

МЕНЮ

Ясли 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	30		3,97	3,89	8,97	87,48
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ	13	11,82	2,66	3,39	0,00	41,73
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	18	18	1,31	0,50	8,97	45,75
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	130		4,70	5,37	20,79	150,07
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	25,2	25,2	2,81	0,32	16,60	80,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,9	41,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	63,7	63,7	1,79	1,54	2,97	33,37
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0,02	3,37	0,03	30,48
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,53	1,92	10,09	68,29
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	79,2	79,2	2,23	1,92	3,69	41,49
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,30	0,00	1,56	7,45
			11,20	11,18	39,85	305,84
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 СОЛЕННЫЙ	40		0,32	0,04	0,68	5,20
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40	40	0,32	0,04	0,68	5,20
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/5/10		3,95	4,22	9,33	91,21
ГОВЯДИНА Б/К ЛОПАТКА	16	14,4	2,60	2,23	0,00	30,45
КАРТОФЕЛЬ	38	28,5	0,55	0,11	4,51	21,29
МОРКОВЬ	7,38	5,9	0,08	0,01	0,40	2,01
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,4	6,2	0,09	0,01	0,49	2,46
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,1	1,1	0,00	1,07	0,00	9,59
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114,5	114,5	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	5,7	5,7	0,60	0,07	3,86	18,47
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9	0,00	0,72	0,01	6,53
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0 шт.	0,02	0,00	0,00	0,00	0,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,4	7,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,8	0,8	0,03	0,00	0,06	0,38
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60		9,75	3,82	0,41	74,97
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	61,25	49	7,60	0,28	0,00	32,80

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,98	1,79	0,11	24,52
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	6	6	0,16	0,15	0,28	3,14
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130		2,56	2,40	16,84	99,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	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
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150		0,79	0,05	26,53	110,30
КУРАГА	15,4	15,4	0,78	0,05	7,61	34,66
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0,00	0,00	11,33	45,28
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	10	10	0,01	0,00	7,59	30,36
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	165	165	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
БАТОН	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			20,57	11,44	75,12	487,75
Полдник						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100		11,21	15,04	17,73	251,55
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	80	52	9,43	8,12	0,00	110,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,9	6,9	0,00	6,68	0,00	60,17
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,07	0,01	0,40	1,99
МОРКОВЬ	6,88	5,5	0,07	0,01	0,37	1,87
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,3	1,3	0,06	0,00	0,24	1,29
КРУПА РИСОВАЯ	23,3	23,3	1,58	0,22	16,72	75,26
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50		5,31	5,47	26,78	177,51
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	27,6	27,6	2,89	0,35	18,71	89,41
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0,00	0,00	1,84	7,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0,01	1,77	0,02	15,97
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,08	0,01	0,01	0,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,5	5,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,2	7,2	0,76	0,09	4,88	23,33
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,8	27	0,48	0,03	1,23	7,33
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0,00	2,23	0,00	20,06
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,3	0,2	0,01	0,00	0,02	0,10
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,10	0,09	0,01	1,23
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150		2,57	2,07	9,57	67,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80,4	80,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,17	0,00	0,37	2,16
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0,00	0,00	5,23	20,90
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	85,2	85,2	2,40	2,07	3,97	44,63
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ГРУША	70		0,28	0,21	7,21	32,90
ГРУША ПОЗДНЕГО СРОКА	77,78	70	0,28	0,21	7,21	32,90
			20,69	22,97	69,77	570,44
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,96	48,72	190,38	1 434,67

МЕНЮ
Ясли 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	30		3,81	7,45	7,23	111,86
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ	13	11,82	2,74	3,49	0,00	43,02
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0,02	3,55	0,03	32,16
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14	14	1,05	0,41	7,20	36,68
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	140		3,52	5,69	19,51	143,64
КРУПА РИСОВАЯ	20,8	20,8	1,42	0,20	14,93	67,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,9	47,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	71,4	71,4	2,01	1,74	3,33	37,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7	0,00	0,00	2,61	10,45
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65
КАКАО С МОЛОКОМ	150		2,98	2,47	12,46	84,92
КАКАО-ПОРОШОК	1,7	1,7	0,40	0,25	0,16	4,76
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0,00	0,00	8,03	32,13
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	91,7	91,7	2,58	2,22	4,27	48,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,31	15,61	39,20	340,42
II Завтрак						
РЯЖЕНКА	125		3,63	3,13	5,25	67,50
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	128,7	125	3,63	3,13	5,25	67,50
			3,63	3,13	5,25	67,50
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30		0,25	2,50	2,29	33,09
МОРКОВЬ	19,88	15,9	0,20	0,02	1,07	5,40
ЯБЛОКИ	14,7	12,9	0,05	0,05	1,22	5,88
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10		3,96	5,01	5,66	88,46
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	38,6	30,9	0,54	0,03	1,41	8,39
КАРТОФЕЛЬ	24,67	18,5	0,36	0,07	2,93	13,82
МОРКОВЬ	7,75	6,2	0,08	0,01	0,42	2,10
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,4	6,2	0,09	0,01	0,49	2,46
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	123,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ	16	14,4	2,60	2,23	0,00	30,45
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,8	0,8	0,03	0,00	0,06	0,38
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30		14,36	5,45	2,97	138,73

