

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная  
школа «Образовательный центр «Южный город»  
пос. Придорожный муниципального района Волжский  
Самарской Области Структурное подразделение  
«Детский сад «Лукоморье»  
(ГБОУ СОШ «ОЦ «Южный город» пос. Придорожный СП «Детский сад «Лукоморье»)

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ  
«ОЦ «Южный город» п. Придорожный  
Кильдюшкин В.М. Кильдюшкин



## ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЯСЛИ)

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ГБОУ СОШ

«ОЦ «Южный город»

СП «ДС «Лукоморье»

П. Придорожный

Штерман М.И.  
Штерман М.И.





**МЕНЮ**  
**Ясли 12 часов**  
**День 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ		170	4,0	5,1	11,4	108,7
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	3,4	5	64,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	26,2
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		160	3,6	3,8	9,4	87,8
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
КАКАО-ПОРОШОК	0,9	0,9	0,2	0,1	0,1	2,5
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
БАТОН		20	1,6	0,2	9,8	47,6
БАТОН	20	20	1,6	0,2	9,8	47,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			9,2	13,2	30,6	281,5
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ		100	0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
<b>Обед</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ		30	0,6	2,7	2,3	35,7
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	31,6	30	0,6	2,7	2,3	35,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ		160	5,5	4,4	16,6	128,7
КАРТОФЕЛЬ	130	91	1,7	0,4	14,4	68,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	12	7,8	0,2	0	0,5	3,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,75	0,2	0	1	4,7
МОРКОВЬ	14	10,85	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ 1 КАТЕГОРИИ	25	18	3,3	2,8	0	38,4
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)		100	10,6	12,9	4,6	177,3
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ 1 КАТЕГОРИИ	37,8	27,22	4,9	4,3	0	58,1
КРУПА РИСОВАЯ	4	3,96	0,3	0	2,8	12,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт	35	4,3	3,9	0,2	53,4
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	37	37	1,1	1,2	1,6	21,5
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ		60	0,4	1,3	2,0	22,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3	0,1	0,5	0,1	6,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			21,2	21,8	60,3	523,7
<b>Полдник</b>						
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ		175	4,9	4,3	7,2	91,7
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	175	175	4,9	4,3	7,2	91,7
ГРЕНКИ С СЫРОМ		25	2,9	1,8	9,5	65,4
БАТОН	20	20	1,6	0,2	9,5	46,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	6	5,45	1,3	1,6	0	19,2
			7,8	6,1	16,7	157,1
<b>Ужин</b>						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ		160	14,8	12,1	16,7	231,8
ТВОРОГ 9%	71	71	11,7	6,2	2	108,2
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	25,5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОРКОВЬ	68	52,7	0,7	0,1	3,5	17,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт	8,75	1,1	1	0,1	13,3
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	16	16	0,5	0,5	0,8	9,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0	1,8	0	16,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ		50	0,3	0,5	1,3	11,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3	0,1	0,5	0,1	6,0
САХАР ПЕСОК	0,2	0,2	0	0	0,2	0,8
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО		190			11,6	46,3
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТРАКТАХ	8,7	8,7	0	0	6,7	26,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	167	167	0	0	0	0,0
			15,1	12,6	29,6	289,5
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53,8</b>	<b>53,8</b>	<b>147,3</b>	<b>1 294,8</b>



**МЕНЮ**  
**Если 12 часов**  
**ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		170	5,8	6,4	23,0	174,5
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	25	24,75	2,4	0,3	15,7	75,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		160	3,3	3,4	10,1	85,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	3,4	5	64,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,25	2,25	0,2	0	1,2	5,6
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
БАТОН		20	1,6	0,2	9,8	47,6
БАТОН	20	20	1,6	0,2	9,8	47,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			10,7	14,1	42,9	344,6
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ		100	0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО		30	0,5	1,5	1,5	21,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	18	11,7	0,4	0	0,8	4,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,9	8,32	0,1	0	0,7	3,3
СУП КУДРЯВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		160/9	7,4	9,4	14,8	177,1
БРЮЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25	18	3,3	2,8	0	38,4
КАРТОФЕЛЬ	120	84	1,6	0,3	13,3	62,8
МОРКОВЬ	9	6,98	0,1	0	0,5	2,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт	17,6	2,1	1,9	0,1	26,8
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИНЫМ МЯСОМ		160	7,7	9,2	7,8	146,5
БРЮЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	37,8	27,22	4,9	4,3	0	58,1
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	180	144	2,5	0,1	6,6	39,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
МОРКОВЬ	8	6,2	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			19,1	20,5	54,6	484,1
<b>Полдник</b>						
РЯЖЕНКА		180	5,2	4,5	7,6	97,2
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,2	4,5	7,6	97,2
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
			6,7	6,5	22,5	180,6
<b>Ужин</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		130	0,5	0,5	12,7	61,1
ЯБЛОКИ	147,8	130	0,5	0,5	12,7	61,1
ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ		130	4,8	7,9	25,0	191,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	100	77,5	1	0,1	5,1	26,3
ПШЕНО	25	24,75	2,7	0,7	16,9	84,5
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт	8,8	1,1	1	0,1	13,4
ПОДЛИВКА СЛАДКАЯ		20			2,1	8,5
ПОВИДЛО	3,3	3,3	0	0	2,1	8,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		160	0,1		6,3	27,6
ШИПОВНИК СУХОЙ	3	3	0,1	0	1,4	8,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	148	148	0	0	0	0,0
			5,4	8,4	46,1	288,2
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,4</b>	<b>49,6</b>	<b>176,2</b>	<b>1 340,5</b>



**МЕНЮ**  
**Если 12 часов**  
**ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ		150	14,9	12,8	10,6	216,5
ТВОРОГ 9%	71	71	11,7	6,2	2	108,2
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	17,0	2,1	1,9	0,1	26,8
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	25,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	9	9	0,3	0,3	0,4	5,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
СОУС СЛАДКИЙ		20			4,3	17,3
ПОВИДЛО	6,7	6,7	0	0	4,3	17,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,3	13,3	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		160	3,6	3,8	9,4	87,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
КАКАО-ПОРОШОК	0,9	0,9	0,2	0,1	0,1	2,5
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	19,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
БАТОН		25	2,0	0,3	12,3	59,5
БАТОН	25	25	2	0,3	12,3	59,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			20,5	21,0	36,8	418,5
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		150	0,6	0,6	14,7	70,5
ЯБЛОКИ	170,5	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			0,6	0,6	14,7	70,5
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		30	0,4	1,7	2,4	27,5
МОРКОВЬ	36	27,9	0,4	0	1,8	9,5
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		160/9	6,3	8,0	19,9	180,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	25	18,75	3,4	2,9	0	36,7
КАРТОФЕЛЬ	120	84	1,6	0,3	13,3	62,8
ПШЕНО	7	6,93	0,8	0,2	4,8	23,7
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,76	0,2	0	1	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА		120	1,8	5,4	11,0	100,0
СВЕКЛА	165	127,88	1,8	0,1	11	52,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНО-ОВОЩНОМ СОУСЕ		50	6,8	6,8	4,1	106,2
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	43,75	32,81	5,9	5	0	66,4
КРУПА РИСОВАЯ	3	2,97	0,2	0	2,1	9,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ	9,5	7,36	0,1	0	0,5	2,5
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	3,5	0,4	0,4	0	5,3
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			16,8	22,0	55,2	492,0
<b>Полдник</b>						
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	8,1	34,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЯБЛОКИ	36	33,44	0,1	0,1	3,2	15,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ		50	3,1	0,4	18,5	89,0
БАТОН	20	20	1,6	0,2	9,5	46,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	10	0,7	0,1	4,1	19,8
			3,2	0,5	26,6	123,6
<b>Ужин</b>						
САЛАТ ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ		70	0,9	1,4	5,9	39,7
КАРТОФЕЛЬ	40	28	0,6	0,1	4,5	21,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,7
ЧЕСНОК	0,9	0,8	0,1	0	0,2	1,2
МОРКОВЬ	21,9	17	0,2	0	1,2	5,8
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		120	9,2	11,1	1,4	142,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	79,4	8,6	7,9	0,5	107,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,2		5,3	21,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,4	2,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	178	178	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			12,3	12,8	25,3	264,5
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53,4</b>	<b>56,9</b>	<b>158,6</b>	<b>1 369,1</b>



