

## Меню Ясли 12 часов

Приказ № 228 от 29.12.2025

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 20	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 20	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ 130	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 20	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 20	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 20	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 20	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ 10	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 20	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 20
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 130	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 130	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 150/12	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 130	КАША "ДРУЖБА" 130	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 130	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 130	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 130	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 130
КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	АПЕЛЬСИН 95	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 150/12	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150
МАНДАРИН 95	ГРУША 95	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАНАН 95	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 125	АПЕЛЬСИН 95	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 125	ГРУША 95	ЯБЛОКО 95	АПЕЛЬСИН 95
							ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15		
<b>II Завтрак</b>									
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 180	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ 170	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 180	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ 170	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ 180	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ 150	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 180
<b>Обед</b>									
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ 30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 30	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 40	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ 20/20	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ 40	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ 40
БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/16/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ 150/20	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/25/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150/30	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/20/5	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/15/5
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 50	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 160	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 50/20	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ 50	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 160	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 60	СУФЛЕ КУРИНОЕ 50	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ 60	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 50	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 50
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 110	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 110	КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 110	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 150	РАГУ ОВОЩНОЕ 110	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 120	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 110	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 110
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ 150	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20
<b>Полдник</b>									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 20	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 60	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 30	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 30	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 60	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 20	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ 30	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 160	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ 50	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 60	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 160	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ 110	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 160	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 130
СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 110	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ЧАЙ С САХАРОМ 150	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 150/12	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ 150	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 150/12
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ 40	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/7/4	ПРЯНИКИ 20		БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 40	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 45	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 40
	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 125		БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 45	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 50	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 125				

## МЕНЮ

### ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

### ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b>	20		2,30	1,65	7,71	55,10
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,000	15,000	1,13	0,44	7,71	39,30
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ В/С	5,320	5,000	1,17	1,21	0,00	15,80
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b>	130		2,80	5,70	19,79	134,90
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20,833	20,417	2,49	0,65	11,31	60,99
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,860	23,860	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	84,140	84,140	2,37	2,04	3,92	44,08
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,000	5,000	0,03	4,01	0,04	36,28
САХАР ПЕСОК	3,500	3,500	0,00	0,00	3,39	13,55
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,417	0,417	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	150		1,95	2,56	11,29	70,59
КАКАО-ПОРОШОК	2,250	2,250	0,52	0,33	0,22	6,31
САХАР ПЕСОК	8,000	8,000	0,00	0,00	7,74	30,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92,000	92,000	2,59	2,23	4,29	48,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65,000	65,000	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>МАНДАРИН</b>	95		0,76	0,19	7,13	36,10
МАНДАРИН	129,248	95,000	0,76	0,19	7,13	36,10
			<b>7,81</b>	<b>10,10</b>	<b>45,92</b>	<b>296,69</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ</b>	180		3,10	4,50	8,10	73,00
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	186,000	180,000	5,04	4,50	8,12	101,72
			<b>3,10</b>	<b>4,50</b>	<b>8,10</b>	<b>73,00</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ</b>	30		0,48	1,52	3,08	28,66
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	34,800	24,300	0,44	0,02	0,73	5,59
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	3,750	3,000	0,04	0,00	0,10	0,60
САХАР ПЕСОК	2,250	2,250	0,00	0,00	2,25	8,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	1,500	1,500	0,00	1,50	0,00	13,49
<b>БУЛЬОН С ЯЙЦОМ, ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b>	150/20/10		6,67	5,88	6,55	105,75
ФИЛЕ ГРУДКИ	20,615	20,100	3,55	3,59	0,00	46,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150,000	150,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,040	2,550	0,04	0,01	0,20	1,02
МОРКОВЬ	3,190	2,550	0,03	0,00	0,17	0,86
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,140	1,140	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14,290	12,000	0,87	0,34	5,98	30,50

ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,050	1,000	0,04	0,00	0,08	0,48
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,497 шт.	17,395	2,14	1,94	0,12	26,49
<b>ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ</b>		50	6,28	4,21	5,65	85,52
ФИЛЕ ТРЕСКИ	33,254	32,000	4,97	0,18	0,00	21,42
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9,000	9,000	1,15	0,00	5,37	26,08
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	6,000	6,000	0,16	0,15	0,28	3,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,000	7,000	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,192	0,192	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	4,000	4,000	0,00	3,88	0,00	34,88
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ</b>		110	2,17	3,72	14,34	100,14
КАРТОФЕЛЬ	110,000	77,000	1,49	0,30	12,17	57,51
МОРКОВЬ	28,600	22,880	0,29	0,02	1,53	7,77
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13,200	13,200	0,37	0,32	0,61	6,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,850	3,850	0,02	3,08	0,03	27,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b>		150	0,85	0,05	6,78	27,09
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	17,000	17,000	0,85	0,05	8,41	38,26
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,150	0,150	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153,000	153,000	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		25	1,26	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,66	0,22	10,60	50,99
			<b>17,71</b>	<b>15,60</b>	<b>47,00</b>	<b>398,15</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b>		130	23,89	16,39	23,05	339,83
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	123,067	121,333	21,18	10,59	3,53	198,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	8,667	8,667	0,86	0,09	5,94	27,65
САХАР ПЕСОК	9,000	9,000	0,00	0,00	8,71	34,83
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,154 шт.	5,390	0,66	0,60	0,04	8,21
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	3,470	3,467	0,00	3,36	0,00	30,23
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,600	7,600	0,97	0,00	4,53	22,03
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9,000	9,000	0,22	1,75	0,30	17,98
<b>СОУС ЯБЛОЧНЫЙ</b>		30	0,03	0,03	5,04	20,71
ЯБЛОКИ	6,864	6,864	0,03	0,03	0,65	3,13
САХАР ПЕСОК	3,600	3,600	0,00	0,00	3,48	13,93
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1,200	1,200	0,00	0,00	0,91	3,65
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,030	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24,000	24,000	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ</b>		150	0,45	0,15	14,30	60,00
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150,000	150,000	0,45	0,00	24,75	102,00
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		20	1,30	0,58	10,29	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,50	0,58	10,28	52,40
			<b>25,67</b>	<b>17,15</b>	<b>52,68</b>	<b>472,94</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54,29</b>	<b>47,35</b>	<b>153,70</b>	<b>1 240,78</b>

