|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 9-10,5 часов** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 1** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ | | | | 200 | | 6,0 | 6,3 | | 47,3 | 268,9 | | |
| КРУПА МАННАЯ | | | | 26,7 | 26,7 | 2,7 | 0,3 | | 18,3 | 85,2 | | |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | | | | 46,7 | 46,7 | 3,3 | 3,9 | | 25,1 | 148,6 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 116,1 | 116,1 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 2,7 | 2,7 | 0 | 2,1 | | 0 | 19,6 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 4 | 4 | 0 | 0 | | 3,9 | 15,5 | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | | | | 40/5/4 | | 4,0 | 7,4 | | 20,0 | 161,4 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | 40 | 40 | 2,9 | 1,2 | | 20 | 101,7 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 6 | 6 | 0 | 4,9 | | 0 | 43,6 | | |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | | | | 5 | 4,55 | 1,1 | 1,3 | | 0 | 16,1 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ | | | | 200 | | 2,4 | 2,7 | | 24,3 | 132,1 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | | 1,2 | 1,2 | 0,1 | 0 | | 0,6 | 3,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 6 | 6 | 0 | 0 | | 5,8 | 23,2 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 150 | 150 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | | | | 33,3 | 33,3 | 2,3 | 2,7 | | 17,9 | 105,9 | | |
|  | | | | | | **12,4** | **16,4** | | **91,6** | **562,4** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | 200 | | 1,0 | 0,2 | | 20,2 | 86,0 | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | 200 | 200 | 1 | 0,2 | | 20,2 | 86,0 | | |
|  | | | | | | **1,0** | **0,2** | | **20,2** | **86,0** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | | | | 60 | | 0,6 | 3,0 | | 7,9 | 62,7 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 50 | 38,75 | 0,5 | 0 | | 2,6 | 13,2 | | |
| ЯБЛОКИ | | | | 29,33 | 25,8 | 0,1 | 0,1 | | 2,4 | 11,7 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 3 | 3 | 0 | 2,9 | | 0 | 26,2 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 3 | 3 | 0 | 0 | | 2,9 | 11,6 | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | | | | 200 | | 6,9 | 9,7 | | 11,4 | 160,2 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | | 68,3 | 54,7 | 1 | 0,1 | | 2,5 | 14,8 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 11,1 | 8,6 | 0,1 | 0 | | 0,6 | 2,9 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 11,1 | 9,3 | 0,1 | 0 | | 0,8 | 3,7 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | | 5 | 5 | 0,2 | 0 | | 1 | 4,9 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 3 | 3 | 0 | 2,9 | | 0 | 26,2 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 160 | 160 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | | 34 | 24,48 | 4,4 | 4,4 | | 0 | 56,6 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 55,6 | 38,9 | 0,8 | 0,2 | | 6,1 | 29,1 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ | 11 | 11 | 0,3 | 2,1 | 0,4 | 22,0 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | | 13,2 | 15,6 | 44,3 | 370,7 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 70 | 50,4 | 8,9 | 9 | 0 | 116,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10,7 | 0,1 | 0 | 0,9 | 4,3 |
| МОРКОВЬ | 13,3 | 10,7 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,6 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 60 | 59,4 | 4,1 | 0,6 | 42,7 | 191,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,7 | 2,7 | 0 | 2,1 | 0 | 19,6 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | |  |  | 5,8 | 23,2 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 11 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
|  | | | **24,0** | **28,7** | **90,6** | **718,8** |
| **Полдник** | | | | | | |
| БУЛОЧКА РОЗОВАЯ | 70 | | 8,6 | 5,1 | 38,1 | 232,7 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 50,2 | 50,2 | 5,2 | 0,7 | 34 | 162,7 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,8 | 1,8 | 0,2 | 0 | 1,3 | 5,8 |
| ДРОЖЖИ | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0 | 0 | 1,2 |
| САХАР ПЕСОК | 2,3 | 2,3 | 0 | 0 | 2,2 | 8,9 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СВЕКЛА | 5,1 | 4 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,3 | 2,3 | 0 | 1,8 | 0 | 16,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,58 шт. | 23,5 | 2,9 | 2,6 | 0,2 | 35,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 21 | 21 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 200 | | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 200 | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 |
|  | | | **14,2** | **10,0** | **47,4** | **337,5** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **51,6** | **55,3** | **249,8** | **1704,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 9-10,5 часов** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 2** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ | | | | 200 | | 5,3 | 7,9 | | 24,9 | 191,4 | | |
| КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ | | | | 20 | 19,8 | 2,2 | 0,3 | | 13 | 63,1 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 62 | 62 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 110 | 110 | 3,1 | 2,7 | | 5,1 | 57,6 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 7 | 7 | 0 | 0 | | 6,8 | 27,1 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 6 | 6 | 0 | 4,9 | | 0 | 43,6 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | | 200 | | 2,9 | 2,4 | | 12,1 | 82,5 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | | 1,2 | 1,2 | 0,1 | 0 | | 0,6 | 3,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 7 | 7 | 0 | 0 | | 6,8 | 27,1 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 100 | 100 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | | 4,7 | 52,4 | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | | | | 40/7/6 | | 4,3 | 8,4 | | 20,7 | 174,8 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | 40 | 40 | 3 | 1,2 | | 20,6 | 104,8 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 7 | 7 | 0 | 5,6 | | 0,1 | 50,8 | | |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | | | | 6 | 5,45 | 1,3 | 1,6 | | 0 | 19,2 | | |
