

**МУНИЦИПАЛЬНА
БЮДЖЕТНА
ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ
УСТАНОВА «СЕРЕДНЯ
ШКОЛА №16
ІМЕНІ ГЕРОЯ
РАДЯНСЬКОГО СОЮЗУ
СТЕПАНА ІВАНОВА
МІСТА ЄВПАТОРІЇ
РЕСПУБЛІКИ КРИМ»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ШКОЛА №16
ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА
СТЕПАНА ИВАНОВА
ГОРОДА ЕВПАТОРИИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»**

**МУНИЦИПАЛЬ БЮДЖЕТ
УМУМТАСИЛЬ
МУЭССЕСИ «КЪЫРЫМ
ДЖУМХУРИЕТИ
ЕВПАТОРИЯ ШЕЭРНИНЬ
СОВЕТЛЕР БИРЛИГИНИНЬ
КЪАРАМАНЫ СТЕПАН
ИВАНОВ АДЫНДАКИ
16 НОМЕРАЛЫ ОРТА
МЕКТЕБИ»**

ИНН 9110087000

КПП 911001001

ОГРН 1149102177267

ОКПО 00810549

297403, Республика Крым, г. Евпатория, ул. им.60-летия ВЛКСМ, д.30 тел.8 (36569) 4-04-54,

e-mail: school_evpatoryi16@crimeaedu.ru



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
ЗИМНЕ –ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ «ЛУЧИК»
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №16 ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ
КРЫМ»**

2023 г.

МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 1

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак 29% | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ | 250 | | 6,79 | 6,30 | 19,99 | 164,46 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 187,5 | 187,5 | 5,28 | 4,55 | 8,73 | 98,21 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 75 | 75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КРУПА МАННАЯ | 15 | 15 | 1,50 | 0,15 | 10,27 | 47,87 |
| САХАР ПЕСОК | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,97 | 3,87 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 2 | 2 | 0,01 | 1,60 | 0,02 | 14,51 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ .СЫРОМ | 40/10/10 | | 5,45 | 12,40 | 20,12 | 214,80 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. | 40 | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 103,60 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 10 | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 11 | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,40 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | | 2,83 | 2,18 | 15,43 | 93,29 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 3 | 3 | 0,30 | 0,00 | 1,56 | 7,45 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 90 | 90 | 2,53 | 2,18 | 4,19 | 47,14 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 108 | 108 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 15,07 | 20,88 | 55,54 | 472,55 |
| II Завтрак 6% | | | | | | |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ | 150 | | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 94,50 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 150 | 0,75 | 0,15 | 94,50 | 94,50 |
| | | | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 94,50 |
| Обед 43% | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 50 | | 0,74 | 1,98 | 4,00 | 37,24 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 49,3 | 39,4 | 0,69 | 0,04 | 1,79 | 10,70 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 4,8 | 4,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0,00 | 0,00 | 1,94 | 7,74 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 | 2 | 0,00 | 1,94 | 0,00 | 17,44 |
| МОРКОВЬ | 5,33 | 4 | 0,05 | 0,00 | 0,27 | 1,36 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | | 4,59 | 4,32 | 15,10 | 117,74 |
| КАРТОФЕЛЬ | 66,67 | 40 | 0,78 | 0,16 | 6,32 | 29,88 |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ | 16 | 16 | 3,57 | 0,25 | 7,47 | 46,40 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,6 | 8 | 0,11 | 0,02 | 0,64 | 3,18 |
| МОРКОВЬ | 13,33 | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,67 | 3,40 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4 | 4 | 0,00 | 3,88 | 0,00 | 34,88 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 140 | 140 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА | 30 | | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 40 | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 |
| КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ | 60 | | 9,53 | 10,10 | 8,96 | 164,72 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 46 | 44 | 7,93 | 6,83 | 0,00 | 93,04 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 11 | 11 | 0,81 | 0,07 | 5,35 | 25,27 |

| | | | | | | |
|------------------------------------|--------|-----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 14 | 14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 6 | 6 | 0,77 | 0,00 | 3,58 | 17,39 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4 | 4 | 0,02 | 3,20 | 0,03 | 29,02 |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ | | 130 | 2,80 | 10,60 | 21,46 | 162,95 |
| КАРТОФЕЛЬ | 199,33 | 119,6 | 2,32 | 0,47 | 79,33 | 89,33 |
| МОРКОВЬ | 8,13 | 6,1 | 0,08 | 0,01 | 2,08 | 2,08 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 24,7 | 20,8 | 0,28 | 0,04 | 8,27 | 8,27 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2,6 | 2,6 | 0,12 | 0,00 | 2,57 | 2,57 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 10,4 | 10,4 | 0,00 | 10,08 | 70,70 | 90,70 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 39 | 39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 35 | 2,32 | 0,31 | 71,39 | 71,39 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | | 180 | 0,00 | 0,00 | 13,94 | 55,74 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 45 | 45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 14,4 | 14,4 | 0,00 | 0,00 | 55,74 | 55,74 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 182,7 | 182,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 23,03 | 27,56 | 98,37 | 704,51 |
| Полдник 21% | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | | 180/10/5 | 0,05 | 0,01 | 11,77 | 48,09 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ | 1 | 1 | 0,19 | 0,00 | 0,41 | 2,41 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 52,3 | 52,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 131,7 | 131,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 12 | 12 | 0,00 | 0,00 | 11,62 | 46,44 |
| ЛИМОН | 8,33 | 5 | 0,05 | 0,01 | 0,15 | 1,65 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | | 45 | 1,26 | 1,49 | 34,79 | 299,30 |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ | 45 | 45 | 1,26 | 1,49 | 34,79 | 299,30 |
| | | | 1,31 | 1,50 | 46,56 | 347,39 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 40,16 | 50,09 | 215,62 | 1 608,95 |

МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 2

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак 27% | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОМ | 250 | | 6,73 | 7,15 | 19,10 | 168,77 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 175 | 175 | 4,93 | 4,25 | 8,15 | 91,67 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 75 | 75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС" | 15 | 15 | 1,79 | 0,90 | 8,99 | 51,22 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0,00 | 0,00 | 1,94 | 7,74 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 2,5 | 2,5 | 0,01 | 2,00 | 0,02 | 18,14 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 40/10 | | 3,13 | 9,45 | 20,12 | 178,40 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. | 40 | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 103,60 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 10 | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180/15/7 | | 0,06 | 0,01 | 14,72 | 60,36 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ | 1 | 1 | 0,19 | 0,00 | 0,41 | 2,41 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 52,3 | 52,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 131,7 | 131,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0,00 | 0,00 | 14,52 | 58,05 |
| ЛИМОН | 11,67 | 7 | 0,06 | 0,01 | 0,20 | 2,31 |
| | | | 9,92 | 16,61 | 53,94 | 407,53 |
| II Завтрак | | | | | | |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | | 1,25 | 0,65 | 21,22 | 98,96 |
| БАНАН | 100 | 60 | 0,90 | 0,30 | 12,60 | 57,60 |
| ЯБЛОКИ | 100 | 88 | 0,35 | 0,35 | 8,62 | 41,36 |
| | | | 1,25 | 0,65 | 21,22 | 98,96 |
| Обед | | | | | | |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ | 30 | | 0,23 | 0,03 | 0,49 | 3,78 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ | 54,5 | 30 | 0,23 | 0,03 | 0,49 | 3,78 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 200 | | 1,73 | 4,88 | 9,00 | 91,61 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 20 | 16 | 0,28 | 0,02 | 0,73 | 4,35 |
| КАРТОФЕЛЬ | 66,67 | 40 | 0,78 | 0,16 | 6,32 | 29,88 |
| МОРКОВЬ | 10,67 | 8 | 0,10 | 0,01 | 0,53 | 2,72 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,6 | 8 | 0,11 | 0,02 | 0,64 | 3,18 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ | 9,6 | 6,4 | 0,19 | 0,01 | 0,41 | 2,48 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4 | 4 | 0,02 | 3,20 | 0,03 | 29,02 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 152 | 152 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,25 | 1,46 | 0,34 | 19,98 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 50/30 | | 13,40 | 9,60 | 5,90 | 163,00 |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ | 89 | 74 | 12,85 | 2,66 | 0,00 | 91,16 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 6 | 6 | 0,03 | 4,80 | 0,05 | 43,53 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 2,4 | 2,4 | 0,25 | 0,03 | 1,63 | 7,78 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 22,8 | 22,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 7,8 | 7,8 | 0,19 | 1,13 | 0,26 | 15,59 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2 | 2 | 0,10 | 0,00 | 0,37 | 1,98 |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | | 130 | 3,21 | 3,90 | 33,42 | 181,67 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 45,9 | 45,9 | 3,11 | 0,45 | 32,95 | 148,26 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 95,3 | 95,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,3 | 1,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4,3 | 4,3 | 0,02 | 3,44 | 0,03 | 31,20 |
| МОРКОВЬ | 8,67 | 6,5 | 0,08 | 0,01 | 0,44 | 2,21 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 35 | 2,59 | 0,21 | 17,03 | 80,40 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 35 | 35 | 2,59 | 0,21 | 17,03 | 80,40 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | | 180 | 0,27 | 0,21 | 13,60 | 59,16 |
| ЯБЛОКИ | 50 | 44 | 0,17 | 0,17 | 4,18 | 20,06 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 154,8 | 154,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ | 10 | 10 | 0,10 | 0,04 | 0,71 | 4,27 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 149,4 | 149,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 9 | 9 | 0,00 | 0,00 | 8,71 | 34,83 |
| АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 23,75 | 19,14 | 94,28 | 651,01 |
| Полдник 21% | | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 180 | 5,06 | 4,37 | 8,38 | 94,28 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 180 | 180 | 5,06 | 4,37 | 8,38 | 94,28 |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ | | 50 | 3,64 | 1,41 | 24,93 | 227,07 |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ | 50 | 50 | 3,64 | 1,41 | 24,93 | 227,07 |
| | | | 8,70 | 5,78 | 33,31 | 321,35 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 43,62 | 42,18 | 202,75 | 1 478,85 |

МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 3

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак 31% | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ | 250 | | 5,96 | 6,40 | 20,88 | 166,00 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 175 | 175 | 4,93 | 4,25 | 8,15 | 91,67 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 75 | 75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 15 | 15 | 1,02 | 0,15 | 10,77 | 48,45 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0,00 | 0,00 | 1,94 | 7,74 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 2,5 | 2,5 | 0,01 | 2,00 | 0,02 | 18,14 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 40/10/10 | | 5,45 | 12,40 | 20,12 | 214,80 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. | 40 | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 103,60 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 10 | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 11 | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,40 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | | 3,85 | 3,20 | 15,46 | 107,17 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 2 | 2 | 0,47 | 0,29 | 0,19 | 5,61 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 120 | 120 | 3,38 | 2,91 | 5,59 | 62,86 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 80 | 80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 15,26 | 22,00 | 56,46 | 487,97 |
| II Завтрак 6% | | | | | | |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ | 150 | | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 94,50 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 94,50 |
| | | | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 94,50 |
| Обед 40% | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 50 | | 0,68 | 3,01 | 4,09 | 46,37 |
| КАРТОФЕЛЬ | 20,83 | 12,5 | 0,24 | 0,05 | 1,98 | 9,34 |
| СВЕКЛА | 13,33 | 10 | 0,15 | 0,01 | 0,85 | 4,07 |
| МОРКОВЬ | 10 | 7,5 | 0,10 | 0,01 | 0,50 | 2,55 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ | 18,2 | 10 | 0,08 | 0,01 | 0,16 | 1,26 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8,9 | 7,5 | 0,11 | 0,02 | 0,60 | 2,99 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 | 3 | 0,00 | 2,91 | 0,00 | 26,16 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | | 2,22 | 2,30 | 16,13 | 94,38 |
| КАРТОФЕЛЬ | 100 | 60 | 1,16 | 0,23 | 9,49 | 44,81 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 8 | 8 | 0,85 | 0,10 | 5,47 | 26,23 |
| МОРКОВЬ | 10,67 | 8 | 0,10 | 0,01 | 0,53 | 2,72 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,5 | 8 | 0,11 | 0,02 | 0,64 | 3,18 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 | 2 | 0,00 | 1,94 | 0,00 | 17,44 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 140 | 140 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 60 | | 17,08 | 3,81 | 9,70 | 145,58 |
| ФИЛЕ КУРИНОЕ | 51,55 | 50 | 15,04 | 1,75 | 0,00 | 80,03 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 11 | 11 | 0,81 | 0,07 | 5,35 | 25,27 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 16 | 16 | 0,45 | 0,39 | 0,75 | 8,38 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 6 | 6 | 0,77 | 0,00 | 3,58 | 17,39 |

