

Утверждаю
Заведующий
Шарипова Айна Кориевна



МЕНЮ

Сад 12 часов (3-7)

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ		180	4,0	7,6	12,2	133,9
КУКУРУЗА	11,15	11,15	1,1	0,5	6,5	35,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0	0	1,1	4,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35/5	1,8	14,7	12,0	187,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	17	17	0,1	14	0,1	127,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	23	23	1,7	0,7	11,8	60,3
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15			9,7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			5,8	22,3	33,9	360,0
II Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
СОК		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			2,0	2,1	24,8	126,4
Обед						
ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б		180	1,7	7,7	6,2	101,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	58	46,4	0,8	0	2,1	12,6
МОРКОВЬ	9,51	7,13	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,14	0,1	0	0,6	2,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,6	0,6	0	0	0,1	0,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	14,8	11,84	0,2	0	1,8	8,8
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ		150	8,3	9,7	33,5	254,7
КУРЫ ПОТРОШ. I КАТЕГОРИИ	37,5	27	4,8	4,9	0	62,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0	4,4	0	39,9
МОРКОВЬ	18	13,5	0,2	0	0,9	4,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,1	6,1	0,3	0	1,2	6,0

КРУПА РИСОВАЯ	43,1	42,67	2,9	0,4	30,7	137,8
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ		50	0,7	4,8	4,0	61,8
СВЕКЛА	62	46,5	0,7	0	4	18,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,9	4,9	0	4,8	0	42,8
ЧЕСНОК	0,1	0,1	0	0	0	0,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ		180			26,4	105,7
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,7	21,7	0	0	16,8	67,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		45	3,4	0,3	22,6	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,4	0,3	22,6	106,6
			14,1	22,5	92,7	630,1
Уплотненный полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ		60/5	13,1	16,4	5,8	226,8
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	69	69	12	6	2	113,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,9	4,9	0,5	0,1	3,3	15,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0	7,3	0	65,4
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,9	0,5	30,0
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ		250	5,6	20,9	16,6	278,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	187,5	187,5	5,2	5,8	8,5	109,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,7	8,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	18,8	18,8	0,1	15	0,2	136,4
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		185/15/7	0,1		14,7	59,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОН	9	5,4	0	0	0,2	1,7
ХЛЕБ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
			22,6	37,6	62,2	683,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,5	84,5	213,6	1 800,0

Утверждаю
Заведующий
Шарипова Айна Кориевна



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"		180	4,3	7,3	16,7	150,5
КРУПА РИСОВАЯ	8,1	8,02	0,6	0,1	5,7	25,9
ПШЕНО	8,1	8,02	0,9	0,2	5,4	27,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,8	51,8	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0	3,9	0	35,6
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		35/5	1,1	5,2	17,7	120,5
ДЖЕМ	15	15	0,1	0	10,9	42,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	13,1	13,1	1	0,4	6,7	34,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,6	3,7	10,0	89,0
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	3,4	5	64,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
			9,0	16,2	44,4	360,0
II Завтрак						
ВАФЛИ		20	0,6	0,7	15,5	70,8
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20	20	0,6	0,7	15,5	70,8
ЧАЙ С САХАРОМ		100/10			4,8	19,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,5	29,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,6	77,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,95	4,95	0	0	4,8	19,2
			0,6	0,7	20,3	90,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б		180	1,8	2,1	13,9	81,8
КАРТОФЕЛЬ	101,8	81,44	1,6	0,3	12,9	60,8
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,22	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
РЫБА ТУШЕНАЯ		70	6,2	8,0		96,4
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	41,4	39,8	6,2	0,2	0	26,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,3	16,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	5,9	6,3	37,8	231,8