|  | | | | | | **12,5** | **18,7** | | **57,7** | **448,7** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | | | | 100 | | 0,4 | 0,4 | | 9,8 | 47,0 | | |
| ЯБЛОКИ | | | | 113,6 | 100 | 0,4 | 0,4 | | 9,8 | 47,0 | | |
|  | | | | | | **0,4** | **0,4** | | **9,8** | **47,0** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | | | | 60 | | 1,6 | 1,3 | | 8,4 | 53,0 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 30 | 21 | 0,4 | 0,1 | | 3,3 | 15,7 | | |
| СВЕКЛА | | | | 30 | 23,3 | 0,3 | 0 | | 2 | 9,5 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 30 | 23,3 | 0,3 | 0 | | 1,6 | 8,0 | | |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | | | | 12 | 12 | 0,1 | 0 | | 0,2 | 1,6 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 6 | 5 | 0,1 | 0 | | 0,4 | 2,0 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 1,2 | 1,2 | 0 | 1,2 | | 0 | 10,5 | | |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | | | | 12 | 7,8 | 0,2 | 0 | | 0,5 | 3,0 | | |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ | | | | 12 | 12 | 0,2 | 0 | | 0,4 | 2,7 | | |
| РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ | | | | 200 | | 7,7 | 11,2 | | 19,3 | 212,8 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 70 | 49 | 1 | 0,2 | | 7,8 | 36,6 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 15 | 11,63 | 0,2 | 0 | | 0,8 | 4,0 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | | 1 | 5,0 | | |
| ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ | | | | 20 | 20 | 0,2 | 0 | | 0,5 | 2,7 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4,9 | | 0 | 43,7 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 140 | 140 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | | 34 | 24,48 | 4,4 | 4,4 | | 0 | 56,6 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ | 12 | 11,88 | 1,1 | 0,1 | 7,7 | 36,3 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 6 | 6 | 0,3 | 0 | 1,1 | 5,9 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 11 | 11 | 0,3 | 1,6 | 0,4 | 22,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 3,3 | 3,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| БИТОЧКИ КУРИНЫЕ | 70 | | 9,7 | 10,2 | 2,7 | 141,2 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 70 | 50,4 | 8,9 | 9 | 0 | 116,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 5 | 5 | 0,4 | 0 | 2,4 | 11,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 5 | 4,2 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,6 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,05 шт. | 2,01 | 0,3 | 0,2 | 0 | 3,1 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| ОВОЩНОЙ ГАРНИР | 100 | | 3,9 | 10,9 | 10,9 | 159,2 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 250 | 200 | 3,5 | 0,2 | 9,1 | 54,3 |
| МОРКОВЬ | 15 | 11,63 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 6 | 6 | 0 | 5,8 | 0 | 52,3 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | |  |  | 6,8 | 27,1 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 11 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
|  | | | **26,2** | **34,0** | **69,3** | **695,3** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 120/30 | | 23,9 | 14,9 | 19,8 | 316,2 |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 120 | 120 | 21 | 10,5 | 3,5 | 196,7 |
| КРУПА МАННАЯ | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,4 | 16,0 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,05 шт. | 2,01 | 0,3 | 0,2 | 0 | 3,1 |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | 7 | 7 | 0,2 | 0 | 4,5 | 19,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 9 | 9 | 0,2 | 1,4 | 0,3 | 17,9 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 40 | 40 | 1,2 | 1 | 1,8 | 21,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,4 | 16,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 12 | 12 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | 0,1 |  | 5,2 | 20,9 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 40 | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
|  | | | **27,1** | **15,1** | **45,1** | **431,8** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **66,2** | **68,2** | **181,9** | **1622,88** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 9-10,5 часов** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 3** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | | | 200 | | 4,1 | 0,5 | | 26,7 | 127,6 | | |
| КРУПА ЯЧНЕВАЯ | | | | 42 | 42 | 4,1 | 0,5 | | 26,7 | 127,6 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 100 | 100 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ | | | | 200 | | 2,9 | 2,5 | | 11,6 | 81,1 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | | 4,7 | 52,4 | | |
| КАКАО-ПОРОШОК | | | | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | | 0,1 | 1,6 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 7 | 7 | 0 | 0 | | 6,8 | 27,1 | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | | | | 40/6/4 | | 3,0 | 6,8 | | 20,7 | 155,6 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | 40 | 40 | 3 | 1,2 | | 20,6 | 104,8 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 7 | 7 | 0 | 5,6 | | 0,1 | 50,8 | | |
|  | | | | | | **10,0** | **9,8** | | **59,0** | **364,3** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | 200 | | 1,0 | 0,2 | | 20,2 | 86,0 | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | 200 | 200 | 1 | 0,2 | | 20,2 | 86,0 | | |
|  | | | | | | **1,0** | **0,2** | | **20,2** | **86,0** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ" ВИТАМИННЫЙ" | | | | 60 | | 1,4 | 4,0 | | 3,9 | 57,1 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | | 80 | 64 | 1,2 | 0,1 | | 2,9 | 17,4 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 8 | 6,2 | 0,1 | 0 | | 0,4 | 2,1 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 8 | 6,72 | 0,1 | 0 | | 0,6 | 2,7 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 4 | 4 | 0 | 3,9 | | 0 | 34,9 | | |
