**Утверждаю**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 398718BDFDC50580FDB755270BF324AE
Владелец: ЧУПРОВА АЛЛА ИВАНОВНА
Действителен: с 30.06.2026 до 23.09.2027

# МЕНЮ

## Сад 10 часов

## ДЕНЬ 1

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | | 200 | 5,60 | 8,55 | 25,09 | 200,26 |
| КРУПА ЯЧНЕВАЯ | 30,000 | 29,700 | 2,88 | 0,38 | 18,84 | 90,17 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 63,200 | 63,200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 95,500 | 95,500 | 2,69 | 2,97 | 4,36 | 55,58 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,000 | 1,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 1,900 | 1,900 | 0,00 | 0,00 | 1,84 | 7,35 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6,500 | 6,500 | 0,03 | 5,20 | 0,05 | 47,16 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | 180/10/7 | 0,12 | 0,01 | 10,01 | 41,73 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,300 | 0,300 | 0,06 | 0,00 | 0,13 | 0,72 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 32,400 | 32,400 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 10,000 | 10,000 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| ЛИМОН | 11,670 | 7,000 | 0,06 | 0,01 | 0,20 | 2,31 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150,000 | 150,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПЕЧЕНЬЕ | | 35 | 2,63 | 3,43 | 26,04 | 145,95 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 35,000 | 35,000 | 2,63 | 3,43 | 26,04 | 145,95 |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ | 0,000 | 0,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | **8,35** | **11,99** | **61,14** | **387,94** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| ЙОГУРТ | | 180 | 3,60 | 2,70 | 5,40 | 86,40 |
| ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ | 186,000 | 180,000 | 3,60 | 2,70 | 5,40 | 86,40 |
| | | | **3,60** | **2,70** | **5,40** | **86,40** |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | | 60 | 1,80 | 3,03 | 3,98 | 50,23 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 87,690 | 57,000 | 1,72 | 0,11 | 3,60 | 22,12 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,000 | 3,000 | 0,00 | 2,91 | 0,00 | 26,16 |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | 0,750 | 0,600 | 0,02 | 0,00 | 0,05 | 0,28 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 5,000 | 4,200 | 0,06 | 0,01 | 0,33 | 1,67 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА М/Б | | 200 | 7,67 | 7,17 | 15,16 | 155,94 |
| КАРТОФЕЛЬ | 80,000 | 60,000 | 1,16 | 0,23 | 9,49 | 44,81 |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ | 7,000 | 6,930 | 0,62 | 0,08 | 4,50 | 21,18 |
| МОРКОВЬ | 10,000 | 8,000 | 0,10 | 0,01 | 0,53 | 2,72 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,520 | 8,000 | 0,11 | 0,02 | 0,64 | 3,18 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,000 | 2,000 | 0,00 | 1,94 | 0,00 | 17,44 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 140,000 | 140,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 35,000 | 31,500 | 5,68 | 4,89 | 0,00 | 66,61 |
| РИС ОТВАРНОЙ | | 130 | 2,72 | 5,27 | 28,47 | 172,17 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 40,000 | 39,600 | 2,69 | 0,39 | 28,42 | 127,91 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,300 | 1,300 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6,100 | 6,100 | 0,03 | 4,88 | 0,05 | 44,26 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | | 70 | 10,01 | 5,51 | 7,01 | 117,36 |
| РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ | 72,900 | 52,500 | 8,15 | 0,31 | 0,00 | 35,14 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 12,300 | 12,300 | 0,89 | 0,35 | 6,13 | 31,26 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 17,500 | 17,500 | 0,49 | 0,43 | 0,81 | 9,17 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,000 | 5,000 | 0,03 | 4,01 | 0,04 | 36,28 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,09 шт. | 3,620 | 0,45 | 0,41 | 0,03 | 5,51 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | | 200 | 0,20 | 0,20 | 27,90 | 115,00 |
| ЯБЛОКИ | 45,000 | 40,000 | 0,16 | 0,16 | 3,80 | 18,24 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 172,000 | 172,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 24,000 | 24,000 | 0,00 | 0,00 | 23,23 | 92,89 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,200 | 0,200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 50 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50,000 | 50,000 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 |
| | | | **25,71** | **21,62** | **103,72** | **712,68** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ | | 70 | 6,27 | 6,77 | 6,12 | 111,33 |
| КАРТОФЕЛЬ | 23,330 | 17,500 | 0,34 | 0,07 | 2,76 | 13,08 |
| СВЕКЛА | 17,500 | 14,000 | 0,20 | 0,01 | 1,19 | 5,70 |
| МОРКОВЬ | 13,130 | 10,500 | 0,14 | 0,01 | 0,70 | 3,57 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 14,000 | 14,000 | 0,11 | 0,01 | 0,23 | 1,77 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12,500 | 10,500 | 0,15 | 0,02 | 0,83 | 4,18 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4,200 | 4,200 | 0,00 | 4,07 | 0,00 | 36,63 |
| РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ | 65,000 | 31,200 | 5,14 | 2,57 | 0,00 | 43,88 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 10,000 | 6,500 | 0,19 | 0,01 | 0,41 | 2,52 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | | 40 | 4,91 | 4,44 | 0,27 | 60,68 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,99 шт. | 39,850 | 4,91 | 4,44 | 0,27 | 60,68 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 200 | 5,63 | 6,21 | 9,12 | 116,40 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 200,000 | 200,000 | 5,63 | 6,21 | 9,12 | 116,40 |
| | | | **16,81** | **17,42** | **15,51** | **288,41** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **54,47** | **53,73** | **185,77** | **1 475,43** |

