

Утверждаю:

Заведующий

М.И.Горшкова

01.06.2026

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	6,03	8,76	19,73	183,02
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2%	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	15	15	1,79	0,90	8,99	51,22
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		6	0,03	4,95	0,05	44,88
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	6	6	0,03	4,95	0,05	44,88
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,24	0,87	14,40	75,95
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	30	30	2,24	0,87	14,40	75,95
ЧАЙ С САХАРОМ		170	0,10	0,00	6,01	24,42
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
			8,40	14,58	40,19	328,27
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,50	0,10	10,10	43,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	10,10	43,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И		150	7,59	5,24	18,06	149,89
СВИНИНА МЯСНАЯ	10	8,5	1,18	2,75	0,00	29,44
КАРТОФЕЛЬ	56,33	33,8	0,66	0,14	5,34	25,25
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	25	24,88	5,55	0,39	11,61	72,16
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,08	0,01	0,47	2,34
МОРКОВЬ	12,8	9,6	0,12	0,01	0,64	3,26
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ		60	7,41	16,68	2,71	190,75
СВИНИНА МЯСНАЯ	55	46,75	6,49	15,10	0,00	161,89
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	5	5	0,38	0,15	2,41	12,66
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,36	0,05	0,01	0,27	1,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
СОУС		20	0,53	1,34	2,04	26,44
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,22	1,31	0,31	17,98

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	2,30	4,16	14,94	106,77

КАРТОФЕЛЬ	147,5	88,5	1,72	0,34	14,00	66,11
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,62	0,91	11,64
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150	0,00	0,00	4,84	19,35
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	3,00	0,48	18,48	88,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ "КОВРОВСКИЙ"	40	40	3,00	0,48	18,48	88,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		15	1,13	0,44	7,21	37,98
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	15	15	1,13	0,44	7,21	37,98
			21,96	28,34	68,28	619,58
Уплотнённый полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА		115	17,00	13,15	14,24	242,98
ТВОРОГ 9 % ЖИРНОСТИ	95	95	14,74	8,29	2,76	144,68
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,43	0,47	0,69	8,73
КРУПА МАННАЯ	10	10	1,00	0,10	6,85	31,91
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт.	6,72	0,82	0,75	0,05	10,23
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ		35	0,00	0,00	15,28	61,11
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	35	35	0,00	0,00	15,28	61,11
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ		40	0,40	1,58	4,52	34,51
МОРКОВЬ	37,33	28	0,35	0,03	1,87	9,51
ЯБЛОКИ	13,7	12,1	0,05	0,05	1,15	5,52
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,50	0,00	13,49
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,50	5,99
КРЕНДЕЛЬ		50	4,35	5,06	26,31	167,82
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,06	0,01	0,01	0,38
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,36	0,41	21,70	103,67
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,43	0,47	0,69	8,73
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ		160	4,50	4,97	7,29	93,12
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,50	4,97	7,29	93,12
			26,25	24,76	67,64	599,54
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,11	67,78	186,21	1 590,39

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		5,90	7,46	20,87	175,25
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
ПШЕНО	15	14,85	1,66	0,39	10,14	50,70
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		0,06	4,98	0,06	45,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,95	0,05	44,88
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31		2,32	0,90	14,89	78,48
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	31	31	2,32	0,90	14,89	78,48
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170		4,42	4,66	12,72	111,62
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,20	0,00	1,04	4,97
			12,70	18,00	48,54	410,35
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,50	0,10	10,10	43,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
ЯБЛОКО	120		0,42	0,42	10,35	49,63
ЯБЛОКИ	120	105,6	0,42	0,42	10,35	49,63
			0,92	0,52	20,45	92,63
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРОЙ	150		3,85	4,39	8,88	90,62
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,61	2,25	0,00	30,73
КАРТОФЕЛЬ	54,17	32,5	0,63	0,13	5,14	24,28
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,43	0,05	2,74	13,11
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,08	0,01	0,47	2,34
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	60		10,63	9,98	2,15	141,23
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	75	54	9,80	8,43	0,00	115,24
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0,04	0,01	0,20	1,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	4	4	0,30	0,12	1,92	10,13
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110		2,66	6,28	8,48	102,52
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	149	119,2	2,09	0,12	5,43	32,38
МОРКОВЬ	15	11,25	0,15	0,01	0,76	3,82

