

Утверждаю  
Руководитель учреждения  
Г.В. Смирнова

МЕНЮ  
26 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 ДЖЕМОМ                                        |           | 30       | 1,40              | 2,10    | 15,80       | 68,00          |
| ДЖЕМ                                                      | 11        | 11       | 0,07              | 0,01    | 8,02        | 31,24          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 3         | 3        | 0,02              | 2,48    | 0,02        | 22,44          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 16        | 16       | 1,20              | 0,46    | 8,22        | 41,92          |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ         |           | 155      | 5,00              | 7,30    | 18,30       | 128,00         |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"                                 | 23        | 23       | 2,75              | 1,39    | 13,78       | 78,53          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 53        | 53       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                              | 79        | 79       | 2,22              | 1,92    | 3,68        | 41,38          |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                         | 0,3       | 0,3      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| САХАР ПЕСОК                                               | 3         | 3        | 0,00              | 0,00    | 2,90        | 11,61          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 5         | 5        | 0,03              | 4,01    | 0,04        | 36,28          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                |           | 180      | 2,80              | 2,40    | 12,70       | 84,00          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                          | 2,4       | 2,4      | 0,24              | 0,00    | 1,25        | 5,96           |
| САХАР ПЕСОК                                               | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                              | 90        | 90       | 2,53              | 2,18    | 4,19        | 47,14          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 108       | 108      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
|                                                           |           |          | 9,20              | 11,80   | 46,80       | 280,00         |
| II Завтрак                                                |           |          |                   |         |             |                |
| БАНАН СВЕЖИИ                                              |           | 100      | 1,50              | 0,50    | 21,00       | 96,00          |
| БАНАН                                                     | 143       | 100      | 1,50              | 0,50    | 21,00       | 96,00          |
|                                                           |           |          | 1,50              | 0,50    | 21,00       | 96,00          |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                            |           |          | 10,70             | 12,30   | 67,80       | 376,00         |

Ясли вечер 4 часа

| Наименование блюда                 | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая |
|------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|----------------|
|                                    | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                |
| Полдник                            |           |          |                   |         |             |                |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                    |           | 170      | 13,54             | 13,32   | 12,19       | 226,01         |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ               | 113,3     | 90,7     | 1,58              | 0,09    | 4,13        | 24,64          |
| ГОВЯДИНА Б/К                       | 67,1      | 56,7     | 10,23             | 8,80    | 0,00        | 119,90         |
| КРУПА РИСОВАЯ                      | 7,7       | 7,6      | 0,51              | 0,08    | 5,45        | 24,55          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                       | 14,8      | 12,5     | 0,17              | 0,03    | 1,00        | 4,98           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ  | 3,7       | 3,7      | 0,02              | 2,96    | 0,03        | 26,85          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                 | 0,13 шт.  | 5,23     | 0,64              | 0,58    | 0,04        | 7,96           |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ               | 5,2       | 5,2      | 0,14              | 0,76    | 0,17        | 10,39          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ           | 1,5       | 1,5      | 0,16              | 0,02    | 1,02        | 4,86           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                      | 15,1      | 15,1     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                     | 1,9       | 1,9      | 0,09              | 0,00    | 0,35        | 1,88           |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                  | 0,1       | 0,1      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                  | 0,3       | 0,3      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ              |           | 150      | 0,10              | 0,10    | 18,10       | 73,50          |
| ГРУША                              | 33,33     | 30       | 0,12              | 0,09    | 3,00        | 13,68          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                      | 129       | 129      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| 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           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ               |           | 15       | 1,00              | 0,12    | 6,40        | 31,00          |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.         | 15        | 15       | 0,99              | 0,13    | 6,36        | 30,59          |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ |           | 50       | 2,30              | 6,00    | 24,20       | 134,00         |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ           | 20,5      | 20,5     | 2,14              | 0,26    | 13,90       | 66,42          |
| САХАР ПЕСОК                        | 1,5       | 1,5      | 0,00              | 0,00    | 1,46        | 5,81           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ  | 2,2       | 2,2      | 0,01              | 1,77    | 0,02        | 15,97          |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                  | 0,3       | 0,3      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                 | 0,05 шт.  | 2,01     | 0,25              | 0,22    | 0,01        | 3,07           |
