

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40		5,53	5,45	12,34	121,45
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ	17,7	16,09	3,73	4,75	0,00	58,57
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	24	24	1,80	0,70	12,34	62,88
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		6,21	7,45	28,35	205,81
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	31,5	31,2	3,48	0,40	20,54	99,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	96	96	2,70	2,33	4,47	50,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,399	3,399	0,00	0,00	3,29	13,15
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,9	5,9	0,03	4,72	0,05	42,81
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,32	2,56	13,23	89,93
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,5	3,5	0,35	0,00	1,82	8,69
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	105,6	105,6	2,97	2,56	4,92	55,31
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0,00	0,00	6,49	25,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
			15,06	15,46	53,92	417,19
II Завтрак						
ЙОГУРТ	125		3,50	3,13	5,64	70,64
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,50	3,13	5,64	70,64
			3,50	3,13	5,64	70,64
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50		0,40	0,05	0,85	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,40	0,05	0,85	6,50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1		4,31	5,17	11,91	111,30
ГОВЯДИНА Б/К ЛОПАТКА	15	13,5	2,43	2,10	0,00	28,55
КАРТОФЕЛЬ	49,87	37,4	0,73	0,15	5,92	27,94
МОРКОВЬ	9,63	7,7	0,10	0,01	0,51	2,62
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,64	8,1	0,11	0,02	0,64	3,22
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,74	0,09	4,74	22,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,15	0,14	0,01	1,84
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,7	9,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70		11,93	4,55	0,47	90,33
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	77,38	61,9	9,60	0,36	0,00	41,43

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,43 шт.	17,31	2,13	1,93	0,12	26,36
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,19	0,17	0,33	3,67
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0,01	2,09	0,02	18,87
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150		2,95	4,82	19,55	133,96
КАРТОФЕЛЬ	141,2	105,9	2,06	0,41	16,74	79,09
МОРКОВЬ	36	28,8	0,36	0,03	1,93	9,78
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,2	18,2	0,51	0,45	0,84	9,54
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0,01	1,84	0,02	16,68
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0,01	2,09	0,02	18,87
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180		0,94	0,06	31,81	132,24
КУРАГА	18,5	18,5	0,93	0,06	9,16	41,63
САХАР ПЕСОК	14	14	0,00	0,00	13,55	54,18
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	12	12	0,01	0,00	9,10	36,43
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	198	198	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
БАТОН	30		2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
			24,44	15,74	90,61	603,92
Полдник						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130		13,29	16,44	23,06	293,83
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	93,05	60,48	10,97	9,45	0,00	129,07
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,9	6,9	0,00	6,68	0,00	60,17
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,8	6,55	0,09	0,01	0,52	2,61
МОРКОВЬ	8,91	7,13	0,09	0,01	0,48	2,43
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,7	1,7	0,08	0,00	0,31	1,68
КРУПА РИСОВАЯ	30,3	30,3	2,06	0,29	21,75	97,87
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	65		5,39	7,28	28,20	199,94
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	27,5	27,5	2,88	0,35	18,64	89,09
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0,01	2,32	0,02	21,04
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,40	0,36	0,02	4,91
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,10	0,02	0,02	0,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,1	7,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,83	0,10	5,42	25,92
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	44	35,1	0,61	0,04	1,60	9,54
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,7	3,7	0,00	3,59	0,00	32,26
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,40	0,36	0,02	4,91
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,3	0,01	0,00	0,02	0,15
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,15	0,14	0,01	1,84
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		3,17	2,55	11,15	80,87
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	95	95	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	105	105	2,96	2,55	4,89	55,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
ГРУША	75		0,30	0,23	7,73	35,25
ГРУША ПОЗДНЕГО СРОКА	83,3	75	0,30	0,23	7,73	35,25
			23,81	26,72	80,74	660,88
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,81	61,05	230,91	1 752,63