**МЕНЮ**  
**Если 12 часов**  
**ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ ПЕРЛОВЫЙ		170	5,1	6,3	20,1	159,8
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	20	19,8	1,7	0,2	12,8	60,5
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		160	3,3	3,4	10,1	85,1
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	3,4	5	64,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,25	2,25	0,2	0	1,2	5,6
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
БАТОН		30	2,4	0,3	14,7	71,4
БАТОН	30	30	2,4	0,3	14,7	71,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			<b>10,8</b>	<b>14,1</b>	<b>44,9</b>	<b>353,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ		100	0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ		30	0,5	1,9	1,2	25,2
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	23,6	23,6	0,4	0	0,7	5,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6,3	0,1	0	0,5	2,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		160/7	5,4	5,7	10,9	118,6
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ 1 КАТЕГОРИИ	25	18	3,3	2,8	0	38,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	6,7
КАРТОФЕЛЬ	7,2	50,4	1	0,2	8	37,6
МОРКОВЬ	8	6,2	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	1,6	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,9	1,9	0	1,6	0	13,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	3,0	3,4	21,7	129,7
КАРТОФЕЛЬ	190	133	2,6	0,5	21	99,3
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КУРЫ ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ		60	5,3	6,8	2,5	93,1
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ 1 КАТЕГОРИИ	37,6	27,22	4,9	4,3	0	58,1
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,4	7,9	0,1	0	0,6	3,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,1	0	0,5	2,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	7	7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>17,4</b>	<b>18,2</b>	<b>65,1</b>	<b>497,5</b>
<b>Полдник</b>						
КЕФИР		170	4,9	4,3	6,8	90,1
КЕФИР 2,5% ЖИРНОСТИ	176	170	4,9	4,3	6,8	90,1
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ		30	2,5	0,7	14,9	75,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	21	21	2,2	0,3	14,3	66,0
ДРОЖИ	0,3	0,3	0	0	0	0,2
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	0,4	0,6	7,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
			<b>7,4</b>	<b>5,0</b>	<b>21,7</b>	<b>165,3</b>
<b>Ужин</b>						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ		200	20,2	11,3	5,1	204,2
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ	145	97,15	19,3	6,1	0	131,9
ОБЕЗЖИРЕННАЯ	42	35,28	0,5	0,1	2,8	14,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	42	32,55	0,4	0	2,1	11,1
МОРКОВЬ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	0	0,2	1,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ЯБЛОКОМ		180	0,2	0,1	13,4	59,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	3	3	0,1	0	1,4	8,2
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173	173	0	0	0	0,0
ЯБЛОКИ	40	35,2	0,1	0,1	3,3	16,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>21,7</b>	<b>11,6</b>	<b>27,0</b>	<b>304,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,8</b>	<b>49,0</b>	<b>168,8</b>	<b>1 363,5</b>



**МЕНЮ**  
**Если 12 часов**  
**ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ		190	4,8	6,2	16,9	143,7
ПШЕНО	16	15,84	1,7	0,4	10,9	54,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	3,4	5	64,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		160	3,6	3,8	9,4	87,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
КАКАО-ПОРОШОК	0,9	0,9	0,2	0,1	0,1	2,5
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
БАТОН		30	2,4	0,3	14,7	71,4
БАТОН	30	30	2,4	0,3	14,7	71,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			<b>10,8</b>	<b>14,4</b>	<b>41,0</b>	<b>340,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ		100	0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ЛУКОВЫЙ		30	0,4	1,6	2,3	24,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	34,2	28,7	0,4	0,1	2,3	11,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		160/9	6,1	8,1	20,0	182,2
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25	18	3,3	2,8	0	38,4
СВЕКЛА	52	40,3	0,6	0	3,4	16,4
КАРТОФЕЛЬ	130	91	1,7	0,4	14,4	68,0
МОРКОВЬ	14	10,85	0,1	0	0,7	3,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,76	0,2	0	1	4,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		110	3,2	2,8	20,6	120,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	30	30	3,2	0,4	20,6	98,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ		60	17,3	5,4	2,0	147,4
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	105	97,85	17	3,5	0	120,3
МОРКОВЬ	8	6,2	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			<b>31,1</b>	<b>18,4</b>	<b>79,7</b>	<b>634,1</b>
<b>Полдник</b>						
ПЕЧЕНЬЕ		15	1,1	1,5	11,2	62,6
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ СОРТ	15	15	1,1	1,5	11,2	62,6
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ		160	4,0	4,4	18,5	129,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140	140	4	4,4	6,4	81,5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9,5	9,5	0	0	7,2	28,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43	43	0	0	0	0,0
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	114	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>5,5</b>	<b>6,3</b>	<b>39,5</b>	<b>239,3</b>
<b>Ужин</b>						
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ		120	1,3	3,9	6,2	65,6
МОРКОВЬ	73	66,58	0,7	0,1	3,8	19,2
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
КРУАССАН С СЫРОМ		120	9,0	10,8	39,6	292,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	55	55	5,7	0,7	37,2	178,2
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯИЦА КУРИНЫЕ ШТ. I	0,168 шт.	5,91	0,8	0,7	0	9,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,1	0	36,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	9,09	2	2,6	0	32,1
ЧАИ С САХАРОМ		180	0,2		5,2	21,3
ЧАИ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,2	0	0,3	1,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
			<b>10,5</b>	<b>14,7</b>	<b>51,0</b>	<b>379,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>58,4</b>	<b>63,9</b>	<b>221,3</b>	<b>1 635,8</b>