| ДРОЖЖИ                             | 0,2       | 0,2      | 0,03              | 0,00    | 0,00        | 0,15           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                      | 5,4       | 5,4      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ           | 1         | 1        | 0,11              | 0,01    | 0,68        | 3,24           |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ               | 33,8      | 27       | 0,48              | 0,03    | 1,23        | 7,33           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 1,6       | 1,6      | 0,00              | 1,55    | 0,00        | 13,95          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                 | 0,056 шт. | 2,26     | 0,28              | 0,25    | 0,02        | 3,44           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 0,7       | 0,7      | 0,00              | 0,68    | 0,00        | 6,10           |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)                  | 0,3       | 0,3      | 0,01              | 0,00    | 0,02        | 0,15           |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                  | 0,3       | 0,3      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 0,2       | 0,2      | 0,00              | 0,19    | 0,00        | 1,75           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                 | 0,025 шт. | 1,01     | 0,13              | 0,12    | 0,01        | 1,54           |
| 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          |
|                                    |           |          | 20,44             | 22,67   | 66,52       | 535,14         |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                     |           |          | 20,44             | 22,67   | 66,52       | 535,14         |

Ясли 12 часов

| Наименование блюда                                           | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая |
|--------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|----------------|
|                                                              | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                |
| Завтрак                                                      |           |          |                   |         |             |                |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                           |           | 30       | 1,40              | 2,10    | 15,80       | 68,00          |
| ДЖЕМ                                                         | 11        | 11       | 0,07              | 0,01    | 8,02        | 31,24          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 3         | 3        | 0,02              | 2,48    | 0,02        | 22,44          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 16        | 16       | 1,20              | 0,46    | 8,22        | 41,92          |
| КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ<br>С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ         |           | 155      | 5,00              | 7,30    | 18,30       | 128,00         |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ТЕРКУЛЕС"                                    | 23        | 23       | 2,75              | 1,39    | 13,78       | 78,53          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 53        | 53       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                 | 79        | 79       | 2,22              | 1,92    | 3,68        | 41,38          |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                            | 0,3       | 0,3      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 3         | 3        | 0,00              | 0,00    | 2,90        | 11,61          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 5         | 5        | 0,03              | 4,01    | 0,04        | 36,28          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                   |           | 180      | 2,80              | 2,40    | 12,70       | 84,00          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                             | 2,4       | 2,4      | 0,24              | 0,00    | 1,25        | 5,96           |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                 | 90        | 90       | 2,53              | 2,18    | 4,19        | 47,14          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 108       | 108      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
|                                                              |           |          | 9,20              | 11,80   | 46,80       | 280,00         |
| II Завтрак                                                   |           |          |                   |         |             |                |
| БАНАН СВЕЖИЙ                                                 |           | 100      | 1,50              | 0,50    | 21,00       | 96,00          |
| БАНАН                                                        | 143       | 100      | 1,50              | 0,50    | 21,00       | 96,00          |
|                                                              |           |          | 1,50              | 0,50    | 21,00       | 96,00          |
| Обед                                                         |           |          |                   |         |             |                |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                              |           | 40       | 0,30              | 0,00    | 0,70        | 5,20           |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ                                              | 44        | 40       | 0,32              | 0,04    | 0,68        | 5,20           |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,<br>ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ        |           | 150/10/5 | 4,20              | 6,22    | 7,93        | 107,18         |
| СВЕКЛА                                                       | 32        | 24       | 0,35              | 0,02    | 2,05        | 9,78           |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                                         | 15        | 12       | 0,21              | 0,01    | 0,54        | 3,26           |
| КАРТОФЕЛЬ поздний                                            | 18,46     | 12       | 0,23              | 0,05    | 1,90        | 8,96           |
| МОРКОВЬ                                                      | 10        | 7,5      | 0,10              | 0,01    | 0,50        | 2,55           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                                 | 7,2       | 6        | 0,08              | 0,01    | 0,48        | 2,39           |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                                               | 4,5       | 4,5      | 0,21              | 0,00    | 0,83        | 4,45           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                            | 3         | 3        | 0,00              | 2,91    | 0,00        | 26,16          |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 1,5       | 1,5      | 0,00              | 0,00    | 1,46        | 5,81           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 120       | 120      | 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           |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                            | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ                                         |           | 60       | 11,00             | 0,40    | 0,00        | 139,00         |
| РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ                                             | 79,2      | 76,8     | 11,92             | 0,45    | 0,00        | 51,40          |
