

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						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150		5,9	8,7	18,6	176,2
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	13	13	1,6	0,8	7,8	44,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	14,9	78,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	30	30	2,3	0,9	14,9	78,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6			5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
ЧАЙ С САХАРОМ	170		0,1		6,0	24,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
			8,3	14,6	39,5	323,8
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И МЯСОМ	150		7,6	5,0	17,9	147,5
СВИНИНА МЯСНАЯ	10	8,5	1,2	2,7	0	29,4
КАРТОФЕЛЬ	50	32,5	0,7	0,1	5,1	24,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	25	24,88	5,5	0,4	11,6	72,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МОРКОВЬ	12	9,6	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60		7,5	16,8	2,7	191,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	55	46,75	6,5	15,1	0	161,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	5	5	0,4	0,2	2,4	12,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110		2,3	4,2	15,0	106,9
КАРТОФЕЛЬ	148	88,8	1,7	0,4	14,1	66,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15		1,2	0,5	7,4	39,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	15	15	1,2	0,5	7,4	39,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		3,0	0,5	18,5	88,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	40	40	3	0,5	18,5	88,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150				4,9	19,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,25	152,25	0	0	0	0,0
			<b>21,6</b>	<b>27,0</b>	<b>66,4</b>	<b>592,4</b>
<b>Полдник</b>						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	115		17,0	13,2	14,3	243,2
ТВОРОГ 9%	95	95	14,7	8,3	2,8	144,7
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт.	6,72	0,9	0,8	0	10,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	40				17,5	69,8
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	40	40	0	0	17,5	69,8
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40		0,5		3,6	17,2
МОРКОВЬ	49	39,2	0,5	0	2,6	13,3
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
КРЕНДЕЛЬ	50		4,3	5,1	26,3	167,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,4	0,4	21,7	103,7
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ДРОЖЖИ	0,3	0,3	0	0	0	0,2
КАКАО С МОЛОКОМ	160		4,5	4,9	12,8	113,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			<b>26,3</b>	<b>23,2</b>	<b>74,5</b>	<b>611,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,7</b>	<b>64,9</b>	<b>190,3</b>	<b>1 570,4</b>

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						
КАША ПШЕННАЯ	150		5,9	7,5	21,0	175,2
ПШЕНО	15	14,85	1,6	0,4	10,2	50,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31		2,4	0,9	15,3	80,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	31	31	2,4	0,9	15,3	80,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6			5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170		4,5	4,7	12,9	111,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
			12,8	18,1	49,2	412,6
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
1½ ЯБЛОКА	100		0,4	0,4	9,5	45,5
ЯБЛОКИ	110	96,8	0,4	0,4	9,5	45,5
			0,9	0,5	19,4	88,5
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОЙ	150/15		3,3	4,6	10,1	95,8
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	15	10,8	1,9	1,6	0	23,1
КАРТОФЕЛЬ	60	39	0,8	0,2	6,2	29,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,1
МОРКОВЬ	10	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	60		10,6	10,0	2,1	141,1
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	75	54	9,8	8,4	0	115,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	4	4	0,3	0,1	1,9	10,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110		2,6	4,3	8,6	85,3

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	149	119,2	2	0,1	5,4	32,4
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	3,0	0,5	18,5	88,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	40	40	3	0,5	18,5	88,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
			<b>19,5</b>	<b>19,4</b>	<b>45,1</b>	<b>433,8</b>
<b>Полдник</b>						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		60	8,4	2,6	3,2	68,7
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ БЕЗ ГОЛОВЫ ЗАМОРОЖЕННЫЙ	60	45	7	0,4	0	31,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	5	5	0,4	0,2	2,4	12,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/7 шт.	5,76	0,7	0,7	0	8,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,36	0	0	0,3	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	2,3	4,2	15,0	106,9
КАРТОФЕЛЬ	148	88,8	1,7	0,4	14,1	66,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		30	0,6	1,9	3,2	33,0
СВЕКЛА	38	38	0,6	0	3,2	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,9	14,9	78,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	30	30	2,3	0,9	14,9	78,3
ПЕЧЕНЬЕ		27	2,0	2,6	20,1	112,6
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	27	27	2	2,6	20,1	112,6
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		5,1	20,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
			<b>15,7</b>	<b>12,2</b>	<b>61,5</b>	<b>420,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>48,9</b>	<b>50,2</b>	<b>175,2</b>	<b>1 355,0</b>