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						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40		5,63	5,74	10,97	119,12
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ	19,69	17,9	4,03	5,12	0,00	63,21
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22	22	1,60	0,62	10,97	55,9
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180		4,53	7,31	25,07	184,56
КРУПА РИСОВАЯ	26,7	26,7	1,81	0,26	19,17	86,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,5	61,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	91,7	91,7	2,58	2,22	4,27	48,03
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0,00	0,00	3,39	13,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0,03	4,65	0,05	42,08
КАКАО С МОЛОКОМ	180		2,96	2,44	21,78	121,85
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,43	0,26	0,17	5,04
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99	99	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	17,42	69,67
			13,12	15,49	57,82	425,53
II Завтрак						
РЯЖЕНКА	130		3,77	3,25	5,46	70,20
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,77	3,25	5,46	70,20
			3,77	3,25	5,46	70,20
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50		0,42	3,52	3,83	49,34
МОРКОВЬ	33,13	26,5	0,33	0,03	1,78	9,00
ЯБЛОКИ	24,4	21,5	0,09	0,09	2,05	9,81
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10		4,31	5,66	8,15	105,79
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,70	0,04	1,82	10,86
КАРТОФЕЛЬ	39,8	29,85	0,58	0,12	4,72	22,29
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0,01	1,84	0,02	16,68
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ	15,56	14	2,52	2,17	0,00	29,60
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30		16,33	7,17	2,65	165,24
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,27	0,03	1,77	8,42

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,5	25,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,30	1,75	0,41	23,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	96,77	90	15,63	3,23	0,00	110,87
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0,01	2,16	0,02	19,59
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,12	0,00	0,45	2,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5		5,63	3,86	35,93	201,15
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,61	0,66	35,90	172,13
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		1,40	0,00	17,11	78,57
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	1,40	0,00	17,11	78,57
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
			29,75	20,43	78,27	651,08
Полдник						
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70		9,63	6,02	5,99	116,80
РЫБА САЙДА ФИЛЕ	59,5	47,6	7,66	1,02	0,00	39,71
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7,4	7,4	0,54	0,20	3,69	18,81
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,2	11,2	0,31	0,27	0,52	5,87
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт.	5,03	0,62	0,56	0,04	7,66
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0,01	2,24	0,02	20,31
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,6	10,6	0,30	0,26	0,49	5,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22	5,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120		2,52	3,90	17,07	113,69
КАРТОФЕЛЬ	136,53	102,4	1,99	0,40	16,19	76,48
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,4	18,4	0,51	0,45	0,85	9,64
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0,02	3,05	0,03	27,57
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180		0,28	0,13	18,43	77,08
ШИПОВНИК	18	18	0,28	0,13	3,91	19,03
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
ПЕЧЕНЬЕ	50		3,75	4,90	37,20	208,50
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,75	4,90	37,20	208,50
БАНАН	70		1,05	0,35	14,70	67,20
БАНАН	100	70	1,05	0,35	14,70	67,20
			18,89	15,52	103,99	634,26
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,53	54,69	245,54	1 781,07

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						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40		1,20	2,00	2,40	32,40
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	58,46	38	1,14	0,08	2,40	14,74
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,42	0,4	0,01	0,00	0,03	0,19
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130		11,96	15,62	2,34	197,99
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,2 шт.	88,55	10,91	9,87	0,60	134,85
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	37,3	37,3	1,05	0,90	1,74	19,54
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		3,59	2,91	11,85	88,73
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,38	2,91	5,59	62,86
БАТОН	35		2,63	1,02	17,99	91,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,63	1,02	17,99	91,70
			19,38	21,55	34,58	410,82
II Завтрак						
ЙОГУРТ	125		3,50	3,13	5,64	70,64
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,50	3,13	5,64	70,64
			3,50	3,13	5,64	70,64
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,40	0,05	1,25	6,97
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,6	49,8	0,40	0,05	1,25	6,97
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1		4,48	5,68	9,22	110,63
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,28	0,02	0,73	4,35
КАРТОФЕЛЬ	54,4	40,8	0,80	0,16	6,45	30,48
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	9,85	6,4	0,19	0,01	0,41	2,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0,01	1,68	0,02	15,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0,00	0,00	0,00	0,00
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	22,77	14,8	2,69	2,31	0,00	31,58
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,37	1,3	0,05	0,01	0,10	0,62
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70		21,23	21,39	4,91	296,98
МОРКОВЬ	29,13	23,3	0,29	0,02	1,56	7,92