| МОРКОВЬ                                                      | 3,2       | 2,4      | 0,03              | 0,00    | 0,16        | 0,81           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                                 | 3,6       | 2,4      | 0,03              | 0,00    | 0,19        | 0,95           |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                                               |           | 20       | 0,30              | 1,00    | 1,20        | 14,80          |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                         | 5         | 5        | 0,13              | 0,73    | 0,17        | 9,99           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                     | 1,5       | 1,5      | 0,16              | 0,02    | 1,02        | 4,86           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 15        | 15       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                            | 0,2       | 0,2      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                            |           | 120      | 2,60              | 4,00    | 17,10       | 117,00         |
| КАРТОФЕЛЬ поздний                                            | 157,85    | 102,6    | 1,99              | 0,40    | 16,22       | 76,63          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                 | 19        | 18       | 0,50              | 0,44    | 0,83        | 9,43           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 4,2       | 4,2      | 0,02              | 3,37    | 0,03        | 30,48          |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                            | 0,2       | 0,2      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                |           | 160      | 0,07              | 0,01    | 7,19        | 29,36          |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                                          | 0,3       | 0,3      | 0,06              | 0,00    | 0,13        | 0,72           |
| ЛИМОН                                                        | 4,1       | 3,5      | 0,03              | 0,00    | 0,11        | 1,15           |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 5,1       | 5,1      | 0,00              | 0,00    | 4,94        | 19,74          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 147,7     | 147,7    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                         |           | 20       | 1,30              | 0,13    | 8,50        | 41,00          |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.                                   | 20        | 20       | 1,32              | 0,18    | 8,48        | 40,79          |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                            |           | 15       | 1,10              | 0,50    | 7,70        | 39,30          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ                           | 15        | 15       | 1,13              | 0,44    | 7,71        | 39,30          |
|                                                              |           |          | 20,87             | 12,26   | 50,32       | 492,84         |
| Полдник                                                      |           |          |                   |         |             |                |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                              |           | 170      | 13,54             | 13,32   | 12,19       | 226,01         |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                                         | 113,3     | 90,7     | 1,58              | 0,09    | 4,13        | 24,64          |
| ГОВЯДИНА Б/К                                                 | 67,1      | 56,7     | 10,23             | 8,80    | 0,00        | 119,90         |
| КРУПА РИСОВАЯ                                                | 7,7       | 7,6      | 0,51              | 0,08    | 5,45        | 24,55          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                                 | 14,8      | 12,5     | 0,17              | 0,03    | 1,00        | 4,98           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 3,7       | 3,7      | 0,02              | 2,96    | 0,03        | 26,85          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                           | 0,13 шт.  | 5,23     | 0,64              | 0,58    | 0,04        | 7,96           |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                         | 5,2       | 5,2      | 0,14              | 0,76    | 0,17        | 10,39          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                     | 1,5       | 1,5      | 0,16              | 0,02    | 1,02        | 4,86           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 15,1      | 15,1     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                                               | 1,9       | 1,9      | 0,09              | 0,00    | 0,35        | 1,88           |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                            | 0,1       | 0,1      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                            | 0,3       | 0,3      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ                                        |           | 150      | 0,10              | 0,10    | 18,10       | 73,50          |
| ГРУША                                                        | 33,33     | 30       | 0,12              | 0,09    | 3,00        | 13,68          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 129       | 129      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| 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           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                         |           | 15       | 1,00              | 0,12    | 6,40        | 31,00          |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.                                   | 15        | 15       | 0,99              | 0,13    | 6,36        | 30,59          |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И<br>ЯЙЦОМ                        |           | 50       | 2,30              | 6,00    | 24,20       | 134,00         |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                     | 20,5      | 20,5     | 2,14              | 0,26    | 13,90       | 66,42          |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 1,5       | 1,5      | 0,00              | 0,00    | 1,46        | 5,81           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 2,2       | 2,2      | 0,01              | 1,77    | 0,02        | 15,97          |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                            | 0,3       | 0,3      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                           | 0,05 шт.  | 2,01     | 0,25              | 0,22    | 0,01        | 3,07           |