**Утверждаю**

# МЕНЮ

## Сад 10 часов

## ДЕНЬ 2

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | | 200 | 6,10 | 9,03 | 27,70 | 217,26 |
| ПШЕНО | 30,000 | 29,700 | 3,32 | 0,78 | 20,28 | 101,40 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 64,500 | 64,500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 98,100 | 98,100 | 2,75 | 3,05 | 4,47 | 57,09 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,800 | 0,800 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 3,000 | 3,000 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 11,61 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6,500 | 6,500 | 0,03 | 5,20 | 0,05 | 47,16 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | 200 | 2,52 | 2,43 | 14,96 | 92,30 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 3,300 | 3,300 | 0,33 | 0,00 | 1,72 | 8,20 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 172,000 | 172,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 10,000 | 10,000 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 78,000 | 78,000 | 2,19 | 2,43 | 3,56 | 45,40 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ | | 40/12 | 5,37 | 13,02 | 15,50 | 201,56 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 10,000 | 10,000 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30,000 | 30,000 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 15,000 | 13,640 | 3,07 | 3,90 | 0,00 | 48,16 |
| | | | **13,99** | **24,48** | **58,16** | **511,12** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| ЯБЛОКО | | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| БАНАН | 142,860 | 100,000 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| | | | **1,50** | **0,50** | **21,00** | **96,00** |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | | 60 | 0,88 | 3,56 | 5,14 | 55,95 |
| СВЕКЛА | 71,250 | 57,000 | 0,83 | 0,06 | 4,87 | 23,22 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,600 | 3,600 | 0,00 | 3,49 | 0,00 | 31,39 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 4,000 | 3,360 | 0,05 | 0,01 | 0,27 | 1,34 |
| БОРЩ НА М/Б | | 200 | 7,11 | 9,76 | 11,81 | 164,09 |
| КАРТОФЕЛЬ | 53,330 | 40,000 | 0,78 | 0,16 | 6,32 | 29,88 |
| МОРКОВЬ | 12,500 | 10,000 | 0,13 | 0,01 | 0,67 | 3,40 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,520 | 8,000 | 0,11 | 0,02 | 0,64 | 3,18 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 6,000 | 6,000 | 0,21 | 0,00 | 0,69 | 3,84 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4,000 | 4,000 | 0,00 | 3,88 | 0,00 | 34,88 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160,000 | 160,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 30,000 | 27,000 | 4,87 | 4,19 | 0,00 | 57,09 |
| СВЕКЛА | 30,000 | 24,000 | 0,35 | 0,02 | 2,05 | 9,78 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 30,000 | 24,000 | 0,42 | 0,02 | 1,10 | 6,52 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 10,000 | 10,000 | 0,24 | 1,46 | 0,34 | 15,52 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | | 200 | 14,24 | 7,45 | 20,31 | 205,95 |
| ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ | 82,420 | 75,000 | 11,64 | 2,55 | 0,00 | 69,84 |
| КАРТОФЕЛЬ | 158,800 | 119,100 | 2,31 | 0,47 | 18,83 | 88,96 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11,900 | 10,000 | 0,14 | 0,02 | 0,80 | 3,98 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,500 | 5,500 | 0,03 | 4,40 | 0,04 | 39,91 |
| МОРКОВЬ | 12,000 | 9,600 | 0,12 | 0,01 | 0,64 | 3,26 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,62 | 46,44 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 20,000 | 20,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 12,000 | 12,000 | 0,00 | 0,00 | 11,62 | 46,44 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,200 | 0,200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210,000 | 210,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 50 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50,000 | 50,000 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 |
| | | | **25,54** | **21,21** | **70,08** | **574,41** |
| **Полдник** | | | | | | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С НАЧИНКОЙ | | 80 | 8,84 | 14,44 | 43,60 | 339,98 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 51,300 | 51,300 | 5,37 | 0,65 | 34,78 | 166,20 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,600 | 2,600 | 0,27 | 0,03 | 1,77 | 8,42 |
| САХАР ПЕСОК | 2,500 | 2,500 | 0,00 | 0,00 | 2,43 | 9,68 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 11,900 | 11,900 | 0,06 | 9,53 | 0,10 | 86,34 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,04 шт. | 1,600 | 0,19 | 0,17 | 0,01 | 2,43 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,600 | 0,600 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ДРОЖЖИ | 1,400 | 1,400 | 0,17 | 0,03 | 0,03 | 1,05 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 22,900 | 22,900 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 0,800 | 0,800 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 6,97 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ СТЕРИЛИЗ. 7,8% ЖИРНОСТИ | 26,600 | 26,600 | 1,65 | 2,01 | 2,66 | 35,61 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 40,000 | 40,000 | 1,13 | 1,24 | 1,82 | 23,28 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1,200 | 1,200 | 0,23 | 0,00 | 0,49 | 2,89 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 59,700 | 59,700 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 148,100 | 148,100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 10,000 | 10,000 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| | | | **8,84** | **14,44** | **53,28** | **378,68** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **49,87** | **60,63** | **202,52** | **1 560,21** |

