

Утверждаю  
Руководитель учреждения  
Г.В. Смирнова

МЕНЮ  
24 июня 2025 г.

Ясли утро 4 часа

| Наименование блюда                             | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая |
|------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|----------------|
|                                                | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                |
| Завтрак                                        |           |          |                   |         |             |                |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                             |           | 30       | 3,24              | 4,10    | 7,00        | 62,00          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ               | 10        | 10       | 0,05              | 8,25    | 0,08        | 74,80          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ. СОРТ            | 20        | 20       | 1,50              | 0,58    | 10,28       | 52,40          |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО |           | 40       | 1,20              | 2,10    | 2,40        | 32,40          |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ                       | 58,5      | 38       | 8,74              | 0,61    | 18,28       | 113,62         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ               | 2         | 2        | 0,00              | 2,00    | 0,00        | 17,98          |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)                              | 0,5       | 0,4      | 0,01              | 0,00    | 0,03        | 0,20           |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                              |           | 100      | 10,30             | 13,92   | 1,92        | 93,20          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                             | 1,92 шт.  | 77,28    | 9,52              | 8,62    | 0,52        | 117,69         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                   | 28,6      | 28,6     | 0,81              | 0,70    | 1,33        | 14,98          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                              | 0,1       | 0,1      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ               | 4,7       | 4,7      | 0,00              | 4,56    | 0,00        | 40,98          |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                |           | 180      | 3,80              | 3,20    | 15,60       | 107,00         |
| КАКАО-ПОРОШОК                                  | 2,4       | 2,4      | 0,56              | 0,35    | 0,23        | 6,73           |
| САХАР ПЕСОК                                    | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                   | 110,4     | 110,4    | 3,10              | 2,68    | 5,14        | 57,83          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 78        | 78       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
|                                                |           |          | 18,54             | 23,32   | 26,92       | 294,60         |
| II Завтрак                                     |           |          |                   |         |             |                |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                   |           | 150      | 0,60              | 0,50    | 15,50       | 70,50          |
| ГРУША                                          | 166,7     | 150      | 0,60              | 0,45    | 15,45       | 70,50          |
|                                                |           |          | 0,60              | 0,50    | 15,50       | 70,50          |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                 |           |          | 19,14             | 23,82   | 42,42       | 365,10         |

Ясли вечер 4 часа

| Наименование блюда                          | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая |
|---------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|----------------|
|                                             | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                |
| Полдник                                     |           |          |                   |         |             |                |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                |           | 40       | 4,90              | 4,50    | 0,30        | 63,00          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                          | 1 шт.     | 40,25    | 4,96              | 4,49    | 0,27        | 61,29          |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ        |           | 120      | 2,00              | 1,60    | 7,80        | 53,50          |
| МОРКОВЬ                                     | 24,27     | 18,2     | 0,23              | 0,02    | 1,22        | 6,18           |
| РЕПА                                        | 24,7      | 18,2     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ                    | 14,8      | 9,6      | 2,14              | 0,15    | 4,48        | 27,84          |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                        | 24        | 19,2     | 0,34              | 0,02    | 0,87        | 5,22           |
| САХАР ПЕСОК                                 | 1         | 1        | 0,00              | 0,00    | 0,97        | 3,87           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                    | 3,1       | 3,1      | 0,32              | 0,04    | 2,10        | 10,04          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 29,6      | 29,6     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                        | 10,1      | 10,1     | 0,25              | 1,47    | 0,34        | 20,19          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                           | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                        |           | 25       | 1,70              | 0,20    | 10,60       | 51,00          |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25        | 25       | 1,66              | 0,22    | 10,60       | 50,99          |
| ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ                      |           | 30       | 4,20              | 5,40    | 22,40       | 152,00         |
| ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ                  | 30        | 30       | 2,25              | 2,94    | 22,32       | 125,10         |
| ЧАИ С ВАРЕНЬЕМ                              |           | 150/10   | 0,08              | 0,04    | 6,83        | 28,00          |
| ЧАИ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                         | 0,2       | 0,2      | 0,04              | 0,00    | 0,08        | 0,49           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 21,6      | 21,6     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 130       | 130      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ВАРЕНЬЕ                                     | 10        | 10       | 0,04              | 0,03    | 7,20        | 27,94          |
| ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ                     |           | 125      | 3,50              | 3,13    | 5,63        | 70,63          |
| ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ(0,125л)                | 125       | 125      | 3,50              | 3,13    | 5,64        | 70,64          |