**МЕНЮ**  
**Если 12 часов**  
**ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		170	4,9	7,1	17,6	154,5
КРУПА МАННАЯ	15	15	1,5	0,2	10,3	47,9
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КАКАО С МОЛОКОМ		160	3,6	3,8	9,4	87,8
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
КАКАО-ПОРОШОК	0,9	0,9	0,2	0,1	0,1	2,5
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
БАТОН		30	2,4	0,3	14,7	71,4
БАТОН	30	30	2,4	0,3	14,7	71,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			10,9	15,3	41,7	351,1
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ		100	0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ		30	0,5	1,9	1,2	25,2
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	21	21	0,4	0	0,6	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,8	0,1	0	0,6	3,0
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		160/9	6,2	7,8	20,1	177,9
БРОИЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ 1 КАТЕГОРИИ	25	18	3,3	2,8	0	38,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МОРКОВЬ	16	12,4	0,2	0	0,9	4,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,4	0,2	0	1,1	5,3
КАРТОФЕЛЬ	130	91	1,7	0,4	14,4	68,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	5	5	0,6	0,1	3,4	16,4
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ		120	1,8	3,9	11,0	87,4
СВЕКЛА	166	126,65	1,8	0,1	11	52,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
"ЕЖИКИ" КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ		60	6,1	5,7	5,3	96,6
БРОИЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ 1 КАТЕГОРИИ	37,8	27,22	4,9	4,3	0	58,1
КРУПА РИСОВАЯ	5	4,95	0,3	0	3,6	16,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	0,6	0,6	0,1	0	0,4	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт	4,38	0,6	0,5	0	6,7
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
МОРКОВЬ	9	6,98	0,1	0	0,5	2,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			19,5	19,9	77,5	570,6
<b>Полдник</b>						
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ		180	5,0	4,4	7,4	94,3
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	7,4	94,3
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
			6,5	6,4	22,3	177,7
<b>Ужин</b>						
ЯБЛОКО		120	0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	136,4	120	0,5	0,5	11,8	56,4
РАСТЕГАЙ С РЫБОЙ		130	10,6	9,6	42,3	297,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	60,8	60,8	6,3	0,7	34,4	184,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,168 шт	5,91	0,8	0,7	0	9,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	13	13	0,4	0,4	0,6	7,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,28	10,3	0,1	0	0,8	4,1
РЫБА МИНТАЙ ОБЕЗЖИВЛЕННАЯ	30	22,5	3,5	0,2	0	15,7
КРУПА РИСОВАЯ	5	4,95	0,3	0	3,6	16,0
ЧАЙ С САХАРОМ		160	0,2		7,2	29,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,4	2,1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158	158	0	0	0	0,0
			11,3	10,1	61,3	383,4
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>48,7</b>	<b>51,8</b>	<b>212,9</b>	<b>1 525,8</b>

**МЕНЮ**  
**Если 12 часов**  
**ДЕНЬ 7**



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ		170	5,8	7,7	23,2	187,1
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	25	24,75	2,7	0,3	16,3	79,0
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	3,4	5	64,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		160	3,3	3,4	10,1	85,1
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	3,4	5	64,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,25	2,25	0,2	0	1,2	5,6
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
БАТОН		20	1,6	0,2	9,8	47,6
БАТОН	20	20	1,6	0,2	9,8	47,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			10,7	15,4	43,1	357,2
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ		100	0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ		30	0,3	1,2	1,7	19,7
МОРКОВЬ	32,4	25,1	0,3	0	1,6	8,5
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
ЧЕСНОК	0,6	0,5	0	0	0,1	0,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		160/9	5,4	6,5	16,2	148,7
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ 1 КАТЕГОРИИ	25	18	3,3	2,8	0	38,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,5	0	0	0,2	1,0
КАРТОФЕЛЬ	130	91	1,7	0,4	14,4	68,0
МОРКОВЬ	10,32	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ		160	8,6	10,3	14,9	189,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200	160	2,8	0,2	7,3	43,5
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ 1 КАТЕГОРИИ	37,8	27,22	4,9	4,3	0	58,1
КРУПА РИСОВАЯ	7	6,93	0,5	0,1	4,9	22,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,4	17,2	0,2	0	1,4	6,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
МОРКОВЬ	21,5	18,6	0,2	0	1,1	5,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,9	1,9	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		15	1,1	0,1	7,5	35,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	15	1,1	0,1	7,5	35,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17,0	81,6
			18,0	18,5	65,1	505,8
<b>Полдник</b>						
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ		170	4,8	4,2	6,9	89,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	170	170	4,8	4,2	6,9	89,0
ГРЕНКИ С СЫРОМ		30	3,3	1,9	12,3	78,7
БАТОН	25	25	2	0,3	12,3	59,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	6	5,45	1,3	1,6	0	19,2
			8,1	6,1	19,2	167,7
<b>Ужин</b>						
БАНАН СВЕЖИЙ		130	2,0	0,7	27,3	124,8
БАНАН	185,7	130	2	0,7	27,3	124,8
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА		120	14,0	9,7	13,1	192,6
ТВОРОГ 9%	71	71	11,7	6,2	2	108,2
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	25,5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт	8,75	1,1	1	0,1	19,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ		10	0,7	0,9	5,6	32,8
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,7	0,9	5,6	32,8
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО		160			7,7	31,0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТРАКТАХ	7,5	7,5	0	0	5,8	23,2
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142	142	0	0	0	0,0
			16,7	11,3	53,7	381,2
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54,0</b>	<b>51,4</b>	<b>191,2</b>	<b>1 454,9</b>



# МЕНЮ

## Если 12 часов

### ДЕНЬ 8



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ		170	6,4	9,3	22,3	199,3
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	25	25	3	1,6	15	65,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		160	3,6	3,8	9,4	67,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
КАКАО-ПОРОШОК	0,9	0,9	0,2	0,1	0,1	2,5
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
БАТОН		20	1,6	0,2	9,8	47,6
БАТОН	20	20	1,6	0,2	9,8	47,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		6		5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
СЫР ПОРЦИЯМИ		10	2,0	2,6		32,1
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	9,1	2	2,6	0	32,1
			<b>13,6</b>	<b>20,9</b>	<b>41,5</b>	<b>411,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ		100	0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ЛУКОВЫЙ		30	0,4	1,8	2,5	28,3
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	37,8	31,8	0,4	0,1	2,5	12,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
СУП ХАРЧО НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		160/9	6,1	8,4	19,9	183,8
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	25	18,75	3,4	2,9	0	39,7
КАРТОФЕЛЬ	122,4	85,6	1,6	0,3	13,6	63,9
КРУПА РИСОВАЯ	4,7	4,7	0,3	0	3,4	15,2
МОРКОВЬ	15,1	11,7	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,1	12,6	0,2	0	1	5,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧЕСНОК	0,9	0,8	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,5	8,5	0,2	1,3	0,3	17,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ		130	11,2	11,6	20,7	233,7
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	43,75	32,81	5,9	5	0	69,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	30	30	3,2	0,4	20,6	98,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт	17,5	2,1	1,9	0,1	26,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,7	1,0	3,3	25,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	16,7	12,9	0,2	0	0,9	4,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,4	13,8	0,2	0	1,1	5,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,3	3,3	0,2	0	0,6	3,3
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	8	8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>21,2</b>	<b>23,1</b>	<b>72,7</b>	<b>590,0</b>
<b>Полдник</b>						
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	8,1	34,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЯБЛОКИ	38	33,44	0,1	0,1	3,2	15,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ		30	2,5	0,7	14,9	75,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	21	21	2,2	0,3	14,3	68,9
ДРОЖЖИ	0,3	0,3	0	0	0	0,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	0,4	0,6	7,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
			<b>2,6</b>	<b>0,8</b>	<b>23,0</b>	<b>109,8</b>
<b>Ужин</b>						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,3	3,9	0,2	53,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт	35	4,3	3,9	0,2	53,4
РАГУ ОВОЩНОЕ		170	3,3	5,7	18,3	139,2
КАРТОФЕЛЬ	107,4	75,2	1,5	0,3	11,9	56,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	76,9	61,6	1,1	0,1	2,8	16,7
МОРКОВЬ	31	24,03	0,3	0	1,6	8,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28,5	24	0,3	0	1,9	9,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	3	1,95	0,1	0	0,1	0,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,2		7,1	29,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,2	0	0,3	1,9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	178	178	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>9,1</b>	<b>9,8</b>	<b>34,1</b>	<b>262,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>47,0</b>	<b>54,7</b>	<b>181,4</b>	<b>1 416,9</b>

