

МЕНЮ

Сад 10.5 часов

От 3 лет до 7 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/10		5,4	4,7	34,9	203,5	331
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51	5,4	0,7	34,9	167,2	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/20		0,1		8,1	33,1	к/к
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9	
ЛИМОН	5	3	0	0	0,1	1,0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,4	158,4	0	0	0	0,0	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,3	5,0	15,4	116,0	1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
			7,8	9,7	58,4	352,6	
II Завтрак							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200		1,0	0,2	20,2	86,0	442
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0	
			1,0	0,2	20,2	86,0	
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,4		1,2	7,0	к/к
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,5	49,8	0,4	0	1,2	7,0	
СУП-ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ С ГРЕНКАМИ	180/30		6,3	10,9	10,4	164,0	120
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	38	27,4	4,9	4,9	0	63,2	
КАРТОФЕЛЬ	90	63	1,3	0,3	10	47,0	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,3	3,6	0,1	0	0,3	1,5	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,2	7,2	0	5,7	0,1	52,3	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200		12,0	13,8	18,5	248,1	258
ГОВЯДИНА Б/К	60	54	9,7	8,3	0	114,2	
КАРТОФЕЛЬ	142,2	106,7	2	0,4	16,9	79,7	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,3	0,2	0	1,1	5,3	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,3	5,3	0	5,1	0	46,2	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,1	0	0,5	2,7	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,6	0,1	31,7	131,0	402
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	
			21,9	25,2	78,8	631,7	
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,0	4,4	8,3	94,3	434
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3	
ВАТРУШКИ		70	3,8	1,7	36,5	176,1	458
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	31,6	31,6	3,3	0,4	21,4	102,3	
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2	
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	1,3	1,3	0	1,1	0	9,4	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0	
ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,1	0	0	0,7	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12,5	12,5	0	0	0	0,0	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2	
ПОВИДЛО	20	20	0,1	0	12,8	51,5	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,05	0,05	0	0	0	0,4	
			8,8	6,1	44,8	270,4	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,5	41,2	202,2	1 340,7	

Утверждаю

МДОУ "Звениговский детский сад" "Карусель"
Заведующий

Евдокимова О В

МЕНЮ

Сад 10.5 часов

От 3 лет до 7 лет

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160		5,4	5,6	25,1	173,1	189
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	28,1	27,7	3,1	0,4	18,2	88,4	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,3	53,3	0	0	0	0,0	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	81,1	81,1	2,3	1,9	3,8	42,5	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0	
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0	0	3,1	12,4	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,1	4,1	0	3,3	0	29,8	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5		2,3	5,0	15,4	116,0	1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	195		2,7	2,1	15,4	92,7	395
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,2	3,2	0,3	0	1,6	8,0	
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	87,8	87,8	2,4	2,1	4,1	46,0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	117	117	0	0	0	0,0	
			10,4	12,7	55,9	381,8	
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,4	0,4	9,8	47,0	к/к
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
			0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50		0,6	0,1	1,9	12,0	
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	52,8	50,2	0,6	0,1	1,9	12,0	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5		5,7	8,0	5,6	119,6	83
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70,4	56	1	0,1	2,5	15,2	
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,6	0,6	0	0	0,1	0,6	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0	
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,0	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0	
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	32	23	4,1	4,1	0	53,1	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150		2,7	4,4	28,4	164,2	326
КРУПА РИСОВАЯ	40	39,6	2,7	0,4	28,4	127,9	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0	