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,09	0,01	0,53	2,68
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150	0,00	0,00	5,81	23,22
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	3,00	0,48	18,48	88,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ "КОВРОВСКИЙ"	40	40	3,00	0,48	18,48	88,40
			20,14	21,13	43,80	445,99
Уплотнённый полдник						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		60	8,37	2,48	3,18	68,74
МИНТАЙ БЕЗГОЛОВЫЙ, ПОТРОШЕННЫЙ МОРОЖЕННЫЙ СОРТ 1	60	45	6,95	0,40	0,00	31,43
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10	10	0,28	0,31	0,46	5,82
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/7 шт.	5,76	0,71	0,64	0,04	8,77
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	5	5	0,38	0,15	2,41	12,66
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,36	0,05	0,01	0,27	1,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	2,30	4,16	14,94	106,77
КАРТОФЕЛЬ	147,5	88,5	1,72	0,34	14,00	66,11
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,62	0,91	11,64
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		30	0,24	0,03	0,75	4,19
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	32,2	29,9	0,24	0,03	0,75	4,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,24	0,87	14,40	75,95
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	30	30	2,24	0,87	14,40	75,95
ЧАЙ С САХАРОМ		170	0,10	0,00	5,04	20,55
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
			13,25	7,54	38,31	276,20
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,01	47,19	151,10	1 225,17

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		5,54	7,99	19,64	173,29
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
КРУПА МАННАЯ	13	13	1,30	0,13	8,90	41,49
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		0,06	4,98	0,06	45,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,95	0,05	44,88
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,24	0,87	14,40	75,95
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	30	30	2,24	0,87	14,40	75,95
КАКАО С МОЛОКОМ	170		4,45	4,81	12,75	113,32
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,23	0,15	0,10	2,80
			12,29	18,65	46,85	407,56
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,50	0,10	9,90	43,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
АПЕЛЬСИН	110		0,66	0,15	5,97	31,69
АПЕЛЬСИН	110	73,7	0,66	0,15	5,97	31,69
			1,16	0,25	15,87	74,69
Обед						
СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	150		3,88	5,63	7,25	99,37
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,61	2,25	0,00	30,73
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,22	1,31	0,31	17,98
СВЕКЛА	42,67	32	0,47	0,03	2,74	13,04
КАРТОФЕЛЬ	33,75	20,25	0,40	0,08	3,20	15,12
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,08	0,01	0,47	2,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0,00	0,00	0,00	0,00
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	60		7,42	17,65	2,77	199,80
СВИНИНА МЯСНАЯ	55	46,75	6,49	15,10	0,00	161,89
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	5	5	0,38	0,15	2,41	12,66
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,06	0,01	0,33	1,67
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110		2,30	4,16	14,94	106,77
КАРТОФЕЛЬ	147,5	88,5	1,72	0,34	14,00	66,11
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,62	0,91	11,64

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30		0,33	0,06	1,14	7,22
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	31,7	30,1	0,33	0,06	1,14	7,22
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150		0,00	0,00	4,84	19,35
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		3,00	0,48	18,48	88,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ "КОВРОВСКИЙ"	40	40	3,00	0,48	18,48	88,40
			16,93	27,98	49,42	520,91
Уплотнённый полдник						
РЫБА ПО - ПОЛЬСКИ	115		15,19	6,89	1,97	131,01
МИНТАЙ БЕЗГОЛОВЫЙ, ПОТРОШЕННЫЙ МОРОЖЕННЫЙ СОРТ 1	100	75	11,57	0,66	0,00	52,38
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,13	1,24	1,82	23,28
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	20,13	2,48	2,24	0,14	30,65
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
ПИРОГ С КАРТОШКОЙ	80		4,96	5,97	31,19	198,18
КАРТОФЕЛЬ	47,83	28,7	0,55	0,11	4,54	21,44
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,36	0,41	21,70	103,67
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,43	0,47	0,69	8,73
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,06	0,01	0,33	1,67
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,06	0,01	0,01	0,38
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,87	0,73	12,01	63,29
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	25	25	1,87	0,73	12,01	63,29
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,10	0,00	6,01	24,42
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
			22,12	13,59	51,18	416,90
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,50	60,47	163,32	1 420,06