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,4	3,4	0,36	0,04	2,31	11,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,7	16,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,7	7,7	0,19	1,13	0,26	15,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	84,9	78,9	13,70	2,83	0,00	97,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,1	2,1	0,10	0,00	0,39	2,08
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110		3,99	6,48	25,37	175,73
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	37	37	3,95	0,47	25,31	121,31
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0,02	2,96	0,03	26,85
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0,02	3,05	0,03	27,57
СОК ДЛЯ РАННЕГО ВОЗРАСТА	150		0,45	0,00	24,75	102,00
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПЕРСИКОВЫЙ ДО 0,35 Л	150	150	0,45	0,00	24,75	102,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			24,33	19,62	69,52	578,80
Полдник						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110		2,32	3,58	15,67	104,38
КАРТОФЕЛЬ	125,2	93,9	1,82	0,37	14,85	70,13
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16,9	16,9	0,48	0,41	0,79	8,86
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,02	2,80	0,03	25,39
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60		9,18	5,30	7,15	113,02
РЫБА САЙДА ФИЛЕ	55	44	7,08	0,94	0,00	36,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	6,3	6,3	0,46	0,17	3,14	16,01
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9,6	9,6	0,27	0,23	0,45	5,02
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт.	5,03	0,62	0,56	0,04	7,66
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0,01	1,92	0,02	17,41
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9,1	9,1	0,25	0,22	0,43	4,76
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,5	4,5	0,48	0,06	3,06	14,58
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,9	1,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150		0,23	0,11	11,29	47,99
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0,00	0,00	8,03	32,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ШИПОВНИК	15	15	0,23	0,11	3,26	15,86
ПЕЧЕНЬЕ	30		2,25	2,94	22,32	125,10
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,25	2,94	22,32	125,10
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
БАНАН	70		1,05	0,35	14,70	67,20
БАНАН	100	70	1,05	0,35	14,70	67,20
			16,35	12,46	79,61	498,48
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,62	50,82	193,58	1 485,20

МЕНЮ
Ясли 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	30		0,86	1,90	1,81	27,78
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	43,8	28,5	0,85	0,06	1,79	11,06
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0,00	1,84	0,00	16,57
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,3	0,3	0,01	0,00	0,02	0,15
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120		10,88	14,18	2,14	179,87
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	80,5	9,91	8,98	0,54	122,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	34,4	34,4	0,97	0,83	1,60	18,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0,00	4,37	0,00	39,25
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150		2,39	1,91	8,40	60,85
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,17	0,00	0,37	2,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	71,3	71,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0,00	0,00	4,36	17,42
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	78,8	78,8	2,22	1,91	3,67	41,27
БАТОН	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			16,01	18,72	25,20	334,00
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	40		0,32	0,04	1,00	5,60
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40,41	40	0,32	0,04	1,00	5,60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1		3,51	4,61	7,19	89,03
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15,5	12,4	0,21	0,01	0,56	3,37
КАРТОФЕЛЬ	42	31,5	0,61	0,13	4,98	23,53
МОРКОВЬ	7,75	6,2	0,08	0,01	0,42	2,10
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,4	6,2	0,09	0,01	0,49	2,46
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	7,6	4,9	0,15	0,01	0,31	1,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	117,5	117,5	0,00	0,00	0,00	0,00
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	17,54	11,4	2,07	1,78	0,00	24,33
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0,04	0,00	0,08	0,48
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50		17,16	16,42	4,61	234,79
МОРКОВЬ	24,25	19,4	0,24	0,02	1,30	6,59

