

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №23 «Ласточка» города Евпатории Республики Крым»

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ

«ДС №23 «Ласточка»

Е.А.Ванюнина

«19» декабря 2019 г.

Приказ № 01-04/227



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

На зимне-весенний период

для детей от 3 до 7 лет



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	200		5,29	4,93	15,91	127,54
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4,07	3,40	6,11	70,21
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,20	0,12	8,22	38,30
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,02	1,41	0,03	12,84
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		2,08	0,21	23,85	105,58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	25	2,08	0,21	23,85	105,58
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,05	3,63	0,07	33,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,40	2,70	14,80	98,00
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,56	0,35	0,23	6,73
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0,00	0,00	9,29	37,15
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,21	2,68	4,82	55,37
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,82	11,47	54,63	364,22
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95		0,38	0,38	9,31	44,65
ЯБЛОКИ	107,7	95	0,38	0,38	9,31	44,65
			0,38	0,38	9,31	44,65
Обед						
ИКРА МОРКОВНАЯ	60		1,31	2,98	6,59	59,74
МОРКОВЬ	60	48	0,60	0,05	3,21	16,30
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,79	9,9	0,14	0,02	0,79	3,94
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	16,5	16,5	0,57	0,00	1,89	10,56
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
САХАР ПЕСОК	0,72	0,72	0,00	0,00	0,70	2,78
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	200		2,42	4,69	11,81	99,76
СВЕКЛА	50	40	0,58	0,04	3,41	16,30
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,70	0,04	1,82	10,86
МОРКОВЬ	12,5	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,1	2,6	0,04	0,01	0,20	1,04
КАРТОФЕЛЬ	35,71	25	0,49	0,10	3,96	18,67
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,6	2,6	0,09	0,00	0,30	1,67
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	6,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,4	2,3	0,09	0,01	0,16	1,10
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00

ЧЕСНОК	0,8	0,7	0,05	0,00	0,20	1,01
СОЛЬ	4,8	4,8	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ		80	12,89	7,64	19,68	230,27
ГОВЯДИНА Б/К	61,59	59	10,30	3,43	0,00	103,59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	14	1,16	0,12	13,36	59,12
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19	19	0,55	0,47	0,83	9,53
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,83	0,10	5,42	25,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,52	0,07	32,11
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ		130	3,67	3,73	22,25	137,30
ПШЕНО	32,5	32,5	3,63	0,85	22,19	110,97
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,1	4,1	0,04	2,88	0,06	26,33
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,32	0,33	38,16	168,93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,32	0,33	38,16	168,93
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		180	0,00	0,00	13,94	55,74
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0,00	0,00	13,94	55,74
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0,00	0,00	0,00	0,00
			25,60	19,63	125,15	812,93

Полдник

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		100	19,31	13,22	11,76	247,02
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	101	100	17,46	8,73	2,91	163,93
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	13	13	1,36	0,16	8,82	42,12
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,49	0,45	0,03	6,09
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
САХАР ПЕСОК	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ №354		50	0,72	1,87	2,98	31,79
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,32	1,82	0,44	19,64
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,75	3,75	0,40	0,05	2,54	12,15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КЕФИР		180	5,22	4,50	7,20	95,40
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	186,3	180	5,22	4,50	7,20	95,40
			25,25	19,59	21,94	374,21
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,05	51,07	211,03	1 596,01



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	200		5,87	5,01	18,22	140,30
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4,07	3,40	6,11	70,21
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	16	16	1,78	0,20	10,53	51,06
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,02	1,41	0,03	12,84
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50		3,64	5,72	36,33	202,29
ПЕЧЕНЬЕ	50	50	3,64	5,72	36,33	202,29
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,05	3,63	0,07	33,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,68	2,18	13,74	84,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,62	2,18	3,93	45,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,24	16,54	68,36	460,24
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	50		0,20	0,20	4,90	23,50
ЯБЛОКИ	56,7	50	0,20	0,20	4,90	23,50
			0,20	0,20	4,90	23,50
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,83	3,55	4,87	54,61
СВЕКЛА	71,25	57	0,83	0,06	4,87	23,22
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200		1,78	2,25	13,89	83,18
КАРТОФЕЛЬ	85,71	60	1,16	0,23	9,49	44,81
КРУПА РИСОВАЯ	4	4	0,27	0,04	2,87	12,92
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	4,4	4,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,4	2,3	0,09	0,01	0,16	1,10
ЧЕСНОК	0,8	0,7	0,05	0,00	0,20	1,01
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	80		12,82	7,52	19,86	229,75
ГОВЯДИНА Б/К	61,59	59	10,30	3,43	0,00	103,59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	14	1,16	0,12	13,36	59,12
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14	14	0,41	0,34	0,61	7,02