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	55,2	55,2	5,9	0,7	37,7	181,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
САЛАТ МОРКОВНЫЙ С ЗЕЛ. ГОРОШ.		50	0,7	6,4	3,4	74,2
МОРКОВЬ	64	48	0,6	0	3,2	16,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,5	6,5	0	6,3	0	56,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	4,6	3	0,1	0	0,2	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОМПОТ		180			12,5	49,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	45	45	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12,9	12,9	0	0	12,5	50,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		45	3,1	0,3	20,3	95,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40,5	40,5	3,1	0,3	20,3	95,9
			17,7	23,1	87,9	630,0
Уплотненный полдник						
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ		250	8,5	25,6	25,9	364,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,5% ЖИРНОСТИ	219,8	219,8	6,2	7,5	10	127,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75	75	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,1	6,1	0	0	5,9	23,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	22	22	0,1	17,7	0,2	159,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	17,9	17,72	2,1	0,6	9,8	53,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЙОГУРТ		200	10,0	6,4	17,0	174,0
ЙОГУРТ 3,2% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	200	200	10	6,4	17	174,0
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15			15,9	63,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,4	16,4	0	0	15,9	63,4
ХЛЕБ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
			22,3	32,3	83,9	720,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,6	72,3	236,5	1 800,0

Утверждаю
Заведующий
Шарипова Айна Кориевна



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ		180	6,1	7,4	27,7	202,3
ПШЕНО	34,6	34,25	3,8	0,9	23,4	117,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85	85	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,65	0,65	0	0	0,6	2,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35/5	2,1	7,4	13,9	130,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27	27	2	0,8	13,9	70,7
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15			6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			8,2	14,8	48,4	360,0
II Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
СОК		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			2,0	2,1	24,8	126,4
Обед						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б		180	1,7	6,9	7,9	101,2
СВЕКЛА	38,31	28,73	0,4	0	2,4	11,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18	14,4	0,3	0	0,7	3,9
КАРТОФЕЛЬ	18	14,4	0,3	0,1	2,2	10,8
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,4	5,4	0,3	0	1	5,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	20,0
КУРИНОЕ МЯСО С ПОДЛИВОЙ		70	5,7	9,9	4,4	129,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,6	14,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	30,77	28	4,9	5	0	64,6
МОРКОВЬ	16,53	12,4	0,2	0	0,9	4,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,7	5,8	18,5	137,9
КАРТОФЕЛЬ	139	111,2	2,1	0,4	17,6	83,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	19,5	19,5	0,6	0,6	0,9	11,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ		50	0,5	6,2	1,8	65,3
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	25,3	24	0,3	0	0,9	5,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	18,8	17,5	0,1	0	0,4	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,3	6,3	0	6,1	0	54,9
КИСЕЛЬ		180			25,4	101,5
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6	21,6	0	0	16,7	66,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		40	3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			13,7	29,1	78,1	630,0
Уплотненный полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		60	4,8	9,5	38,9	260,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,47	38,47	4,1	0,5	26,1	124,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0	0	6,5	25,9
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0	0	2,8	11,3
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	11,1	11,1	0	8,8	0,1	80,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	1	0,1	0,1	0	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,1	17,1	0	0	0	0,0
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ		250	6,2	17,6	21,2	269,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	187,5	187,5	5,2	5,8	8,5	109,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75	75	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	12,1	11,98	0,8	0,1	8,6	38,7
САХАР ПЕСОК	4,1	4,1	0	0	4	15,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	14,6	14,6	0,1	11,6	0,1	105,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
КОМПОТ		200			15,5	61,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	50	50	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			14,0	27,5	94,7	683,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,9	73,5	246,0	1 800,0

