

МЕНЮ

Сад 10.5 часов (2022)

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		8,0	9,7	28,7	234,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	31	30,69	3,8	1	17	91,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
КОФЕ С МОЛОКОМ	200		4,4	4,7	22,4	150,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ С СЫРОМ	50/10		5,8	4,1	25,7	163,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
СЫР	10	9,09	2	2,6	0	32,1
			18,2	18,5	76,8	548,0
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150		0,7	0,2	14,7	62,6
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20		0,5	0,6	15,0	68,7
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	20	0,6	0,7	15	68,7
			1,2	0,8	29,7	131,3
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60		0,9	5,9	14,5	116,0
МОРКОВЬ	73	58,4	0,8	0,1	3,9	19,8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	9	9	0,2	0	5,7	24,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ на м/к/б СО СМЕТАНОЙ	200		6,0	7,5	9,9	134,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	62	49,6	0,9	0	2,2	13,5
МОРКОВЬ	12	9,6	0,1	0	0,7	3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАРТОФЕЛЬ	40	30	0,6	0,1	4,8	22,4
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	22,5	4,1	3,5	0	47,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3

КОТЛета МЯСНАЯ		70	18,8	19,4	5,8	272,2
ГОВЯДИНА Б/К	95	85,5	15,4	13,3	0	180,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ		20	0,4	2,8	4,3	43,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МОРКОВЬ	5	4	0,1	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3	3	0,1	0	0,4	1,9
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		150	5,4	8,6	34,3	236,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,3	0,7	34,2	163,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			14,5	58,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			34,8	44,6	104,5	963,3
Полдник						
КАША "ДРУЖБА"		150	4,8	7,5	24,7	186,2
КРУПА РИСОВАЯ	11	10,89	0,8	0,1	7,9	35,2
ПШЕНО	11	10,89	1,3	0,3	7,5	37,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,4		10,5	43,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			7,5	8,4	50,6	308,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,7	72,3	261,6	1 950,9

МЕНЮ

Сад 10.5 часов (2022)

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		6,6	9,9	23,7	211,2
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,4	1,2	12	68,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,7	5,0	21,6	151,0
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/5/10		5,8	8,1	25,7	199,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СЫР	10	9,09	2	2,6	0	32,1
			17,1	23,0	71,0	561,6
II Завтрак						
ФРУКТЫ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	113,64	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	30		0,3		0,8	4,3
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	31	30,68	0,2	0	0,8	4,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ М,КУР/Б	200		6,1	7,0	16,4	152,6
КАРТОФЕЛЬ	70	52,5	1,1	0,2	8,3	39,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32,8
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	21,6	3,8	3,9	0	49,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	200		16,1	20,9	15,5	315,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	180	144	2,5	0,1	6,6	39,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,8	32,4

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	95	68,4	12	12,2	0	157,9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200		0,2	0,1	20,7	85,7
СВЕЖЕМОРОЖЕННЫЕ ЯГОДЫ	20	19,4	0,2	0,1	1,4	8,2
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			26,0	28,4	74,6	660,5
Полдник						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	80		8,5	9,1	71,4	400,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	70	70	7,4	0,9	47,4	226,8
ПОВИДЛО	20	20	0,1	0	12,8	51,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
ДРОЖЖИ	0,002	0,002	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЙОГУРТ	150		4,2	3,8	6,8	84,8
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	3,8	6,8	84,8
			12,7	12,9	78,2	485,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,2	64,7	233,6	1 754,7

МЕНЮ

Сад 10.5 часов (2022)

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ИЗ СМЕСИ КРУП (АССОРТИ)	200		7,1	9,3	30,6	235,3
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	15	14,85	1,8	0,5	8,2	44,3
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КОФЕ С МОЛОКОМ	200		4,4	4,7	22,4	150,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	50/5		3,8	5,5	25,7	167,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
			15,3	19,5	78,7	552,9
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150		0,7	0,2	14,7	62,6
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20		0,6	0,7	15,5	70,8
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	20	0,6	0,7	15,5	70,8
			1,3	0,9	30,2	133,4
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		1,3	6,9	6,5	93,9
КАРТОФЕЛЬ	21,44	15	0,3	0,1	2,3	11,3
СВЕКЛА	24	19,2	0,3	0	1,6	7,9
МОРКОВЬ	11	8,8	0,1	0	0,6	3,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (ПОЛЕВОЙ)	200		6,8	7,6	17,9	167,5
КАРТОФЕЛЬ	50	37,5	0,8	0,2	5,9	28,0
ПШЕНО	16	15,8	1,7	0,4	10,8	53,9
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	22,5	4,1	3,5	0	47,6