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,83	0,10	5,42	25,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,52	0,07	32,11
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,07	0,01	0,40	1,99
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150		3,67	3,81	23,25	141,97
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	33,9	33,9	3,62	0,43	23,18	111,14
СОЛЬ	2,9	2,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,05	3,38	0,07	30,83
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,32	0,33	38,16	168,93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,32	0,33	38,16	168,93
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180		0,14	0,14	20,84	86,08
ЯБЛОКИ	40,9	36	0,14	0,14	3,42	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	17,42	69,67
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
			24,55	17,86	133,59	825,71
Полдник						
ОМЛЕТ С СЫРОМ	85		9,77	16,90	1,42	196,09
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,36 шт.	54,4	6,70	6,07	0,37	82,85
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,9	20,9	0,61	0,50	0,91	10,49
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10,5	2,35	3,01	0,00	35,96
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0,04	2,75	0,05	25,05
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0,07	4,57	0,09	41,74
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80		1,07	4,81	6,55	74,18
КАРТОФЕЛЬ	28,57	20	0,39	0,08	3,16	14,94
СВЕКЛА	20	16	0,23	0,02	1,37	6,52
МОРКОВЬ	15	12	0,16	0,01	0,81	4,07
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	29,1	16	0,13	0,02	0,26	2,02
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,16	0,02	0,95	4,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,00	4,66	0,00	41,86
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	180		0,87	0,17	17,63	75,08
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	180	0,87	0,17	17,63	75,08
			13,70	22,14	38,32	406,54
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,69	56,74	245,17	1 715,99



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		5,80	5,01	18,63	141,70
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,71	0,20	10,94	52,46
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4,07	3,40	6,11	70,21
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,02	1,41	0,03	12,84
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		2,08	0,21	23,85	105,58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	25	2,08	0,21	23,85	105,58
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,05	3,63	0,07	33,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,35	4,30	0,00	51,36
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,8	15	3,35	4,30	0,00	51,36
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,92	2,18	15,17	91,28
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,30	0,00	1,56	7,45
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,62	2,18	3,93	45,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			14,20	15,33	57,72	423,02
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	70		0,28	0,28	6,86	32,90
ЯБЛОКИ	79,4	70	0,28	0,28	6,86	32,90
			0,28	0,28	6,86	32,90
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	60		0,91	0,07	8,64	39,68
МОРКОВЬ	70,05	56,04	0,71	0,06	3,75	19,02
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	4,02	4,02	0,20	0,01	1,99	9,05
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
УХА РЫБАЦКАЯ	200		5,57	1,90	10,48	82,37
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	30	27	4,16	0,23	0,00	19,64
КАРТОФЕЛЬ	85,71	60	1,16	0,23	9,49	44,81
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,02	1,41	0,03	12,84
СОЛЬ	4,8	4,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,4	2,3	0,09	0,01	0,16	1,10
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	80		12,18	11,10	15,10	208,59
КУРИЦА ФИЛЕ	60,82	59	10,42	10,53	0,00	136,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	15	1,24	0,13	14,31	63,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,52	0,44	0,79	9,03
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150		2,79	7,83	17,12	151,11

КАРТОФЕЛЬ	25,71	18	0,35	0,07	2,84	13,44
КАРТОФЕЛЬ	68,57	48	0,93	0,18	7,59	35,85
МОРКОВЬ	30	24	0,30	0,02	1,61	8,15
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,8	20	0,27	0,04	1,59	7,95
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	21,25	17	0,30	0,02	0,78	4,62
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3	0,28	1,65	0,40	17,76
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,4	3,4	0,36	0,04	2,31	11,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,32	0,33	38,16	168,93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,32	0,33	38,16	168,93
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,14	0,14	20,84	86,08
ЯБЛОКИ	40,9	36	0,14	0,14	3,42	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	17,42	69,67
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
			26,90	21,63	123,06	797,95