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						
КАША МАННАЯ	150		5,6	8,0	19,7	173,3
КРУПА МАННАЯ	13	13	1,3	0,1	8,9	41,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	14,9	78,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	30	30	2,3	0,9	14,9	78,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6			5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
КАКАО С МОЛОКОМ	170		4,5	4,9	12,8	113,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			12,4	18,8	47,4	409,8
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	150		2,5	6,0	7,1	95,5
СВИНИНА МЯСНАЯ	10	8,5	1,2	2,7	0	29,4
СВЕКЛА	40	31	0,5	0	2,6	12,6
КАРТОФЕЛЬ	30	19,5	0,4	0,1	3,1	14,6
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МЯСНЫЕ ТЕФТЕЛИ	60		7,4	16,8	2,7	190,8
СВИНИНА МЯСНАЯ	55	46,75	6,5	15,1	0	161,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	5	5	0,4	0,2	2,4	12,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,36	0	0	0,3	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНО-СМЕТАННЫЙ	20		0,4	1,4	1,4	23,0

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110		2,3	4,2	15,0	106,9
КАРТОФЕЛЬ	148	88,8	1,7	0,4	14,1	66,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		3,0	0,5	18,5	88,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	40	40	3	0,5	18,5	88,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150				5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
			15,6	28,9	50,5	527,8
<b>Полдник</b>						
РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ	105		12,9	6,7	1,9	120,7
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ БЕЗ ГОЛОВЫ ЗАМОРОЖЕННЫЙ	80	60	9,2	0,5	0	41,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,9	0,8	12,4	65,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	25	25	1,9	0,8	12,4	65,3
ПИРОГ С КАРТОШКОЙ	80		4,9	6,0	29,9	192,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,4	0,4	21,7	103,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
КАРТОФЕЛЬ	27	27	0,5	0,1	4,3	20,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ДРОЖЖИ	0,3	0,3	0	0	0	0,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1		6,0	24,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
			19,8	13,5	50,2	403,3
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			48,3	61,3	158,0	1 383,9

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						
ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150		6,1	8,1	22,4	187,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	17	17	1,8	0,2	11,6	55,8
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	14,9	78,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	30	30	2,3	0,9	14,9	78,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6			5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170		4,5	4,7	12,9	111,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
			12,9	18,7	50,2	422,4
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
1½ ГРУШИ	135		0,5	0,4	13,9	63,5
ГРУША	150	135	0,5	0,4	13,9	63,5
			1,0	0,5	23,8	106,5
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И МЯСОМ	150		2,5	4,8	9,4	90,3
СВИНИНА МЯСНАЯ	10	8,5	1,2	2,7	0	29,4
КАРТОФЕЛЬ	60	39	0,8	0,2	6,2	29,1
МОРКОВЬ	12	9,6	0,1	0	0,7	3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
ПШЕНО	3	2,97	0,3	0,1	2	10,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ЗАПЕКАНКОЙ	160		10,4	20,0	14,2	279,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	117	93,6	1,6	0,1	4,3	25,4
СВИНИНА МЯСНАЯ	55	46,75	6,5	15,1	0	161,9
КРУПА РИСОВАЯ	13	12,87	0,9	0,1	9,2	41,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,5	0,1	0	0,6	3,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5

СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	30		0,6	1,9	2,8	34,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	1,1	0,3	15,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,6	9,9	52,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	20	20	1,5	0,6	9,9	52,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		3,0	0,5	18,5	88,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	40	40	3	0,5	18,5	88,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150				4,9	19,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
			18,0	27,8	59,7	563,7
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150		17,0	12,0	17,5	245,3
ТВОРОГ 9%	90	90	14	7,9	2,6	137,1
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/5 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
МОРКОВЬ	65	48,75	0,6	0	3,3	16,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОУС СМЕТАННЫЙ	30		0,4	1,2	5,6	38,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
ПЛЮШКА	50		4,3	5,9	25,3	171,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,4	0,4	21,7	103,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ДРОЖЖИ	0,3	0,3	0	0	0	0,2
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ПРОТЁРТЫХ	150				22,6	90,0
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	30	30	0	0	13,1	52,4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6	0	0	4,6	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	143,25	143,25	0	0	0	0,0
			21,7	19,1	71,0	544,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,6	66,1	204,7	1 637,0