Утверждаю

Заведующий

Шарипова Айна Кориевна



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ		180	4,6	4,9	26,1	165,8
КРУПА МАННАЯ	34,4	34,4	3,4	0,3	23,6	109,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40,4	40,4	1,2	1,3	1,8	23,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105,4	105,4	0	0	0	0,0
СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР"	5,1	5,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,1	4,1	0	3,3	0	29,8
САХАР ПЕСОК	0,7	0,7	0	0	0,7	2,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		35/5	2,9	6,4	10,3	111,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	6,6	6	1,4	1,7	0	21,1
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,3	3,4	9,6	83,2
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
			10,8	14,7	46,0	360,0
II Завтрак						
ВАФЛИ		20	0,6	0,7	15,5	70,8
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20	20	0,6	0,7	15,5	70,8
ЧАЙ С САХАРОМ		100/10			4,8	19,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,8	27,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,6	77,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,95	4,95	0	0	4,8	19,2
			0,6	0,7	20,3	90,0
Обед						
СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ НА М/Б		180	7,5	3,6	19,2	141,7
ФАСОЛЬ	34,6	33,8	6,9	0,7	15,4	97,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,6	13,7	0,2	0	1,1	5,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3,6	2,9	0,1	0	0,2	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171,4	171,4	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	19,75	15,8	0,3	0,1	2,5	11,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ПЛОВ С МЯСОМ		150	13,0	12,9	25,4	270,0
ГОВЯДИНА Б/К	65	58,5	10,6	9,1	0	123,7
КРУПА РИСОВАЯ	34	34	2,3	0,3	24,4	109,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ		60	0,9	5,9	2,6	67,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59	47,2	0,8	0	2,1	12,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КОМПОТ		180			14,0	56,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	45	45	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	14,5	14,5	0	0	14,1	56,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		40	3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			24,5	22,7	81,3	630,0
Уплотненный полдник						
БАНАН		200	2,1	0,7	29,4	134,4
БАНАН	200	140	2,1	0,7	29,4	134,4
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С ТВОРОГОМ		200/30	22,6	28,4	17,2	418,7
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	112,9	112,9	19,7	9,9	3,3	185,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20,2	20,2	2,1	0,3	13,7	65,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,64	0,7	0,6	0	8,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	22	22	0,1	17,7	0,2	159,7
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		185/15/7	0,1		18,9	76,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	19,4	19,4	0	0	18,8	75,1
ЛИМОН	9	5,4	0	0	0,2	1,7
			24,8	29,1	65,5	630,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,7	67,2	213,1	1 710,0



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	6,2	6,2	25,2	182,0
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	30,4	30,1	3,4	0,4	19,8	96,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,4	3,4	0	2,7	0	24,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35/5	1,9	9,0	12,9	140,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15			9,5	37,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9
			8,1	15,2	47,6	360,2
II Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
СОК		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			2,0	2,1	24,8	126,4
Обед						
РАССОЛЬНИК ПЕРЛОВОЙ НА К/Б		180	1,6	4,0	12,0	90,5
КАРТОФЕЛЬ	67,5	54	1,1	0,2	8,5	40,4
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,6	3,56	0,3	0	2,3	10,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	8,8	8,8	0,1	0	0,1	1,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,7	0	33,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	8,67	6,5	0,1	0	0,4	2,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КУРИНОЕ ФИЛЕ С ПОДЛИВОЙ		60	5,0	7,1	3,3	96,9
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	35,69	25,7	4,6	4,6	0	59,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
КАРТОФЕЛЬ	21,38	17,1	0,3	0,1	2,7	12,8
МОРКОВЬ	6,51	4,88	0,1	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,1	3,4	0	0	0,3	1,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0

ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ		130	7,4	4,7	33,3	204,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,4	1,9	33,3	179,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ		50	0,5	2,2	1,8	29,6
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	25,3	24	0,3	0	0,9	5,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	18,8	17,5	0,1	0	0,4	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
КИСЕЛЬ		180	0,1	0,1	25,1	101,7
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6	21,6	0	0	16,7	66,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		45	3,4	0,3	22,6	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,4	0,3	22,6	106,6
			18,0	18,4	98,1	630,0
Уплотненный полдник						
ОЛАДЬИ СО СМЕТАНОЙ		60	3,3	13,5	23,1	227,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	24,5	24,5	2,5	0,3	16,6	79,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,3	0,2	0,1	0	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,1	23,1	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,7	0,7	0,1	0	0	0,5
САХАР ПЕСОК	6,1	6,1	0	0	5,9	23,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,2	5,2	0	5	0	45,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	16,4	16,4	0,4	3,2	0,6	32,8
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ		200	5,4	12,2	18,5	206,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	4,1	5,9	75,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84	84	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,7	0,2	11	52,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
КОМПОТ		200	0,6	0,1	31,7	131,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
			13,1	26,1	98,4	683,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,2	61,8	268,9	1 800,0

