

Утверждаю

Заведующая

Исхакова М.И



ЧДОУ «Детский сад «Фиолетовая корова»

10-дневное меню для организации питания
детей **от 3 до 7 лет**, посещающих
дошкольные образовательные учреждения с
10- часовым пребыванием.



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	35/7/5		4,4	7,3	17,6	154,3
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	7,29	7	1,7	2,1	0	26,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	35	35	2,7	1,1	17,5	90,7
КАКАО НА МОЛОКЕ	180		5,3	4,5	16,2	128,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		6,7	8,3	23,9	197,8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20,2	20	2,4	0,7	11,1	59,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
			16,4	20,1	57,7	480,1
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА М/Б	200		8,2	2,7	21,1	141,8
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	10	7,5	1,4	1,2	0	15,9
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	1	0,2	8	37,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	25,13	25	5,6	0,4	11,6	72,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200		13,3	20,9	31,2	366,6
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	74,1	55,6	10	8,6	0	117,6
КРУПА РИСОВАЯ	39,3	38,9	2,6	0,4	27,9	125,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0	5,3	0,1	48,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,7	6,7	0	6,5	0	58,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,8	16,7	0,2	0	1,4	6,6
МОРКОВЬ	29,6	22,2	0,3	0	1,5	7,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,2	2,2	0,1	0	0,4	2,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9,2	9,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38		2,5	0,3	15,9	76,5

ХЛЕБ "СЕЛЬСКИЙ"	37,5	37,5	2,5	0,3	15,9	76,5
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		30	0,2		0,8	4,2
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	32,1	29,9	0,2	0	0,7	4,2
			24,2	23,9	77,7	623,9
Полдник						
ЙОГУРТ		115	3,2	2,9	5,2	65,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	118,8	115	3,2	2,9	5,2	65,0
			3,2	2,9	5,2	65,0
Ужин						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		120	5,5	8,0	35,0	234,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	51	51	5,4	0,7	34,9	167,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ		80	12,6	12,8	12,0	212,7
ГОВЯДИНА Б/К	64,8	58,3	10,5	9	0	123,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14,4	14,4	1,1	0,4	7,2	36,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,8	23,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4	0	3,3	0	29,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		12,8	51,5
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
			20,5	21,7	75,2	576,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,3	68,6	215,8	1 745,8



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПОЛБЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200		2,3	5,1	8,6	90,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
ПОЛБА	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/5		2,7	5,2	17,6	128,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	35	35	2,7	1,1	17,5	90,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180		5,2	4,4	17,1	129,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
			10,2	14,7	43,3	348,1
Обед						
САЛАТ" ВИТАМИННЫЙ"	50		0,7	1,1	3,7	27,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,75	27	0,5	0	1,3	7,4
ЯБЛОКИ	10,23	9	0	0	0,9	4,1
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
БОРЩ НА МК/Б СО•СМЕТАНОЙ	200		4,6	4,4	15,7	125,7
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	12,4	9,3	1,6	1,5	0	19,7
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	1	0,2	8	37,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
СВЕКЛА	53,33	40	0,6	0	3,4	16,3
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ВАК БАЛЕШ	150		16,3	18,4	35,2	371,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	27,4	27,4	0,8	0,7	1,3	14,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	50	50	5,4	0,8	32,9	159,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	5,9	0,7	0,7	0	9,0
ДРОЖЖИ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	66,67	50	9	7,8	0	105,7

ПОЛБА	15	15	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,2	0	1	4,8
КИСЕЛЬ	180				25,5	102,0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	23	23	0	0	17,8	71,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38		2,5	0,3	15,9	76,5
ХЛЕБ "СЕЛЬСКИЙ"	37,5	37,5	2,5	0,3	15,9	76,5
			24,1	24,2	96,0	702,9
Полдник						
ЙОГУРТ	115		3,2	2,9	5,2	65,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	118,8	115	3,2	2,9	5,2	65,0
			3,2	2,9	5,2	65,0
Ужин						
ТВОРОЖНО-МАННАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180		25,4	17,0	29,9	378,3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	120	120	21	10,5	3,5	196,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		12,8	51,5
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ВАФЛИ	20		0,6	0,7	15,5	70,8
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20	20	0,6	0,7	15,5	70,8
			26,1	17,7	58,2	500,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,6	59,5	202,7	1 616,6

