

Утверждаю

Заведующий

М.И. Горшкова

01.06.2026

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200		8,05	11,42	25,99	240,32
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,39	1,20	11,99	68,29
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		0,06	5,01	0,06	45,28
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,95	0,05	44,88
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,99	1,16	19,21	101,27
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	40	40	2,99	1,16	19,21	101,27
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,12	0,00	7,02	28,54
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
			11,22	17,59	52,28	415,41
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						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И МЯСОМ	200		9,96	6,38	23,70	192,19
СВИНИНА МЯСНАЯ	10	8,5	1,18	2,75	0,00	29,44
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	35	34,83	7,77	0,54	16,25	101,02
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
КАРТОФЕЛЬ	62,83	37,7	0,73	0,15	5,97	28,16
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
МОРКОВЬ	16	12	0,16	0,01	0,81	4,07
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	75		8,22	19,11	3,87	220,92
СВИНИНА МЯСНАЯ	60	51	7,07	16,47	0,00	176,61
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	7	7	0,52	0,20	3,37	17,72
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
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/9 шт.	4,47	0,55	0,49	0,03	6,81
СОУС ТОМАТНО-СМЕТАННЫЙ		30	0,70	1,50	2,93	32,67
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
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
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,16	5,40	20,02	141,69

КАРТОФЕЛЬ	196,25	117,75	2,29	0,46	18,61	87,95
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,84	0,93	1,37	17,46
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,00	0,00	6,78	27,09
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,75	0,60	23,10	110,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,75	0,60	23,10	110,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		23	1,72	0,67	11,05	58,23
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	23	23	1,72	0,67	11,05	58,23
			27,51	33,66	91,45	783,29
Уплотнённый полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА		150	22,99	16,74	16,47	308,15
ТВОРОГ 9 % ЖИРНОСТИ	130	130	20,18	11,35	3,78	197,98
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,62	0,91	11,64
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,24	1,13	0,07	15,32
КРУПА МАННАЯ	10	10	1,00	0,10	6,85	31,91
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
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		60	0,56	2,11	6,34	47,49
МОРКОВЬ	52	39	0,49	0,04	2,61	13,24
ЯБЛОКИ	20,6	18,2	0,07	0,07	1,73	8,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	2,00	0,00	17,98
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	2,00	7,98
КРЕНДЕЛЬ		60	5,15	6,11	31,57	201,88
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ДРОЖЖИ	0,4	0,4	0,05	0,01	0,01	0,30
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38	38	3,98	0,48	25,76	123,11
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
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/9 шт.	4,47	0,55	0,49	0,03	6,81
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,62	0,91	11,64
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ		200	5,63	6,21	9,12	116,40
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
			34,33	31,17	78,78	735,03
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			73,56	82,52	232,41	1 976,73

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		8,41	10,06	30,89	249,28
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
ПШЕНО	25	24,75	2,76	0,65	16,90	84,51
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
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	41		3,07	1,19	19,69	103,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	41	41	3,07	1,19	19,69	103,80
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		5,87	6,21	17,15	149,45
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,24	0,00	1,25	5,96
			17,41	22,44	67,79	547,53
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	125		0,44	0,44	10,78	51,70
ЯБЛОКИ	125	110	0,44	0,44	10,78	51,70
			0,94	0,54	20,88	94,70
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРОЙ	200		4,96	5,02	12,10	113,64
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25	18	3,27	2,81	0,00	38,41
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
КАРТОФЕЛЬ	75,83	45,5	0,88	0,17	7,20	33,99
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,53	0,07	3,42	16,39
МОРКОВЬ	16	12	0,16	0,01	0,81	4,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	80		12,91	11,79	3,87	173,87
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90	64,8	11,76	10,12	0,00	138,28
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/9 шт.	4,47	0,55	0,49	0,03	6,81
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,08	0,01	0,47	2,34
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	7	7	0,52	0,20	3,37	17,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140		3,48	6,18	11,41	117,08
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	192	153,6	2,68	0,15	7,00	41,72
МОРКОВЬ	22	16,5	0,20	0,02	1,11	5,61

