

## МЕНЮ

Сад 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>						
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		160	9,44	13,1	5,76	177,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,6шт	72,0	8,9	7,2	0,4	90,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2%ЖИРНОСТИ	72,0	72,0	1,9	1,8	3,6	32,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВ.	32,0	21,0	0,6		1,3	7,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,4	6,4		5,2		46,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,0	3,1	9,6	79,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,7
САХАР ПЕСОК	4,4	4,4	0	0	4,3	17,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ/СЛ. И СЫРОМ		35,0	3,9	5,4	12,1	114,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,0	3,0	0	2,0	0	20,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	23,4	23,4	1,8	0,7	12,0	61,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,2	9,4	2,1	2,7	0	33,2
			<b>16,34</b>	<b>21,6</b>	<b>27,46</b>	<b>370,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТ/СОК		100/140	1,5	0,5	20,6	96,0
БАНАН	140	98	1,5	0,5	20,6	96,0
			<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>20,6</b>	<b>96,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		45	0,7	3,6	2,7	47,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	39,4	31,1	0,5	0,1	1,6	10,1
МОРКОВЬ	15,1	9,9	0,2	0	1,2	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	3,5	0	31,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5	5	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0	0	4,1	16,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ		180	3,0	8,2	11,2	135,0
СВЕКЛА	37,2	28,8	0,4	0	2,4	11,7
КАРТОФЕЛЬ	51,5	36	0,7	0,1	5,7	26,9
МОРКОВЬ	11,6	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0	0	1,1	4,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9,6	9,6	0,2	1,4	0,3	19,2
СВИНИНА МЯСНАЯ	11,3	9,6	1,4	3,1	0	33,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		170	18,1	22,2	30,4	394,2
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	114,9	82,6	14,9	12,9	0	176,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9,2	9,2	0	8,9	0	80,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,2	9,2	0,1	0	0,8	3,7
МОРКОВЬ	11,2	9,2	0,1	0	0,6	3,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
КРУПА РИСОВАЯ	39,8	39,8	2,7	0,4	28,6	128,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		28	2,2	0,3	14,0	57,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	33	33	2,2	0,3	14	67,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
			<b>24,0</b>	<b>34,3</b>	<b>64,1</b>	<b>657,9</b>
<b>Полдник</b>						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		215	6,2	6,9	10,1	128,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	221	221	6,2	6,9	10,1	128,6
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ		45	6,0	2,9	23,4	144,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	26,4	26,4	2,8	0,3	17,9	85,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0	0	3,7	14,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9	0	0,7	0	6,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	0,1ШТ	4,1	0,5	0,5	0	6,2
МОЛОКО ПАСТЕР.3,2% ЖИРНОСТИ	7,8	7,8	0,2	0,2	0,4	4,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	12	12	2,1	1,1	0,4	19,7
ДРОЖОЖИ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	0,02(ШТ)	0,7	0,1	0,1	0	1,1
			<b>12,1</b>	<b>9,6</b>	<b>33,2</b>	<b>269,2</b>
<b>Ужин</b>						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	2,5	4,3	17,1	117,6
КАРТОФЕЛЬ	146,6	102,6	2	0,4	16,2	76,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,6	0,8	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ		70	7,0	3,8	2,0	70,6
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	48,7	43,1	6,7	0,4	0	30,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,1	15,1	0	0	0	0
МОРКОВЬ	25,6	19,9	0,3	0	1,4	6,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,7	8,1	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0
ОГУРЕЦ		30	0,2	0	0,5	3,9
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	30	0,2			3,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,2	12,8	62,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ЧАЙ С МОЛОКОМ		190	2,7	3,0	14,6	96,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	95	95	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	10,5	10,5	0	0	10,2	40,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	95	95	2,7	2,9	4,4	55,3

БАТОН		32	2,4	0,9	16,4	83,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	32	32	2,4	0,9	16,4	83,8
			<b>16,8</b>	<b>12,2</b>	<b>63,5</b>	<b>434,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,1</b>	<b>62,1</b>	<b>208,5</b>	<b>1828,7</b>

# МЕНЮ

## Сад 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 ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС»		175	5,6	8,7	22,8	193,0
ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ «ГЕРКУЛЕС»	26	26	3,1	1,6	15,6	88,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	89,3	89,3	2,5	2,8	4,1	52,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59,8	59,8	0	0	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0	4,4	0	39,9
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0	0	3,1	12,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,0	3,1	9,6	83,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,7
САХАР ПЕСОК	4,4	4,4	0	0	4,3	17,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ		32	3,5	4,8	11	101,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0	1,7	0	15,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	9,4	8,5	1,9	2,4	0	30,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	21,3	21,3	1,6	0,6	10,9	55,8
			<b>12,1</b>	<b>16,6</b>	<b>44,6</b>	<b>378,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТ/СОК		120/100	1,1	0,3	19,9	87,4
ЯБЛОКО	120	100	1,1	0,3	19,9	87,4
			<b>1,1</b>	<b>0,3</b>	<b>19,9</b>	<b>87,4</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ		50	0,5	2,7	1,8	36,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	43,2	40,3	0,3	0	0,9	5,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,14	7,5	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ И МЯСОМ		180	3,8	6,3	14,6	130,8
КАРТОФЕЛЬ	72,4	54,3	1,1	0,2	8,6	40,5
ПШЕНО	7,3	7,2	0,8	0,2	4,9	24,5
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,7	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126,6	126,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	15,1	12,9	1,7	4,2	0	44,7
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ		120	4,5	8,8	20,3	180,8
КАРТОФЕЛЬ	81,6	57,1	1,1	0,2	9	42,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	28,5	22,8	0,4	0	1,1	6,2

