

Утверждаю

И.о . директора МКДОУ ЦРР

«Колокольчик» п.Витим

_____ Берюх Е.Н.

Приказ от 31.08.21.№202

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

Для детей Муниципального казенного образовательного
учреждения

«Центр развития ребенка – детский сад «Колокольчик» п Витим»

муниципального образования Ленский район РС(Я)

на 2021-2022 год

(осенний-зимний период)

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	120		2,9	4,5	17,8	123,7
КРУПА РИСОВАЯ	17,8	17,8	1,2	0,2	12,8	57,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41	41	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	61,1	61,1	1,7	1,9	2,8	35,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ХЛЕБ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6		1,4	1,8		22,5
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	6,25	6	1,4	1,8	0	22,5
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150		0,1		12,0	50,5
ЛИМОН	20	12	0,1	0	0,4	4,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
			6,7	10,6	44,9	305,1
II Завтрак						
СОК	100		0,5	0,1	9,8	41,7
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	9,8	41,7
			0,5	0,1	9,8	41,7
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	150/10		3,2	3,2	11,2	84,9
КАРТОФЕЛЬ	39,6	27,7	0,6	0,1	4,4	20,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8,6	8,6	0,9	0,1	5,9	28,2
МОРКОВЬ	7,7	6,2	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,4	6,2	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	116,9	116,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	11,1	8	1,5	1,5	0	18,4
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	120		12,1	14,0	2,7	185,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	54,4	43,5	0,8	0	1,9	11,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА 500	шт.	0,9	0	0	0,2	0,9
МОРКОВЬ	1,1	0,9	0	0	0,1	0,3

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,8	1,5	0	0	0,1	0,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,6	0,6	0,1	0	0,4	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,1	13,1	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	68,8	61,9	11,2	9,6	0	130,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
ХЛЕБ		30	2,6	0,2	17,1	80,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			17,5	69,6
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
			17,9	17,4	48,5	420,5
Полдник						
МОЛОКО		150	4,5	4,9	7,2	91,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,5	157,5	4,5	4,9	7,2	91,7
			4,5	4,9	7,2	91,7
Ужин						
БИТОЧКИ МАННЫЕ		80	2,6	3,8	18,9	119,0
КРУПА МАННАЯ	22,4	22,4	2,2	0,2	15,3	71,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67,2	67,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0	0	3,1	12,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	11	11	0,3	0,4	0,5	6,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,5	0,1	0,1	0	0,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
СОУС ФРУКТОВЫЙ		35	0,5	2,2	1,9	29,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	17,5	17,5	0,5	0,6	0,8	10,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0	1,6	0	15,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,5	17,5	0	0	0	0,0
ПОВИДЛО 870	0 шт.	1,7	0	0	1,1	4,4
ЧАЙ		150	0,3		0,6	3,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,5	1,5	0,3	0	0,6	3,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬЕ		7	0,5	0,7	5,2	29,2
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,5	0,7	5,2	29,2
			3,9	6,7	26,6	181,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,5	39,7	137,0	1 040,6

МЕНЮ**Ясли 12 часов****ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	120		3,8	6,2	16,0	137,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	18,2	18,2	2,1	1,1	10,9	62,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42,1	42,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	62,7	62,7	1,7	1,9	2,8	36,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ	40		3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
КАКАО С МОЛОКОМ	150		3,1	3,1	12,2	90,0
КАКАО-ПОРОШОК	0,02 шт.	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	92	92	2,6	2,8	4,2	53,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0
			10,0	13,6	48,3	359,1
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СЛИВКАМИ	150		2,5	4,5	8,3	84,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	7,78	5,6	1	1	0	12,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	22,8	18	0,3	0	0,8	4,9
КАРТОФЕЛЬ	20	15	0,3	0,1	2,3	11,3
ПШЕНО	6,06	6	0,7	0,2	4,1	20,5
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132	132	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,001	0,001	0	0	0	0,0
УКРОП Сушен.	0,19 шт.	1	0	0	0,1	0,4
СЛИВКИ ПАСТЕР. 10% ЖИРНОСТИ	0 шт.	1,7	0	0,3	0,1	3,4
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	110		12,0	12,1	10,8	199,9
ГОВЯДИНА Б/К	64,4	58	10,5	9	0	122,6
КАРТОФЕЛЬ	78,2	58,6	1,2	0,2	9,3	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,8	7,4	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2