| ДРОЖЖИ                                                       | 0,2       | 0,2      | 0,03              | 0,00    | 0,00        | 0,15           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 5,4       | 5,4      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                     | 1         | 1        | 0,11              | 0,01    | 0,68        | 3,24           |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                                         | 33,8      | 27       | 0,48              | 0,03    | 1,23        | 7,33           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                            | 1,6       | 1,6      | 0,00              | 1,55    | 0,00        | 13,95          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                           | 0,056 шт. | 2,26     | 0,28              | 0,25    | 0,02        | 3,44           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                            | 0,7       | 0,7      | 0,00              | 0,68    | 0,00        | 6,10           |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)                                            | 0,3       | 0,3      | 0,01              | 0,00    | 0,02        | 0,15           |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                            | 0,3       | 0,3      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                            | 0,2       | 0,2      | 0,00              | 0,19    | 0,00        | 1,75           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                           | 0,025 шт. | 1,01     | 0,13              | 0,12    | 0,01        | 1,54           |
| 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          |
|                                                              |           |          | 20,44             | 22,67   | 66,52       | 535,14         |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                               |           |          | 52,01             | 47,23   | 184,64      | 1 403,98       |

Логопедия 10 часов

| Наименование блюда                                           | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|--------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                              | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                                      |           |          |                   |         |             |                                     |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                           |           | 30       | 1,40              | 2,10    | 15,80       | 68,00                               |
| ДЖЕМ                                                         | 11        | 11       | 0,07              | 0,01    | 8,02        | 31,24                               |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 3         | 3        | 0,02              | 2,48    | 0,02        | 22,44                               |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 16        | 16       | 1,20              | 0,46    | 8,22        | 41,92                               |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ                               |           | 205      | 6,70              | 9,70    | 24,40       | 211,00                              |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"                                    | 29,7      | 29,7     | 3,54              | 1,78    | 17,80       | 101,40                              |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 68,4      | 68,4     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                 | 102       | 102      | 2,87              | 2,47    | 4,75        | 53,43                               |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                            | 0,8       | 0,8      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 3,9       | 3,9      | 0,00              | 0,00    | 3,77        | 15,09                               |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 5         | 5        | 0,03              | 4,01    | 0,04        | 36,28                               |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                   |           | 180      | 2,80              | 2,40    | 12,70       | 84,00                               |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                             | 2,4       | 2,4      | 0,24              | 0,00    | 1,25        | 5,96                                |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22                               |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                 | 90        | 90       | 2,53              | 2,18    | 4,19        | 47,14                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 108       | 108      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
|                                                              |           |          | 10,90             | 14,20   | 52,90       | 363,00                              |
| II Завтрак                                                   |           |          |                   |         |             |                                     |
| БАНАН СВЕЖИЙ                                                 |           | 100      | 1,53              | 0,53    | 21,00       | 96,00                               |
| БАНАН                                                        | 143       | 100      | 1,50              | 0,50    | 21,00       | 96,00                               |
|                                                              |           |          | 1,53              | 0,53    | 21,00       | 96,00                               |
| Обед                                                         |           |          |                   |         |             |                                     |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                              |           | 50       | 0,38              | 0,00    | 0,88        | 6,50                                |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ                                              | 50        | 50       | 0,40              | 0,05    | 0,85        | 6,50                                |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,<br>ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ        |           | 200/10/5 | 4,34              | 6,52    | 8,86        | 114,31                              |
| СВЕКЛА                                                       | 36        | 27       | 0,40              | 0,03    | 2,31        | 11,00                               |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                                         | 16,8      | 13,4     | 0,23              | 0,01    | 0,61        | 3,64                                |
| КАРТОФЕЛЬ поздний                                            | 20,62     | 13,4     | 0,26              | 0,05    | 2,11        | 10,01                               |