Утверждаю

Заведующий

Шарипова Айна Кориевна



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"		180	4,1	6,4	16,2	139,0
КРУПА РИСОВАЯ	8,1	8,02	0,6	0,1	5,7	25,9
ПШЕНО	8,1	8,02	0,9	0,2	5,4	27,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,2	41,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	92,8	92,8	2,6	2,9	4,3	54,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	0,7	0,7	0	0	0,7	2,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		35/5	1,7	4,8	18,9	124,3
ДЖЕМ	10,3	10,3	0,1	0	7,5	29,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22	22	1,7	0,6	11,3	57,6
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,6	3,7	12,0	96,7
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	3,4	5	64,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
			9,4	14,9	47,1	360,0
II Завтрак						
ВАФЛИ		20	0,6	0,7	15,4	70,6
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	19,95	19,95	0,6	0,7	15,4	70,6
ЧАЙ С САХАРОМ		100/10			4,8	19,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,7	28,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,6	77,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			0,6	0,7	20,2	90,0
Обед						
ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА М/Б		180	1,6	3,3	6,8	64,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	43	34,4	0,6	0	1,6	9,3
КАРТОФЕЛЬ	27	21,6	0,4	0,1	3,4	16,1
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	20,0
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ		70	10,7	9,7	11,6	176,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	13,1	13,1	1	0,4	6,5	33,3

МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	18,4	18,4	0,5	0,6	0,9	10,7
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ГОВЯДИНА Б/К	51,1	45,99	8,3	7,2	0	97,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	4,7	4,6	30,1	180,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	44	44	4,7	0,6	30,1	144,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ		50	0,6	3,5	3,2	46,9
СВЕКЛА	50	37,5	0,6	0	3,2	15,3
ЧЕСНОК	0,1	0,1	0	0	0	0,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,5	0	31,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ		180			13,8	55,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	14,3	14,3	0	0	13,9	55,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		45	3,4	0,3	22,6	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,4	0,3	22,6	106,6
			21,0	21,4	88,1	630,0
Уплотненный полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ		60	9,6	14,5	58,8	403,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	76,8	76,8	8,1	1	52,1	248,8
САХАР ПЕСОК	2,1	2,1	0	0	2	8,1
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	10	10	0	8	0,1	72,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	3,9	0,5	0,4	0	5,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	2,3	2,3	0,3	0	0	1,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31	31	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	1	0,1	0,1	0	1,6
КАРТОФЕЛЬ	24,4	19,52	0,4	0,1	3,1	14,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,7	5,6	0,1	0	0,5	2,2
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ		200	5,3	8,5	13,4	152,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	9	8,91	1,1	0,3	4,9	26,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОН	8	7	0,1	0	0,2	2,3
ХЛЕБ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			18,5	23,5	108,6	720,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,5	60,5	264,0	1 800,0



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	6,1	5,3	25,1	173,3
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	30,55	30,24	3,4	0,4	19,9	96,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	88,1	88,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	95,4	95,4	2,7	3	4,4	55,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35/5	1,9	9,0	12,9	140,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15			11,6	46,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
			8,0	14,3	49,6	360,0
II Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
СОК		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			2,0	2,1	24,8	126,4
Обед						
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА К/Б		200	2,3	4,3	15,1	108,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10,42	10,42	1,1	0,1	7,1	34,1
КАРТОФЕЛЬ	50	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170,4	170,4	0	0	0	0,0
КУРИНОЕ МЯСО С ПОДЛИВОЙ		70	5,7	9,8	4,4	128,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,6	14,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	30,8	28,03	4,9	5	0	64,7
МОРКОВЬ	16,53	12,4	0,2	0	0,9	4,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,9	4,9	0	4,8	0	42,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,7	5,0	18,5	130,7

КАРТОФЕЛЬ	139	111,2	2,1	0,4	17,6	83,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	19,5	19,5	0,6	0,6	0,9	11,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВИНЕГРЕТ		50	0,7	3,2	4,1	48,1
КАРТОФЕЛЬ	15,6	12,48	0,2	0	1,9	9,3
СВЕКЛА	13,33	10	0,2	0	0,9	4,1
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	10	0,1	0	0,2	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,9	7,5	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
КИСЕЛЬ		180			26,8	107,4
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6	21,6	0	0	16,7	66,7
САХАР ПЕСОК	10,5	10,5	0	0	10,2	40,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		45	3,4	0,3	22,6	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,4	0,3	22,6	106,6
			14,8	22,6	91,5	630,0
Уплотненный полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		60	4,5	9,4	38,2	255,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,5	38,5	4,1	0,5	26,1	124,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0	0	5,2	20,9
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	11	11	0	8,7	0,1	79,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	1	0,1	0,1	0	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,1	17,1	0	0	0	0,0
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ		200	4,8	14,3	14,2	206,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	8	7,92	0,6	0,1	5,7	25,6
САХАР ПЕСОК	1,62	1,62	0	0	1,6	6,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	12	12	0,1	9,6	0,1	87,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОМПОТ		200	0,5	0,2	27,3	115,8
ЯБЛОКИ	45,45	40	0,2	0,2	3,8	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
ВИШНЯ	47	39,95	0,3	0,1	4,1	20,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166	166	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		45	3,4	0,3	22,6	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,4	0,3	22,6	106,6
			13,2	24,2	102,3	683,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,0	63,2	268,2	1 800,0