|                                             |           |          | 16,38             | 14,87   | 53,56       | 418,13         |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                              |           |          | 16,38             | 14,87   | 53,56       | 418,13         |

Ясли 12 часов

| Наименование блюда                                       | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая |
|----------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|----------------|
|                                                          | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                |
| Завтрак                                                  |           |          |                   |         |             |                |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                       |           | 30       | 3,24              | 4,10    | 7,00        | 62,00          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                        | 10        | 10       | 0,05              | 8,25    | 0,08        | 74,80          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ                       | 20        | 20       | 1,50              | 0,58    | 10,28       | 52,40          |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО             |           | 40       | 1,20              | 2,10    | 2,40        | 32,40          |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ                                 | 58,5      | 38       | 8,74              | 0,61    | 18,28       | 113,62         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                        | 2         | 2        | 0,00              | 2,00    | 0,00        | 17,98          |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)                                        | 0,5       | 0,4      | 0,01              | 0,00    | 0,03        | 0,20           |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                        |           | 100      | 10,30             | 13,92   | 1,92        | 93,20          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                       | 1,92 шт.  | 77,28    | 9,52              | 8,62    | 0,52        | 117,69         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                             | 28,6      | 28,6     | 0,81              | 0,70    | 1,33        | 14,98          |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                        | 0,1       | 0,1      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                        | 4,7       | 4,7      | 0,00              | 4,56    | 0,00        | 40,98          |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                          |           | 180      | 3,80              | 3,20    | 15,60       | 107,00         |
| КАКАО-ПОРОШОК                                            | 2,4       | 2,4      | 0,56              | 0,35    | 0,23        | 6,73           |
| САХАР ПЕСОК                                              | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                             | 110       | 110      | 3,09              | 2,67    | 5,12        | 57,62          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                            | 78        | 78       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
|                                                          |           |          | 18,54             | 23,32   | 26,92       | 294,60         |
| II Завтрак                                               |           |          |                   |         |             |                |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                             |           | 150      | 0,60              | 0,50    | 15,50       | 70,50          |
| ГРУША                                                    | 166,7     | 150      | 0,60              | 0,45    | 15,45       | 70,50          |
|                                                          |           |          | 0,60              | 0,50    | 15,50       | 70,50          |
| Обед                                                     |           |          |                   |         |             |                |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                                 |           | 40       | 0,34              | 0,04    | 3,15        | 33,00          |
| МОРКОВЬ                                                  | 28,27     | 21,2     | 0,27              | 0,02    | 1,42        | 7,20           |
| ЯБЛОКИ                                                   | 20        | 17,6     | 0,07              | 0,07    | 1,72        | 8,27           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                        | 2         | 2        | 0,00              | 2,00    | 0,00        | 17,98          |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ          |           | 150/10/5 | 4,10              | 3,40    | 3,00        | 107,00         |
| КАРТОФЕЛЬ поздний                                        | 69,23     | 45       | 0,87              | 0,17    | 7,12        | 33,61          |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ                                           | 3         | 3        | 0,27              | 0,03    | 1,95        | 9,17           |
| МОРКОВЬ                                                  | 8         | 6        | 0,08              | 0,01    | 0,40        | 2,04           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                             | 3,6       | 3        | 0,04              | 0,01    | 0,24        | 1,19           |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ                                          | 10,1      | 9        | 0,07              | 0,01    | 0,15        | 1,13           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                        | 3         | 3        | 0,00              | 2,91    | 0,00        | 26,16          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                            | 112,5     | 112,5    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                        | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ГОВЯДИНА Б/К                                             | 21,6      | 16       | 2,89              | 2,48    | 0,00        | 33,83          |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                     | 5         | 5        | 0,13              | 0,73    | 0,17        | 9,99           |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                               |           | 60       | 11,22             | 2,36    | 9,33        | 103,00         |
| КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ                                      | 51,76     | 44       | 7,77              | 7,86    | 0,00        | 101,58         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ                       | 11        | 11       | 0,81              | 0,31    | 5,48        | 27,96          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                             | 16        | 16       | 0,45              | 0,39    | 0,75        | 8,38           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                        | 2         | 2        | 0,01              | 1,60    | 0,02        | 14,51          |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ                                      | 6         | 6        | 0,77              | 0,00    | 3,58        | 17,39          |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                        | 0,2       | 0,2      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ                                           |           | 110      | 1,80              | 4,10    | 11,40       | 89,00          |