| МОРКОВЬ                                                      | 11,25     | 8,44     | 0,11              | 0,01    | 0,56        | 2,86                                |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                                 | 8         | 6,7      | 0,09              | 0,01    | 0,53        | 2,67                                |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                                               | 5         | 5        | 0,23              | 0,00    | 0,92        | 4,95                                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                            | 3,3       | 3,3      | 0,00              | 3,20    | 0,00        | 28,78                               |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 1,7       | 1,7      | 0,00              | 0,00    | 1,65        | 6,58                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 134,2     | 134,2    | 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                                |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                            | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ                                         |           | 80       | 14,70             | 0,50    | 0,00        | 175,30                              |
| РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ                                             | 113,6     | 100,8    | 15,65             | 0,58    | 0,00        | 67,46                               |
| МОРКОВЬ                                                      | 4,27      | 3,2      | 0,04              | 0,00    | 0,21        | 1,09                                |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                                 | 4,8       | 3,2      | 0,04              | 0,01    | 0,25        | 1,27                                |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                            | 0,3       | 0,3      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                                               |           | 20       | 0,30              | 1,00    | 1,20        | 14,80                               |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                         | 5         | 5        | 0,13              | 0,73    | 0,17        | 9,99                                |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                     | 1,5       | 1,5      | 0,16              | 0,02    | 1,02        | 4,86                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 15        | 15       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                            | 0,2       | 0,2      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                            |           | 150      | 3,20              | 5,00    | 21,30       | 147,00                              |
| КАРТОФЕЛЬ поздний                                            | 196,92    | 128      | 2,48              | 0,49    | 20,23       | 95,60                               |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                 | 24        | 23       | 0,65              | 0,56    | 1,07        | 12,05                               |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 5         | 5        | 0,03              | 4,01    | 0,04        | 36,28                               |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                            | 0,3       | 0,3      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                |           | 180/6/7  | 0,12              | 0,00    | 8,52        | 36,00                               |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                                          | 0,4       | 0,4      | 0,08              | 0,00    | 0,16        | 0,96                                |
| ЛИМОН                                                        | 11,67     | 7        | 0,06              | 0,01    | 0,20        | 2,31                                |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 177,7     | 177,7    | 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                                            |           | 20       | 1,50              | 0,60    | 10,30       | 52,40                               |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20        | 20       | 1,50              | 0,58    | 10,28       | 52,40                               |
|                                                              |           |          | 26,24             | 13,82   | 61,66       | 597,31                              |
| Полдник                                                      |           |          |                   |         |             |                                     |
| РЯЖЕНКА                                                      |           | 200      | 5,80              | 5,00    | 8,40        | 101,00                              |
| РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ                                        | 206       | 200      | 5,80              | 5,00    | 8,40        | 108,00                              |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И<br>ЯЙЦОМ                        |           | 65       | 3,03              | 7,80    | 31,50       | 180,00                              |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                     | 26,6      | 26,6     | 2,78              | 0,34    | 18,03       | 86,17                               |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 1,9       | 1,9      | 0,00              | 0,00    | 1,84        | 7,35                                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 2,9       | 2,9      | 0,01              | 2,32    | 0,02        | 21,04                               |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                           | 0,08 шт.  | 3,22     | 0,40              | 0,36    | 0,02        | 4,91                                |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                            | 0,4       | 0,4      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| ДРОЖЖИ                                                       | 0,3       | 0,3      | 0,04              | 0,01    | 0,01        | 0,22                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 7,1       | 7,1      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                     | 8         | 8        | 0,83              | 0,10    | 5,42        | 25,92                               |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                                         | 44        | 35,1     | 0,61              | 0,04    | 1,60        | 9,54                                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                            | 2,1       | 2,1      | 0,00              | 2,04    | 0,00        | 18,31                               |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                           | 0,08 шт.  | 3,22     | 0,40              | 0,36    | 0,02        | 4,91                                |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)                                            | 0,4       | 0,3      | 0,01              | 0,00    | 0,02        | 0,15                                |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                            | 0,3       | 0,3      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                           | 0,03 шт.  | 1,21     | 0,15              | 0,14    | 0,01        | 1,84                                |
|                                                              |           |          | 8,83              | 12,80   | 39,90       | 281,00                              |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                               |           |          | 47,50             | 41,35   | 175,46      | 1 337,31                            |

