

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						
Макароны отварные	120		4,3	3,3	27,4	156,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
макаронные изделия вермишель	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1
сыр	6		3,7	4,7		58,3
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	16,2	15,55	3,7	4,7	0	58,3
Чай с лимоном	200				6,9	28,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0	0	0	0,1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	5	3	0	0	0,1	1,0
Печенье сахарное	20		1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
			9,5	10,0	49,2	326,6
II Завтрак						
Сок	200		1,0	0,2	19,6	83,4
Сок	200	200	1	0,2	19,6	83,4
			1,0	0,2	19,6	83,4
Обед						
Суп гороховый на мясном бульоне	200		8,5	5,9	22,3	212,2
ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ . СУХАЯ	0	0	0	0	0	0,0
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	19,9	4,1	0,4	9,5	61,8
КАРТОФЕЛЬ	112	72,8	1,5	0,3	11,5	54,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,4	6,4	0,2	1	0,2	41,6
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
Котлета мясная	60		10,8	12,6	3,0	168,5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	75	56,25	10,2	8,7	0	118,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	0,11	0	0	0	0,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
Греча отварная	120		5,0	3,8	26,7	154,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	39,6	4,9	1	26,1	126,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
Компот из сухофруктов	200				6,8	27,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1

СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
Хлеб новоукраинский		50	3,6	0,7	21,6	108,0
хлеб Усадебный	50	50	3,6	0,7	21,6	108,0
			27,9	23,0	80,4	670,3
Полдник						
Творожная запеканка		150	19,6	14,5	42,0	376,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	110	110	17,1	9,6	3,2	167,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	0,22	0	0	0	0,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2	2	0,3	0	1,2	5,8
БАНАН	50	35	0,5	0,2	7,2	32,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,6
КРУПА МАННАЯ	10	10	1,1	0,1	7,1	32,0
Ягоды протертые	20	20	0,1	0	12,8	51,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
снежок		120	3,0	2,9	12,8	374,8
снежок 2,5 %	120	120	3	2,9	12,8	374,8
Хлеб пшеничный		40	3,0	0,8	20,6	106,0
батон на йодированной соли	40	40	3	0,8	20,6	106,0
			25,6	18,2	75,4	857,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,0	51,4	224,6	1 937,8

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						
Каша пшеничная	200		6,4	7,2	25,3	189,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	12	11,9	1,5	0,1	8,1	38,1
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6	0	0	5,4	21,6
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	8	7,9	1	0,1	5,4	25,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	136	136	3,8	4,3	6,2	79,2
Кофейный напиток	200		4,6	4,7	15,7	124,3
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,4	0	2	9,9
Масло сливочное	6		0,1	4,4	0,1	39,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,1	4,4	0,1	39,7
Хлеб пшеничный	40		3,0	0,8	20,6	106,0
батон на йодированной соли	40	40	3	0,8	20,6	106,0
			14,1	17,1	61,7	459,8
II Завтрак						
Кисель	150		0,1		19,0	76,2
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1,5	1,5	0	0	1,2	4,6
Ягоды протертые	18,8	18,8	0,1	0	12	48,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			0,1		19,0	76,2
Обед						
Щи на мясном бульоне со сметаной	200		5,0	5,5	11,7	148,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,4	6,4	0,2	1	0,2	41,6
КАРТОФЕЛЬ	77,54	50,4	1	0,2	8	37,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,3
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ . СУХАЯ	2,11	2	0,1	0	0,2	1,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	64	51,2	0,9	0,1	2,3	13,9
Гуляш из говядины	60		10,9	12,7	5,0	177,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0	0	0,5	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	75	56,25	10,2	8,7	0	118,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2

Картофельное пюре		120	5,8	5,2	16,7	137,0
КАРТОФЕЛЬ	153,38	99,7	1,9	0,4	15,8	74,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	2,6	0,1	23,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	18,5	18,5	0,5	0,6	0,9	10,8
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	41,5	19,9	3,3	1,6	0	28,0
Компот из сухофруктов		200			6,8	27,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
Хлеб новоукраинский		50	3,6	0,7	21,6	108,0
хлеб Усадебный	50	50	3,6	0,7	21,6	108,0
			25,3	24,1	61,8	598,4
Полдник						
Тефтели рыбные		60	12,8	4,3	3,9	105,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
РЫБА ПИКША	160,22	73,7	12,3	0,4	0	52,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	0,11	0	0	0	0,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0	0	0,5	1,8
Рис отварной		120	2,4	2,5	24,9	131,2
КРУПА РИСОВАЯ	35	34,65	2,3	0,3	24,8	111,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
Чай с сахаром		200			6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0	0	0	0,1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
Хлеб пшеничный		40	3,0	0,8	20,6	106,0
батон на йодированной соли	40	40	3	0,8	20,6	106,0
			18,2	7,6	56,2	369,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,7	48,8	198,7	1 504,0