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ		70	9,0	6,1	10,5	132,0	239
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	64,2	46,2	7,2	0,3	0	30,9	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,6	12,6	0,9	0,4	6,3	32,0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,2	18,2	0	0	0	0,0	
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0	5,4	0	48,8	
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,4		1,6	8,3	348
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6	
МОРКОВЬ	2,3	1,8	0	0	0,1	0,6	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0	0	0	0,2	
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5	0,2	0	0,5	2,9	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		200	0,4	0,2	21,1	89,3	437
ШИПОВНИК	25,9	25,9	0,4	0,2	5,6	27,4	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203,1	203,1	0	0	0	0,0	
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9	
			21,4	19,2	86,1	607,0	
Полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ		70/30	9,7	6,7	27,2	205,7	231
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	50	50	8,7	4,4	1,5	82,0	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2	0,3	0,2	0	3,0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	
ВАРЕНЬЕ	30	30	0,1	0,1	21,6	83,8	
ЧАЙ С САХАРОМ		200			14,6	58,1	430
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,6	58,6	0	0	0	0,0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0	
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	
			9,7	6,7	41,8	263,8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,9	39,0	193,6	1 299,6	

МЕНЮ

Сад 10.5 часов

От 3 лет до 7 лет

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	160		5,5	6,6	21,9	170,4	184
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	28,1	28,1	3,4	1,6	16,9	95,9	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50,6	50,6	0	0	0	0,0	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	76,4	76,4	2,1	1,8	3,6	40,1	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0	
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,4	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,3	0,9	15,4	78,6	1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,8	3,0	18,7	117,9	433
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,3	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0	
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2	
			11,6	10,5	56,0	366,9	
II Завтрак							
БАНАН	100		1,5	0,5	21,0	96,0	к/к
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0	
			1,5	0,5	21,0	96,0	
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,4		1,2	7,0	к/к
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,7	49,8	0,4	0	1,2	7,0	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200		7,2	6,9	14,3	148,1	83
ГОВЯДИНА Б/К	31,67	28,5	5,1	4,5	0	60,2	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,5	0	0	0,2	1,0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4	
КАРТОФЕЛЬ	114,29	80	1,6	0,3	12,6	59,8	
МОРКОВЬ	10,32	8	0,1	0	0,6	2,7	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2	
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2	2	0,1	0	0,2	1,3	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		2,9	5,1	19,5	135,5	335
КАРТОФЕЛЬ	166,7	116,7	2,2	0,5	18,4	87,2	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	23	0,7	0,6	1,1	12,0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	80		9,7	11,7	6,7	169,3	280

ГОВЯДИНА Б/К	48,3	43,4	7,9	6,7	0	91,8	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9,1	9,1	0,7	0,3	4,6	23,1	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,7	13,7	0	0	0	0,0	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	33,1	27,4	0,4	0,1	2,1	10,9	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4	0	3,3	0	29,7	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,7	0,7	0,7	0	8,6	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2	
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ		30	0,4		1,8	9,5	349
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6	
МОРКОВЬ	2,3	1,8	0	0	0,1	0,6	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0	0	0	0,2	
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5	0,2	0	0,5	2,9	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0	0	0,2	1,2	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"		200	0,5	0,1	25,7	106,0	к/к
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	20	20	0,5	0,1	12,8	54,5	
САХАР ПЕСОК	13,3	13,3	0	0	12,9	51,5	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196	0	0	0	0,0	
			23,7	24,2	86,2	657,0	
Полдник							
БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		100/30	3,0	3,8	23,8	142,4	204
КРУПА МАННАЯ	28	28	2,8	0,3	19,2	89,3	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84	84	0	0	0	0,0	
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5	
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,5	0	2,4	11,6	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9	
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4	к/к
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/10	0,2		13,1	53,6	к/к
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5	
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3	
ЛИМОН	9,3	5,6	0,1	0	0,2	1,8	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0	0	0	0,0	
			4,7	5,8	51,8	279,4	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,5	41,0	215,0	1 399,3	