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						
КАША "ДРУЖБА"	150		5,7	8,2	21,3	181,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
КРУПА РИСОВАЯ	8	7,92	0,6	0,1	5,7	25,6
ПШЕНО	7	6,93	0,8	0,2	4,8	23,7
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35		2,7	1,1	17,3	91,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	35	35	2,7	1,1	17,3	91,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6			5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
КАКАО С МОЛОКОМ	170		4,3	4,7	11,6	106,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	145	145	4,1	4,5	6,6	84,4
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			12,7	19,0	50,2	424,0
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150		2,9	6,0	7,7	100,5
СВИНИНА МЯСНАЯ	10	8,5	1,2	2,7	0	29,4
КАРТОФЕЛЬ	40	26	0,5	0,1	4,1	19,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60		7,1	17,5	2,5	198,9
СВИНИНА МЯСНАЯ	55	46,75	6,5	15,1	0	161,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МОРКОВЬ	7	5,6	0,1	0	0,4	1,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110		4,6	4,4	20,9	141,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	38	37,62	4,6	1,2	20,9	112,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62,3	62,3	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30		0,5	2,0	1,8	28,1
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	38	26,6	0,5	0	0,8	6,1
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		3,0	0,5	18,5	88,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	40	40	3	0,5	18,5	88,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150				4,9	19,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
			18,1	30,4	56,3	576,7
Полдник						
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	150		7,0	15,7	16,9	237,4
СВИНИНА МЯСНАЯ	40	34	4,8	11	0	117,8
КАРТОФЕЛЬ	163	97,8	1,9	0,4	15,4	73,0
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40		0,7	3,0	3,1	42,3
КАРТОФЕЛЬ	6,6	6,6	0,1	0	1,1	4,9
СВЕКЛА	15	11,25	0,2	0	1	4,6
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	7	7	0,1	0	0,1	0,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	5	3,2	0,1	0	0,2	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35		2,7	1,1	17,3	91,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	35	35	2,7	1,1	17,3	91,4
ПРЯНИКИ	29		1,7	1,4	21,8	106,1
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	29	29	1,7	1,4	21,8	106,1
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1		5,1	20,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
			12,2	21,2	64,2	497,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,5	70,7	180,6	1 541,5

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						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150		6,0	8,1	21,3	182,3
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	16	15,84	1,7	0,2	10,5	50,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31		2,4	0,9	15,3	80,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	31	31	2,4	0,9	15,3	80,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6			5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
ЧАЙ С САХАРОМ	170		0,1		6,0	24,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
			8,5	14,0	42,6	332,5
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
1½ ЯБЛОКА	137		0,6	0,6	13,5	64,6
ЯБЛОКИ	156,25	137,5	0,6	0,6	13,5	64,6
			1,1	0,7	23,4	107,6
Обед						
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150		2,9	7,0	10,5	120,8
СВИНИНА МЯСНАЯ	10	8,5	1,2	2,7	0	29,4
КАРТОФЕЛЬ	55	35,75	0,7	0,1	5,6	26,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	1,9
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	4,95	0,5	0,1	3,2	15,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
РУЛЕТ КУРИНЫЙ С ЯЙЦОМ И ОВОЩАМИ	50		9,0	3,6	2,5	78,9
ГРУДКА КУРИНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ	45	38,25	7,8	1,8	0	48,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	4	4	0,3	0,1	1,9	10,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/7 шт.	5,76	0,7	0,7	0	8,7
МОРКОВЬ	6	4,8	0,1	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110		2,3	4,2	15,0	106,9
КАРТОФЕЛЬ	148	88,8	1,7	0,4	14,1	66,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКОЙ	35		0,7		4,2	20,0
СВЕКЛА	49	49	0,7	0	4,2	20,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15		1,2	0,5	7,4	39,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	15	15	1,2	0,5	7,4	39,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		3,0	0,5	18,5	88,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	40	40	3	0,5	18,5	88,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150				5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
			19,1	15,8	63,9	477,4
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	135		17,1	12,4	16,4	244,4
ТВОРОГ 9%	95	95	14,7	8,3	2,8	144,7
ЯБЛОКИ	25	22	0,1	0,1	2,1	10,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт.	6,72	0,9	0,8	0	10,3
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	40				18,0	72,0
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	40	40	0	0	18	72,0
КРЕНДЕЛЬ	50		4,3	5,1	26,3	167,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,4	0,4	21,7	103,7
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ДРОЖЖИ	0,3	0,3	0	0	0	0,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170		4,5	4,7	13,8	115,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
			25,9	22,2	74,5	599,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,6	52,7	204,4	1 517,0