Полдник

ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		75	11,57	3,85	7,80	114,23
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	70,8	63,8	9,84	0,55	0,00	46,41
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,5	12,2	0,16	0,02	0,97	4,85
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3,5	2,8	0,10	0,01	0,20	1,33
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5,6	5,6	0,16	0,14	0,24	2,81
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,6	0,32	0,29	0,02	3,96
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	9,4	9,4	0,99	0,12	6,37	30,46
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0,00	2,72	0,00	24,41
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	3,49	6,06	15,55	132,48
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	206,3	165	2,88	0,16	7,53	44,81
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
МОРКОВЬ	9,38	7,5	0,10	0,01	0,50	2,55
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0,05	0,02	0,29	1,48
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,15	0,02	0,83	4,18
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0,00	0,00	4,36	17,42
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,12	0,01	10,01	41,73
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	7,95	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			17,17	10,18	46,08	349,63
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,55	47,42	233,72	1 603,50



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ГЕРКУЛЕСОМ	200		8,85	9,47	30,18	239,85
КРУПА ОВСЯНАЯ	30,8	30,8	3,68	1,82	17,78	102,18
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,05	3,38	0,07	30,83
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0,00	0,00	4,65	18,58
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	176	176	5,12	4,27	7,68	88,26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		2,08	0,21	23,85	105,58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	25	2,08	0,21	23,85	105,58
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,05	3,63	0,07	33,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/70		0,35	0,01	10,49	44,62
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,5	1,5	0,29	0,00	0,61	3,61
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	7,95	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,33	13,32	64,59	423,15
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95		0,38	0,38	9,31	44,65
ЯБЛОКИ	107,7	95	0,38	0,38	9,31	44,65
			0,38	0,38	9,31	44,65
Обед						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60		0,55	3,08	1,64	37,56
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	97,1	53,5	0,42	0,05	0,88	6,75
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,3	9,5	0,13	0,02	0,76	3,78
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,1	3,1	0,00	3,01	0,00	27,03
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200		1,67	4,61	10,19	89,39
СВЕКЛА	40	32	0,47	0,03	2,74	13,04
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,28	0,02	0,73	4,35
КАРТОФЕЛЬ	22,86	16	0,31	0,06	2,53	11,95
МОРКОВЬ	12,5	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6	6	0,21	0,00	0,69	3,84
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	6,29
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,6	1,5	0,06	0,01	0,11	0,72
СОЛЬ	4	4	0,00	0,00	0,00	0,00

ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	80		10,39	4,12	8,98	125,38
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	60,48	50,2	8,72	1,80	0,00	61,84
КРУПА РИСОВАЯ	10,2	10,2	0,69	0,10	7,32	32,95
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,8	20	0,27	0,04	1,59	7,95
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0,02	1,55	0,03	14,12
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,4	0,54	0,49	0,03	6,70
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,2	0,15	0,14	0,01	1,82
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	130		3,68	3,57	21,47	132,62
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	32,5	32,5	3,63	0,41	21,41	103,72
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,05	3,16	0,06	28,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,32	0,33	38,16	168,93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,32	0,33	38,16	168,93
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180		0,10	0,04	24,21	99,15
КЛЮКВА	18,4	18	0,09	0,04	0,65	4,89
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	167,4	167,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	17,42	69,67
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8,1	8,1	0,01	0,00	6,14	24,59
			21,70	16,01	117,37	714,22
Полдник						
БУЛОЧКА ХАРЬКОВСКАЯ	100		7,66	9,12	53,84	328,83
БУЛОЧКА ХАРЬКОВСКАЯ	100	100	7,66	9,12	53,84	328,83
РЯЖЕНКА	180		5,40	1,80	7,56	72,00
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	185,4	180	5,22	4,50	7,56	97,20
			13,06	10,92	61,40	400,83
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,47	40,63	252,67	1 582,85



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	200		6,05	5,32	16,56	137,04
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4,07	3,40	6,11	70,21
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	16	16	1,96	0,51	8,87	47,80
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,02	1,41	0,03	12,84
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		2,08	0,21	23,85	105,58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	25	2,08	0,21	23,85	105,58
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,05	3,63	0,07	33,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,67	2,96	14,67	99,47
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,47	0,29	0,19	5,61
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,20	2,67	4,80	55,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,85	12,12	55,15	375,19
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	50		0,20	0,20	4,90	23,50
ЯБЛОКИ	56,7	50	0,20	0,20	4,90	23,50
			0,20	0,20	4,90	23,50
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		0,90	2,97	5,45	52,67
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,18	47,34	0,82	0,05	2,15	12,86
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,82	5,82	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200		4,73	4,33	15,46	119,85
КАРТОФЕЛЬ	57,14	40	0,78	0,16	6,32	29,88
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,1	16	3,57	0,25	7,47	46,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	12,5	10	0,13	0,01	0,67	3,40
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	4,8	4,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,4	2,3	0,09	0,01	0,16	1,10
ЧЕСНОК	0,8	0,7	0,05	0,00	0,20	1,01
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220		25,04	11,57	24,84	370,98