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,7	0,16	0,02	0,93	4,66
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0,02	3,76	0,04	34,11
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,37	0,05	2,38	11,34
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,7	46,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ	125,56	113	20,39	17,54	0,00	238,95
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	8,47	3,81	38,34	221,26
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69,9	69,2	8,46	2,21	38,32	206,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СОК АБРИКОСОВЫЙ		180	0,87	0,17	19,56	89,05
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	180	0,87	0,17	19,56	89,05
БАТОН		35	2,56	0,99	17,53	89,34
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	34,1	34,1	2,56	0,99	17,53	89,34
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
			39,67	32,31	101,41	865,22
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		150	13,44	14,98	11,53	235,53
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	121,88	97,5	1,71	0,10	4,44	26,48
ГОВЯДИНА Б/К ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ	67,56	60,8	10,97	9,44	0,00	128,56
КРУПА РИСОВАЯ	8,3	8,22	0,56	0,08	5,90	26,55
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,20	0,03	1,19	5,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5	5,5	0,00	5,33	0,00	47,97
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		70	8,93	3,91	25,06	171,76
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	27,3	27,3	2,86	0,34	18,51	88,44
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,16	0,02	1,09	5,18
САХАР ПЕСОК	4,4	4,4	0,00	0,00	4,26	17,03
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,1	8,1	0,22	0,19	0,38	4,24
ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,11	0,02	0,02	0,67
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,10	0,09	0,01	1,23
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
ТВОРОГ	23,3	23,3	4,98	0,14	0,75	24,86
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,42	0,09	21,48	89,13
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	18,5	18,5	0,42	0,09	11,80	50,43
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,8	209,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
БАНАН		70	1,05	0,35	14,70	67,20
БАНАН	100	70	1,05	0,35	14,70	67,20
			25,50	19,55	83,37	614,61
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			88,05	76,54	225,00	1 961,29

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						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,48	5,99	16,85	131,35
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	33,7	33,7	2,45	0,95	16,80	85,64
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3	0,03	5,04	0,05	45,71
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180		5,28	6,09	25,90	179,20
КРУПА МАННАЯ	26,7	26,7	2,67	0,26	18,28	85,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,59	2,23	4,29	48,19
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0,00	0,00	3,29	13,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		6,28	5,11	21,31	157,74
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,5	3,5	0,35	0,00	1,82	8,69
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	210,667	210,667	5,93	5,11	9,81	110,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
			14,04	17,19	64,06	468,29
II Завтрак						
КЕФИР	130		3,90	0,13	5,20	40,30
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	134,6	130	3,77	3,25	5,20	68,90
			3,90	0,13	5,20	40,30
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50		0,40	0,05	0,85	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,40	0,05	0,85	6,50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20		5,59	6,66	11,87	130,07
КАРТОФЕЛЬ	88,13	66,1	1,28	0,25	10,45	49,37
МОРКОВЬ	8,25	6,6	0,09	0,01	0,45	2,24
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,9	6,6	0,09	0,01	0,52	2,63
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	1,6	0,08	0,00	0,29	1,58
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,7	115,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ	23,67	21,3	3,84	3,31	0,00	45,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,2	1,8	0,03	0,00	0,15	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,038 шт.	1,53	0,18	0,17	0,01	2,33
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70		9,44	5,67	6,00	112,77
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	59,5	47,6	7,39	0,28	0,00	31,85

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7,4	7,4	0,54	0,20	3,69	18,81
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,2	11,2	0,31	0,27	0,52	5,87
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,64	0,70	0,63	0,04	8,58
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,8	2,8	0,01	2,24	0,02	20,31
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,6	10,6	0,30	0,26	0,49	5,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,2	2,2	0,01	1,77	0,02	15,97
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22	5,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)		150	3,09	9,50	14,19	154,30
КАРТОФЕЛЬ	42,6	31,95	0,62	0,13	5,05	23,86
МОРКОВЬ	30,94	24,75	0,31	0,02	1,66	8,40
ТЫКВА СВЕЖАЯ	33	23,1	0,22	0,02	0,99	5,15
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	36	18,72	0,46	0,06	0,77	5,45
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	18	12	0,36	0,02	0,76	4,66
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25	21	0,28	0,04	1,67	8,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40,5	40,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22	5,83
МОРКОВЬ	3,38	2,7	0,04	0,00	0,18	0,92
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,1	0,9	0,01	0,00	0,07	0,36
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0,00	0,87	0,00	7,85
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0,00	0,00	0,87	3,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА		180	0,48	0,15	18,77	80,48
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	21,5	21,5	0,48	0,15	11,99	53,39
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,8	209,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,67	0,25	10,58	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
БАТОН		35	2,63	1,02	17,99	91,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,63	1,02	17,99	91,70
			23,30	23,30	80,25	626,82
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ		150/20	32,68	7,32	39,74	360,84
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	9,6	9,6	0,96	0,10	6,58	30,63
САХАР ПЕСОК	11	11	0,00	0,00	10,65	42,57
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,40	0,36	0,02	4,91
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,2	5,2	0,00	5,03	0,00	45,35
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,8	6,8	0,17	0,99	0,23	13,59
ДЖЕМ	20	20	0,12	0,02	14,14	55,10
ТВОРОГ	141,8	141,8	30,26	0,82	4,54	151,30
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,91	5,09	9,78	110,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	210	210	5,91	5,09	9,78	110,00
ВАФЛИ		40	1,09	1,28	29,99	137,35
ВАФЛИ	40	40	1,09	1,28	29,99	137,35
ЯБЛОКО		80	0,32	0,32	7,84	37,60
ЯБЛОКИ	90,91	80	0,32	0,32	7,84	37,60
			40,00	14,01	87,35	645,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			81,24	54,63	236,86	1 781,20