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          |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ         |           | 205      | 6,70              | 9,70    | 24,40       | 211,00         |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"                                 | 29,7      | 29,7     | 3,54              | 1,78    | 17,80       | 101,40         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 68,4      | 68,4     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                              | 102       | 102      | 2,87              | 2,47    | 4,75        | 53,43          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                         | 0,9       | 0,9      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| САХАР ПЕСОК                                               | 3,9       | 3,9      | 0,00              | 0,00    | 3,77        | 15,09          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 5         | 5        | 0,03              | 4,01    | 0,04        | 36,28          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                |           | 180      | 2,80              | 2,40    | 12,70       | 84,00          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                          | 2,4       | 2,4      | 0,24              | 0,00    | 1,25        | 5,96           |
| САХАР ПЕСОК                                               | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                              | 90        | 90       | 2,53              | 2,18    | 4,19        | 47,14          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 108       | 108      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
|                                                           |           |          | 12,74             | 16,20   | 44,10       | 357,00         |
| II Завтрак                                                |           |          |                   |         |             |                |
| БАНАН СВЕЖИЙ                                              |           | 100      | 1,50              | 0,50    | 21,00       | 96,00          |
| БАНАН                                                     | 142,9     | 100      | 1,50              | 0,50    | 21,00       | 96,00          |
|                                                           |           |          | 1,50              | 0,50    | 21,00       | 96,00          |
| Обед                                                      |           |          |                   |         |             |                |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                           |           | 50       | 0,38              | 0,00    | 0,90        | 6,50           |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ                                           | 50        | 50       | 0,40              | 0,05    | 0,85        | 6,50           |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ        |           | 200/10/5 | 5,60              | 8,30    | 10,30       | 126,00         |
| СВЕКЛА                                                    | 33,33     | 25       | 0,37              | 0,03    | 2,13        | 10,19          |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                                      | 15,6      | 12,5     | 0,22              | 0,01    | 0,57        | 3,40           |
| КАРТОФЕЛЬ поздний                                         | 19,23     | 12,5     | 0,24              | 0,05    | 1,98        | 9,34           |
| МОРКОВЬ                                                   | 10,4      | 7,8      | 0,10              | 0,01    | 0,52        | 2,65           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                              | 7,4       | 6,2      | 0,09              | 0,01    | 0,49        | 2,46           |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ                                             | 4,7       | 4,7      | 0,16              | 0,00    | 0,53        | 3,01           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 3,2       | 3,2      | 0,00              | 3,10    | 0,00        | 27,91          |
| САХАР ПЕСОК                                               | 1,5       | 1,5      | 0,00              | 0,00    | 1,46        | 5,81           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 124,9     | 124,9    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ГОВЯДИНА Б/К                                              | 25,6      | 16       | 2,89              | 2,48    | 0,00        | 33,83          |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                      | 5         | 5        | 0,13              | 0,73    | 0,17        | 9,99           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                         | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ                                      |           | 80       | 14,70             | 0,50    | 0,00        | 165,00         |
| РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ                                          | 113,6     | 100,8    | 17,69             | 0,29    | 0,00        | 73,82          |
| МОРКОВЬ                                                   | 4,27      | 3,2      | 0,04              | 0,00    | 0,21        | 1,09           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                              | 4,8       | 3,2      | 0,04              | 0,01    | 0,25        | 1,27           |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                                            |           | 20       | 0,30              | 1,00    | 1,20        | 14,80          |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                      | 5         | 5        | 0,13              | 0,73    | 0,17        | 9,99           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                  | 1,5       | 1,5      | 0,16              | 0,02    | 1,02        | 4,86           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 15        | 15       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                         | 0,2       | 0,2      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                         |           | 150      | 3,20              | 5,00    | 21,30       | 147,00         |
| КАРТОФЕЛЬ поздний                                         | 196,92    | 128      | 2,48              | 0,49    | 20,23       | 95,60          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                              | 24        | 23       | 0,65              | 0,56    | 1,07        | 12,05          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 5         | 5        | 0,03              | 4,01    | 0,04        | 36,28          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                         | 0,3       | 0,3      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                             |           | 180/6/7  | 0,12              | 0,00    | 8,52        | 36,00          |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                                       | 0,2       | 0,2      | 0,04              | 0,00    | 0,08        | 0,49           |