МОРКОВЬ	17,6	13,2	0,2	0	0,9	4,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30					0,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ 1800	0 шт.	1,7	0	0	0	0,2
ХЛЕБ	30		2,6	0,2	17,1	80,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150				17,5	69,6
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
			17,1	16,8	53,7	434,1
Полдник						
МОЛОКО	150		4,5	4,9	7,2	91,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,5	157,5	4,5	4,9	7,2	91,7
ВАФЛИ	7		0,2	0,2	5,4	24,8
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	7	7	0,2	0,2	5,4	24,8
			4,7	5,1	12,6	116,5
Ужин						
КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70		19,4	19,7		254,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	152,78	110	19,4	19,6	0	253,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,07	0,07	0	0,1	0	0,6
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	120		3,6	4,0	16,3	115,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	29,8	29,4	3,6	1	16,3	87,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	92,9	92,9	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,005	0,005	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30		0,2		1,1	5,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
МОРКОВЬ	2,3	1,8	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8	0,6	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150		0,5	0,2	13,8	68,4
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			25,7	24,2	43,9	504,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,9	60,1	168,3	1 461,6

МЕНЮ**Ясли 12 часов****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80		7,9	10,8	1,4	133,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,46 шт.	58,77	7,3	6,6	0,4	89,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	21,8	21,8	0,6	0,7	1	12,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30			0,2	0,1	2,0
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	0 шт.	1,7	0	0,2	0,1	2,0
ХЛЕБ	30		2,6	0,2	17,1	80,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150		0,1		12,0	50,5
ЛИМОН	20	12	0,1	0	0,4	4,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
			10,6	15,3	30,6	303,9
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30		0,4	1,7	2,5	27,7
СВЕКЛА	36,8	28,5	0,4	0	2,4	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ЧЕСНОК	0,35	0,3	0	0	0,1	0,4
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СЛИВКАМИ	150/10/5		2,9	2,1	9,0	66,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	10,8	7,8	1,4	1,4	0	18,0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	0,05	0,05	0	0	0	0,2
КАРТОФЕЛЬ	60	45	0,9	0,2	7,1	33,7
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ 1800	0 шт.	1,7	0	0	0	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,05	0,05	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,1	0,1	0	0,1	0	0,9
УКРОП Сушен.	2,9 шт.	15	0,4	0,1	0,9	5,8
СЛИВКИ ПАСТЕР. 10% ЖИРНОСТИ	0 шт.	1,7	0	0,3	0,1	3,4
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	100		1,4	4,5	8,1	79,6

ГОВЯДИНА Б/К	0,11	0,1	0	0	0	0,2
КАРТОФЕЛЬ	42,7	32	0,6	0,1	5	23,9
МОРКОВЬ	20	16	0,2	0	1,1	5,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,3	8	0,1	0	0,7	3,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25,3	20	0,4	0	0,9	5,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,2	28,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА 500	0 шт.	1,7	0,1	0	0,3	1,6
УКРОП Сушен.	0,19 шт.	1	0	0	0,1	0,4
ХЛЕБ		30	2,6	0,2	17,1	80,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			17,5	69,6
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
			7,3	8,5	54,2	323,9
Полдник						
МОЛОКО		150	4,5	4,9	7,2	91,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,5	157,5	4,5	4,9	7,2	91,7
ЗЕФИР		10	0,1		8,0	32,6
ЗЕФИР	10	10	0,1	0	8	32,6
			4,6	4,9	15,2	124,3
Ужин						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		130	4,4	5,9	20,8	153,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	30,3	30,3	3,2	0,4	20,8	99,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52	52	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	5,21	5	1,2	1,5	0	18,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		10,9	43,8
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
			5,8	6,1	40,2	238,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,7	35,2	150,0	1 037,5