**МЕНЮ**  
**Если 12 часов**  
**ДЕНЬ 9**



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЛЕНИВЫЙ ПИРОГ ИЗ ТВОРОГА		150	15,7	13,8	14,8	244,9
ТВОРОГ 9%	71	71	11,7	6,2	2	108,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	15	15	1,6	0,2	10,2	48,6
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	0,4	0,6	7,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт	17,8	2,1	1,9	0,1	26,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		180	3,0	3,1	10,6	82,5
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
БАТОН	20	20	1,6	0,2	9,8	47,6
БАТОН	20	20	1,6	0,2	9,8	47,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	5	0	4,1	0	37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			20,3	21,2	35,2	412,4
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ		100	0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ		30	0,3	1,4	1,3	19,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	21,6	21,6	0,2	0	0,4	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,6	10,6	0,1	0	0,9	4,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		160/9	6,5	9,1	20,1	184,3
БРОИЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25	18	3,3	2,8	0	38,4
СВЕКЛА	24	18,6	0,3	0	1,6	7,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	44	35,2	0,6	0	1,6	9,6
КАРТОФЕЛЬ	130	91	1,7	0,4	14,4	68,0
МОРКОВЬ	14,4	11,2	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,6	11,4	0,2	0	0,9	4,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ПЕРЛОВКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ		110	2,7	3,2	19,3	116,9
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	30	29,7	2,7	0,3	19,3	90,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПОДЛИВКА КУРИНАЯ		60	5,4	5,9	2,6	85,5
БРОИЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	37,8	27,22	4,9	4,3	0	58,1
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	10,92	0,2	0	0,9	4,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	8	8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			17,7	18,9	69,6	525,0
<b>Полдник</b>						
РЯЖЕНКА		170	4,8	4,2	6,9	89,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	170	170	4,8	4,2	6,9	89,0
СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ		30	2,4	0,3	14,4	69,2
БАТОН	20	20	1,6	0,2	9,5	46,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0
			7,2	4,5	21,3	158,2
<b>Ужин</b>						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		170	19,5	7,8	1,0	153,5
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ ОБЕЗЖИРЕННАЯ	145	108,75	16,8	1	0	76,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт	17,5	2,1	1,9	0,1	26,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ		30	0,5	1,9	3,5	34,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МОРКОВЬ	14	10,85	0,1	0	0,7	3,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,1		6,3	27,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ШИПОВНИК СУХОЙ	3	3	0,1	0	1,4	8,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			21,4	9,9	19,3	256,6
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>67,1</b>	<b>54,6</b>	<b>155,5</b>	<b>1 395,2</b>



**МЕНЮ**  
**Если 12 часов**  
**ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"		180	5,6	8,1	23,9	192,8
КРУПА РИСОВАЯ	12	11,88	0,8	0,1	8,5	38,4
ПШЕНО	12	11,68	1,4	0,3	8,1	40,5
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		160	3,3	3,5	10,0	85,9
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	3,4	5	64,0
КАКАО-ПОРОШОК	0,9	0,9	0,2	0,1	0,1	2,5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,8	63,8	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН		25	2,0	0,3	12,3	59,5
БАТОН	25	25	2	0,3	12,3	59,5
			<b>10,9</b>	<b>16,0</b>	<b>46,2</b>	<b>375,6</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ		100	0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
ПАЛОЧКИ СВЕКОЛЬНЫЕ		30	0,5		2,7	12,9
СВЕКЛА	40,8	31,6	0,5	0	2,7	12,9
СУП ОВОЩНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		160/9	5,6	8,1	16,5	165,4
БРОИЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ 1 КАТЕГОРИИ	25	19	3,3	2,8	0	38,4
КАРТОФЕЛЬ	130	91	1,7	0,4	14,4	68,0
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,8	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		160	18,3	5,5	8,7	178,2
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	105	97,65	17	3,5	0	120,3
КРУПА РИСОВАЯ	8	7,92	0,6	0,1	5,7	25,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	45,24	38	0,5	0,1	3	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	1,75	0,2	0,2	0	2,6
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,5	1,9	2,9	31,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11	9,24	0,1	0	0,6	3,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	8	8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>28,4</b>	<b>15,9</b>	<b>61,3</b>	<b>527,6</b>
<b>Полдник</b>						
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ		150	4,3	4,7	19,0	135,5
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9,5	9,5	0	0	7,2	28,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ		50	3,1	0,4	18,5	89,0
БАТОН	20	20	1,6	0,2	9,5	46,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	10	0,7	0,1	4,1	19,8
			<b>7,4</b>	<b>5,1</b>	<b>37,5</b>	<b>224,5</b>
<b>Ужин</b>						
БАНАН СВЕЖИЙ		130	2,0	0,7	27,3	124,8
БАНАН	185,7	130	2	0,7	27,3	124,8
ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ		120	7,8	9,1	43,9	288,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	55	55	5,7	0,7	37,2	178,2
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,168 шт.	5,91	0,8	0,7	0	9,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,1	0	36,7
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,8
МОРКОВЬ	82	63,55	0,8	0,1	4,3	21,5
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,2		5,3	21,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,4	2,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	178	178	0	0	0	0,0
			<b>10,0</b>	<b>9,8</b>	<b>76,5</b>	<b>435,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,2</b>	<b>46,9</b>	<b>231,6</b>	<b>1 605,9</b>