КАРТОФЕЛЬНО-РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА		200	23,1	15,1	24,5	326,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
КАРТОФЕЛЬ	200	150	2,9	0,6	23,8	112,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ БЕЗ ГОЛОВЫ	112	75,04	14,9	4,8	0	101,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,8
СОУС СМЕТАННЫЙ		20	0,5	2,8	2,3	40,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			14,5	58,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			35,0	32,8	86,9	787,8
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		120/20	25,7	18,3	37,1	422,1
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	120	120	21	10,5	3,5	196,7
КРУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	63,8
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,4		10,5	43,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			28,4	19,2	63,0	544,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			80,0	72,4	258,8	2 018,3

МЕНЮ

Сад 10.5 часов (2022)

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200		6,8	8,9	28,8	222,7
КРУПА МАННАЯ	25	25	2,5	0,3	17,2	79,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	117,1	117,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,7	5,0	21,6	151,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	50/5		3,8	5,5	25,7	167,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
			15,3	19,4	76,1	541,0
II Завтрак						
ФРУКТЫ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	113,7	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		1,1	4,9	5,2	69,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70	56	1	0,1	2,5	15,2
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МОРКОВЬ	5	4	0,1	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/9		6,3	7,6	12,3	147,0
СВЕКЛА	20	16	0,2	0	1,4	6,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,2	13,0
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	40	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	22,5	4,1	3,5	0	47,6
ПЛОВ МЯСНОЙ	200		19,3	21,3	37,7	419,9

ГОВЯДИНА Б/К	95	85,5	15,4	13,3	0	180,8
КРУПА РИСОВАЯ	50	49,5	3,4	0,5	35,5	159,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				14,5	58,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			30,0	34,2	90,9	796,9
Полдник						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		10,3	14,8	5,0	195,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт.	60,38	7,5	6,7	0,4	92,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7		0,4		15,5	64,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОН	10	6	0,1	0	0,2	1,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			13,0	15,7	35,9	338,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,7	69,7	212,7	1 723,5

МЕНЮ**Сад 10.5 часов (2022)****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	200		6,4	8,9	25,4	208,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,1	0,3	13,7	65,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕ С МОЛОКОМ	200		4,4	4,7	22,4	150,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/5/10		5,8	8,1	25,7	199,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СЫР	10	9,09	2	2,6	0	32,1
			16,6	21,7	73,5	558,2
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150		0,7	0,2	14,7	62,6
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20		0,6	0,7	15,5	70,8
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	20	0,6	0,7	15,5	70,8
			1,3	0,9	30,2	133,4
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60		1,1	5,9	12,5	108,7
СВЕКЛА	73	58,4	0,9	0,1	4,9	23,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	10	10	0,2	0,1	5,6	24,8
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ м/к/б	200		13,1	7,0	25,8	218,6
КАРТОФЕЛЬ	70	52,5	1,1	0,2	8,3	39,2
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	35	34,83	7,8	0,6	16,3	101,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	22,5	4,1	3,5	0	47,6

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ		70	16,3	17,0	7,8	249,3
ГОВЯДИНА Б/К	95	85,5	15,4	13,3	0	180,8
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ		20	0,4	2,8	4,3	43,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МОРКОВЬ	5	4	0,1	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3	3	0,1	0	0,4	1,9
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,8	7,6	21,3	169,5
КАРТОФЕЛЬ	200	120	2,3	0,5	19	89,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД		200	0,2	0,1	20,7	85,7
СВЕЖЕМОРОЖЕННЫЕ ЯГОДЫ	20	19,4	0,2	0,1	1,4	8,2
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			38,2	40,8	113,6	977,7
Полдник						
КАША ЯЧНЕВАЯ		150	4,3	7,3	16,9	151,2
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	15	14,85	1,5	0,2	9,4	45,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,4		10,5	43,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			7,0	8,2	42,8	273,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,1	71,6	260,1	1 942,6