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,00	0,00	6,78	27,09
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,75	0,60	23,10	110,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,75	0,60	23,10	110,50
			25,10	23,59	57,26	542,18
Уплотнённый полдник						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		80	11,18	4,01	3,96	97,19
МИНТАЙ БЕЗГОЛОВЫЙ, ПОТРОШЕННЫЙ МОРОЖЕННЫЙ СОРТ 1	80	60	9,25	0,52	0,00	41,90
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,43	0,47	0,69	8,73
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/5 шт.	8,05	0,99	0,90	0,06	12,26
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	6	6	0,45	0,17	2,88	15,19
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
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,16	5,40	20,02	141,69
КАРТОФЕЛЬ	196,25	117,75	2,29	0,46	18,61	87,95
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,84	0,93	1,37	17,46
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,40	0,05	1,25	6,97
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,6	49,8	0,40	0,05	1,25	6,97
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		36	2,69	1,05	17,29	91,14
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	36	36	2,69	1,05	17,29	91,14
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,12	0,00	6,05	24,67
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
			17,55	10,51	48,57	361,66
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,00	57,08	194,50	1 546,07

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ	200		7,45	10,39	26,33	229,47
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
КРУПА МАННАЯ	18	18	1,79	0,17	12,33	57,44
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
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	40		2,99	1,16	19,21	101,27
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	40	40	2,99	1,16	19,21	101,27
КАКАО С МОЛОКОМ	200		5,91	6,38	15,05	142,99
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,28	0,17	0,12	3,37
			16,41	22,91	60,65	518,73
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	125		0,75	0,17	6,78	36,01
АПЕЛЬСИН	125	83,75	0,75	0,17	6,78	36,01
			1,25	0,27	16,68	79,01
Обед						
СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200		5,25	6,58	11,76	132,25
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25	18	3,27	2,81	0,00	38,41
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11	11	0,28	1,60	0,38	21,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СВЕКЛА	64	48	0,70	0,05	4,09	19,56
КАРТОФЕЛЬ	61,25	36,75	0,72	0,15	5,81	27,45
МОРКОВЬ	16	12	0,16	0,01	0,81	4,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	75		8,22	19,11	3,87	220,92
СВИНИНА МЯСНАЯ	60	51	7,07	16,47	0,00	176,61
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	7	7	0,52	0,20	3,37	17,72
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
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/9 шт.	4,47	0,55	0,49	0,03	6,81
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,16	5,40	20,02	141,69
КАРТОФЕЛЬ	196,25	117,75	2,29	0,46	18,61	87,95
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,84	0,93	1,37	17,46

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,55	0,10	1,91	12,05
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	52,8	50,2	0,55	0,10	1,91	12,05
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,00	0,00	5,81	23,22
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,75	0,60	23,10	110,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,75	0,60	23,10	110,50
			20,93	31,79	66,47	640,63
Уплотнённый полдник						
РЫБА ПО - ПОЛЬСКИ		135	16,32	8,33	2,90	152,52
МИНТАЙ БЕЗГОЛОВЫЙ, ПОТРОШЕННЫЙ МОРОЖЕННЫЙ СОРТ 1	105	78,75	12,14	0,69	0,00	55,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60	60	1,69	1,86	2,74	34,92
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	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ПИРОГ С КАРТОШКОЙ		100	5,98	7,24	38,13	241,70
КАРТОФЕЛЬ	64,17	38,5	0,75	0,15	6,09	28,76
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38	38	3,98	0,48	25,76	123,11
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,62	0,91	11,64
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,08	0,01	0,47	2,34
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/9 шт.	4,47	0,55	0,49	0,03	6,81
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
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
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		200	0,12	0,00	6,05	24,67
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
			24,88	16,53	62,93	502,44
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,47	71,50	206,73	1 740,81

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		8,11	10,51	29,73	247,44
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	23	23	2,45	0,29	15,73	75,41
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
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	40		2,99	1,16	19,21	101,27
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	40	40	2,99	1,16	19,21	101,27
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		5,87	6,21	16,18	145,58
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,24	0,00	1,25	5,96
			17,00	22,83	65,17	539,17
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	125		0,44	0,44	10,78	51,70
ЯБЛОКИ	125	110	0,44	0,44	10,78	51,70
			0,94	0,54	20,88	94,70
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И МЯСОМ	200		2,77	5,00	11,29	101,31
СВИНИНА МЯСНАЯ	10	8,5	1,18	2,75	0,00	29,44
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
КАРТОФЕЛЬ	75	45	0,87	0,17	7,12	33,61
МОРКОВЬ	15	11,25	0,15	0,01	0,76	3,82
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
ПШЕНО	4	4	0,45	0,11	2,74	13,66
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186,7	186,7	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	75		8,22	19,11	3,87	220,92
СВИНИНА МЯСНАЯ	60	51	7,07	16,47	0,00	176,61
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	7	7	0,52	0,20	3,37	17,72
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
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/9 шт.	4,47	0,55	0,49	0,03	6,81
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150		2,92	6,44	14,58	129,01
МОРКОВЬ	21,33	16	0,20	0,02	1,07	5,43
КАРТОФЕЛЬ	75	45	0,87	0,17	7,12	33,61