**МЕНЮ**  
**Если 12 часов**  
**ДЕНЬ 11**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША 2 ЗЛАКА МОЛОЧНАЯ		170	6,3	7,0	24,0	184,1
КРУПА ОВСЯНАЯ	12	11,82	1,5	0,7	8,8	39,2
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	89,8
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	12	11,88	1,4	0,2	7,9	37,9
КАКАО С МОЛОКОМ		160	3,3	3,5	10,0	85,9
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	3,4	5	64,0
КАКАО-ПОРОШОК	0,9	0,9	0,2	0,1	0,1	2,5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	137	137	0	0	0	0,0
БАТОН		30	2,4	0,3	14,7	71,4
БАТОН	30	30	2,4	0,3	14,7	71,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			12,0	14,9	48,7	378,6
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ		100	0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
<b>Обед</b>						
САЛАТ ЛУКОВЫЙ		30	0,5	1,7	2,9	29,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	44	37	0,5	0,1	2,9	14,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,4
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		160/4	6,2	7,0	18,2	163,0
БРОИЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ 1 КАТЕГОРИИ	25	18	3,3	2,8	0	38,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	48	38,4	0,7	0	1,7	10,5
КАРТОФЕЛЬ	130	91	1,7	0,4	14,4	68,0
МОРКОВЬ	16	12,4	0,2	0	0,9	4,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,4	0,2	0	1,1	5,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)		130	10,9	12,9	5,8	183,8
БРОИЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ 1 КАТЕГОРИИ	37,8	27,22	4,9	4,3	0	58,1
КРУПА РИСОВАЯ	5	4,95	0,3	0	3,6	16,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт	35,2	4,4	3,9	0,2	53,6
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	44,4	44,4	1,3	1,4	2	25,8
СОУС ТОМАТНО-ОВОЩНОЙ		30	0,5	1,9	3,0	32,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	13	10,08	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	8	8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17,0	81,6
			23,0	24,1	69,8	591,5
<b>Полдник</b>						
КЕФИР		180	5,2	4,5	7,2	95,4
КЕФИР 2,5% ЖИРНОСТИ	186,4	180	5,2	4,5	7,2	95,4
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ СОРТ	20	20	1,5	2,0	14,9	83,4
			6,7	6,5	22,1	178,8
<b>Ужин</b>						
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		100	1,5	2,9	9,2	72,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3,1	3,1	0,3	0	2,1	10,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,2	31,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	113,6	88	1,1	0,1	9,9	29,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ		130	15,5	12,1	20,1	248,8
ТВОРОГ 9%	71	71	11,7	8,2	2	108,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	23	23	2,4	0,3	15,6	74,5
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт	8,75	1,1	1	0,1	13,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ		15	1,1	1,3	8,3	49,2
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1,1	1,3	8,3	49,2
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО		160			9,6	38,5
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТРАКТАХ	8,7	8,7	0	0	0,7	26,9
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	167	167	0	0	0	0,0
			18,1	16,3	47,2	408,5
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>60,3</b>	<b>61,9</b>	<b>197,9</b>	<b>1 600,6</b>

**МЕНЮ**  
**Если 12 часов**  
**ДЕНЬ 12**



Наименование блюда	Выход		Химический состав			энергетическая ценность ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		170	5,8	7,2	23,0	181,8
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	25	24,75	2,4	0,3	15,7	75,2
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		160	3,3	3,4	11,1	89,0
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	3,4	5	64,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,25	2,25	0,2	0	1,2	5,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
БАТОН		20	1,6	0,2	9,8	47,6
БАТОН	20	20	1,6	0,2	9,8	47,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		9	1,9	2,4		29,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	9	8,2	1,9	2,4	0	29,8
			12,6	17,3	43,9	385,6
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ		100	0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО И СОЛЕННОГО ОГУРЦА		30	0,5	1,0	0,9	14,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	13,8	9	0,3	0	0,6	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	19,2	19,2	0,2	0	0,3	2,4
СУП ПЕРЛОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		160/9	6,3	7,8	22,4	169,4
БРОИЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ 1 КАТЕГОРИИ	25	18	3,3	2,8	0	38,4
КАРТОФЕЛЬ	133,4	93,4	1,8	0,4	14,7	69,7
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	8,8	8,8	0,8	0,1	5,7	26,9
МОРКОВЬ	14,2	11	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,4	10,4	0,1	0	0,9	4,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,9	1,9	0	1,5	0	13,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,8	8,8	0,2	1,3	0,3	17,6
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,2	142,2	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИНЫМ МЯСОМ		160	8,1	10,2	9,6	164,8
БРОИЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ 1 КАТЕГОРИИ	37,8	27,22	4,9	4,3	0	58,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	164	155,2	2,7	0,2	7,1	42,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,8	3,8	0,2	0	0,7	3,8
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,96	0,1	0	0,6	3,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,9	1,9	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			18,5	19,4	64,3	511,5
<b>Полдник</b>						
РЯЖЕНКА		170	4,9	4,3	7,1	91,8
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	170	170	4,9	4,3	7,1	91,8
ГРЕНКИ С СЫРОМ		30	3,4	2,5	9,5	75,1
БАТОН	20	20	1,6	0,2	9,5	46,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	9	8,18	1,8	2,3	0	28,9
			8,3	6,8	16,6	166,9
<b>Ужин</b>						
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ		180	3,3	3,0	26,9	148,8
КАРТОФЕЛЬ	230	161	3,1	0,6	25,4	120,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА РЫБНАЯ		40	5,5	4,8	5,7	87,4
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	0,4	0,6	7,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ ОБЕЗЖИРЕННАЯ	30	22,5	3,5	0,2	0	15,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	8,8	1,1	1	0,1	13,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
КРУПА РИСОВАЯ	3,2	3,2	0,2	0	2,3	10,4
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		160	0,1		6,3	27,6
ШИПОВНИК СУХОЙ	3	3	0,1	0	1,4	8,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	148	148	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			10,2	8,0	47,4	304,6
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>50,1</b>	<b>51,6</b>	<b>182,3</b>	<b>1 411,6</b>



**МЕНЮ**  
**Ясли 12 часов**  
**ДЕНЬ 13**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ		170	4,0	5,1	11,4	108,7
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	3,4	5	64,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	26,2
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		160	3,6	3,8	9,4	87,8
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
КАКАО-ПОРОШОК	0,9	0,9	0,2	0,1	0,1	2,5
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
БАТОН		30	2,4	0,3	14,7	71,4
БАТОН	30	30	2,4	0,3	14,7	71,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			10,0	13,3	35,5	305,3
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ		100	0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ		30	0,3	1,6	3,0	26,7
МОРКОВЬ	20,6	15,9	0,2	0	1,1	5,4
ЯБЛОКИ	14,7	12,9	0,1	0,1	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
СУП КУДРЯВЫЙ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		160/9	11,1	13,1	16,4	230,3
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	25	18,75	3,4	2,9	0	39,7
КАРТОФЕЛЬ	126	88,2	1,7	0,4	14	65,9
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,76	0,2	0	1	4,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт	43,75	5,4	4,9	0,3	66,6
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		120	1,8	4,3	10,6	89,0
СВЕКЛА	160	124	1,8	0,1	10,6	50,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ		60	6,9	7,0	5,3	114,2
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	43,75	32,81	5,9	5	0	69,4
КРУПА РИСОВАЯ	5	4,95	0,3	0	3,6	16,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт	3,85	0,5	0,4	0	5,8
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	8	8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			25,0	26,6	75,2	643,7
<b>Полдник</b>						
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	8,1	34,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЯБЛОКИ	38	33,44	0,1	0,1	3,2	15,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
			1,6	2,1	23,0	118,0
<b>Ужин</b>						
БАНАН СВЕЖИЙ		130	2,0	0,7	27,3	124,8
БАНАН	165,7	130	2	0,7	27,3	124,8
ВАТРУШКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ		130	15,8	14,1	26,9	294,8
ТВОРОГ 9%	71	71	11,7	6,2	2	108,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	25	25	2,6	0,3	17	81,0
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт	8,75	1,1	1	0,1	13,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ПОВИДЛО	5	5	0	0	3,2	12,9
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,2		5,3	21,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙКОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,4	2,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
			18,0	14,8	59,5	441,1
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,1</b>	<b>56,9</b>	<b>203,3</b>	<b>1 551,1</b>

Утверждаю

руководитель  
Штерман М.И.