| СУП КУДРЯВЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | | | | 200 | | 9,5 | 11,6 | | 12,1 | 195,4 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 15 | 11,63 | 0,2 | 0 | | 0,8 | 4,0 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | | 1 | 5,0 | | |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | | | | 20 | 13 | 0,4 | 0 | | 0,8 | 5,0 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 277,8 | 277,8 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | | 34 | 24,48 | 4,4 | 4,4 | | 0 | 56,6 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 70 | 49 | 1 | 0,2 | | 7,8 | 36,6 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 3 | 3 | 0 | 2,9 | | 0 | 26,2 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | | 0,56 шт. | 22,4 | 2,7 | 2,5 | | 0,2 | 34,1 | | |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | | | | 11 | 11 | 0,3 | 1,6 | | 0,4 | 22,0 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | | 6 | 6 | 0,3 | 0 | | 1,1 | 5,9 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 5 | 5 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ | | | | 70 | | 13,5 | 12,3 | | 11,2 | 212,6 | | |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | | | | 70 | 52,5 | 9,5 | 8,1 | | 0 | 111,1 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 5 | 5 | 0,4 | 0 | 2,4 | 11,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 14 | 14 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 20 | 16,8 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,5 шт. | 20,13 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 30,7 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 10 | 9,9 | 0,7 | 0,1 | 7,1 | 32,0 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 6 | 6 | 0,2 | 0,9 | 0,2 | 12,0 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | | 3,6 | 6,3 | 23,5 | 163,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 200 | 140 | 2,7 | 0,6 | 22,1 | 104,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 30 | 30 | 0,9 | 0,8 | 1,4 | 15,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | |  |  | 7,8 | 30,9 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 11 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
|  | | | **31,3** | **34,6** | **79,7** | **761,9** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 60 | | 6,0 | 3,5 | 51,8 | 262,9 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 48 | 48 | 5 | 0,6 | 32,6 | 155,5 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| ДРОЖЖИ | 1,2 | 1,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,9 |
| ПОВИДЛО | 24 | 24 | 0,1 | 0 | 15,3 | 61,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,4 | 2,4 | 0 | 2,3 | 0 | 21,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,02 шт. | 1 | 0,1 | 0,1 | 0 | 1,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 200 | | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 200 | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 |
|  | | | **11,6** | **8,4** | **61,1** | **367,7** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **53,9** | **53,0** | **220,0** | **1579,9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 9-10,5 часов** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 4** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ | | | | 200 | | 7,3 | 10,2 | | 28,8 | 234,7 | | |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС" | | | | 25 | 25 | 3 | 1,6 | | 15 | 85,4 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 64,5 | 64,5 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 7 | 7 | 0 | 0 | | 6,8 | 27,1 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 6 | 6 | 0 | 4,9 | | 0 | 43,6 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 150 | 150 | 4,3 | 3,7 | | 7 | 78,6 | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | | | | 40/6/4 | | 4,3 | 8,4 | | 20,7 | 174,8 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | 40 | 40 | 3 | 1,2 | | 20,6 | 104,8 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 7 | 7 | 0 | 5,6 | | 0,1 | 50,8 | | |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | | | | 6 | 5,45 | 1,3 | 1,6 | | 0 | 19,2 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | | 200 | | 4,4 | 3,7 | | 15,4 | 112,5 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | | 1,2 | 1,2 | 0,1 | 0 | | 0,6 | 3,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 8 | 8 | 0 | 0 | | 7,8 | 30,9 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 160 | 160 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 150 | 150 | 4,3 | 3,7 | | 7 | 78,6 | | |
|  | | | | | | **16,0** | **22,3** | | **64,9** | **522,0** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| БАНАН | | | | 100 | | 1,5 | 0,5 | | 21,0 | 96,0 | | |
| БАНАН | | | | 142,86 | 100 | 1,5 | 0,5 | | 21 | 96,0 | | |
|  | | | | | | **1,5** | **0,5** | | **21,0** | **96,0** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | | | | 60 | | 0,5 | 0,1 | | 1,0 | 7,8 | | |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | | | | 60 | 60 | 0,5 | 0,1 | | 1 | 7,8 | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | | | | 200 | | 9,6 | 11,6 | | 24,7 | 245,7 | | |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | 20 | 20 | 2,1 | 0,3 | | 13,6 | 64,8 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | | 1/8 шт. | 5,03 | 0,6 | 0,6 | | 0 | 7,7 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 70 | 49 | 1 | 0,2 | | 7,8 | 36,6 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 15 | 11,63 | 0,2 | 0 | | 0,8 | 4,0 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | | 1 | 5,0 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 4 | 4 | 0 | 3,9 | | 0 | 34,9 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 150 | 150 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | | 39 | 28,08 | 4,9 | 5 | | 0 | 64,8 | | |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | | | | 11 | 11 | 0,3 | 1,6 | | 0,4 | 22,0 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | | 6 | 6 | 0,3 | 0 | | 1,1 | 5,9 | | |
| ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С КУРИЦЕЙ | | | | 200 | | 11,1 | 16,9 | | 18,0 | 267,5 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 110 | 77 | 1,5 | 0,3 | | 12,2 | 57,5 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | | 110 | 88 | 1,6 | 0,1 | | 4 | 23,9 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 15 | 11,63 | 0,2 | 0 | | 0,8 | 4,0 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 33,3 | 33,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ | 70 | 42,7 | 7,6 | 7,7 | 0 | 98,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | |  |  | 7,8 | 30,9 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 11 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 157,5 | 157,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
|  | | | **24,5** | **29,0** | **72,7** | **653,9** |
| **Полдник** | | | | | | |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД ОМЛЕТОМ | 200 | | 19,4 | 10,1 | 4,7 | 186,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,4 | 16,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 25 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ | 120 | 86,4 | 13,4 | 0,5 | 0 | 57,8 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1 шт. | 40,25 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | 0,1 |  | 7,1 | 28,6 |
| САХАР ПЕСОК | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 40 | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
|  | | | **22,6** | **10,3** | **31,9** | **309,9** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **64,6** | **62,1** | **190,5** | **1581,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 9-10,5 часов** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 5** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | | | | 200 | | 7,3 | 9,1 | | 29,3 | 227,6 | | |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | | | | 30 | 29,7 | 3,6 | 1 | | 16,5 | 88,8 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 84,7 | 84,7 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 130 | 130 | 3,7 | 3,2 | | 6 | 68,1 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 7 | 7 | 0 | 0 | | 6,8 | 27,1 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 6 | 6 | 0 | 4,9 | | 0 | 43,6 | | |
| КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ | | | | 200 | | 3,8 | 3,3 | | 11,9 | 92,9 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 130 | 130 | 3,7 | 3,2 | | 6 | 68,1 | | |
| КАКАО-ПОРОШОК | | | | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | | 0,1 | 1,6 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 6 | 6 | 0 | 0 | | 5,8 | 23,2 | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | | | | 40/7/6 | | 4,3 | 8,4 | | 20,7 | 174,8 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | 40 | 40 | 3 | 1,2 | | 20,6 | 104,8 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 7 | 7 | 0 | 5,6 | | 0,1 | 50,8 | | |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | | | | 6 | 5,45 | 1,3 | 1,6 | | 0 | 19,2 | | |
|  | | | | | | **15,4** | **20,8** | | **61,9** | **495,3** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | 200 | | 1,0 | 0,2 | | 20,2 | 86,0 | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | 200 | 200 | 1 | 0,2 | | 20,2 | 86,0 | | |
|  | | | | | | **1,0** | **0,2** | | **20,2** | **86,0** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ | | | | 60 | | 9,9 | 4,0 | | 22,5 | 168,7 | | |
| ФАСОЛЬ | | | | 48 | 48 | 9,8 | 1 | | 21,9 | 138,7 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 8,4 | 7,2 | 0,1 | 0 | | 0,6 | 3,0 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 3 | 3 | 0 | 3 | | 0 | 27,0 | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, | | | | 200 | | 9,4 | 7,7 | | 17,7 | 177,6 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 70 | 49 | 1 | 0,2 | | 7,8 | 36,6 | | |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ | | | | 15 | 14,93 | 3,3 | 0,2 | | 7 | 43,3 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | | 1 | 5,0 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 15 | 11,63 | 0,2 | 0 | | 0,8 | 4,0 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 144 | 144 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | | 34 | 24,48 | 4,4 | 4,4 | | 0 | 56,6 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 3 | 3 | 0 | 2,9 | | 0 | 26,2 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | | 6 | 6 | 0,3 | 0 | | 1,1 | 5,9 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 5 | 5 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | | | | 200 | | 16,1 | 14,1 | | 26,6 | 298,9 | | |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | | | | 70 | 52,5 | 9,5 | 8,1 | | 0 | 111,1 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 230 | 161 | 3,1 | 0,6 | | 25,4 | 120,3 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,67 шт. | 26,8 | 3,3 | 3 | 0,2 | 40,8 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | |  |  | 7,8 | 30,9 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 11 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 157,5 | 157,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
|  | | | **38,7** | **26,2** | **95,8** | **778,1** |
| **Полдник** | | | | | | |
| БЛИНЫ СО С/М | 150 | | 8,3 | 12,3 | 35,5 | 284,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 50 | 50 | 5,2 | 0,7 | 34 | 162,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,6 шт. | 24,15 | 3 | 2,7 | 0,2 | 36,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| САХАР ПЕСОК | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | 1,3 | 5,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |
| ДРОЖЖИ | 1 | 1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 50 | | 0,6 |  | 5,6 | 26,0 |
| МОРКОВЬ | 61,9 | 48 | 0,6 | 0 | 3,2 | 16,3 |
| САХАР ПЕСОК | 2,5 | 2,5 | 0 | 0 | 2,4 | 9,7 |