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		5,84	8,05	21,00	180,98
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,60	0,19	10,26	49,18
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		0,03	4,95	0,05	44,88
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,95	0,05	44,88
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,24	0,87	14,40	75,95
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	30	30	2,24	0,87	14,40	75,95
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170		4,42	4,66	12,72	111,62
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,20	0,00	1,04	4,97
			12,53	18,53	48,17	413,43
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,50	0,10	10,10	43,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
ЯБЛОКО	120		0,42	0,42	10,35	49,63
ЯБЛОКИ	120	105,6	0,42	0,42	10,35	49,63
			0,92	0,52	20,45	92,63
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И МЯСОМ	150		2,47	4,95	9,27	91,55
СВИНИНА МЯСНАЯ	10	8,5	1,18	2,75	0,00	29,44
КАРТОФЕЛЬ	65	39	0,76	0,16	6,17	29,13
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,08	0,01	0,47	2,34
ПШЕНО	3	2,97	0,33	0,08	2,03	10,14
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛета МЯСНАЯ	60		7,41	16,68	2,71	190,75
СВИНИНА МЯСНАЯ	55	46,75	6,49	15,10	0,00	161,89
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	5	5	0,38	0,15	2,41	12,66
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,36	0,05	0,01	0,27	1,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	110		2,09	4,59	10,43	91,96
МОРКОВЬ	16	12	0,16	0,01	0,81	4,07
КАРТОФЕЛЬ	55	33	0,64	0,13	5,22	24,65

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70	56	0,98	0,06	2,55	15,21
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,08	0,01	0,47	2,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150	0,00	0,00	4,84	19,35
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	3,00	0,48	18,48	88,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ "КОВРОВСКИЙ"	40	40	3,00	0,48	18,48	88,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,49	0,58	9,60	50,63
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	20	20	1,49	0,58	9,60	50,63
			16,46	27,28	55,33	532,64
Уплотнённый полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ		150	16,97	11,95	17,13	243,95
ТВОРОГ 9 % ЖИРНОСТИ	90	90	13,97	7,86	2,62	137,06
МОРКОВЬ	60	45	0,57	0,05	3,02	15,28
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,43	0,47	0,69	8,73
КРУПА МАННАЯ	10	10	1,00	0,10	6,85	31,91
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/5 шт.	8,05	0,99	0,90	0,06	12,26
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	0,53	1,35	5,25	39,31
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,22	1,31	0,31	17,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЛЮШКА		50	4,35	5,06	26,31	167,82
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,06	0,01	0,01	0,38
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,36	0,41	21,70	103,67
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,43	0,47	0,69	8,73
ЧАЙ С САХАРОМ		170	0,10	0,00	6,01	24,42
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
			21,95	18,36	54,70	475,50
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,86	64,69	178,65	1 514,20

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		5,55	8,12	21,15	181,04
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
КРУПА РИСОВАЯ	8	7,92	0,53	0,08	5,68	25,58
ПШЕНО	7	6,93	0,78	0,18	4,73	23,66
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		0,03	4,95	0,05	44,88
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,95	0,05	44,88
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,24	0,87	14,40	75,95
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	30	30	2,24	0,87	14,40	75,95
КАКАО С МОЛОКОМ	170		4,45	4,81	11,78	109,45
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,23	0,15	0,10	2,80
			12,27	18,75	47,38	411,32
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,50	0,10	9,90	43,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
БАНАН	110		1,16	0,39	16,17	73,92
БАНАН	110	77	1,16	0,39	16,17	73,92
			1,66	0,49	26,07	116,92
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150		2,90	5,20	7,74	94,04
СВИНИНА МЯСНАЯ	10	8,5	1,18	2,75	0,00	29,44
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,22	1,31	0,31	17,98
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,70	0,04	1,82	10,86
КАРТОФЕЛЬ	45	27	0,52	0,11	4,27	20,17
МОРКОВЬ	10	7,5	0,10	0,01	0,50	2,55
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,08	0,01	0,47	2,34
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60		7,31	17,44	3,72	205,40
СВИНИНА МЯСНАЯ	55	46,75	6,49	15,10	0,00	161,89
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,22	1,31	0,31	17,98
МОРКОВЬ	7	5,25	0,07	0,01	0,35	1,78
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,08	0,01	0,47	2,34