| СВЕКЛА                                                   | 160       | 120      | 1,75              | 0,12    | 10,24       | 48,89          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                        | 5         | 5        | 0,03              | 4,01    | 0,04        | 36,28          |
| САХАР ПЕСОК                                              | 1,1       | 1,1      | 0,00              | 0,00    | 1,07        | 4,26           |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                        | 0,3       | 0,3      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                          |           | 150      | 0,30              | 0,00    | 5,80        | 85,00          |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)                                  | 15        | 15       | 0,34              | 0,08    | 9,57        | 40,89          |
| САХАР ПЕСОК                                              | 5         | 5        | 0,00              | 0,00    | 4,84        | 19,35          |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА                                         | 0,15      | 0,15     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                            | 153       | 153      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                     |           | 15       | 1,00              | 0,12    | 6,40        | 31,00          |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ               | 15        | 15       | 0,99              | 0,13    | 6,36        | 30,59          |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                        |           | 15       | 1,10              | 0,50    | 7,70        | 39,30          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 15        | 15       | 1,13              | 0,44    | 7,71        | 39,30          |
|                                                          |           |          | 19,86             | 10,52   | 46,78       | 487,30         |
| Полдник                                                  |           |          |                   |         |             |                |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                             |           | 40       | 4,90              | 4,50    | 0,30        | 63,00          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                       | 1 шт.     | 40,25    | 4,96              | 4,49    | 0,27        | 61,29          |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ                     |           | 120      | 2,00              | 1,60    | 7,80        | 53,50          |
| МОРКОВЬ                                                  | 24,27     | 18,2     | 0,23              | 0,02    | 1,22        | 6,18           |
| РЕПА                                                     | 24,7      | 18,2     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ                                 | 14,8      | 9,6      | 2,14              | 0,15    | 4,48        | 27,84          |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                                     | 24        | 19,2     | 0,34              | 0,02    | 0,87        | 5,22           |
| САХАР ПЕСОК                                              | 1         | 1        | 0,00              | 0,00    | 0,97        | 3,87           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                 | 3,1       | 3,1      | 0,32              | 0,04    | 2,10        | 10,04          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                            | 29,6      | 29,6     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                     | 10,1      | 10,1     | 0,25              | 1,47    | 0,34        | 20,19          |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                        | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                     |           | 25       | 1,70              | 0,20    | 10,60       | 51,00          |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ               | 25        | 25       | 1,66              | 0,22    | 10,60       | 50,99          |
| ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ                                   |           | 30       | 4,20              | 5,40    | 22,40       | 152,00         |
| ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ                               | 30        | 30       | 2,25              | 2,94    | 22,32       | 125,10         |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                           |           | 150/10   | 0,08              | 0,04    | 6,83        | 28,00          |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                                      | 0,2       | 0,2      | 0,04              | 0,00    | 0,08        | 0,49           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                            | 21,6      | 21,6     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                            | 130       | 130      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ВАРЕНЬЕ                                                  | 10        | 10       | 0,04              | 0,03    | 7,20        | 27,94          |
| ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ                                  |           | 125      | 3,50              | 3,13    | 5,63        | 70,63          |
| ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ(0,125л)                             | 125       | 125      | 3,50              | 3,13    | 5,64        | 70,64          |
|                                                          |           |          | 16,38             | 14,87   | 53,56       | 418,13         |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                           |           |          | 55,38             | 49,21   | 142,76      | 1 270,53       |

## Логопедия 10 часов

| Наименование блюда                                        | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                                           | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                                                   |           |          |                   |         |             |                               |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                        |           | 30       | 3,24              | 4,10    | 7,00        | 62,00                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 10        | 10       | 0,05              | 8,25    | 0,08        | 74,80                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ                        | 20        | 20       | 1,50              | 0,58    | 10,28       | 52,40                         |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО              |           | 50       | 1,50              | 2,70    | 3,00        | 40,50                         |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ                                  | 73        | 47,5     | 10,60             | 0,74    | 22,16       | 137,77                        |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 2,5       | 2,5      | 0,00              | 2,43    | 0,00        | 21,81                         |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)                                         | 0,5       | 0,5      | 0,02              | 0,00    | 0,04        | 0,24                          |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                         |           | 150      | 15,40             | 21,00   | 2,90        | 149,00                        |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                        | 2,86 шт.  | 115,12   | 14,18             | 12,84   | 0,79        | 175,32                        |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ                              | 43        | 43       | 1,21              | 1,05    | 2,00        | 22,52                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                         | 0,2       | 0,2      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 7         | 7        | 0,00              | 6,78    | 0,00        | 61,04                         |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                           |           | 180      | 3,80              | 3,20    | 15,60       | 107,00                        |