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						
Каша дружба	200		6,0	7,5	27,9	204,4
ПШЕНО	12	11,9	1,4	0,4	7,7	39,5
КРУПА РИСОВАЯ	12	11,9	0,8	0,1	8,5	38,4
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6	0	0	5,4	21,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	136	136	3,8	4,3	6,2	79,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
Какао с молоком	200		4,8	5,3	14,6	126,5
КАКАО-ПОРОШОК	0,18	0,18	0	0	0	0,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	170	170	4,8	5,2	7,8	98,9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
Масло сливочное	6		0,1	4,4	0,1	39,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,1	4,4	0,1	39,7
Хлеб пшеничный	40		3,0	0,8	20,6	106,0
батон на йодированной соли	40	40	3	0,8	20,6	106,0
			13,9	18,0	63,2	476,6
II Завтрак						
Напиток с курагой и лимоном	150		0,4		10,8	46,0
ЛИМОН	5	3	0	0	0,1	1,0
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	8	8	0,4	0	4	18,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			0,4		10,8	46,0
Обед						
Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	200		5,4	4,6	16,5	129,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	0	0	0	0	0	0,0
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	129,23	84	1,6	0,3	13,3	62,8
фасоль консервированная	15	15	0,9	0	2,2	12,4
Гуляш из говядины	60		10,9	12,7	5,0	177,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0	0	0,5	1,8
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	75	56,25	10,2	8,7	0	118,9
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
Макароны отварные	120		4,3	3,3	27,4	156,8
макаронные изделия вермишель	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
МОРКОВЬ	0	0	0	0	0	0,0
Компот из сухофруктов	200				6,8	27,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
Хлеб новоукраинский	50		3,6	0,7	21,6	108,0
хлеб Усадебный	50	50	3,6	0,7	21,6	108,0
Сложный гарнир	130		4,2	4,0	23,2	146,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
КАРТОФЕЛЬ	129,23	84	1,6	0,3	13,3	62,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	110	88	1,6	0,1	4	23,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,7	0,9	11,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0	0	0,5	1,8
МОРКОВЬ	10,33	7,75	0,1	0	0,5	2,6
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
			28,4	25,3	100,5	745,2
Полдник						
Творожная запеканка	150		19,6	14,5	42,0	376,7
КРУПА МАННАЯ	10	10	1,1	0,1	7,1	32,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2	2	0,3	0	1,2	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
Ягоды протертые	20	20	0,1	0	12,8	51,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	0,22	0	0	0	0,3
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	110	110	17,1	9,6	3,2	167,5
БАНАН	50	35	0,5	0,2	7,2	32,6
снежок	120		3,0	2,9	12,8	374,8
снежок 2,5 %	120	120	3	2,9	12,8	374,8
Хлеб пшеничный	40		3,0	0,8	20,6	106,0
батон на йодированной соли	40	40	3	0,8	20,6	106,0
Киви	100		0,7	0,1	6,9	32,5
Киви	90,25	72,2	0,6	0,1	6,9	32,5
			26,3	18,3	82,3	890,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,0	61,6	256,8	2 157,8

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						
Каша геркулесовая	200		6,5	8,5	24,0	199,4
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,4	1,2	12	68,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	144	144	4,1	4,5	6,6	83,8
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6	0	0	5,4	21,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
Кофейный напиток	200		4,6	4,7	16,7	128,1
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,4	0	2	9,9
Масло сливочное	6		0,1	4,4	0,1	39,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,1	4,4	0,1	39,7
Хлеб пшеничный	40		3,0	0,8	20,6	106,0
батон на йодированной соли	40	40	3	0,8	20,6	106,0
			14,2	18,4	61,4	473,2
II Завтрак						
Сок	120		0,6	0,1	11,8	50,1
Сок	120	120	0,6	0,1	11,7	50,1
			0,6	0,1	11,8	50,1
Обед						
Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	200		5,3	4,7	18,5	137,3
ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ . СУХАЯ	1	0,95	0	0	0,1	0,5
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,1	0	0,5	2,4
макаронные изделия вермишель	8	8	0,9	0,1	5,4	26,2
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАРТОФЕЛЬ	115,38	75	1,5	0,3	11,8	56,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
Котлета мясная	60		10,8	12,6	3,0	168,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	0,11	0	0	0	0,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	75	56,25	10,2	8,7	0	118,9
Капуста тушеная	120		2,0	2,0	7,0	55,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	1,9	0	17,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,7	7,3	0,1	0	0,6	2,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,7	0,7	0,1	0	0,5	2,2

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	120	96	1,6	0,1	4,4	26,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0	0	0,4	1,5
МОРКОВЬ	9,2	6,9	0,1	0	0,5	2,3
САХАР ПЕСОК	0,7	0,7	0	0	0,7	2,7
Напиток из шиповника	200		0,7	0,3	24,4	103,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	10	10	0,3	0,1	4,7	27,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,6
Хлеб новоукраинский	50		3,6	0,7	21,6	108,0
хлеб Усадебный	50	50	3,6	0,7	21,6	108,0
			22,4	20,3	74,5	571,9
Полдник						
Запеканка картофельная с мясом	160		10,0	7,6	18,5	182,7
КАРТОФЕЛЬ	156,92	102	1,9	0,4	16,1	76,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	17,8	17,8	0,5	0,6	0,8	10,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	0,22	0	0	0	0,3
ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ	51,32	46,7	7,3	1,6	0	43,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
МОРКОВЬ	0	0	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0	0	0,3	1,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
Чай с сахаром	200				6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0	0	0	0,1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
Хлеб пшеничный	40		3,0	0,8	20,6	106,0
батон на йодированной соли	40	40	3	0,8	20,6	106,0
Печенье овсяное	20					
ПЕЧЕНЬЕ"ОВСЯНОЕ"	20	20	0	0	0	0,0
			13,0	8,4	45,9	315,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,2	47,2	193,6	1 411,0

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						
Каша пшенная	200		7,3	8,6	28,2	220,8
ПШЕНО	24	23,8	2,6	0,8	15,3	79,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	162,4	162,4	4,6	5	7,4	94,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6	0	0	5,4	21,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
Кофейный напиток	200		4,2	4,7	13,7	114,8
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,18	0,18	0	0	0,1	0,5
Масло сливочное	6		0,1	4,4	0,1	39,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,1	4,4	0,1	39,7
Хлеб пшеничный	40		3,0	0,8	20,6	106,0
батон на йодированной соли	40	40	3	0,8	20,6	106,0
			14,6	18,5	62,6	481,3
II Завтрак						
Сок	120		0,6	0,1	11,8	50,1
Сок	120	120	0,6	0,1	11,7	50,1
			0,6	0,1	11,8	50,1
Обед						
Борщ на мясном бульоне со сметаной	200		5,7	5,5	18,4	178,3
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	8,7
КАРТОФЕЛЬ	86,15	56	1,1	0,2	8,8	41,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СВЕКЛА	90,93	68,2	1	0,1	5,8	27,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,4	6,4	0,2	1	0,2	41,6
ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ . СУХАЯ	0,2	0,19	0	0	0	0,1
Бефстроганов из мяса кури	60		12,0	18,6	4,0	231,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4	0	3,3	0	29,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МОРКОВЬ	8,8	6,6	0,1	0	0,5	2,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,4	3,4	0	2,4	0	21,8
филе грудки	60	60	11,3	12,8	0	160,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,3	4,3	0,5	0,1	2,9	14,0