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		110	4,62	4,40	20,87	141,41
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	38	37,62	4,60	1,20	20,84	112,39
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150	0,00	0,00	4,84	19,35
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	3,00	0,48	18,48	88,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ "КОВРОВСКИЙ"	40	40	3,00	0,48	18,48	88,40
			17,83	27,52	55,65	548,60
Уплотнённый полдник						
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ		160	6,81	15,72	16,21	233,82
КАРТОФЕЛЬ	155	93	1,80	0,36	14,71	69,46
МОРКОВЬ	16	12	0,16	0,01	0,81	4,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
СВИНИНА МЯСНАЯ	40	34	4,71	10,98	0,00	117,74
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		40	0,60	2,58	3,10	38,02
СВЕКЛА	16,53	12,4	0,18	0,01	1,06	5,05
КАРТОФЕЛЬ	10,5	6,3	0,13	0,03	1,00	4,70
МОРКОВЬ	7,07	5,3	0,07	0,01	0,36	1,80
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	6,7	6,7	0,05	0,01	0,11	0,87
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,1	4,3	0,06	0,01	0,35	1,76
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	5,3	3,5	0,11	0,01	0,22	1,36
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,24	0,87	14,40	75,95
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	30	30	2,24	0,87	14,40	75,95
ЧАЙ С САХАРОМ		170	0,10	0,00	5,04	20,55
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
			9,75	19,17	38,75	368,34
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,51	65,93	167,85	1 445,18

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 ЖИДКАЯ	150		6,01	8,06	21,18	182,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	16	15,84	1,77	0,20	10,44	50,55
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		0,06	4,98	0,06	45,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,95	0,05	44,88
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,24	0,87	14,40	75,95
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	30	30	2,24	0,87	14,40	75,95
ЧАЙ С САХАРОМ	170		0,10	0,00	6,01	24,42
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
			8,41	13,91	41,65	327,72
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,50	0,10	9,90	43,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	9,90	43,00
Обед						
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150		2,67	6,21	9,15	107,59
СВИНИНА МЯСНАЯ	10	8,5	1,18	2,75	0,00	29,44
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,22	1,31	0,31	17,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
КАРТОФЕЛЬ	59,58	35,75	0,70	0,14	5,66	26,70
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,12	0,02	0,25	1,89
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,08	0,01	0,47	2,34
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3	2,97	0,27	0,03	1,93	9,08
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60		7,41	16,68	2,71	190,75
СВИНИНА МЯСНАЯ	55	46,75	6,49	15,10	0,00	161,89
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	5	5	0,38	0,15	2,41	12,66
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,36	0,05	0,01	0,27	1,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110		2,30	4,16	14,94	106,77
КАРТОФЕЛЬ	147,5	88,5	1,72	0,34	14,00	66,11

МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,62	0,91	11,64
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СВЕКЛА ДОЛЬКОЙ		30	0,48	0,03	2,80	13,37
СВЕКЛА	43,73	32,8	0,48	0,03	2,80	13,37
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150	0,00	0,00	5,81	23,22
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	3,00	0,48	18,48	88,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ "КОВРОВСКИЙ"	40	40	3,00	0,48	18,48	88,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		15	1,13	0,44	7,21	37,98
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	15	15	1,13	0,44	7,21	37,98
			16,99	28,00	61,10	568,08
Уплотнённый полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ		140	17,12	12,30	17,17	248,31
ТВОРОГ 9 % ЖИРНОСТИ	95	95	14,74	8,29	2,76	144,68
ЯБЛОКИ	35	30,8	0,12	0,12	2,93	14,05
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,43	0,47	0,69	8,73
КРУПА МАННАЯ	10	10	1,00	0,10	6,85	31,91
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт.	6,72	0,82	0,75	0,05	10,23
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ		40	0,00	0,00	17,46	69,84
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	40	40	0,00	0,00	17,46	69,84
КРЕНДЕЛЬ		50	4,35	5,06	26,31	167,82
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,06	0,01	0,01	0,38
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,36	0,41	21,70	103,67
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,43	0,47	0,69	8,73
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ		170	4,78	5,28	7,75	98,94
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	170	170	4,78	5,28	7,75	98,94
			26,25	22,64	68,69	584,91
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,15	64,65	181,34	1 523,71