**МЕНЮ****Сад 10 часов****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200		5,1	5,9	22,7	164,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	20,2	20	2,2	0,3	13,2	63,8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	35/7/5		4,4	7,3	17,6	154,3
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	7,29	7	1,7	2,1	0	26,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	35	35	2,7	1,1	17,5	90,7
КАКАО НА МОЛОКЕ	180		5,3	4,5	16,2	128,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
			14,8	17,7	56,5	446,9
Обед						
СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200		4,6	5,2	12,4	119,6
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	12,92	9,3	1,6	1,5	0	19,9
КАРТОФЕЛЬ	66,67	40	0,8	0,2	6,3	29,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,3	13,6
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	30,77	20	0,6	0	1,3	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120		2,5	2,1	7,5	60,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150	120	2,1	0,1	5,4	32,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КУРИНЫЕ БИТОЧКИ "СОЛНЫШКО"	70		10,8	10,8	6,3	165,8
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	69,44	50	9,1	7,9	0	106,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,2	0	1	4,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	11	11	0,8	0,3	5,3	27,6

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				7,7	31,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9,2	9,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38		2,5	0,3	15,9	76,5
ХЛЕБ "СЕЛЬСКИЙ"	37,5	37,5	2,5	0,3	15,9	76,5
			20,4	18,4	49,8	453,3
Полдник						
ЙОГУРТ	115		3,1	2,8	5,0	62,9
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	115	111,32	3,1	2,8	5	62,9
			3,1	2,8	5,0	62,9
Ужин						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40		0,3		1,0	5,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	42,8	39,9	0,3	0	1	5,6
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	100		2,1	2,3	16,2	94,8
КАРТОФЕЛЬ	150	90	1,7	0,4	14,3	67,2
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,2	0	1	4,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70		14,6	10,5	6,1	177,7
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	97,01	65	12,9	4,1	0	88,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	11	11	0,8	0,3	5,3	27,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,2	18,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0	5,4	0	48,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,2	9,41	0,1	0	0,8	3,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,7	1,1	17,5	90,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	35	35	2,7	1,1	17,5	90,7
ЧАЙ С САХАРОМ	180/15		0,1		7,0	28,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВАФЛИ	20		0,6	0,7	15,5	70,8
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20	20	0,6	0,7	15,5	70,8
			20,4	14,6	63,3	467,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,7	53,5	174,6	1 431,0



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50		0,6	0,1	4,3	20,5
МОРКОВЬ	65,33	49	0,6	0	3,3	16,7
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200		5,8	6,8	21,5	171,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20,2	20	2,4	0,7	11,1	59,8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/5		2,7	5,2	17,6	128,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	35	35	2,7	1,1	17,5	90,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180		5,2	4,4	17,1	129,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
			14,3	16,5	60,5	449,3
Обед						
САЛАТ "ПЕСТРЫЙ"	50		0,7	1,0	4,7	30,9
СВЕКЛА	40	30	0,5	0	2,5	12,2
МОРКОВЬ	24	18	0,2	0	1,2	6,1
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
РЫБНЫЙ СУП ИЗ ГОРБУШИ И СМЕТАНОЙ	200		11,0	7,0	18,4	184,6
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	45,2	40	8	2,5	0	54,3
КАРТОФЕЛЬ	66,67	40	0,8	0,2	6,3	29,9
ПШЕНО	15,15	15	1,6	0,4	10,3	51,2
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110		2,7	4,9	18,4	128,9
КАРТОФЕЛЬ	183,33	110	2,1	0,4	17,4	82,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0

КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70		10,8	12,7	6,3	182,2
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	66,67	50	9	7,8	0	105,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,2	0	1	4,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	11	11	0,8	0,3	5,3	27,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				7,7	31,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9,2	9,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38		2,5	0,3	15,9	76,5
ХЛЕБ "СЕЛЬСКИЙ"	37,5	37,5	2,5	0,3	15,9	76,5
			27,7	25,9	71,4	634,1
Полдник						
ЙОГУРТ	115		3,2	2,9	5,2	65,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	118,8	115	3,2	2,9	5,2	65,0
			3,2	2,9	5,2	65,0
Ужин						
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	170		4,5	3,9	19,0	129,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	16,16	16	1,1	0,2	11,4	51,7
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	110		17,3	12,7	41,0	349,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	60	60	10,5	5,2	1,7	98,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	40	40	4,3	0,6	26,3	127,7
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,35 шт.	14,09	1,7	1,6	0,1	21,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5		0,1		7,1	29,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	5	3	0	0	0,1	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			21,9	16,6	67,1	508,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,1	61,9	204,2	1 656,7