**Утверждаю**

# МЕНЮ

## Сад 10 часов

## ДЕНЬ 3

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ | | 200 | 5,76 | 8,47 | 19,50 | 177,95 |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС" | 25,000 | 25,000 | 2,99 | 1,50 | 14,99 | 85,36 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 98,000 | 98,000 | 2,75 | 3,05 | 4,47 | 57,04 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 117,100 | 117,100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,900 | 4,900 | 0,02 | 3,92 | 0,04 | 35,55 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | | 40 | 4,91 | 4,44 | 0,27 | 60,68 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,99 шт. | 39,850 | 4,91 | 4,44 | 0,27 | 60,68 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | | 55 | 5,61 | 9,69 | 18,91 | 186,19 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 12,600 | 12,200 | 2,83 | 3,60 | 0,00 | 44,41 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6,100 | 6,100 | 0,03 | 5,03 | 0,05 | 45,63 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 36,700 | 36,700 | 2,75 | 1,06 | 18,86 | 96,15 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | | 200 | 2,03 | 2,17 | 13,00 | 80,16 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,300 | 0,300 | 0,06 | 0,00 | 0,13 | 0,72 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 36,300 | 36,300 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 10,000 | 10,000 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 70,000 | 70,000 | 1,97 | 2,17 | 3,19 | 40,74 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 140,000 | 140,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | **18,31** | **24,77** | **51,68** | **504,98** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | | 180 | 0,87 | 0,17 | 17,63 | 75,08 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180,000 | 180,000 | 0,87 | 0,17 | 17,63 | 75,08 |
| | | | **0,87** | **0,17** | **17,63** | **75,08** |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | | 60 | 0,90 | 2,97 | 5,23 | 51,79 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 59,180 | 47,340 | 0,82 | 0,05 | 2,15 | 12,86 |
| ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ | 7,500 | 6,000 | 0,08 | 0,01 | 0,18 | 1,16 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,180 | 0,180 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 5,820 | 5,820 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 3,000 | 3,000 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 11,61 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,000 | 3,000 | 0,00 | 2,91 | 0,00 | 26,16 |
| СУП РЫБНЫЙ | | 200 | 9,53 | 2,37 | 18,84 | 135,10 |
| КАРТОФЕЛЬ | 106,670 | 80,000 | 1,55 | 0,31 | 12,65 | 59,75 |
| МОРКОВЬ | 10,000 | 8,000 | 0,10 | 0,01 | 0,53 | 2,72 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,520 | 8,000 | 0,11 | 0,02 | 0,64 | 3,18 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 2,000 | 2,000 | 0,07 | 0,00 | 0,23 | 1,28 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,000 | 2,000 | 0,00 | 1,94 | 0,00 | 17,44 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 140,000 | 140,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САРДИНЫ АТЛАНТИЧ. | 40,000 | 40,000 | 6,95 | 0,00 | 0,00 | 27,78 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 7,000 | 7,000 | 0,75 | 0,09 | 4,79 | 22,95 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРЫ | | 70 | 10,63 | 11,98 | 3,35 | 164,10 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 78,610 | 56,600 | 9,99 | 10,10 | 0,00 | 130,67 |
| МОРКОВЬ | 14,630 | 11,700 | 0,15 | 0,01 | 0,79 | 3,98 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 6,900 | 5,800 | 0,08 | 0,01 | 0,47 | 2,31 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,300 | 2,300 | 0,01 | 1,84 | 0,02 | 16,68 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,700 | 1,700 | 0,17 | 0,02 | 1,15 | 5,51 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 23,300 | 23,300 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 5,000 | 5,000 | 0,23 | 0,00 | 0,92 | 4,95 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 130 | 4,27 | 5,12 | 19,24 | 139,80 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 35,000 | 34,650 | 4,24 | 1,11 | 19,20 | 103,52 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 90,000 | 90,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,300 | 1,300 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,000 | 5,000 | 0,03 | 4,01 | 0,04 | 36,28 |
| НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ | | 200 | 0,12 | 0,05 | 15,40 | 64,70 |
| БРУСНИКА | 25,000 | 24,500 | 0,12 | 0,05 | 0,88 | 6,65 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 203,000 | 203,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 15,000 | 15,000 | 0,00 | 0,00 | 14,52 | 58,05 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 50 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50,000 | 50,000 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 |
| | | | **28,76** | **22,93** | **83,26** | **657,47** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | | 100 | 17,39 | 11,72 | 13,96 | 234,12 |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 94,700 | 93,300 | 16,29 | 8,15 | 2,72 | 152,95 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,900 | 0,900 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КРУПА МАННАЯ | 6,700 | 6,700 | 0,67 | 0,07 | 4,59 | 21,38 |
| САХАР ПЕСОК | 6,700 | 6,700 | 0,00 | 0,00 | 6,49 | 25,93 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,067 шт. | 2,700 | 0,33 | 0,30 | 0,02 | 4,11 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,700 | 2,700 | 0,00 | 2,62 | 0,00 | 23,54 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 4,000 | 4,000 | 0,10 | 0,58 | 0,14 | 6,21 |
| КИСЕЛЬ | | 200 | 0,00 | 0,00 | 12,56 | 50,23 |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 10,000 | 10,000 | 0,00 | 0,00 | 7,72 | 30,88 |
| САХАР ПЕСОК | 5,000 | 5,000 | 0,00 | 0,00 | 4,84 | 19,35 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,200 | 0,200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 190,000 | 190,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | **17,39** | **11,72** | **26,52** | **284,35** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **65,33** | **59,59** | **179,09** | **1 521,88** |

**Утверждаю**

# МЕНЮ

## Сад 10 часов

## ДЕНЬ 4

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ | | 200 | 5,96 | 8,46 | 26,75 | 207,62 |
| КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ | 30,000 | 29,700 | 3,32 | 0,38 | 19,56 | 94,78 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 61,900 | 61,900 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 92,900 | 92,900 | 2,61 | 2,88 | 4,24 | 54,07 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,000 | 1,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 3,000 | 3,000 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 11,61 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6,500 | 6,500 | 0,03 | 5,20 | 0,05 | 47,16 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | 200 | 3,52 | 3,54 | 16,48 | 113,05 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 3,000 | 3,000 | 0,71 | 0,44 | 0,30 | 8,41 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 100,000 | 100,000 | 2,81 | 3,10 | 4,56 | 58,20 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 110,000 | 110,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 12,000 | 12,000 | 0,00 | 0,00 | 11,62 | 46,44 |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | | 65 | 2,80 | 9,29 | 32,65 | 223,30 |
| ДЖЕМ | 20,000 | 20,000 | 0,12 | 0,02 | 14,58 | 56,80 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 10,000 | 10,000 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 35,000 | 35,000 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,70 |
| | | | **12,28** | **21,29** | **75,88** | **543,97** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| ЙОГУРТ | | 180 | 3,60 | 2,70 | 5,40 | 86,40 |
| ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ | 186,000 | 180,000 | 3,60 | 2,70 | 5,40 | 86,40 |
| | | | **3,60** | **2,70** | **5,40** | **86,40** |
| **Обед** | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | | 50 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 6,50 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 50,000 | 50,000 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 6,50 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | | 200 | 9,97 | 8,26 | 16,91 | 181,93 |
| КАРТОФЕЛЬ | 53,330 | 40,000 | 0,78 | 0,16 | 6,32 | 29,88 |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ | 20,000 | 19,900 | 4,44 | 0,31 | 9,28 | 57,72 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,520 | 8,000 | 0,11 | 0,02 | 0,64 | 3,18 |
| МОРКОВЬ | 12,500 | 10,000 | 0,13 | 0,01 | 0,67 | 3,40 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4,000 | 4,000 | 0,00 | 3,88 | 0,00 | 34,88 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 140,000 | 140,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 27,780 | 25,000 | 4,51 | 3,88 | 0,00 | 52,87 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) | | 200 | 11,13 | 15,48 | 19,48 | 262,56 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 16,700 | 16,700 | 0,41 | 2,43 | 0,56 | 25,92 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 5,000 | 5,000 | 0,52 | 0,07 | 3,40 | 16,20 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 50,000 | 50,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,500 | 0,500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КАРТОФЕЛЬ | 85,330 | 64,000 | 1,24 | 0,25 | 10,12 | 47,80 |
| МОРКОВЬ | 27,000 | 21,600 | 0,27 | 0,02 | 1,45 | 7,33 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,500 | 8,000 | 0,11 | 0,02 | 0,64 | 3,18 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 20,000 | 13,000 | 0,39 | 0,03 | 0,82 | 5,04 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 66,700 | 53,300 | 0,93 | 0,05 | 2,43 | 14,47 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 8,000 | 8,000 | 0,04 | 6,40 | 0,06 | 58,04 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 44,400 | 40,000 | 7,22 | 6,21 | 0,00 | 84,58 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,52 | 58,05 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 20,000 | 20,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 15,000 | 15,000 | 0,00 | 0,00 | 14,52 | 58,05 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,200 | 0,200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210,000 | 210,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 35,000 | 35,000 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 |
| | | | **23,82** | **24,10** | **66,60** | **580,43** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ПЛЮШКА | | 80 | 7,85 | 3,47 | 49,33 | 260,02 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 60,000 | 60,000 | 6,29 | 0,76 | 40,68 | 194,39 |
| САХАР ПЕСОК | 7,000 | 7,000 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,300 | 1,300 | 0,00 | 1,26 | 0,00 | 11,34 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,04 шт. | 1,600 | 0,19 | 0,17 | 0,01 | 2,43 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,500 | 0,500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ДРОЖЖИ | 2,000 | 2,000 | 0,24 | 0,04 | 0,04 | 1,49 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 24,000 | 24,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 40,000 | 40,000 | 1,13 | 1,24 | 1,82 | 23,28 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 200 | 5,91 | 6,52 | 9,57 | 122,22 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 210,000 | 210,000 | 5,91 | 6,52 | 9,57 | 122,22 |
| | | | **13,76** | **9,99** | **58,90** | **382,24** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **53,46** | **58,08** | **206,78** | **1 593,04** |