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	150		6,05	7,55	18,96	168,92
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	15	14,85	1,81	0,48	8,23	44,37
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		0,06	4,98	0,06	45,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,95	0,05	44,88
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,24	0,87	14,40	75,95
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	30	30	2,24	0,87	14,40	75,95
КАКАО С МОЛОКОМ	170		4,45	4,81	11,78	109,45
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,23	0,15	0,10	2,80
			12,80	18,21	45,20	399,32
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,50	0,10	10,10	43,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
ЯБЛОКО	120		0,42	0,42	10,35	49,63
ЯБЛОКИ	120	105,6	0,42	0,42	10,35	49,63
			0,92	0,52	20,45	92,63
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С КУРИЦЕЙ	150		4,51	3,91	10,18	94,04
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,61	2,25	0,00	30,73
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,52	0,07	3,40	16,20
КАРТОФЕЛЬ	60,67	36,4	0,71	0,15	5,75	27,19
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,08	0,01	0,47	2,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60		11,61	10,93	2,15	153,72
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	80	57,6	10,45	8,99	0,00	122,92
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,62	0,56	0,04	7,66
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10	10	0,28	0,31	0,46	5,82
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0,04	0,01	0,20	1,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	3	3	0,22	0,09	1,45	7,60
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110		2,79	3,72	9,30	83,34

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	149	119,2	2,09	0,12	5,43	32,38
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МОРКОВЬ	15	11,25	0,15	0,01	0,76	3,82
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6,3	0,09	0,01	0,50	2,50
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150	0,00	0,00	5,81	23,22
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	3,00	0,48	18,48	88,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ "КОВРОВСКИЙ"	40	40	3,00	0,48	18,48	88,40
			21,91	19,04	45,92	442,72
Уплотнённый полдник						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ		60	11,64	2,16	2,22	75,22
МИНТАЙ БЕЗГОЛОВЫЙ, ПОТРОШЕННЫЙ МОРОЖЕННЫЙ СОРТ 1	70	70	10,80	0,61	0,00	48,89
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	4	4	0,30	0,12	1,92	10,13
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,36	0,05	0,01	0,27	1,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	2,16	4,14	13,84	101,61
КАРТОФЕЛЬ	136	81,6	1,58	0,32	12,90	60,95
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,62	0,91	11,64
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		30	0,24	0,03	0,75	4,19
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	32,2	29,9	0,24	0,03	0,75	4,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		33	2,46	0,96	15,85	83,55
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	33	33	2,46	0,96	15,85	83,55
ЧАЙ С САХАРОМ		170	0,10	0,00	5,04	20,55
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
			16,60	7,29	37,70	285,12
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,23	45,06	149,27	1 219,79

