

12.01.2026

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						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200		8,0	11,4	26,0	240,4
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,4	1,2	12	68,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	1,2	19,8	104,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	40	40	3,1	1,2	19,8	104,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6			5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		6,1	24,7
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
			11,2	17,6	51,9	414,4
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
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И МЯСОМ	200		10,6	7,6	24,0	206,4
СВИНИНА МЯСНАЯ	15	12,75	1,7	4,1	0	44,1
КАРТОФЕЛЬ	60	39	0,8	0,2	6,2	29,1
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	35	34,83	7,8	0,6	16,3	101,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	75		8,3	18,2	3,9	212,2
СВИНИНА МЯСНАЯ	60	51	7,1	16,5	0	176,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	7	7	0,5	0,2	3,4	17,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/9 шт.	4,47	0,6	0,5	0	6,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	5,5	20,2	142,6
КАРТОФЕЛЬ	198	118,8	2,3	0,5	18,8	88,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23		1,8	0,7	11,4	60,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	23	23	1,8	0,7	11,4	60,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,8	0,6	23,1	110,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,8	0,6	23,1	110,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
			27,7	32,6	88,4	754,9
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150		23,1	16,7	16,6	308,3
ТВОРОГ 9%	130	130	20,2	11,3	3,8	198,0
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
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				17,8	70,9
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	40,6	40,6	0	0	17,8	70,9
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,8	0,1	5,8	27,6
МОРКОВЬ	73	58,4	0,8	0,1	3,9	19,8
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
КРЕНДЕЛЬ	60		5,2	6,1	31,6	201,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38	38	4	0,5	25,8	123,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/9 шт.	4,47	0,6	0,5	0	6,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ДРОЖЖИ	0,3	0,3	0	0	0	0,2
КАКАО С МОЛОКОМ	200		5,9	6,4	15,0	143,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			35,0	29,3	86,8	751,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			74,4	79,6	237,0	1 964,0

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						
КАША ПШЕННАЯ	200		8,3	10,1	30,9	249,3
ПШЕНО	25	24,75	2,7	0,7	16,9	84,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41		3,2	1,2	20,3	107,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	41	41	3,2	1,2	20,3	107,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6			5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		5,8	6,2	17,0	148,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,1	2,1	0,2	0	1,1	5,2
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
			17,3	22,5	68,2	549,9
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	200		4,5	5,2	12,8	116,7
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,6	2,2	0	30,7
КАРТОФЕЛЬ	75	48,75	1	0,2	7,7	36,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,6	0,1	3,4	16,4
МОРКОВЬ	15	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158	158	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	80		12,9	11,8	3,9	173,9
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90	64,8	11,7	10,1	0	138,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/9 шт.	4,47	0,6	0,5	0	6,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	7	7	0,5	0,2	3,4	17,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,6	17,6	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140		3,2	6,0	11,0	114,5

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	192	144	2,5	0,1	6,6	39,1
МОРКОВЬ	22	16,5	0,2	0	1,1	5,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,8	0,6	23,1	110,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,8	0,6	23,1	110,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
			24,4	23,6	57,6	542,7
Полдник						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80		11,2	3,1	4,0	88,3
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ БЕЗ ГОЛОВЫ ЗАМОРОЖЕННЫЙ	80	60	9,2	0,5	0	41,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/5 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	6	6	0,5	0,2	2,9	15,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	5,5	20,2	142,6
КАРТОФЕЛЬ	198	118,8	2,3	0,5	18,8	88,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,9	3,0	5,2	51,0
СВЕКЛА	61	61	0,9	0,1	5,2	24,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36		2,8	1,1	17,8	94,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	36	36	2,8	1,1	17,8	94,0
ПЕЧЕНЬЕ	27		2,1	2,7	20,5	114,7
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	27,5	27,5	2,1	2,7	20,5	114,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		6,1	24,7
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
			20,3	15,4	73,8	515,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,9	62,0	219,0	1 696,4