| КИСЕЛЬ | 200 | |  |  | 25,1 | 100,4 |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 25 | 25 | 0 | 0 | 19,3 | 77,2 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | | | **8,9** | **12,3** | **66,2** | **411,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **64,0** | **59,5** | **244,1** | **1770,4** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад9-10,5 часов** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 6** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ НА СГ/МОЛОКЕ | | | | 200 | | 4,4 | 8,1 | | 45,0 | 270,3 | | |
| КРУПА РИСОВАЯ | | | | 30 | 29,7 | 2 | 0,3 | | 21,3 | 95,9 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 91,2 | 91,2 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | | | | 35 | 35 | 2,4 | 2,9 | | 18,8 | 111,4 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 5 | 5 | 0 | 0 | | 4,9 | 19,4 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 6 | 6 | 0 | 4,9 | | 0 | 43,6 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГ/МОЛОКЕ | | | | 200 | | 2,2 | 2,5 | | 19,7 | 110,0 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | | 1,2 | 1,2 | 0,1 | 0 | | 0,6 | 3,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 3 | 3 | 0 | 0 | | 2,9 | 11,6 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 133,3 | 133,3 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | | | | 30 | 30 | 2,1 | 2,5 | | 16,2 | 95,4 | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | | | | 40/7/6 | | 4,3 | 8,4 | | 20,7 | 174,8 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | 40 | 40 | 3 | 1,2 | | 20,6 | 104,8 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 7 | 7 | 0 | 5,6 | | 0,1 | 50,8 | | |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | | | | 6 | 5,45 | 1,3 | 1,6 | | 0 | 19,2 | | |
|  | | | | | | **10,9** | **19,0** | | **85,4** | **555,1** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | 200 | | 1,0 | 0,2 | | 20,2 | 86,0 | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | 200 | 200 | 1 | 0,2 | | 20,2 | 86,0 | | |
|  | | | | | | **1,0** | **0,2** | | **20,2** | **86,0** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) | | | | 60 | | 1,1 | 5,1 | | 4,4 | 67,8 | | |
| ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ | | | | 60 | 57 | 1,1 | 5,1 | | 4,4 | 67,8 | | |
| БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | | | | 200 | | 6,6 | 5,5 | | 14,8 | 140,0 | | |
| СВЕКЛА | | | | 40 | 31 | 0,5 | 0 | | 2,6 | 12,6 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | | 40 | 32 | 0,6 | 0 | | 1,5 | 8,7 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 15 | 11,63 | 0,2 | 0 | | 0,8 | 4,0 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | | 0,7 | 3,3 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | | 5 | 5 | 0,2 | 0 | | 1 | 4,9 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 160 | 160 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 70 | 49 | 1 | 0,2 | | 7,8 | 36,6 | | |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | | | | 11 | 11 | 0,3 | 1,6 | | 0,4 | 22,0 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 5 | 5 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ | | | | 34 | 20,74 | 3,7 | 3,7 | | 0 | 47,9 | | |
| ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ | | | | 200 | | 13,8 | 14,2 | | 28,7 | 296,0 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 50 | 49,5 | 6 | 1,6 | 27,5 | 147,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 153,3 | 153,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |
| КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ | 70 | 42,7 | 7,6 | 7,7 | 0 | 98,6 |
| МОРКОВЬ | 10 | 7,75 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,6 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | |  |  | 7,8 | 30,9 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 11 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 157,5 | 157,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
|  | | | **24,8** | **25,2** | **76,9** | **636,7** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ | 70 | | 8,5 | 9,3 | 42,0 | 283,3 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 50 | 50 | 5,2 | 0,7 | 34 | 162,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,06 шт. | 2,3 | 0,3 | 0,3 | 0 | 3,5 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 50 | 50 | 1,5 | 1,3 | 2,3 | 26,2 |
| ДРОЖЖИ | 1,2 | 1,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 40 | 28 | 0,6 | 0,1 | 4,5 | 21,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 25 | 25 | 0,7 | 0,6 | 1,2 | 13,1 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 200 | | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 200 | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 |
|  | | | **14,1** | **14,2** | **51,3** | **388,1** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **50,8** | **58,6** | **233,8** | **1665,9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 9-10,5 часов** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 7** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ ПАРОВОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | | | | 200 | | 7,7 | 10,5 | | 3,9 | 141,9 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | | 1,15 шт. | 46,4 | 5,7 | 5,1 | | 0,3 | 70,6 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 60 | 60 | 1,6 | 1,5 | | 2,8 | 31,4 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 4 | 4 | 0 | 3,9 | | 0 | 34,9 | | |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | | | | 20 | 13 | 0,4 | 0 | | 0,8 | 5,0 | | |
| КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ | | | | 200 | | 4,4 | 3,8 | | 12,9 | 103,4 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 150 | 150 | 4,3 | 3,7 | | 7 | 78,6 | | |
| КАКАО-ПОРОШОК | | | | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | | 0,1 | 1,6 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 6 | 6 | 0 | 0 | | 5,8 | 23,2 | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | | | | 40/7/6 | | 4,3 | 8,4 | | 20,7 | 174,8 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | 40 | 40 | 3 | 1,2 | | 20,6 | 104,8 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 7 | 7 | 0 | 5,6 | | 0,1 | 50,8 | | |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | | | | 6 | 5,45 | 1,3 | 1,6 | | 0 | 19,2 | | |