| ЛИМОН                                                     | 7,67      | 7        | 0,06              | 0,01    | 0,20        | 2,31           |
| САХАР ПЕСОК                                               | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 177,7     | 177,7    | 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                                         |           | 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          |
|                                                           |           |          | 27,50             | 15,60   | 63,12       | 598,70         |
| Полдник                                                   |           |          |                   |         |             |                |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                           |           | 180      | 14,40             | 14,40   | 12,84       | 191,20         |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                                      | 120       | 96       | 1,68              | 0,10    | 4,37        | 26,07          |
| ГОВЯДИНА Б/К                                              | 71,1      | 60       | 10,83             | 9,31    | 0,00        | 126,88         |
| КРУПА РИСОВАЯ                                             | 8,1       | 8        | 0,54              | 0,08    | 5,74        | 25,84          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                              | 15,7      | 13,2     | 0,17              | 0,03    | 1,05        | 5,25           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 2         | 2        | 0,01              | 1,60    | 0,02        | 14,51          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                        | 0,13 шт.  | 5,233    | 0,64              | 0,58    | 0,04        | 7,97           |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                      | 5,6       | 5,6      | 0,15              | 0,81    | 0,19        | 11,19          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                  | 1,6       | 1,6      | 0,16              | 0,02    | 1,09        | 5,18           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 16,6      | 16,6     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ                                             | 2         | 2        | 0,07              | 0,00    | 0,23        | 1,28           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                         | 1,2       | 1,2      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ                                     |           | 180      | 0,12              | 0,12    | 21,70       | 88,20          |
| ГРУША                                                     | 40        | 36       | 0,14              | 0,11    | 3,60        | 16,41          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 150       | 150      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| 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           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                      |           | 15       | 1,00              | 0,12    | 6,40        | 31,00          |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.                                | 15        | 15       | 0,99              | 0,13    | 6,36        | 30,59          |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ                        |           | 75       | 3,50              | 9,00    | 36,30       | 201,00         |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                  | 36,7      | 36,7     | 3,84              | 0,47    | 24,88       | 118,90         |
| САХАР ПЕСОК                                               | 2,6       | 2,6      | 0,00              | 0,00    | 2,51        | 10,06          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 1,1       | 1,1      | 0,01              | 0,88    | 0,01        | 7,98           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                         | 0,6       | 0,6      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ДРОЖЖИ                                                    | 0,4       | 0,4      | 0,05              | 0,01    | 0,01        | 0,30           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 17,4      | 17,4     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                  | 1,74      | 1,74     | 0,18              | 0,02    | 1,18        | 5,64           |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                                      | 37,5      | 30       | 0,52              | 0,03    | 1,37        | 8,15           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 1,75      | 1,75     | 0,00              | 1,70    | 0,00        | 15,26          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                        | 0,06 шт.  | 2,415    | 0,30              | 0,27    | 0,02        | 3,68           |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)                                         | 0,35      | 0,25     | 0,01              | 0,00    | 0,02        | 0,12           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                         | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| 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          |
|                                                           |           |          | 22,52             | 26,77   | 82,88       | 582,04         |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                            |           |          | 64,26             | 59,07   | 211,10      | 1 633,74       |

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          |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ        |           | 205      | 6,70              | 9,70    | 24,40       | 211,00         |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"                                | 29,7      | 29,7     | 3,54              | 1,78    | 17,80       | 101,40         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                            | 68,4      | 68,4     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                             | 102       | 102      | 2,87              | 2,47    | 4,75        | 53,43          |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                        | 0,9       | 0,9      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| САХАР ПЕСОК                                              | 3,9       | 3,9      | 0,00              | 0,00    | 3,77        | 15,09          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                        | 5         | 5        | 0,03              | 4,01    | 0,04        | 36,28          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                               |           | 180      | 2,80              | 2,40    | 12,70       | 84,00          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                         | 2,4       | 2,4      | 0,24              | 0,00    | 1,25        | 5,96           |
| САХАР ПЕСОК                                              | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                             | 90        | 90       | 2,53              | 2,18    | 4,19        | 47,14          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                            | 108       | 108      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