| КАКАО-ПОРОШОК                                             | 2,4       | 2,4      | 0,56              | 0,35    | 0,23        | 6,73                          |
| САХАР ПЕСОК                                               | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ                              | 110,4     | 110,4    | 3,10              | 2,68    | 5,14        | 57,83                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 78        | 78       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
|                                                           |           |          | 23,94             | 31,00   | 28,50       | 358,50                        |
| II Завтрак                                                |           |          |                   |         |             |                               |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                              |           | 150      | 0,60              | 0,50    | 15,50       | 70,50                         |
| ГРУША                                                     | 167       | 150      | 0,60              | 0,45    | 15,45       | 70,50                         |
|                                                           |           |          | 0,60              | 0,50    | 15,50       | 70,50                         |
| Обед                                                      |           |          |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                                  |           | 50       | 0,43              | 0,05    | 3,94        | 41,30                         |
| МОРКОВЬ                                                   | 36        | 27       | 0,34              | 0,03    | 1,80        | 9,17                          |
| ЯБЛОКИ                                                    | 25        | 22       | 0,09              | 0,09    | 2,10        | 10,03                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 2,5       | 2,5      | 0,00              | 2,43    | 0,00        | 21,81                         |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ           |           | 200/10/5 | 5,50              | 4,50    | 4,00        | 159,00                        |
| КАРТОФЕЛЬ поздний                                         | 78        | 50,7     | 0,98              | 0,19    | 8,01        | 37,87                         |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ                                            | 3,4       | 3,3      | 0,30              | 0,04    | 2,14        | 10,09                         |
| МОРКОВЬ                                                   | 9,07      | 6,8      | 0,09              | 0,01    | 0,46        | 2,31                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                              | 4         | 3,3      | 0,05              | 0,01    | 0,26        | 1,31                          |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ                                           | 10,1      | 10,1     | 0,08              | 0,01    | 0,16        | 1,27                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 3,3       | 3,3      | 0,00              | 3,20    | 0,00        | 28,78                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 127,4     | 127,4    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                         | 0,6       | 0,6      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| ГОВЯДИНА Б/К                                              | 21,23     | 16       | 2,89              | 2,48    | 0,00        | 33,83                         |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                      | 5         | 5        | 0,13              | 0,73    | 0,17        | 9,99                          |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                                |           | 70       | 13,10             | 2,75    | 10,90       | 120,20                        |
| КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ                                       | 60,94     | 51,8     | 9,15              | 9,24    | 0,00        | 119,58                        |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 12,6      | 12,6     | 0,92              | 0,36    | 6,29        | 32,02                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ                              | 18,2      | 18,2     | 0,51              | 0,45    | 0,84        | 9,54                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 2,8       | 2,8      | 0,01              | 2,24    | 0,02        | 20,31                         |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ                                       | 7         | 7        | 0,89              | 0,00    | 4,18        | 20,29                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 4,2       | 4,2      | 0,00              | 4,07    | 0,00        | 36,63                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                         | 0,23      | 0,23     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ                                            |           | 150      | 2,40              | 5,60    | 15,60       | 121,80                        |
| СВЕКЛА                                                    | 218       | 163,5    | 2,38              | 0,16    | 13,96       | 66,61                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 6,8       | 6,8      | 0,03              | 5,44    | 0,05        | 49,33                         |
| САХАР ПЕСОК                                               | 1,5       | 1,5      | 0,00              | 0,00    | 1,46        | 5,81                          |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                           |           | 180      | 0,40              | 0,00    | 7,00        | 102,00                        |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)                                   | 18        | 18       | 0,40              | 0,09    | 11,48       | 49,06                         |