Макаронны отварные		120	4,3	3,3	27,4	156,8
макаронные изделия вермишель	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	0	0	0	0	0	0,0
Компот из сухофруктов		200			6,8	27,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
Хлеб новоукраинский		50	3,6	0,7	21,6	108,0
хлеб Усадебный	50	50	3,6	0,7	21,6	108,0
			25,6	28,1	78,2	701,2
Полдник						
Ватрушка с творогом		100	11,8	10,4	44,1	316,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	0,11	0	0	0	0,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,3
ДРОЖЖИ	0	0	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,7	0,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,7	0,7	37,2	178,2
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	35	35	5,4	3,1	1,1	53,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
Чай с сахаром		200			6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0	0	0	0,1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
Банан		100	1,1	0,4	15,2	69,3
БАНАН	103,14	72,2	1,1	0,4	15,2	69,3
			12,9	10,8	66,1	413,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,7	57,5	218,7	1 645,7

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 манная	200		5,3	6,4	24,7	176,5
КРУПА МАННАЯ	20	20	2,1	0,1	14,2	64,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	112	112	3,1	3,5	5,1	65,2
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6	0	0	5,4	21,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
Чай с лимоном	200				6,9	28,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0	0	0	0,1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	5	3	0	0	0,1	1,0
Печенье сахарное	20		1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
			6,8	8,4	46,5	288,0
II Завтрак						
Сок	200		1,0	0,2	19,6	83,4
Сок	200	200	1	0,2	19,6	83,4
			1,0	0,2	19,6	83,4
Обед						
Суп овощной со сметаной на мясном бульоне	200		5,4	5,5	14,4	160,9
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,3
ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ . СУХАЯ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
КАРТОФЕЛЬ	103,38	67,2	1,3	0,3	10,7	50,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	48	38,4	0,7	0	1,7	10,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
томаты консервированные	13,6	13,6	0,1	0	0,3	1,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,4	6,4	0,2	1	0,2	41,6
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	9,6	6,2	0,2	0	0,4	2,4
Тефтели мясные	60		10,8	12,7	4,5	175,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0	0	0,4	1,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	0,11	0	0	0	0,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,3	4,3	0,5	0,1	2,9	14,0
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	75	56,25	10,2	8,7	0	118,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
Картофельное пюре	130		6,3	5,6	18,0	148,4

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
КАРТОФЕЛЬ	166,15	108	2,1	0,4	17,1	80,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	45	21,6	3,6	1,7	0	30,4
Компот из сухофруктов		200			6,8	27,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
Хлеб новоукраинский		50	3,6	0,7	21,6	108,0
хлеб Усадебный	50	50	3,6	0,7	21,6	108,0
			26,1	24,5	65,3	619,7
Полдник						
Творожная запеканка		150	19,6	14,5	42,0	376,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
Ягоды протертые	20	20	0,1	0	12,8	51,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
КРУПА МАННАЯ	10	10	1,1	0,1	7,1	32,0
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	110	110	17,1	9,6	3,2	167,5
БАНАН	50	35	0,5	0,2	7,2	32,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	0,22	0	0	0	0,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2	2	0,3	0	1,2	5,8
снежок		120	3,0	2,9	12,8	374,8
снежок 2,5 %	120	120	3	2,9	12,8	374,8
Хлеб пшеничный		40	3,0	0,8	20,6	106,0
батон на йодированной соли	40	40	3	0,8	20,6	106,0
			25,6	18,2	75,4	857,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,5	51,3	206,8	1 848,6

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						
Каша гречневая	200		6,3	7,1	26,6	193,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	24	23,8	2,9	0,6	15,7	76,0
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6	0	0	5,4	21,6
Кофейный напиток	200		4,2	4,7	13,7	114,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,18	0,18	0	0	0,1	0,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
Масло сливочное	6		0,1	5,0	0,1	45,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,1	4,4	0,1	39,7
Хлеб пшеничный	40		3,0	0,8	20,6	106,0
батон на йодированной соли	40	40	3	0,8	20,6	106,0
			13,6	17,6	61,0	458,9
II Завтрак						
Напиток валитек	150				21,7	87,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,5
напиток витаминизированный концентрат	20	20	0	0	18,8	75,7
					21,7	87,2
Обед						
Суп картофельный с яйцом на мясном бульоне	200		4,9	5,6	15,7	164,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,3
ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ . СУХАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	0,22	0	0	0	0,3
КАРТОФЕЛЬ	140	91	1,7	0,4	14,4	68,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,4	6,4	0,2	1	0,2	41,6
Ежики мясные	180		13,3	15,9	30,0	315,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	75	56,25	10,2	8,7	0	118,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	0,11	0	0	0	0,2
КРУПА РИСОВАЯ	35	34,65	2,3	0,3	24,8	111,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,4	3,4	0	0	0,5	2,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2

МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
Компот из кураги	200		0,4	0,1	12,4	51,9
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	5	5	0,1	0	3,2	13,7
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	5	5	0,3	0	2,5	11,3
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
Хлеб новоукраинский	50		3,6	0,7	21,6	108,0
хлеб Усадебный	50	50	3,6	0,7	21,6	108,0
			22,2	22,3	79,7	640,1
Полдник						
Котлета из рыбы	50		16,3	4,5	3,0	117,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	0,11	0	0	0	0,2
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	140	100,8	15,6	0,6	0	67,5
Капуста тушеная	120		2,0	2,0	7,0	55,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,7	7,3	0,1	0	0,6	2,9
САХАР ПЕСОК	0,7	0,7	0	0	0,7	2,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,7	0,7	0,1	0	0,5	2,2
МОРКОВЬ	9,2	6,9	0,1	0	0,5	2,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0	0	0,4	1,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	120	96	1,6	0,1	4,4	26,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	1,9	0	17,4
Чай с сахаром	200				6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0	0	0	0,1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
Хлеб пшеничный	40		3,0	0,8	20,6	106,0
батон на йодированной соли	40	40	3	0,8	20,6	106,0
			21,3	7,3	37,4	305,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,1	47,2	199,8	1 491,4

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						
Каша рисовая	200		5,0	6,8	28,0	194,0
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6	0	0	5,4	21,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
КРУПА РИСОВАЯ	24	23,8	1,6	0,2	17,1	76,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
Какао с молоком	200		4,8	5,3	14,6	126,5
КАКАО-ПОРОШОК	0,18	0,18	0	0	0	0,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	170	170	4,8	5,2	7,8	98,9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
сыр	6		3,7	4,7		58,3
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	16,2	15,55	3,7	4,7	0	58,3
Хлеб пшеничный	40		3,0	0,8	20,6	106,0
батон на йодированной соли	40	40	3	0,8	20,6	106,0
			16,5	17,6	63,2	484,8
II Завтрак						
Сок	120		0,6	0,1	11,8	50,1
Сок	120	120	0,6	0,1	11,7	50,1
			0,6	0,1	11,8	50,1
Обед						
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200		5,1	5,6	16,8	168,7
ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ . СУХАЯ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
огурцы консервированные	12,8	12,8	0,1	0	0,2	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	4	0,4	0	2,9	12,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,4	6,4	0,2	1	0,2	41,6
КАРТОФЕЛЬ	130,67	78,4	1,6	0,3	12,4	58,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,3
Котлета из печени	60		11,6	10,0	1,4	156,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	0,11	0	0	0	0,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	70	65,1	11,3	2,3	0	80,2