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						
КАША МАННАЯ	200		7,4	10,4	26,3	229,5
КРУПА МАННАЯ	18	18	1,8	0,2	12,3	57,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	1,2	19,8	104,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	40	40	3,1	1,2	19,8	104,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6			5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
КАКАО С МОЛОКОМ	200		5,9	6,4	16,0	146,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			16,4	23,0	62,1	525,7
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
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	200		3,1	7,0	10,8	124,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	10	8,5	1,2	2,7	0	29,4
СВЕКЛА	60	46,5	0,7	0	4	18,9
КАРТОФЕЛЬ	50	32,5	0,7	0,1	5,1	24,3
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,1	10,1	0,3	1,5	0,4	20,2
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	5	5	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
МЯСНЫЕ ТЕФТЕЛИ	75		8,3	18,2	3,9	212,2
СВИНИНА МЯСНАЯ	60	51	7,1	16,5	0	176,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	7	7	0,5	0,2	3,4	17,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/9 шт.	4,47	0,6	0,5	0	6,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,2	9,2	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНО-СМЕТАННЫЙ	30		0,6	1,5	2,4	29,7

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,1	10,1	0,3	1,5	0,4	20,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,2	5,5	20,2	142,6
КАРТОФЕЛЬ	198	118,8	2,3	0,5	18,8	88,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ		50	0,8	3,0	3,4	45,5
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	65	45,5	0,8	0	1,4	10,5
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,8	0,6	23,1	110,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,8	0,6	23,1	110,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
			19,8	35,8	70,6	691,6
Полдник						
РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ		125	13,9	8,1	2,8	142,2
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ БЕЗ ГОЛОВЫ ЗАМОРОЖЕННЫЙ	85	63,75	9,8	0,6	0	44,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,8	2,7	34,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		33	2,5	1,0	16,3	86,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	33	33	2,5	1	16,3	86,1
ПИРОГ С КАРТОШКОЙ		100	6,1	6,2	36,6	226,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38	38	4	0,5	25,8	123,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/9 шт.	4,47	0,6	0,5	0	6,8
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
КАРТОФЕЛЬ	34,8	34,8	0,7	0,1	5,5	26,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
ДРОЖЖИ	0,4	0,4	0,1	0	0	0,3
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		200	0,1		7,1	28,6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
			22,6	15,3	62,8	483,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,3	74,2	205,4	1 743,6

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						
ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200		8,0	10,5	29,7	247,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	23	23	2,4	0,3	15,7	75,4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	1,2	19,8	104,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	40	40	3,1	1,2	19,8	104,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7			5,8	0,1	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		5,8	6,2	15,1	141,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,1	2,1	0,2	0	1,1	5,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
			16,9	23,7	64,7	545,3
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	120		0,5	0,4	12,5	57,1
ГРУША	135	121,5	0,5	0,4	12,5	57,1
			1,0	0,5	22,4	100,1
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И МЯСОМ	200		3,5	7,1	12,4	128,6
СВИНИНА МЯСНАЯ	15	12,75	1,7	4,1	0	44,1
КАРТОФЕЛЬ	80	52	1	0,2	8,2	38,8
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ПШЕНО	4	3,96	0,5	0,1	2,7	13,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ЗАПЕКАНКОЙ	200		12,2	22,6	18,8	328,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	152	121,6	2,1	0,1	5,5	33,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	60	51	7,1	16,5	0	176,6
КРУПА РИСОВАЯ	17	16,83	1,2	0,2	12,1	54,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,44	0,2	0	1,1	5,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/3 шт.	13,4	1,6	1,5	0,1	20,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5

СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	30		0,6	2,0	2,8	34,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,8	7,8	0,2	1,2	0,3	15,6
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	30		2,3	0,9	14,9	78,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	30	30	2,3	0,9	14,9	78,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,8	0,6	23,1	110,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,8	0,6	23,1	110,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				4,9	19,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
			22,4	33,2	76,9	700,3
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	185		20,7	15,1	19,8	296,9
ТВОРОГ 9%	110	110	17,1	9,6	3,2	167,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
МОРКОВЬ	75	56,25	0,7	0,1	3,8	19,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОУС СМЕТАННЫЙ	30		0,5	1,3	7,2	46,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,6	8,6	0,2	1,3	0,3	17,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
ПЛЮШКА	60		5,2	6,1	31,6	201,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38	38	4	0,5	25,8	123,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/9 шт.	4,47	0,6	0,5	0	6,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ДРОЖЖИ	0,3	0,3	0	0	0	0,2
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ПРОТЁРТЫХ	200				24,7	98,5
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	31,4	31,4	0	0	13,7	54,8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0	0	6,1	24,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180,25	180,25	0	0	0	0,0
			26,4	22,5	83,3	643,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,7	79,9	247,3	1 989,3

