	14,09	219,19
КАРТОФЕЛЬ	120	72	1,40	0,28	11,39	53,78
МОРКОВЬ	13,38	10,7	0,14	0,01	0,72	3,64
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3	11,2	0,16	0,02	0,89	4,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,7	154,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,7	2,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,755 шт.	70,64	8,70	7,88	0,48	107,57
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	18	18	0,44	2,62	0,61	27,94
*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180		9,50	25,13	20,08	345,12
СВИНИНА МЯСНАЯ	58	49,3	6,84	15,93	0,00	170,72
КАРТОФЕЛЬ	180	108	2,10	0,42	17,07	80,67
МОРКОВЬ	22,5	18	0,22	0,02	1,20	6,11

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,4	18	0,24	0,04	1,44	7,16
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9	9	0,00	8,72	0,00	78,48
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
*САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		40	0,55	2,37	3,24	36,41
СВЕКЛА	50,67	38	0,55	0,04	3,24	15,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0,00	2,33	0,00	20,93
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		180	0,66	0,04	19,01	79,57
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	13	13	0,66	0,04	6,43	29,26
САХАР ПЕСОК	13	13	0,00	0,00	12,58	50,31
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	2,98	0,40	19,08	91,78
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	2,98	0,40	19,08	91,78
			24,53	41,18	75,50	772,07
Уплотненный полдник						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый		40	1,14	2,02	2,40	32,18
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	58,46	38	1,14	0,08	2,40	14,74
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
*ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,04	0,00	7,82	31,45
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВый	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68	68	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
БАТОН		25	1,88	0,73	12,85	65,50
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ		70	9,56	3,16	5,27	88,25
*РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	60	53,16	8,20	0,47	0,00	37,13
МОРКОВЬ	17,5	14	0,17	0,01	0,94	4,75
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,7	5,6	0,08	0,01	0,45	2,23
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	7	7	0,51	0,19	3,49	17,79
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,074 шт.	3,1	0,38	0,35	0,02	4,72
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8	8	0,22	0,19	0,37	4,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,62	5,91	28,34	217,38
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,27	65,80	161,10	1 433,00



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,05	8,25	0,08	74,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН	25		1,88	0,73	12,85	65,50
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ	180		4,98	5,80	21,51	158,83
ПШЕНО	19,8	19,6	2,18	0,51	13,39	66,92
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	99	99	2,78	2,41	4,61	51,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,8	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0,00	0,00	3,48	13,93
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0,02	2,88	0,03	26,12
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,00	0,00	11,62	46,44
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,02	0,02	0,00	0,00	0,01	0,05
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,4	131,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
			6,91	14,78	46,06	345,57
II Завтрак						
ЯБЛОКО	130		0,52	0,52	12,74	61,10
ЯБЛОКИ	147,7	130	0,52	0,52	12,74	61,10
			0,52	0,52	12,74	61,10
Обед						
БУЛЬОН ИЗ КУР С ГРЕНКАМИ	200		5,14	7,57	9,97	128,69
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	28	20,16	3,66	3,15	0,00	43,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,05	3,4	0,05	0,01	0,27	1,35
МОРКОВЬ	4,25	3,4	0,04	0,00	0,22	1,15
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
*БАТОН НАРЕЗНОЙ	19	19	1,39	0,53	9,48	48,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
*«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ	120/40		10,08	21,63	19,11	311,64
СВИНИНА МЯСНАЯ	60	51	7,07	16,47	0,00	176,61
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,5	5,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,133 шт.	5,3	0,65	0,59	0,04	8,07
КРУПА РИСОВАЯ	16,7	16,5	1,13	0,16	11,84	53,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35,2	35,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧЕСНОК	2,6	2,2	0,14	0,01	0,64	3,18
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,3	157,3	0,00	0,00	0,00	0,00

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	26,2	22	0,30	0,04	1,75	8,75
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4	0,00	4,27	0,00	38,37
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,6	6,6	0,69	0,09	4,47	21,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД		180	0,13	0,05	13,47	55,69
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	13	12,61	0,13	0,05	0,89	5,38
САХАР ПЕСОК	13	13	0,00	0,00	12,58	50,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,75	129,75	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	2,98	0,40	19,08	91,78
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	2,98	0,40	19,08	91,78
СОУС МОЛОЧНЫЙ		40	1,08	4,39	4,23	60,85
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,49	0,93	10,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,50	0,06	3,26	15,55
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
			19,41	34,04	65,86	648,65
Уплотненный полдник						
*ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,04	0,00	7,82	31,45
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68	68	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)		150	1,97	5,02	10,43	95,88
КАРТОФЕЛЬ	60	36	0,70	0,14	5,69	26,89
МОРКОВЬ	30	24	0,30	0,02	1,61	8,15
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	12	0,16	0,02	0,95	4,77
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	40	0,70	0,04	1,82	10,86
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,7	1,7	0,08	0,00	0,31	1,68
			2,01	5,02	18,25	127,33
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,85	54,36	142,91	1 182,65