Макароны отварные		120	4,3	3,3	27,4	156,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
макаронные изделия вермишель	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1
МОРКОВЬ	0	0	0	0	0	0,0
Компот из сухофруктов		200			6,8	27,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
Хлеб новоукраинский		50	3,6	0,7	21,6	108,0
хлеб Усадебный	50	50	3,6	0,7	21,6	108,0
			24,6	19,6	74,0	616,6
Полдник						
Творожное пирожное		150	20,7	16,4	36,4	375,1
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
КРУПА МАННАЯ	10	10	1,1	0,1	7,1	32,0
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	110	110	17,1	9,6	3,2	167,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,4	0,5	3,6	20,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2	2	0,3	0	1,2	5,8
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	17,6	17,6	0,5	0,6	0,8	10,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	0,22	0	0	0	0,3
Чай с сахаром		200			6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0	0	0	0,1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
Хлеб пшеничный		40	3,0	0,8	20,6	106,0
батон на йодированной соли	40	40	3	0,8	20,6	106,0
Яблоко		100	0,3	0,3	7,1	33,9
ЯБЛОКИ	82,05	72,2	0,3	0,3	7,1	33,9
			24,0	17,5	70,9	542,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,7	54,8	219,9	1 693,6

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						
Каша геркулесовая	200		6,5	8,5	24,0	199,4
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6	0	0	5,4	21,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	144	144	4,1	4,5	6,6	83,8
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,4	1,2	12	68,3
Кофейный напиток	200		4,2	4,7	13,7	114,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,18	0,18	0	0	0,1	0,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
Масло сливочное	6		0,1	5,0	0,1	45,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,1	4,4	0,1	39,7
Хлеб пшеничный	40		3,0	0,8	20,6	106,0
батон на йодированной соли	40	40	3	0,8	20,6	106,0
			13,8	19,0	58,4	465,2
II Завтрак						
Мандарин	100		0,6	0,1	5,4	27,4
МАНДАРИН	97,57	72,2	0,6	0,1	5,4	27,4
			0,6	0,1	5,4	27,4
Обед						
Борщ на мясном бульоне со сметаной	200		5,7	5,5	18,4	178,3
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	8,7
КАРТОФЕЛЬ	93,33	56	1,1	0,2	8,8	41,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СВЕКЛА	90,93	68,2	1	0,1	5,8	27,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,4	6,4	0,2	1	0,2	41,6
ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ . СУХАЯ	0,2	0,19	0	0	0	0,1
Котлета мясная	60		10,8	12,6	3,0	168,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	75	56,25	10,2	8,7	0	118,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	0,11	0	0	0	0,2
Картофельное пюре	130		6,3	5,6	18,0	148,4

МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
КАРТОФЕЛЬ	180	108	2,1	0,4	17,1	80,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	45	21,6	3,6	1,7	0	30,4
Напиток из шиповника		200	0,7	0,3	24,4	103,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	10	10	0,3	0,1	4,7	27,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,6
Хлеб новоукраинский		50	3,6	0,7	21,6	108,0
хлеб Усадебный	50	50	3,6	0,7	21,6	108,0
			27,1	24,7	85,4	706,2
Полдник						
Омлет		150	3,7	9,5	5,8	120,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,3 шт.	1,14	0,1	0,1	0	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	4,3	5,7	72,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	2,7	0,1	24,4
Чай с сахаром		200			6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0	0	0	0,1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
Хлеб пшеничный		40	3,0	0,8	20,6	106,0
батон на йодированной соли	40	40	3	0,8	20,6	106,0
Пряники		20	1,2	0,9	15,0	73,2
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	20	20	1,2	0,9	15	73,2
			7,9	11,2	48,2	327,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,4	55,0	197,4	1 525,8

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						
Каша пшенная	200		7,3	8,6	28,2	220,8
ПШЕНО	24	23,8	2,6	0,8	15,3	79,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	162,4	162,4	4,6	5	7,4	94,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6	0	0	5,4	21,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
Кофейный напиток	200		4,2	4,7	13,7	114,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,18	0,18	0	0	0,1	0,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
Масло сливочное	6		0,1	5,0	0,1	45,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,1	4,4	0,1	39,7
Хлеб пшеничный	40		3,0	0,8	20,6	106,0
батон на йодированной соли	40	40	3	0,8	20,6	106,0
			14,6	19,1	62,6	486,6
II Завтрак						
Банан	100		1,1	0,4	15,2	69,3
БАНАН	103,14	72,2	1,1	0,4	15,2	69,3
			1,1	0,4	15,2	69,3
Обед						
Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	200		5,4	4,6	16,5	129,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	0	0	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
КАРТОФЕЛЬ	140	84	1,6	0,3	13,3	62,8
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
фасоль консервированная	15	15	0,9	0	2,2	12,4
Гуляш из говядины	60		10,9	12,7	5,0	177,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0	0	0,5	1,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	75	56,25	10,2	8,7	0	118,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
Рис отварной	120		2,4	2,5	24,9	131,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	35	34,65	2,3	0,3	24,8	111,9
Компот из свежих яблок		200	0,2	0,2	14,6	61,2
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3	3	0,1	0	1,9	8,1
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,6
ЯБЛОКИ	36	31,68	0,1	0,1	3	14,5
Хлеб новоукраинский		50	3,6	0,7	21,6	108,0
хлеб Усадебный	50	50	3,6	0,7	21,6	108,0
			22,5	20,7	82,6	607,8
Полдник						
Овощи тушеные с мясом		160	6,4	7,5	17,7	164,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	10,7	6,9	0,2	0	0,4	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0	0	0,4	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,9	7,5	0,1	0	0,6	3,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	106,7	85,3	1,5	0,1	3,9	23,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	1,9	0	17,4
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	22,2	16,7	3	2,6	0	35,3
КАРТОФЕЛЬ	114,92	74,7	1,5	0,3	11,8	55,8
МОРКОВЬ	9,2	6,9	0,1	0	0,5	2,3
Булочка домашняя		90	6,8	8,8	46,9	293,1
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	1,9	0	17,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	60	60	6,3	0,8	40,6	194,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	3,09 шт.	2,7	0,3	0,3	0	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ДРОЖИ	0,9	0,9	0,1	0	0	0,7
Чай с сахаром		200			6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0	0	0	0,1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
Молочная вермишель		150	5,4	6,4	26,2	182,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 1 СОРТ рожки	20	20	2	0,2	13,9	66,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	4,1	5,4	69,8
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
			18,6	22,7	97,6	667,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,8	62,9	258,0	1 831,6