**Утверждаю**

# МЕНЮ

## Сад 10 часов

## ДЕНЬ 5

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | | 200 | 5,65 | 6,63 | 26,24 | 187,84 |
| КРУПА ЯЧНЕВАЯ | 30,000 | 29,700 | 2,88 | 0,38 | 18,84 | 90,17 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 120,000 | 120,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 98,000 | 98,000 | 2,75 | 3,05 | 4,47 | 57,04 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,000 | 1,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 3,000 | 3,000 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 11,61 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,000 | 4,000 | 0,02 | 3,20 | 0,03 | 29,02 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | 200 | 2,30 | 2,17 | 14,59 | 87,64 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 3,300 | 3,300 | 0,33 | 0,00 | 1,72 | 8,20 |
| САХАР ПЕСОК | 10,000 | 10,000 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 70,000 | 70,000 | 1,97 | 2,17 | 3,19 | 40,74 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 130,000 | 130,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | | 60 | 6,53 | 13,84 | 20,64 | 234,20 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 15,460 | 15,000 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 10,000 | 10,000 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40,000 | 40,000 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| | | | **14,48** | **22,64** | **61,47** | **509,68** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| ЯБЛОКО | | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| БАНАН | 142,860 | 100,000 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| | | | **1,50** | **0,50** | **21,00** | **96,00** |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | | 60 | 1,68 | 3,60 | 3,52 | 53,04 |
| КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ | 79,710 | 55,800 | 1,68 | 0,11 | 3,52 | 21,65 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,600 | 3,600 | 0,00 | 3,49 | 0,00 | 31,39 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА М/Б | | 200 | 10,06 | 10,11 | 20,09 | 211,46 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 18,500 | 18,500 | 1,94 | 0,23 | 12,54 | 59,94 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,000 | 2,000 | 0,01 | 1,60 | 0,02 | 14,51 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,125 шт. | 5,030 | 0,62 | 0,56 | 0,04 | 7,66 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 29,000 | 29,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,500 | 0,500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КАРТОФЕЛЬ | 53,330 | 40,000 | 0,78 | 0,16 | 6,32 | 29,88 |
| МОРКОВЬ | 10,000 | 8,000 | 0,10 | 0,01 | 0,53 | 2,72 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,520 | 8,000 | 0,11 | 0,02 | 0,64 | 3,18 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,000 | 2,000 | 0,00 | 1,94 | 0,00 | 17,44 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150,000 | 150,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 40,000 | 36,000 | 6,50 | 5,59 | 0,00 | 76,13 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 130 | 2,72 | 4,63 | 18,52 | 127,05 |
| КАРТОФЕЛЬ | 148,270 | 111,200 | 2,15 | 0,43 | 17,59 | 83,05 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 19,500 | 19,500 | 0,55 | 0,60 | 0,89 | 11,35 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,500 | 4,500 | 0,02 | 3,60 | 0,04 | 32,65 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ | | 70 | 13,18 | 14,73 | 8,44 | 218,67 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 74,400 | 66,900 | 12,07 | 10,38 | 0,00 | 141,46 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 7,000 | 7,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 6,200 | 6,100 | 0,42 | 0,06 | 4,37 | 19,70 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15,600 | 13,100 | 0,17 | 0,03 | 1,04 | 5,21 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,600 | 2,600 | 0,01 | 2,09 | 0,02 | 18,87 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 4,400 | 4,400 | 0,47 | 0,06 | 2,99 | 14,26 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,600 | 2,600 | 0,01 | 2,09 | 0,02 | 18,87 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,005 шт. | 0,200 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,30 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | | 200 | 0,16 | 0,16 | 16,38 | 68,55 |
| ЯБЛОКИ | 45,000 | 40,000 | 0,16 | 0,16 | 3,80 | 18,24 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 172,000 | 172,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 13,000 | 13,000 | 0,00 | 0,00 | 12,58 | 50,31 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,200 | 0,200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 50 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50,000 | 50,000 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 |
| | | | **31,11** | **33,67** | **88,15** | **780,75** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ | | 100 | 7,33 | 14,75 | 3,34 | 175,96 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1,282 шт. | 51,600 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,58 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20,000 | 20,000 | 0,56 | 0,49 | 0,93 | 10,48 |
| МОРКОВЬ | 36,750 | 29,400 | 0,37 | 0,03 | 1,97 | 9,98 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,700 | 4,700 | 0,02 | 3,76 | 0,04 | 34,11 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,900 | 5,900 | 0,03 | 4,72 | 0,05 | 42,81 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 200/15 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1,100 | 1,100 | 0,21 | 0,00 | 0,45 | 2,65 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 57,900 | 57,900 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 145,100 | 145,100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 10,000 | 10,000 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| | | | **7,33** | **14,75** | **13,02** | **214,66** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **54,42** | **71,56** | **183,64** | **1 601,09** |