МЕНЮ**Ясли 12 часов****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ	120		5,9	7,1	21,6	175,5
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	25,8	25,5	2,5	0,3	16,2	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65,8	65,8	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
САХАР ПЕСОК	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,001	0,001	0	0	0	0,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6		1,4	1,8		22,5
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	6,25	6	1,4	1,8	0	22,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,1	4,1	0,1	37,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ	30		2,6	0,2	17,1	80,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
КАКАО С МОЛОКОМ	150		3,4	3,5	14,4	103,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
КАКАО-ПОРОШОК	0 шт.	2,6	0,6	0,4	0,3	7,3
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9
			13,4	16,7	53,2	419,1
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100		0,3		16,5	68,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	100	0,3	0	16,5	68,0
			0,7	0,4	26,3	115,0
Обед						
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И СЛИВКАМИ	150/15/10		4,2	5,1	6,7	91,2
СВЕКЛА	32,1	24,9	0,4	0	2,1	10,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15,6	12,4	0,2	0	0,6	3,4
КАРТОФЕЛЬ	17,8	12,4	0,2	0	1,9	9,2
МОРКОВЬ	8	6,2	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,4	6,2	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА 500	0 шт.	1,7	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,1	3,1	0	2,5	0	22,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,4	124,4	0	0	0	0,0
СЛИВКИ ПАСТЕР. 10% ЖИРНОСТИ	0 шт.	1,7	0	0,3	0,1	3,4
ГОВЯДИНА Б/К	16,6	14,9	2,7	2,3	0	31,5
ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 425	0 шт.	1,7	0,4	0	0,8	4,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,05	0,05	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50		0,6		5,6	26,0

МОРКОВЬ	61,9	48	0,6	0	3,2	16,3
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ		60	8,9	7,4	5,8	124,7
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	59,1	39,6	7,9	2,5	0	53,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,9	0,1	5,8	27,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4	4	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	1	0,1	0,1	0	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,002	0,002	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ		100	2,4	4,0	25,6	148,0
КРУПА РИСОВАЯ	36,1	35,7	2,4	0,4	25,6	115,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4	4	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		35	0,2	1,3	1,3	17,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
МОРКОВЬ	2,7	2,1	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8	0,7	0	0	0,1	0,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		150	0,3	0,1	21,2	87,4
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15	15	0,3	0,1	9,6	40,9
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,6	0,2	17,1	80,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
			19,2	18,1	83,3	575,4
Полдник						
МОЛОКО		150	4,5	4,9	7,2	91,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,5	157,5	4,5	4,9	7,2	91,7
ВАФЛИ		7	0,2	0,2	5,4	24,8
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	7	7	0,2	0,2	5,4	24,8
			4,7	5,1	12,6	116,5
Ужин						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ		120	9,8	10,3	6,9	160,6
ГОВЯДИНА Б/К	45	40,5	7,3	6,3	0	85,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	172	137,6	2,4	0,1	6,3	37,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МОРКОВЬ	3	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,7	4,8	0,1	0	0,4	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ		35	1,9	0,3	12,6	60,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30,6	30,6	1,9	0,3	12,6	60,5
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		9,1	36,6
САХАР ПЕСОК	9,2	9,2	0	0	8,9	35,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
			11,8	10,6	28,6	257,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,8	50,9	204,0	1 483,7

МЕНЮ**Ясли 12 часов****ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	120		4,5	4,6	14,4	118,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50,4	50,4	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	9,6	9,6	1,1	0,1	6,6	31,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6		1,1	1,5		18,0
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	5	4,8	1,1	1,5	0	18,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ	30		2,6	0,2	17,1	80,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1		9,1	36,6
САХАР ПЕСОК	9,2	9,2	0	0	8,9	35,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
			8,3	10,4	40,6	290,6
II Завтрак						
СОК	100		0,3		16,5	68,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	100	0,3	0	16,5	68,0
			0,3		16,5	68,0
Обед						
СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	150/10		4,1	3,8	15,1	111,1
КРУПА РИСОВАЯ	9	9	0,6	0,1	6,5	29,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА 500	0 шт.	1,2	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18,06	13	2,3	2,3	0	30,0
КАРТОФЕЛЬ	60	45	0,9	0,2	7,1	33,7
МОРКОВЬ	13,75	11	0,1	0	0,8	3,8
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30		0,4		3,4	15,6
МОРКОВЬ	37,2	28,8	0,4	0	1,9	9,8
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	60		16,4	24,4	10,0	324,1
ГОВЯДИНА Б/К	49,4	44,4	8,1	6,9	0	93,9
СВИНИНА МЯСНАЯ	49,41	42	5,8	13,6	0	145,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт.	7,65	1	0,9	0,1	11,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,86	2,4	0	0	0,2	1,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		100	1,9	3,2	15,8	100,1
КАРТОФЕЛЬ	142,9	100	1,9	0,4	15,8	74,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		35	0,2	0,1	1,3	7,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
МОРКОВЬ	2,7	2,1	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8	0,7	0	0	0,1	0,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,1	0,1	0	0,1	0	0,9
ХЛЕБ		30	2,6	0,2	17,1	80,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"		150	0,8		19,1	80,3
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	15	15	0,8	0	7,5	33,8
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
			26,4	31,7	81,8	718,6
Полдник						
МОЛОКО		150	4,5	4,9	7,2	91,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,5	157,5	4,5	4,9	7,2	91,7
ПЕЧЕНЬЕ		7	0,5	0,7	5,2	29,2
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,5	0,7	5,2	29,2
			5,0	5,6	12,4	120,9
Ужин						
БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ		80	5,4	10,0	23,4	205,6
КРУПА МАННАЯ	22,4	22,4	2,2	0,2	15,3	71,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67,2	67,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0	0	3,1	12,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,5	0,1	0,1	0	0,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	3,4	5	64,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		30	0,4	1,7	1,8	23,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
ПОВИДЛО 870	0 шт.	1,7	0	0	1,1	4,4
ЧАЙ		150	0,1		0,2	1,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
МАРМЕЛАД		10	0,2	0,9	6,2	33,9
МАРМЕЛАД ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	10	0,2	0,9	6,2	33,9
			6,1	12,6	31,6	263,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,1	60,3	182,9	1 461,9