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						
КАША "ДРУЖБА"	200		7,9	10,6	31,3	254,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
КРУПА РИСОВАЯ	13	12,87	0,9	0,1	9,2	41,6
ПШЕНО	12	11,88	1,4	0,3	8,1	40,5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	1,2	19,8	104,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	40	40	3,1	1,2	19,8	104,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6			5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
КАКАО С МОЛОКОМ	200		5,9	6,4	15,0	143,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			16,9	23,2	66,1	546,5
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
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200		3,4	6,0	9,7	111,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	10	8,5	1,2	2,7	0	29,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,2	13,0
КАРТОФЕЛЬ	50	32,5	0,7	0,1	5,1	24,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
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	5	5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80		7,8	19,8	3,5	227,3
СВИНИНА МЯСНАЯ	60	51	7,1	16,5	0	176,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,2	48,2	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		140	5,9	5,6	26,6	179,8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	48,5	48,02	5,9	1,6	26,6	143,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	96,9	96,9	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ		50	0,8	3,0	3,4	45,5
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	65	45,5	0,8	0	1,4	10,5
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
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		50	3,8	0,6	23,1	110,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,8	0,6	23,1	110,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
			23,2	35,6	82,0	749,5
Полдник						
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ		200	8,2	17,9	22,8	286,8
СВИНИНА МЯСНАЯ	45	38,25	5,3	12,3	0	132,5
КАРТОФЕЛЬ	218	130,8	2,5	0,5	20,7	97,7
МОРКОВЬ	21	16,8	0,2	0	1,2	5,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	10,92	0,2	0	0,9	4,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		60	1,0	3,0	4,9	51,2
КАРТОФЕЛЬ	10,2	10,2	0,2	0	1,6	7,7
СВЕКЛА	24	18,6	0,3	0	1,6	7,6
МОРКОВЬ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	10	0,1	0	0,2	1,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	9	5,85	0,2	0	0,4	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,7	0,1	0	0,5	2,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
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
ПРЯНИКИ		29	1,5	1,2	18,8	91,5
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	25	25	1,5	1,2	18,8	91,5
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		6,1	24,7
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
			13,1	23,0	67,5	532,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,7	81,9	225,5	1 871,5

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						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200		7,8	10,5	27,0	235,2
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	20	19,8	2,2	0,3	13	63,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41		3,2	1,2	20,3	107,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	41	41	3,2	1,2	20,3	107,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6			5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		6,1	24,7
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
			11,1	16,7	53,4	411,8
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	10,1	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	23,6	107,6
Обед						
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200		3,5	7,1	15,2	143,6
СВИНИНА МЯСНАЯ	10	8,5	1,2	2,7	0	29,4
КАРТОФЕЛЬ	65	42,25	0,8	0,2	6,7	31,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	18,4	18,4	0,1	0	0,3	2,3
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	10	9,9	0,9	0,1	6,4	30,3
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	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
РУЛЕТ КУРИНЫЙ С ЯЙЦОМ И ОВОЩАМИ	75		13,0	4,8	3,9	110,1
ГРУДКА КУРИНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ	65	55,25	11,3	2,7	0	69,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	6	6	0,5	0,2	2,9	15,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
МОРКОВЬ	8	6,4	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,8	0,1	0	0,5	2,3

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	5,5	20,2	142,6
КАРТОФЕЛЬ	198	118,8	2,3	0,5	18,8	88,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКОЙ	50		0,8	0,1	4,6	21,8
СВЕКЛА	67	53,6	0,8	0,1	4,6	21,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23		1,8	0,7	11,4	60,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	23	23	1,8	0,7	11,4	60,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,8	0,6	23,1	110,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,8	0,6	23,1	110,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
			26,1	18,8	85,2	615,7
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	180		23,2	16,8	19,5	322,8
ТВОРОГ 9%	130	130	20,2	11,3	3,8	198,0
ЯБЛОКИ	35	30,8	0,1	0,1	2,9	14,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,35	1,3	1,2	0,1	15,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
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				18,0	72,0
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	40	40	0	0	18	72,0
КРЕНДЕЛЬ	60		5,2	6,1	31,6	201,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38	38	4	0,5	25,8	123,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/9 шт.	4,47	0,6	0,5	0	6,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ДРОЖЖИ	0,3	0,3	0	0	0	0,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		5,8	6,2	17,1	148,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
			34,2	29,1	86,2	745,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,5	65,3	248,4	1 880,7