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						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,48	5,99	16,85	131,35
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	33,7	33,7	2,45	0,95	16,80	85,64
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3	0,03	5,04	0,05	45,71
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180		4,42	7,14	26,79	189,56
КРУПА РИСОВАЯ	27	26,7	1,81	0,26	19,17	86,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,7	61,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	91,8	91,8	2,58	2,23	4,28	48,08
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0,00	0,00	3,29	13,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0,03	4,65	0,05	42,08
КАКАО С МОЛОКОМ	180		2,96	2,44	12,39	84,31
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99	99	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,43	0,26	0,17	5,04
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0,00	0,00	8,03	32,13
			9,86	15,57	56,03	405,22
II Завтрак						
ЙОГУРТ	125		3,50	3,13	5,64	70,64
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,50	3,13	5,64	70,64
			3,50	3,13	5,64	70,64
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,83	2,49	4,87	45,03
СВЕКЛА	71,25	57	0,83	0,06	4,87	23,22
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10		4,54	5,84	11,53	121,59
КАРТОФЕЛЬ	62,67	47	0,91	0,18	7,43	35,10
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,2	4,16	0,38	0,05	2,70	12,71
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,76	4	0,06	0,01	0,32	1,59
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,10	0,01	0,19	1,51
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0,01	1,77	0,02	15,97
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	23,08	15	2,73	2,35	0,00	32,01
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150		12,00	15,27	25,04	285,59
ГОВЯДИНА Б/К ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ	53,33	48	8,66	7,45	0,00	101,50
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09

КАРТОФЕЛЬ	185,6	139,2	2,70	0,54	22,01	103,96
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,86	10,8	0,15	0,02	0,86	4,30
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,6	3,6	0,47	0,00	2,14	10,44
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0,02	2,88	0,03	26,12
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180		5,54	2,03	21,00	88,26
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	23	23	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
БАТОН	35		2,63	1,02	17,99	91,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,63	1,02	17,99	91,70
			27,20	26,87	91,03	683,16
Полдник						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50		0,55	0,10	1,91	12,05
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,72	50,2	0,55	0,10	1,91	12,05
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150		8,17	11,16	30,06	253,57
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	42	42	4,48	0,53	28,72	137,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,6 шт.	24,15	2,98	2,70	0,16	36,78
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24,3	24,3	0,68	0,59	1,13	12,73
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0,00	3,10	0,00	27,91
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0,02	2,64	0,03	23,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180		0,12	0,05	5,73	26,14
КЛЮКВА ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	25,5	24,99	0,12	0,05	0,89	6,79
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70		10,03	6,01	31,96	222,29
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	37,5	37,5	3,93	0,48	25,42	121,49
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0,00	0,00	1,84	7,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,30	0,27	0,02	3,69
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,10	0,02	0,02	0,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,12	0,01	0,75	3,56
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9	0,00	0,72	0,01	6,53
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,35	0,31	0,02	4,30
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,11	0,01	0,68	3,24
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,19	0,18	0,01	2,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
ТВОРОГ	23	23	4,91	0,14	0,74	24,54
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
ГРУША	75		0,30	0,23	7,73	35,25
ГРУША ПОЗДНЕГО СРОКА	83,3	75	0,30	0,23	7,73	35,25
			20,83	17,77	87,99	600,29
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,39	63,34	240,69	1 759,31