| САХАР ПЕСОК                                               | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22                         |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА                                          | 0,2       | 0,2      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 183,6     | 183,6    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                      |           | 20       | 0,90              | 0,20    | 8,50        | 40,80                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ               | 20        | 20       | 1,32              | 0,18    | 8,48        | 40,79                         |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                         |           | 20       | 1,50              | 0,60    | 10,30       | 52,40                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20        | 20       | 1,50              | 0,58    | 10,28       | 52,40                         |
|                                                           |           |          | 24,23             | 13,70   | 60,24       | 637,50                        |
| Полдник                                                   |           |          |                   |         |             |                               |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                          |           | 200      | 6,00              | 4,40    | 9,80        | 99,00                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ                              | 211,1     | 210      | 5,91              | 5,09    | 9,78        | 110,00                        |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                                       |           | 65       | 9,50              | 3,00    | 38,00       | 187,00                        |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                  | 38,1      | 38,1     | 3,99              | 0,49    | 25,83       | 123,43                        |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                  | 2,1       | 2,1      | 0,22              | 0,03    | 1,43        | 6,80                          |
| САХАР ПЕСОК                                               | 5,5       | 5,5      | 0,00              | 0,00    | 5,33        | 21,29                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 1,3       | 1,3      | 0,01              | 1,04    | 0,01        | 9,43                          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                        | 0,15 шт.  | 6,04     | 0,75              | 0,67    | 0,04        | 9,20                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ                              | 11,2      | 11,2     | 0,31              | 0,27    | 0,52        | 5,87                          |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ                                      | 17,2      | 17,2     | 3,01              | 1,50    | 0,50        | 28,20                         |
| ДРОЖЖИ                                                    | 0,4       | 0,4      | 0,05              | 0,01    | 0,01        | 0,30                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                         | 0,4       | 0,4      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| ВАНИЛИН                                                   | 0,04      | 0,04     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                        | 0,03 шт.  | 1,21     | 0,15              | 0,14    | 0,01        | 1,84                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 0,7       | 0,7      | 0,00              | 0,68    | 0,00        | 6,10                          |
|                                                           |           |          | 15,50             | 7,40    | 47,80       | 286,00                        |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                            |           |          | 64,27             | 52,60   | 152,04      | 1 352,50                      |

Сад 12 часов (1 корпус)

| Наименование блюда                                           | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая |
|--------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|----------------|
|                                                              | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                |
| Завтрак                                                      |           |          |                   |         |             |                |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                           |           | 30       | 3,24              | 4,10    | 7,00        | 62,00          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 10        | 10       | 0,05              | 8,25    | 0,08        | 74,80          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ                           | 20        | 20       | 1,50              | 0,58    | 10,28       | 52,40          |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО              |           | 50       | 1,50              | 2,70    | 3,00        | 40,50          |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ                                     | 73        | 47,5     | 1,43              | 0,10    | 3,00        | 18,43          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                            | 2,5       | 2,5      | 0,00              | 2,43    | 0,00        | 21,81          |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)                                            | 0,5       | 0,5      | 0,02              | 0,00    | 0,04        | 0,24           |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                            |           | 150      | 15,40             | 21,00   | 2,90        | 149,00         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                           | 2,86 шт.  | 115,115  | 14,18             | 12,84   | 0,79        | 175,31         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                 | 42,9      | 42,9     | 1,20              | 1,04    | 2,00        | 22,47          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,1       | 0,1      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                            | 7,1       | 7,1      | 0,00              | 6,88    | 0,00        | 61,92          |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                              |           | 180      | 3,80              | 3,20    | 15,60       | 107,00         |
| КАКАО-ПОРОШОК                                                | 2,4       | 2,4      | 0,56              | 0,35    | 0,23        | 6,73           |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                 | 110,4     | 110,4    | 3,10              | 2,68    | 5,14        | 57,83          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 78        | 78       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
|                                                              |           |          | 23,94             | 31,00   | 28,50       | 358,50         |
| II Завтрак                                                   |           |          |                   |         |             |                |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                                 |           | 150      | 0,60              | 0,50    | 15,50       | 70,50          |
| ГРУША                                                        | 166,7     | 150      | 0,60              | 0,45    | 15,45       | 70,50          |
|                                                              |           |          | 0,60              | 0,50    | 15,50       | 70,50          |