**МЕНЮ**  
**Ясли 12 часов**  
**ДЕНЬ 14**



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ		170	5,8	7,3	23,8	185,3
ПШЕНО	25	24,75	2,7	0,7	15,9	84,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	3,4	5	64,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ		160	2,7	2,8	9,4	73,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙКОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,4	2,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
БАТОН		25	2,0	0,3	12,3	59,5
БАТОН	25	25	2	0,3	12,3	59,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			<b>10,5</b>	<b>14,5</b>	<b>45,5</b>	<b>356,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ		100	0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ		30	0,5	1,2	2,2	22,1
СВЕКЛА	31,2	24,2	0,4	0	2	9,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,8
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	6	6	0,1	0	0,2	1,4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		160/9	5,9	6,1	15,9	147,0
БРОИЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25	18	3,3	2,9	0	38,4
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
КАРТОФЕЛЬ	110	77	1,5	0,3	12,2	57,5
МОРКОВЬ	13	10,08	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
АЗУ ПО-ТАТАРСКИ С КУРИНЫМ МЯСОМ		160	8,6	9,2	28,3	231,3
БРОИЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	37,8	27,22	4,9	4,3	0	58,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,2	11,93	0,2	0	1	4,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	5	5	0	0	0,1	0,7
КАРТОФЕЛЬ	220	154	3	0,6	24,3	115,0
МОРКОВЬ	13	10,08	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧЕСНОК	1	0,85	0,1	0	0,3	1,3
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"		150	0,1	0,1	11,0	46,1
ЯБЛОКИ	38	33,44	0,1	0,1	3,2	15,2
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	148	148	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>17,4</b>	<b>16,8</b>	<b>72,5</b>	<b>517,5</b>
<b>Полдник</b>						
РЯЖЕНКА		170	4,8	4,2	6,9	89,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	170	170	4,8	4,2	6,9	89,0
СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ		30	2,0	0,2	11,8	56,7
БАТОН	10	10	0,8	0,1	4,8	23,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	6	6	0,5	0	2,9	13,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	10	0,7	0,1	4,1	19,8
			<b>6,8</b>	<b>4,4</b>	<b>18,7</b>	<b>145,7</b>
<b>Ужин</b>						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ		200	17,9	6,4	6,2	154,9
РЫБА МИНТАИ ОБЕЗЖИВЛЕННАЯ	145	108,75	16,6	1	0	76,0
МОРКОВЬ	45	34,88	0,5	0	2,3	11,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	35	29,4	0,4	0,1	2,3	11,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,1	0	6,3	27,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ШИПОВНИК СУХОЙ	3	3	0,1	0	1,4	8,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>19,3</b>	<b>6,6</b>	<b>21,0</b>	<b>223,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54,5</b>	<b>42,4</b>	<b>167,8</b>	<b>1 285,6</b>

## МЕНЮ

### Ясли 12 часов

### ДЕНЬ 15



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ * ШОКОЛАДКА* МОЛОЧНАЯ		170	5,2	6,1	20,7	158,7
КРУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	63,8
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	3,4	5	64,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	19,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КАКАО-ПОРОШОК	0,5	0,5	0,1	0,1	0,1	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		160	0,2		6,0	24,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
БАТОН		30	2,4	0,3	14,7	71,4
БАТОН	30	30	2,4	0,3	14,7	71,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			<b>7,8</b>	<b>10,5</b>	<b>41,4</b>	<b>291,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ		100	0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
ИКРА МОРКОВНАЯ		30	0,4	0,6	1,9	14,4
МОРКОВЬ	25,8	20	0,3	0	1,4	6,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,9	4,1	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
САХАР ПЕСОК	0,2	0,2	0	0	0,2	0,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		160,8	8,3	7,8	34,0	242,4
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ 1 КАТЕГОРИИ	25	18	3,3	2,8	0	38,4
КАРТОФЕЛЬ	128,9	90,3	1,7	0,4	14,3	67,4
МОРКОВЬ	14,2	11	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,4	10,4	0,1	0	0,9	4,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	1,1	0,3	15,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17,8	17,8	1,4	0,1	8,6	40,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	22,2	22,2	1,5	0,2	9,1	43,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		110	3,2	1,9	20,6	111,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	30	30	3,2	0,4	20,6	98,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		70	17,2	5,7	1,0	147,1
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	105	97,85	17	3,5	0	120,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,3	28,3	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	8	8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>31,9</b>	<b>16,3</b>	<b>82,8</b>	<b>630,7</b>
<b>Полдник</b>						
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ		180	4,3	4,7	20,9	143,2
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	8,8	27,1
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9,5	9,5	0	0	7,2	28,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
			<b>5,8</b>	<b>6,7</b>	<b>35,8</b>	<b>226,6</b>
<b>Ужин</b>						
БАНАН СВЕЖИЙ		110	1,7	0,6	23,1	105,6
БАНАН	157,1	110	1,7	0,6	23,1	105,6
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ		130	12,7	12,5	44,7	341,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	50,8	50,8	5,3	0,7	34,4	164,8
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,188 шт	41,11	5	4,6	0,3	82,6
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,7	3,7	0	3,6	0	32,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	98	78,4	1,4	0,1	3,6	21,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,9	10,9	0,2	0	0,9	4,4
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7
МОРКОВЬ	16,6	12,9	0,2	0	0,9	4,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,7	2,8	9,3	73,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,2	0	0,3	1,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
			<b>17,1</b>	<b>15,9</b>	<b>77,1</b>	<b>520,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>63,1</b>	<b>49,5</b>	<b>247,2</b>	<b>1 713,0</b>



Утверждаю

руководитель

Штермак М.И.