МОРКОВЬ	29,5	22,8	0,3	0	1,6	7,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	17,5	11,4	0,4	0	0,7	4,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,8	5,7	0,1	0	0,5	2,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,9	0,9	0,8	0	10,5
КРУПА МАННАЯ	5,7	5,7	0,6	0,1	3,9	18,2
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,7	5,7	0,8	0	3,4	16,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,5	3,5	0,1	0,5	0,1	7,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА		70	10,9	8,3	11,3	162,2
СВИНИНА КОТЛЕТНАЯ	71,39	51,4	9,3	8,1	0	109,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,9	12,9	1	0,4	6,4	32,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,6	18,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,0	0,2	12,9	62,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	34	34	2,3	0,3	14,4	69,3
СОК ФРУКТОВЫЙ		170	0,9	0	16,7	70,9
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	170	0,9	0,1	16,7	70,9
			<b>22,8</b>	<b>26,6</b>	<b>79,8</b>	<b>600,3</b>
<b>Полдник</b>						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		215	6,1	6,7	9,8	125,3
МОЛОКО ПАСТЕР 3,2%ЖИРНОСТИ	215	215	6	6,7	9,8	125,1
ПРЯНИКИ		45	2,7	2,2	34,5	161,4
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	45	45	2,7	2,2	34,5	161,4
			<b>9,2</b>	<b>7,8</b>	<b>43,5</b>	<b>280,7</b>
<b>Ужин</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ		180	15,8	14,3	17,7	268,0
ТВОРОГ 5% ЖИРНОСТИ	74,9	74,9	13,1	6,5	2,1	122,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,6
КРУПА МАННАЯ	8,3	8,3	0,9	0,1	5,7	26,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОРКОВЬ	32,2	25	0,3	0	1,6	8,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	0,14	5,6	0,7	0,6	0	8,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0	5,4	0	48,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,6	5,6	0,1	0,8	0,2	11,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		50	1,0	2,6	6,5	53,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0	1,7	0	16,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ	2,2	2,2	0,2	0	1,5	7,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,10	0	0	0	0
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	2,0	2,1	8,6	61,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,1	0,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	66,7	66,7	1,8	2	3	38,8
САХАР ПЕСОК	10,5	10,5	0	0	10,2	40,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,9	36,9	0	0	0	0,0
БАТОН С ПОВИДЛОМ		30/7	2,3	0,9	19,9	96,6

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ПОВИДЛО	7	7	0	0	4,5	18,0
			<b>21,1</b>	<b>19,9</b>	<b>52,7</b>	<b>479,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,8</b>	<b>61,9</b>	<b>255,7</b>	<b>1 890,7</b>



# МЕНЮ

## Сад 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>						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ЯБЛОКАМИ		160	2,6	3,0	29,2	155,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64	64	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	27,9	27,7	1,8	0,3	19,9	89,4
САХАР ПЕСОК	4,3	4,3	0	0	4,2	16,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	18,1	18,1	0,5	0,6	0,9	10,6
ЯБЛОКИ	52,2	45,9	0,2	0,2	4,4	21,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0	2	0	18,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,0	3,1	10,8	83,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,7
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6	0	0	5,4	21,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35	2,0	8,3	13,4	135,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,1	9,1	0	7,5	0,1	68,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,9	25,9	1,9	0,8	13,3	67,9
			<b>7,6</b>	<b>14,4</b>	<b>53,4</b>	<b>375,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН/СОК		100	1,3	0,4	17,5	80,0
БАНАН	119	83,3	1,2	0,4	17,5	80,0
			<b>1,3</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>80,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0,7	3,0	4,1	45,5
СВЕКЛА	61,3	47,5	0,7	0	4,1	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0	0	0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ		180	3,1	4,4	14,3	109,2
КАРТОФЕЛЬ	77,1	54	1,1	0,2	8,5	40,4
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	7,3	7,2	0,8	0,1	4,8	23,0
МОРКОВЬ	9,3	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	8,5	7,2	1	2,3	0	24,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ		165	14,5	34,2	11,0	410,8
СВИНИНА МЯСНАЯ	109,6	93,1	12,9	30,1	0	322,4