| Обед                                                         |           |          |                   |         |             |                |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                                     |           | 50       | 0,43              | 0,05    | 3,94        | 41,30          |
| МОРКОВЬ                                                      | 36        | 27       | 0,34              | 0,03    | 1,80        | 9,17           |
| ЯБЛОКИ                                                       | 25        | 22       | 0,09              | 0,09    | 2,10        | 10,03          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                            | 2,5       | 2,5      | 0,00              | 2,43    | 0,00        | 21,81          |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С<br>ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ           |           | 200/10/5 | 5,50              | 4,50    | 4,00        | 165,00         |
| КАРТОФЕЛЬ поздний                                            | 78        | 50,7     | 0,98              | 0,19    | 8,01        | 37,87          |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ                                               | 3,4       | 3,3      | 0,30              | 0,04    | 2,14        | 10,09          |
| МОРКОВЬ                                                      | 9,07      | 6,8      | 0,09              | 0,01    | 0,46        | 2,31           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                                 | 4         | 3,3      | 0,05              | 0,01    | 0,26        | 1,31           |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ                                              | 10,1      | 10,1     | 0,08              | 0,01    | 0,16        | 1,27           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                            | 3,3       | 3,3      | 0,00              | 3,20    | 0,00        | 28,78          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 127,4     | 127,4    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,6       | 0,6      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ГОВЯДИНА Б\К                                                 | 21,32     | 16       | 2,89              | 2,48    | 0,00        | 33,83          |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                         | 5         | 5        | 0,13              | 0,73    | 0,17        | 9,99           |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                                   |           | 70       | 13,10             | 2,75    | 10,90       | 120,20         |
| КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ                                          | 55,3      | 51,8     | 10,55             | 7,54    | 0,00        | 105,52         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ                           | 12,6      | 12,6     | 0,92              | 0,36    | 6,29        | 32,02          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                 | 18,2      | 18,2     | 0,51              | 0,45    | 0,84        | 9,54           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 2,8       | 2,8      | 0,01              | 2,24    | 0,02        | 20,31          |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ                                          | 7         | 7        | 0,89              | 0,00    | 4,18        | 20,29          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                            | 4,2       | 4,2      | 0,00              | 4,07    | 0,00        | 36,63          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,23      | 0,23     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ                                               |           | 150      | 2,40              | 5,60    | 15,60       | 121,80         |
| СВЕКЛА                                                       | 218       | 163,5    | 2,38              | 0,16    | 13,96       | 66,61          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 6,8       | 6,8      | 0,03              | 5,44    | 0,05        | 49,33          |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 1,5       | 1,5      | 0,00              | 0,00    | 1,46        | 5,81           |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                              |           | 180      | 0,40              | 0,00    | 7,00        | 102,00         |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)                                      | 18        | 18       | 0,40              | 0,09    | 11,48       | 49,06          |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22          |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА                                             | 0,2       | 0,2      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 183,6     | 183,6    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                         |           | 25       | 1,70              | 0,20    | 10,60       | 51,00          |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ               | 25        | 25       | 1,66              | 0,22    | 10,60       | 50,99          |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                            |           | 25       | 1,88              | 0,75    | 12,90       | 66,00          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25        | 25       | 1,88              | 0,73    | 12,85       | 65,50          |
|                                                              |           |          | 25,41             | 13,85   | 64,94       | 667,30         |
| Полдник                                                      |           |          |                   |         |             |                |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                                 |           | 40       | 4,90              | 4,50    | 0,30        | 60,90          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                           | 1 шт.     | 40,25    | 4,96              | 4,49    | 0,27        | 61,29          |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В<br>СМЕТАННОМ СОУСЕ                      |           | 150      | 2,20              | 2,00    | 9,80        | 88,00          |
| МОРКОВЬ                                                      | 73,73     | 55,3     | 0,70              | 0,06    | 3,71        | 18,78          |
| РЕПА                                                         | 30,9      | 22,8     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ                                     | 18,5      | 12       | 0,36              | 0,02    | 0,76        | 4,66           |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                                         | 30        | 24       | 0,42              | 0,02    | 1,10        | 6,52           |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 1,3       | 1,3      | 0,00              | 0,00    | 1,26        | 5,03           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                     | 3,9       | 3,9      | 0,41              | 0,05    | 2,65        | 12,64          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 37,4      | 37,4     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                         | 12,8      | 12,8     | 0,32              | 1,86    | 0,44        | 25,58          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,6       | 0,6      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                         |           | 25       | 1,70              | 0,20    | 10,60       | 51,00          |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ               | 25        | 25       | 1,66              | 0,22    | 10,60       | 50,99          |