## МЕНЮ

### ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

### ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ</b>	20		1,06	0,45	11,25	43,07
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,000	15,000	1,13	0,44	7,71	39,30
ДЖЕМ	5,000	5,000	0,03	0,01	3,65	14,20
<b>КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b>	130		2,07	5,71	17,58	145,89
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	18,550	18,550	2,21	1,12	11,12	63,34
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	65,000	65,000	1,83	1,58	3,03	34,05
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,484	0,484	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,500	3,500	0,00	0,00	3,39	13,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,000	5,000	0,03	4,01	0,04	36,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44,000	44,000	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	150		1,40	1,82	11,83	60,39
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,000	3,000	0,30	0,00	1,56	7,45
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,00	0,00	6,78	27,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75,000	75,000	2,11	1,82	3,49	39,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90,000	90,000	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ГРУША</b>	95		0,38	0,29	9,79	44,65
ГРУША	105,450	95,000	0,38	0,29	9,79	44,65
			<b>4,91</b>	<b>8,27</b>	<b>50,45</b>	<b>294,00</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ</b>	170		3,70	4,25	6,60	73,50
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	175,980	170,000	4,93	4,25	6,80	90,10
			<b>3,70</b>	<b>4,25</b>	<b>6,60</b>	<b>73,50</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ</b>	30		1,51	3,73	1,96	47,65
СВЕКЛА	30,670	23,000	0,34	0,02	1,96	9,37
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ В/С	5,500	5,000	1,17	1,21	0,00	15,80
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	2,500	2,500	0,00	2,50	0,00	22,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,100	0,100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b>	150/10/1		4,42	4,76	14,07	116,91
ФИЛЕ ГРУДКИ	14,359	14,000	2,47	2,50	0,00	32,32
КАРТОФЕЛЬ	81,430	57,000	1,11	0,22	9,01	42,57
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	6,000	6,000	0,64	0,08	4,10	19,67
МОРКОВЬ	7,500	6,000	0,08	0,01	0,40	2,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,140	6,000	0,08	0,01	0,48	2,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	2,000	2,000	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105,000	105,000	0,00	0,00	0,00	0,00

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,000	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,050	1,000	0,04	0,00	0,08	0,48
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ</b>		160	9,20	6,86	14,52	186,28
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	116,129	108,000	18,75	3,88	0,00	133,05
КРУПА РИСОВАЯ	14,141	14,000	0,95	0,14	10,05	45,22
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	42,260	35,500	0,49	0,07	2,82	14,12
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,928	4,928	0,02	3,95	0,04	35,75
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,239 шт.	8,365	1,03	0,93	0,06	12,74
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,053 шт.	1,855	0,23	0,20	0,01	2,82
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,900	0,900	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b>		150	0,46	0,12	17,14	72,22
ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	15,000	15,000	0,46	0,12	8,43	37,39
САХАР ПЕСОК	9,000	9,000	0,00	0,00	8,71	34,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150,000	150,000	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		15	0,69	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,000	15,000	0,99	0,13	6,36	30,59
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		20	1,30	0,58	10,29	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,50	0,58	10,28	52,40
			<b>17,58</b>	<b>16,18</b>	<b>64,34</b>	<b>506,05</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</b>		20	2,46	2,23	0,14	30,46
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,497 шт.	17,395	2,14	1,94	0,12	26,49
<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b>		160	14,59	13,37	12,23	228,55
ГОВЯДИНА Б/К	74,964	63,270	11,42	9,82	0,00	133,79
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	106,710	85,365	1,49	0,09	3,89	23,18
КРУПА РИСОВАЯ	7,247	7,153	0,49	0,07	5,13	23,11
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,010	11,765	0,16	0,02	0,93	4,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,482	1,482	0,01	1,18	0,01	10,76
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,105 шт.	3,675	0,46	0,41	0,03	5,60
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9,000	9,000	0,22	1,75	0,30	17,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,368	2,368	0,25	0,03	1,61	7,67
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,116	14,116	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,800	1,800	0,09	0,00	0,33	1,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,095	0,095	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,282	0,282	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		20	1,12	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,32	0,18	8,48	40,79
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		150	0,09	0,00	6,96	28,18
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,450	0,450	0,09	0,00	0,18	1,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,000	130,000	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,00	0,00	6,78	27,09
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		20	1,30	0,58	10,29	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,50	0,58	10,28	52,40
<b>ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ</b>		125	3,13	25,00	5,00	258,75
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125,000	125,000	3,13	25,00	5,00	258,75
			<b>22,69</b>	<b>41,36</b>	<b>43,10</b>	<b>639,13</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>48,88</b>	<b>70,06</b>	<b>164,49</b>	<b>1 512,68</b>

## МЕНЮ

### ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

### ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ</b>	130		6,56	10,31	13,34	187,80
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,518 шт.	53,130	6,55	5,93	0,36	80,91
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	26,000	26,000	0,73	0,63	1,21	13,62
МОРКОВЬ	67,500	54,000	0,68	0,05	3,62	18,33
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,000	6,000	0,03	4,80	0,05	43,53
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,200	0,200	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,000	5,000	0,03	4,01	0,04	36,28
<b>ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ</b>	150/12		0,14	0,00	8,89	46,14
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,450	0,450	0,09	0,00	0,18	1,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	148,800	148,800	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАРЕНЬЕ СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	12,000	12,000	0,05	0,00	8,71	45,05
<b>АПЕЛЬСИН</b>	95		0,86	0,19	7,70	40,85
АПЕЛЬСИН	141,790	95,000	0,86	0,19	7,70	40,85
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>	15		0,69	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,000	15,000	0,99	0,13	6,36	30,59
			<b>8,25</b>	<b>10,63</b>	<b>36,29</b>	<b>305,38</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ</b>	180		3,10	4,50	8,10	73,00
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	186,000	180,000	5,04	4,50	8,12	101,72
			<b>3,10</b>	<b>4,50</b>	<b>8,10</b>	<b>73,00</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ</b>	40		0,30	2,44	0,95	26,90
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	38,390	38,000	0,30	0,04	0,95	5,32
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	2,400	2,400	0,00	2,40	0,00	21,58
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,100	0,100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b>	150/10/5		4,14	5,52	5,80	89,89
ГОВЯДИНА Б/К	18,957	16,000	2,89	2,48	0,00	33,83
КАРТОФЕЛЬ	28,570	20,000	0,39	0,08	3,16	14,94
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,250	25,000	0,44	0,03	1,14	6,79
МОРКОВЬ	9,380	7,500	0,10	0,01	0,50	2,55
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,140	6,000	0,08	0,01	0,48	2,39
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,500	1,500	0,07	0,00	0,28	1,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	2,000	2,000	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120,000	120,000	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,400	0,400	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,000	5,000	0,13	0,97	0,16	9,99

ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,050	1,000	0,04	0,00	0,08	0,48
<b>ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ</b>		50/20	8,43	10,15	7,56	155,36
ГОВЯДИНА Б/К	45,420	38,330	6,92	5,95	0,00	81,05
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7,500	7,500	0,54	0,21	3,74	19,06
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,000	10,000	0,28	0,24	0,47	5,24
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,960	3,330	0,05	0,01	0,26	1,33
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,500	2,500	0,01	2,00	0,02	18,14
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,000	7,000	0,17	1,36	0,23	13,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,600	3,600	0,38	0,05	2,44	11,66
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,500	13,500	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,145	0,145	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,760	4,000	0,06	0,01	0,32	1,59
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,400	0,400	0,00	0,32	0,00	2,90
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,400	0,400	0,02	0,00	0,08	0,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,050	0,050	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ</b>		110	3,44	4,04	20,97	122,74
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	36,222	35,860	4,38	1,14	19,87	107,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85,030	85,030	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,100	1,100	0,00	0,00	1,07	4,26
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,100	0,100	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,630	3,630	0,02	2,90	0,03	26,34
<b>КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА</b>		150	0,38	0,09	13,18	51,56
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	17,000	17,000	0,38	0,09	10,85	46,34
САХАР ПЕСОК	6,000	6,000	0,00	0,00	5,81	23,22
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,150	0,150	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153,000	153,000	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		15	0,69	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,000	15,000	0,99	0,13	6,36	30,59
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		25	1,73	0,73	12,88	65,63
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,88	0,73	12,85	65,50
			<b>19,11</b>	<b>23,10</b>	<b>67,70</b>	<b>542,67</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ</b>		60	10,36	5,94	14,31	152,16
ФИЛЕ ТРЕСКИ	43,645	42,000	6,52	0,24	0,00	28,11
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,46	0,56	9,97	50,83
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,728	8,728	0,24	0,21	0,41	4,57
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,298 шт.	10,430	1,28	1,16	0,07	15,89
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,182	2,182	0,01	1,75	0,02	15,83
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,000	12,000	0,34	0,29	0,56	6,29
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,080	2,080	0,01	1,67	0,02	15,09
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,800	4,800	0,50	0,06	3,26	15,55
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,400	2,400	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,128	0,128	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,200	0,200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>		110	2,44	3,74	16,63	110,14
КАРТОФЕЛЬ	142,860	100,000	1,94	0,39	15,81	74,69
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,600	16,867	0,48	0,41	0,79	8,84
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,667	3,667	0,02	2,94	0,03	26,61
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		15	0,69	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,000	15,000	0,99	0,13	6,36	30,59
<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>		150	0,73	0,15	14,70	62,57
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	150,000	150,000	0,75	0,15	15,15	69,00
<b>ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ</b>		40	2,40	3,47	13,52	95,06

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	16,100	16,100	1,69	0,20	10,91	52,16
САХАР ПЕСОК	1,100	1,100	0,00	0,00	1,07	4,26
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,475	0,475	0,00	0,38	0,00	3,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,250	0,250	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ СУШЕНЫЕ	0,673	0,673	0,09	0,01	0,01	0,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,500	7,500	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,760	0,760	0,08	0,01	0,51	2,46
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	27,000	21,600	0,38	0,02	0,99	5,87
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,260	1,260	0,00	1,22	0,00	10,99
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,034 шт.	1,190	0,15	0,14	0,01	1,81
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,540	0,540	0,00	0,52	0,00	4,70
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,210	0,198	0,01	0,00	0,02	0,10
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,180	0,180	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	1,000	1,000	0,00	0,97	0,00	8,72
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,001 шт.	0,035	0,00	0,00	0,00	0,05
			<b>16,62</b>	<b>13,43</b>	<b>65,52</b>	<b>450,52</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>47,08</b>	<b>51,66</b>	<b>177,61</b>	<b>1 371,57</b>

## МЕНЮ

### ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

### ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ</b>	20		1,06	0,45	11,25	43,07
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,000	15,000	1,13	0,44	7,71	39,30
ДЖЕМ	5,000	5,000	0,03	0,01	3,65	14,20
<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b>	130		3,50	5,84	22,30	143,04
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	24,194	24,194	2,70	0,30	15,94	77,21
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	63,000	63,000	1,78	1,53	2,93	33,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,484	0,484	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,500	3,500	0,00	0,00	3,39	13,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,000	5,000	0,03	4,01	0,04	36,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42,000	42,000	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ</b>	150/12		0,14	0,00	8,89	46,14
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,450	0,450	0,09	0,00	0,18	1,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	148,800	148,800	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАРЕНЬЕ СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	12,000	12,000	0,05	0,00	8,71	45,05
<b>БАНАН</b>	95		1,43	0,48	15,95	80,20
БАНАН	158,650	95,000	1,43	0,48	19,95	91,20
			<b>6,13</b>	<b>6,77</b>	<b>58,39</b>	<b>312,45</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ</b>	170		3,70	4,25	6,60	73,50
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	175,980	170,000	4,93	4,25	6,80	90,10
			<b>3,70</b>	<b>4,25</b>	<b>6,60</b>	<b>73,50</b>
<b>Обед</b>						
<b>СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ</b>	20/20		3,69	3,72	1,69	55,05
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	41,600	20,000	3,40	1,70	0,00	29,00
СВЕКЛА	26,400	19,800	0,29	0,02	1,69	8,07
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	2,000	2,000	0,00	2,00	0,00	17,98
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ</b>	150/20		6,47	6,33	13,80	138,31
ГОВЯДИНА Б/К	25,330	22,800	4,11	3,54	0,00	48,21
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,380	2,000	0,03	0,00	0,16	0,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,000	2,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,135 шт.	4,725	0,58	0,52	0,03	7,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,180	0,180	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	7,500	6,000	0,08	0,01	0,40	2,04
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,000	2,000	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105,000	105,000	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	114,290	80,000	1,55	0,31	12,65	59,75

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,140	6,000	0,08	0,01	0,48	2,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,050	1,000	0,04	0,00	0,08	0,48
<b>КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ</b>		50	5,58	9,14	9,18	114,00
ГОВЯДИНА Б/К	47,393	40,000	7,22	6,21	0,00	84,58
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,100	10,100	0,74	0,28	5,03	25,67
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6,000	6,000	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,333	3,333	0,02	2,67	0,03	24,18
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,200	0,200	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,700	11,700	0,33	0,28	0,54	6,13
<b>ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ</b>		110	2,64	5,03	12,43	106,11
МОРКОВЬ	29,880	23,900	0,30	0,02	1,60	8,12
КАРТОФЕЛЬ	45,860	32,100	0,62	0,13	5,07	23,98
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	16,900	11,000	0,33	0,02	0,70	4,27
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30,500	24,400	0,43	0,02	1,12	6,63
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,600	18,600	0,52	0,46	0,86	9,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,400	5,400	0,03	4,33	0,04	39,18
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,900	3,900	0,41	0,05	2,65	12,64
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,600	18,600	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,400	0,400	0,00	0,00	0,39	1,55
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,400	0,400	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК</b>		150	0,09	0,08	13,01	53,58
ЯБЛОКИ	23,636	20,800	0,08	0,08	1,98	9,49
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,00	0,00	6,78	27,09
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5,600	5,600	0,01	0,00	4,25	17,00
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,200	0,200	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147,800	147,800	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		15	0,69	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,000	15,000	0,99	0,13	6,36	30,59
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		20	1,30	0,58	10,29	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,50	0,58	10,28	52,40
			<b>20,46</b>	<b>25,01</b>	<b>66,76</b>	<b>550,04</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ</b>		40	0,50	0,00	1,90	10,09
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	53,332	40,000	0,52	0,00	1,96	10,40
<b>ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ</b>		50	9,43	4,94	15,00	141,96
ФИЛЕ ТРЕСКИ	41,671	40,100	6,23	0,23	0,00	26,84
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8,333	8,333	0,60	0,23	4,15	21,18
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9,167	9,167	0,26	0,22	0,43	4,80
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,169 шт.	5,915	0,73	0,66	0,04	9,01
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,980	2,500	0,04	0,01	0,20	1,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	15,000	15,000	1,57	0,19	10,18	48,60
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	3,500	3,500	0,00	3,40	0,00	30,53
<b>КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ</b>		110	2,05	3,60	10,69	101,14
КАРТОФЕЛЬ	112,860	79,000	1,53	0,31	12,49	59,01
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	31,900	31,900	0,90	0,78	1,48	16,71
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,000	3,000	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,000	77,000	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		15	0,69	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,000	15,000	0,99	0,13	6,36	30,59
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ</b>		150	0,45	0,15	14,30	60,00
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150,000	150,000	0,45	0,00	24,75	102,00
<b>БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ</b>		45	4,37	1,88	25,24	135,30