МОРКОВЬ	12,6	9,7	0,1	0	0,7	3,3
КАРТОФЕЛЬ	69,3	48,4	1	0,2	7,7	36,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	6,35	4,13	0,1	0	0,3	1,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,9	2,9	0,3	0	1,9	9,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,9	5,9	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0	3,9	0	35,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42,7	42,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,3	0,3	14,8	71,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
			<b>20,6</b>	<b>42,5</b>	<b>48,6</b>	<b>661,8</b>
<b>Полдник</b>						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		215	6,0	6,6	9,8	125,1
МОЛОКО 3,2 % ЖИРНОСТИ	215	215	6	6,6	9,8	125,1
БУЛОЧКА АЛТАЙСКАЯ		50	4,4	2,5	26,7	147,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ,СОРТ	38	38	4	0,5	25,8	123,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ,СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ	1	1	0,1	0	0	0,8
МОРКОВЬ	4,9	3,8	0	0	0,3	1,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	0,02ШТ	0,8	0,1	0,1	0	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0
			<b>10,5</b>	<b>9,2</b>	<b>36,5</b>	<b>272,2</b>
<b>Ужин</b>						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ		185	9,3	13,5	35,9	302,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШИЙ СОРТ	50,2	50,2	5,3	0,7	34,3	164,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	0,62шт.	24,8	3	2,8	0,2	37,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВАЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,1	6,1	0	4,9	0	44,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО		45	1,3	2,3	2,7	36,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	65,8	42,8	1,3	0,1	2,7	16,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	2,0	2,1	8,6	61,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,2	37,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6	0	0	5,4	21,6
ЛИМОН	13,1	7,8	0,1	0	0,2	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
БАТОН		35	2,6	1,0	18,0	91,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1,0	18	91,7
			<b>13,4</b>	<b>16,8</b>	<b>64,9</b>	<b>466,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54,4</b>	<b>77,3</b>	<b>235,4</b>	<b>1855,5</b>



## МЕНЮ

### Сад 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>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		170	5,3	7,4	23,5	182,4
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	25,5	25,2	2,8	0,3	16,6	80,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,2	58,2	0	0	0	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	86,7	86,7	2,4	2,7	4	50,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0	4,4	0	39,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,0	3,1	9,6	79,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,7
САХАР ПЕСОК	4,4	4,4	0	0	4,3	17,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		35	2,3	5,0	15,5	116,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			<b>10,6</b>	<b>15,5</b>	<b>48,6</b>	<b>377,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТ/СОК		100	0,6	0,12	11,76	50,0
ФРУКТ/СОК ЯБЛОЧНЫЙ	120/150	120/150	0,6	0,12	11,76	50,0
		<b>120</b>	<b>0,6</b>	<b>0,12</b>	<b>11,76</b>	<b>50,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ		60	0,7	0,1	4,3	22,5
СВЕКЛА	13,2	10,3	0,2	0	0,9	4,2
МОРКОВЬ	10,1	7,9	0,1	0	0,5	2,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	22,5	18	0,3	0	0,8	4,9
ЯБЛОКИ	22,5	19,9	0,1	0,1	1,9	9,1
ЛИМОН	8,3	5,1	0	0	0,2	1,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		180	5,2	5,7	13,5	126,8
КАРТОФЕЛЬ	48	36	0,7	0,1	5,7	26,9
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	14,4	14,4	3,2	0,2	6,7	41,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,6	129,6	0	0	0	0,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	9,1	7,7	1,1	2,5	0	26,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		175	11,9	24,1	29,2	381,9
СВИНИНА МЯСНАЯ	68,6	58,4	8,1	18,8	0	202,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
КАРТОФЕЛЬ	239,6	167,7	3,3	0,7	26,5	125,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,9	11,6	0,2	0	1	4,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>20,2</b>	<b>30,2</b>	<b>67,9</b>	<b>615,6</b>

### Полдник

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		215	6,1	6,7	9,8	131,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	215	215	6	6,7	9,8	131,8
БАТОН		35	4,4	2,5	26,7	127,8
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШ.СОРТА	35	35	4	0,5	25,8	127,8
			<b>10,5</b>	<b>9,2</b>	<b>36,5</b>	<b>259,6</b>

### Ужин

КАПУСТА ТУШЕНАЯ		135	3,3	5,6	14,5	124,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200,3	160,3	2,8	0,2	7,3	43,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0	5,4	0	48,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,4	3,4	0,2	0	0,6	3,4
МОРКОВЬ	3,4	3,4	0	0	0,2	1,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,8	5,6	0,1	0	0,5	2,2
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,2	0	1,5	7,1
САХАР ПЕСОК	4,6	4,6	0	0	4,5	17,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,4	48,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		80	11,2	3,7	1,4	84,3
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	76,8	68	10,5	0,6	0	47,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,8	13,3	0,2	0	1,1	5,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	6,7	6,7	0,2	0,2	0,3	3,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,7	0,3	0,3	0	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		26	2,0	0,3	12,9	62,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30,5	30,5	2	0,3	12,9	62,2
БАТОН		32	2,7	1,0	18,4	93,8
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ ИЗ ПШЕН.МУКИ ВЫСШ.СОРТ	35,8	35,8	2,7	1	18,4	93,8

КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,1	4,3	16,4	122,2
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	10,7	10,7	0	0	10,4	41,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	129,2	129,2	3,6	4	5,9	75,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	86,7	86,7	0	0	0	0,0
			<b>22,5</b>	<b>14,5</b>	<b>59,6</b>	<b>463,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>66,8</b>	<b>71,4</b>	<b>228,3</b>	<b>1 835,5</b>