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180		6,2	4,9	22,9	161,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	34,1	33,76	4,2	1,1	18,7	100,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75,7	75,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	2,3	3,4	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,9	1,9	0	1,6	0	13,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/5		3,3	6,9	8,3	108,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	9,09	2,1	2,7	0	33,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,7	0	33,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,2	0,5	8,2	41,9
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,2	3,4	11,5	89,9
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	98,3	98,3	2,8	3	4,5	57,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
			12,7	15,2	42,7	360,0
II Завтрак						
ВАФЛИ	20		0,6	0,7	15,5	70,8
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20	20	0,6	0,7	15,5	70,8
ЧАЙ С САХАРОМ	100/10				4,8	19,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,4	29,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,6	77,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,95	4,95	0	0	4,8	19,2
			0,6	0,7	20,3	90,0
Обед						
РАССОЛЬНИК ПЕРЛОВОЙ НА М/Б	200		2,5	4,4	18,3	123,7
КАРТОФЕЛЬ	104,13	83,3	1,6	0,3	13,2	62,2
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5,6	5,6	0,5	0,1	3,6	17,1
МОРКОВЬ	14,8	11,1	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,7	5,6	0,1	0	0,5	2,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	18,9	16,7	0,1	0	0,3	2,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	211,1	211,1	0	0	0	0,0
ПЛОВ С МЯСОМ	150		14,2	15,3	25,4	295,9
ГОВЯДИНА Б/К	72,2	64,98	11,7	10,1	0	137,4
КРУПА РИСОВАЯ	34	34	2,3	0,3	24,4	109,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛ. ГОРОШ.		50	0,9	3,0	3,7	45,7
МОРКОВЬ	64	48	0,6	0	3,2	16,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	12,9	8,4	0,3	0	0,5	3,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КОМПЮТ		180			14,5	58,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		45	3,4	0,3	22,6	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,4	0,3	22,6	106,6
			21,0	23,0	84,5	630,0
Уплотненный полдник						
ЯБЛОКИ		100	0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКИ	113,7	100	0,4	0,4	9,5	45,6
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С ТВОРОГОМ		200/30	25,6	32,1	29,2	512,4
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	123,3	123,3	21,5	10,8	3,6	202,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	27,3	27,3	2,8	0,4	18,5	88,5
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,21 шт.	8,5	1,1	1	0,1	12,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	25	25	0,1	20	0,2	181,4
САХАР ПЕСОК	4,1	4,1	0	0	4	15,9
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		185/15/7	0,1		17,6	72,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ЛИМОН	8	7	0,1	0	0,2	2,3
			26,1	32,5	56,3	630,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,4	71,4	203,8	1 710,0

Утверждаю

Заведующий

Шарипова Айна Кориевна



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ	180		4,3	8,0	13,8	144,7
КУКУРУЗА	11,8	11,8	1,2	0,6	6,9	37,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	109	109	3,1	3,4	4,9	63,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5		1,9	10,6	13,0	155,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	12	12	0,1	9,9	0,1	89,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			6,4	18,7	41,8	360,0
II Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ	20		1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
СОК	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			2,0	2,1	24,8	126,4
Обед						
СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б	180		4,1	4,4	13,5	110,2
КАРТОФЕЛЬ	45	36	0,7	0,1	5,7	26,9
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	14,4	14,4	3,2	0,2	6,7	41,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,6	129,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	70		6,3	7,0	1,7	94,7
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,2	0	1,5	7,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,9	21,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. I КАТЕГОРИИ	46,7	33,62	5,9	6	0	77,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130		4,7	4,6	30,1	180,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	44	44	4,7	0,6	30,1	144,2