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,40	0,08	3,65	21,73
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34	34	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,00	0,00	4,84	19,35
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,75	0,60	23,10	110,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,75	0,60	23,10	110,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		23	1,72	0,67	11,05	58,23
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	23	23	1,72	0,67	11,05	58,23
			19,38	31,82	68,73	639,32
Уплотнённый полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ		180	20,54	13,28	19,39	279,55
ТВОРОГ 9 % ЖИРНОСТИ	110	110	17,07	9,60	3,20	167,52
МОРКОВЬ	70	52,5	0,66	0,05	3,51	17,83
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,62	0,91	11,64
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,24	1,13	0,07	15,32
КРУПА МАННАЯ	10	10	1,00	0,10	6,85	31,91
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	0,59	1,64	6,29	47,18
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11	11	0,28	1,60	0,38	21,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЛЮШКА		60	5,15	6,11	31,57	201,88
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ДРОЖЖИ	0,4	0,4	0,05	0,01	0,01	0,30
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38	38	3,98	0,48	25,76	123,11
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
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/9 шт.	4,47	0,55	0,49	0,03	6,81
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,62	0,91	11,64
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,12	0,00	7,02	28,54
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
			26,40	21,03	64,27	557,15
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,72	76,22	219,05	1 830,34

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		7,86	10,66	31,34	254,17
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
КРУПА РИСОВАЯ	13	12,87	0,87	0,13	9,23	41,57
ПШЕНО	12	11,88	1,33	0,31	8,11	40,57
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
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	35		2,62	1,02	16,81	88,61
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	35	35	2,62	1,02	16,81	88,61
КАКАО С МОЛОКОМ	200		5,91	6,38	15,05	142,99
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,28	0,17	0,12	3,37
			16,42	23,01	63,25	530,65
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	130		1,37	0,46	19,11	87,36
БАНАН	130	91	1,37	0,46	19,11	87,36
			1,87	0,56	29,01	130,36
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200		3,31	5,52	9,54	106,86
СВИНИНА МЯСНАЯ	10	8,5	1,18	2,75	0,00	29,44
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11	11	0,28	1,60	0,38	21,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,83	0,05	2,19	13,04
КАРТОФЕЛЬ	52	31,2	0,60	0,12	4,94	23,30
МОРКОВЬ	16	12	0,16	0,01	0,81	4,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80		8,08	20,08	4,45	236,13
СВИНИНА МЯСНАЯ	60	51	7,07	16,47	0,00	176,61
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11	11	0,28	1,60	0,38	21,98
МОРКОВЬ	16	12	0,16	0,01	0,81	4,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34

ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		140	5,90	5,54	26,64	179,74
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	48,5	48,02	5,87	1,53	26,60	143,46
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,00	0,00	5,81	23,22
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,75	0,60	23,10	110,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,75	0,60	23,10	110,50
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
			22,53	32,32	79,14	707,08
Уплотнённый полдник						
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ		200	8,12	18,02	21,69	281,92
КАРТОФЕЛЬ	205	123	2,39	0,48	19,45	91,87
МОРКОВЬ	26,67	20	0,25	0,02	1,34	6,79
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	10,92	0,15	0,02	0,87	4,35
СВИНИНА МЯСНАЯ	45	38,25	5,31	12,36	0,00	132,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		60	0,91	3,10	4,80	51,11
СВЕКЛА	25,6	19,2	0,28	0,02	1,64	7,82
КАРТОФЕЛЬ	16,83	10,1	0,19	0,04	1,60	7,55
МОРКОВЬ	11,07	8,3	0,11	0,01	0,55	2,82
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,8	10,8	0,09	0,01	0,18	1,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,9	0,08	0,01	0,48	2,42
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	8,4	5,5	0,16	0,01	0,35	2,13
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97
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		200	0,12	0,00	6,05	24,67
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
			11,39	21,99	46,94	433,65
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,21	77,88	218,34	1 801,74