МЕНЮ**Ясли 12 часов****ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150		5,4	7,1	26,7	193,5
ПШЕНО	30	29,7	3,3	0,8	20,3	101,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	76	76	2,1	2,3	3,5	44,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ	30		2,6	0,2	17,1	80,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,6	2,8	15,6	98,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
			10,6	14,2	59,4	410,2
II Завтрак						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100		0,3		16,5	68,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	100	0,3	0	16,5	68,0
			0,3		16,5	68,0
Обед						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ	30		0,1		0,1	0,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ 400	0 шт.	1,7	0,1	0	0,1	0,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРОЙ	150/10		4,3	3,0	13,8	99,3
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18,06	13	2,3	2,3	0	30,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,3	0	2,1	10,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,8	4,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	90,4	67,8	1,4	0,3	10,8	50,6
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ПЛОВ	120		13,5	16,4	20,6	283,8
ГОВЯДИНА Б/К	70,2	63,2	11,4	9,8	0	133,7
КРУПА РИСОВАЯ	27,5	27,2	1,8	0,3	19,5	87,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,7	4,8	0,1	0	0,4	1,9
МОРКОВЬ	8,3	6,4	0,1	0	0,4	2,1

ТОМАТНАЯ ПАСТА 500	1,7 шт.	1,7	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ХЛЕБ		30	2,6	0,2	17,1	80,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			17,5	69,6
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
			20,5	19,6	69,1	533,8
Полдник						
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ		95	4,8	3,0	8,1	82,7
ЙОГУРТ 3,2% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ 95	1 шт.	95	4,8	3	8,1	82,7
ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ		90			0,3	1,4
ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ 90	0,02 шт.	1,7	0	0	0,3	1,4
			4,8	3,0	8,4	84,1
Ужин						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	2,4	4,2	17,1	116,1
КАРТОФЕЛЬ	146,3	102,4	1,9	0,4	16,2	76,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	18,4	18,4	0,5	0,6	0,9	10,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		30				0,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ 1800	0 шт.	1,7	0	0	0	0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150/7/3	0,1		9,3	38,2
САХАР ПЕСОК	9,3	9,3	0	0	9	36,0
ЛИМОН	5,9	3,5	0	0	0,1	1,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
			5,1	4,6	43,4	236,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,3	41,4	196,8	1 332,2