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200		6,0	7,6	23,0	184,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3
КУКУРУЗА	20	20	2	1	11,6	63,1
САХАР ПЕССК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/5		2,7	5,2	17,6	128,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	35	35	2,7	1,1	17,5	90,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КАКАО НА МОЛОКЕ	180		5,3	4,5	18,2	135,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			14,0	17,3	58,8	448,7
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40		0,6	1,6	2,3	26,0
СВЕКЛА	26,67	20	0,3	0	1,7	8,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	15,38	10	0,3	0	0,7	3,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СУП С КЛЕЦКАМИ НА К/Б	200		6,4	4,7	26,0	171,7
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	12,92	9,3	1,6	1,5	0	19,9
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	25	25	2,7	0,4	16,5	79,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,3	0,7	0	9,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	180		11,4	10,0	11,5	182,7
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	69,44	50	9,1	7,9	0	106,7
КАРТОФЕЛЬ	66,67	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	81,25	65	1,2	0,1	3	17,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				7,7	31,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9,2	9,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38		2,5	0,3	15,9	76,5
ХЛЕБ "СЕЛЬСКИЙ"	37,5	37,5	2,5	0,3	15,9	76,5
			20,9	16,6	63,4	487,9
Полдник						
ЙОГУРТ	115		3,2	2,9	5,2	65,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	118,8	115	3,2	2,9	5,2	65,0
			3,2	2,9	5,2	65,0
Ужин						
САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	50		0,7	1,1	3,7	27,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,75	27	0,5	0	1,3	7,4
ЯБЛОКИ	10,23	9	0	0	0,9	4,1
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	160		8,4	8,2	29,9	227,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 1 СОРТ	45	45	4,9	0,7	29,9	145,4
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	15,63	15	3,5	4,5	0	54,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,7	1,1	17,5	90,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	35	35	2,7	1,1	17,5	90,7
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		0,9	0,7	9,3	47,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
			12,7	11,1	60,4	393,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,8	47,9	187,8	1 395,1

**МЕНЮ****Сад 10 часов****ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50		0,6	0,1	4,3	20,5
МОРКОВЬ	65,33	49	0,6	0	3,3	16,7
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200		6,1	7,6	22,9	184,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	68,1
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,4	1,2	12	68,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/5		2,7	5,2	17,6	128,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	35	35	2,7	1,1	17,5	90,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180		5,2	4,4	18,0	133,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
			14,6	17,3	62,8	467,0
Обед						
БОРЩ НА МК/Б СО СМЕТАНОЙ	200		4,8	5,2	17,2	140,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	12,4	9,3	1,6	1,5	0	19,7
КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,2	0,2	9,5	44,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
СВЕКЛА	53,33	40	0,6	0	3,4	16,3
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110		5,0	6,3	30,6	199,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 1 СОРТ	46	46	5	0,7	30,6	148,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70		9,9	11,1	4,0	159,6
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	66,67	50	9	7,8	0	105,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	3	3	0,3	0	1,9	9,6

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,9	2,9	0,1	0	0,6	2,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				7,7	31,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9,2	9,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38		2,5	0,3	15,9	76,5
ХЛЕБ "СЕЛЬСКИЙ"	37,5	37,5	2,5	0,3	15,9	76,5
			22,2	22,9	75,4	606,6
Полдник						
ЙОГУРТ	115		3,3	3,0	5,3	66,7
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	118	118	3,3	3	5,3	66,7
			3,3	3,0	5,3	66,7
Ужин						
КОРОЛЕВСКАЯ ВАТРУШКА	180		24,6	26,0	42,5	507,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	30	30	3,2	0,5	19,7	95,7
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	110	110	19,2	9,6	3,2	180,3
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,42 шт.	16,91	2	1,8	0,1	25,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	14	14	0,1	11,3	0,1	101,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5		0,1		7,1	29,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	5	3	0	0	0,1	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ВАФЛИ	20		0,6	0,7	15,5	70,8
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20	20	0,6	0,7	15,5	70,8
			25,3	26,7	65,1	607,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,4	69,9	208,6	1 747,4