**Утверждаю**

# МЕНЮ
## Сад 10 часов
## ДЕНЬ 6

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | | 200 | 5,28 | 8,49 | 24,54 | 195,64 |
| КРУПА МАННАЯ | 25,000 | 25,000 | 2,50 | 0,24 | 17,12 | 79,78 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 64,500 | 64,500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 98,100 | 98,100 | 2,75 | 3,05 | 4,47 | 57,09 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,800 | 0,800 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 3,000 | 3,000 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 11,61 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6,500 | 6,500 | 0,03 | 5,20 | 0,05 | 47,16 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | | 40 | 4,91 | 4,44 | 0,27 | 60,68 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,99 шт. | 39,850 | 4,91 | 4,44 | 0,27 | 60,68 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | 200 | 3,52 | 3,54 | 16,48 | 113,05 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 3,000 | 3,000 | 0,71 | 0,44 | 0,30 | 8,41 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 100,000 | 100,000 | 2,81 | 3,10 | 4,56 | 58,20 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 130,000 | 130,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 12,000 | 12,000 | 0,00 | 0,00 | 11,62 | 46,44 |
| ПЕЧЕНЬЕ | | 45 | 3,38 | 4,41 | 33,48 | 187,65 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 45,000 | 45,000 | 3,38 | 4,41 | 33,48 | 187,65 |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ | 0,000 | 0,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | **17,09** | **20,88** | **74,77** | **557,02** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | | 180 | 0,87 | 0,17 | 17,63 | 75,08 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180,000 | 180,000 | 0,87 | 0,17 | 17,63 | 75,08 |
| | | | **0,87** | **0,17** | **17,63** | **75,08** |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | | 60 | 0,90 | 2,97 | 5,23 | 51,79 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 59,180 | 47,340 | 0,82 | 0,05 | 2,15 | 12,86 |
| ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ | 7,500 | 6,000 | 0,08 | 0,01 | 0,18 | 1,16 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,180 | 0,180 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 5,820 | 5,820 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 3,000 | 3,000 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 11,61 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,000 | 3,000 | 0,00 | 2,91 | 0,00 | 26,16 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | | 200 | 8,58 | 7,86 | 14,94 | 164,92 |
| КАРТОФЕЛЬ | 70,000 | 52,500 | 1,02 | 0,20 | 8,30 | 39,22 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 8,000 | 8,000 | 0,85 | 0,10 | 5,47 | 26,23 |
| МОРКОВЬ | 10,000 | 8,000 | 0,10 | 0,01 | 0,53 | 2,72 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,520 | 8,000 | 0,11 | 0,02 | 0,64 | 3,18 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,000 | 2,000 | 0,00 | 1,94 | 0,00 | 17,44 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 140,000 | 140,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 40,000 | 36,000 | 6,50 | 5,59 | 0,00 | 76,13 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | 130 | 5,94 | 8,63 | 37,83 | 252,81 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 55,200 | 55,200 | 5,89 | 0,70 | 37,75 | 180,98 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,400 | 5,400 | 0,03 | 4,33 | 0,04 | 39,18 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,500 | 4,500 | 0,02 | 3,60 | 0,04 | 32,65 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | | 70 | 9,20 | 3,80 | 2,43 | 81,19 |
| ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ | 62,200 | 56,600 | 8,79 | 1,92 | 0,00 | 52,71 |
| МОРКОВЬ | 14,630 | 11,700 | 0,15 | 0,01 | 0,79 | 3,98 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 6,900 | 5,800 | 0,08 | 0,01 | 0,47 | 2,31 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,300 | 2,300 | 0,01 | 1,84 | 0,02 | 16,68 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,700 | 1,700 | 0,17 | 0,02 | 1,15 | 5,51 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 23,300 | 23,300 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 0,00 | 0,00 | 12,58 | 50,31 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 20,000 | 20,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 13,000 | 13,000 | 0,00 | 0,00 | 12,58 | 50,31 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,200 | 0,200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210,000 | 210,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 50 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50,000 | 50,000 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 |
| | | | **27,93** | **23,70** | **94,21** | **703,00** |
| **Полдник** | | | | | | |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ И СЕЛЬДЬ | | 75 | 6,49 | 10,24 | 6,41 | 144,44 |
| КАРТОФЕЛЬ | 25,070 | 18,800 | 0,37 | 0,08 | 2,97 | 14,05 |
| МОРКОВЬ | 20,630 | 16,500 | 0,21 | 0,02 | 1,14 | 5,78 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 15,800 | 12,800 | 0,10 | 0,01 | 0,22 | 1,66 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15,000 | 12,800 | 0,18 | 0,03 | 1,05 | 5,25 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 12,800 | 8,300 | 0,26 | 0,02 | 0,54 | 3,32 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 7,500 | 7,500 | 0,00 | 7,49 | 0,00 | 67,43 |
| КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ | 11,300 | 7,900 | 0,23 | 0,02 | 0,49 | 3,07 |
| РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ | 65,000 | 31,200 | 5,14 | 2,57 | 0,00 | 43,88 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 200 | 5,91 | 6,52 | 9,57 | 122,22 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 210,000 | 210,000 | 5,91 | 6,52 | 9,57 | 122,22 |
| | | | **12,40** | **16,76** | **15,98** | **266,66** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **58,29** | **61,51** | **202,59** | **1 601,76** |