ГОВЯДИНА Б/К	131	125,5	21,91	7,30	0,00	220,35
КАРТОФЕЛЬ	214,43	150,1	2,91	0,58	23,74	112,11
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,4	12,9	0,17	0,03	1,03	5,13
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,2	5,2	0,05	3,66	0,07	33,39
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,32	0,33	38,16	168,93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,32	0,33	38,16	168,93
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,14	0,14	20,84	86,08
ЯБЛОКИ	40,9	36	0,14	0,14	3,42	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	17,42	69,67
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
			36,12	19,60	117,47	859,70
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		110	19,42	13,13	19,23	276,25
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	102,2	101,2	17,67	8,84	2,95	165,90
КРУПА МАННАЯ	6,6	6,6	0,66	0,07	4,52	21,06
САХАР ПЕСОК	8,8	8,8	0,00	0,00	8,52	34,06
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	3,8	0,47	0,43	0,03	5,79
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0,04	3,09	0,06	28,26
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,4	4,4	0,47	0,06	2,99	14,26
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,4	4,4	0,11	0,64	0,16	6,92
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ		30	2,10	2,47	16,30	93,12
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	30	2,10	2,47	16,30	93,12
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,82	4,85	8,73	100,30
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,82	4,85	8,73	100,30
			27,34	20,45	44,26	469,67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			75,51	52,37	221,78	1 728,06



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ	200		5,64	5,01	17,84	137,82
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4,07	3,40	6,11	70,21
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	16	16	1,55	0,20	10,15	48,58
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,02	1,41	0,03	12,84
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		2,08	0,21	23,85	105,58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	25	2,08	0,21	23,85	105,58
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,05	3,63	0,07	33,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180		0,12	0,01	10,01	41,73
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	7,95	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			7,89	8,86	51,77	318,23
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	50		0,20	0,20	4,90	23,50
ЯБЛОКИ	56,7	50	0,20	0,20	4,90	23,50
			0,20	0,20	4,90	23,50
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		0,90	2,97	5,45	52,67
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,18	47,34	0,82	0,05	2,15	12,86
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,82	5,82	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200		2,02	4,77	13,63	106,13
КАРТОФЕЛЬ	85,71	60	1,16	0,23	9,49	44,81
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	4	0,36	0,04	2,60	12,22
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4	0,06	0,01	0,32	1,59
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	21,8	12	0,10	0,01	0,19	1,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,4	2,3	0,09	0,01	0,16	1,10
ЧЕСНОК	0,8	0,7	0,05	0,00	0,20	1,01
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	6,29

СОЛЬ	4,8	4,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80/80		13,65	11,01	18,84	262,01
ГОВЯДИНА Б/К	63,67	61	10,65	3,55	0,00	107,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	12	1,00	0,10	11,45	50,68
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16	16	0,47	0,39	0,70	8,02
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,07	0,01	0,40	1,99
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,04	2,81	0,06	25,69
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	20	20	0,50	2,91	0,70	31,43
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,63	0,08	4,06	19,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,05	16	0,21	0,03	1,27	6,36
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0,02	1,13	0,02	10,27
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,6	1,6	0,06	0,00	0,18	1,03
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130		2,59	3,92	16,72	112,90
КАРТОФЕЛЬ	128,14	89,7	1,74	0,35	14,18	67,00
МОРКОВЬ	33,75	27	0,34	0,03	1,80	9,17
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,6	15,6	0,46	0,38	0,68	7,83
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,05	3,16	0,06	28,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,32	0,33	38,16	168,93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,32	0,33	38,16	168,93
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180		0,14	0,14	20,84	86,08
ЯБЛОКИ	40,9	36	0,14	0,14	3,42	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	17,42	69,67
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
			24,61	23,40	126,36	849,91
Полдник						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85		8,04	10,00	1,48	127,84
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,49 шт.	59,5	7,33	6,63	0,41	90,62
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23	23	0,67	0,56	1,01	11,53
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,04	2,81	0,06	25,69
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,63	6,04	15,34	132,37
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	206,3	165	2,88	0,16	7,53	44,81
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5,1	5,1	0,17	0,00	0,58	3,27
МОРКОВЬ	10,13	8,1	0,11	0,01	0,54	2,75
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,2	11,1	0,16	0,02	0,88	4,41
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50		2,43	15,52	28,13	257,05
ВАФЛИ	50	50	2,43	15,52	28,13	257,05
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	180		0,87	0,17	17,63	75,08
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	180	0,87	0,17	17,63	75,08
			16,96	31,99	75,30	653,53
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,66	64,45	258,33	1 845,17