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	34,650	34,650	3,63	0,44	23,49	112,26
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,350	1,350	0,15	0,02	0,91	4,37
ДРОЖЖИ СУШЕНЫЕ	0,700	0,700	0,09	0,01	0,01	0,52
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,000	18,000	0,50	0,44	0,83	9,43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,450	0,450	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	1,000	1,000	0,00	0,97	0,00	8,72
			<b>17,49</b>	<b>10,70</b>	<b>73,49</b>	<b>479,08</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>47,78</b>	<b>46,73</b>	<b>205,24</b>	<b>1 415,07</b>

## МЕНЮ

### ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

### ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b>	20		2,30	1,65	7,71	55,10
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,000	15,000	1,13	0,44	7,71	39,30
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ В/С	5,320	5,000	1,17	1,21	0,00	15,80
<b>КАША "ДРУЖБА"</b>	130		3,08	5,71	21,09	141,70
КРУПА РИСОВАЯ	6,465	6,400	0,44	0,06	4,60	20,67
ПШЕНО	6,465	6,400	0,72	0,16	4,37	21,85
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	97,500	97,500	2,75	2,37	4,54	51,07
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,900	3,900	0,02	3,12	0,03	28,29
САХАР ПЕСОК	7,800	7,800	0,00	0,00	7,55	30,19
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,000	15,000	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>	150		2,14	2,17	11,51	60,34
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,450	0,450	0,09	0,00	0,18	1,09
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,00	0,00	6,78	27,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	97,667	97,667	2,75	2,37	4,55	51,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,000	29,000	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ</b>	125		3,13	25,00	5,00	258,75
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125,000	125,000	3,13	25,00	5,00	258,75
			<b>10,65</b>	<b>34,53</b>	<b>45,31</b>	<b>515,89</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ</b>	150		0,73	0,14	18,41	71,71
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150,000	150,000	0,75	0,00	19,05	82,50
			<b>0,73</b>	<b>0,14</b>	<b>18,41</b>	<b>71,71</b>
<b>Обед</b>						
<b>ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ</b>	40		0,32	0,04	0,68	5,20
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50,000	40,000	0,32	0,04	0,68	5,20
<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b>	150/10/5		4,26	5,50	8,22	99,96
ГОВЯДИНА Б/К	18,960	16,000	2,89	2,48	0,00	33,83
СВЕКЛА	28,000	21,000	0,31	0,02	1,79	8,56
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15,000	12,000	0,21	0,01	0,54	3,26
КАРТОФЕЛЬ	21,430	15,000	0,29	0,06	2,38	11,20
МОРКОВЬ	9,380	7,500	0,10	0,01	0,50	2,55
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,140	6,000	0,08	0,01	0,48	2,39
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,500	4,500	0,21	0,00	0,83	4,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	2,000	2,000	0,00	1,94	0,00	17,44
САХАР ПЕСОК	1,500	1,500	0,00	0,00	1,46	5,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120,000	120,000	0,00	0,00	0,00	0,00

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,000	5,000	0,13	0,97	0,16	9,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,050	1,000	0,04	0,00	0,08	0,48
<b>РАГУ ИЗ ПТИЦЫ</b>		160	11,28	15,56	17,52	255,74
ФИЛЕ ГРУДКИ	51,282	50,000	8,83	8,92	0,00	115,43
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	2,800	2,800	0,00	2,72	0,00	24,41
КАРТОФЕЛЬ	111,430	78,000	1,51	0,30	12,33	58,26
МОРКОВЬ	12,500	10,000	0,13	0,01	0,67	3,40
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,486	5,486	0,25	0,00	1,01	5,43
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,880	9,143	0,13	0,02	0,73	3,64
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	3,657	3,657	0,00	3,54	0,00	31,89
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,100	4,100	0,43	0,05	2,78	13,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,400	0,400	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ</b>		150	0,77	0,05	18,45	77,85
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	15,000	15,000	0,76	0,05	7,42	33,76
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,00	0,00	6,78	27,09
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5,600	5,600	0,01	0,00	4,25	17,00
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,150	0,150	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	165,000	165,000	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		15	0,69	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,000	15,000	0,99	0,13	6,36	30,59
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		25	1,55	0,72	12,77	65,11
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,88	0,73	12,85	65,50
			<b>18,87</b>	<b>22,00</b>	<b>64,00</b>	<b>534,45</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b>		30	0,33	0,06	1,14	7,20
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	30,310	30,000	0,33	0,06	1,14	7,20
<b>БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ</b>		60	6,90	7,70	6,60	114,00
ГОВЯДИНА Б/К	56,872	48,000	8,66	7,45	0,00	101,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,000	12,000	0,87	0,34	5,98	30,50
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13,000	13,000	0,37	0,32	0,60	6,81
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,000	2,000	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,200	0,200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ</b>		110	1,34	6,32	7,63	93,35
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	7,700	7,700	0,82	0,10	5,27	25,25
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,600	54,600	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,540	1,540	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	184,800	184,800	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	12,500	10,000	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,378	7,040	0,10	0,01	0,56	2,80
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,160	6,160	0,29	0,00	1,13	6,09
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	6,400	6,400	0,00	6,20	0,00	55,81
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		15	0,69	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,000	15,000	0,99	0,13	6,36	30,59
<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>		150/7/4	0,13	0,00	7,08	29,50
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,450	0,450	0,09	0,00	0,18	1,09
ЛИМОН	6,667	4,000	0,04	0,00	0,12	1,32
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,000	130,000	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ</b>		50	6,82	4,92	25,11	172,35
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25,000	25,000	2,62	0,32	16,96	81,00
САХАР ПЕСОК	2,700	2,700	0,00	0,00	2,61	10,45
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,000	1,000	0,01	0,81	0,01	7,26
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,035 шт.	1,225	0,16	0,14	0,01	1,86