**МЕНЮ**  
**Сад 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>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		180	7,8	5,6	28,3	195,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	44,2	44,2	5,4	1,5	24,4	132,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,9	55,9	0	0	0	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	83,5	83,5	2,3	2,6	3,8	48,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,0	3,1	10,8	83,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,7
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6	0	0	5,4	21,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ		30	3,3	4,5	10,3	95,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,7	0	15,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	8,8	8	1,8	2,3	0	28,2
			<b>14,1</b>	<b>13,2</b>	<b>49,4</b>	<b>374,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТ		120	0,5	0,5	11,2	95,9
БАНАН	130	114,4	0,5	0,5	11,2	95,9
			<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,2</b>	<b>95,9</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ		45	0,7	2,8	4,6	27,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	45	43	0,1	0	0,3	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,7	0	24,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ		180	2,8	8,1	7,3	117,8
СВЕКЛА	37,2	28,8	0,4	0	2,4	11,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	27	21,6	0,4	0	1	5,8
МОРКОВЬ	11,6	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5,4	5,4	0,2	0	0,6	3,5
СВИНИНА МЯСНАЯ	11,3	9,6	1,4	3,1	0	33,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9,6	9,6	0,2	1,4	0,3	19,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,7	4,7	18,5	127,8
КАРТОФЕЛЬ	158,7	111,2	2,1	0,4	17,6	83,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	19,5	19,5	0,6	0,6	0,9	11,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ		70	8,5	19,4	7,1	237,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	60,4	51,4	7,2	16,6	0	178,0
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ СОРТ	12,9	12,9	1	0,4	6,4	32,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15,1	15,1	0,4	0,5	0,7	8,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,5	0,3	15,7	75,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	37	37	2,4	0,3	15,7	75,5
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО		180	0,3	0,1	17,9	72,8
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	53	53	0,3	0,1	5,2	22,1
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6	0	0	4,6	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
			<b>19,8</b>	<b>34,3</b>	<b>70,0</b>	<b>658,8</b>
<b>Полдник</b>						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		215	6,3	7,0	10,3	131,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	225	225	6,3	7	10,3	131,0
ПРЯНИКИ		40	2,4	1,9	30,0	146,4
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	40	40	2,4	1,9	30	146,4
			<b>8,7</b>	<b>8,9</b>	<b>40,3</b>	<b>277,4</b>
<b>Ужин</b>						
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		180	12,7	20,2	4,9	257,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	2,08шт.	83,6	10,3	9,3	0,6	127,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	63,7	63,7	1,7	1,9	2,9	37,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	29,9	19,5	0,6	0	1,3	7,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,8	11,8	0,1	9	0,1	85,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ						
ХЛЕБ РЖАНОЙ		32	2,1	0,3	13,6	65,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,1		7,8	32,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	205	205	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,8	7,8	0	0	7,6	30,2
ЛИМОН	5,1	7,8	0,1	0	0,2	2,6
БАТОН		38	2,9	1,1	19,5	99,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	38	2,9	1,1	19,5	99,6
			<b>17,8</b>	<b>21,6</b>	<b>45,8</b>	<b>454,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,1</b>	<b>75,3</b>	<b>235,1</b>	<b>1860,8</b>

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ д/с «Улыбка»  
И.А. Федорова  
Приказ № 26/1-од от 31.03.2023



**МЕНЮ**  
**Сад 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		175	6,2	7,6	30,5	215,5
ПШЕНО	34	34	3,8	0,9	23,2	116,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,4	56,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	85,8	85,8	2,4	2,6	3,9	50,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0	0	3,3	13,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		5,6	22,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,6	36,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6	0	0	5,4	21,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		36	2,1	8,5	13,8	140,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,4	9,4	0	7,8	0,1	70,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	26,6	26,6	2	0,8	13,7	69,7
			<b>8,4</b>	<b>16,1</b>	<b>49,9</b>	<b>377,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК/ФРУКТ		150	2,4	4,7	14,0	110,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ/	150	150	2,4	4,7	14,0	110,0
ФРУКТ			<b>2,4</b>	<b>4,7</b>	<b>14,0</b>	<b>110,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ		55	0,7	2,8	4,6	47,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	16,5	16,5	0,1	0	0,3	2,0
КАРТОФЕЛЬ	31,4	22	0,4	0,1	3,5	16,4
МОРКОВЬ	14,2	11	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,4	2,8	0	0	0,1	0,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		180	5,4	10,5	12,8	168,1
СВИНИНА МЯСНАЯ	30,2	25,7	3,6	8,3	0	88,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,7	2,3	0	0	0,2	0,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,3	2,3	0	0	0	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,04шт.	1,5	0,2	0,2	0	2,3
КАРТОФЕЛЬ	102,9	72	1,4	0,3	11,3	53,7
МОРКОВЬ	9,3	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,8	1,8	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0
<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b>		<b>140</b>	<b>10,9</b>	<b>20,6</b>	<b>19,0</b>	<b>305,8</b>
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	105	84	1,5	0,1	3,8	22,8
СВИНИНА МЯСНАЯ	61,8	52,5	7,3	17	0	181,8
КРУПА РИСОВАЯ	20	19,8	1,4	0,2	14,3	63,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,9	11,7	0,2	0	1	4,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	0,12шт.	4,7	0,6	0,5	0	7,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>32</b>	<b>2,1</b>	<b>0,3</b>	<b>13,6</b>	<b>66,1</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	32	32	2,1	0,3	13,6	66,1
<b>КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ</b>		<b>170</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,8</b>	<b>23,2</b>
СМЕСЬ КОМПОТНАЯ	18	18	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	6	6			5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0
			<b>19,4</b>	<b>34,3</b>	<b>68,0</b>	<b>616,9</b>
<b>Полдник</b>						
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		<b>215</b>	<b>6,4</b>	<b>7,0</b>	<b>10,3</b>	<b>131,5</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	225,9	215	6,4	7	10,3	131,4
<b>БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ</b>		<b>47</b>	<b>4,1</b>	<b>1,6</b>	<b>28,3</b>	<b>143,3</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	36,7	36,7	3,9	0,5	24,9	118,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
САХАР ПЕСОК	2,2	2,2	0	0	2,1	8,5
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0	0,9	0	8,0
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7
ДРОЖЖИ	0,4	0,4	0,1	0	0	0,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,9	18,9	0	0	0	0
			<b>10,5</b>	<b>8,6</b>	<b>38,6</b>	<b>274,8</b>
<b>Ужин</b>						
<b>РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ</b>		<b>200</b>	<b>15,4</b>	<b>18,0</b>	<b>14,3</b>	<b>281,4</b>
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	88,4	78,3	12	0,7	0	54,7
КАРТОФЕЛЬ	95,3	66,6	1,3	0,3	10,6	49,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,9	8,3	0,1	0	0,7	3,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45,9	36,6	0,7	0	1,6	9,9
МОРКОВЬ	25,8	20	0,3	0	1,4	6,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2шт.	8	1	0,9	0,1	12,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	16,6	16,6	0	16,1	0	144,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0
<b>СОУС СМЕТАННЫЙ №354</b>		<b>45</b>	<b>0,6</b>	<b>1,7</b>	<b>2,7</b>	<b>33,6</b>
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3	0,3	1,6	0,4	22,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3,4	3,4	0,4	0	2,3	11,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,8	33,8	0	0	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>		<b>200</b>	<b>3,0</b>	<b>3,1</b>	<b>10,8</b>	<b>83,6</b>
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,7
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6	0	0	5,4	21,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 15% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0
			<b>21,0</b>	<b>23,1</b>	<b>40,5</b>	<b>459,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>57,3</b>	<b>83,3</b>	<b>206,4</b>	<b>1820,4</b>