МЕНЮ**Сад 10.5 часов**

От 3 лет до 7 лет

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200		4,8	5,1	16,7	132,9	94
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0	
КРУПА РИСОВАЯ	12,12	12	0,8	0,1	8,6	38,8	
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40/10/5		4,1	7,5	13,7	139,8	3
СЫР РОССИЙСКИЙ	9,2	8,9	2,1	2,6	0	32,4	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	26,7	26,7	2	0,8	13,7	70,0	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		1,4	1,2	20,2	96,3	432
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	7,2	7,2	0,7	0	3,8	17,8	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0	
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,1	2,1	23,6	
			10,3	13,8	50,6	369,0	
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1,0	0,2	19,8	86,0	442
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0	
			1,0	0,2	19,8	86,0	
Обед							
ИКРА ОВОЩНАЯ	30		0,5	1,4	2,4	23,6	55
СВЕКЛА	10,3	8	0,1	0	0,7	3,3	
МОРКОВЬ	10,3	8	0,1	0	0,6	2,7	
РЕДЬКА	10,6	8	0,2	0	0,5	2,8	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,8	5,7	0,1	0	0,5	2,2	
ЧЕСНОК	0,3	0,3	0	0	0,1	0,4	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2	
СУП - УХА	180		4,5	3,1	6,6	71,2	84
КАРТОФЕЛЬ	54	37,8	0,8	0,2	6	28,2	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	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 ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	26,9	18	3,6	1,2	0	24,4	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		4,3	4,5	27,4	167,4	331
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	70		10,2	11,0	5,6	162,3	285
ГОВЯДИНА Б/К	59,1	53,2	9,6	8,2	0	112,5	

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,8	9,8	0	0	0	0,0	
КРУПА РИСОВАЯ	7	7	0,5	0,1	5	22,6	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7	0,1	0	0,6	2,8	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"		200	0,9	0,1	32,9	136,5	401
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	20,8	16,7	0,9	0,1	8,2	37,5	
САХАР ПЕСОК	25,6	25,6	0	0	24,7	99,0	
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233	233	0	0	0	0,0	
			23,0	20,5	91,9	642,6	
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ		110	12,6	9,4	22,4	227,1	238
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	60	60	10,5	5,2	1,7	98,4	
КРУПА МАННАЯ	11	11	1,1	0,1	7,6	35,1	
САХАР ПЕСОК	11,8	11,8	0	0	11,4	45,7	
МОРКОВЬ	19,7	15,2	0,2	0	1	5,1	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,4	0,4	0,4	0	5,1	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,2	15,2	0,4	0,4	0,7	8,0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4	0	3,3	0	29,7	
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		13,0	52,3	к/к
САХАР ПЕСОК	13,1	13,1	0	0	12,7	50,7	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,6	
			12,7	9,4	35,4	279,4	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,0	43,9	197,7	1 377,0	

МЕНЮ

Сад 10.5 часов

От 3 лет до 7 лет

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"		170	5,2	5,8	22,7	164,4	190
КРУПА РИСОВАЯ	8,5	8,5	0,6	0,1	6,1	27,5	
ПШЕНО	8,5	8,5	1	0,2	5,8	29,0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,4	20,4	0	0	0	0,0	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	127,5	127,5	3,6	3,1	5,9	66,8	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7	
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		40/5	3,0	5,3	20,6	142,2	1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8	
ЧАЙ С САХАРОМ		185			14,6	58,1	430
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,7	53,7	0	0	0	0,0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	134,9	134,9	0	0	0	0,0	
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	
			8,2	11,1	57,9	364,7	
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		130	0,5	0,5	12,7	61,1	к/к
ЯБЛОКИ	147,8	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
			0,5	0,5	12,7	61,1	
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,6	0,1	1,9	12,0	
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	52,8	50,2	0,6	0,1	1,9	12,0	
БОРЩ С МЯСОМ		180	7,1	8,6	10,6	151,0	62
ГОВЯДИНА Б/К	32,2	29	5,2	4,5	0	61,3	
СВЕКЛА	36	27,9	0,4	0	2,4	11,3	
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	22,5	18	0,3	0	0,8	4,9	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,9	5,8	0,1	0	0,5	2,3	
МОРКОВЬ	15,1	11,7	0,2	0	0,8	4,0	
КАРТОФЕЛЬ	51,4	36	0,7	0,1	5,7	26,9	
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,7	2,7	0,1	0	0,3	1,7	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4	
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,6	3,6	0,1	0,5	0,1	7,2	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ		150	8,9	4,6	18,5	151,7	335
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	40	39,8	8,9	0,6	18,5	115,4	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ		70	10,2	11,9	6,3	172,1	272