ДРОЖЖИ СУШЕНЫЕ	0,320	0,320	0,04	0,01	0,01	0,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,000	10,000	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,400	0,400	0,00	0,00	0,00	0,00
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	20,000	20,000	3,49	1,75	0,58	32,79
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,800	0,800	0,09	0,01	0,54	2,59
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,800	0,800	0,00	0,64	0,01	5,80
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,043 шт.	1,505	0,18	0,16	0,01	2,29
САХАР ПЕСОК	3,800	3,800	0,00	0,00	3,68	14,71
ВАНИЛИН	0,002	0,002	0,00	0,00	0,00	0,01
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,000	1,000	0,11	0,01	0,68	3,24
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,026 шт.	0,910	0,12	0,10	0,01	1,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	1,000	1,000	0,00	0,97	0,00	8,72
			<b>16,21</b>	<b>19,13</b>	<b>53,92</b>	<b>446,99</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,46</b>	<b>75,80</b>	<b>181,64</b>	<b>1 569,04</b>

## МЕНЮ

### ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

### ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b>	20		2,30	1,65	7,71	55,10
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,000	15,000	1,13	0,44	7,71	39,30
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ В/С	5,320	5,000	1,17	1,21	0,00	15,80
<b>КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b>	130		2,07	5,71	17,58	145,89
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	18,550	18,550	2,21	1,12	11,12	63,34
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	65,000	65,000	1,83	1,58	3,03	34,05
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,484	0,484	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,500	3,500	0,00	0,00	3,39	13,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,000	5,000	0,03	4,01	0,04	36,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44,000	44,000	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	150		1,40	1,82	11,83	60,39
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,000	3,000	0,30	0,00	1,56	7,45
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,00	0,00	6,78	27,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75,000	75,000	2,11	1,82	3,49	39,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90,000	90,000	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>АПЕЛЬСИН</b>	95		0,86	0,19	7,70	40,85
АПЕЛЬСИН	141,790	95,000	0,86	0,19	7,70	40,85
			<b>6,63</b>	<b>9,37</b>	<b>44,82</b>	<b>302,23</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ</b>	180		3,10	4,50	8,10	73,00
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	186,000	180,000	5,04	4,50	8,12	101,72
			<b>3,10</b>	<b>4,50</b>	<b>8,10</b>	<b>73,00</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ</b>	40		0,34	2,04	0,74	23,39
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40,400	32,400	0,26	0,03	0,55	4,21
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	7,500	6,000	0,08	0,01	0,19	1,20
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	2,000	2,000	0,00	2,00	0,00	17,98
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b>	150/25/1		7,32	3,47	33,53	194,82
КАРТОФЕЛЬ	45,710	32,000	0,62	0,13	5,06	23,90
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,080	16,000	3,57	0,25	7,47	46,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,140	6,000	0,08	0,01	0,48	2,39
МОРКОВЬ	9,380	7,500	0,10	0,01	0,50	2,55
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	2,000	2,000	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105,000	105,000	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	47,620	40,000	2,91	1,13	19,94	101,66

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,050	1,000	0,04	0,00	0,08	0,48
<b>ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ</b>		60	8,10	6,54	6,10	132,00
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	77,419	72,000	12,50	2,58	0,00	88,70
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,140	6,000	0,08	0,01	0,48	2,39
МОРКОВЬ	12,000	9,600	0,12	0,01	0,64	3,26
КАРТОФЕЛЬ	8,570	6,000	0,12	0,02	0,95	4,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,600	6,600	0,03	5,29	0,05	47,89
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,174 шт.	6,090	0,75	0,68	0,04	9,27
<b>РАГУ ОВОЩНОЕ</b>		110	1,97	5,29	11,25	100,96
КАРТОФЕЛЬ	50,290	35,200	0,68	0,14	5,57	26,29
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,240	4,400	0,06	0,01	0,35	1,75
РЕПА	18,430	13,640	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	24,750	19,800	0,35	0,02	0,90	5,37
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,200	3,200	0,02	2,56	0,03	23,22
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,960	2,960	0,31	0,04	2,01	9,59
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,873	27,873	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13,000	13,000	0,32	2,52	0,43	25,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,093	0,093	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,183	0,183	0,00	0,00	0,00	0,00
ТЫКВА	13,976	11,880	0,23	0,00	1,96	8,76
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ</b>		150	0,09	0,07	9,03	30,35
ГРУША	25,000	22,500	0,09	0,07	2,25	10,26
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,000	129,000	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,150	0,150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		15	0,69	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,000	15,000	0,99	0,13	6,36	30,59
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		15	1,03	0,44	7,71	39,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,000	15,000	1,13	0,44	7,71	39,30
			<b>19,54</b>	<b>17,98</b>	<b>74,72</b>	<b>551,41</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b>		40	0,44	0,08	1,52	9,60
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	40,410	40,000	0,44	0,08	1,52	9,60
<b>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ</b>		160	7,83	8,20	28,06	216,00
ФИЛЕ ГРУДКИ	63,590	62,000	10,94	11,07	0,00	143,13
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,000	6,000	0,03	4,80	0,05	43,53
МОРКОВЬ	28,750	23,000	0,29	0,02	1,54	7,81
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,240	17,000	0,23	0,03	1,35	6,76
КРУПА РИСОВАЯ	35,354	35,000	2,38	0,34	25,12	113,05
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,400	0,400	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		20	0,92	0,17	8,46	40,68
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,32	0,18	8,48	40,79
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		150	0,09	0,00	6,96	28,18
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,450	0,450	0,09	0,00	0,18	1,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,000	130,000	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,00	0,00	6,78	27,09
<b>ПРЯНИКИ</b>		20	1,18	0,94	25,00	71,30
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	20,000	20,000	1,18	0,94	15,00	73,20
<b>ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ</b>		125	3,13	25,00	5,00	258,75
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125,000	125,000	3,13	25,00	5,00	258,75
			<b>13,59</b>	<b>34,39</b>	<b>75,00</b>	<b>624,51</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,86</b>	<b>66,24</b>	<b>202,64</b>	<b>1 551,15</b>