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						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		8,6	11,0	27,7	246,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	25	24,75	3	0,8	13,7	73,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	1,2	19,8	104,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	40	40	3,1	1,2	19,8	104,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6			5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
КАКАО С МОЛОКОМ	200		5,9	6,4	15,0	143,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			17,6	23,6	62,5	538,3
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	200		5,1	4,8	12,9	114,9
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,6	2,2	0	30,7
КАРТОФЕЛЬ	70	42	0,8	0,2	6,6	31,3
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,8	0,1	4,8	22,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/9 шт.	4,47	0,6	0,5	0	6,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СУФЛЕ ИЗ КУР	76		13,4	12,6	3,4	180,1
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90	64,8	11,7	10,1	0	138,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт.	6,72	0,9	0,8	0	10,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	5	5	0,4	0,2	2,4	12,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,36	0	0	0,3	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140		3,2	5,2	11,0	107,2

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	192	144	2,5	0,1	6,6	39,1
МОРКОВЬ	22	16,5	0,2	0	1,1	5,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,8	0,6	23,1	110,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,8	0,6	23,1	110,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
			25,5	23,2	57,2	539,8
Полдник						
РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ	80		11,6	2,3	3,9	82,7
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ БЕЗ ГОЛОВЫ ЗАМОРОЖЕННЫЙ	90	67,5	10,4	0,6	0	47,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/9 шт.	4,47	0,6	0,5	0	6,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	7	7	0,5	0,2	3,4	17,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	30		0,7	2,0	3,4	38,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,1	8,1	0,2	1,2	0,3	16,2
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	150		3,2	4,7	20,2	135,3
КАРТОФЕЛЬ	198	118,8	2,3	0,5	18,8	88,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,8	3,0	4,3	46,8
СВЕКЛА	63	50,4	0,8	0,1	4,3	20,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38		2,9	1,1	18,8	99,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	38	38	2,9	1,1	18,8	99,2
ПЕЧЕНЬЕ	29		2,2	2,9	21,9	122,6
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	29,4	29,4	2,2	2,9	21,9	122,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		7,1	28,6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
			21,5	16,0	79,6	553,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,1	62,9	209,2	1 674,8

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						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		7,2	9,6	31,8	244,7
КРУПА РИСОВАЯ	25	24,75	1,6	0,2	17,8	79,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	1,2	19,8	104,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	40	40	3,1	1,2	19,8	104,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6			5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		5,8	6,2	17,0	148,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,1	2,1	0,2	0	1,1	5,2
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
			16,1	22,0	68,6	542,7
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
1/2 ГРУШИ	150		0,6	0,5	15,5	70,7
ГРУША	167,22	150,5	0,6	0,5	15,5	70,7
			1,1	0,6	25,6	113,7
Обед						
СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200		6,6	3,8	11,7	110,0
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ БЕЗ ГОЛОВЫ ЗАМОРОЖЕННЫЙ	40	30	4,7	0,3	0	21,0
КАРТОФЕЛЬ	70	45,5	0,9	0,2	7,2	34,0
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ПШЕНО	4	4	0,5	0,1	2,7	13,7
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	5	5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	213,3	213,3	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80		7,6	18,4	3,2	209,4
СВИНИНА МЯСНАЯ	60	51	7,1	16,5	0	176,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,2	48,2	0	0	0	0,0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150		6,2	4,8	39,7	226,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	58	58	6,2	0,8	39,7	190,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
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	50		3,8	0,6	23,1	110,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,8	0,6	23,1	110,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
			25,7	28,2	94,4	735,6
Полдник						
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	210		6,0	10,2	19,1	194,3
СВИНИНА МЯСНАЯ	20	17	2,3	5,5	0	58,9
КАРТОФЕЛЬ	120	78	1,6	0,3	12,3	58,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	130	104	1,8	0,1	4,8	28,2
МОРКОВЬ	25	18,75	0,2	0	1,3	6,4
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	56,3	56,3	0	0	0	0,0
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	90		10,0	8,8	31,5	244,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38	38	4	0,5	25,8	123,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
ТВОРОГ 9%	30	30	4,7	2,6	0,9	45,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
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
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		7,1	28,6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
			18,4	19,9	72,6	546,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,3	70,7	261,2	1 938,0