| | | | | | | |
|------------------------------------|-------|----------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 2 | 2 | 0,01 | 1,60 | 0,02 | 14,51 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | | 130 | 1,92 | 6,61 | 12,42 | 117,78 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 41,9 | 41,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 1,9 | 1,9 | 0,01 | 1,52 | 0,02 | 13,78 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 1,9 | 1,9 | 0,20 | 0,02 | 1,29 | 6,16 |
| МОРКОВЬ | 3,33 | 2,5 | 0,03 | 0,00 | 0,16 | 0,85 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 1 | 0,9 | 0,01 | 0,00 | 0,07 | 0,36 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 6,3 | 6,3 | 0,22 | 0,00 | 0,72 | 4,04 |
| САХАР ПЕСОК | 0,4 | 0,4 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 1,55 |
| КАРТОФЕЛЬ | 76,5 | 45,9 | 0,89 | 0,17 | 7,26 | 34,28 |
| МОРКОВЬ | 17,33 | 13 | 0,16 | 0,01 | 0,87 | 4,41 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15,9 | 13,4 | 0,18 | 0,03 | 1,07 | 5,33 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 15,7 | 12,6 | 0,22 | 0,01 | 0,57 | 3,42 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5 | 5 | 0,00 | 4,85 | 0,00 | 43,60 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 35 | 2,59 | 0,21 | 17,03 | 80,40 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 35 | 35 | 2,59 | 0,21 | 17,03 | 80,40 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | | 180 | 0,59 | 0,24 | 18,11 | 88,29 |
| ШИПОВНИК СУХОЙ | 18 | 18 | 0,59 | 0,24 | 8,43 | 49,59 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 27,40 | 16,49 | 92,32 | 644,19 |
| Полдник 22% | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | | 180/10/7 | 0,06 | 0,01 | 14,33 | 58,81 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ | 1 | 1 | 0,19 | 0,00 | 0,41 | 2,41 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 52,3 | 52,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 131,7 | 131,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 14,6 | 14,6 | 0,00 | 0,00 | 14,13 | 56,50 |
| ЛИМОН | 11,67 | 7 | 0,06 | 0,01 | 0,20 | 2,31 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | | 45 | 3,38 | 4,41 | 33,48 | 287,65 |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЗЕФИР | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПЕЧЕНЬЕ ГАЛЕТНОЕ | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 45 | 45 | 3,38 | 4,41 | 33,48 | 287,65 |
| | | | 3,44 | 4,42 | 47,81 | 346,46 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 46,85 | 43,06 | 211,74 | 1 573,12 |

МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 4

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак 29% | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ДЖЕМОМ | 150/10 | | 18,92 | 16,00 | 39,25 | 281,10 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 28,8 | 28,8 | 0,81 | 0,70 | 1,34 | 15,08 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 3,2 | 3,2 | 0,02 | 2,56 | 0,03 | 23,22 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 3,2 | 3,2 | 0,34 | 0,04 | 2,17 | 10,37 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 28,8 | 28,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 0,6 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 2,32 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ | 86,5 | 86,5 | 15,10 | 7,56 | 2,52 | 141,80 |
| КРУПА МАННАЯ | 9,2 | 9,2 | 0,92 | 0,09 | 6,31 | 29,36 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,14 шт. | 5,6 | 0,69 | 0,62 | 0,04 | 8,53 |
| САХАР ПЕСОК | 9,2 | 9,2 | 0,00 | 0,00 | 8,90 | 35,61 |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | 11,5 | 11,5 | 0,25 | 0,06 | 7,34 | 31,35 |
| ВАНИЛИН | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4,6 | 4,6 | 0,02 | 3,69 | 0,04 | 33,38 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 4,6 | 4,6 | 0,59 | 0,00 | 2,75 | 13,33 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 4,6 | 4,6 | 0,12 | 0,67 | 0,16 | 9,20 |
| ДЖЕМ | 10 | 10 | 0,06 | 0,01 | 7,07 | 27,55 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40/10 | | 3,13 | 9,45 | 20,12 | 178,40 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. | 40 | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 103,60 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 10 | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180/15/7 | | 0,29 | 0,10 | 14,83 | 60,47 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ | 1 | 1 | 0,19 | 0,00 | 0,41 | 2,41 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 52,3 | 52,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 131,7 | 131,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 14,6 | 14,6 | 0,00 | 0,00 | 14,13 | 56,50 |
| ЛИМОН | 7,8 | 6,8 | 0,06 | 0,01 | 0,19 | 2,24 |
| | | | 22,34 | 25,55 | 74,20 | 519,97 |
| II Завтрак 5% | | | | | | |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | | 1,24 | 0,64 | 20,96 | 97,72 |
| БАНАН | 100 | 60 | 0,90 | 0,30 | 12,60 | 57,60 |
| ЯБЛОКИ | 100 | 88 | 0,34 | 0,34 | 8,36 | 40,12 |
| | | | 1,24 | 0,64 | 20,96 | 97,72 |
| Обед 39% | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 50 | | 1,43 | 2,53 | 3,00 | 40,24 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ | 73,1 | 47,5 | 1,43 | 0,10 | 3,00 | 18,43 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,5 | 2,5 | 0,00 | 2,43 | 0,00 | 21,81 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200/10 | | 1,73 | 5,51 | 7,49 | 91,51 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 50 | 40 | 0,70 | 0,04 | 1,82 | 10,86 |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| КАРТОФЕЛЬ | 40 | 24 | 0,47 | 0,10 | 3,79 | 17,93 |
| МОРКОВЬ | 13,33 | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,67 | 3,40 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,5 | 8 | 0,11 | 0,02 | 0,64 | 3,18 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 2 | 2 | 0,07 | 0,00 | 0,23 | 1,28 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4 | 4 | 0,00 | 3,88 | 0,00 | 34,88 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,25 | 1,46 | 0,34 | 19,98 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | | 60/60 | 11,28 | 10,87 | 2,32 | 152,22 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 62,63 | 60 | 10,83 | 9,31 | 0,00 | 126,88 |
| МОРКОВЬ | 12,8 | 9,6 | 0,12 | 0,01 | 0,64 | 3,26 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 5,8 | 4,8 | 0,07 | 0,01 | 0,38 | 1,91 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 1,9 | 1,9 | 0,01 | 1,52 | 0,02 | 13,78 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 1,4 | 1,4 | 0,15 | 0,02 | 0,95 | 4,54 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 19,2 | 19,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 2,9 | 2,9 | 0,10 | 0,00 | 0,33 | 1,85 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 130 | 3,12 | 3,99 | 32,67 | 178,53 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 59,8 | 59,8 | 7,30 | 1,91 | 33,13 | 178,65 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 99,7 | 99,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,3 | 1,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4,3 | 4,3 | 0,02 | 3,44 | 0,03 | 31,20 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 35 | 2,67 | 0,22 | 17,56 | 82,89 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 35 | 35 | 2,67 | 0,22 | 17,56 | 82,89 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ | | 180 | 0,20 | 0,08 | 23,39 | 96,43 |
| СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ | 20 | 20 | 0,19 | 0,08 | 1,42 | 8,54 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 167,5 | 167,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 18 | 18 | 0,00 | 0,00 | 17,42 | 69,67 |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 6 | 6 | 0,01 | 0,00 | 4,55 | 18,22 |
| АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 22,75 | 23,51 | 101,27 | 713,21 |
| Полдник 19% | | | | | | |
| НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ | | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 125,40 |
| НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 2,5% | 180 | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 125,40 |
| БУБЛИК КРЫМСКИЙ | | 50 | 3,64 | 1,41 | 24,93 | 227,07 |
| БУБЛИК КРЫМСКИЙ | 50 | 50 | 3,64 | 1,41 | 24,93 | 227,07 |
| | | | 8,86 | 5,91 | 32,13 | 352,47 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 55,19 | 55,61 | 228,56 | 1 783,37 |

МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 5

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак 30% | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150 | | 5,79 | 4,69 | 36,97 | 213,32 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 54 | 54 | 5,76 | 0,68 | 36,93 | 177,04 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 3 | 3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 60 | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5 | 5 | 0,03 | 4,01 | 0,04 | 36,28 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40/10 | | 3,13 | 9,45 | 20,12 | 178,40 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. | 40 | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 103,60 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 10 | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | | 3,85 | 3,20 | 15,46 | 107,17 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 2 | 2 | 0,47 | 0,29 | 0,19 | 5,61 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 120 | 120 | 3,38 | 2,91 | 5,59 | 62,86 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 80 | 80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 12,77 | 17,34 | 72,55 | 498,89 |
| II Завтрак 6% | | | | | | |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ | 150 | | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 94,50 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 94,50 |
| | | | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 94,50 |
| Обед 42% | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | | 0,69 | 2,96 | 4,05 | 45,51 |
| СВЕКЛА | 63,33 | 47,5 | 0,69 | 0,05 | 4,05 | 19,35 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 | 3 | 0,00 | 2,91 | 0,00 | 26,16 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 200 | | 2,03 | 5,64 | 13,47 | 117,71 |
| КАРТОФЕЛЬ | 100 | 60 | 1,16 | 0,23 | 9,49 | 44,81 |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ | 4 | 4 | 0,36 | 0,04 | 2,60 | 12,22 |
| МОРКОВЬ | 10,67 | 8 | 0,10 | 0,01 | 0,53 | 2,72 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 4,8 | 4 | 0,06 | 0,01 | 0,32 | 1,59 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ | 21,8 | 12 | 0,10 | 0,01 | 0,19 | 1,51 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4 | 4 | 0,00 | 3,88 | 0,00 | 34,88 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,25 | 1,46 | 0,34 | 19,98 |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 60 | | 9,29 | 2,76 | 5,22 | 83,00 |
| РЫБА МИНТАЙ Б /Г ПОТРАШЕННЫЙ | 102 | 51 | 7,87 | 0,45 | 0,00 | 35,62 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11,9 | 10 | 0,14 | 0,02 | 0,80 | 3,98 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 5 | 5 | 0,15 | 0,13 | 0,23 | 2,62 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,05 шт. | 2 | 0,24 | 0,22 | 0,01 | 3,05 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 7 | 7 | 0,89 | 0,00 | 4,18 | 20,29 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 | 2 | 0,00 | 1,94 | 0,00 | 17,44 |

| | | | | | | |
|------------------------------------|--------|----------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 130 | 2,68 | 4,68 | 17,58 | 222,11 |
| КАРТОФЕЛЬ | 184,83 | 110,9 | 2,15 | 0,43 | 17,54 | 82,83 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20,8 | 19,9 | 0,56 | 0,49 | 0,93 | 10,43 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4,3 | 4,3 | 0,02 | 3,44 | 0,03 | 31,20 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 35 | 2,67 | 0,22 | 17,56 | 82,89 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 35 | 35 | 2,67 | 0,22 | 17,56 | 82,89 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | | 180 | 0,25 | 0,20 | 14,42 | 62,17 |
| ЯБЛОКИ | 50 | 44 | 0,17 | 0,17 | 4,18 | 20,06 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 154,8 | 154,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ | 8 | 8 | 0,08 | 0,03 | 0,56 | 3,41 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 149,4 | 149,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 19,93 | 16,77 | 87,14 | 684,78 |
| Полдник 21% | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | | 180/15/7 | 0,29 | 0,10 | 14,83 | 60,47 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ | 1 | 1 | 0,19 | 0,00 | 0,41 | 2,41 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 52,1 | 52,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 131,7 | 131,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 14,6 | 14,6 | 0,00 | 0,00 | 14,13 | 56,50 |
| ЛИМОН | 7,8 | 6,8 | 0,06 | 0,01 | 0,19 | 2,24 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | | 45 | 3,38 | 4,41 | 33,48 | 287,65 |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЗЕФИР | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПЕЧЕНЬЕ ГАЛЕТНОЕ | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ | 45 | 45 | 3,38 | 4,41 | 33,48 | 287,65 |
| | | | 3,67 | 4,51 | 48,31 | 348,12 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 37,12 | 38,77 | 223,15 | 1 626,29 |

МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 6

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак 28% | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ | 250 | | 6,77 | 6,74 | 18,42 | 162,36 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 175 | 175 | 4,93 | 4,25 | 8,15 | 91,67 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 75 | 75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 15 | 15 | 1,83 | 0,49 | 8,31 | 44,81 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0,00 | 0,00 | 1,94 | 7,74 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 2,5 | 2,5 | 0,01 | 2,00 | 0,02 | 18,14 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 40/10/10 | | 4,95 | 12,14 | 17,31 | 199,21 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. | 34,4 | 34,4 | 2,65 | 1,03 | 17,23 | 89,10 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 10 | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 11 | 10 | 2,25 | 2,86 | 0,00 | 35,31 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | | 2,59 | 2,18 | 14,00 | 86,56 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ | 0,3 | 0,3 | 0,06 | 0,00 | 0,13 | 0,72 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 32,4 | 32,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 90 | 90 | 2,53 | 2,18 | 4,19 | 47,14 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 60 | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 14,31 | 21,06 | 49,73 | 448,13 |
| II Завтрак 6% | | | | | | |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | | 1,22 | 0,64 | 20,84 | 97,23 |
| ЯБЛОКИ | 100 | 88 | 0,35 | 0,35 | 8,62 | 41,36 |
| БАНАН | 100 | 60 | 0,87 | 0,29 | 12,22 | 55,87 |
| | | | 1,22 | 0,64 | 20,84 | 97,23 |
| Обед 42% | | | | | | |
| ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ | 30 | | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,90 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ | 54,6 | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,90 |
| БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ) СО СМЕТАНОЙ | 200 | | 2,43 | 5,56 | 11,65 | 111,34 |
| СВЕКЛА | 53,33 | 40 | 0,58 | 0,04 | 3,41 | 16,30 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 50 | 40 | 0,70 | 0,04 | 1,82 | 10,86 |
| МОРКОВЬ | 13,33 | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,67 | 3,40 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 3,1 | 2,6 | 0,04 | 0,01 | 0,20 | 1,04 |
| КАРТОФЕЛЬ | 41,67 | 25 | 0,49 | 0,10 | 3,96 | 18,67 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 2,6 | 2,6 | 0,09 | 0,00 | 0,30 | 1,67 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 1,4 | 1,4 | 0,15 | 0,02 | 0,95 | 4,54 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4 | 4 | 0,00 | 3,88 | 0,00 | 34,88 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,25 | 1,46 | 0,34 | 19,98 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ | 60 | | 9,04 | 9,62 | 4,67 | 141,05 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 48,02 | 46 | 8,30 | 7,14 | 0,00 | 97,27 |

| | | | | | | |
|------------------------------------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 9 | 9 | 0,67 | 0,06 | 4,38 | 20,67 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 12 | 12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 4 | 3,36 | 0,05 | 0,01 | 0,27 | 1,34 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 3 | 3 | 0,02 | 2,41 | 0,02 | 21,77 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | | 60 | 1,07 | 2,24 | 4,26 | 48,39 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 15 | 15 | 0,38 | 2,18 | 0,51 | 29,97 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 4,5 | 4,5 | 0,48 | 0,06 | 3,06 | 14,58 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 45 | 45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 6 | 6 | 0,21 | 0,00 | 0,69 | 3,84 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | 130 | 4,69 | 4,02 | 26,74 | 162,62 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 44 | 44 | 4,69 | 0,55 | 30,09 | 144,26 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4,2 | 4,2 | 0,02 | 3,37 | 0,03 | 30,48 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 35 | 2,59 | 0,21 | 17,03 | 80,40 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 35 | 35 | 2,59 | 0,21 | 17,03 | 80,40 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | | 180 | 0,25 | 0,20 | 13,45 | 58,30 |
| ЯБЛОКИ | 50 | 44 | 0,17 | 0,17 | 4,18 | 20,06 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 154,8 | 154,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ | 8 | 8 | 0,08 | 0,03 | 0,56 | 3,41 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 149,4 | 149,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 9 | 9 | 0,00 | 0,00 | 8,71 | 34,83 |
| АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 22,63 | 22,19 | 93,15 | 677,39 |
| Полдник 23% | | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 180 | 5,06 | 4,37 | 8,38 | 94,28 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 180 | 180 | 5,06 | 4,37 | 8,38 | 94,28 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | | 45 | 3,33 | 4,23 | 32,90 | 283,15 |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЗЕФИР | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПЕЧЕНЬЕ ГАЛЕТНОЕ | 45 | 45 | 3,33 | 4,23 | 32,90 | 283,15 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 8,39 | 8,60 | 41,28 | 377,43 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 46,55 | 52,49 | 205,00 | 1 600,18 |

МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 7

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак 29% | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | 250 | | 6,62 | 6,65 | 20,35 | 168,77 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 175 | 175 | 4,93 | 4,25 | 8,15 | 91,67 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 75 | 75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПШЕНО | 15 | 15 | 1,68 | 0,40 | 10,24 | 51,22 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0,00 | 0,00 | 1,94 | 7,74 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 2,5 | 2,5 | 0,01 | 2,00 | 0,02 | 18,14 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40/10 | | 3,13 | 9,45 | 20,12 | 178,40 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. | 40 | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 103,60 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 10 | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | | 2,83 | 2,18 | 15,43 | 93,29 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 3 | 3 | 0,30 | 0,00 | 1,56 | 7,45 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 90 | 90 | 2,53 | 2,18 | 4,19 | 47,14 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 108 | 108 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 12,58 | 18,28 | 55,90 | 440,46 |
| II Завтрак 6% | | | | | | |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ | 150 | | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 94,50 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 94,50 |
| | | | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 94,50 |
| Обед 41% | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 50 | | 0,87 | 2,49 | 4,59 | 44,57 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 49,3 | 39,4 | 0,69 | 0,04 | 1,79 | 10,70 |
| ЗЕЛЕНЬ - ПЕТРУШКА, УКРОП | 6,8 | 5 | 0,18 | 0,02 | 0,37 | 2,38 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 4,8 | 4,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 2,5 | 2,5 | 0,00 | 0,00 | 2,43 | 9,68 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,5 | 2,5 | 0,00 | 2,43 | 0,00 | 21,81 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ | 200 | | 2,35 | 2,45 | 15,09 | 92,05 |
| КАРТОФЕЛЬ | 100 | 60 | 1,16 | 0,23 | 9,49 | 44,81 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 8 | 8 | 0,98 | 0,25 | 4,43 | 23,90 |
| МОРКОВЬ | 10,67 | 8 | 0,10 | 0,01 | 0,53 | 2,72 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,5 | 8 | 0,11 | 0,02 | 0,64 | 3,18 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 | 2 | 0,00 | 1,94 | 0,00 | 17,44 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 140 | 140 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | | 14,53 | 14,18 | 20,59 | 268,07 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 69,1 | 66,2 | 11,94 | 10,27 | 0,00 | 139,99 |
| КАРТОФЕЛЬ | 205,83 | 123,5 | 2,40 | 0,48 | 19,53 | 92,25 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10,5 | 8,8 | 0,12 | 0,02 | 0,70 | 3,50 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3,5 | 3,5 | 0,00 | 3,40 | 0,00 | 30,53 |
| МОРКОВЬ | 7,07 | 5,3 | 0,07 | 0,01 | 0,36 | 1,80 |

| | | | | | | |
|-------------------------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 35 | 2,59 | 0,21 | 17,03 | 80,40 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 35 | 35 | 2,59 | 0,21 | 17,03 | 80,40 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | | 180 | 0,25 | 0,20 | 14,42 | 62,17 |
| ЯБЛОКИ | 50 | 44 | 0,17 | 0,17 | 4,18 | 20,06 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 154,8 | 154,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ | 8 | 8 | 0,08 | 0,03 | 0,56 | 3,41 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 149,4 | 149,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 22,91 | 19,84 | 86,56 | 618,65 |
| Полдник 20% | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 180 | 0,90 | 0,18 | 17,82 | 77,40 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 77,40 |
| ПЛЮШКА | | 50 | 3,64 | 1,41 | 24,93 | 227,07 |
| ПЛЮШКА | 50 | 50 | 3,64 | 1,41 | 24,93 | 227,07 |
| | | | 4,54 | 1,59 | 42,75 | 304,47 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 40,78 | 39,86 | 200,36 | 1 508,08 |

МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 8

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак 27% | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | 250 | | 6,79 | 6,46 | 21,04 | 170,52 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 175 | 175 | 4,93 | 4,25 | 8,15 | 91,67 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 75 | 75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КРУПА ПШЕНИЧНАЯ | 16,6 | 16,6 | 1,85 | 0,21 | 10,93 | 52,97 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0,00 | 0,00 | 1,94 | 7,74 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 2,5 | 2,5 | 0,01 | 2,00 | 0,02 | 18,14 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 40/10/10 | | 5,45 | 12,40 | 20,12 | 214,80 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. | 40 | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 103,60 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 10 | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 11 | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,40 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180/15/7 | | 0,06 | 0,01 | 14,33 | 58,81 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ | 1 | 1 | 0,19 | 0,00 | 0,41 | 2,41 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 52,1 | 52,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 131,7 | 131,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 14,6 | 14,6 | 0,00 | 0,00 | 14,13 | 56,50 |
| ЛИМОН | 11,67 | 7 | 0,06 | 0,01 | 0,20 | 2,31 |
| | | | 12,30 | 18,87 | 55,49 | 444,13 |
| II Завтрак 6% | | | | | | |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | | 1,25 | 0,65 | 21,22 | 98,96 |
| БАНАН | 100 | 60 | 0,90 | 0,30 | 12,60 | 57,60 |
| ЯБЛОКИ | 100 | 88 | 0,35 | 0,35 | 8,62 | 41,36 |
| | | | 1,25 | 0,65 | 21,22 | 98,96 |
| Обед 40% | | | | | | |
| ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ | 30 | | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,90 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ | 54,6 | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,90 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 | | 6,13 | 5,97 | 14,22 | 135,36 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 23,8 | 22,8 | 4,11 | 3,54 | 0,00 | 48,21 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 2,4 | 2 | 0,03 | 0,00 | 0,16 | 0,80 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 2 | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,03 шт. | 1,3 | 0,16 | 0,15 | 0,01 | 1,98 |
| КАРТОФЕЛЬ | 133,33 | 80 | 1,55 | 0,31 | 12,65 | 59,75 |
| МОРКОВЬ | 10,67 | 8 | 0,10 | 0,01 | 0,53 | 2,72 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,5 | 8 | 0,11 | 0,02 | 0,64 | 3,18 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 2 | 2 | 0,07 | 0,00 | 0,23 | 1,28 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 | 2 | 0,00 | 1,94 | 0,00 | 17,44 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 140 | 140 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | | 13,78 | 18,50 | 36,86 | 369,02 |
| КУРЫ ПОТРОШ. | 94,1 | 57,4 | 10,14 | 10,24 | 0,00 | 132,51 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 8 | 8 | 0,00 | 7,75 | 0,00 | 69,76 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9 | 8 | 0,11 | 0,02 | 0,64 | 3,18 |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| МОРКОВЬ | 10,67 | 8 | 0,10 | 0,01 | 0,53 | 2,72 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 2 | 2 | 0,07 | 0,00 | 0,23 | 1,28 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 49,4 | 49,4 | 3,36 | 0,48 | 35,46 | 159,57 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 35 | 2,67 | 0,22 | 17,56 | 82,89 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 35 | 35 | 2,67 | 0,22 | 17,56 | 82,89 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ | | 180 | 0,18 | 0,07 | 24,83 | 101,94 |
| СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ | 18 | 18 | 0,17 | 0,07 | 1,27 | 7,68 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 167,4 | 167,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 18 | 18 | 0,00 | 0,00 | 17,42 | 69,67 |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 8,1 | 8,1 | 0,01 | 0,00 | 6,14 | 24,59 |
| АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 25,32 | 25,10 | 108,82 | 664,50 |
| Полдник 19% | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | | 180 | 5,36 | 1,79 | 7,49 | 71,42 |
| РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ | 180 | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 97,20 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | | 45 | 0,36 | 0,05 | 35,91 | 246,70 |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЗЕФИР | 45 | 45 | 0,36 | 0,05 | 35,91 | 246,70 |
| ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПЕЧЕНЬЕ ГАЛЕТНОЕ | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 5,72 | 1,84 | 43,40 | 318,12 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 44,59 | 46,46 | 228,93 | 1 625,71 |

МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 9

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак 31% | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С ДЖЕМОМ | 150/10 | | 18,40 | 15,13 | 33,38 | 247,06 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 28,8 | 28,8 | 0,81 | 0,70 | 1,34 | 15,08 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 3,2 | 3,2 | 0,02 | 2,56 | 0,03 | 23,22 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 3,2 | 3,2 | 0,34 | 0,04 | 2,17 | 10,37 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 28,8 | 28,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 0,6 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 2,32 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ | 86,5 | 86,5 | 15,10 | 7,56 | 2,52 | 141,80 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 16,2 | 16,2 | 1,10 | 0,16 | 11,63 | 52,33 |
| САХАР ПЕСОК | 8,1 | 8,1 | 0,00 | 0,00 | 7,84 | 31,35 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,17 шт. | 7 | 0,86 | 0,79 | 0,05 | 10,66 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 3,5 | 3,5 | 0,02 | 2,80 | 0,03 | 25,39 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 3,5 | 3,5 | 0,09 | 0,51 | 0,12 | 6,99 |
| ДЖЕМ | 10 | 10 | 0,06 | 0,01 | 7,07 | 27,55 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40/10 | | 3,13 | 9,45 | 20,12 | 178,40 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. | 40 | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 103,60 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 10 | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | | 3,85 | 3,20 | 15,46 | 107,17 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 2 | 2 | 0,47 | 0,29 | 0,19 | 5,61 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 120 | 120 | 3,38 | 2,91 | 5,59 | 62,86 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 80 | 80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 25,38 | 27,78 | 68,96 | 532,63 |
| II Завтрак 5% | | | | | | |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ | 150 | | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 94,50 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 94,50 |
| | | | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 94,50 |
| Обед 41% | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 50 | | 0,68 | 3,01 | 4,09 | 46,37 |
| КАРТОФЕЛЬ | 20,83 | 12,5 | 0,24 | 0,05 | 1,98 | 9,34 |
| СВЕКЛА | 13,33 | 10 | 0,15 | 0,01 | 0,85 | 4,07 |
| МОРКОВЬ | 10 | 7,5 | 0,10 | 0,01 | 0,50 | 2,55 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ | 18,2 | 10 | 0,08 | 0,01 | 0,16 | 1,26 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8,9 | 7,5 | 0,11 | 0,02 | 0,60 | 2,99 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 | 3 | 0,00 | 2,91 | 0,00 | 26,16 |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200 | | 3,19 | 5,64 | 13,05 | 121,03 |
| СВЕКЛА | 42,67 | 32 | 0,47 | 0,03 | 2,74 | 13,04 |
| КАРТОФЕЛЬ | 33,33 | 20 | 0,39 | 0,08 | 3,16 | 14,94 |
| ФАСОЛЬ | 8 | 8 | 1,63 | 0,16 | 3,65 | 23,12 |

| | | | | | | |
|---|--------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| МОРКОВЬ | 13,33 | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,67 | 3,40 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,5 | 8 | 0,11 | 0,02 | 0,64 | 3,18 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 6 | 6 | 0,21 | 0,00 | 0,69 | 3,84 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4 | 4 | 0,00 | 3,88 | 0,00 | 34,88 |
| САХАР ПЕСОК | 1,2 | 1,2 | 0,00 | 0,00 | 1,16 | 4,65 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,25 | 1,46 | 0,34 | 19,98 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | 150/10 | | 11,87 | 14,28 | 24,19 | 327,19 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 49,1 | 47 | 8,48 | 7,29 | 0,00 | 99,39 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 2,6 | 2,6 | 0,01 | 2,09 | 0,02 | 18,87 |
| КАРТОФЕЛЬ | 226,33 | 135,8 | 2,64 | 0,52 | 21,48 | 101,43 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11,6 | 9,7 | 0,14 | 0,02 | 0,78 | 3,86 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 1,8 | 1,8 | 0,01 | 1,45 | 0,01 | 13,06 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 1,8 | 1,8 | 0,01 | 1,45 | 0,01 | 13,06 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 2,6 | 2,6 | 0,33 | 0,00 | 1,55 | 7,54 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,25 | 1,46 | 0,34 | 19,98 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | | 2,59 | 0,21 | 17,03 | 80,40 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 35 | 35 | 2,59 | 0,21 | 17,03 | 80,40 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | | 0,00 | 0,00 | 13,94 | 55,74 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 45 | 45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 14,4 | 14,4 | 0,00 | 0,00 | 13,94 | 55,74 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 182,7 | 182,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА | 0,025 | 0,025 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 20,65 | 23,45 | 87,14 | 702,12 |
| Полдник 19% | | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | | 5,06 | 4,37 | 8,38 | 94,28 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 180 | 180 | 5,06 | 4,37 | 8,38 | 94,28 |
| БУЛОЧКА | 50 | | 3,64 | 1,41 | 24,93 | 227,07 |
| ПЛЮШКА | 50 | 50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ | 50 | 50 | 3,64 | 1,41 | 24,93 | 227,07 |
| | | | 8,70 | 5,78 | 33,31 | 321,35 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 55,48 | 57,16 | 204,56 | 1 700,60 |

МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 10

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак 29% | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | 150 | 14,78 | 21,19 | 2,84 | 201,30 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 2,73 шт. | 109,8 | 13,52 | 12,25 | 0,75 | 167,22 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 43,8 | 43,8 | 1,23 | 1,07 | 2,04 | 22,94 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,4 | 1,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,5 | 2,5 | 0,00 | 2,43 | 0,00 | 21,81 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 6,8 | 6,8 | 0,03 | 5,44 | 0,05 | 49,33 |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | | 50 | 1,61 | 2,55 | 3,37 | 42,62 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ | 73,1 | 47,5 | 1,43 | 0,10 | 3,00 | 18,43 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,5 | 2,5 | 0,00 | 2,43 | 0,00 | 21,81 |
| ЗЕЛЕНЬ - ПЕТРУШКА, УКРОП | 6,76 | 5 | 0,18 | 0,02 | 0,37 | 2,38 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | | 40/10 | 3,13 | 9,45 | 20,12 | 178,40 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. | 40 | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 103,60 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 10 | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | 180 | 3,11 | 2,43 | 15,90 | 98,53 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 3 | 3 | 0,30 | 0,00 | 1,56 | 7,45 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 100 | 100 | 2,81 | 2,43 | 4,66 | 52,38 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 108 | 108 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 22,63 | 35,62 | 42,23 | 520,85 |
| II Завтрак 5% | | | | | | |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ | | 100 | 1,25 | 0,65 | 21,22 | 98,96 |
| ЯБЛОКИ | 100 | 88 | 0,35 | 0,35 | 8,62 | 41,36 |
| БАНАН | 100 | 60 | 0,90 | 0,30 | 12,60 | 57,60 |
| | | | 1,25 | 0,65 | 21,22 | 98,96 |
| Обед 40% | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ) | | 50 | 0,85 | 7,56 | 4,83 | 91,21 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 20,8 | 16,7 | 0,29 | 0,02 | 0,76 | 4,54 |
| МОРКОВЬ | 6,67 | 5 | 0,07 | 0,01 | 0,35 | 1,75 |
| ЛУК ЗЕЛЕНый | 6,5 | 5 | 0,07 | 0,01 | 0,16 | 1,00 |
| ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ СЛАДКИЙ | 10 | 7,5 | 0,10 | 0,01 | 0,37 | 1,95 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ | 15,5 | 10 | 0,30 | 0,02 | 0,63 | 3,88 |
| ЛИМОН | 5 | 2 | 0,02 | 0,00 | 0,06 | 0,68 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 7,5 | 7,5 | 0,00 | 7,49 | 0,00 | 67,43 |
| САХАР ПЕСОК | 2,5 | 2,5 | 0,00 | 0,00 | 2,50 | 9,98 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | | 200 | 3,57 | 4,52 | 20,16 | 135,60 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 18,6 | 18,6 | 1,95 | 0,23 | 12,61 | 60,26 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 2 | 2 | 0,01 | 1,60 | 0,02 | 14,51 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,13 шт. | 5 | 0,62 | 0,56 | 0,04 | 7,61 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 29 | 29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,6 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

| | | | | | | |
|------------------------------------|---------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| КАРТОФЕЛЬ | 66,67 | 40 | 0,78 | 0,16 | 6,32 | 29,88 |
| МОРКОВЬ | 10,67 | 8 | 0,10 | 0,01 | 0,53 | 2,72 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,5 | 8 | 0,11 | 0,02 | 0,64 | 3,18 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 | 2 | 0,00 | 1,94 | 0,00 | 17,44 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | | 60 | 10,90 | 9,51 | 6,93 | 157,22 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 37,5 | 37,5 | 1,06 | 0,91 | 1,75 | 19,64 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 6,5 | 6,5 | 0,03 | 5,20 | 0,05 | 47,16 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 6,5 | 6,5 | 0,68 | 0,08 | 4,40 | 21,06 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 7,5 | 7,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,4 | 0,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| РЫБА МИНТАЙ Б /Г ПОТРАШЕННЫЙ | 104 | 52 | 8,02 | 0,46 | 0,00 | 36,32 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,2 шт. | 8,05 | 0,99 | 0,90 | 0,06 | 12,26 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 | 2 | 0,00 | 1,94 | 0,00 | 17,44 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,12 | 0,02 | 0,67 | 3,34 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 130 | 2,73 | 4,36 | 18,50 | 124,46 |
| КАРТОФЕЛЬ | 184,83 | 110,9 | 2,15 | 0,43 | 17,54 | 82,83 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20,8 | 19,9 | 0,56 | 0,49 | 0,93 | 10,43 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4,3 | 4,3 | 0,02 | 3,44 | 0,03 | 31,20 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 35 | 2,59 | 0,21 | 17,03 | 80,40 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 35 | 35 | 2,59 | 0,21 | 17,03 | 80,40 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | | 180 | 0,25 | 0,20 | 13,45 | 58,30 |
| ЯБЛОКИ | 50 | 44 | 0,17 | 0,17 | 4,18 | 20,06 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 154,8 | 154,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ | 8 | 8 | 0,08 | 0,03 | 0,56 | 3,41 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 149,4 | 149,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 9 | 9 | 0,00 | 0,00 | 8,71 | 34,83 |
| АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 23,21 | 26,67 | 95,74 | 718,58 |
| Полдник 20% | | | | | | |
| КЕФИР | | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 95,40 |
| КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ | 180 | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 95,40 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | | 45 | 2,66 | 2,12 | 33,75 | 264,70 |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЗЕФИР | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ | 45 | 45 | 2,66 | 2,12 | 33,75 | 264,70 |
| ПЕЧЕНЬЕ ГАЛЕТНОЕ | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 7,88 | 6,62 | 40,95 | 360,10 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 54,97 | 69,56 | 200,14 | 1 758,49 |