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,7	9,8	0,14	0,02	0,78	3,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0,01	2,24	0,02	20,31
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,7	3,7	0,39	0,05	2,51	11,99
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38,9	38,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ	100,89	90,8	16,38	14,09	0,00	192,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100		5,69	4,61	25,84	167,65
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	46,2	46,2	5,65	1,47	25,59	138,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	69,2	69,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0,02	3,05	0,03	27,57
СОК ДЛЯ РАННЕГО ВОЗРАСТА	150		1,16	0,00	14,26	65,48
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ЯБЛОЧНЫЙ ДО 0,35 л	150	150	1,16	0,00	14,26	65,48
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
БАТОН	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			31,04	26,59	74,23	668,84
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	110		9,86	11,45	8,44	176,73
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	89,4	71,5	1,25	0,07	3,26	19,42
ГОВЯДИНА Б/К ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ	49,5	44,6	8,05	6,93	0,00	94,31
КРУПА РИСОВАЯ	6,1	6	0,41	0,06	4,31	19,38
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,1	11	0,15	0,02	0,87	4,37
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0,00	4,37	0,00	39,25
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50		7,34	2,99	22,93	148,51
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	23,8	23,8	2,49	0,30	16,14	77,11
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,2	4,2	0,44	0,05	2,85	13,61
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0,00	0,00	3,09	12,39
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0,01	0,88	0,01	7,98
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5,7	5,7	0,16	0,14	0,26	2,99
ДРОЖЖИ	0,7	0,7	0,09	0,01	0,01	0,52
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	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	1	0,00	0,97	0,00	8,72
ТВОРОГ	16,7	16,7	3,56	0,10	0,53	17,82
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180		0,34	0,08	17,86	74,10
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15,4	15,4	0,34	0,08	9,83	41,97
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0,00	0,00	8,03	32,13
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174,8	174,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
БАНАН	70		1,05	0,35	14,70	67,20
БАНАН	100	70	1,05	0,35	14,70	67,20
			19,91	15,05	72,41	507,33
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			70,46	63,49	177,48	1 580,81

МЕНЮ

Ясли 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	30		1,76	5,71	11,86	105,94
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	23,7	23,7	1,73	0,67	11,81	60,23
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3	0,03	5,04	0,05	45,71
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	130		3,83	4,37	18,80	129,59
КРУПА МАННАЯ	19,3	19,3	1,93	0,18	13,22	61,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42	42	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	67	67	1,88	1,63	3,12	35,09
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0,02	2,56	0,03	23,22
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		4,74	3,83	16,18	119,24
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,30	0,00	1,56	7,45
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0,00	0,00	7,27	29,03
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	158	158	4,44	3,83	7,35	82,76
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,33	13,91	46,84	354,77
II Завтрак						
КЕФИР	125		3,63	3,13	5,00	66,25
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	125	125	3,63	3,13	5,00	66,25
			3,63	3,13	5,00	66,25
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40		0,32	0,04	0,68	5,20
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40	40	0,32	0,04	0,68	5,20
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15		4,19	3,93	9,16	89,07
КАРТОФЕЛЬ	68,13	51,1	0,99	0,19	8,08	38,17
МОРКОВЬ	6,38	5,1	0,07	0,01	0,34	1,74
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,1	5,1	0,07	0,01	0,41	2,03
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,2	1,2	0,06	0,00	0,22	1,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0,00	1,16	0,00	10,47
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,4	89,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ	18,3	16,5	2,98	2,56	0,00	34,89
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,7	1,4	0,02	0,00	0,11	0,55
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,001 шт.	0,024	0,00	0,00	0,00	0,04
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60		8,80	4,62	5,11	97,21
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	56,25	45	6,98	0,26	0,00	30,12

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	6,3	6,3	0,46	0,17	3,14	16,01
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9,6	9,6	0,27	0,23	0,45	5,02
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,133 шт.	5,35	0,66	0,60	0,04	8,15
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0,01	1,92	0,02	17,41
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9,1	9,1	0,25	0,22	0,43	4,76
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,9	1,9	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)	130		2,66	8,24	12,45	134,42
КАРТОФЕЛЬ	34,67	26	0,50	0,10	4,11	19,42
МОРКОВЬ	29,25	23,4	0,29	0,02	1,56	7,94
ТЫКВА СВЕЖАЯ	22,5	15,6	0,16	0,02	0,67	3,48
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	25	13	0,32	0,04	0,53	3,78
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	15,6	10,4	0,31	0,02	0,66	4,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	31,2	26	0,35	0,05	2,07	10,34
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35,1	35,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0,00	1,55	0,00	13,95
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,16	0,02	1,09	5,18
МОРКОВЬ	2,88	2,3	0,03	0,00	0,16	0,79
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1	0,8	0,01	0,00	0,07	0,32
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,9	3,9	0,18	0,00	0,72	3,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0,00	0,78	0,00	6,97
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0,00	0,00	0,78	3,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,2	5,2	0,03	4,16	0,04	37,73
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150		0,42	0,13	18,46	78,56
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	18,7	18,7	0,42	0,13	10,43	46,43
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0,00	0,00	8,03	32,13
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174,8	174,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,33	0,20	8,47	40,80
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
БАТОН	20		1,50	0,58	10,28	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
			19,22	17,74	64,61	497,66
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120/13		26,77	5,27	28,37	272,23
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	7,8	7,8	0,78	0,08	5,34	24,89
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,9	4,9	0,63	0,00	2,92	14,20
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,5	4,5	0,12	0,66	0,16	8,99
ДЖЕМ	10,6	10,6	0,06	0,01	7,50	29,20
ТВОРОГ	115,7	115,7	24,69	0,67	3,71	123,45
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180		5,32	4,59	8,80	99,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	189	189	5,32	4,59	8,80	99,00
БАТОН	20		1,50	0,58	10,28	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
ЯБЛОКО	70		0,28	0,28	6,86	32,90
ЯБЛОКИ	79,5	70	0,28	0,28	6,86	32,90
			33,87	10,72	54,31	456,53
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,05	45,50	170,76	1 375,21