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 ЖИДКАЯ	200		7,98	10,48	27,70	238,38
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	21	20,79	2,32	0,26	13,70	66,35
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
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	40		2,99	1,16	19,21	101,27
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	40	40	2,99	1,16	19,21	101,27
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,12	0,00	7,02	28,54
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
			11,15	16,62	53,99	413,19
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	200		3,16	6,55	12,03	125,21
СВИНИНА МЯСНАЯ	10	8,5	1,18	2,75	0,00	29,44
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11	11	0,28	1,60	0,38	21,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
КАРТОФЕЛЬ	70,42	42,25	0,82	0,16	6,68	31,55
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,16	0,02	0,33	2,52
МОРКОВЬ	15	11,25	0,15	0,01	0,76	3,82
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	4,95	0,45	0,05	3,21	15,12
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	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	75		8,22	19,11	3,87	220,92
СВИНИНА МЯСНАЯ	60	51	7,07	16,47	0,00	176,61
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	7	7	0,52	0,20	3,37	17,72
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
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/9 шт.	4,47	0,55	0,49	0,03	6,81
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,16	5,40	20,02	141,69
КАРТОФЕЛЬ	196,25	117,75	2,29	0,46	18,61	87,95

МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,84	0,93	1,37	17,46
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СВЕКЛА ДОЛЬКОЙ		50	0,79	0,05	4,61	22,00
СВЕКЛА	72	54	0,79	0,05	4,61	22,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,00	0,00	6,78	27,09
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,75	0,60	23,10	110,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,75	0,60	23,10	110,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		23	1,72	0,67	11,05	58,23
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	23	23	1,72	0,67	11,05	58,23
			20,80	32,38	81,46	705,64
Уплотнённый полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ		185	23,15	16,90	20,23	326,20
ТВОРОГ 9 % ЖИРНОСТИ	130	130	20,18	11,35	3,78	197,98
ЯБЛОКИ	45	39,6	0,16	0,16	3,76	18,05
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,62	0,91	11,64
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,24	1,13	0,07	15,32
КРУПА МАННАЯ	10	10	1,00	0,10	6,85	31,91
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
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		40	0,00	0,00	17,46	69,84
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	40	40	0,00	0,00	17,46	69,84
КРЕНДЕЛЬ		60	5,15	6,11	31,57	201,88
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ДРОЖЖИ	0,4	0,4	0,05	0,01	0,01	0,30
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38	38	3,98	0,48	25,76	123,11
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
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/9 шт.	4,47	0,55	0,49	0,03	6,81
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,62	0,91	11,64
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ		200	5,63	6,21	9,12	116,40
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
			33,93	29,22	78,38	714,32
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,38	78,32	223,73	1 876,15

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	200		8,68	10,21	27,70	238,71
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	25	24,75	3,03	0,80	13,71	73,94
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
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	40		2,99	1,16	19,21	101,27
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	40	40	2,99	1,16	19,21	101,27
КАКАО С МОЛОКОМ	200		5,91	6,38	15,05	142,99
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,28	0,17	0,12	3,37
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
			17,64	22,73	62,02	527,97
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	125		0,44	0,44	10,78	51,70
ЯБЛОКИ	125	110	0,44	0,44	10,78	51,70
			0,94	0,54	20,88	94,70
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, С КУРИЦЕЙ	200		5,68	5,53	13,15	125,34
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25	18	3,27	2,81	0,00	38,41
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/9 шт.	4,47	0,55	0,49	0,03	6,81
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,74	0,09	4,74	22,68
КАРТОФЕЛЬ	73,28	43,97	0,85	0,17	6,95	32,84
МОРКОВЬ	15	11,25	0,15	0,01	0,76	3,82
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
СУФЛЕ КУРИНОЕ	76		13,44	12,47	3,42	179,96
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90	64,8	11,76	10,12	0,00	138,28
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,36	0,05	0,01	0,27	1,34
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт.	6,72	0,82	0,75	0,05	10,23
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	5	5	0,38	0,15	2,41	12,66
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,43	0,47	0,69	8,73
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140		3,47	4,58	11,39	102,57