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						
КАША "РЯБУШКА"	200		8,0	9,9	30,7	245,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	12	11,88	1,5	0,4	6,6	35,5
КРУПА РИСОВАЯ	13	12,87	0,9	0,1	9,2	41,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	1,2	19,8	104,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	40	40	3,1	1,2	19,8	104,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6			5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
КАКАО С МОЛОКОМ	200		5,9	6,4	16,0	146,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			17,0	22,5	66,5	541,9
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	200		3,6	8,0	10,5	132,8
СВИНИНА МЯСНАЯ	15	12,75	1,7	4,1	0	44,1
СВЕКЛА	40	31	0,5	0	2,6	12,6
КАРТОФЕЛЬ	21	21	0,4	0,1	3,3	15,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	35	28	0,5	0	1,3	7,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
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	5	5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
РУЛЕТ ИЗ МЯСА С ЯЙЦОМ	80		9,3	19,2	4,0	225,9
СВИНИНА МЯСНАЯ	60	51	7,1	16,5	0	176,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	7	7	0,5	0,2	3,4	17,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/3 шт.	13,41	1,6	1,5	0,1	20,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17	17	0	0	0	0,0

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	5,5	20,2	142,6
КАРТОФЕЛЬ	198	118,8	2,3	0,5	18,8	88,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50		0,8	3,0	3,4	45,5
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	65	45,5	0,8	0	1,4	10,5
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,8	0,6	23,1	110,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,8	0,6	23,1	110,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
			20,7	36,3	68,0	684,4
Полдник						
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120		12,0	5,2	4,8	121,7
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ БЕЗ ГОЛОВЫ ЗАМОРОЖЕННЫЙ	95	71,25	11	0,6	0	49,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,5	26,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МОРКОВЬ	32	24	0,3	0	1,6	8,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32	32	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ	90		2,5	3,6	27,0	150,5
КРУПА РИСОВАЯ	38	37,62	2,5	0,4	27	121,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33		2,5	1,0	16,3	86,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	33	33	2,5	1	16,3	86,1
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	200		0,1		7,1	28,6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
			18,8	11,2	77,0	493,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,0	70,1	221,4	1 762,3

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						
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		7,6	10,1	25,3	222,4
КРУПА КУКУРУЗНАЯ	18	18	2	0,7	11,3	57,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		5,8	6,2	16,2	145,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
			16,1	22,4	58,8	504,2
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 ЯБЛОКА	67		0,3	0,3	6,6	31,8
ЯБЛОКИ	76,92	67,69	0,3	0,3	6,6	31,8
			0,8	0,4	16,5	74,8
Обед						
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200		3,7	6,1	10,4	115,9
СВИНИНА МЯСНАЯ	10	8,5	1,2	2,7	0	29,4
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50	50	0,9	0,1	1,5	11,2
КАРТОФЕЛЬ	40	24	0,5	0,1	3,8	17,9
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	3,96	0,4	0	2,5	12,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ПЛОВ С МЯСОМ	210		11,2	23,9	41,7	427,7
СВИНИНА МЯСНАЯ	60	51	7,1	16,5	0	176,6
КРУПА РИСОВАЯ	55	54,45	3,7	0,5	39,1	175,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3

МОРКОВЬ	25	18,75	0,2	0	1,3	6,4
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	5	5	0	4	0	36,3
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКОЙ	50		0,8	0,1	4,6	21,8
СВЕКЛА	67	53,6	0,8	0,1	4,6	21,8
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,8	0,6	23,1	110,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,8	0,6	23,1	110,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
			21,0	31,3	96,5	755,2
Полдник						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100		6,7	9,1	3,0	121,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	41,4	5,1	4,7	0,3	63,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,8	2,7	34,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
БЛИНЫ ДРОЖЖЕВЫЕ	100		6,5	8,2	34,8	239,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,2	0,5	27,2	129,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,8	2,7	34,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ДРОЖЖИ	0,4	0,4	0,1	0	0	0,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
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	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	200		0,1		7,1	28,6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
			17,2	21,5	79,3	581,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,1	75,6	251,1	1 916,0