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		5,45	7,24	23,52	182,11
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
КРУПА РИСОВАЯ	18	17,82	1,21	0,17	12,79	57,56
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		0,06	4,98	0,06	45,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,95	0,05	44,88
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,24	0,87	14,40	75,95
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	30	30	2,24	0,87	14,40	75,95
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170		4,42	4,66	12,72	111,62
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,20	0,00	1,04	4,97
			12,17	17,75	50,70	414,68
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,50	0,10	9,90	43,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
АПЕЛЬСИН	110		0,66	0,15	5,97	31,69
АПЕЛЬСИН	110	73,7	0,66	0,15	5,97	31,69
			1,16	0,25	15,87	74,69
Обед						
СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	150		6,15	3,77	9,64	101,34
МИНТАЙ БЕЗГОЛОВЫЙ, ПОТРОШЕННЫЙ МОРОЖЕННЫЙ СОРТ 1	40	30	4,63	0,26	0,00	20,95
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,22	1,31	0,31	17,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
КАРТОФЕЛЬ	65	39	0,76	0,16	6,17	29,13
МОРКОВЬ	12,8	9,6	0,12	0,01	0,64	3,26
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,08	0,01	0,47	2,34
ПШЕНО	3	3	0,34	0,08	2,05	10,24
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60		6,96	17,09	2,63	192,30
СВИНИНА МЯСНАЯ	55	46,75	6,49	15,10	0,00	161,89
МОРКОВЬ	8,53	6,4	0,08	0,01	0,43	2,17
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,08	0,01	0,47	2,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110		4,56	3,73	29,09	168,36

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	42,5	42,5	4,54	0,53	29,06	139,34
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150	0,00	0,00	5,81	23,22
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	3,00	0,48	18,48	88,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ "КОВРОВСКИЙ"	40	40	3,00	0,48	18,48	88,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		15	1,13	0,44	7,21	37,98
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	15	15	1,13	0,44	7,21	37,98
			21,80	25,51	72,86	611,60
Уплотнённый полдник						
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ		160	4,82	8,83	15,60	162,22
КАРТОФЕЛЬ	108,33	65	1,26	0,25	10,28	48,55
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	110	88	1,53	0,09	4,02	23,90
МОРКОВЬ	16	12	0,16	0,01	0,81	4,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,08	0,01	0,47	2,34
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СВИНИНА МЯСНАЯ	15	12,75	1,77	4,12	0,00	44,15
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		70	7,58	6,92	27,87	203,67
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,36	0,41	21,70	103,67
ТВОРОГ 9 % ЖИРНОСТИ	20	20	3,10	1,75	0,58	30,46
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,43	0,47	0,69	8,73
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,62	0,56	0,04	7,66
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,06	0,01	0,01	0,38
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,87	0,73	12,01	63,29
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	25	25	1,87	0,73	12,01	63,29
ЧАЙ С САХАРОМ		170	0,10	0,00	5,04	20,55
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
			14,37	16,48	60,52	449,73
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,50	59,99	199,95	1 550,70

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		5,93	7,44	22,06	179,95
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
КРУПА РИСОВАЯ	9	8,91	0,60	0,09	6,39	28,78
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	9	8,91	1,09	0,28	4,94	26,62
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		0,06	4,98	0,06	45,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,95	0,05	44,88
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26		1,94	0,76	12,48	65,82
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	26	26	1,94	0,76	12,48	65,82
КАКАО С МОЛОКОМ	170		4,45	4,81	12,75	113,32
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,23	0,15	0,10	2,80
			12,38	17,99	47,35	404,09
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,50	0,10	10,10	43,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
ЯБЛОКО	120		0,42	0,42	10,35	49,63
ЯБЛОКИ	120	105,6	0,42	0,42	10,35	49,63
			0,92	0,52	20,45	92,63
Обед						
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150		2,60	6,11	7,45	99,64
СВИНИНА МЯСНАЯ	10	8,5	1,18	2,75	0,00	29,44
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,22	1,31	0,31	17,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СВЕКЛА	31	23,25	0,34	0,02	1,99	9,48
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,35	0,02	0,91	5,43
КАРТОФЕЛЬ	20	12	0,23	0,05	1,90	8,96
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,08	0,01	0,47	2,34
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ	60		7,82	18,07	2,18	202,72
СВИНИНА МЯСНАЯ	55	46,75	6,49	15,10	0,00	161,89
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	4	4	0,30	0,12	1,92	10,13
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0,04	0,01	0,20	1,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/5 шт.	8,05	0,99	0,90	0,06	12,26