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	192	153,6	2,68	0,15	7,00	41,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МОРКОВЬ	22	16,5	0,20	0,02	1,11	5,61
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,00	0,00	6,78	27,09
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,75	0,60	23,10	110,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,75	0,60	23,10	110,50
			26,34	23,18	57,84	545,46
Уплотнённый полдник						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ		80	11,56	3,23	3,87	91,45
МИНТАЙ БЕЗГОЛОВЫЙ, ПОТРОШЕННЫЙ МОРОЖЕННЫЙ СОРТ 1	90	67,5	10,41	0,59	0,00	47,14
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/9 шт.	4,47	0,55	0,49	0,03	6,81
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,08	0,01	0,47	2,34
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	7	7	0,52	0,20	3,37	17,72
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	2,98	5,37	18,68	135,30
КАРТОФЕЛЬ	182	109,2	2,11	0,43	17,27	81,56
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,84	0,93	1,37	17,46
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,40	0,05	1,25	6,97
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,6	49,8	0,40	0,05	1,25	6,97
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		38	2,84	1,11	18,25	96,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	38	38	2,84	1,11	18,25	96,20
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,12	0,00	6,05	24,67
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
			17,90	9,76	48,10	354,59
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,82	56,21	188,84	1 522,72

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		7,33	9,65	31,76	244,72
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
КРУПА РИСОВАЯ	25	24,75	1,68	0,24	17,77	79,95
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
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	40		2,99	1,16	19,21	101,27
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	40	40	2,99	1,16	19,21	101,27
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		5,87	6,21	16,18	145,58
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,24	0,00	1,25	5,96
			16,25	22,00	67,21	536,57
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	125		0,75	0,17	6,78	36,01
АПЕЛЬСИН	125	83,75	0,75	0,17	6,78	36,01
			1,25	0,27	16,68	79,01
Обед						
СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200		6,54	5,09	11,92	124,76
МИНТАЙ БЕЗГОЛОВЫЙ, ПОТРОШЕННЫЙ МОРОЖЕННЫЙ СОРТ 1	40	30	4,63	0,26	0,00	20,95
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11	11	0,28	1,60	0,38	21,98
КАРТОФЕЛЬ	77,5	46,5	0,90	0,18	7,35	34,74
МОРКОВЬ	16	12	0,16	0,01	0,81	4,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
ПШЕНО	4	3,96	0,45	0,11	2,71	13,52
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80		7,74	18,48	3,79	212,80
СВИНИНА МЯСНАЯ	60	51	7,07	16,47	0,00	176,61
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
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
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150		6,22	4,74	39,70	226,44

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	58	58	6,19	0,73	39,66	190,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,00	0,00	5,81	23,22
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,75	0,60	23,10	110,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,75	0,60	23,10	110,50
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
			25,74	29,49	93,92	748,35
Уплотнённый полдник						
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ		210	5,92	10,28	18,64	192,11
КАРТОФЕЛЬ	130	78	1,51	0,30	12,33	58,26
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	120	96	1,68	0,10	4,37	26,07
МОРКОВЬ	25	18,75	0,23	0,02	1,25	6,36
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
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	20	17	2,36	5,49	0,00	58,87
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		90	9,88	9,77	33,42	261,01
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38	38	3,98	0,48	25,76	123,11
ТВОРОГ 9 % ЖИРНОСТИ	30	30	4,66	2,62	0,87	45,69
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,62	0,91	11,64
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,62	0,56	0,04	7,66
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
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
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		200	0,12	0,00	6,05	24,67
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
			18,16	20,92	72,51	553,74
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,40	72,68	250,32	1 917,67