МЕНЮ

Сад 10.5 часов (2022)

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200		6,5	9,2	25,2	210,5
ПШЕНО	20	19,8	2,2	0,5	13,5	67,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,7	5,0	21,6	151,0
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ С СЫРОМ	50/10		5,8	4,1	25,7	163,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
СЫР	10	9,09	2	2,6	0	32,1
			17,0	18,3	72,5	524,6
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150		0,7	0,2	14,7	62,6
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20		0,5	0,6	15,0	68,7
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	20	0,6	0,7	15	68,7
			1,2	0,8	29,7	131,3
Обед						
САЛАТ ОВОЩНОЙ	60		1,0	6,9	4,4	84,0
КАРТОФЕЛЬ	20	12	0,2	0	1,9	8,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	20	13	0,4	0	0,8	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ на к/б	200/9		6,5	7,9	16,4	167,1
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
КАРТОФЕЛЬ	70	52,5	1,1	0,2	8,3	39,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	10	0,1	0	0,2	1,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	10	9,9	0,9	0,1	6,4	30,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	22,5	4,1	3,5	0	47,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		70	10,1	3,9	3,3	89,5
РЫБА МИНТАЙ Б/Г	112	56	8,6	0,5	0	39,1
МОРКОВЬ	50	37,5	0,5	0	2,5	12,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7,25	0,9	0,8	0,1	11,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ		20	0,4	2,8	4,3	43,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МОРКОВЬ	5	4	0,1	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3	3	0,1	0	0,4	1,9
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		150	5,4	8,6	34,3	236,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,3	0,7	34,2	163,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			14,5	58,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			26,7	30,5	98,4	781,1
Полдник						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ		150	5,9	7,9	23,2	187,8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	25	24,75	3	0,8	13,7	73,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,4		10,5	43,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			8,6	8,8	49,1	309,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,5	58,4	249,7	1 746,9

МЕНЮ

Сад 10.5 часов (2022)

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		5,6	8,9	25,9	206,9
КРУПА РИСОВАЯ	20	19,8	1,4	0,2	14,3	63,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КОФЕ С МОЛОКОМ	200		4,4	4,7	22,4	150,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/5/10		5,8	8,1	25,7	199,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СЫР	10	9,09	2	2,6	0	32,1
			15,8	21,7	74,0	556,6
II Завтрак						
ФРУКТЫ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	113,64	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60		1,0	5,9	5,5	79,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	65	52	0,9	0,1	2,3	14,2
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
МОРКОВЬ	5	4	0,1	0	0,3	1,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЯБЛОКИ	10	8,5	0,1	0	0,9	4,3
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУР/БУЛЬОНЕ	200		7,9	7,6	24,3	197,6
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,1	0,3	13,6	64,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,8	0,6	0,6	0	7,3
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	21,6	3,8	3,9	0	49,9
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70		15,0	17,1	6,7	239,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	95	68,4	12	12,2	0	157,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	4,4	7,7	26,1	191,9
КАРТОФЕЛЬ	200	150	2,9	0,6	23,8	112,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			14,5	58,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			31,6	38,7	98,3	869,3
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,1	5,6	8,2	104,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,6	8,2	104,8
ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ		80	8,5	9,1	60,2	357,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	70	70	7,4	0,9	47,4	226,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	20	17,6	0,1	0,1	1,6	8,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
ДРОЖЖИ	0,002	0,002	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
			13,6	14,7	68,4	462,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,4	75,5	250,5	1 935,0

МЕНЮ

Сад 10.5 часов (2022)