## МЕНЮ

### ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

### ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ</b>	20		1,06	0,45	11,25	43,07
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,000	15,000	1,13	0,44	7,71	39,30
ДЖЕМ	5,000	5,000	0,03	0,01	3,65	14,20
<b>КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b>	130		2,07	5,72	20,29	146,02
КРУПА РИСОВАЯ	18,548	18,548	1,26	0,18	13,32	59,91
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	76,140	76,140	2,14	1,84	3,54	39,89
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,484	0,484	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,500	3,500	0,00	0,00	3,39	13,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,000	5,000	0,03	4,01	0,04	36,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,860	32,860	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	150		1,40	1,82	11,83	60,39
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,000	3,000	0,30	0,00	1,56	7,45
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,00	0,00	6,78	27,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75,000	75,000	2,11	1,82	3,49	39,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90,000	90,000	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ</b>	125		3,13	25,00	5,00	258,75
ЙОГУРТ В ИНДИВИД УПАКОВКЕ	125,000	125,000	3,13	25,00	5,00	258,75
			<b>7,66</b>	<b>32,99</b>	<b>48,37</b>	<b>508,23</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ</b>	150		0,15	0,15	14,70	67,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	150,000	150,000	0,75	0,15	15,15	69,00
			<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>14,70</b>	<b>67,00</b>
<b>Обед</b>						
<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b>	40		0,32	0,04	1,00	5,59
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40,310	39,900	0,32	0,04	1,00	5,59
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ</b>	150/30		7,02	2,79	17,42	123,18
ФИЛЕ ТРЕСКИ	29,026	27,931	4,34	0,16	0,00	18,69
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8,286	8,286	0,60	0,23	4,13	21,06
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,077 шт.	2,695	0,33	0,30	0,02	4,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,028	1,028	0,01	0,82	0,01	7,46
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,500	4,500	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	108,570	76,000	1,47	0,29	12,02	56,76
МОРКОВЬ	7,500	6,000	0,08	0,01	0,40	2,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,140	6,000	0,08	0,01	0,48	2,39
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,500	1,500	0,07	0,00	0,28	1,48

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	1,000	1,000	0,00	0,97	0,00	8,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105,000	105,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,050	1,000	0,04	0,00	0,08	0,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>СУФЛЕ КУРИНОЕ</b>		50	5,80	6,30	22,42	140,29
ФИЛЕ ГРУДКИ	47,982	34,545	6,10	6,17	0,00	79,75
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	34,091	34,091	0,96	0,82	1,59	17,86
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,900	6,900	0,73	0,09	4,68	22,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,818	6,818	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,321 шт.	11,235	1,39	1,25	0,08	17,11
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,700	2,700	0,01	2,16	0,02	19,59
<b>ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ</b>		120	3,05	5,52	16,06	126,60
ТЫКВА	37,200	26,040	0,50	0,00	4,30	19,20
КАРТОФЕЛЬ	50,000	35,000	0,68	0,14	5,54	26,14
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	18,463	12,000	0,36	0,02	0,76	4,66
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,300	26,640	0,47	0,03	1,21	7,24
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,500	20,500	0,57	0,49	0,95	10,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,984	5,984	0,03	4,79	0,05	43,42
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,200	4,200	0,44	0,05	2,85	13,61
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,500	20,500	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,410	0,410	0,00	0,00	0,40	1,59
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,328	0,328	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,400	0,400	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК</b>		150	0,09	0,09	9,79	40,77
ЯБЛОКИ	24,432	21,500	0,09	0,09	2,05	9,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	125,000	125,000	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8,000	8,000	0,00	0,00	7,74	30,96
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,150	0,150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		25	1,26	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,66	0,22	10,60	50,99
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		15	1,03	0,44	7,71	39,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,000	15,000	1,13	0,44	7,71	39,30
			<b>18,57</b>	<b>15,40</b>	<b>85,00</b>	<b>526,72</b>
<b>Полдник</b>						
<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ</b>		30	0,37	1,03	3,45	24,86
МОРКОВЬ	36,380	29,100	0,37	0,03	1,95	9,88
САХАР ПЕСОК	1,500	1,500	0,00	0,00	1,50	5,99
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	1,000	1,000	0,00	1,00	0,00	8,99
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b>		130	23,89	16,39	23,05	339,83
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	123,067	121,333	21,18	10,59	3,53	198,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	8,667	8,667	0,86	0,09	5,94	27,65
САХАР ПЕСОК	9,000	9,000	0,00	0,00	8,71	34,83
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,154 шт.	5,390	0,66	0,60	0,04	8,21
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	3,467	3,467	0,00	3,36	0,00	30,23
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,600	7,600	0,97	0,00	4,53	22,03
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9,000	9,000	0,22	1,75	0,30	17,98
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ</b>		180	2,58	4,59	8,80	99,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	189,000	189,000	5,32	4,59	8,80	99,00
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		15	1,03	0,44	7,71	39,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,000	15,000	1,13	0,44	7,71	39,30
			<b>27,87</b>	<b>22,45</b>	<b>43,01</b>	<b>502,99</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54,25</b>	<b>70,99</b>	<b>191,08</b>	<b>1 604,94</b>

## МЕНЮ

### ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

### ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ</b>	10		0,30	0,02	0,63	3,88
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	15,385	10,000	0,30	0,02	0,63	3,88
<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	130		6,96	12,00	2,08	187,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,814 шт.	63,490	7,82	7,08	0,43	96,69
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	32,328	32,328	0,91	0,79	1,50	16,94
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,310	4,310	0,02	3,45	0,03	31,27
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,000	7,000	0,04	5,61	0,06	50,79
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,078	1,078	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	150		0,09	0,00	6,96	28,18
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,450	0,450	0,09	0,00	0,18	1,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,000	130,000	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,00	0,00	6,78	27,09
<b>ГРУША</b>	95		0,38	0,29	9,79	44,65
ГРУША	105,450	95,000	0,38	0,29	9,79	44,65
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>	15		0,69	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,000	15,000	0,99	0,13	6,36	30,59
			<b>8,42</b>	<b>12,44</b>	<b>25,82</b>	<b>294,30</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ</b>	180		5,22	4,50	7,56	97,20
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	180,000	180,000	5,22	4,50	7,56	97,20
			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>97,20</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ</b>	40		0,44	2,45	1,51	30,69
ЛУК ЗЕЛЕНЬЙ	6,000	4,800	0,06	0,00	0,15	0,96
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	24,250	24,000	0,26	0,05	0,91	5,76
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	2,400	2,400	0,00	2,40	0,00	21,58
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	12,268	9,200	0,12	0,00	0,45	2,39
<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ</b>	150/10/5		4,26	5,50	8,22	99,96
ГОВЯДИНА Б/К	18,960	16,000	2,89	2,48	0,00	33,83
СВЕКЛА	28,000	21,000	0,31	0,02	1,79	8,56
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15,000	12,000	0,21	0,01	0,54	3,26
КАРТОФЕЛЬ	21,430	15,000	0,29	0,06	2,38	11,20
МОРКОВЬ	9,380	7,500	0,10	0,01	0,50	2,55
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,140	6,000	0,08	0,01	0,48	2,39
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,500	4,500	0,21	0,00	0,83	4,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	2,000	2,000	0,00	1,94	0,00	17,44
САХАР ПЕСОК	1,500	1,500	0,00	0,00	1,46	5,81