МЕНЮ**Ясли 12 часов****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	120		3,9	4,8	19,1	135,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	28	28	3	0,4	19,1	91,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,4	2,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	4,17	4	0,9	1,2	0	14,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ	30		2,6	0,2	17,1	80,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
КАКАО С МОЛОКОМ	150		3,1	3,1	12,2	90,0
КАКАО-ПОРОШОК	0 шт.	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	92	92	2,6	2,8	4,2	53,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0
			9,6	12,2	48,4	343,2
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СЛИВКАМИ	150		4,9	7,0	5,6	105,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	28,9	20,8	3,7	3,7	0	48,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,5	0	1,4	8,1
КАРТОФЕЛЬ	25,7	18	0,4	0,1	2,8	13,5
МОРКОВЬ	9,7	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА 500	0 шт.	1,7	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СЛИВКИ ПАСТЕР. 10% ЖИРНОСТИ	0 шт.	1,7	0	0,3	0,1	3,4
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	60		7,7	6,6	0,8	93,5
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	56,72	38	7,6	2,4	0	51,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	4,8	3,6	0	0	0,2	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,29	7,8	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0	4,2	0	37,5
СОУС ТОМАТНЫЙ	35		0,3		1,6	7,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
МОРКОВЬ	2,6	2,1	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8	0,7	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА 500	0 шт.	1,7	0,1	0	0,3	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		100	2,0	3,6	14,2	97,9
КАРТОФЕЛЬ	122,1	85,5	1,6	0,3	13,5	63,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,6	0,2	17,1	80,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
КОМПОТ АССОРТИ		150			7,2	28,7
КОМПОТ Ассорти 850	0 шт.	1,7	0	0	0,4	1,6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			17,5	17,4	46,5	413,9
Полдник						
МОЛОКО		150	4,6	5,0	7,4	94,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,5	157,5	4,6	5	7,4	94,5
			4,6	5,0	7,4	94,5
Ужин						
ВАТРУШКА		40	2,2	1,6	3,6	37,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,1	0,1	0	0,1	0	0,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,7	0,1	0,1	0	1,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
ДРОЖЖИ	0,57 шт.	6,3	0,8	0,1	0,1	4,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,6	3,6	0	0	0	0,0
ПОВИДЛО 870	0 шт.	1,7	0	0	1,1	4,4
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		120	5,1	6,9	19,8	163,0
КРУПА МАННАЯ	17,8	17,8	1,7	0,2	12,2	56,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		9,7	39,1
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
			7,4	8,5	33,1	239,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,5	43,5	145,2	1 138,1

МЕНЮ**Ясли 12 часов****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130		3,6	4,3	17,6	125,6
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	19,5	19,3	1,8	0,3	12,2	58,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44,5	44,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	66,2	66,2	1,8	2	3	38,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ	30		2,6	0,2	17,1	80,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,6	2,8	15,6	98,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
			8,8	11,4	50,3	342,3
II Завтрак						
БАНАН	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
			1,5	0,5	21,0	96,0
Обед						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150		1,6	2,3	9,6	66,3
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРА БЛАНШИРОВАН.	0,01 шт.	1,7	0,3	0	0	1,2
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,6	31,3
МОРКОВЬ	12,3	9,6	0,1	0	0,7	3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,7	4,8	0,1	0	0,4	1,9
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,03	3	0,3	0	1,9	9,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4	4	0	0	0	0,0
УКРОП Сушен.	0,1 шт.	0,5	0	0	0	0,2
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		1,0	3,6	5,6	59,4
КАРТОФЕЛЬ	21,4	15	0,3	0,1	2,3	11,3
СВЕКЛА	15,4	12	0,2	0	1,1	4,9
МОРКОВЬ	11,6	9	0,1	0	0,6	3,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ 1800	0 шт.	1,3	0	0	0	0,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ 400	0 шт.	1,3	0	0	0,1	0,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,6	9	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ		60	12,0	17,1	6,2	224,9
ГОВЯДИНА Б/К	49,3	44,4	8,1	6,9	0	93,9
СВИНИНА МЯСНАЯ	23,53	20	2,8	6,5	0	69,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,5	0,1	0,1	0	0,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,9	0,1	5,8	27,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4	4	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
ХЛЕБ		30	2,6	0,2	17,1	80,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		150	0,5	0,2	13,8	68,4
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			17,7	23,4	52,3	499,4
Полдник						
МОЛОКО		150	4,5	4,9	7,2	91,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,5	157,5	4,5	4,9	7,2	91,7
ПЕЧЕНЬЕ		7	0,5	0,7	5,2	29,2
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,5	0,7	5,2	29,2
			5,0	5,6	12,4	120,9
Ужин						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		130	4,1	6,1	12,4	121,1
КАРТОФЕЛЬ	92,4	69,3	1,4	0,3	11	51,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,4	8,7	0,1	0	0,7	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА 500	0 шт.	1,7	0,1	0	0,3	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18,9	13,6	2,4	2,4	0	31,4
МОРКОВЬ	8,1	6,5	0,1	0	0,4	2,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		150	0,1		12,0	50,5
ЛИМОН	20	12	0,1	0	0,4	4,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
			6,8	6,5	41,4	253,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,8	47,4	177,4	1 311,8