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						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150		6,1	8,4	19,0	176,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	15	14,85	1,8	0,5	8,2	44,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33		2,5	1,0	16,3	86,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	33	33	2,5	1	16,3	86,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6			5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
КАКАО С МОЛОКОМ	170		4,5	4,9	11,9	109,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			13,1	19,3	47,2	416,6
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРОЙ	150		3,8	4,1	10,2	93,3
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	15	10,8	1,9	1,6	0	23,1
КАРТОФЕЛЬ	60	36	0,7	0,1	5,7	26,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
СУФЛЕ ИЗ КУР	60		11,6	11,0	2,2	153,7
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	80	57,6	10,5	9	0	122,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	3	3	0,2	0,1	1,5	7,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110		2,7	3,5	9,3	81,9

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	149	119,2	2	0,1	5,4	32,4
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		3,0	0,5	18,5	88,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	40	40	3	0,5	18,5	88,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150				5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
			21,1	19,1	46,0	440,5
<b>Полдник</b>						
РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ	60		8,9	2,1	2,2	63,0
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ БЕЗ ГОЛОВЫ ЗАМОРОЖЕННЫЙ	70	52,5	8,1	0,5	0	36,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,36	0	0	0,3	1,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	4	4	0,3	0,1	1,9	10,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	30		0,7	2,0	3,4	38,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110		2,3	3,4	15,0	99,6
КАРТОФЕЛЬ	148	88,8	1,7	0,4	14,1	66,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30		0,6	1,9	3,2	33,0
СВЕКЛА	38	38	0,6	0	3,2	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	14,9	78,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	30	30	2,3	0,9	14,9	78,3
ПЕЧЕНЬЕ	29		2,2	2,8	21,6	120,9
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	29	29	2,2	2,8	21,6	120,9
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1		5,1	20,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
			17,1	13,1	65,4	453,7
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			51,8	51,6	168,5	1 353,8

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						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150		5,5	7,3	23,6	182,0
КРУПА РИСОВАЯ	18	17,82	1,2	0,2	12,8	57,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	14,9	78,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	30	30	2,3	0,9	14,9	78,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6			5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170		4,5	4,7	13,8	115,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
			12,3	17,9	52,3	420,6
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
1\2 ГРУШИ	135		0,5	0,4	13,9	63,5
ГРУША	150	135	0,5	0,4	13,9	63,5
			1,0	0,5	23,8	106,5
Обед						
СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	150		6,2	3,8	9,7	99,8
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ БЕЗ ГОЛОВЫ ЗАМОРОЖЕННЫЙ	40	30	4,7	0,3	0	21,0
КАРТОФЕЛЬ	60	39	0,8	0,2	6,2	29,1
МОРКОВЬ	12	9,6	0,1	0	0,7	3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
ПШЕНО	3	2,97	0,3	0,1	2	10,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60		6,9	16,1	2,0	179,9
СВИНИНА МЯСНАЯ	55	46,75	6,5	15,1	0	161,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МОРКОВЬ	7	5,6	0,1	0	0,4	1,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110		4,6	3,8	29,1	168,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	42,5	42,5	4,6	0,6	29,1	139,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15		1,2	0,5	7,4	39,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	15	15	1,2	0,5	7,4	39,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		3,0	0,5	18,5	88,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	40	40	3	0,5	18,5	88,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150				5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
			<b>21,9</b>	<b>24,7</b>	<b>72,5</b>	<b>598,9</b>
<b>Полдник</b>						
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	160		4,9	8,8	15,6	162,2
СВИНИНА МЯСНАЯ	15	12,75	1,7	4,1	0	44,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	110	88	1,6	0,1	4	23,9
КАРТОФЕЛЬ	100	65	1,3	0,3	10,3	48,6
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70		7,6	6,9	25,9	196,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,4	0,4	21,7	103,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
ТВОРОГ 9%	20	20	3,1	1,7	0,6	30,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ДРОЖЖИ	0,4	0,4	0,1	0	0	0,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,9	0,8	12,4	65,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	25	25	1,9	0,8	12,4	65,3
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1		6,0	24,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
			<b>14,5</b>	<b>16,5</b>	<b>59,9</b>	<b>447,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>49,7</b>	<b>59,6</b>	<b>208,5</b>	<b>1 573,9</b>