|  | | | | | | **16,4** | **22,7** | | **37,5** | **420,1** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| МАНДАРИН | | | | 100 | | 0,8 | 0,2 | | 7,5 | 38,0 | | |
| МАНДАРИН | | | | 135 | 99,9 | 0,8 | 0,2 | | 7,5 | 38,0 | | |
|  | | | | | | **0,8** | **0,2** | | **7,5** | **38,0** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | | | | 60 | | 1,0 | 1,1 | | 5,7 | 37,7 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 30 | 21 | 0,4 | 0,1 | | 3,3 | 15,7 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 15 | 11,63 | 0,2 | 0 | | 0,8 | 4,1 | | |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | | | | 15 | 15 | 0,1 | 0 | | 0,3 | 2,0 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 12 | 10,2 | 0,1 | 0 | | 0,8 | 4,2 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 1 | 1 | 0 | 1 | | 0 | 9,0 | | |
| КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ | | | | 10 | 7 | 0,2 | 0 | | 0,5 | 2,7 | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | | | | 200 | | 3,6 | 4,9 | | 21,4 | 148,9 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 70 | 49 | 1 | 0,2 | | 7,8 | 36,6 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | 15 | 15 | 1,6 | 0,2 | | 10,3 | 49,2 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 15 | 11,63 | 0,2 | 0 | | 0,8 | 4,0 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | | 1 | 5,0 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 3 | 3 | 0 | 2,9 | | 0 | 26,2 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 140 | 140 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 5 | 5 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | | 6 | 6 | 0,3 | 0 | | 1,1 | 5,9 | | |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | | | | 11 | 11 | 0,3 | 1,6 | | 0,4 | 22,0 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ПОРЦИОННЫЕ | 200 | | 13,1 | 11,2 | 19,8 | 234,4 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 200 | 160 | 2,8 | 0,2 | 7,3 | 43,5 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 70 | 50,4 | 8,9 | 9 | 0 | 116,4 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 15 | 14,85 | 1 | 0,1 | 10,7 | 48,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОРКОВЬ | 15 | 11,63 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,0 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | |  |  | 7,8 | 30,9 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 11 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 157,5 | 157,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
|  | | | **21,0** | **17,6** | **75,9** | **553,9** |
| **Полдник** | | | | | | |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **46,9** | **45,4** | **167,8** | **1278,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ | 200 | | 6,3 | 4,7 | 26,7 | 175,1 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 39 | 39 | 4,2 | 0,5 | 26,7 | 127,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 58,5 | 58,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 9,8 | 8,9 | 2 | 2,5 | 0 | 31,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,02 шт. | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 0 | 1,3 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | | 0,1 |  | 5,1 | 20,6 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
|  | | |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **8,7** | **4,9** | **46,9** | **266,7** |
| **Всего за день:** | **446,9** | **45,4** | **167,8** | **1278,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад9-10,5 часов** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 8** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | | | | 200 | | 6,2 | 9,0 | | 36,2 | 250,6 | | |
| КРУПА РИСОВАЯ | | | | 17 | 16,83 | 1,2 | 0,2 | | 12,1 | 54,3 | | |
| ПШЕНО | | | | 18 | 17,82 | 1,9 | 0,5 | | 12,1 | 60,8 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 24 | 24 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 110 | 110 | 3,1 | 2,7 | | 5,1 | 57,6 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 7 | 7 | 0 | 5,6 | | 0,1 | 50,8 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 7 | 7 | 0 | 0 | | 6,8 | 27,1 | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | | | | 40/6/6 | | 4,3 | 7,7 | | 20,6 | 167,6 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | 40 | 40 | 3 | 1,2 | | 20,6 | 104,8 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 6 | 6 | 0 | 4,9 | | 0 | 43,6 | | |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | | | | 6 | 5,45 | 1,3 | 1,6 | | 0 | 19,2 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | | 200 | | 3,5 | 2,9 | | 12,0 | 89,1 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | | 1,2 | 1,2 | 0,1 | 0 | | 0,6 | 3,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 6 | 6 | 0 | 0 | | 5,8 | 23,2 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 160 | 160 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 120 | 120 | 3,4 | 2,9 | | 5,6 | 62,9 | | |
|  | | | | | | **14,0** | **19,6** | | **68,8** | **507,3** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| СОК АБРИКОСОВЫЙ | | | | 200 | | 1,0 |  | | 25,4 | 110,0 | | |
| СОК АБРИКОСОВЫЙ | | | | 200 | 200 | 1 | 0 | | 25,4 | 110,0 | | |
|  | | | | | | **1,0** |  | | **25,4** | **110,0** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "ЗАЙЧИК" | | | | 60 | | 1,5 | 2,0 | | 4,1 | 41,3 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | | 70 | 56 | 1 | 0,1 | | 2,5 | 15,2 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 7,1 | 6 | 0,1 | 0 | | 0,5 | 2,4 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 8 | 6,2 | 0,1 | 0 | | 0,4 | 2,1 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 2 | 2 | 0 | 1,9 | | 0 | 17,5 | | |
| КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ | | | | 15 | 10,6 | 0,3 | 0 | | 0,7 | 4,1 | | |