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						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		4,96	4,49	0,27	61,29
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,96	4,49	0,27	61,29
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200		7,10	6,77	34,38	227,44
ПШЕНО	39,2	38,8	4,33	1,02	26,50	132,47
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,3	64,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98	98	2,75	2,38	4,56	51,33
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0,00	0,00	3,29	13,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0,02	3,37	0,03	30,48
БАТОН	35		2,63	1,02	17,99	91,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,63	1,02	17,99	91,70
КАКАО С МОЛОКОМ	180		2,96	2,44	12,39	84,31
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99	99	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,43	0,26	0,17	5,04
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0,00	0,00	8,03	32,13
			17,65	14,72	65,03	464,74
II Завтрак						
ЙОГУРТ	125		3,50	3,13	5,64	70,64
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,50	3,13	5,64	70,64
			3,50	3,13	5,64	70,64
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50		0,84	4,04	6,12	64,25
КАРТОФЕЛЬ	49,33	37	0,72	0,15	5,85	27,64
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	11,1	8,88	0,12	0,01	0,27	1,73
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10		5,77	2,57	22,88	137,93
КАРТОФЕЛЬ	52,53	39,4	0,77	0,16	6,23	29,43
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,3	16,2	3,62	0,25	7,56	46,99
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,1	7,6	0,11	0,02	0,60	3,03
МОРКОВЬ	9,5	7,6	0,10	0,01	0,50	2,58
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0,01	1,68	0,02	15,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	137,1	137,1	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,16	0,45	7,97	40,66
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70		9,20	12,04	7,31	174,37
ГОВЯДИНА Б/К ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ	42,22	38	6,86	5,90	0,00	80,35

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8	8	0,58	0,22	3,99	20,33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	29	24	0,33	0,05	1,91	9,54
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт.	5,03	0,62	0,56	0,04	7,66
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,7	2	0,07	0,01	0,15	0,95
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2	2	0,25	0,00	1,19	5,80
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	130		1,98	3,82	12,39	91,69
СВЕКЛА	168,25	134,6	1,96	0,13	11,48	54,83
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0,02	3,69	0,04	33,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0,00	0,00	0,87	3,48
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180		0,48	0,15	18,77	80,48
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	21,5	21,5	0,48	0,15	11,99	53,39
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,8	209,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
			19,93	22,84	78,07	599,71
Полдник						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50		0,38	0,00	0,88	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,40	0,05	0,85	6,50
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	70		9,92	3,59	5,32	92,95
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	65,63	52,5	8,15	0,31	0,00	35,14
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,5	10,5	0,77	0,29	5,24	26,68
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	0,99	0,90	0,06	12,26
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0,01	2,09	0,02	18,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,5	10,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130		2,56	2,40	16,84	99,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	122,4	91,8	1,78	0,36	14,51	68,57
МОРКОВЬ	28,13	22,5	0,28	0,02	1,50	7,64
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,3	17,3	0,49	0,42	0,81	9,06
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		1,40	0,00	17,11	78,57
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	1,40	0,00	17,11	78,57
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	95		0,76	0,19	7,13	36,10
МАНДАРИН	128,3	95	0,76	0,19	7,13	36,10
			16,68	6,40	57,88	364,89
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,76	47,09	206,62	1 499,98

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						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40		1,15	2,02	2,43	32,38
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	58,46	38	1,14	0,08	2,40	14,74
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,42	0,4	0,01	0,00	0,03	0,20
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130		11,96	16,58	2,34	206,66
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,2 шт.	88,55	10,91	9,87	0,60	134,85
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	37,2	37,2	1,05	0,90	1,74	19,49
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,16	2,43	17,23	104,03
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,5	3,5	0,35	0,00	1,82	8,69
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0,00	0,00	10,75	42,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН	35		2,63	1,02	17,99	91,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,63	1,02	17,99	91,70
			18,90	22,05	39,99	434,77
II Завтрак						
РЯЖЕНКА	130		3,77	3,25	5,46	70,20
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	133,9	130	3,77	3,25	5,46	70,20
			3,77	3,25	5,46	70,20
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,40	0,05	1,25	6,97
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,6	49,8	0,40	0,05	1,25	6,97
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10		4,48	5,72	7,12	103,49
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	37	37	0,65	0,04	1,08	8,25
КАРТОФЕЛЬ	37,73	28,3	0,55	0,11	4,47	21,14
МОРКОВЬ	9,25	7,4	0,10	0,01	0,49	2,51
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,8	7,4	0,10	0,01	0,59	2,94
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,7	0,7	0,03	0,00	0,13	0,69
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0,01	1,68	0,02	15,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	148,2	148,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ	17,2	15,48	2,79	2,41	0,00	32,74
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70		12,38	11,24	12,30	200,14
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	84	54,6	9,90	8,53	0,00	116,52