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Каша манная	200		5,3	6,4	24,7	176,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6	0	0	5,4	21,6
КРУПА МАННАЯ	20	20	2,1	0,1	14,2	64,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	112	112	3,1	3,5	5,1	65,2
Чай с лимоном	200				6,9	28,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0	0	0	0,1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	5	3	0	0	0,1	1,0
Печенье сахарное	20		1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
			6,8	8,4	46,5	288,0
II Завтрак						
Сок	200		1,0	0,2	19,6	83,4
Сок	200	200	1	0,2	19,6	83,4
			1,0	0,2	19,6	83,4
Обед						
Суп гороховый на мясном бульоне	200		8,5	5,9	22,3	212,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,4	6,4	0,2	1	0,2	41,6
ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ . СУХАЯ	0	0	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,3
КАРТОФЕЛЬ	121,33	72,8	1,5	0,3	11,5	54,4
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	19,9	4,1	0,4	9,5	61,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
Тефтели мясные	60		10,8	12,7	4,5	175,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0	0	0,4	1,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,3	4,3	0,5	0,1	2,9	14,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	0,11	0	0	0	0,2
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	75	56,25	10,2	8,7	0	118,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
Макароны отварные	120		4,3	3,3	27,4	156,8
макаронные изделия вермишель	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7

МОРКОВЬ	0	0	0	0	0	0,0
Компот из свежих яблок	200		0,2	0,2	14,6	61,2
ЯБЛОКИ	36	31,68	0,1	0,1	3	14,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,6
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3	3	0,1	0	1,9	8,1
Хлеб новоукраинский	50		3,6	0,7	21,6	108,0
хлеб Усадебный	50	50	3,6	0,7	21,6	108,0
			27,4	22,8	90,4	713,6
Полдник						
Сырники	130		20,4	16,9	40,8	395,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,6	0,2	10,2	48,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
КРУПА МАННАЯ	10	10	1,1	0,1	7,1	32,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	0,11	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,17	1,17	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	105	105	16,3	9,2	3,1	160,0
снежок	120		3,0	2,9	12,8	374,8
снежок 2,5 %	120	120	3	2,9	12,8	374,8
Хлеб пшеничный	50		3,8	1,1	25,7	132,5
батон на йодированной соли	50	50	3,8	1,1	25,7	132,5
			27,2	20,9	79,3	902,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,4	52,3	235,8	1 987,5

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Каша гречневая	200		6,3	7,1	26,6	193,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6	0	0	5,4	21,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	24	23,8	2,9	0,6	15,7	76,0
Кофейный напиток	200		4,2	4,7	13,7	114,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,18	0,18	0	0	0,1	0,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
Масло сливочное	6		0,1	5,0	0,1	45,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,1	4,4	0,1	39,7
Хлеб пшеничный	40		3,0	0,8	20,6	106,0
батон на йодированной соли	40	40	3	0,8	20,6	106,0
			13,6	17,6	61,0	458,9
II Завтрак						
Кисель	150		0,1		19,0	76,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
Ягоды протертые	18,8	18,8	0,1	0	12	48,4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1,5	1,5	0	0	1,2	4,6
			0,1		19,0	76,2
Обед						
Щи на мясном бульоне со сметаной	200		5,0	5,5	11,7	148,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАРТОФЕЛЬ	84	50,4	1	0,2	8	37,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	64	51,2	0,9	0,1	2,3	13,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,3
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,4	6,4	0,2	1	0,2	41,6
ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ . СУХАЯ	2,11	2	0,1	0	0,2	1,0
Ежики мясные	180		13,3	15,9	30,0	315,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	75	56,25	10,2	8,7	0	118,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	0,11	0	0	0	0,2
КРУПА РИСОВАЯ	35	34,65	2,3	0,3	24,8	111,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,4	3,4	0	0	0,5	2,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2

МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
Компот из кураги	200		0,4	0,1	12,4	51,9
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	5	5	0,1	0	3,2	13,7
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	5	5	0,3	0	2,5	11,3
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
Хлеб новоукраинский	50		3,6	0,7	21,6	108,0
хлеб Усадебный	50	50	3,6	0,7	21,6	108,0
			22,3	22,2	75,7	624,3
Полдник						
Котлета из рыбы	50		16,3	4,5	3,0	117,0
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	140	100,8	15,6	0,6	0	67,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	0,11	0	0	0	0,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Картофельное пюре	130		2,7	3,2	18,0	111,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
КАРТОФЕЛЬ	180	108	2,1	0,4	17,1	80,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
Чай с сахаром	200				6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0	0	0	0,1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
Хлеб пшеничный	40		3,0	0,8	20,6	106,0
батон на йодированной соли	40	40	3	0,8	20,6	106,0
			22,0	8,5	48,4	361,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,0	48,3	204,1	1 521,1

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 13

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Каша дружба	200		6,0	7,5	27,9	204,4
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6	0	0	5,4	21,6
КРУПА РИСОВАЯ	12	11,9	0,8	0,1	8,5	38,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	136	136	3,8	4,3	6,2	79,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ПШЕНО	12	11,9	1,4	0,4	7,7	39,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
Какао с молоком	200		4,8	5,3	14,6	126,5
КАКАО-ПОРОШОК	0,18	0,18	0	0	0	0,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	170	170	4,8	5,2	7,8	98,9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
сыр	6		3,7	4,7		58,3
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	16,2	15,55	3,7	4,7	0	58,3
Хлеб пшеничный	40		3,0	0,8	20,6	106,0
батон на йодированной соли	40	40	3	0,8	20,6	106,0
			17,5	18,3	63,1	495,2
II Завтрак						
Сок	120		0,6	0,1	11,8	50,1
Сок	120	120	0,6	0,1	11,7	50,1
			0,6	0,1	11,8	50,1
Обед						
Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	200		5,4	4,6	16,5	129,6
КАРТОФЕЛЬ	140	84	1,6	0,3	13,3	62,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	0	0	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
фасоль консервированная	15	15	0,9	0	2,2	12,4
Биточек из мяса кури	60		14,8	19,9	3,0	250,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
филе грудки	75	75	14,2	16	0	200,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	0,11	0	0	0	0,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
Греча отварная	120		5,0	3,8	26,7	154,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	39,6	4,9	1	26,1	126,4

МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
Компот из сухофруктов	200				6,8	27,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
Хлеб новоукраинский	50		3,6	0,7	21,6	108,0
хлеб Усадебный	50	50	3,6	0,7	21,6	108,0
			28,8	29,0	74,6	669,5
Полдник						
Творожная запеканка	150		19,6	14,5	42,0	376,7
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	110	110	17,1	9,6	3,2	167,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,6
Ягоды протертые	20	20	0,1	0	12,8	51,5
БАНАН	50	35	0,5	0,2	7,2	32,6
КРУПА МАННАЯ	10	10	1,1	0,1	7,1	32,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2	2	0,3	0	1,2	5,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	0,22	0	0	0	0,3
Чай с сахаром	200				6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0	0	0	0,1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
Хлеб пшеничный	40		3,0	0,8	20,6	106,0
батон на йодированной соли	40	40	3	0,8	20,6	106,0
Киви	100		0,7	0,1	6,9	32,5
Киви	90,25	72,2	0,6	0,1	6,9	32,5
			23,3	15,4	76,3	542,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			70,2	62,8	225,8	1 757,1

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 14

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Каша геркулесовая	200		6,5	8,5	24,0	199,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	144	144	4,1	4,5	6,6	83,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6	0	0	5,4	21,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,4	1,2	12	68,3
Кофейный напиток	200		4,4	4,7	14,7	119,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
Масло сливочное	6		0,1	5,0	0,1	45,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,1	4,4	0,1	39,7
Хлеб пшеничный	40		3,0	0,8	20,6	106,0
батон на йодированной соли	40	40	3	0,8	20,6	106,0
			14,0	19,0	59,4	469,7
II Завтрак						
Сок	120		0,6	0,1	11,8	50,1
Сок	120	120	0,6	0,1	11,7	50,1
			0,6	0,1	11,8	50,1
Обед						
Борщ на мясном бульоне со сметаной	200		5,7	5,5	18,4	178,3
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	8,7
КАРТОФЕЛЬ	93,33	56	1,1	0,2	8,8	41,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СВЕКЛА	90,93	68,2	1	0,1	5,8	27,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,4	6,4	0,2	1	0,2	41,6
ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ . СУХАЯ	0,2	0,19	0	0	0	0,1
Голубцы ленивые с мясом	180		18,2	20,0	11,2	302,4
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	70	52,5	9,5	8,1	0	111,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	0,11	0	0	0	0,2
КРУПА РИСОВАЯ	25	24,75	1,6	0,2	17,8	79,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	130	104	1,8	0,1	4,8	28,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3

МОРКОВЬ	10,33	7,75	0,1	0	0,5	2,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
Напиток из шиповника	200		0,7	0,3	24,4	103,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	10	10	0,3	0,1	4,7	27,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,6
Хлеб новоукраинский	50		3,6	0,7	21,6	108,0
хлеб Усадебный	50	50	3,6	0,7	21,6	108,0
			28,2	26,5	75,6	691,7
Полдник						
Омлет	150		3,7	9,5	5,8	120,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,3 шт.	1,14	0,1	0,1	0	1,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	4,3	5,7	72,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	2,7	0,1	24,4
Чай с сахаром	200				6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0	0	0	0,1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
Хлеб пшеничный	40		3,0	0,8	20,6	106,0
батон на йодированной соли	40	40	3	0,8	20,6	106,0
Печенье курабье	20		1,3	5,8	11,3	102,4
ПЕЧЕНЬЕ "КУРАБЬЕ"	20	20	1,3	5,8	11,3	102,4
			8,0	16,1	44,5	356,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,8	61,7	191,3	1 567,7

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 15

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Каша пшенная	200		7,3	8,6	28,2	220,8
ПШЕНО	24	23,8	2,6	0,8	15,3	79,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	162,4	162,4	4,6	5	7,4	94,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6	0	0	5,4	21,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
Масло сливочное	6		0,1	5,0	0,1	45,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,1	4,4	0,1	39,7
Чай с сахаром	200				6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0	0	0	0,1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
Хлеб пшеничный	40		3,0	0,8	20,6	106,0
батон на йодированной соли	40	40	3	0,8	20,6	106,0
			10,4	14,4	55,7	398,9
II Завтрак						
Напиток валитек	150				21,7	87,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,5
напиток витаминизированный концентрат	20	20	0	0	18,8	75,7
					21,7	87,2
Обед						
Борщ на мясном бульоне со сметаной	200		5,7	5,5	18,4	178,3
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	8,7
КАРТОФЕЛЬ	93,33	56	1,1	0,2	8,8	41,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СВЕКЛА	90,93	68,2	1	0,1	5,8	27,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,4	6,4	0,2	1	0,2	41,6
ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ . СУХАЯ	0,2	0,19	0	0	0	0,1
Рыба тушеная с овощами	70		9,7	6,0	1,2	97,8
филе пикши	123	56,58	9,4	0,3	0	40,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0

Картофельное пюре		130	6,3	5,6	18,0	148,4
КАРТОФЕЛЬ	180	108	2,1	0,4	17,1	80,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	45	21,6	3,6	1,7	0	30,4
Компот из сухофруктов		200			6,8	27,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
Хлеб новоукраинский		50	3,6	0,7	21,6	108,0
хлеб Усадебный	50	50	3,6	0,7	21,6	108,0
			25,3	17,8	66,0	559,5
Полдник						
Пирожок печеный с мясом		100	13,8	14,2	46,5	368,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	0,11	0	0	0	0,2
ДРОЖЖИ	1,5	1,5	0,2	0	0	1,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	60	60	6,3	0,8	40,6	194,4
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	50	37,5	6,8	5,8	0	79,3
Чай с сахаром		180			6,8	27,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
Яблоко		100	0,3	0,3	7,1	33,9
ЯБЛОКИ	82,05	72,2	0,3	0,3	7,1	33,9
			14,1	14,5	60,4	429,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,8	46,7	203,8	1 475,3