| СУП С ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ | | | | 200 | | 9,1 | 9,7 | | 11,3 | 172,9 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 15 | 11,63 | 0,2 | 0 | | 0,8 | 4,0 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | | 1 | 5,0 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 1 | 1 | 0 | 1 | | 0 | 8,7 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 155,6 | 155,6 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | | 0,56 шт. | 22,4 | 2,7 | 2,5 | | 0,2 | 34,1 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 5 | 5 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | | | | 11 | 11 | 0,3 | 1,6 | | 0,4 | 22,0 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | | 6 | 6 | 0,3 | 0 | | 1,1 | 5,9 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | | 34 | 24,48 | 4,4 | 4,4 | | 0 | 56,6 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 70 | 49 | 1 | 0,2 | | 7,8 | 36,6 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ | 70 | | 9,7 | 13,1 | 3,1 | 169,1 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 70 | 50,4 | 8,9 | 9 | 0 | 116,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 5 | 5 | 0,4 | 0 | 2,4 | 11,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,05 шт. | 2,01 | 0,3 | 0,2 | 0 | 3,1 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 120 | | 5,3 | 5,6 | 34,2 | 207,5 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 50 | 50 | 5,3 | 0,7 | 34,2 | 163,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 72 | 72 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | |  |  | 7,8 | 30,9 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 11 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 157,5 | 157,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
|  | | | **28,9** | **30,8** | **81,7** | **723,7** |
| **Полдник** | | | | | | |
| БУЛОЧКА "ЗАВИТОК" | 70 | | 7,0 | 4,7 | 41,5 | 235,9 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 52,5 | 52,5 | 5,5 | 0,7 | 35,6 | 170,1 |
| САХАР ПЕСОК | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 1,2 | 4,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,13 шт. | 5 | 0,6 | 0,6 | 0 | 7,7 |
| ДРОЖЖИ | 1,2 | 1,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 14 | 14 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | 5,8 | 5,8 | 0,1 | 0 | 3,7 | 15,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |
| РЯЖЕНКА | 200 | | 6,0 | 2,0 | 8,4 | 80,0 |
| РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ | 206 | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108,0 |
|  | | | **13,0** | **6,7** | **49,9** | **315,9** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **56,9** | **57,1** | **225,8** | **1656,9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 9-10,5 часов** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 9** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С ЯБЛОКОМ | | | | 200 | | 6,5 | 7,5 | | 29,1 | 211,3 | | |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС" | | | | 30 | 30 | 3,6 | 1,8 | | 17,9 | 102,4 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | | 4,7 | 52,4 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 30 | 30 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 4 | 4 | 0 | 3,2 | | 0 | 29,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 5 | 5 | 0 | 0 | | 4,9 | 19,4 | | |
| ЯБЛОКИ | | | | 20 | 17,6 | 0,1 | 0,1 | | 1,6 | 8,1 | | |
| КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ | | | | 200 | | 2,9 | 2,5 | | 10,6 | 77,2 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | | 4,7 | 52,4 | | |
| КАКАО-ПОРОШОК | | | | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | | 0,1 | 1,6 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 6 | 6 | 0 | 0 | | 5,8 | 23,2 | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | | | | 40/7 | | 3,0 | 6,8 | | 20,7 | 155,6 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | 40 | 40 | 3 | 1,2 | | 20,6 | 104,8 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 7 | 7 | 0 | 5,6 | | 0,1 | 50,8 | | |
|  | | | | | | **12,4** | **16,8** | | **60,4** | **444,1** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | | | | 100 | | 0,4 | 0,4 | | 9,8 | 47,0 | | |
| ЯБЛОКИ | | | | 113,6 | 100 | 0,4 | 0,4 | | 9,8 | 47,0 | | |
|  | | | | | | **0,4** | **0,4** | | **9,8** | **47,0** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ | | | | 60 | | 0,6 |  | | 1,2 | 7,0 | | |
| ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ | | | | 50 | 50 | 0,6 | 0 | | 1,2 | 7,0 | | |
| ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ СО СМЕТАНОЙ | | | | 200 | | 7,1 | 9,4 | | 12,7 | 169,2 | | |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ | | | | 33,3 | 33,3 | 0,6 | 0 | | 1 | 7,5 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 10 | 8 | 0,1 | 0 | | 0,6 | 2,7 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 9,6 | 8 | 0,1 | 0 | | 0,7 | 3,2 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | | 6 | 6 | 0,3 | 0 | | 1,1 | 5,9 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 3,3 | 3,3 | 0 | 3,2 | | 0 | 28,8 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 160 | 160 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | | 34 | 24,48 | 4,4 | 4,4 | | 0 | 56,6 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 70 | 49 | 1 | 0,2 | | 7,8 | 36,6 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 5 | 5 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | | | | 11 | 11 | 0,3 | 1,6 | | 0,4 | 22,0 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | | 6 | 6 | 0,3 | 0 | | 1,1 | 5,9 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СУФЛЕ РЫБНОЕ | 60 | | 15,1 | 7,5 | 4,5 | 146,1 |
| РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ | 150 | 75 | 11,5 | 0,7 | 0 | 52,4 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,4 | 16,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 10 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,5 шт. | 20,13 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 30,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 30 | 30 | 0,9 | 0,8 | 1,4 | 15,7 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | | 3,6 | 5,1 | 25,3 | 161,8 |