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		7,1	9,1	30,6	233,1
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	30	29,7	2,9	0,4	18,8	90,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,7	5,0	21,6	151,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/5/10		5,8	8,1	25,7	199,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СЫР	10	9,09	2	2,6	0	32,1
			17,6	22,2	77,9	583,5
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150		0,7	0,2	14,7	62,6
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20		0,6	0,7	15,5	70,8
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	20	0,6	0,7	15,5	70,8
			1,3	0,9	30,2	133,4
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		1,3	6,9	6,5	93,8
КАРТОФЕЛЬ	21,44	15	0,3	0,1	2,3	11,3
СВЕКЛА	25	18,75	0,3	0	1,6	7,7
МОРКОВЬ	11,61	9	0,1	0	0,6	3,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200		6,3	7,6	12,3	147,0
СВЕКЛА	20	16	0,2	0	1,4	6,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,2	13,0
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	40	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	22,5	4,1	3,5	0	47,6
КОТЛЕТА МЯСНАЯ		70	18,8	19,4	5,8	272,2
ГОВЯДИНА Б/К	95	85,5	15,4	13,3	0	180,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ		20	0,4	2,8	4,3	43,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МОРКОВЬ	5	4	0,1	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3	3	0,1	0	0,4	1,9
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	6,1	9,6	27,5	220,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50	49,5	6	1,6	27,5	147,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
КОМПОТ ИЗ ЛИМОНА		200	0,1		19,7	81,4
ЛИМОН	20	12	0,1	0	0,4	4,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			36,3	46,7	97,3	960,8
Полдник						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ		150	4,2	7,3	23,7	177,8
КРУПА РИСОВАЯ	20	19,8	1,4	0,2	14,3	63,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,4		10,5	43,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			6,9	8,2	49,6	299,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,1	78,0	255,0	1 977,6

МЕНЮ

Сад 10.5 часов (2022)

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	200		6,9	9,2	32,5	241,3
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,8	1	0,1	10,7	47,8
ПШЕНО	15	14,8	1,6	0,4	10,1	50,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КОФЕ С МОЛОКОМ	200		4,4	4,7	22,4	150,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	50/5		3,8	5,5	25,7	167,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
			15,1	19,4	80,6	558,9
II Завтрак						
ФРУКТЫ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	113,7	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60		0,5	3,9	1,4	42,9
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60	59,39	0,5	0,1	1,5	8,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ м/к/б	200		10,0	9,0	24,4	218,6
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	22,5	4,1	3,5	0	47,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,1	0,3	13,6	64,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200		15,5	19,1	20,0	313,9
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	95	71,25	12,9	11,1	0	150,6
КАРТОФЕЛЬ	150	112,5	2,2	0,5	17,8	84,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				14,5	58,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			29,3	32,4	81,5	735,5
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150		25,3	15,9	30,7	373,9
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	120	120	21	10,5	3,5	196,7
КРУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	63,8
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,83	0,6	0,6	0	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20		0,5	1,9	3,8	34,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,4		15,3	62,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			28,5	18,7	65,2	550,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			73,3	70,9	237,1	1 891,4

МЕНЮ

Сад 10.5 часов (2022)

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		6,6	9,9	23,7	211,2
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,4	1,2	12	68,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,7	5,0	21,6	151,0
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	50/5		3,8	5,5	25,7	167,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
			15,1	20,4	71,0	529,5
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150		0,7	0,2	14,7	62,6
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20		0,6	0,7	15,5	70,8
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	20	0,6	0,7	15,5	70,8
			1,3	0,9	30,2	133,4
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,9	4,9	6,9	75,1
СВЕКЛА	73	58,4	0,9	0,1	4,9	23,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СУП РИСОВЫЙ НА М-К-Б	200		5,8	6,6	15,2	143,1
КРУПА РИСОВАЯ	8	7,9	0,6	0,1	5,6	25,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
КАРТОФЕЛЬ	70	52,5	1,1	0,2	8,3	39,2
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	22,5	4,1	3,5	0	47,6
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200		19,2	21,2	18,7	342,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	125	100	1,7	0,1	4,6	27,2
ГОВЯДИНА Б/К	95	85,5	15,4	13,3	0	180,8
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	20	19,8	1,7	0,2	12,8	60,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				14,5	58,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			29,2	33,1	76,5	721,1
Полдник						
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/20		12,3	17,5	80,9	530,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	85	85	8,9	1,1	57,6	275,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,8	2,7	34,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9	9	0	8,7	0	78,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,4		10,5	43,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			12,7	17,5	91,4	574,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,3	71,9	269,1	1 958,1