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 16

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Каша манная	200		5,3	6,4	24,7	176,5
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6	0	0	5,4	21,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	112	112	3,1	3,5	5,1	65,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	20	20	2,1	0,1	14,2	64,0
Чай с лимоном	200				6,9	28,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0	0	0	0,1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	5	3	0	0	0,1	1,0
Печенье сахарное	20		1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
			6,8	8,4	46,5	288,0
II Завтрак						
Сок	200		1,0	0,2	19,6	83,4
Сок	200	200	1	0,2	19,6	83,4
			1,0	0,2	19,6	83,4
Обед						
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200		5,1	5,6	16,8	168,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,4	6,4	0,2	1	0,2	41,6
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ . СУХАЯ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
огурцы консервированные	12,8	12,8	0,1	0	0,2	1,6
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	4	0,4	0	2,9	12,4
КАРТОФЕЛЬ	130,67	78,4	1,6	0,3	12,4	58,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
Котлета мясная	60		10,8	12,6	3,0	168,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	0,11	0	0	0	0,2
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	75	56,25	10,2	8,7	0	118,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
Макароны отварные	120		4,3	3,3	27,4	156,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
макаронные изделия вермишель	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1

МОРКОВЬ	0	0	0	0	0	0,0
Компот из свежих яблок	200		0,2	0,2	14,6	61,2
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3	3	0,1	0	1,9	8,1
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,6
ЯБЛОКИ	36	31,68	0,1	0,1	3	14,5
Хлеб новоукраинский	50		3,6	0,7	21,6	108,0
хлеб Усадебный	50	50	3,6	0,7	21,6	108,0
			24,0	22,4	83,4	663,2
Полдник						
Сырники	130		20,4	16,9	40,8	395,2
КРУПА МАННАЯ	10	10	1,1	0,1	7,1	32,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	0,11	0	0	0	0,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,6	0,2	10,2	48,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,17	1,17	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	105	105	16,3	9,2	3,1	160,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
снежок	120		3,0	2,9	12,8	374,8
снежок 2,5 %	120	120	3	2,9	12,8	374,8
Хлеб пшеничный	40		3,0	0,8	20,6	106,0
батон на йодированной соли	40	40	3	0,8	20,6	106,0
			26,4	20,6	74,2	876,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,2	51,6	223,7	1 910,6

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 17

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Каша пшеничная	200		6,4	7,2	25,3	189,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	136	136	3,8	4,3	6,2	79,2
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6	0	0	5,4	21,6
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	8	7,9	1	0,1	5,4	25,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	12	11,9	1,5	0,1	8,1	38,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
Кофейный напиток	200		4,6	4,7	15,7	124,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,4	0	2	9,9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
Масло сливочное	6		0,1	5,0	0,1	45,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,1	4,4	0,1	39,7
Хлеб пшеничный	40		3,0	0,8	20,6	106,0
батон на йодированной соли	40	40	3	0,8	20,6	106,0
			14,1	17,7	61,7	465,1
II Завтрак						
Кисель валитек	150				21,7	87,2
напиток витаминизированный концентрат	20	20	0	0	18,8	75,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,5
					21,7	87,2
Обед						
Суп овощной со сметаной на мясном бульоне	200		5,4	5,5	14,4	160,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	9,6	6,2	0,2	0	0,4	2,4
томаты консервированные	13,6	13,6	0,1	0	0,3	1,8
ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ . СУХАЯ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	112	67,2	1,3	0,3	10,7	50,1
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	48	38,4	0,7	0	1,7	10,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,4	6,4	0,2	1	0,2	41,6
Гуляш из говядины	60		10,9	12,7	5,0	177,8
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	75	56,25	10,2	8,7	0	118,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2

ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0	0	0,5	1,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
Греча отварная		120	5,0	3,8	26,7	154,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	39,6	4,9	1	26,1	126,4
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
Компот из сухофруктов		200			6,8	27,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
Хлеб новоукраинский		50	3,6	0,7	21,6	108,0
хлеб Усадебный	50	50	3,6	0,7	21,6	108,0
			24,9	22,7	74,5	628,3
Полдник						
Котлета из рыбы		50	16,3	4,5	3,0	117,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	140	100,8	15,6	0,6	0	67,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	0,11	0	0	0	0,2
Картофельное пюре		130	2,7	3,2	18,0	111,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
КАРТОФЕЛЬ	166,15	108	2,1	0,4	17,1	80,7
Чай с сахаром		180			6,8	27,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
Хлеб пшеничный		40	3,0	0,8	20,6	106,0
батон на йодированной соли	40	40	3	0,8	20,6	106,0
			22,0	8,5	48,4	361,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,0	48,9	206,3	1 542,2

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 18

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Каша рисовая	200		5,0	6,8	28,0	194,0
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6	0	0	5,4	21,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
КРУПА РИСОВАЯ	24	23,8	1,6	0,2	17,1	76,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
Чай с сахаром	200				6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0	0	0	0,1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
сыр	6		3,7	4,7		58,3
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	16,2	15,55	3,7	4,7	0	58,3
Хлеб пшеничный	40		3,0	0,8	20,6	106,0
батон на йодированной соли	40	40	3	0,8	20,6	106,0
			11,7	12,3	55,4	385,4
II Завтрак						
Сок	120		0,6	0,1	11,8	50,1
Сок	120	120	0,6	0,1	11,7	50,1
			0,6	0,1	11,8	50,1
Обед						
Суп картофельный с яйцом на мясном бульоне	200		4,9	5,6	15,7	164,4
КАРТОФЕЛЬ	151,67	91	1,7	0,4	14,4	68,0
ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ . СУХАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,4	6,4	0,2	1	0,2	41,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	0,22	0	0	0	0,3
Биточек из мяса кури	60		14,8	19,9	3,0	250,3
филе грудки	75	75	14,2	16	0	200,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	0,11	0	0	0	0,2
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
Капуста тушеная	120		2,0	2,0	7,0	55,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	120	96	1,6	0,1	4,4	26,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0	0	0,4	1,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,7	0,7	0	0	0,7	2,7