**Утверждаю**

# МЕНЮ

## Сад 10 часов

## ДЕНЬ 7

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | | 200 | 4,91 | 5,89 | 24,03 | 169,36 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 12,000 | 11,880 | 0,81 | 0,12 | 8,53 | 38,37 |
| ПШЕНО | 12,000 | 11,880 | 1,33 | 0,31 | 8,11 | 40,57 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 110,000 | 110,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 98,000 | 98,000 | 2,75 | 3,05 | 4,47 | 57,04 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3,000 | 3,000 | 0,02 | 2,41 | 0,02 | 21,77 |
| САХАР ПЕСОК | 3,000 | 3,000 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 11,61 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,500 | 0,500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | 200 | 0,13 | 0,01 | 10,03 | 41,99 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,300 | 0,300 | 0,06 | 0,00 | 0,13 | 0,72 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 36,300 | 36,300 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 10,000 | 10,000 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| ЛИМОН | 13,000 | 7,800 | 0,07 | 0,01 | 0,22 | 2,57 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 166,700 | 166,700 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | | 40 | 2,30 | 9,12 | 15,50 | 153,40 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 10,000 | 10,000 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30,000 | 30,000 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| | | | **7,34** | **15,02** | **49,56** | **364,75** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| ЯБЛОКО | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ЯБЛОКИ | 113,640 | 100,000 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | | | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **47,00** |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ | | 60 | 0,60 | 6,06 | 1,44 | 63,00 |
| САЛАТ | 25,800 | 18,600 | 0,28 | 0,04 | 0,37 | 2,98 |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 26,400 | 21,000 | 0,17 | 0,02 | 0,53 | 2,94 |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 17,400 | 15,000 | 0,17 | 0,03 | 0,57 | 3,60 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 6,000 | 6,000 | 0,00 | 5,99 | 0,00 | 53,94 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ | | 200 | 8,19 | 2,13 | 7,92 | 83,83 |
| КАРТОФЕЛЬ | 55,000 | 41,250 | 0,81 | 0,16 | 6,52 | 30,81 |
| МОРКОВЬ | 10,000 | 8,000 | 0,10 | 0,01 | 0,53 | 2,72 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,520 | 8,000 | 0,11 | 0,02 | 0,64 | 3,18 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 2,000 | 2,000 | 0,07 | 0,00 | 0,23 | 1,28 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,000 | 2,000 | 0,00 | 1,94 | 0,00 | 17,44 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 140,000 | 140,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРА БЛАНШИРОВАН. | 40,000 | 40,000 | 7,10 | 0,00 | 0,00 | 28,40 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | | 200 | 14,57 | 13,69 | 23,85 | 277,84 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 130,000 | 104,000 | 1,81 | 0,10 | 4,74 | 28,25 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 66,670 | 60,000 | 10,83 | 9,31 | 0,00 | 126,88 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 25,000 | 24,750 | 1,68 | 0,24 | 17,77 | 79,95 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 19,400 | 16,300 | 0,22 | 0,03 | 1,30 | 6,48 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,000 | 5,000 | 0,03 | 4,01 | 0,04 | 36,28 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | | 200 | 0,47 | 0,24 | 22,43 | 96,47 |
| ЯБЛОКИ | 45,450 | 40,000 | 0,16 | 0,16 | 3,80 | 18,24 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 172,000 | 172,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВИШНЯ | 47,050 | 40,000 | 0,31 | 0,08 | 4,11 | 20,18 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 166,000 | 166,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 15,000 | 15,000 | 0,00 | 0,00 | 14,52 | 58,05 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,200 | 0,200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 50 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50,000 | 50,000 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 |
| | | | **27,14** | **22,56** | **76,84** | **623,12** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ВАТРУШКА | | 75 | 8,25 | 5,15 | 70,15 | 359,90 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 65,000 | 65,000 | 6,81 | 0,82 | 44,08 | 210,59 |
| ПОВИДЛО | 30,300 | 30,300 | 0,12 | 0,00 | 19,40 | 78,07 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,000 | 3,000 | 0,00 | 2,91 | 0,00 | 26,16 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,04 шт. | 1,610 | 0,19 | 0,18 | 0,01 | 2,45 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 40,000 | 40,000 | 1,13 | 1,24 | 1,82 | 23,28 |
| САХАР ПЕСОК | 5,000 | 5,000 | 0,00 | 0,00 | 4,84 | 19,35 |
| ДРОЖЖИ | 0,001 | 0,001 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КИСЕЛЬ | | 200 | 0,00 | 0,00 | 12,56 | 50,23 |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 10,000 | 10,000 | 0,00 | 0,00 | 7,72 | 30,88 |
| САХАР ПЕСОК | 5,000 | 5,000 | 0,00 | 0,00 | 4,84 | 19,35 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,200 | 0,200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 190,000 | 190,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | **8,25** | **5,15** | **82,71** | **410,13** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **43,13** | **43,13** | **218,91** | **1 445,00** |