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120,000	120,000	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,000	5,000	0,13	0,97	0,16	9,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,050	1,000	0,04	0,00	0,08	0,48
<b>ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ</b>		60	8,24	13,90	11,67	204,90
ГОВЯДИНА Б/К	36,967	31,200	5,63	4,84	0,00	65,98
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,000	12,000	0,87	0,34	5,98	30,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,360	9,360	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	26,530	22,284	0,30	0,04	1,78	8,87
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	4,800	4,800	0,00	4,66	0,00	41,86
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,137 шт.	4,795	0,59	0,53	0,03	7,30
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,260	1,200	0,04	0,00	0,09	0,57
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6,360	6,360	0,81	0,00	3,79	18,43
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	3,600	3,600	0,00	3,49	0,00	31,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ</b>		110	2,41	3,60	10,69	101,14
КАРТОФЕЛЬ	112,860	79,000	1,53	0,31	12,49	59,01
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	31,900	31,900	0,90	0,78	1,48	16,71
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,000	3,000	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,000	77,000	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ</b>		150	0,73	0,14	18,48	72,00
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150,000	150,000	0,75	0,00	19,05	82,50
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		20	1,30	0,58	10,29	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,50	0,58	10,28	52,40
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		15	0,69	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,000	15,000	0,99	0,13	6,36	30,59
			<b>18,07</b>	<b>26,30</b>	<b>67,22</b>	<b>591,68</b>
<b>Полдник</b>						
<b>РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ</b>		60	11,88	9,18	0,27	130,93
ФИЛЕ ТРЕСКИ	78,977	76,000	11,80	0,45	0,00	50,87
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,730	2,291	0,03	0,00	0,18	0,91
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,327	0,327	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10,909	10,909	0,05	8,73	0,09	79,15
<b>ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ</b>		110	2,25	2,53	13,26	94,78
КАРТОФЕЛЬ	78,570	55,000	1,07	0,21	8,70	41,08
МОРКОВЬ	31,560	25,250	0,32	0,03	1,69	8,57
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	21,940	17,550	0,31	0,02	0,80	4,76
БРЮКВА	14,850	14,850	0,17	0,01	1,11	5,33
РЕПА	20,070	14,850	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7,700	7,700	0,21	0,18	0,36	4,04
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,850	3,850	0,02	3,08	0,03	27,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		20	1,01	0,17	8,46	40,68
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,32	0,18	8,48	40,79
<b>ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ</b>		150/12	0,14	0,00	8,89	46,14
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,450	0,450	0,09	0,00	0,18	1,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	148,800	148,800	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАРЕНЬЕ СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	12,000	12,000	0,05	0,00	8,71	45,05
<b>БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"</b>		40	4,51	2,95	18,81	119,91
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	23,000	23,000	2,41	0,29	15,60	74,52
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,850	0,850	0,09	0,01	0,57	2,75
САХАР ПЕСОК	2,240	2,240	0,00	0,00	2,17	8,67
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	0,530	0,530	0,00	0,43	0,00	3,84
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,112 шт.	3,920	0,49	0,44	0,03	5,97
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	4,590	4,590	0,13	0,11	0,21	2,41

ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	7,080	7,080	1,23	0,62	0,20	11,61
ДРОЖЖИ СУШЕНЫЕ	0,600	0,600	0,08	0,01	0,01	0,45
ВАНИЛИН	0,020	0,020	0,00	0,00	0,02	0,07
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,017 шт.	0,595	0,08	0,07	0,00	0,90
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	1,000	1,000	0,00	0,97	0,00	8,72
			<b>19,79</b>	<b>14,83</b>	<b>49,69</b>	<b>432,44</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,50</b>	<b>58,07</b>	<b>150,29</b>	<b>1 415,62</b>

## МЕНЮ

### ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

### ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b>	20		2,30	1,65	7,71	55,10
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,000	15,000	1,13	0,44	7,71	39,30
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ В/С	5,320	5,000	1,17	1,21	0,00	15,80
<b>КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b>	130		2,40	6,18	22,92	141,63
ПШЕНО	24,250	24,250	2,71	0,64	16,56	82,80
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	63,000	63,000	1,78	1,53	2,93	33,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,500	3,500	0,00	0,00	3,39	13,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,000	5,000	0,03	4,01	0,04	36,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42,000	42,000	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	150		1,95	2,56	11,29	70,59
КАКАО-ПОРОШОК	2,250	2,250	0,52	0,33	0,22	6,31
САХАР ПЕСОК	8,000	8,000	0,00	0,00	7,74	30,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92,000	92,000	2,59	2,23	4,29	48,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65,000	65,000	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ЯБЛОКО</b>	95		0,38	0,38	9,31	39,65
ЯБЛОКИ	108,300	95,000	0,38	0,38	9,31	44,65
			<b>7,03</b>	<b>10,77</b>	<b>51,23</b>	<b>306,97</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ</b>	150		3,20	3,75	5,80	67,00
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	155,280	150,000	4,35	3,75	6,00	79,50
			<b>3,20</b>	<b>3,75</b>	<b>5,80</b>	<b>67,00</b>
<b>Обед</b>						
<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b>	40		0,44	0,08	1,52	9,60
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	40,410	40,000	0,44	0,08	1,52	9,60
<b>СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b>	150/20/5		7,17	8,07	7,79	132,63
ГОВЯДИНА Б/К	37,900	31,988	5,77	4,97	0,00	67,64
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15,000	12,000	0,21	0,01	0,54	3,26
КАРТОФЕЛЬ	52,860	37,000	0,72	0,15	5,85	27,64
МОРКОВЬ	7,500	6,000	0,08	0,01	0,40	2,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,140	6,000	0,08	0,01	0,48	2,39
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	6,924	4,500	0,14	0,01	0,28	1,75
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	2,000	2,000	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,000	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,500	112,500	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,000	5,000	0,13	0,97	0,16	9,99
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,050	1,000	0,04	0,00	0,08	0,48
<b>КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ</b>	50		6,19	2,08	6,49	69,38