**МЕНЮ**  
**Сад 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 «ДРУЖБА»		175	5,3	8,4	22,3	187,0
КРУПА РИСОВАЯ	8,8	8,8	0,6	0,1	6,3	28,4
ПШЕНО	8,8	8,8	1	0,2	6	30,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21	21	0	0	0	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	131,3	131,3	3,7	4,1	6	76,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	4,1	4,1	0	0	4	15,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ		35	3,9	5,4	12,1	112,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	2	0	18,0
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	23,4	23,4	1,8	0,7	12	61,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,2	9,4	2,1	2,7	0	33,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,0	3,1	9,6	79,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,7
САХАР ПЕСОК	4,4	4,4	0	0	4,3	17,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
			<b>12,2</b>	<b>16,9</b>	<b>44,0</b>	<b>378,5</b>
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТ		100	1,1	0,3	19,9	87,4
АПЕЛЬСИН	140	100	1,1	0,3	19,9	87,4
			<b>1,1</b>	<b>0,3</b>	<b>19,9</b>	<b>87,4</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ		180	3,6	2,7	20,9	122,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	17,5	17,5	1,8	0,2	11,8	56,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,83	0,6	0,6	0	7,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,5	3,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	9,3	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		60	0,8	3,6	4,9	55,6
КАРТОФЕЛЬ	21,44	15	0,3	0,1	2,3	11,3
МОРКОВЬ	11,61	9	0,1	0	0,6	3,1
СВЕКЛА	15,48	12	0,2	0	1,1	4,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	2,3	4,0	15,7	108,2
КАРТОФЕЛЬ	134,3	94,1	1,8	0,4	14,8	70,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	16,5	16,5	0,5	0,5	0,8	9,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		70	8,3	19,4	1,7	217,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,3	7,3	0,2	1,1	0,3	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,2	0	1,5	7,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,8	21,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	66,5	56,6	7,9	18,2	0	196,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,4	0,3	15,3	73,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,4	0,3	15,3	73,4
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО		180	0,3	0,1	15,7	64,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	54	54	0,3	0,1	5,3	22,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6	0	0	4,6	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
			<b>17,7</b>	<b>29,6</b>	<b>75,0</b>	<b>640,0</b>
<b>Полдник</b>						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		215	6,0	6,6	9,8	124,5
МОЛОКО ПАСТЕР, 3,2% ЖИРНОСТИ	214	214	6	6,6	9,8	124,5
ПЕЧЕНЬЕ		47	2,5	4,7	22,5	141,9
ПЕЧЕНЬЕ	47	47	2,5	4,7	22,5	141,9
			<b>8,5</b>	<b>11,3</b>	<b>32,3</b>	<b>266,5</b>
<b>Ужин</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		150	20,6	14,3	14,7	263,9
ТВОРОГ 5% ЖИРНОСТИ	106,2	106,2	18,5	9,3	3,1	174,1
КРУПА МАННАЯ	6,9	6,9	0,7	0,1	4,8	22,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12шт.	4,7	0,6	0,5	0	7,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0	34,1
СМЕТАНА 5% ЖИРНОСТИ	4,7	4,7	0,1	0,7	0,2	9,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0
СОУС СМЕТАННЫЙ №354		35	0,5	1,4	4,9	38,6
СМЕТАНА 5% ЖИРНОСТИ	9,5	9,5	0,2	1,4	0,3	19,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,8	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,3	26,3	0	0	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,8	20,9
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		55	0,5	2,8	4,2	45,1
МОРКОВЬ	37,6	29,2	0,4	0	1,9	9,9
ЯБЛОКИ	26,9	23,7	0,1	0,1	2,2	10,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
ЧАЙ С САХАРОМ		200			5,9	23,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	6,1	6,1	0	0	5,9	23,6
БАТОН		32	2,8	1,1	19,0	96,9
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ ИЗ ПШЕНИЧ.МУКИ ВЫСШ.СОРТ	37	32	2,8	1,1	19,0	96,9



ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	2,3	4,0	15,7	108,2
КАРТОФЕЛЬ	134,3	94,1	1,8	0,4	14,8	70,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	16,5	16,5	0,5	0,5	0,8	9,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		70	8,3	19,4	1,7	217,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,3	7,3	0,2	1,1	0,3	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,2	0	1,5	7,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,8	21,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	66,5	56,6	7,9	18,2	0	196,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,4	0,3	15,3	73,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	36	2,4	0,3	15,3	73,4
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО		180	0,3	0,1	15,7	64,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	54	54	0,3	0,1	5,3	22,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6	0	0	4,6	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
			<b>17,7</b>	<b>29,6</b>	<b>75,0</b>	<b>640,0</b>
<b>Полдник</b>						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		215	6,0	6,6	9,8	124,5
МОЛОКО ПАСТЕР, 3,2% ЖИРНОСТИ	214	214	6	6,6	9,8	124,5
ПЕЧЕНЬЕ		47	2,5	4,7	22,5	141,9
ПЕЧЕНЬЕ	47	47	2,5	4,7	22,5	141,9
			<b>8,5</b>	<b>11,3</b>	<b>32,3</b>	<b>266,5</b>
<b>Ужин</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		150	20,6	14,3	14,7	263,9
ТВОРОГ 5% ЖИРНОСТИ	106,2	106,2	18,5	9,3	3,1	174,1
КРУПА МАННАЯ	6,9	6,9	0,7	0,1	4,8	22,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12шт.	4,7	0,6	0,5	0	7,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0	34,1
СМЕТАНА 5% ЖИРНОСТИ	4,7	4,7	0,1	0,7	0,2	9,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0
СОУС СМЕТАННЫЙ №354		35	0,5	1,4	4,9	38,6
СМЕТАНА 5% ЖИРНОСТИ	9,5	9,5	0,2	1,4	0,3	19,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,8	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,3	26,3	0	0	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,8	20,9
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		55	0,5	2,8	4,2	45,1
МОРКОВЬ	37,6	29,2	0,4	0	1,9	9,9
ЯБЛОКИ	26,9	23,7	0,1	0,1	2,2	10,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
ЧАЙ С САХАРОМ		200			5,9	23,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	6,1	6,1	0	0	5,9	23,6
БАТОН		32	2,8	1,1	19,0	96,9
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ ИЗ ПШЕНИЧ.МУКИ ВЫСШ.СОРТ	37	32	2,8	1,1	19,0	96,9

	24,4	19,6	48,7	467,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>63,9</b>	<b>77,7</b>	<b>219,9</b>	<b>1839,4</b>



## МЕНЮ

### Сад 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>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		175	5,7	4,3	26,0	166,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	87,5	87,5	2,4	2,7	4	50,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73,5	73,5	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,2	0,4	20,6	98,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,0	3,1	9,6	79,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,7
САХАР ПЕСОК	4,4	4,4	0	0	4,3	17,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ		40	4,4	6,1	13,5	126,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	2,2	0	20,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	26,3	26,3	2	0,8	13,5	68,9
СЫР РОССИЙСКИЙ	11,7	10,7	2,4	3,1	0	37,7
			<b>13,1</b>	<b>13,5</b>	<b>49,1</b>	<b>371,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,9	0,2	17,6	75,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	174,3	174,3	0,9	0,2	17,6	74,9
			<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,6</b>	<b>75,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ		60	0,4	3,6	1,3	38,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	55,7	55,13	0,4	0,1	1,4	7,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ		170	3,6	7,8	11,9	137,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,5	47,6	0,9	0	2,1	12,9
МОРКОВЬ	8,8	6,8	0,1	0	0,5	2,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,1	6,8	0,1	0	0,6	2,7
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1	1	0	0	0,1	0,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1,2	5,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4	0	3,3	0	29,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	10,7	9,1	1,3	2,9	0	31,5
КАРТОФЕЛЬ	69,7	45,3	0,9	0,2	7,2	33,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9,1	9,1	0,2	1,4	0,3	18,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,7	4,7	18,5	127,8
КАРТОФЕЛЬ	158,7	111,2	2,1	0,4	17,6	83,0

МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	19,5	19,5	0,6	0,6	0,9	11,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		70	8,3	20,2	2,5	225,2
СВИНИНА МЯСНАЯ	66,7	56,5	7,9	18,2	0	195,6
МОРКОВЬ	15,1	11,6	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,9	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,4	23,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,1	0,3	13,6	65,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	32	32	2,1	0,3	13,6	65,3
КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ		170	0,1		8,8	35,5
СМЕСЬ КОМПОТНАЯ	18,0	18,0	0,1	0	3,3	13,5
САХАР ПЕСОК	5,7	5,7	0	0	5,5	22,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	161,5	161,5	0	0	0	0,0
			<b>17,2</b>	<b>36,6</b>	<b>56,6</b>	<b>630,0</b>
<b>Полдник</b>						
КАКАО С МОЛОКОМ		215	4,1	4,3	17,7	126,6
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	128	128	3,6	4	5,8	74,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	95,5	95,5	0	0	0	0,0
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ		40	3,0	5,4	21,6	147,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,4	22,4	2,3	0,3	15,2	72,6
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,6	5,6	0	4,5	0	40,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	3	0,4	0,3	0	4,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,6	1,6	0,2	0	0	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	2,4	2,4	0,1	0,1	0,1	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,2	0	0	0	0,3
			<b>7,1</b>	<b>9,7</b>	<b>39,3</b>	<b>273,8</b>
<b>Ужин</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ГОРОШКОМ КОНСЕРВИРОВАННЫМ		50	0,8	2,6	3,9	42,2
СВЕКЛА	52,2	40,6	0,6	0	3,5	16,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	11,6	7,6	0,2	0	0,5	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		160	26,1	10,5	4,7	217,7
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	147,4	130,6	20,2	1,2	0	91,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,4	5,4	0,6	0,1	3,7	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,99 шт.	39,7	4,9	4,5	0,3	60,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	16	16	0,5	0,5	0,8	9,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0	4,4	0	39,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ЧАЙ С САХАРОМ		200			5,5	22,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62,3	62,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,7	145,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,7	5,7	0	0	5,5	22,0

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		32	2,3	4,7	15,5	113,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,8	0	34,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			<b>31,2</b>	<b>18,1</b>	<b>42,3</b>	<b>456,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>69,5</b>	<b>78,1</b>	<b>204,9</b>	<b>1 806,9</b>

## МЕНЮ

Сад 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>						
КАША МАННАЯ С ИЗЮМОМ		180	4,5	6,0	21,3	157,2
КРУПА МАННАЯ	18	18	1,8	0,2	12,3	57,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	93,6	93,6	2,6	2,9	4,3	54,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,8	46,8	0	0	0	0,0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	1,9	1,9	0	0	1,3	5,1
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,9	4,1	11,9	101,2
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	122,3	122,3	3,4	3,8	5,5	71,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	88,9	88,9	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ		36	4,0	5,5	12,4	116,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2,1	0	18,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	24,1	24,1	1,8	0,7	12,4	63,1
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,5	9,7	2,2	2,8	0	34,2
			<b>12,4</b>	<b>15,6</b>	<b>45,6</b>	<b>374,5</b>
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН		100	1,3	0,4	17,6	80,6
БАНАН	120	84	1,3	0,4	17,6	80,6
			<b>1,3</b>	<b>0,4</b>	<b>17,6</b>	<b>80,6</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		45	0,8	2,3	4,0	40,2
КАРТОФЕЛЬ	25,7	18	0,4	0,1	2,8	13,5
МОРКОВЬ	8,7	6,8	0,1	0	0,5	2,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	10,4	6,8	0,2	0	0,4	2,6
ЛУК ЗЕЛЕНый	5,6	4,5	0,1	0	0,1	0,9
ОГУРЦЫ СОЛЕНые	7,2	7,2	0,1	0	0,1	0,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ		170	2,7	4,1	13,5	102,3
КАРТОФЕЛЬ	72,9	51	1	0,2	8,1	38,1
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6,9	6,8	0,6	0,1	4,4	20,8
МОРКОВЬ	8,8	6,8	0,1	0	0,5	2,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,1	6,8	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	119	119	0	0	0	0,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	8	6,8	1	2,2	0	23,6

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		120	2,9	4,2	12,1	100,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	171,9	137,5	2,4	0,1	6,3	37,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,1	0	36,7
МОРКОВЬ	3,1	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,7	4,8	0,1	0	0,4	1,9
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,2	7,2	0,3	0	0,8	4,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ		70	8,7	20,5	10,0	259,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	63,2	53,6	7,5	17,3	0	185,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,5	10,5	0,8	0,3	5,2	26,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,6	3,9	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	-25,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	6,19	6,13	0,4	0,1	4,4	19,8
СОУС СМЕТАННЫЙ №354		25	0,4	0,9	1,5	18,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	0,2	0,9	0,2	12,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,8	18,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,1	0,3	13,4	64,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	31,6	31,6	2,1	0,3	13,4	64,5
КИСЕЛЬ ИЗ НАТУРАЛЬНОГО СОКА		170	0,1	0,1	15,7	64,0
СОК ФРУКТОВЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	54	54	0,1	0,1	5,3	22,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,2	146,2	0	0	0	0,0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6,5	6,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,9	7,9	0	0	7,7	30,6
			<b>17,7</b>	<b>32,4</b>	<b>65,4</b>	<b>631,0</b>
<b>Полдник</b>						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		215	6,1	6,7	9,9	126,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	217	217	6,1	6,7	9,9	126,3
ПРЯНИКИ		40	2,4	1,9	30,0	146,4
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	40	40	2,4	1,9	30	146,4
			<b>8,5</b>	<b>8,6</b>	<b>39,9</b>	<b>272,7</b>
<b>Ужин</b>						
КУРИЦА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ		160	18,0	18,1	10,9	279,1
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	125,5	90,5	16,4	14,2	0	193,1
МОРКОВЬ	12,1	9,4	0,1	0	0,6	3,2
КАРТОФЕЛЬ	67,2	47,1	0,9	0,2	7,5	35,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	7,3	4,7	0,1	0	0,3	1,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,9	2,9	0,3	0	1,9	9,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,6	5,7	0,1	0	0,5	2,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0	34,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,4	41,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		55	0,8	2,8	5,2	49,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	43	34,3	0,6	0	1,6	9,3
МОРКОВЬ	18,4	13,8	0,2	0	1	4,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,3	5,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0	0	2,7	10,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,1		9,2	38,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35,5	35,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0	0	1,1	4,3
САХАР ПЕСОК	8,2	8,2	0	0	8	31,7
ЛИМОН	7,8	4,6	0	0	0,1	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172,1	172,1	0	0	0	0,0
БАТОН		25	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	25	2,3	0,9	15,4	78,6
			<b>22,9</b>	<b>22,0</b>	<b>51,3</b>	<b>495,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>62,8</b>	<b>79,0</b>	<b>219,8</b>	<b>1 854,7</b>