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ГЕРКУЛЕСОМ	200		8,85	9,47	30,18	239,85
КРУПА ОВСЯНАЯ	30,8	30,8	3,68	1,82	17,78	102,18
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,05	3,38	0,07	30,83
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0,00	0,00	4,65	18,58
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	176	176	5,12	4,27	7,68	88,26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		2,08	0,21	23,85	105,58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	25	2,08	0,21	23,85	105,58
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,05	3,63	0,07	33,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,92	2,18	15,17	91,28
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,30	0,00	1,56	7,45
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,62	2,18	3,93	45,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			13,90	15,49	69,27	469,81
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	50		0,20	0,20	4,90	23,50
ЯБЛОКИ	56,7	50	0,20	0,20	4,90	23,50
			0,20	0,20	4,90	23,50
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30		0,24	0,03	0,51	3,90
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	54,55	30	0,24	0,03	0,51	3,90
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200		1,44	4,00	5,22	63,24
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70	56	0,98	0,06	2,55	15,21
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,2	1,2	0,04	0,00	0,14	0,77
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80		11,03	3,94	14,29	138,49
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	66,67	60	9,25	0,52	0,00	43,65
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	14	1,16	0,12	13,36	59,12
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,58	0,49	0,87	10,03
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,04	2,81	0,06	25,69
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150		8,77	4,82	39,60	236,43
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	71,4	71,4	8,73	2,29	39,55	213,31
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0,04	2,53	0,05	23,12
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,32	0,33	38,16	168,93

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,32	0,33	38,16	168,93
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ		180	0,10	0,04	24,21	99,15
КЛЮКВА	18,4	18	0,09	0,04	0,65	4,89
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	167,4	167,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	17,42	69,67
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8,1	8,1	0,01	0,00	6,14	24,59
			26,89	13,42	134,71	771,33
Полдник						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ		60	0,85	3,00	9,78	69,94
СВЕКЛА	61,5	49,2	0,72	0,05	4,20	20,04
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	5,82	5,82	0,13	0,04	3,25	14,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0,00	0,00	2,33	9,29
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		150	8,24	9,69	24,01	215,34
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	35	35	3,73	0,45	23,94	114,75
СОЛЬ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,52	0,07	32,11
СЫР РОССИЙСКИЙ	21,05	20	4,46	5,72	0,00	68,48
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,12	0,01	10,01	41,73
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	7,95	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,20	12,96	56,52	388,20
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,19	42,07	265,40	1 652,84



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200		4,90	4,93	16,30	128,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4,07	3,40	6,11	70,21
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА РИСОВАЯ	12	12	0,81	0,12	8,61	38,76
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,02	1,41	0,03	12,84
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		2,08	0,21	23,85	105,58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	25	2,08	0,21	23,85	105,58
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,05	3,63	0,07	33,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,40	2,70	14,80	98,00
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,56	0,35	0,23	6,73
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0,00	0,00	9,29	37,15
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,21	2,68	4,82	55,37
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,43	11,47	55,02	364,68
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	50		0,20	0,20	4,90	23,50
ЯБЛОКИ	56,7	50	0,20	0,20	4,90	23,50
			0,20	0,20	4,90	23,50
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60		0,50	3,04	4,57	48,73
МОРКОВЬ	39,75	31,8	0,40	0,03	2,12	10,80
ЯБЛОКИ	29,3	25,8	0,10	0,10	2,45	11,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
УХА РЫБАЦКАЯ	200		5,57	1,90	10,48	82,37
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	30	27	4,16	0,23	0,00	19,64
КАРТОФЕЛЬ	85,71	60	1,16	0,23	9,49	44,81
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,02	1,41	0,03	12,84
СОЛЬ	4,8	4,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,4	2,3	0,09	0,01	0,16	1,10
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80		13,13	13,38	20,69	255,27
КУРИЦА ФИЛЕ	60,8	59	10,42	10,53	0,00	136,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	15	1,24	0,13	14,31	63,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21	21	0,61	0,51	0,92	10,53
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,83	0,10	5,42	25,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,03	2,11	0,04	19,26
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	120		2,66	7,54	19,85	158,32
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,16	0,87	0,21	9,43