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						
КАША "РЯБУШКА"	150		6,2	7,5	23,4	186,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	10	9,9	1,2	0,3	5,5	29,6
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	14,9	78,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	30	30	2,3	0,9	14,9	78,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6			5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
КАКАО С МОЛОКОМ	170		4,5	4,9	12,8	113,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			13,0	18,3	51,1	422,6
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150		2,6	5,4	7,7	92,2
СВИНИНА МЯСНАЯ	10	8,5	1,2	2,7	0	29,4
СВЕКЛА	30	23,25	0,3	0	1,9	9,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	15	15	0,3	0,1	2,3	11,3
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
РУЛЕТ ИЗ МЯСА С ЯЙЦОМ	60		7,8	17,1	2,2	193,9
СВИНИНА МЯСНАЯ	55	46,75	6,5	15,1	0	161,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	4	4	0,3	0,1	1,9	10,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/5 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110		2,3	4,2	15,0	106,9
КАРТОФЕЛЬ	148	88,8	1,7	0,4	14,1	66,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30		0,5	2,0	1,8	28,1
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	38	26,6	0,5	0	0,8	6,1
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		3,0	0,5	18,5	88,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	40	40	3	0,5	18,5	88,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150				5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
			<b>16,2</b>	<b>29,2</b>	<b>51,0</b>	<b>532,7</b>
<b>Полдник</b>						
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	110		11,3	4,8	3,7	107,6
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ БЕЗ ГОЛОВЫ ЗАМОРОЖЕННЫЙ	90	67,5	10,4	0,6	0	47,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	27	20,25	0,3	0	1,4	6,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
РИС ОТВАРНОЙ	60		1,6	2,6	16,3	95,2
КРУПА РИСОВАЯ	23	22,77	1,6	0,2	16,3	73,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26		2,0	0,8	12,9	67,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	26	26	2	0,8	12,9	67,9
ПРЯНИКИ	29		1,7	1,4	21,8	106,1
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	29	29	1,7	1,4	21,8	106,1
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1		6,0	24,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
			<b>16,7</b>	<b>9,6</b>	<b>60,7</b>	<b>401,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,4</b>	<b>57,2</b>	<b>172,7</b>	<b>1 399,5</b>

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						
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150		5,8	7,6	18,9	166,1
КРУПА КУКУРУЗНАЯ	13	13	1,5	0,5	8,1	41,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,9	0,8	12,4	65,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	25	25	1,9	0,8	12,4	65,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6			5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170		4,5	4,7	13,8	115,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
			12,2	18,1	45,1	391,7
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
1½ ЯБЛОКА	67		0,3	0,3	6,6	31,6
ЯБЛОКИ	76,36	67,2	0,3	0,3	6,6	31,6
			0,8	0,4	16,5	74,6
Обед						
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	150		3,1	6,0	7,9	103,2
СВИНИНА МЯСНАЯ	10	8,5	1,2	2,7	0	29,4
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	40	40	0,7	0	1,2	8,9
КАРТОФЕЛЬ	30	18	0,4	0,1	2,8	13,5
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3	2,97	0,3	0	1,9	9,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ПЛОВ С МЯСОМ	160		9,6	21,6	30,3	354,5
СВИНИНА МЯСНАЯ	55	46,75	6,5	15,1	0	161,9
КРУПА РИСОВАЯ	40	39,6	2,7	0,4	28,4	127,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,1	0	0,5	2,4

МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКОЙ	35		0,6		3,2	15,5
СВЕКЛА	49	37,98	0,6	0	3,2	15,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15		1,2	0,5	7,4	39,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	15	15	1,2	0,5	7,4	39,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		3,0	0,5	18,5	88,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	40	40	3	0,5	18,5	88,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150				5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
			<b>17,5</b>	<b>28,6</b>	<b>73,1</b>	<b>624,0</b>
<b>Полдник</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80		6,3	7,8	2,1	102,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	41,4	5,1	4,7	0,3	63,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
БЛИНЫ ДРОЖЖЕВЫЕ	80		5,6	6,7	29,5	199,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	0,5	23,8	113,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ДРОЖЖИ	0,4	0,4	0,1	0	0	0,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40		2,0	3,4	22,0	126,8
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5%	40	40	2	3,4	22	126,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,6	9,9	52,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	20	20	1,5	0,6	9,9	52,2
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1		5,1	20,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
			<b>15,5</b>	<b>18,5</b>	<b>68,6</b>	<b>501,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,0</b>	<b>65,6</b>	<b>203,3</b>	<b>1 591,7</b>