ГОВЯДИНА Б/К	57,6	51,8	9,3	8,1	0	109,5	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,6	12,6	0,9	0,4	6,3	32,0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,8	16,8	0	0	0	0,0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		200			15,5	61,9	к/к
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0	
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196	0	0	0	0,0	
			29,4	25,6	69,8	630,3	
Полдник							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ		100	5,1	2,5	30,0	163,0	451
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40,9	40,9	4,3	0,5	27,7	132,5	
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0	0	2,7	10,9	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,3	1,3	0	1,1	0	9,4	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0	
ДРОЖЖИ	1,3	1,3	0,2	0	0	1,0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,6	19,6	0	0	0	0,0	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1	
КАРТОФЕЛЬ	54	40,5	0,8	0,2	6,4	30,3	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,8	0,2	0	1	4,7	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2	0,3	0,2	0	3,0	
БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ		180	5,0	4,5	8,1	101,7	к/к
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,5	8,1	101,7	
			10,1	7,0	38,1	264,7	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,2	44,2	178,5	1 320,8	

МЕНЮ

Сад 10.5 часов

От 3 лет до 7 лет

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ		160	3,2	4,5	46,1	238,1	183
КРУПА РИСОВАЯ	40	39,6	2,7	0,4	28,4	127,9	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	94,4	94,4	0	0	0	0,0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	20	20	0,5	0,1	12,8	54,5	
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		40/10	4,5	4,5	8,8	94,4	3
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	13,64	3,2	4	0	49,6	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	17,1	17,1	1,3	0,5	8,8	44,8	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/10	0,2		10,0	41,7	393
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,3	33,3	0	0	0	0,0	
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
ЛИМОН	11,7	7	0,1	0	0,2	2,3	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	
			7,9	9,0	64,9	374,2	
II Завтрак							
ГРУША		130	0,5	0,4	13,4	61,1	к/к
ГРУША	144,4	130	0,5	0,4	13,4	61,1	
			0,5	0,4	13,4	61,1	
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4		1,2	7,0	
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,7	49,8	0,4	0	1,2	7,0	94
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ		180	1,5	3,7	10,0	79,3	
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	27,4	21,6	0,4	0	1	5,8	
КАРТОФЕЛЬ	24	18	0,4	0,1	2,8	13,5	
КРУПА РИСОВАЯ	7,2	7,2	0,5	0,1	5,1	23,3	
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,4	158,4	0	0	0	0,0	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	4,3	4,5	27,4	167,4	331
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
БЕФСТРОГАНОВ		80	10,8	16,0	4,8	215,4	375
ГОВЯДИНА Б/К	60	54	9,7	8,3	0	114,2	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,9	19,2	0,3	0	1,6	7,7	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0	5,4	0	48,8	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,3	0	2,1	10,4	

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	16	16	0,4	2,3	0,6	32,0	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"		200	1,0	0,1	25,4	106,9	к/к
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	20	20	1	0,1	9,9	45,0	
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196	0	0	0	0,0	
			20,6	24,7	85,8	657,6	
Полдник							
"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ДЕСТА		60	4,6	2,4	28,1	152,5	462
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,4	38,4	4	0,5	26	124,5	
САХАР ПЕСОК	2,1	2,1	0	0	2	8,1	
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,0	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,1	0,3	0,2	0	3,2	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0	
ДРОЖЖИ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,4	15,4	0	0	0	0,0	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,1	0,1	0	0	0,1	0,3	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,1	0,1	0	0,1	0	0,9	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,1	0,1	0,1	0	1,6	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		190	5,3	4,7	8,8	99,5	434
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	190	190	5,3	4,7	8,8	99,5	
			9,9	7,1	36,9	252,0	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,9	41,2	201,0	1 344,9	