МЕНЮ

Ясли 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	30		1,76	5,71	11,86	105,94
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	23,7	23,7	1,73	0,67	11,81	60,23
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3	0,03	5,04	0,05	45,71
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	140		3,45	4,74	20,90	140,42
КРУПА РИСОВАЯ	21	20,8	1,42	0,20	14,93	67,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	71,4	71,4	2,01	1,74	3,33	37,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7	0,00	0,00	2,61	10,45
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,02	2,80	0,03	25,39
КАКАО С МОЛОКОМ	150		2,98	2,47	12,46	84,92
КАКАО-ПОРОШОК	1,7	1,7	0,40	0,25	0,16	4,76
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0,00	0,00	8,03	32,13
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	91,7	91,7	2,58	2,22	4,27	48,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,19	12,92	45,22	331,28
II Завтрак						
ЙОГУРТ	125		3,40	3,04	5,47	68,52
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,40	3,04	5,47	68,52
			3,40	3,04	5,47	68,52
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40		0,55	2,37	3,24	36,41
СВЕКЛА	47,5	38	0,55	0,04	3,24	15,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0,00	2,33	0,00	20,93
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/10		3,55	4,69	8,99	97,00
КАРТОФЕЛЬ	48,4	36,3	0,71	0,15	5,74	27,11
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,2	3,2	0,29	0,04	2,08	9,78
МОРКОВЬ	7,75	6,2	0,08	0,01	0,42	2,10
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,7	3,1	0,04	0,01	0,24	1,23
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	9,3	9,3	0,07	0,01	0,16	1,17
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	117,5	117,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	17,85	11,6	2,10	1,81	0,00	24,75
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150		15,34	19,16	23,29	326,93
ГОВЯДИНА Б/К ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ	75,56	68	12,27	10,55	0,00	143,79
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,2	6,2	0,03	4,97	0,05	44,99

КАРТОФЕЛЬ	176	132	2,56	0,51	20,87	98,59
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,2	11,09	0,16	0,02	0,88	4,41
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0,00	1,36	0,00	12,21
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,5	2,5	0,32	0,00	1,49	7,25
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150		0,12	0,09	11,90	49,29
ГРУША ПОЗДНЕГО СРОКА	33,3	30	0,12	0,09	3,00	13,68
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,2	129,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	9,2	9,2	0,00	0,00	8,90	35,61
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
БАТОН	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			22,76	27,22	68,75	615,92
Полдник						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40		0,44	0,08	1,53	9,65
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	40,6	40,2	0,44	0,08	1,53	9,65
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	110		5,70	7,71	21,48	178,24
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,20	0,38	20,52	98,36
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,98	1,79	0,11	24,52
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,8	17,8	0,50	0,44	0,82	9,32
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0,00	2,13	0,00	19,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0,01	1,77	0,02	15,97
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	150		0,10	0,04	4,81	21,91
КЛЮКВА ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	21,2	20,8	0,10	0,04	0,75	5,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,3	158,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0,00	0,00	4,06	16,26
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50		6,80	3,82	24,28	159,05
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	27,8	27,8	2,91	0,35	18,85	90,06
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0,00	0,00	1,36	5,42
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0,01	1,68	0,02	15,24
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,001 шт.	0,04	0,01	0,00	0,00	0,06
ДРОЖИ	0,6	0,6	0,08	0,01	0,01	0,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	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	0,6	0,6	0,00	0,49	0,00	4,36
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,001 шт.	0,04	0,01	0,00	0,00	0,06
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0,00	0,00	1,75	6,96
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,001 шт.	0,03	0,00	0,00	0,00	0,05
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0,00	1,16	0,00	10,47
ТВОРОГ	16,4	16,4	3,50	0,10	0,52	17,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ГРУША	70		0,28	0,21	7,21	32,90
ГРУША ПОЗДНЕГО СРОКА	77,78	70	0,28	0,21	7,21	32,90
			14,64	12,04	67,79	442,54
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,99	55,22	187,23	1 458,26