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14,5	14,5	1,06	0,41	7,23	36,85
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,7	18,7	0,52	0,46	0,87	9,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0,01	1,84	0,02	16,68
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150		3,09	3,66	13,28	99,28
МОРКОВЬ	41,25	33	0,42	0,03	2,21	11,20
КАРТОФЕЛЬ	41,33	31	0,60	0,12	4,90	23,15
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	23	15	0,46	0,03	0,95	5,82
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	42	33	0,57	0,03	1,50	8,96
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,71	0,61	1,16	13,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,02	2,80	0,03	25,39
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0,00	0,00	0,49	1,94
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180		0,12	0,11	23,95	97,81
ЯБЛОКИ	30,68	27	0,11	0,11	2,57	12,31
САХАР ПЕСОК	11,5	11,5	0,00	0,00	11,14	44,51
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	13,5	13,5	0,01	0,00	10,24	40,99
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,4	177,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
БАТОН	35		2,63	1,02	17,99	91,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,63	1,02	17,99	91,70
			24,76	22,02	86,49	650,38
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150		13,44	16,92	11,59	253,23
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	121,88	97,5	1,71	0,10	4,44	26,48
ГОВЯДИНА Б/К ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ	67,56	60,8	10,97	9,44	0,00	128,56
КРУПА РИСОВАЯ	8,38	8,3	0,56	0,08	5,96	26,81
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,20	0,03	1,19	5,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0,00	7,27	0,00	65,41
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70		10,03	6,01	31,96	222,29
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	37,5	37,5	3,93	0,48	25,42	121,49
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0,00	0,00	1,84	7,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,30	0,27	0,02	3,69
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,10	0,02	0,02	0,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,12	0,01	0,75	3,56
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9	0,00	0,72	0,01	6,53
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,35	0,31	0,02	4,30
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,11	0,01	0,68	3,24
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,19	0,18	0,01	2,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
ТВОРОГ	23	23	4,91	0,14	0,74	24,54
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180		0,42	0,09	21,48	89,13
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	18,5	18,5	0,42	0,09	11,80	50,43
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,8	209,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25		1,63	0,25	10,63	51,00

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
ЯБЛОКО	80		0,32	0,32	7,84	37,60
ЯБЛОКИ	90,91	80	0,32	0,32	7,84	37,60
			25,84	23,59	83,50	653,25
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			73,27	70,91	215,44	1 808,60

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						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40		5,91	5,98	11,82	125,78
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ	19,8	18	4,18	5,31	0,00	65,52
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	23	23	1,73	0,67	11,82	60,26
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180		5,17	6,00	25,71	177,21
КРУПА МАННАЯ	26,7	26,7	2,67	0,26	18,28	85,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	88,2	88,2	2,48	2,14	4,10	46,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0,00	0,00	3,29	13,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,21	0,00	13,03	52,96
САХАР ПЕСОК	13	13	0,00	0,00	12,58	50,31
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
			11,29	11,98	50,56	355,95
II Завтрак						
ЙОГУРТ	125		3,50	3,13	5,64	70,64
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,50	3,13	5,64	70,64
			3,50	3,13	5,64	70,64
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50		0,55	0,10	1,91	12,05
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,72	50,2	0,55	0,10	1,91	12,05
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10		4,12	5,23	10,77	111,25
СВЕКЛА	40	32	0,47	0,03	2,74	13,04
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,28	0,02	0,73	4,35
КАРТОФЕЛЬ	21,33	16	0,31	0,06	2,53	11,95
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,12	0,00	0,45	2,38
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0,00	0,00	2,33	9,29
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
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
ГОВЯДИНА Б/К ЛОПАТКА	14,44	13	2,35	2,02	0,00	27,49
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
ЧЕСНОК	1,53	1,3	0,08	0,01	0,38	1,88
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70		12,65	0,49	0,40	56,28

РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	101,25	81	12,57	0,48	0,00	54,21
МОРКОВЬ	3,5	2,8	0,04	0,00	0,18	0,95
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,4	2,8	0,04	0,01	0,22	1,12
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС ПОЛЬСКИЙ	20		1,05	8,11	0,16	77,75
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9	9	0,05	7,21	0,07	65,30
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	0,99	0,90	0,06	12,26
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,42	0,4	0,01	0,00	0,03	0,19
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		2,78	4,39	18,58	125,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	147,87	110,9	2,15	0,43	17,54	82,83
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21,7	21,7	0,61	0,52	1,01	11,37
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0,02	3,44	0,03	31,20
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180		0,54	0,00	29,70	122,40
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	180	0,54	0,00	29,70	122,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25		1,67	0,25	10,58	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
БАТОН	35		2,63	1,02	17,99	91,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,63	1,02	17,99	91,70
			25,99	19,59	90,09	647,83
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/20		32,68	7,32	39,93	361,62
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	9,6	9,6	0,96	0,10	6,58	30,63
САХАР ПЕСОК	11,2	11,2	0,00	0,00	10,84	43,35
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,40	0,36	0,02	4,91
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,2	5,2	0,00	5,03	0,00	45,35
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,8	6,8	0,17	0,99	0,23	13,59
ДЖЕМ	20	20	0,12	0,02	14,14	55,10
ТВОРОГ	141,8	141,8	30,26	0,82	4,54	151,30
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		5,91	5,09	9,78	110,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	210	210	5,91	5,09	9,78	110,00
БАНАН	70		1,05	0,35	14,70	67,20
БАНАН	100	70	1,05	0,35	14,70	67,20
БАТОН	35		2,63	1,02	17,99	91,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,63	1,02	17,99	91,70
			42,27	13,78	82,40	630,52
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			83,05	48,48	228,69	1 704,94

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						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,48	5,99	16,85	131,35
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	33,7	33,7	2,45	0,95	16,80	85,64
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3	0,03	5,04	0,05	45,71
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200		6,44	9,54	26,28	217,43
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	29,7	29,7	3,54	1,78	17,80	101,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,6	68,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102	102	2,87	2,47	4,75	53,43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0,00	0,00	3,68	14,71
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,6	6,6	0,03	5,29	0,05	47,89
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		3,17	2,55	11,15	80,87
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	95	95	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	105	105	2,96	2,55	4,89	55,00
			12,09	18,08	54,28	429,65
II Завтрак						
КЕФИР	130		3,77	3,25	5,20	68,90
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	130	130	3,77	3,25	5,20	68,90
			3,77	3,25	5,20	68,90
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,40	0,05	1,25	7,00
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,5	50	0,40	0,05	1,25	7,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1		5,60	4,55	20,38	144,96
КАРТОФЕЛЬ	93,33	70	1,36	0,27	11,07	52,28
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,28	0,16	8,21	39,34
МОРКОВЬ	8,75	7	0,09	0,01	0,47	2,38
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7	0,10	0,01	0,55	2,78
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,9	122,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	23,08	15	2,73	2,35	0,00	32,01
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0,04	0,00	0,08	0,48
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	90		18,98	8,92	3,06	189,99
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	122,4	100,8	17,50	3,62	0,00	124,18
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,8	9	0,13	0,02	0,72	3,58
МОРКОВЬ	15	12	0,16	0,01	0,81	4,07
КАРТОФЕЛЬ	12	9	0,17	0,04	1,43	6,72

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0,02	2,88	0,03	26,12
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	0,99	0,90	0,06	12,26
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ		120	2,53	2,72	12,39	85,04
КАРТОФЕЛЬ	64	48	0,93	0,18	7,59	35,85
МОРКОВЬ	41,25	33	0,42	0,03	2,21	11,20
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30,8	24,6	0,43	0,02	1,13	6,68
БРЮКВА	21	16,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	25	16,2	0,49	0,03	1,02	6,29
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9	9	0,25	0,22	0,42	4,71
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0,01	2,24	0,02	20,31
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		180	5,54	2,03	21,00	88,26
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	23	23	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
БАТОН		35	2,63	1,02	17,99	91,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,63	1,02	17,99	91,70
			37,34	19,51	86,67	657,94
Полдник						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40	4,96	4,49	0,27	61,29
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,96	4,49	0,27	61,29
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ		60/35	7,36	9,32	4,21	131,16
КАРТОФЕЛЬ	18,27	13,7	0,26	0,05	2,16	10,23
СВЕКЛА	11,44	9,15	0,14	0,01	0,79	3,72
МОРКОВЬ	7,98	6,38	0,08	0,01	0,43	2,16
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	9,1	9,1	0,07	0,01	0,15	1,18
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	13	13	0,23	0,01	0,39	2,99
ЛУК ЗЕЛЕНый	11,5	9,2	0,12	0,01	0,29	1,84
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	79,16	37,999	6,46	3,23	0,00	55,10
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		180	0,13	0,01	14,94	62,80
ЛИМОН	24	14,4	0,13	0,01	0,42	4,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192,6	192,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ		70	6,75	2,37	39,29	205,34
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	53,9	53,9	5,65	0,68	36,55	174,63
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,22	0,03	1,43	6,80
ДРОЖЖИ	0,7	0,7	0,09	0,01	0,01	0,52
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28	28	0,79	0,68	1,30	14,67
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
БАНАН		70	1,05	0,35	14,70	67,20
БАНАН	100	70	1,05	0,35	14,70	67,20
			21,91	16,76	84,01	578,78
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			75,11	57,60	230,16	1 735,27