**МЕНЮ****Сад 10 часов****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200		6,5	8,2	25,5	202,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ПШЕНО	20,2	20	2,2	0,5	13,7	68,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	35/7/5		4,4	7,3	17,6	154,3
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	7,29	7	1,7	2,1	0	26,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	35	35	2,7	1,1	17,5	90,7
КАКАО НА МОЛОКЕ	180		5,3	4,5	18,2	135,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			16,2	20,0	61,3	492,6
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40		0,6	1,6	2,3	26,0
СВЕКЛА	26,67	20	0,3	0	1,7	8,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	15,38	10	0,3	0	0,7	3,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/Б И СМЕТАНОЙ	200		4,3	5,1	16,8	134,8
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	12,4	9,3	1,6	1,5	0	19,7
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	1	0,2	8	37,3
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	10,1	10	0,9	0,1	6,5	30,6
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	180		12,0	10,9	13,0	199,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	156,25	125	2,2	0,1	5,7	34,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	66,67	50	9	7,8	0	105,7
КРУПА РИСОВАЯ	8,08	8	0,6	0,1	5,7	25,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20	0,3	0	1,6	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				7,7	31,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9,2	9,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38		2,5	0,3	15,9	76,5
ХЛЕБ "СЕЛЬСКИЙ"	37,5	37,5	2,5	0,3	15,9	76,5
			19,4	17,9	55,7	467,9
Полдник						
ЙОГУРТ	115		3,2	2,9	5,2	65,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	118,8	115	3,2	2,9	5,2	65,0
			3,2	2,9	5,2	65,0
Ужин						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ГОРБУШЕЙ И РИСОМ	180		21,6	13,5	47,5	397,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	50	50	5,4	0,8	32,9	159,6
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0	0	1,1	4,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,29 шт.	11,6	1,5	1,3	0,1	17,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,3	1,3	0,2	0	0	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21	21	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	27,3	27,3	0,8	0,7	1,3	14,3
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	89,55	60	11,9	3,8	0	81,5
КРУПА РИСОВАЯ	16,16	16	1,1	0,2	11,4	51,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		7,0	28,3
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ВАФЛИ	20		0,6	0,7	15,5	70,8
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20	20	0,6	0,7	15,5	70,8
			22,3	14,2	70,0	496,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,1	55,0	192,2	1 522,1



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200		5,1	6,1	22,7	166,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20,2	20	1,9	0,3	12,7	60,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/5		2,7	5,2	17,6	128,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	35	35	2,7	1,1	17,5	90,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180		5,2	4,4	17,1	129,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
			13,0	15,7	57,4	424,5
Обед						
САЛАТ" ВИТАМИННЫЙ"	50		0,7	1,1	3,7	27,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,75	27	0,5	0	1,3	7,4
ЯБЛОКИ	10,23	9	0	0	0,9	4,1
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СВЕКОЛЬНИК НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	200		4,0	4,8	14,5	121,2
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	12,4	9,3	1,6	1,5	0	19,7
СВЕКЛА	80	60	0,9	0,1	5,1	24,4
КАРТОФЕЛЬ	75	45	0,9	0,2	7,1	33,7
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЁЖИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ СО СМЕТАНОЙ	180		12,3	14,0	15,9	242,6
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	66,67	50	9	7,8	0	105,7
КРУПА РИСОВАЯ	20,2	20	1,4	0,2	14,4	64,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9,2	9,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38		2,5	0,3	15,9	76,5
ХЛЕБ "СЕЛЬСКИЙ"	37,5	37,5	2,5	0,3	15,9	76,5
			19,5	20,2	58,7	502,5
Полдник						
ЙОГУРТ	115		3,2	2,9	5,2	65,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	118,8	115	3,2	2,9	5,2	65,0
			3,2	2,9	5,2	65,0
Ужин						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40		0,3		1,0	5,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	42,8	39,9	0,3	0	1	5,6
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	100		2,7	2,3	18,4	106,4
КАРТОФЕЛЬ	150	90	1,7	0,4	14,3	67,2
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	14,29	14,29	0,7	0	2,6	14,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70		14,6	6,1	6,2	137,8
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	97,01	65	12,9	4,1	0	88,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	11	11	0,8	0,3	5,3	27,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,2	18,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
БАТОН	35		2,7	1,1	17,5	90,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	35	35	2,7	1,1	17,5	90,7
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		7,0	28,3
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ВАФЛИ	20		0,6	0,7	15,5	70,8
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20	20	0,6	0,7	15,5	70,8
			21,0	10,2	65,6	439,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,7	49,0	186,9	1 431,6