## МЕНЮ

Сад 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 ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		180	7,8	5,6	28,3	195,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	44,2	44,2	5,4	1,5	24,4	132,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,9	55,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	83,5	83,5	2,3	2,6	3,8	48,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,0	3,1	10,8	83,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,7
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6	0	0	5,4	21,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ		30	3,3	4,5	10,3	95,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,7	0	15,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	8,8	8	1,8	2,3	0	28,2
			<b>14,1</b>	<b>13,2</b>	<b>49,4</b>	<b>374,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТ		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21,0	96,0
			<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		50	0,4	3,0	1,3	34,1
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	25,27	24	0,3	0	0,9	5,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	18,82	17,5	0,1	0	0,4	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		180	5,2	7,0	13,4	139,1
КАРТОФЕЛЬ	51,4	36	0,7	0,1	5,7	26,9
ФАСОЛЬ	14,4	14,4	2,9	0,3	6,6	41,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МОРКОВЬ	11,6	9	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	11,3	9,6	1,4	3,1	0	33,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЛ/МАСЛОМ		140	5,2	4,2	24,7	157,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	49	44,8	5,2	0,7	24,7	125,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	1,6	0	0	0	0,0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84	84	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,4	0	3,5	0	31,9
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ		70	7,42	9,33	2,58	106,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	120	48,4	8,8	7,6	0	103,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,29 шт.	11,8	1,5	1,4	0,1	17,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	21,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	3	0,4	0,5	0,7	8,3
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ	8	5,4	0	4,4	0	39,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,3	0	1,6	7,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3	0,1	0,5	0,1	5,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,8	0,2	11,5	55,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27	27	1,8	0,2	11,4	55,1
КИСЕЛЬ ИЗ НАТУРАЛЬНОГО СОКА		170	0,9	0	15,7	64,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	54	54	0,9	0	5,3	22,5
САХАР ПЕСОК	7,9	7,9	0	0	7,7	30,6
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6,5	6,5	0	0	0	10,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,2	146,2	0	0	0	0
			<b>21,0</b>	<b>20,8</b>	<b>71,7</b>	<b>543,4</b>
<b>Полдник</b>						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		215	6,3	7,0	10,3	131,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	225	225	6,3	7	10,3	131,0
БАТОН С ПОВИДЛОМ		45	2,4	0,9	16,5	117,5
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	35	35	2,6	1,0	16,8	91,7
ПОВИДЛО ЯБЛОЧНОЕ	10,8	10	0	0	6,1	25,8
			<b>8,7</b>	<b>7,9</b>	<b>26,8</b>	<b>248,5</b>
<b>Ужин</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ		165	15,1	13,1	30,1	303,1
ТВОРОГ 5% ЖИРНОСТИ	68,6	68,6	11,9	6	2	112,4
КРУПА МАННАЯ	7,6	7,6	0,8	0,1	5,2	24,3
САХАР ПЕСОК	17,6	17,6	0	0	17,1	68,1
МОРКОВЬ	29,5	22,5	0,3	0	1,6	7,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,13шт	5,1	0,6	0,6	0	7,8
МОЛОКО ПАСТЕР 15% ЖИРНОСТИ	22,9	22,9	0,7	0,7	1,1	13,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,1	5,1	0	4,9	0	44,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,1	5,1	0,1	0,8	0,2	10,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		55	1,1	2,9	7,2	59,3
МОЛОКО ПАСТЕР 15% ЖИРНОСТИ	27,5	27,58	0,8	0,9	1,3	16,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	2,5	2,5	0	2,0	0	18,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ,СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,5	27,5	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	4,4	4,4	0	0	4,3	17,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		5,9	23,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,1	6,1	0	0	5,9	23,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173,3	173,3	0	0	0	0,0
БАТОН		32	2,4	0,9	16,5	83,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	32	32	2,4	0,9	16,5	83,8
			<b>18,6</b>	<b>16,9</b>	<b>59,7</b>	<b>469,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>68,2</b>	<b>65,2</b>	<b>228,5</b>	<b>1732,1</b>