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ		60	0,6	2,8	2,1	36,3
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	32,4	27,6	0,3	0,1	1	6,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	26,4	21	0,2	0	0,5	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,7	0	24,3
КИСЕЛЬ		180	0,1	0,1	25,1	101,7
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6	21,6	0	0	16,7	66,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		45	3,4	0,3	22,6	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,4	0,3	22,6	106,6
			19,2	19,2	95,1	630,0
Уплотненный полдник						
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ		70/10	3,6	16,1	45,9	340,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	26	26	2,7	0,3	17,7	84,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65,4	65,4	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,1	0,6	0,6	0	7,8
САХАР ПЕСОК	7,8	7,8	0	0	7,6	30,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	19	19	0,1	15,2	0,2	137,8
ДЖЕМ	29,05	29,05	0,2	0	20,6	80,0
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ		40	4,9	4,5	0,3	60,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,99 шт.	40	4,9	4,5	0,3	60,9
КОМПОТ		180	0,6	0,3	29,6	127,0
ЯБЛОКИ	60,8	53,5	0,2	0,2	5	24,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
ВИШНЯ	58,7	49,9	0,4	0,1	5,1	25,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	149,4	149,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			12,4	21,3	97,0	630,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,0	61,3	258,7	1 746,4



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ		180	5,1	4,2	24,7	156,9
КРУПА МАННАЯ	31,4	31,4	3,1	0,3	21,5	100,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3.2% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	2,1	3,2	40,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	104,5	104,5	0	0	0	0,0
СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР"	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0	1,7	0	16,0
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		35/5	1,7	4,8	17,4	118,0
ДЖЕМ	9	9	0,1	0	6,6	25,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	21	21	1,6	0,6	10,8	55,0
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,3	2,7	11,6	85,1
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3.2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
			10,1	11,7	53,7	360,0
II Завтрак						
ВАФЛИ		20	0,6	0,7	15,5	70,8
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20	20	0,6	0,7	15,5	70,8
ЧАЙ С САХАРОМ		100/10			4,8	19,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,1	30,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,6	77,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,95	4,95	0	0	4,8	19,2
			0,6	0,7	20,3	90,0
Обед						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА М/Б		180	1,6	3,0	8,5	68,2
СВЕКЛА	35,6	26,7	0,4	0	2,2	10,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	27	21,6	0,4	0	1	5,8
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,4	5,4	0,3	0	1	5,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0	0	1,1	4,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	14,25	11,4	0,2	0	1,8	8,5
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ПОДЛИВОЙ		70	8,9	11,4	7,1	166,2
ГОВЯДИНА Б/К	49,3	44,3	8	6,9	0	93,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0	0	0	0,0

КРУПА РИСОВАЯ	5,9	5,8	0,4	0,1	4,2	18,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,3	12,8	0,2	0	1	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,8	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0	1,1	0	9,4
ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ		130	7,4	6,3	33,3	219,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,4	1,9	33,3	179,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0	4,4	0	39,9
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛ. ГОРОШ.		50	0,7	2,1	3,2	35,0
МОРКОВЬ	60,51	45,38	0,6	0	3	15,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0	2	0	18,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	5	3,25	0,1	0	0,2	1,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОМПОТ		180			8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		45	3,4	0,3	22,6	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,4	0,3	22,6	106,6
			22,0	23,1	83,4	630,0
Уплотненный полдник						
ЙОГУРТ		250	12,5	8,0	21,3	217,5
ЙОГУРТ 3,2% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	250	250	12,5	8	21,3	217,5
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ		250	6,7	18,1	26,9	298,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	190	190	5,3	5,9	8,6	110,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	95	95	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	19,6	19,4	1,4	0,2	14	62,7
САХАР ПЕСОК	4,35	4,35	0	0	4,2	16,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	15	15	0,1	12	0,1	108,8
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15			21,3	85,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	22	22	0	0	21,3	85,2
ХЛЕБ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
			23,0	26,4	94,6	720,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,7	61,9	252,0	1 800,0