**Утверждаю**

# МЕНЮ

## Сад 10 часов

## ДЕНЬ 8

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ | | 200 | 6,09 | 6,24 | 27,67 | 191,82 |
| ПШЕНО | 30,000 | 29,700 | 3,32 | 0,78 | 20,28 | 101,40 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 98,000 | 98,000 | 2,75 | 3,05 | 4,47 | 57,04 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 110,000 | 110,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 3,000 | 3,000 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 11,61 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,800 | 0,800 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3,000 | 3,000 | 0,02 | 2,41 | 0,02 | 21,77 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | | 40 | 4,91 | 4,44 | 0,27 | 60,68 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,99 шт. | 39,850 | 4,91 | 4,44 | 0,27 | 60,68 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | 200 | 2,58 | 2,48 | 15,05 | 93,46 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 3,300 | 3,300 | 0,33 | 0,00 | 1,72 | 8,20 |
| САХАР ПЕСОК | 10,000 | 10,000 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 80,000 | 80,000 | 2,25 | 2,48 | 3,65 | 46,56 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 140,000 | 140,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | | 45 | 4,60 | 7,95 | 15,46 | 152,40 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 10,310 | 10,000 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,40 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,000 | 5,000 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30,000 | 30,000 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| | | | **18,18** | **21,11** | **58,45** | **498,36** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 100 | 0,50 | 0,10 | 9,90 | 43,00 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100,000 | 100,000 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,00 |
| | | | **0,50** | **0,10** | **9,90** | **43,00** |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | | 60 | 1,74 | 3,02 | 3,65 | 48,56 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 87,690 | 57,000 | 1,72 | 0,11 | 3,60 | 22,12 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,000 | 3,000 | 0,00 | 2,91 | 0,00 | 26,16 |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | 0,750 | 0,600 | 0,02 | 0,00 | 0,05 | 0,28 |
| РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ | | 200 | 9,24 | 11,29 | 16,19 | 203,62 |
| КАРТОФЕЛЬ | 60,000 | 45,000 | 0,87 | 0,17 | 7,12 | 33,61 |
| МОРКОВЬ | 10,000 | 8,000 | 0,10 | 0,01 | 0,53 | 2,72 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,520 | 8,000 | 0,11 | 0,02 | 0,64 | 3,18 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 12,000 | 12,000 | 0,10 | 0,01 | 0,19 | 1,51 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4,000 | 4,000 | 0,00 | 3,88 | 0,00 | 34,88 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 140,000 | 140,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 55,000 | 39,600 | 6,99 | 7,07 | 0,00 | 91,42 |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ | 12,000 | 11,880 | 1,07 | 0,13 | 7,71 | 36,30 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 130 | 2,72 | 4,63 | 18,52 | 127,05 |
| КАРТОФЕЛЬ | 148,270 | 111,200 | 2,15 | 0,43 | 17,59 | 83,05 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 19,500 | 19,500 | 0,55 | 0,60 | 0,89 | 11,35 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,500 | 4,500 | 0,02 | 3,60 | 0,04 | 32,65 |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | | 70 | 10,16 | 4,02 | 10,62 | 119,04 |
| РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ | 72,900 | 52,500 | 8,15 | 0,31 | 0,00 | 35,14 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 12,800 | 12,800 | 0,93 | 0,36 | 6,38 | 32,53 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 17,500 | 17,500 | 0,49 | 0,43 | 0,81 | 9,17 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3,500 | 3,500 | 0,02 | 2,80 | 0,03 | 25,39 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 5,000 | 5,000 | 0,52 | 0,07 | 3,40 | 16,20 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,01 шт. | 0,400 | 0,05 | 0,05 | 0,00 | 0,61 |
| НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ | | 200 | 0,12 | 0,05 | 13,46 | 56,96 |
| БРУСНИКА | 25,000 | 24,500 | 0,12 | 0,05 | 0,88 | 6,65 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 203,000 | 203,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 13,000 | 13,000 | 0,00 | 0,00 | 12,58 | 50,31 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 50 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50,000 | 50,000 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 |
| | | | **27,29** | **23,45** | **83,64** | **657,21** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | | 75 | 13,30 | 6,80 | 12,10 | 166,00 |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 71,000 | 70,000 | 12,22 | 6,11 | 2,04 | 114,75 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,700 | 0,700 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КРУПА МАННАЯ | 5,000 | 5,000 | 0,50 | 0,05 | 3,42 | 15,96 |
| САХАР ПЕСОК | 5,000 | 5,000 | 0,00 | 0,00 | 4,84 | 19,35 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,05 шт. | 2,010 | 0,25 | 0,22 | 0,01 | 3,07 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,000 | 2,000 | 0,00 | 1,94 | 0,00 | 17,44 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 3,000 | 3,000 | 0,39 | 0,00 | 1,79 | 8,69 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 3,000 | 3,000 | 0,08 | 0,44 | 0,11 | 4,66 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1,100 | 1,100 | 0,21 | 0,00 | 0,45 | 2,65 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 58,500 | 58,500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 145,900 | 145,900 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 10,000 | 10,000 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| | | | **13,30** | **6,80** | **21,78** | **204,70** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **59,27** | **51,46** | **173,77** | **1 403,27** |

**Утверждаю**

# МЕНЮ

## Сад 10 часов

## ДЕНЬ 9

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ | | 200 | 5,76 | 6,96 | 22,38 | 175,78 |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС" | 25,000 | 25,000 | 2,99 | 1,50 | 14,99 | 85,36 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 98,000 | 98,000 | 2,75 | 3,05 | 4,47 | 57,04 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 117,100 | 117,100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3,000 | 3,000 | 0,02 | 2,41 | 0,02 | 21,77 |
| САХАР ПЕСОК | 3,000 | 3,000 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 11,61 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1,100 | 1,100 | 0,21 | 0,00 | 0,45 | 2,65 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 58,500 | 58,500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 145,900 | 145,900 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 10,000 | 10,000 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | | 55 | 3,00 | 5,15 | 27,05 | 165,49 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,000 | 5,000 | 0,03 | 4,01 | 0,04 | 36,28 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40,000 | 40,000 | 2,91 | 1,13 | 19,94 | 101,66 |
| ДЖЕМ | 10,000 | 10,000 | 0,06 | 0,01 | 7,07 | 27,55 |
| | | | **8,76** | **12,11** | **59,11** | **379,97** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| ЯБЛОКИ | | 100 | 0,39 | 0,39 | 9,54 | 45,74 |
| ЯБЛОКИ | 114,000 | 100,320 | 0,39 | 0,39 | 9,54 | 45,74 |
| | | | **0,39** | **0,39** | **9,54** | **45,74** |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | | 60 | 1,68 | 3,60 | 3,52 | 53,04 |
| КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ | 79,710 | 55,800 | 1,68 | 0,11 | 3,52 | 21,65 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,600 | 3,600 | 0,00 | 3,49 | 0,00 | 31,39 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | | 200 | 6,46 | 8,26 | 8,10 | 133,10 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 50,000 | 40,000 | 0,70 | 0,04 | 1,82 | 10,86 |
| КАРТОФЕЛЬ | 40,000 | 30,000 | 0,58 | 0,12 | 4,74 | 22,41 |
| МОРКОВЬ | 12,500 | 10,000 | 0,13 | 0,01 | 0,67 | 3,40 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,520 | 8,000 | 0,11 | 0,02 | 0,64 | 3,18 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 2,000 | 2,000 | 0,07 | 0,00 | 0,23 | 1,28 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4,000 | 4,000 | 0,00 | 3,88 | 0,00 | 34,88 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160,000 | 160,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 30,000 | 27,000 | 4,87 | 4,19 | 0,00 | 57,09 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | | 200 | 14,80 | 17,78 | 17,10 | 289,16 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 170,000 | 136,000 | 2,38 | 0,14 | 6,20 | 36,94 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 8,000 | 8,000 | 0,00 | 7,75 | 0,00 | 69,76 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 6,700 | 6,700 | 0,23 | 0,00 | 0,77 | 4,29 |
| МОРКОВЬ | 13,380 | 10,700 | 0,14 | 0,01 | 0,72 | 3,64 |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | 5,300 | 4,000 | 0,06 | 0,02 | 0,39 | 1,98 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 17,500 | 14,700 | 0,20 | 0,03 | 1,17 | 5,85 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 4,000 | 4,000 | 0,42 | 0,05 | 2,72 | 12,96 |
| САХАР ПЕСОК | 5,300 | 5,300 | 0,00 | 0,00 | 5,13 | 20,52 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 70,000 | 63,000 | 11,37 | 9,78 | 0,00 | 133,22 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 0,00 | 0,00 | 12,58 | 50,31 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 20,000 | 20,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 13,000 | 13,000 | 0,00 | 0,00 | 12,58 | 50,31 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,200 | 0,200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210,000 | 210,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 50 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50,000 | 50,000 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 |
| | | | **26,25** | **30,08** | **62,50** | **627,59** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ПИРОЖОК С ЯЙЦОМ И РИСОМ | | 70 | 10,29 | 4,32 | 54,59 | 298,25 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 55,000 | 55,000 | 5,76 | 0,70 | 37,30 | 178,19 |
| ДРОЖЖИ | 0,900 | 0,900 | 0,11 | 0,02 | 0,02 | 0,67 |
| САХАР ПЕСОК | 7,000 | 7,000 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,500 | 0,500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,5 шт. | 20,130 | 2,48 | 2,24 | 0,14 | 30,65 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 19,300 | 19,300 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 40,000 | 40,000 | 1,13 | 1,24 | 1,82 | 23,28 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 12,000 | 11,880 | 0,81 | 0,12 | 8,53 | 38,37 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 200 | 6,10 | 5,30 | 10,10 | 113,00 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 211,000 | 210,000 | 5,91 | 5,09 | 9,78 | 110,00 |
| | | | **16,39** | **9,62** | **64,69** | **411,25** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **51,79** | **52,20** | **195,84** | **1 464,55** |