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		7,98	9,92	29,80	241,83
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
КРУПА РИСОВАЯ	13	12,87	0,87	0,13	9,23	41,57
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	12	11,88	1,46	0,38	6,58	35,49
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
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	33		2,46	0,96	15,85	83,55
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	33	33	2,46	0,96	15,85	83,55
КАКАО С МОЛОКОМ	200		5,91	6,38	16,02	146,86
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,28	0,17	0,12	3,37
			16,41	22,24	61,73	517,24
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	125		0,44	0,44	10,78	51,70
ЯБЛОКИ	125	110	0,44	0,44	10,78	51,70
			0,94	0,54	20,88	94,70
Обед						
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200		3,15	7,42	9,91	124,35
СВИНИНА МЯСНАЯ	10	8,5	1,18	2,75	0,00	29,44
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11	11	0,28	1,60	0,38	21,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СВЕКЛА	41,33	31	0,46	0,03	2,65	12,63
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	35	28	0,49	0,03	1,28	7,60
КАРТОФЕЛЬ	27,42	16,45	0,32	0,07	2,60	12,29
МОРКОВЬ	16	12	0,16	0,01	0,81	4,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ	80		9,32	20,11	3,93	234,53
СВИНИНА МЯСНАЯ	60	51	7,07	16,47	0,00	176,61
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	7	7	0,52	0,20	3,37	17,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,08	0,01	0,47	2,34
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/3 шт.	13,41	1,65	1,49	0,09	20,42

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,16	5,40	20,02	141,69
КАРТОФЕЛЬ	196,25	117,75	2,29	0,46	18,61	87,95
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,84	0,93	1,37	17,46
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50		0,55	0,10	1,91	12,05
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	52,8	50,2	0,55	0,10	1,91	12,05
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,00	0,00	6,78	27,09
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,75	0,60	23,10	110,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,75	0,60	23,10	110,50
			19,93	33,63	65,65	650,21
Уплотнённый полдник						
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70		10,40	3,16	3,87	86,21
МИНТАЙ БЕЗГОЛОВЫЙ, ПОТРОШЕННЫЙ МОРОЖЕННЫЙ СОРТ 1	80	60	9,25	0,52	0,00	41,90
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/9 шт.	4,47	0,55	0,49	0,03	6,81
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,08	0,01	0,47	2,34
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	7	7	0,52	0,20	3,37	17,72
СОУС ТОМАТНО-СМЕТАННЫЙ	30		0,73	1,64	2,97	34,67
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11	11	0,28	1,60	0,38	21,98
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	130		3,66	4,52	38,41	208,96
КРУПА РИСОВАЯ	54	53,46	3,63	0,51	38,37	172,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
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	200		0,12	0,00	7,02	28,54
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
			17,37	10,28	68,12	441,93
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,65	66,69	216,38	1 704,08

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		5,86	10,86	27,09	221,52
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
КРУПА КУКУРУЗНАЯ	18	18	0,21	1,45	13,10	56,75
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
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	35		2,62	1,02	16,81	88,61
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	35	35	2,62	1,02	16,81	88,61
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		5,87	6,21	16,18	145,58
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,24	0,00	1,25	5,96
			14,41	23,07	60,14	500,71
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	200		3,59	7,48	11,08	131,74
СВИНИНА МЯСНАЯ	10	8,5	1,18	2,75	0,00	29,44
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11	11	0,28	1,60	0,38	21,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
КАРТОФЕЛЬ	40	24	0,47	0,10	3,79	17,93
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63,29	50,63	0,88	0,05	2,31	13,75
МОРКОВЬ	16	12	0,16	0,01	0,81	4,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	3,96	0,36	0,04	2,57	12,10
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЛОВ С МЯСОМ	210		11,29	23,95	41,59	427,60
СВИНИНА МЯСНАЯ	60	51	7,07	16,47	0,00	176,61
КРУПА РИСОВАЯ	55	54,45	3,70	0,52	39,08	175,88
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
МОРКОВЬ	25	18,75	0,23	0,02	1,25	6,36
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28

СВЕКЛА ДОЛЬКОЙ		50	0,78	0,05	4,58	21,83
СВЕКЛА	71,47	53,6	0,78	0,05	4,58	21,83
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,00	0,00	6,78	27,09
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,75	0,60	23,10	110,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,75	0,60	23,10	110,50
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
			20,90	32,66	96,73	769,39
Уплотнённый полдник						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		125	10,72	13,57	3,25	178,44
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60	60	1,69	1,86	2,74	34,92
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,82 шт.	73,26	9,02	8,17	0,49	111,57
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
БЛИНЫ ДРОЖЖЕВЫЕ		100	6,56	8,41	34,77	241,21
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60	60	1,69	1,86	2,74	34,92
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,19	0,50	27,12	129,59
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	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
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		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		200	0,12	0,00	7,02	28,54
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
			19,27	22,71	74,51	581,32
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,08	78,54	241,28	1 894,42