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110		2,30	4,16	14,94	106,77
КАРТОФЕЛЬ	147,5	88,5	1,72	0,34	14,00	66,11
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,62	0,91	11,64
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30		0,33	0,06	1,14	7,22
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	31,7	30,1	0,33	0,06	1,14	7,22
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150		0,00	0,00	5,81	23,22
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		3,00	0,48	18,48	88,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ "КОВРОВСКИЙ"	40	40	3,00	0,48	18,48	88,40
			16,05	28,88	50,00	527,97
Уплотнённый полдник						
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60		8,94	2,01	2,22	63,00
МИНТАЙ БЕЗГОЛОВЫЙ, ПОТРОШЕННЫЙ МОРОЖЕННЫЙ СОРТ 1	70	52,5	8,10	0,46	0,00	36,67
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	4	4	0,30	0,12	1,92	10,13
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,36	0,05	0,01	0,27	1,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
СОУС ТОМАТНО-СМЕТАННЫЙ	30		0,67	1,35	2,90	30,67
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,22	1,31	0,31	17,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
РИС ОТВАРНОЙ	110		3,11	3,65	32,76	176,31
КРУПА РИСОВАЯ	46	45,6	3,09	0,45	32,73	147,29
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26		1,94	0,76	12,48	65,82
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	26	26	1,94	0,76	12,48	65,82
ЧАЙ С САХАРОМ	175		0,10	0,00	6,01	24,42
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
			14,76	7,77	56,37	360,22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,11	55,16	174,17	1 384,91

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		4,40	8,12	20,19	165,53
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
КРУПА КУКУРУЗНАЯ	13	13	0,16	1,05	9,46	40,98
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		0,06	4,98	0,06	45,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,95	0,05	44,88
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,87	0,73	12,01	63,29
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	25	25	1,87	0,73	12,01	63,29
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170		4,42	4,66	13,69	115,49
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,20	0,00	1,04	4,97
			10,75	18,49	45,95	389,31
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,50	0,10	9,90	43,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	9,90	43,00
Обед						
ЩИ ПО - УРАЛЬСКИ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150		3,03	6,16	8,36	105,76
СВИНИНА МЯСНАЯ	10	8,5	1,18	2,75	0,00	29,44
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,22	1,31	0,31	17,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50,63	40,5	0,71	0,04	1,84	11,00
КАРТОФЕЛЬ	30	18	0,35	0,07	2,84	13,44
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,08	0,01	0,47	2,34
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3	2,97	0,27	0,03	1,93	9,08
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЛОВ С МЯСОМ	160		9,58	21,62	30,34	354,70
СВИНИНА МЯСНАЯ	55	46,75	6,49	15,10	0,00	161,89
КРУПА РИСОВАЯ	40	39,6	2,69	0,39	28,42	127,91
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,08	0,01	0,47	2,34
МОРКОВЬ	17,33	13	0,16	0,01	0,87	4,41
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02

СВЕКЛА ДОЛЬКОЙ		30	0,47	0,03	2,74	13,04
СВЕКЛА	42,67	32	0,47	0,03	2,74	13,04
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150	0,00	0,00	5,81	23,22
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	3,00	0,48	18,48	88,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ "КОВРОВСКИЙ"	40	40	3,00	0,48	18,48	88,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		15	1,13	0,44	7,21	37,98
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	15	15	1,13	0,44	7,21	37,98
			17,21	28,73	72,94	623,10
Уплотнённый полдник						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		90	7,69	9,74	2,20	127,42
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,32 шт.	53,13	6,55	5,93	0,36	80,91
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,13	1,24	1,82	23,28
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
БЛИНЫ ДРОЖЖЕВЫЕ		80	5,48	6,77	29,50	200,78
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,13	1,24	1,82	23,28
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,67	0,45	23,74	113,39
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,62	0,56	0,04	7,66
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ДРОЖЖИ	0,4	0,4	0,05	0,01	0,01	0,30
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ		40	0,00	0,00	17,46	69,84
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	40	40	0,00	0,00	17,46	69,84
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,49	0,58	9,60	50,63
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	20	20	1,49	0,58	9,60	50,63
ЧАЙ С САХАРОМ		170	0,10	0,00	5,04	20,55
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
			14,76	17,09	63,80	469,22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,22	64,41	192,59	1 524,63