# МЕНЮ

## Ясли 12 часов

### ДЕНЬ 16



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ		170		3,9	6,3	16,7	140,3
МОЛОКО ПАСТЕР 3.2% ЖИРНОСТИ	107,4	107,4	3	3,3		4,9	62,5
КРУПА РИСОВАЯ	12,5	12,4	0,9	0,1		8,9	40,1
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0		0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0		2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9		0	26,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,7	53,7	0	0		0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		160		3,3	3,5	10,0	85,9
МОЛОКО ПАСТЕР 3.2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	3,4		5	64,0
КАКАО-ПОРОШОК	0,9	0,9	0,2	0,1		0,1	2,5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0		4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0		0	0,0
БАТОН		30		2,4	0,3	14,7	71,4
БАТОН	30	30	2,4	0,3		14,7	71,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1		0	37,4
			<b>9,6</b>	<b>14,2</b>		<b>41,4</b>	<b>335,0</b>
<b>II Завтрак</b>							
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ		100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	100	0,5	0,1		10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>		<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>							
САЛАТ "ЗИМНИЙ"		30		0,9	1,8	5,9	43,5
КАРТОФЕЛЬ	43	30,1	0,6	0,1		4,8	22,5
МОРКОВЬ	8	6,2	0,1	0		0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0		0,4	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,7		0	15,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	4	2,6	0,1	0		0,2	1,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	4	4	0	0		0,1	0,5
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0		0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ		160		7,5	6,5	20,0	168,5
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ 1 КАТЕГОРИИ	29	18	3,3	2,8		0	36,4
КАРТОФЕЛЬ	120	84	1,6	0,3		13,3	62,8
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	10	9,95	2,2	0,2		4,7	26,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,4	0,2	0		1,1	5,3
МОРКОВЬ	16,8	13	0,2	0		0,9	4,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6		0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6		0	14,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0		0	0,0
КУЛЕБЯКА С КУРОЙ		160		12,0	13,9	41,7	339,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	55	55	5,7	0,7		37,2	178,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0		2,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,167 шт.	5,85	0,7	0,7		0	8,9
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0		0	0,0
ДРОЖЖИ	1,2	1,2	0,2	0		0	0,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0	4,5		0	40,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2		0	29,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0		0,9	4,2
МОЛОКО ПАСТЕР 3.2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5		0,7	8,7
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ 1 КАТЕГОРИИ	37,8	27,22	4,9	4,3		0	58,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150				6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	8	8	0	0		0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0		5,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0		0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4		17	81,6
			<b>23,0</b>	<b>22,6</b>		<b>91,4</b>	<b>660,6</b>
<b>Полдник</b>							
РЯЖЕНКА		170		4,9	4,3	7,1	91,8
РЯЖЕНКА 2.5% ЖИРНОСТИ	170	170	4,9	4,3		7,1	91,8
СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ		30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,2		14,6	68,9
			<b>7,1</b>	<b>4,5</b>		<b>21,7</b>	<b>160,7</b>
<b>Ужин</b>							
ЯБЛОКО		100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,7	100	0,4	0,4		9,8	47,0
ПАЛОЧКИ ТВОРОЖНЫЕ		110		15,9	12,6	18,3	248,4
ТВОРОГ 9%	71	71	11,7	6,2		2	108,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	20,2	20,2	2,1	0,3		13,7	65,5
МОЛОКО ПАСТЕР 3.2% ЖИРНОСТИ	13,8	13,8	0,4	0,4		0,6	8,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	14,08	1,7	1,8		0,1	21,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7		0	15,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4		0	21,7
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0		1,9	7,8
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0		0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ		30		0,3	0,6	1,4	13,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	1,6	1,6	0,2	0		1,1	5,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24,8	24,8	0	0		0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6		0,1	8,0
САХАР ПЕСОК	0,2	0,2	0	0		0,2	0,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		160		0,2		6,0	24,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0		1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0		4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157	157	0	0		0	0,0
			<b>16,8</b>	<b>13,6</b>		<b>35,5</b>	<b>333,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,0</b>	<b>55,0</b>		<b>200,1</b>	<b>1 532,8</b>

**МЕНЮ**  
**Если 12 часов**  
**ДЕНЬ 17**



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ, ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ		90	4,2	4,0	17,1	122,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	25	25	2,7	0,3	17,1	82,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	161,8	161,8	0	0	0	0,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	7	6,36	1,5	1,8	0	22,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
ЯИЦО ВАРЕНОЕ		40	4,4	3,9	0,2	53,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	35,2	4,4	3,9	0,2	53,8
ИКРА КАБАЧКОВАЯ		30	0,6	2,7	2,3	35,7
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	31,6	30	0,6	2,7	2,3	35,7
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,6	2,6	9,2	71,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙКОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,4	2,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	85	85	2,4	2,6	3,9	48,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	104	104	0	0	0	0,0
БАТОН		20	1,6	0,2	9,8	47,6
БАТОН	20	20	1,6	0,2	9,8	47,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			<b>13,4</b>	<b>17,5</b>	<b>38,6</b>	<b>367,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ		100	0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ ТЕРТОЙ МОРКОВИ		30	0,4	1,2	1,9	20,5
МОРКОВЬ	37,8	29,3	0,4	0	1,9	10,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		180/9	7,1	8,4	21,4	191,6
БРОИЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25	18	3,3	2,8	0	38,4
КАРТОФЕЛЬ	125	87,5	1,7	0,4	13,9	65,4
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,76	0,2	0	1	4,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	25,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт.	4,38	0,6	0,5	0	6,7
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ		160	8,0	8,8	12,2	162,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	190	152	2,6	0,2	6,9	41,3
БРОИЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	37,8	27,22	4,9	4,3	0	58,1
КРУПА РИСОВАЯ	5	4,95	0,3	0	3,6	16,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11	9,24	0,1	0	0,8	3,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
МОРКОВЬ	12,7	9,84	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"		150	0,1	0,1	9,9	40,9
ЯБЛОКИ	25	22	0,1	0,1	2,1	18,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	148	148	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>17,9</b>	<b>18,7</b>	<b>60,5</b>	<b>486,4</b>
<b>Полдник</b>						
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО		170			6,8	27,0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	5	5	0	0	3,9	15,4
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157	157	0	0	0	0,0
ГРЕНКИ С СЫРОМ		30	3,4	2,5	9,5	75,1
БАТОН	20	20	1,6	0,2	9,5	46,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	9	8,18	1,8	2,3	0	28,9
			<b>3,4</b>	<b>2,5</b>	<b>16,3</b>	<b>102,1</b>
<b>Ужин</b>						
СУП РЫБНЫЙ		180	5,2	2,8	12,3	96,2
РЫБА МИНТАИ ОБЕЗЖИВЛЕННАЯ	30	22,5	3,5	0,2	0	15,7
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	41,8
МОРКОВЬ	11	8,53	0,1	0	0,6	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2,3
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	3,96	0,4	0	2,5	12,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,1		6,3	27,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ШИПОВНИК СУХОЙ	3	3	0,1	0	1,4	8,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17,0	81,6
			<b>7,9</b>	<b>3,2</b>	<b>35,6</b>	<b>205,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>43,1</b>	<b>42,0</b>	<b>161,1</b>	<b>1 204,2</b>

Утверждаю

руководитель

Штерман М.И.