МЕНЮ

Ясли 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	130		4,70	5,78	20,46	153,43
ПШЕНО	25,2	25,2	2,81	0,66	17,21	86,04
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,9	41,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	63,7	63,7	1,79	1,54	2,97	33,37
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0,02	3,37	0,03	30,48
КАКАО С МОЛОКОМ	150		2,98	2,47	12,46	84,92
КАКАО-ПОРОШОК	1,7	1,7	0,40	0,25	0,16	4,76
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	91,7	91,7	2,58	2,22	4,27	48,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0,00	0,00	8,03	32,13
БАТОН	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			14,52	13,47	46,04	365,14
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	40		0,66	3,23	4,90	51,40
КАРТОФЕЛЬ	39,47	29,6	0,57	0,12	4,68	22,11
ЛУК ЗЕЛЕНый	8,9	7,1	0,09	0,01	0,22	1,38
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0,00	3,10	0,00	27,91
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10		4,54	1,88	18,54	109,24
КАРТОФЕЛЬ	38,13	28,6	0,55	0,11	4,52	21,36
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12,2	12,2	2,73	0,19	5,69	35,39
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,8	5,7	0,08	0,01	0,46	2,27
МОРКОВЬ	7,13	5,7	0,07	0,01	0,38	1,94
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0,01	1,13	0,01	10,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	102,8	102,8	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,10	0,43	7,48	38,12
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60		10,73	10,33	5,91	159,45
ГОВЯДИНА Б/К ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ	54	48,6	8,77	7,55	0,00	102,77

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	6,9	6,9	0,50	0,19	3,44	17,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,3	10,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,9	15,8	0,21	0,03	1,26	6,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0,00	1,26	0,00	11,34
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,8	1,7	0,06	0,01	0,13	0,81
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	1,7	1,7	0,21	0,00	1,02	4,93
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0,00	0,39	0,00	3,49
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110		1,68	3,23	10,53	77,78
СВЕКЛА	142,38	113,9	1,66	0,11	9,72	46,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0,02	3,12	0,03	28,29
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0,00	0,00	0,78	3,09
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150		0,42	0,13	16,05	68,88
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	18,7	18,7	0,42	0,13	10,43	46,43
САХАР ПЕСОК	5,8	5,8	0,00	0,00	5,62	22,45
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174,8	174,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			19,35	18,98	64,41	507,54
Полдник						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40		0,32	0,04	0,68	5,20
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40	40	0,32	0,04	0,68	5,20
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60		8,64	3,25	4,57	81,93
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	56,25	45	6,98	0,26	0,00	30,12
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,66	0,25	4,49	22,87
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	0,99	0,90	0,06	12,26
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0,01	1,84	0,02	16,68
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9	9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	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 ДЛЯ РАННЕГО ВОЗРАСТА	150		0,45	0,00	24,75	102,00
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПЕРСИКОВЫЙ ДО 0,35 л	150	150	0,45	0,00	24,75	102,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
МАНДАРИН	70		0,56	0,14	5,24	26,56
МАНДАРИН	94,5	69,9	0,56	0,14	5,24	26,56
			13,85	6,01	60,56	356,26
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,22	41,59	176,65	1 299,58

МЕНЮ

Ясли 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	30		0,86	1,90	1,81	27,78
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	43,8	28,5	0,85	0,06	1,79	11,06
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0,00	1,84	0,00	16,57
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,3	0,3	0,01	0,00	0,02	0,15
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120		10,86	19,51	2,10	227,61
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	80,5	9,91	8,98	0,54	122,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	32,7	32,7	0,92	0,80	1,52	17,13
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5	5,5	0,00	5,33	0,00	47,97
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0,03	4,40	0,04	39,91
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,41	1,82	9,89	66,09
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,30	0,00	1,56	7,45
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,11	1,82	3,49	39,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			16,01	23,96	26,65	386,98
II Завтрак						
РЯЖЕНКА	125		3,63	3,13	5,25	67,50
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	128,7	125	3,63	3,13	5,25	67,50
			3,63	3,13	5,25	67,50
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40		0,32	0,04	1,00	5,60
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40,41	40	0,32	0,04	1,00	5,60
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/10		3,51	4,58	5,46	82,39
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	28,8	28,8	0,50	0,03	0,83	6,42
КАРТОФЕЛЬ	28	21	0,41	0,08	3,32	15,68
МОРКОВЬ	7,25	5,8	0,08	0,01	0,39	1,97
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,8	5,8	0,08	0,01	0,47	2,31
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0,02	0,00	0,10	0,49
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0,01	1,13	0,01	10,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,3	115,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ	13,4	12	2,16	1,86	0,00	25,38
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50		8,86	7,99	8,81	142,78

БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	60	39	7,07	6,09	0,00	83,23
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,4	10,4	0,76	0,29	5,19	26,43
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13,4	13,4	0,38	0,33	0,62	7,02
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0,01	1,28	0,01	11,61
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,64	0,00	2,99	14,49
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120		2,39	1,96	10,35	69,28
МОРКОВЬ	30	24	0,30	0,02	1,61	8,15
КАРТОФЕЛЬ	33,07	24,8	0,49	0,10	3,92	18,53
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	18,5	12	0,36	0,02	0,76	4,66
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,42	0,02	1,10	6,52
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,49	0,93	10,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0,01	1,28	0,01	11,61
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,25	0,03	1,63	7,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0,00	0,00	0,39	1,55
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150		0,10	0,09	19,02	77,77
ЯБЛОКИ	25,6	22,5	0,09	0,09	2,14	10,26
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0,00	0,00	9,29	37,15
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	10	10	0,01	0,00	7,59	30,36
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147,8	147,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
БАТОН	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			18,38	15,57	65,97	484,11
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	110		9,87	12,41	8,50	185,77
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	90,2	71,5	1,25	0,07	3,26	19,42
ГОВЯДИНА Б/К ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ	49,5	44,6	8,05	6,93	0,00	94,31
КРУПА РИСОВАЯ	6,16	6,1	0,42	0,06	4,37	19,70
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,2	11	0,15	0,02	0,87	4,37
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5	5,5	0,00	5,33	0,00	47,97
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50		7,61	4,59	24,33	169,31
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	27,8	27,8	2,91	0,35	18,85	90,06
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0,00	0,00	1,36	5,42
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0,01	1,68	0,02	15,24
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,19	0,18	0,01	2,45
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,08	0,01	0,01	0,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	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	0,6	0,6	0,00	0,49	0,00	4,36
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0,00	0,00	1,75	6,96
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,15	0,14	0,01	1,84
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0,00	1,16	0,00	10,47
ТВОРОГ	16,4	16,4	3,50	0,10	0,52	17,50
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150		0,34	0,08	17,86	74,10
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15,4	15,4	0,34	0,08	9,83	41,97
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0,00	0,00	8,03	32,13
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174,8	174,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,31	0,20	8,51	40,80

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ЯБЛОКО	70		0,28	0,28	6,86	32,90
ЯБЛОКИ	79,5	70	0,28	0,28	6,86	32,90
			19,41	17,56	66,06	502,88
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,43	60,22	163,93	1 441,47

МЕНЮ

Ясли 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	30		4,43	4,48	8,89	94,47
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ	14,9	13,5	3,13	3,98	0,00	49,14
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	17,3	17,3	1,30	0,50	8,89	45,33
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	130		3,74	4,28	18,65	127,87
КРУПА МАННАЯ	19,3	19,3	1,93	0,18	13,22	61,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42	42	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	63,7	63,7	1,79	1,54	2,97	33,37
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0,02	2,56	0,03	23,22
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,17	0,00	9,86	40,09
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0,00	0,00	9,49	37,93
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,17	0,00	0,37	2,16
			8,34	8,76	37,40	262,43
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	40		0,44	0,08	1,53	9,65
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	40,6	40,2	0,44	0,08	1,53	9,65
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10		4,03	5,00	8,42	99,62
СВЕКЛА	30,88	24,7	0,36	0,02	2,10	10,06
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15,5	12,4	0,21	0,01	0,56	3,37
КАРТОФЕЛЬ	16,53	12,4	0,24	0,05	1,96	9,26
МОРКОВЬ	7,75	6,2	0,08	0,01	0,42	2,10
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,4	6,2	0,09	0,01	0,49	2,46
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,9	1,9	0,09	0,00	0,35	1,88
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0,00	0,00	1,84	7,35
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	123,6	123,6	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	16	14,4	2,60	2,23	0,00	30,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,8	0,8	0,03	0,00	0,06	0,38
ЧЕСНОК	1,2	1	0,07	0,01	0,29	1,45
РЫБА ОТВАРНАЯ	50		9,85	2,70	0,37	64,97

РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	78,75	63	9,78	0,37	0,00	42,17
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,5	2,9	0,04	0,01	0,23	1,15
МОРКОВЬ	2,25	1,8	0,02	0,00	0,12	0,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0,01	2,32	0,02	21,04
СОУС ПОЛЬСКИЙ	15		0,53	4,69	0,09	44,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0,03	4,24	0,04	38,45
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,3	0,3	0,01	0,00	0,02	0,15
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		2,39	2,96	15,42	98,21
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	121,33	91	1,77	0,35	14,39	67,97
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21,7	21,7	0,61	0,52	1,01	11,37
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0,01	2,09	0,02	18,87
СОК ДЛЯ РАННЕГО ВОЗРАСТА	150		0,73	0,15	16,30	74,21
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ АБРИКОСОВЫЙ ДО 0,35 Л	150	150	0,73	0,15	16,30	74,21
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,33	0,20	8,47	40,80
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
БАТОН	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			21,18	16,51	63,45	497,70
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120/13		26,79	6,09	28,49	280,72
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	7,8	7,8	0,78	0,08	5,34	24,89
САХАР ПЕСОК	9,1	9,1	0,00	0,00	8,81	35,22
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0,00	4,07	0,00	36,63
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,9	4,9	0,63	0,00	2,92	14,20
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,5	5,5	0,14	0,81	0,18	10,99
ДЖЕМ	10,6	10,6	0,06	0,01	7,50	29,20
ТВОРОГ	115,7	115,7	24,69	0,67	3,71	123,45
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180		5,32	4,59	8,80	99,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	189	189	5,32	4,59	8,80	99,00
БАТОН	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
БАНАН	70		1,05	0,35	14,70	67,20
БАНАН	100	70	1,05	0,35	14,70	67,20
			35,04	11,76	64,84	512,42
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68,06	40,16	171,33	1 343,19

МЕНЮ
Ясли 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	30		1,76	5,71	11,86	105,94
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	23,7	23,7	1,73	0,67	11,81	60,23
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3	0,03	5,04	0,05	45,71
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	140		4,61	6,78	17,07	147,26
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20,8	20,8	2,48	1,25	12,46	71,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,9	47,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	71,4	71,4	2,01	1,74	3,33	37,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7	0,00	0,00	2,61	10,45
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150		2,39	1,91	8,40	60,85
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,17	0,00	0,37	2,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	71,3	71,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0,00	0,00	4,36	17,42
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	78,8	78,8	2,22	1,91	3,67	41,27
			8,76	14,40	37,33	314,05
II Завтрак						
КЕФИР	125		3,63	3,13	5,00	66,25
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	125	125	3,63	3,13	5,00	66,25
			3,63	3,13	5,00	66,25
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40		0,32	0,04	1,00	5,60
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40,41	40	0,32	0,04	1,00	5,60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/5/1		4,15	3,47	14,89	107,60
КАРТОФЕЛЬ	71,2	53,4	1,04	0,20	8,44	39,89
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8,2	8,2	0,87	0,11	5,61	26,89
МОРКОВЬ	6,63	5,3	0,07	0,01	0,36	1,80
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,4	5,3	0,07	0,01	0,42	2,10
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0,00	1,36	0,00	12,21
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	93,8	93,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	17,54	11,4	2,07	1,78	0,00	24,33
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,8	0,8	0,03	0,00	0,06	0,38
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80		17,23	9,84	2,74	187,95
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	97,85	91	15,80	3,27	0,00	112,10
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	13,38	10,7	0,14	0,01	0,72	3,64
КАРТОФЕЛЬ	10,67	8	0,16	0,03	1,26	5,98

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	0,99	0,90	0,06	12,26
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0,01	1,77	0,02	15,97
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130		2,76	2,96	13,43	91,98
КАРТОФЕЛЬ	69,33	52	1,01	0,20	8,23	38,84
МОРКОВЬ	44,75	35,8	0,46	0,04	2,40	12,15
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,4	26,7	0,47	0,03	1,21	7,26
БРЮКВА	22,8	17,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	27,1	17,6	0,53	0,04	1,11	6,83
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9,8	9,8	0,27	0,24	0,46	5,13
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ДЛЯ РАННЕГО ВОЗРАСТА	150		0,44	0,00	24,01	98,94
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПЕРСИКОВЫЙ ДО 0,35 Л	150	150	0,44	0,00	24,01	98,94
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
БАТОН	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			28,10	17,22	77,40	598,36
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	40/30		5,66	6,59	2,64	92,70
КАРТОФЕЛЬ	11,2	8,4	0,16	0,03	1,33	6,28
СВЕКЛА	7,5	6	0,09	0,01	0,51	2,44
МОРКОВЬ	5	4	0,05	0,00	0,27	1,36
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	7,6	6	0,05	0,01	0,10	0,78
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	8,4	6	0,11	0,01	0,18	1,38
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	7,6	6	0,08	0,01	0,19	1,20
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	4,00	0,00	35,96
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	62,5	30	5,10	2,55	0,00	43,50
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50		5,27	2,22	30,99	164,83
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39,8	39,8	4,17	0,50	26,99	128,94
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,5	4,5	0,48	0,06	3,06	14,58
ДРОЖЖИ	0,48	0,48	0,06	0,01	0,01	0,36
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,49	0,93	10,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,48	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0,00	1,16	0,00	10,47
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150		0,11	0,01	12,46	52,34
ЛИМОН	20	12	0,11	0,01	0,35	3,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,5	160,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	12,5	12,5	0,00	0,00	12,11	48,38
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
БАНАН	70		1,05	0,35	14,70	67,20
БАНАН	100	70	1,05	0,35	14,70	67,20
			18,37	13,84	69,54	479,15
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,86	48,59	189,27	1 457,81