МЕНЮ**Сад 10.5 часов**

От 3 лет до 7 лет

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ КУКУРУЗНАЯ	175		2,6	5,7	20,6	144,0	168
КУКУРУЗА	26,3	26,3	2,6	1,3	15,3	82,9	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0	4,4	0	39,9	
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5		2,3	5,0	15,4	116,0	1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		1,4	1,2	20,2	96,3	432
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	7,2	7,2	0,7	0	3,8	17,8	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0	
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,1	2,1	23,6	
			6,3	11,9	56,2	356,3	
II Завтрак							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200		1,0	0,2	19,6	83,4	399
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	19,6	83,4	
			1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед							
ИКРА ОВОЩНАЯ	30		0,3	1,4	1,8	20,4	55
СВЕКЛА	10,3	8	0,1	0	0,7	3,3	
МОРКОВЬ	10,3	8	0,1	0	0,6	2,7	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,8	5,7	0,1	0	0,5	2,2	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2	
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180		1,3	3,6	8,8	73,5	56
СВЕКЛА	81	62,8	0,9	0,1	5,3	25,6	
МОРКОВЬ	11,6	9	0,1	0	0,6	3,1	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9	
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5,4	5,4	0,2	0	0,6	3,5	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4	
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,7	7,0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	5,1	21,4	143,9	335
КАРТОФЕЛЬ	170,7	128	2,5	0,5	20,3	95,6	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	23	0,7	0,6	1,1	12,0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70		12,7	11,0	7,3	177,6	268
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	43,8	43,8	1,3	1,1	2	23,0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,6	7,6	0	6,1	0,1	55,1	

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,6	7,6	0,8	0,1	5,1	24,6	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,8	8,8	0	0	0	0,0	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0	
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	84,3	60,7	9,4	0,4	0	40,6	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.	9,3	1,2	1,1	0,1	14,2	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1	
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ		30	0,5	2,1	2,5	30,7	349
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6	
МОРКОВЬ	2,3	1,8	0	0	0,1	0,6	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0	0	0	0,2	
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5	0,2	0	0,5	2,9	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0	0,4	0	3,6	
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0	0	0,2	1,2	
МОРКОВЬ	7	5,4	0,1	0	0,4	1,8	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6	0	0,5	0	4,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,6	0,1	31,7	131,0	402
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	
			21,2	23,7	90,5	658,7	
Полдник							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		110/30	16,2	15,4	24,5	303,4	
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	79,9	79,9	14	7	2,3	131,0	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	18,3	18,3	1,9	0,2	12,4	59,3	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6	
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150/10			8,0	32,4	393
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,4	20,4	0	0	0	0,0	
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9	
ЛИМОН	5	3	0	0	0,1	1,0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0	
			16,2	15,4	32,5	335,8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,7	51,2	198,8	1 434,2	

МЕНЮ

Сад 10.5 часов

От 3 лет до 7 лет

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		4,6	3,9	17,4	124,0	112
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4	
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	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6	
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5		2,3	4,5	15,4	111,5	1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,6	0	32,9	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,7	2,2	13,6	85,5	395
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9	
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0	
			9,6	10,6	46,4	321,0	
II Завтрак							
ЯБЛОКО	130		0,5	0,5	12,7	61,1	к/к
ЯБЛОКИ	147,7	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
			0,5	0,5	12,7	61,1	
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50		0,6	0,1	1,9	12,1	
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	52,8	50,3	0,6	0,1	1,9	12,1	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180/10		5,0	0,9	21,8	114,9	99
КАРТОФЕЛЬ	48	36	0,7	0,1	5,7	26,9	
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12,1	12	2,7	0,2	5,6	34,8	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4	
МОРКОВЬ	7,7	6	0,1	0	0,4	2,0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,6	129,6	0	0	0	0,0	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22,8	19,2	1,4	0,6	9,6	48,8	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150		2,7	4,4	28,4	164,2	326
КРУПА РИСОВАЯ	40	39,6	2,7	0,4	28,4	127,9	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70		10,2	8,5	6,3	141,5	272
ГОВЯДИНА Б/К	57,56	51,8	9,3	8,1	0	109,5	