# МЕНЮ

## Ясли 12 часов

### ДЕНЬ 18



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ		170	6,4	8,5	22,3	192,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	25	25	3	1,6	15	85,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,9
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		160	3,3	3,5	10,0	85,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	3,4	5	64,0
КАКАО-ПОРОШОК	0,9	0,9	0,2	0,1	0,1	2,5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	137	137	0	0	0	0,0
БАТОН		25	2,0	0,3	12,3	59,5
БАТОН	25	25	2	0,3	12,3	59,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			11,7	16,4	44,6	374,8
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ		100	0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
<b>Обед</b>						
САЛАТ ЛУКОВЫЙ		30	0,6	2,1	3,4	34,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	50,4	42,3	0,6	0,1	3,4	16,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		160,9	5,8	7,8	18,4	171,5
КАРТОФЕЛЬ	130	91	1,7	0,4	14,4	68,0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3	2,97	0,3	0	1,9	9,1
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11	9,24	0,1	0	0,8	3,7
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25	18	3,3	2,8	0	36,4
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ		110	8,9	3,0	18,5	137,1
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	40	39,8	8,9	0,6	18,5	115,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ		70	17,3	5,4	2,1	148,2
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	105	97,65	17	3,5	0	120,3
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			37,5	18,9	82,3	675,1
<b>Полдник</b>						
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ		150	4,3	4,7	19,0	135,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9,5	9,5	0	0	7,2	28,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
БАНАН СВЕЖИЙ		120	1,8	0,6	25,2	115,2
БАНАН	171,4	120	1,8	0,6	25,2	115,2
			6,1	5,3	44,2	250,7
<b>Ужин</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		90	1,3	1,6	4,3	37,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	82,5	86	1,2	0,1	3	17,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9	9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,7	0,7	0	0	0,7	2,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,5
МОРКОВЬ	11,2	8,6	0,1	0	0,6	2,9
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАРТОШКОЙ		130	9,5	10,2	60,3	371,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	55	55	5,7	0,7	37,2	178,2
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,168 шт	5,91	0,8	0,7	0	9,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
КАРТОФЕЛЬ	180	126	2,4	0,5	19,9	94,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	0,4	0,6	7,0
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	8,1	34,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЯБЛОКИ	38	33,44	0,1	0,1	3,2	15,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
			10,9	11,9	72,7	443,2
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>66,7</b>	<b>52,6</b>	<b>253,9</b>	<b>1 786,8</b>

Утверждаю

руководитель  
Штерман М.И.

**МЕНЮ**  
**Если 12 часов**  
**ДЕНЬ 19**



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b>		110	14,6	13,4	7,8	208,7
ТВОРОГ 9%	71	71	11,7	6,2	2	108,2
КРУПА МАННАЯ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	17,6	2,1	1,9	0,1	26,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	9	9	0,3	0,3	0,4	5,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
<b>СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)</b>		30	0,6	1,7	3,1	28,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,8	0,7	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,4
ВАНИЛИН	0	0	0	0	0	0,0
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		180	0,2		7,2	29,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,4	2,1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
<b>БАТОН</b>		30	2,4	0,3	14,7	71,4
БАТОН	30	30	2,4	0,3	14,7	71,4
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b>		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			17,8	19,5	32,8	375,6
<b>II Завтрак</b>						
<b>СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ</b>		100	0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ</b>		30	0,4	1,1	3,5	25,7
СВЕКЛА	26	20,2	0,3	0	1,7	8,2
ЯБЛОКИ	22	19,36	0,1	0,1	1,8	8,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
<b>СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ</b>		160/8	6,2	8,4	22,4	193,2
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25	18	3,3	2,8	0	38,4
КАРТОФЕЛЬ	130	91	1,7	0,4	14,4	66,0
МОРКОВЬ	15,2	11,8	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,8	14,1	0,2	0	1,2	5,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
КРУПА РИСОВАЯ	8	7,92	0,6	0,1	5,7	25,6
<b>ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ</b>		160	8,2	9,8	23,6	215,7
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	37,8	27,22	4,9	4,3	0	58,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	33	32,67	2,9	0,4	21,2	99,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	25,4	19,7	0,3	0	1,4	6,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"</b>		150			7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			18,4	19,7	80,9	577,3
<b>Полдник</b>						
<b>РЯЖЕНКА</b>		180	5,2	4,5	7,6	97,2
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,2	4,5	7,6	97,2
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		20	1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
			6,7	6,5	22,5	180,6
<b>Ужин</b>						
<b>РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-ПОЛЬСКИ</b>		180	22,8	8,7	2,4	178,9
РЫБА МИНТАИ ОБЕЗЖИРЕННАЯ	145	106,75	16,8	1	0	78,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	43,75	5,4	4,9	0,3	66,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	14	14	0,4	0,4	0,7	8,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>		20	0,5	1,3	2,8	24,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МОРКОВЬ	6,7	5,2	0,1	0	0,4	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,7	5,6	0,1	0	0,5	2,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	3,7	0,1	0	0,5	2,7
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
<b>ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b>		180	0,1		6,3	27,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ШИПОВНИК СУХОЙ	3	3	0,1	0	1,4	8,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
			24,7	10,2	20,0	271,7
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			68,1	56,0	166,3	1 448,2

Утверждаю

руководитель

Штерман И.И.



**МЕНЮ**  
**Если 12 часов**  
**ДЕНЬ 20**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ		170	6,5	7,3	26,5	198,9
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	28	27,72	3,1	0,4	18,2	88,5
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	26,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		160	3,3	3,4	11,1	89,0
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	3,4	5	64,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,25	2,25	0,2	0	1,2	5,8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
БАТОН		30	2,4	0,3	14,7	71,4
БАТОН	30	30	2,4	0,3	14,7	71,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			12,2	15,1	52,3	396,7
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ		100	0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
<b>Обед</b>						
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ		30	0,4		2,1	11,1
МОРКОВЬ	42	32,55	0,4	0	2,1	11,1
СУП ОВСЯНАЯ НА МЯСОКОСТОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		160/5	6,7	8,5	21,0	190,3
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	25	18,75	3,4	2,9	0	39,7
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	116	81,2	1,6	0,3	12,8	60,6
МОРКОВЬ	12,4	9,6	0,1	0	0,7	3,3
КРУПА ОВСЯНАЯ	11,6	11,4	1,4	0,7	6,6	37,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
МАКАРОНИК С ЯЙЦОМ		130	7,0	9,5	17,3	183,3
МАКАРОНИК ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	25	25	2,7	0,3	17,1	82,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт	35	4,3	3,9	0,2	53,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	28,2
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ		50	6,3	8,3	0,2	101,9
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	43,75	32,81	5,9	5	0	69,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт	3,5	0,4	0,4	0	5,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1,0
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ		20	0,4	2,5	1,7	33,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	6,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
МОРКОВЬ	7	5,43	0,1	0	0,4	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	6	6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			22,3	28,9	60,1	596,0
<b>Полдник</b>						
КЕФИР		150	4,4	3,8	6,0	79,5
КЕФИР 2,5% ЖИРНОСТИ	155,3	150	4,4	3,8	6	79,5
БАНАН СВЕЖИЙ		130	2,0	0,7	27,3	124,8
БАНАН	185,7	130	2	0,7	27,3	124,8
			6,4	4,5	33,3	204,3
<b>Ужин</b>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ		50	0,9	1,6	2,3	28,3
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	45	45	0,8	0	1,4	10,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4,2
СУХАРНИК		130	11,0	14,3	9,8	210,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт	70,4	8,6	7,9	0,5	107,2
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
БАТОН	15,6	15,6	1,2	0,2	7,5	36,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,2		5,2	21,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙКОВЫЙ	0,8	0,8	0,2	0	0,3	1,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			14,7	16,3	34,3	342,1
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,1</b>	<b>64,9</b>	<b>190,1</b>	<b>1 584,1</b>