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,7	7,3	0,1	0	0,6	2,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,7	0,7	0,1	0	0,5	2,2
МОРКОВЬ	9,2	6,9	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	1,9	0	17,4
Компот из сухофруктов		200			6,8	27,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
Хлеб новоукраинский		50	3,6	0,7	21,6	108,0
хлеб Усадебный	50	50	3,6	0,7	21,6	108,0
			25,3	28,2	54,1	604,8
Полдник						
Творожное пирожное		150	20,7	16,4	36,4	375,1
КРУПА МАННАЯ	10	10	1,1	0,1	7,1	32,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2	2	0,3	0	1,2	5,8
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,4	0,5	3,6	20,3
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	110	110	17,1	9,6	3,2	167,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	0,22	0	0	0	0,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	17,6	17,6	0,5	0,6	0,8	10,3
Хлеб пшеничный		40	3,0	0,8	20,6	106,0
батон на йодированной соли	40	40	3	0,8	20,6	106,0
Чай с сахаром		180			6,8	27,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
Яблоко		100	0,3	0,3	7,1	33,9
ЯБЛОКИ	82,05	72,2	0,3	0,3	7,1	33,9
			24,0	17,5	70,9	542,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,6	58,1	192,2	1 582,3

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 19

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Каша геркулесовая	200		6,5	8,5	24,0	199,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	144	144	4,1	4,5	6,6	83,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,4	1,2	12	68,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6	0	0	5,4	21,6
Кофейный напиток	200		4,6	4,7	15,7	124,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,4	0	2	9,9
Масло сливочное	6		0,1	5,0	0,1	45,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,1	4,4	0,1	39,7
Хлеб пшеничный	40		3,0	0,8	20,6	106,0
батон на йодированной соли	40	40	3	0,8	20,6	106,0
			14,2	19,0	60,4	474,7
II Завтрак						
Мандарин	100		0,6	0,1	5,4	27,4
МАНДАРИН	97,57	72,2	0,6	0,1	5,4	27,4
			0,6	0,1	5,4	27,4
Обед						
Борщ на мясном бульоне со сметаной	200		5,7	5,5	18,4	178,3
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	8,7
КАРТОФЕЛЬ	93,33	56	1,1	0,2	8,8	41,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СВЕКЛА	90,93	68,2	1	0,1	5,8	27,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,4	6,4	0,2	1	0,2	41,6
ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ . СУХАЯ	0,11	0,1	0	0	0	0,0
Жаркое по-домашнему с мясом	180		16,7	16,9	20,1	299,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
КАРТОФЕЛЬ	198,33	119	2,3	0,5	18,8	88,9
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	75	56,25	10,2	8,7	0	118,9

РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	50	24	4	1,9	0	33,8
Напиток из шиповника	200		0,7	0,3	24,4	103,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	10	10	0,3	0,1	4,7	27,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,6
Хлеб новоукраинский	50		3,6	0,7	21,6	108,0
хлеб Усадебный	50	50	3,6	0,7	21,6	108,0
			26,7	23,4	84,5	688,6
Полдник						
Запеканка рисовая с мясом	160		10,4	7,5	27,6	220,3
КРУПА РИСОВАЯ	35,6	35,2	2,4	0,4	25,2	113,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	17,8	17,8	0,5	0,6	0,8	10,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	0,22	0	0	0	0,3
ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ	51,32	46,7	7,3	1,6	0	43,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
МОРКОВЬ	0	0	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0	0	0,3	1,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
Чай с сахаром	200				6,8	27,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
Хлеб пшеничный	40		3,0	0,8	20,6	106,0
батон на йодированной соли	40	40	3	0,8	20,6	106,0
Пряники	20		1,2	0,9	15,0	73,2
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	20	20	1,2	0,9	15	73,2
			14,6	9,2	70,0	426,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,1	51,7	220,3	1 617,2

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 20

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Каша пшенная	200		7,3	8,6	28,2	220,8
ПШЕНО	24	23,8	2,6	0,8	15,3	79,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	162,4	162,4	4,6	5	7,4	94,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6	0	0	5,4	21,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
Какао с молоком	200		4,8	5,3	14,6	126,5
КАКАО-ПОРОШОК	0,18	0,18	0	0	0	0,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	170	170	4,8	5,2	7,8	98,9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
Масло сливочное	6		0,1	5,0	0,1	45,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,1	4,4	0,1	39,7
Хлеб пшеничный	40		3,0	0,8	20,6	106,0
батон на йодированной соли	40	40	3	0,8	20,6	106,0
			15,2	19,7	63,5	498,3
II Завтрак						
Сок	120		0,6	0,1	11,8	50,1
Сок	120	120	0,6	0,1	11,7	50,1
			0,6	0,1	11,8	50,1
Обед						
Суп картофельный рыбный	200		6,6	6,8	17,2	100,3
ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ . СУХАЯ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	4	0,4	0	2,9	12,4
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САРДИНЫ АТЛАНТИЧ.	23	23	4,4	4,5	0	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
КАРТОФЕЛЬ	140	84	1,6	0,3	13,3	62,8
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,3
Тефтели мясные	60		10,8	12,7	4,5	175,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,3	4,3	0,5	0,1	2,9	14,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0	0	0,4	1,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	0,11	0	0	0	0,2
МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	75	56,25	10,2	8,7	0	118,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
Рис отварной	120		2,4	2,5	24,9	131,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0

КРУПА РИСОВАЯ	35	34,65	2,3	0,3	24,8	111,9
Компот из свежих яблок	200		0,2	0,2	14,6	61,2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,6
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3	3	0,1	0	1,9	8,1
ЯБЛОКИ	36	31,68	0,1	0,1	3	14,5
Хлеб новоукраинский	50		3,6	0,7	21,6	108,0
хлеб Усадебный	50	50	3,6	0,7	21,6	108,0
			23,6	22,9	82,8	576,1
Полдник						
Пирожок печеный с яйцом	100		7,0	8,5	48,4	297,6
ДРОЖЖИ	0,18	0,18	0	0	0	0,1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	60	60	6,3	0,8	40,6	194,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	0,88	0,1	0,1	0	1,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	0,11	0	0	0	0,2
Чай с сахаром	200				6,8	27,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
Банан	100		1,1	0,4	15,2	69,3
БАНАН	103,14	72,2	1,1	0,4	15,2	69,3
			8,1	8,9	70,4	393,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,5	51,6	228,5	1 518,4