| КАРТОФЕЛЬ | 220 | 154 | 3 | 0,6 | 24,3 | 115,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | |  |  | 5,8 | 23,2 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 11 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 157,5 | 157,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
|  | | | **35,1** | **22,4** | **69,5** | **586,1** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ ПЕСОЧНОЕ | 30 | | 5,1 | 4,8 | 31,6 | 188,1 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 40 | 40 | 4,2 | 0,5 | 27,2 | 129,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| САХАР ПЕСОК | 4 | 4 | 0 | 0 | 3,9 | 15,5 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,12 шт. | 4,83 | 0,6 | 0,6 | 0 | 7,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 13 | 13 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 5,2 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 200 | | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 200 | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 |
|  | | | **10,7** | **9,7** | **40,9** | **292,9** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **58,6** | **49,3** | **180,6** | **1370,1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 9- 10,5 часов** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 10** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | | | | 200 | | 5,5 | 7,6 | | 28,6 | 205,1 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | 25 | 25 | 2,7 | 0,3 | | 17,1 | 82,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | | 4,7 | 52,4 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 60 | 60 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 7 | 7 | 0 | 0 | | 6,8 | 27,1 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 6 | 6 | 0 | 4,9 | | 0 | 43,6 | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | | | | 40/7/6 | | 4,3 | 8,4 | | 20,7 | 174,8 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | 40 | 40 | 3 | 1,2 | | 20,6 | 104,8 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 7 | 7 | 0 | 5,6 | | 0,1 | 50,8 | | |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | | | | 6 | 5,45 | 1,3 | 1,6 | | 0 | 19,2 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | | 200 | | 2,9 | 2,4 | | 12,1 | 82,5 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | | 1,2 | 1,2 | 0,1 | 0 | | 0,6 | 3,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 7 | 7 | 0 | 0 | | 6,8 | 27,1 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 160 | 160 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | | 4,7 | 52,4 | | |
|  | | | | | | **12,7** | **18,4** | | **61,4** | **462,4** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| СОК АБРИКОСОВЫЙ | | | | 200 | | 1,0 |  | | 25,4 | 110,0 | | |
| СОК АБРИКОСОВЫЙ | | | | 200 | 200 | 1 | 0 | | 25,4 | 110,0 | | |
|  | | | | | | **1,0** |  | | **25,4** | **110,0** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "СВЕКОЛКА" | | | | 60 | | 1,1 | 4,1 | | 9,1 | 78,2 | | |
| СВЕКЛА | | | | 72 | 55,8 | 0,8 | 0,1 | | 4,8 | 22,7 | | |
| СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА) | | | | 4 | 4 | 0,2 | 0 | | 2 | 9,3 | | |
| СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ) | | | | 4 | 4 | 0,1 | 0 | | 2,3 | 10,2 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 4 | 4 | 0 | 4 | | 0 | 36,0 | | |
| РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ | | | | 200 | | 7,6 | 10,2 | | 19,1 | 203,2 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 70 | 49 | 1 | 0,2 | | 7,8 | 36,6 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 15 | 11,63 | 0,2 | 0 | | 0,8 | 4,0 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | | 1 | 5,0 | | |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | | | | 15 | 15 | 0,1 | 0 | | 0,3 | 1,9 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 4 | 4 | 0 | 3,9 | | 0 | 34,9 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 140 | 140 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | | 34 | 24,48 | 4,4 | 4,4 | | 0 | 56,6 | | |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ | | | | 12 | 11,88 | 1,1 | 0,1 | | 7,7 | 36,3 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | | 6 | 6 | 0,3 | 0 | | 1,1 | 5,9 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 11 | 11 | 0,3 | 1,6 | 0,4 | 22,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ | 200 | | 12,8 | 14,1 | 11,0 | 224,1 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 253,3 | 202,7 | 3,5 | 0,2 | 9,2 | 55,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |
| МОРКОВЬ | 15 | 11,63 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 70 | 50,4 | 8,9 | 9 | 0 | 116,4 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | |  |  | 7,8 | 30,9 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 11 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 157,5 | 157,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
|  | | | **24,8** | **28,8** | **68,2** | **638,4** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ОЛАДЬЯ С ЯГОДНЫМ ДЖЕМОМ | 200 | | 11,8 | 9,1 | 93,9 | 499,4 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 79,2 | 79,2 | 8,3 | 1 | 53,7 | 256,6 |
| ДРОЖЖИ | 0,001 | 0,001 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,4 шт. | 16,1 | 1,9 | 1,8 | 0,1 | 24,5 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| ДЖЕМ | 25 | 25 | 0,2 | 0 | 17,7 | 68,9 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 40 | 40 | 1,2 | 1 | 1,8 | 21,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| ДЖЕМ | 25 | 25 | 0,2 | 0 | 17,7 | 68,9 |
| КИСЕЛЬ | 200 | |  |  | 24,2 | 96,6 |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 25 | 25 | 0 | 0 | 19,3 | 77,2 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | | | **11,8** | **9,1** | **118,1** | **596,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **50,3** | **56,3** | **273,1** | **1806,8** |

.