МЕНЮ

Ясли 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	35		1,05	3,76	19,25	115,50
ДЖЕМ	17,7	17,5	0,11	0,02	12,76	49,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0,02	3,63	0,04	32,91
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	13,1	13,1	0,98	0,38	6,73	34,32
КАША "ДРУЖБА"	140		4,34	7,00	18,77	156,85
КРУПА РИСОВАЯ	7	7	0,48	0,07	5,02	22,61
ПШЕНО	7	7	0,79	0,18	4,78	23,90
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,8	16,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	105	105	2,96	2,55	4,89	55,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0,02	3,37	0,03	30,48
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0,00	0,00	4,06	16,26
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150		2,32	1,86	8,78	61,69
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,17	0,00	0,37	2,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	79,2	79,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	76,7	76,7	2,15	1,86	3,57	40,18
			7,71	12,62	46,80	334,04
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	40		0,55	3,05	3,24	42,51
СВЕКЛА	47,5	38	0,55	0,04	3,24	15,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,1	3,1	0,00	3,01	0,00	27,03
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/10		4,13	5,10	9,90	106,82
КАРТОФЕЛЬ	56,67	42,5	0,82	0,16	6,72	31,75
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,1	3,1	0,28	0,03	2,01	9,48
МОРКОВЬ	7,75	6,2	0,08	0,01	0,42	2,10
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,7	3,1	0,04	0,01	0,24	1,23
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	9,3	9,3	0,07	0,01	0,16	1,17
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	117,5	117,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К ЛОПАТКА	15,9	14,3	2,58	2,22	0,00	30,23
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		60	10,65	8,78	6,29	147,02
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	11,3	11,3	0,82	0,32	5,64	28,72
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14	14	0,40	0,34	0,65	7,33
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	80	52	9,43	8,12	0,00	110,97
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		120	2,50	1,97	11,03	72,52
МОРКОВЬ	30	24	0,30	0,02	1,61	8,15
КАРТОФЕЛЬ	33,07	24,8	0,49	0,10	3,92	18,53
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	18,5	12	0,36	0,02	0,76	4,66
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,42	0,02	1,10	6,52
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,49	0,93	10,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0,01	1,28	0,01	11,61
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,4	3,4	0,36	0,04	2,31	11,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0,00	0,00	0,39	1,55
СОК ДЛЯ РАННЕГО ВОЗРАСТА		150	1,16	0,00	14,26	65,48
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ЯБЛОЧНЫЙ ДО 0,35 л	150	150	1,16	0,00	14,26	65,48
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
БАТОН		25	1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			22,19	19,81	66,05	540,64
Полдник						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		30	0,24	0,03	0,75	4,19
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	30,2	29,9	0,24	0,03	0,75	4,19
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		110	11,75	12,12	10,14	196,81
ГОВЯДИНА Б/К ЛОПАТКА	64,3	57,9	10,45	8,98	0,00	122,43
КАРТОФЕЛЬ	78,27	58,7	1,13	0,22	9,28	43,84
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,7	7,3	0,10	0,01	0,58	2,90
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,07	0,00	0,28	1,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ		150	0,10	0,04	5,78	25,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,8	182,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5,2	5,2	0,00	0,00	5,03	20,13
КЛЮКВА ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	21,3	20,8	0,10	0,04	0,75	5,65
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ПЕЧЕНЬЕ		35	2,63	3,43	26,04	145,95
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,63	3,43	26,04	145,95
ГРУША		70	0,28	0,21	7,21	32,90
ГРУША ПОЗДНЕГО СРОКА	77,78	70	0,28	0,21	7,21	32,90
			16,32	16,01	58,40	446,42
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,72	51,57	176,89	1 391,74