| ПЕЧЕНЬЕ                                                      |           | 50       | 3,40              | 6,31    | 35,41       | 213,40         |
| ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ                                   | 50        | 50       | 3,40              | 6,31    | 35,41       | 213,40         |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                               |           | 180/15   | 0,09              | 0,04    | 8,20        | 34,10          |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                                          | 0,2       | 0,2      | 0,04              | 0,00    | 0,08        | 0,49           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 178,6     | 178,6    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ВАРЕНЬЕ                                                      | 15        | 15       | 0,06              | 0,05    | 10,80       | 41,90          |
| ЙОГУРТ В ИНД.УПАК                                            |           | 125      | 3,50              | 3,13    | 5,64        | 70,64          |
| ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ (0,125л)                                | 125       | 125      | 3,50              | 3,13    | 5,64        | 70,64          |
|                                                              |           |          | 15,79             | 16,18   | 69,95       | 518,04         |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                               |           |          | 65,74             | 61,53   | 178,89      | 1 614,34       |

Сад 12 часов (2 корпус)

| Наименование блюда                                        | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая |
|-----------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|----------------|
|                                                           | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                |
| Завтрак                                                   |           |          |                   |         |             |                |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                        |           | 30       | 3,24              | 4,10    | 7,00        | 62,00          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 10        | 10       | 0,05              | 8,25    | 0,08        | 74,80          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ                        | 20        | 20       | 1,50              | 0,58    | 10,28       | 52,40          |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО               |           | 50       | 1,50              | 2,70    | 3,00        | 40,50          |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ                                  | 73        | 47,5     | 1,43              | 0,10    | 3,00        | 18,43          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 2,5       | 2,5      | 0,00              | 2,43    | 0,00        | 21,81          |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)                                         | 0,5       | 0,5      | 0,02              | 0,00    | 0,04        | 0,24           |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                         |           | 150      | 15,40             | 21,00   | 2,90        | 149,00         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                        | 2,86 шт.  | 115,115  | 14,18             | 12,84   | 0,79        | 175,31         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                              | 42,9      | 42,9     | 1,20              | 1,04    | 2,00        | 22,47          |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                         | 0,1       | 0,1      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 7,1       | 7,1      | 0,00              | 6,88    | 0,00        | 61,92          |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                           |           | 180      | 3,80              | 3,20    | 15,60       | 107,00         |
| КАКАО-ПОРОШОК                                             | 2,4       | 2,4      | 0,56              | 0,35    | 0,23        | 6,73           |
| САХАР ПЕСОК                                               | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                              | 110,4     | 110,4    | 3,10              | 2,68    | 5,14        | 57,83          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 78        | 78       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
|                                                           |           |          | 23,94             | 31,00   | 28,50       | 358,50         |
| II Завтрак                                                |           |          |                   |         |             |                |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                              |           | 150      | 0,60              | 0,50    | 15,50       | 70,50          |
| ГРУША                                                     | 166,7     | 150      | 0,60              | 0,45    | 15,45       | 70,50          |
|                                                           |           |          | 0,60              | 0,50    | 15,50       | 70,50          |
| Обед                                                      |           |          |                   |         |             |                |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                                  |           | 50       | 0,43              | 0,05    | 3,94        | 41,30          |
| МОРКОВЬ                                                   | 36        | 27       | 0,34              | 0,03    | 1,80        | 9,17           |
| ЯБЛОКИ                                                    | 25        | 22       | 0,09              | 0,09    | 2,10        | 10,03          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 2,5       | 2,5      | 0,00              | 2,43    | 0,00        | 21,81          |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ           |           | 200/10/5 | 5,50              | 4,50    | 4,00        | 165,00         |
| КАРТОФЕЛЬ поздний                                         | 78        | 50,7     | 0,98              | 0,19    | 8,01        | 37,87          |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ                                            | 3,4       | 3,3      | 0,30              | 0,04    | 2,14        | 10,09          |