**Утверждаю**

# МЕНЮ

## Сад 10 часов

## ДЕНЬ 10

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | | 200 | 4,92 | 7,46 | 28,91 | 203,13 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 30,000 | 29,700 | 2,02 | 0,29 | 21,32 | 95,93 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 68,400 | 68,400 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 101,900 | 101,900 | 2,87 | 3,16 | 4,65 | 59,31 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,800 | 0,800 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 3,000 | 3,000 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 11,61 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,000 | 5,000 | 0,03 | 4,01 | 0,04 | 36,28 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | | 200 | 2,87 | 3,10 | 15,44 | 101,88 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,300 | 0,300 | 0,06 | 0,00 | 0,13 | 0,72 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 36,300 | 36,300 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 11,100 | 11,100 | 0,00 | 0,00 | 10,75 | 42,96 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 100,000 | 100,000 | 2,81 | 3,10 | 4,56 | 58,20 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 66,700 | 66,700 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | | 45 | 4,25 | 11,93 | 12,93 | 176,70 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 10,310 | 10,000 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,40 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 10,000 | 10,000 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25,000 | 25,000 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,50 |
| | | | **12,04** | **22,49** | **57,28** | **481,71** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,50 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150,000 | 150,000 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,50 |
| | | | **0,75** | **0,15** | **14,85** | **64,50** |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | | 60 | 0,90 | 2,97 | 5,23 | 51,79 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 59,180 | 47,340 | 0,82 | 0,05 | 2,15 | 12,86 |
| ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ | 7,500 | 6,000 | 0,08 | 0,01 | 0,18 | 1,16 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,180 | 0,180 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 5,820 | 5,820 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 3,000 | 3,000 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 11,61 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,000 | 3,000 | 0,00 | 2,91 | 0,00 | 26,16 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУР/Б | | 200 | 8,20 | 10,49 | 11,93 | 175,31 |
| СВЕКЛА | 40,000 | 32,000 | 0,47 | 0,03 | 2,74 | 13,04 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 30,000 | 24,000 | 0,42 | 0,02 | 1,10 | 6,52 |
| КАРТОФЕЛЬ | 35,000 | 26,250 | 0,51 | 0,11 | 4,15 | 19,60 |
| МОРКОВЬ | 12,500 | 10,000 | 0,13 | 0,01 | 0,67 | 3,40 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,520 | 8,000 | 0,11 | 0,02 | 0,64 | 3,18 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 6,000 | 6,000 | 0,21 | 0,00 | 0,69 | 3,84 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4,000 | 4,000 | 0,00 | 3,88 | 0,00 | 34,88 |
| САХАР ПЕСОК | 2,000 | 2,000 | 0,00 | 0,00 | 1,94 | 7,74 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160,000 | 160,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 50,000 | 36,000 | 6,35 | 6,42 | 0,00 | 83,11 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | | 200 | 15,12 | 23,65 | 26,57 | 379,95 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 71,100 | 64,000 | 11,54 | 9,93 | 0,00 | 135,33 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,200 | 3,200 | 0,00 | 3,10 | 0,00 | 27,91 |
| КАРТОФЕЛЬ | 190,000 | 142,500 | 2,76 | 0,55 | 22,53 | 106,44 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 17,600 | 14,400 | 0,19 | 0,03 | 1,14 | 5,72 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,200 | 3,200 | 0,00 | 3,10 | 0,00 | 27,91 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,200 | 3,200 | 0,00 | 3,10 | 0,00 | 27,91 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 4,800 | 4,800 | 0,61 | 0,00 | 2,86 | 13,91 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,800 | 4,800 | 0,02 | 3,84 | 0,04 | 34,82 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | | 200 | 0,66 | 0,27 | 20,12 | 98,06 |
| ШИПОВНИК СУХОЙ | 20,000 | 20,000 | 0,66 | 0,27 | 9,37 | 55,10 |
| САХАР ПЕСОК | 11,100 | 11,100 | 0,00 | 0,00 | 10,75 | 42,96 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200,000 | 200,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 50 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50,000 | 50,000 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 |
| | | | **28,19** | **37,82** | **85,05** | **807,09** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ ПАРОВОЙ | | 85 | 6,97 | 12,74 | 3,76 | 157,84 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1,09 шт. | 43,870 | 5,40 | 4,90 | 0,30 | 66,81 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 45,000 | 45,000 | 1,27 | 1,40 | 2,06 | 26,19 |
| МОРКОВЬ | 25,000 | 20,000 | 0,25 | 0,02 | 1,34 | 6,79 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3,000 | 3,000 | 0,02 | 2,41 | 0,02 | 21,77 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,000 | 5,000 | 0,03 | 4,01 | 0,04 | 36,28 |
| КИСЕЛЬ | | 200 | 0,00 | 0,00 | 17,40 | 69,58 |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 10,000 | 10,000 | 0,00 | 0,00 | 7,72 | 30,88 |
| САХАР ПЕСОК | 10,000 | 10,000 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,200 | 0,200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 190,000 | 190,000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | **6,97** | **12,74** | **21,16** | **227,42** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **47,95** | **73,20** | **178,34** | **1 580,72** |