МЕНЮ**Ясли 12 часов****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ	120		4,2	6,2	26,3	178,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
КРУПА РИСОВАЯ	25,8	25,5	1,7	0,3	18,3	82,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60		8,2	11,9	15,1	202,2
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	26,04	25	5,9	7,6	0	93,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150		1,3	1,3	11,5	62,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
			13,7	19,4	52,9	443,2
II Завтрак						
МАНДАРИН	100		0,8	0,2	7,5	38,0
МАНДАРИН	135	99,9	0,8	0,2	7,5	38,0
			0,8	0,2	7,5	38,0
Обед						
СУП С КЛЕЦКАМИ И КУРОЙ	150/10		5,7	6,3	15,7	143,3
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	27,78	20	3,5	3,6	0	46,2
КАРТОФЕЛЬ	100	80	1,6	0,3	12,6	59,8
МОРКОВЬ	8,8	6,6	0,1	0	0,5	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,3	0	2,1	10,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,8	0,1	0,1	0	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,9	1,9	0	0	0	0,0
КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60		7,4	16,1	0,1	174,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	57,6	41,5	7,4	7,4	0	95,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4	4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9	9	0	8,7	0	78,5
ЧЕСНОК	0,24	0,2	0	0	0,1	0,3
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ "ЗИМНИЙ"	50		1,3	2,7	8,5	63,9
КАРТОФЕЛЬ	55,6	44,4	0,9	0,2	7	33,2
МОРКОВЬ	11,8	8,9	0,1	0	0,6	3,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ 400	0,03 шт.	7,6	0,2	0	0,5	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ 1800	0 шт.	1,1	0	0	0	0,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,3	3,3	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		45	0,2	0,7	1,7	13,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МОРКОВЬ	3,5	2,7	0	0	0,2	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,1	0,9	0	0	0,1	0,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,7	0,7	0	0,7	0	6,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,6	0,2	17,1	80,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"		150	0,3	0,1	21,2	87,4
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15	15	0,3	0,1	9,6	40,9
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,03 шт.	0,3	0	0	0	0,0
			17,5	26,1	64,3	563,5
Полдник						
МОЛОКО		150	4,5	4,9	7,2	91,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,5	157,5	4,5	4,9	7,2	91,7
ПЕЧЕНЬЕ		7	0,5	0,7	5,2	29,2
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,5	0,7	5,2	29,2
			5,0	5,6	12,4	120,9
Ужин						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ		100	8,0	10,5	1,0	130,7
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	58,5	39,2	7,8	2,4	0	53,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,3	8,3	0	8,1	0	72,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,3	3,3	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ		40	0,4	2,4	1,9	31,6
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	30,3	28,8	0,3	0,1	1,1	6,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,5	9,7	0,1	0	0,8	3,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		9,7	39,1
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
			11,1	13,3	29,6	283,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,1	64,6	166,7	1 448,6

МЕНЮ**Ясли 12 часов****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	120		6,2	6,2	22,0	169,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	30,2	30,2	3,7	1	16,7	90,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38,1	38,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ	30		2,6	0,2	17,1	80,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3		0,1		9,3	38,2
САХАР ПЕСОК	9,3	9,3	0	0	9	36,0
ЛИМОН	5,9	3,5	0	0	0,1	1,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
			8,9	10,5	48,4	325,0
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30		0,4	1,7	2,4	27,4
СВЕКЛА	36,8	28,5	0,4	0	2,4	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ЧЕСНОК	0,12	0,1	0	0	0	0,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	150/15/10		7,0	5,4	21,1	161,2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	16,2	11,7	2	2,1	0	27,0
КАРТОФЕЛЬ	40	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12	12	2,7	0,2	5,6	34,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0
УКРОП Сушен.	0,19 шт.	1	0	0	0,1	0,4
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70		18,8	19,6	3,9	266,7

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75,4	75,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,7	1,4	0	0	0,1	0,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	111,7	100,5	18,1	15,6	0	212,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА 500	0 шт.	1,7	0,1	0	0,3	1,6
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		100	1,9	3,2	15,8	100,1
КАРТОФЕЛЬ	142,8	100	1,9	0,4	15,8	74,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150	0,5	0,1	23,8	98,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0 шт.	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,6	0,2	17,1	80,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
			31,2	30,2	84,1	734,1
Полдник						
МОЛОКО		150	4,5	4,9	7,2	91,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,5	157,5	4,5	4,9	7,2	91,7
ПЕЧЕНЬЕ		7	0,5	0,7	5,2	29,2
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,5	0,7	5,2	29,2
			5,0	5,6	12,4	120,9
Ужин						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		150	8,4	10,4	24,0	223,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,8	0,5	24	114,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	20,83	20	4,6	5,9	0	72,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		150	0,5	0,2	16,7	80,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			11,5	11,0	57,7	385,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,0	57,7	212,4	1 612,5