| МОРКОВЬ                                                   | 9,07      | 6,8      | 0,09              | 0,01    | 0,46        | 2,31           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                              | 4         | 3,3      | 0,05              | 0,01    | 0,26        | 1,31           |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ                                           | 10,1      | 10,1     | 0,08              | 0,01    | 0,16        | 1,27           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 3,3       | 3,3      | 0,00              | 3,20    | 0,00        | 28,78          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 127,4     | 127,4    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                         | 0,6       | 0,6      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ГОВЯДИНА Б/К                                              | 21,32     | 16       | 2,89              | 2,48    | 0,00        | 33,83          |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                      | 5         | 5        | 0,13              | 0,73    | 0,17        | 9,99           |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                                |           | 70       | 13,10             | 2,75    | 10,90       | 120,20         |
| КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ                                       | 55,3      | 51,8     | 10,55             | 7,54    | 0,00        | 105,52         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ                        | 12,6      | 12,6     | 0,92              | 0,36    | 6,29        | 32,02          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                              | 18,2      | 18,2     | 0,51              | 0,45    | 0,84        | 9,54           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 2,8       | 2,8      | 0,01              | 2,24    | 0,02        | 20,31          |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ                                       | 7         | 7        | 0,89              | 0,00    | 4,18        | 20,29          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 4,2       | 4,2      | 0,00              | 4,07    | 0,00        | 36,63          |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                         | 0,23      | 0,23     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ                                            |           | 150      | 2,40              | 5,60    | 15,60       | 121,80         |
| СВЕКЛА                                                    | 218       | 163,5    | 2,38              | 0,16    | 13,96       | 66,61          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 6,8       | 6,8      | 0,03              | 5,44    | 0,05        | 49,33          |
| САХАР ПЕСОК                                               | 1,5       | 1,5      | 0,00              | 0,00    | 1,46        | 5,81           |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                           |           | 180      | 0,40              | 0,00    | 7,00        | 102,00         |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)                                   | 18        | 18       | 0,40              | 0,09    | 11,48       | 49,06          |
| САХАР ПЕСОК                                               | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22          |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА                                          | 0,2       | 0,2      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 183,6     | 183,6    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                      |           | 25       | 1,70              | 0,20    | 10,60       | 51,00          |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ               | 25        | 25       | 1,66              | 0,22    | 10,60       | 50,99          |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                         |           | 25       | 1,88              | 0,75    | 12,90       | 66,00          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25        | 25       | 1,88              | 0,73    | 12,85       | 65,50          |
|                                                           |           |          | 25,41             | 13,85   | 64,94       | 667,30         |
| Полдник                                                   |           |          |                   |         |             |                |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                              |           | 40       | 4,90              | 4,50    | 0,30        | 60,90          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                        | 1 шт.     | 40,25    | 4,96              | 4,49    | 0,27        | 61,29          |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ                      |           | 150      | 2,20              | 2,00    | 9,80        | 88,00          |
| МОРКОВЬ                                                   | 73,73     | 55,3     | 0,70              | 0,06    | 3,71        | 18,78          |
| РЕПА                                                      | 30,9      | 22,8     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ                                  | 18,5      | 12       | 0,36              | 0,02    | 0,76        | 4,66           |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                                      | 30        | 24       | 0,42              | 0,02    | 1,10        | 6,52           |
| САХАР ПЕСОК                                               | 1,3       | 1,3      | 0,00              | 0,00    | 1,26        | 5,03           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                  | 3,9       | 3,9      | 0,41              | 0,05    | 2,65        | 12,64          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 37,4      | 37,4     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                      | 12,8      | 12,8     | 0,32              | 1,86    | 0,44        | 25,58          |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                         | 0,6       | 0,6      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                      |           | 25       | 1,70              | 0,20    | 10,60       | 51,00          |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.                                | 25        | 25       | 1,66              | 0,22    | 10,60       | 50,99          |
| ПЕЧЕНЬЕ                                                   |           | 50       | 3,40              | 6,31    | 35,41       | 213,40         |
| ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ                                | 50        | 50       | 3,40              | 6,31    | 35,41       | 213,40         |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                            |           | 180/15   | 0,09              | 0,04    | 8,20        | 34,10          |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАХОВЫЙ                                        | 0,2       | 0,2      | 0,04              | 0,00    | 0,08        | 0,49           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 178,6     | 178,6    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ВАРЕНЬЕ                                                   | 15        | 15       | 0,06              | 0,05    | 10,80       | 41,90          |
| ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.                                        |           | 125      | 3,50              | 3,13    | 5,64        | 70,64          |
| ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ (0,125л)                             | 125       | 125      | 3,50              | 3,13    | 5,64        | 70,64          |
|                                                           |           |          | 15,79             | 16,18   | 69,95       | 518,04         |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                            |           |          | 65,74             | 61,53   | 178,89      | 1 614,34       |