ФИЛЕ ТРЕСКИ	31,175	30,000	4,66	0,17	0,00	20,08
МОРКОВЬ	14,210	11,364	0,15	0,01	0,76	3,86
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	11,000	11,000	0,81	0,31	5,48	27,96
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,250	2,727	0,04	0,01	0,21	1,09
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,122 шт.	4,270	0,52	0,48	0,03	6,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,636	3,636	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,364	1,364	0,01	1,10	0,01	9,89
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,100	0,100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ</b>		130	2,52	3,97	20,43	117,80
КАРТОФЕЛЬ	184,290	129,004	2,50	0,50	20,40	96,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,334	4,334	0,02	3,47	0,03	31,45
<b>КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ</b>		150	0,09	0,00	25,54	119,17
ВАРЕНЬЕ СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	20,000	20,000	0,08	0,00	14,51	75,08
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,00	0,00	6,78	27,09
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5,600	5,600	0,01	0,00	4,25	17,00
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,150	0,150	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	143,250	143,250	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		20	1,12	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,32	0,18	8,48	40,79
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		20	1,37	0,59	10,25	52,27
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,50	0,58	10,28	52,40
			<b>18,90</b>	<b>14,97</b>	<b>80,50</b>	<b>541,64</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</b>		20	2,46	2,23	0,14	30,46
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,497 шт.	17,395	2,14	1,94	0,12	26,49
<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b>		160	14,51	13,36	12,01	227,20
ГОВЯДИНА Б/К	74,964	63,270	11,42	9,82	0,00	133,79
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100,460	80,365	1,41	0,08	3,67	21,83
КРУПА РИСОВАЯ	7,247	7,153	0,49	0,07	5,13	23,11
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,010	11,765	0,16	0,02	0,93	4,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,482	1,482	0,01	1,18	0,01	10,76
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,105 шт.	3,675	0,46	0,41	0,03	5,60
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9,000	9,000	0,22	1,75	0,30	17,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,368	2,368	0,25	0,03	1,61	7,67
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,116	14,116	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,800	1,800	0,09	0,00	0,33	1,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,095	0,095	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,282	0,282	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		20	1,12	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,32	0,18	8,48	40,79
<b>КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ</b>		150	0,18	0,04	10,40	43,80
АПЕЛЬСИН	32,090	21,500	0,18	0,04	1,69	8,97
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	125,000	125,000	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	9,000	9,000	0,00	0,00	8,71	34,83
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,150	0,150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ</b>		45	4,37	1,88	25,24	135,30
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	34,650	34,650	3,63	0,44	23,49	112,26
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,350	1,350	0,15	0,02	0,91	4,37
ДРОЖЖИ СУШЕНЫЕ	0,700	0,700	0,09	0,01	0,01	0,52
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,000	18,000	0,50	0,44	0,83	9,43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,450	0,450	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	1,000	1,000	0,00	0,97	0,00	8,72
			<b>22,64</b>	<b>17,69</b>	<b>56,27</b>	<b>477,55</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,77</b>	<b>47,18</b>	<b>193,80</b>	<b>1 393,16</b>

## МЕНЮ

### ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

### ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ</b>	20		1,06	0,45	11,25	43,07
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,000	15,000	1,13	0,44	7,71	39,30
ДЖЕМ	5,000	5,000	0,03	0,01	3,65	14,20
<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b>	130		3,95	5,93	9,26	106,82
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	13,500	13,500	1,45	0,17	9,23	44,26
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,200	0,200	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,000	1,000	0,01	0,81	0,01	7,26
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,496	0,496	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,975	2,975	0,01	2,38	0,02	21,58
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ В/С	12,100	11,000	2,48	2,57	0,00	33,72
<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>	150		2,14	2,17	11,51	60,34
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,450	0,450	0,09	0,00	0,18	1,09
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,00	0,00	6,78	27,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	97,667	97,667	2,75	2,37	4,55	51,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,000	29,000	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>АПЕЛЬСИН</b>	95		0,86	0,19	7,70	40,85
АПЕЛЬСИН	141,790	95,000	0,86	0,19	7,70	40,85
			<b>8,01</b>	<b>8,74</b>	<b>39,72</b>	<b>251,08</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ</b>	180		3,10	4,50	8,10	73,00
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	186,000	180,000	5,04	4,50	8,12	101,72
			<b>3,10</b>	<b>4,50</b>	<b>8,10</b>	<b>73,00</b>
<b>Обед</b>						
<b>СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ</b>	40		3,78	5,28	3,06	74,91
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	41,600	20,000	3,40	1,70	0,00	29,00
КАРТОФЕЛЬ	27,620	19,333	0,38	0,08	3,06	14,44
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	3,500	3,500	0,00	3,50	0,00	31,47
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,033	0,033	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b>	150/15/5		5,74	6,86	9,50	123,06
ГОВЯДИНА Б/К	28,436	24,000	4,33	3,72	0,00	50,75
МОРКОВЬ	7,500	6,000	0,08	0,01	0,40	2,04
КАРТОФЕЛЬ	74,290	52,000	1,01	0,20	8,23	38,84
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,140	6,000	0,08	0,01	0,48	2,39
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,200	9,000	0,07	0,01	0,15	1,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114,000	114,000	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,000	5,000	0,13	0,97	0,16	9,99

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	2,000	2,000	0,00	1,94	0,00	17,44
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,050	1,000	0,04	0,00	0,08	0,48
<b>ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)</b>		50	5,78	4,10	4,35	101,00
ГОВЯДИНА Б/К	42,225	38,000	6,86	5,90	0,00	80,35
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7,500	7,500	0,54	0,21	3,74	19,06
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13,000	13,000	0,37	0,32	0,60	6,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,450	0,450	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,500	1,500	0,01	1,20	0,01	10,88
<b>КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ</b>		110	2,69	2,09	5,68	52,67
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	163,636	85,091	2,07	0,25	3,46	24,76
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,073	0,073	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,800	1,800	0,18	0,02	1,22	5,83
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,240	0,240	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,000	15,000	0,43	0,37	0,70	7,86
САХАР ПЕСОК	0,300	0,300	0,00	0,00	0,29	1,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,000	15,000	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,800	1,800	0,01	1,45	0,01	13,06
<b>КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА</b>		150	0,38	0,09	13,18	51,56
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	17,000	17,000	0,38	0,09	10,85	46,34
САХАР ПЕСОК	6,000	6,000	0,00	0,00	5,81	23,22
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,150	0,150	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153,000	153,000	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		25	1,26	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,66	0,22	10,60	50,99
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		20	1,30	0,58	10,29	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,50	0,58	10,28	52,40
			<b>20,93</b>	<b>19,22</b>	<b>56,66</b>	<b>506,59</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b>		40	0,32	0,04	1,00	5,59
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40,310	39,900	0,32	0,04	1,00	5,59
<b>ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ</b>		130	5,80	12,70	15,01	219,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,563 шт.	54,705	6,74	6,10	0,37	83,31
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	47,900	47,900	1,35	1,16	2,23	25,09
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,250	6,250	0,66	0,08	4,24	20,25
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	30,769	20,000	0,60	0,04	1,26	7,76
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,118	6,118	0,03	4,90	0,05	44,39
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,000	5,000	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,765	0,765	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		20	1,12	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,32	0,18	8,48	40,79
<b>ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ</b>		150/12	0,14	0,00	8,89	46,14
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,450	0,450	0,09	0,00	0,18	1,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	148,800	148,800	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАРЕНЬЕ СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	12,000	12,000	0,05	0,00	8,71	45,05
<b>СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ</b>		40	3,63	5,55	24,54	162,50
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	28,400	28,400	2,98	0,36	19,25	92,01
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,200	1,200	0,13	0,02	0,81	3,89
САХАР ПЕСОК	4,000	4,000	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,880	0,880	0,00	0,71	0,01	6,38
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	3,200	3,200	0,00	3,10	0,00	27,91
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,021 шт.	0,735	0,09	0,08	0,01	1,12
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,400	0,400	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ СУШЕНЫЕ	0,600	0,600	0,08	0,01	0,01	0,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	1,000	1,000	0,00	0,97	0,00	8,72

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,480	12,480	0,35	0,30	0,58	6,54
			<b>11,01</b>	<b>18,47</b>	<b>57,92</b>	<b>474,02</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>43,05</b>	<b>50,93</b>	<b>162,40</b>	<b>1 304,69</b>