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						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40		1,97	4,87	20,33	131,87
ДЖЕМ	10,2	10,2	0,06	0,01	7,44	28,97
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
КАША "ДРУЖБА"	180		5,45	7,93	24,17	190,59
КРУПА РИСОВАЯ	9,1	9	0,61	0,09	6,46	29,07
ПШЕНО	9,1	9	1,01	0,23	6,15	30,73
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	135	135	3,80	3,28	6,29	70,71
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0,03	4,33	0,04	39,18
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0,00	0,00	5,23	20,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		3,08	2,48	11,70	82,11
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105,6	105,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0,00	0,00	6,49	25,93
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102,2	102,2	2,87	2,48	4,76	53,53
			10,50	15,28	56,20	404,57
II Завтрак						
ЙОГУРТ	125		3,50	3,13	5,64	70,64
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,50	3,13	5,64	70,64
			3,50	3,13	5,64	70,64
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,83	4,04	4,87	58,97
СВЕКЛА	71,25	57	0,83	0,06	4,87	23,22
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1	4,1	0,00	3,98	0,00	35,75
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10		5,30	6,22	12,70	132,88
КАРТОФЕЛЬ	73,33	55	1,07	0,21	8,70	41,08
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,04	4	0,36	0,04	2,60	12,22
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,76	4	0,06	0,01	0,32	1,59
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,10	0,01	0,19	1,51
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К ЛОПАТКА	20,63	18,57	3,35	2,88	0,00	39,27
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70		10,76	8,82	7,27	151,67
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	79,38	51,6	9,36	8,06	0,00	110,11
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	13,1	13,1	0,95	0,37	6,53	33,29
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,8	15,8	0,45	0,39	0,74	8,27
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150		2,32	1,98	9,73	72,25
МОРКОВЬ	59	47,2	0,59	0,05	3,16	16,02
РЕПА	30,81	22,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	18,46	12	0,36	0,02	0,76	4,66
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	22	17,6	0,31	0,02	0,81	4,78
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0,00	0,00	1,16	4,65
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	24	12,48	0,30	0,04	0,50	3,63
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,3	4,3	0,45	0,06	2,92	13,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,2	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,3	12,3	0,31	1,79	0,42	24,58
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180		0,54	0,00	29,70	122,40
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	180	0,54	0,00	29,70	122,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
БАТОН	35		2,63	1,02	17,99	91,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,63	1,02	17,99	91,70
			24,04	22,30	92,86	680,86
Полдник						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,40	0,05	1,25	6,97
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,6	49,8	0,40	0,05	1,25	6,97
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140		14,97	16,12	12,90	256,47
ГОВЯДИНА Б/К ЛОПАТКА	81,89	73,7	13,30	11,44	0,00	155,85
КАРТОФЕЛЬ	99,6	74,7	1,45	0,29	11,81	55,79
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,1	9,3	0,13	0,02	0,74	3,70
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0,00	4,37	0,00	39,25
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,9	1,9	0,09	0,00	0,35	1,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180		0,12	0,05	5,73	26,14
КЛЮКВА ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	25,5	24,99	0,12	0,05	0,89	6,79
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ПЕЧЕНЬЕ	40		3,00	3,92	29,76	166,80
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,00	3,92	29,76	166,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
ГРУША	75		0,30	0,23	7,73	35,25
ГРУША ПОЗДНЕГО СРОКА	83,3	75	0,30	0,23	7,73	35,25
			20,45	20,59	67,97	542,62
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,49	61,30	222,67	1 698,69