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,92	1,92	0,20	0,02	1,30	6,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	157,71	110,4	2,14	0,43	17,46	82,46
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,4	6,4	0,00	6,20	0,00	55,81
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,7	5,6	0,08	0,01	0,45	2,23
МОРКОВЬ	8	6,4	0,08	0,01	0,43	2,17
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,32	0,33	38,16	168,93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,32	0,33	38,16	168,93
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,14	0,14	20,84	86,08
ЯБЛОКИ	40,9	36	0,14	0,14	3,42	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	17,42	69,67
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
			27,31	26,59	127,31	860,89
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)		110	16,81	11,75	27,22	285,04
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	83,3	82,5	14,40	7,21	2,41	135,25
КРУПА МАННАЯ	8,8	8,8	0,88	0,09	6,02	28,08
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,4	0,67	0,60	0,04	8,23
САХАР ПЕСОК	8,8	8,8	0,00	0,00	8,52	34,06
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	11	11	0,24	0,06	7,02	29,98
ВАНИЛИН	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0,04	3,09	0,06	28,26
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,4	4,4	0,47	0,06	2,99	14,26
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,4	4,4	0,11	0,64	0,16	6,92
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ		30	2,10	2,47	16,30	93,12
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	30	2,10	2,47	16,30	93,12
КЕФИР		180	5,22	4,50	7,20	95,40
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	186,3	180	5,22	4,50	7,20	95,40
			24,13	18,72	50,72	473,56
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,07	56,98	237,95	1 722,63



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		5,80	5,01	18,63	141,70
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,71	0,20	10,94	52,46
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4,07	3,40	6,11	70,21
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,02	1,41	0,03	12,84
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		2,08	0,21	23,85	105,58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	25	2,08	0,21	23,85	105,58
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,05	3,63	0,07	33,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,92	2,18	15,17	91,28
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,30	0,00	1,56	7,45
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,62	2,18	3,93	45,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,85	11,03	57,72	371,66
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95		0,38	0,38	9,31	44,65
ЯБЛОКИ	107,7	95	0,38	0,38	9,31	44,65
			0,38	0,38	9,31	44,65
Обед						
ИКРА ОВОЩНАЯ	60		0,83	2,70	4,56	46,13
СВЕКЛА	19,88	15,9	0,23	0,02	1,36	6,48
МОРКОВЬ	19,88	15,9	0,20	0,02	1,07	5,40
МОРКОВЬ	19,88	15,9	0,20	0,02	1,07	5,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,58	11,4	0,16	0,02	0,90	4,53
ЧЕСНОК	0,63	0,54	0,04	0,00	0,16	0,78
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0,00	2,62	0,00	23,54
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200		3,18	4,77	13,21	109,45
СВЕКЛА	40	32	0,47	0,03	2,74	13,04
КАРТОФЕЛЬ	28,57	20	0,39	0,08	3,16	14,94
ФАСОЛЬ	8	8	1,63	0,16	3,65	23,12
МОРКОВЬ	12,5	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6	6	0,21	0,00	0,69	3,84
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0,00	0,00	1,16	4,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	4,8	4,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	6,29
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,4	2,3	0,09	0,01	0,16	1,10