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200		4,5	5,8	22,0	158,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
КРУПА РИСОВАЯ	7,07	7	0,5	0,1	5	22,6
ПШЕНО	13,13	13	1,5	0,4	8,9	44,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	35/7/5		4,4	7,3	17,6	154,3
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	7,29	7	1,7	2,1	0	26,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	35	35	2,7	1,1	17,5	90,7
КАКАО НА МОЛОКЕ	180		5,3	4,5	18,2	135,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			14,2	17,6	57,8	448,7
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50		0,8	1,1	3,5	26,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	8,7
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЩИ РЫБНЫЕ С ГОРБУШЕЙ И СМЕТАНОЙ	200		9,8	7,0	9,6	144,5
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	45,2	40	8	2,5	0	54,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,5	0	1,4	8,1
КАРТОФЕЛЬ	66,67	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180		13,0	13,0	22,3	258,4
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	66,67	50	9	7,8	0	105,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАРТОФЕЛЬ	216,67	130	2,5	0,5	20,6	97,1

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			7,7	31,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9,2	9,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2,5	0,3	15,9	76,5
ХЛЕБ "СЕЛЬСКИЙ"	37,5	37,5	2,5	0,3	15,9	76,5
			26,1	21,4	59,0	537,2
Полдник						
ЙОГУРТ		115	3,2	2,9	5,2	65,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	118,8	115	3,2	2,9	5,2	65,0
			3,2	2,9	5,2	65,0
Ужин						
РАГУ ОВОЩНОЕ		180	2,2	2,2	12,0	77,4
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,3	13,6
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ		45	3,4	5,6	25,7	166,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22	22	2,3	0,3	14,9	71,3
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,25	0,25	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,3	1,3	0,2	0	0	1,0
ПОВИДЛО	5	5	0	0	3,2	12,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ		180/15	0,1		7,0	28,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
			5,7	7,8	44,7	272,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,2	49,7	166,7	1 323,5

**МЕНЮ****Сад 10 часов****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200		5,1	5,9	21,7	160,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	20,2	20	2,2	0,3	13,2	63,8
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/5		2,7	5,2	17,6	128,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	35	35	2,7	1,1	17,5	90,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180		5,2	4,4	18,0	133,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
			13,0	15,5	57,3	422,4
Обед						
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА К/Б	200		2,7	3,6	7,8	74,6
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	12,92	9,3	1,6	1,5	0	19,9
ЛАПША ДОМАШНЯЯ	5	5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	66,67	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9,2	9,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ САД	40		0,3	2,4	0,9	26,1
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40,86	38	0,3	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
Копия ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200		38,0	41,5	33,3	657,8
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	272,58	196,25	34,6	35	0	453,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,5	7,5	0	6	0,1	54,4
МОРКОВЬ	21,67	16,25	0,2	0	1,1	5,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,41	8,75	0,1	0	0,7	3,5
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	0	0	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	44,19	43,75	3	0,4	31,4	141,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38		2,5	0,3	15,9	76,5

ХЛЕБ "СЕЛЬСКИЙ"	37,5	37,5	2,5	0,3	15,9	76,5
			43,5	47,8	66,6	869,8
Полдник						
ЙОГУРТ		115	8,7	6,6	13,1	209,5
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	450	450	8,7	6,6	13,1	209,5
			8,7	6,6	13,1	209,5
Ужин						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ САД		60	0,8	3,6	4,9	54,6
СВЕКЛА	76	57	0,9	0,1	4,9	23,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		100	9,8	16,8	1,8	197,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,82 шт.	73,26	9	8,1	0,5	111,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	27,3	27,3	0,8	0,7	1,3	14,3
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,9	0,7	12,9	65,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ		25	0,7	0,8	19,3	88,5
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	25	25	0,7	0,8	19,3	88,5
			13,2	21,9	38,9	406,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			78,4	91,8	175,9	1 908,1