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,6	12,6	0,9	0,4	6,3	32,0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,8	16,8	0	0	0	0,0	
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЦАМИ	30		0,5	0,4	2,4	15,3	349
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6	
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5	0,2	0	0,5	2,9	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0	0,4	0	3,6	
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0	0	0,2	1,2	
МОРКОВЬ	7	5,4	0,1	0	0,4	1,8	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200		1,0	0,1	25,4	106,9	к/к
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	20	20	1	0,1	9,9	45,0	
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196	0	0	0	0,0	
			22,6	14,8	103,2	636,5	
Полдник							
КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/30		3,9	8,7	18,2	167,4	140
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28,3	28,3	0,8	0,7	1,4	14,8	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,1	3,1	0	2,5	0	22,5	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,3	0	2,1	10,1	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,3	28,3	0	0	0	0,0	
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0	
МОРКОВЬ	121,1	93,8	1,2	0,1	6,3	31,8	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,4	3,4	0	2,7	0	24,6	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,3	11,3	0	0	0	0,0	
КРУПА МАННАЯ	11,3	11,3	1,2	0,1	7,8	36,1	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,4	0,4	0,4	0	5,1	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1	
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	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/7		0,2		11,1	46,3	393
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,3	36,3	0	0	0	0,0	
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0	
ЛИМОН	13	7,8	0,1	0	0,2	2,6	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0	
			5,6	10,7	44,2	297,1	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,3	36,6	206,5	1 315,7	

МЕНЮ

Сад 10.5 часов

От 3 лет до 7 лет

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША МАННАЯ		165	2,7	3,5	13,0	93,8	416
КРУПА МАННАЯ	16,5	16,5	1,6	0,2	11,3	52,7	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	37,1	37,1	1,1	0,9	1,7	19,4	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	96,6	96,6	0	0	0	0,0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ		40/10/5	4,1	7,5	13,7	139,5	
СЫР РОССИЙСКИЙ	9,2	8,9	2,1	2,6	0	32,4	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	26,6	26,6	2	0,8	13,7	69,7	
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,4	2,7	18,2	111,4	433
КАКАО-ПОРОШОК	3,6	3,6	0,9	0,5	0,4	10,1	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99	99	0	0	0	0,0	
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2	
			10,2	13,7	44,9	344,7	
II Завтрак							
ГРУША		130	0,5	0,4	13,4	61,1	к/к
ГРУША	144,4	130	0,5	0,4	13,4	61,1	
			0,5	0,4	13,4	61,1	
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4		1,2	7,0	к/к
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,5	49,8	0,4	0	1,2	7,0	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	6,0	9,2	5,7	133,9	83
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	65	52	0,9	0,1	2,3	14,2	
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,6	0,6	0	0	0,1	0,6	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0	
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0	
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	40	24,4	4,3	4,4	0	56,4	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	4,9	6,0	21,9	160,4	181
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	39,6	4,9	1,3	21,9	118,3	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103,8	0	0	0	0,0	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,7	0	42,1	

БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ		80	12,7	4,6	0,9	96,2	259
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0	
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	102,9	74,1	11,5	0,4	0	49,6	
МОРКОВЬ	7,8	6,1	0,1	0	0,4	2,0	
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	7,5	6,1	0,1	0	0,3	1,6	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,1	0,2	2,6	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
СЫР РОССИЙСКИЙ	4,1	4	0,9	1,2	0	14,2	
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ		30	0,5	2,8	2,6	37,5	349
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6	
МОРКОВЬ	2,3	1,8	0	0	0,1	0,6	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0	0	0	0,2	
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5	0,2	0	0,5	2,9	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0	0,4	0	3,6	
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0	0	0,2	1,2	
МОРКОВЬ	7	5,4	0,1	0	0,4	1,8	
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,8	0,6	0	0	0,1	0,3	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9	0	0,7	0	6,5	
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,03	0,03	0	0	0	0,0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6	0	0,5	0	4,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,7	0,3	24,4	103,0	441
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	9,4	55,1	
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0	
			27,8	23,3	73,7	619,6	
Полдник							
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		75	6,7	3,7	25,9	163,4	479
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	29,3	29,3	3,1	0,4	19,9	95,0	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1	
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0	0	4,1	16,3	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,43	0,6	0,5	0	6,8	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,6	8,6	0,2	0,2	0,4	4,5	
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	13,27	13,27	2,3	1,2	0,4	21,7	
ДРОЖЖИ	1,25	1,25	0,2	0	0	1,0	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0	
ВАНИЛИН	0,03	0,03	0	0	0	0,0	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4	
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,2	0,1	16,2	64,8	430
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,5	58,5	0	0	0	0,0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0	
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	15,7	62,7	
			6,9	3,8	42,1	228,2	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,4	41,2	174,1	1 253,6	

МЕНЮ**Сад 10.5 часов**

От 3 лет до 7 лет

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ		160	5,7	4,9	27,9	179,5	189
ПШЕНО	32	31,7	3,5	0,9	21,6	108,3	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,7	51,7	0	0	0	0,0	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	78,5	78,5	2,2	1,9	3,7	41,1	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0	
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7	0	0	2,6	10,5	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		40/5	2,5	3,5	17,1	109,6	1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	33,3	33,3	2,5	1	17,1	87,2	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		195	3,0	2,3	13,8	88,5	395
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,6	2,6	0,3	0	1,4	6,5	
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	97,5	97,5	2,7	2,3	4,6	51,1	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	117	117	0	0	0	0,0	
			11,2	10,7	58,8	377,6	
II Завтрак							
СОК АБРИКОСОВЫЙ		200	1,0		25,4	110,0	442
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	200	1	0	25,4	110,0	
			1,0		25,4	110,0	
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,6	0,1	1,9	12,1	
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	52,8	50,3	0,6	0,1	1,9	12,1	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ		200	6,5	7,6	10,1	135,2	105
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	12,8	12,8	1,4	0,2	8,7	42,0	
МОРКОВЬ	11,4	8,8	0,1	0	0,6	3,0	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,5	8,8	0,1	0	0,7	3,5	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,6	0,6	0	0	0,1	0,6	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192	192	0	0	0	0,0	
ГОВЯДИНА Б/К	30	27	4,9	4,2	0	57,1	
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ		200	11,7	10,9	10,4	187,2	304
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	105,8	83,9	1,5	0,1	3,8	22,8	
ГОВЯДИНА Б/К	58,8	52,9	9,5	8,2	0	111,8	
КРУПА РИСОВАЯ	7,8	7,8	0,5	0,1	5,6	25,2	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,2	11,8	0,2	0	1	4,7	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ		50	1,0	2,6	4,3	51,6	357

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,3	1,8	0,4	25,0	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,75	3,75	0,4	0	2,5	12,1	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,91	10	0,1	0	0,8	4,0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3	
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5	5	0,2	0	0,6	3,2	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"		200	0,5	0,1	25,7	106,0	к/к
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	20	20	0,5	0,1	12,8	54,5	
САХАР ПЕСОК	13,3	13,3	0	0	12,9	51,5	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196	0	0	0	0,0	
			22,9	21,7	69,4	573,7	
Полдник							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ		70	5,4	3,9	37,6	206,7	464
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,8	0,6	30,6	145,8	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,3	0	2,1	10,1	
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0	
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,8	21,8	0	0	0	0,0	
ЙОГУРТ		180	4,9	4,4	7,9	98,6	
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	4,9	4,4	7,9	98,6	
			10,3	8,3	45,5	305,3	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,4	40,7	199,1	1 366,6	