ЧЕСНОК	0,8	0,7	0,05	0,00	0,20	1,01
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160		17,51	19,47	27,05	353,51
КУРИЦА ФИЛЕ	85,61	83,04	14,66	14,82	0,00	191,71
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,09	6,09	0,06	4,29	0,09	39,11
МОРКОВЬ	12,38	9,9	0,13	0,01	0,66	3,37
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,17	6,86	0,10	0,01	0,54	2,73
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5,33	5,33	0,18	0,00	0,61	3,41
КРУПА РИСОВАЯ	35,04	35,04	2,38	0,34	25,15	113,18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,32	0,33	38,16	168,93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,32	0,33	38,16	168,93
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180		0,59	0,24	18,11	88,29
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,59	0,24	8,43	49,59
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			27,42	27,77	113,81	827,50
Полдник						
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80		9,66	5,71	10,86	134,63
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16,4	16,4	0,48	0,40	0,72	8,23
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0,03	1,97	0,04	17,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2,8	2,8	0,29	0,04	1,90	9,07
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,5	5,5	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	52,5	47,3	7,29	0,42	0,00	34,42
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	8	8	0,66	0,07	7,63	33,79
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,6	11,6	0,34	0,28	0,50	5,82
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,4	0,54	0,49	0,03	6,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0,03	2,04	0,04	18,62
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОВОЩАМИ	60		0,81	3,04	5,00	51,01
ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ	32,73	18	0,14	0,02	0,30	2,27
КАРТОФЕЛЬ	34,29	24	0,47	0,10	3,79	17,93
МОРКОВЬ	15	12	0,16	0,01	0,81	4,07
ЛУК ЕЛЕННЫЙ	3,75	3	0,04	0,00	0,10	0,58
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
СОУС ФРУКТОВЫЕ	180		0,87	0,17	17,63	75,08
СОУС ФРУКТОВЫЙ	180	180	0,87	0,17	17,63	75,08
			13,33	9,18	46,21	321,91
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,98	48,36	227,05	1 565,72



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ПШЕНОМ	200		9,19	8,45	38,07	263,75
ПШЕНО	38,1	38,1	4,25	1,00	26,02	130,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,05	3,38	0,07	30,83
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0,00	0,00	4,65	18,58
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	168	168	4,89	4,07	7,33	84,25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		2,08	0,21	23,85	105,58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	25	2,08	0,21	23,85	105,58
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,05	3,63	0,07	33,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,68	2,18	13,74	84,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,62	2,18	3,93	45,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
			14,00	14,47	75,73	486,98
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95		0,38	0,38	9,31	44,65
ЯБЛОКИ	107,7	95	0,38	0,38	9,31	44,65
			0,38	0,38	9,31	44,65
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60		0,84	3,56	3,88	51,09
СВЕКЛА	45	36	0,52	0,04	3,07	14,67
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	21,82	12	0,10	0,01	0,19	1,51
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57	3	0,04	0,01	0,24	1,19
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	9,23	6	0,18	0,01	0,38	2,33
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200		1,94	4,76	11,96	99,08
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,28	0,02	0,73	4,35
КАРТОФЕЛЬ	85,71	60	1,16	0,23	9,49	44,81
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	21,8	12	0,10	0,01	0,19	1,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	4,8	4,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	6,29
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,7	1,6	0,06	0,01	0,12	0,76
ЧЕСНОК	0,5	0,4	0,03	0,00	0,12	0,58

ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ		80	18,70	11,39	0,85	232,08
ГОВЯДИНА Б/К	101,25	97	16,94	5,65	0,00	170,30
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,52	0,07	32,11
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10	1,23	1,12	0,07	15,23
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16	16	0,47	0,39	0,70	8,02
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,71	0,01	6,42
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	2,55	3,80	17,07	112,63
КАРТОФЕЛЬ	146,57	102,6	1,99	0,40	16,22	76,63
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,52	0,44	0,79	9,03
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0,04	2,96	0,06	26,97
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,32	0,33	38,16	168,93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,32	0,33	38,16	168,93
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
СОКИ ФРУКТОВЫЕ		180	0,87	0,17	17,63	75,08
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	180	0,87	0,17	17,63	75,08
			30,21	24,27	102,27	800,08

Полдник

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		85	8,10	13,53	1,55	160,09
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,49 шт.	59,6	7,34	6,64	0,41	90,76
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23	23	0,67	0,56	1,01	11,53
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,04	2,81	0,06	25,69
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,05	3,52	0,07	32,11
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО		60	1,74	3,02	3,65	48,56
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	87,69	57	1,72	0,11	3,60	22,12
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,75	0,6	0,02	0,00	0,05	0,28
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		50	0,39	0,05	38,70	158,11
ЗЕФИР	50	50	0,39	0,05	38,70	158,11
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/10/70	0,35	0,01	10,49	44,62
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,5	1,5	0,29	0,00	0,61	3,61
ВОДА ЛЬДЯНАЯ	162	162	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	7,95	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ЛЬДЯНАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,57	16,87	67,11	472,57
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,16	55,99	254,42	1 804,28

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464141

Владелец Ванюнина Елена Анатольевна

Действителен с 25.10.2023 по 24.10.2024