|                                                          |           |          | 12,74             | 16,20   | 44,10       | 357,00         |
| II Завтрак                                               |           |          |                   |         |             |                |
| БАНАН СВЕЖИЙ                                             |           | 100      | 1,50              | 0,50    | 21,00       | 96,00          |
| БАНАН                                                    | 142,9     | 100      | 1,50              | 0,50    | 21,00       | 96,00          |
|                                                          |           |          | 1,50              | 0,50    | 21,00       | 96,00          |
| Обед                                                     |           |          |                   |         |             |                |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                          |           | 50       | 0,38              | 0,00    | 0,90        | 6,50           |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ                                          | 50        | 50       | 0,40              | 0,05    | 0,85        | 6,50           |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ       |           | 200/10/5 | 5,60              | 8,30    | 10,30       | 126,00         |
| СВЕКЛА                                                   | 33,33     | 25       | 0,37              | 0,03    | 2,13        | 10,19          |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                                     | 15,6      | 12,5     | 0,22              | 0,01    | 0,57        | 3,40           |
| КАРТОФЕЛЬ поздний                                        | 19,23     | 12,5     | 0,24              | 0,05    | 1,98        | 9,34           |
| МОРКОВЬ                                                  | 10,4      | 7,8      | 0,10              | 0,01    | 0,52        | 2,65           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                             | 7,4       | 6,2      | 0,09              | 0,01    | 0,49        | 2,46           |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ                                            | 4,7       | 4,7      | 0,16              | 0,00    | 0,53        | 3,01           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                        | 3,2       | 3,2      | 0,00              | 3,10    | 0,00        | 27,91          |
| САХАР ПЕСОК                                              | 1,5       | 1,5      | 0,00              | 0,00    | 1,46        | 5,81           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                            | 124,9     | 124,9    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ГОВЯДИНА Б/К                                             | 25,6      | 16       | 2,89              | 2,48    | 0,00        | 33,83          |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                     | 5         | 5        | 0,13              | 0,73    | 0,17        | 9,99           |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                        | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ                                     |           | 80       | 14,70             | 0,50    | 0,00        | 165,00         |
| РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ                                         | 113,6     | 100,8    | 17,69             | 0,29    | 0,00        | 73,82          |
| МОРКОВЬ                                                  | 4,27      | 3,2      | 0,04              | 0,00    | 0,21        | 1,09           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                             | 4,8       | 3,2      | 0,04              | 0,01    | 0,25        | 1,27           |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                                           |           | 20       | 0,30              | 1,00    | 1,20        | 14,80          |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                     | 5         | 5        | 0,13              | 0,73    | 0,17        | 9,99           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                 | 1,5       | 1,5      | 0,16              | 0,02    | 1,02        | 4,86           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                            | 15        | 15       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                        | 0,2       | 0,2      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                        |           | 150      | 3,20              | 5,00    | 21,30       | 147,00         |
| КАРТОФЕЛЬ поздний                                        | 196,92    | 128      | 2,48              | 0,49    | 20,23       | 95,60          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                             | 24        | 23       | 0,65              | 0,56    | 1,07        | 12,05          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                        | 5         | 5        | 0,03              | 4,01    | 0,04        | 36,28          |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                        | 0,3       | 0,3      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                            |           | 180/6/7  | 0,12              | 0,00    | 8,52        | 36,00          |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                                      | 0,2       | 0,2      | 0,04              | 0,00    | 0,08        | 0,49           |
| ЛИМОН                                                    | 7,67      | 7        | 0,06              | 0,01    | 0,20        | 2,31           |
| САХАР ПЕСОК                                              | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                            | 177,7     | 177,7    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                     |           | 25       | 1,70              | 0,20    | 10,60       | 51,00          |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ               | 25        | 25       | 1,66              | 0,22    | 10,60       | 50,99          |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                        |           | 20       | 1,50              | 0,60    | 10,30       | 52,40          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ | 20        | 20       | 1,50              | 0,58    | 10,28       | 52,40          |
|                                                          |           |          | 27,50             | 15,60   | 63,12       | 598,70         |
| Полдник                                                  |           |          |                   |         |             |                |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                          |           | 180      | 14,40             | 14,40   | 12,84       | 191,20         |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                                     | 120       | 96       | 1,68              | 0,10    | 4,37        | 26,07          |
| ГОВЯДИНА Б/К                                             | 71,1      | 60       | 10,83             | 9,31    | 0,00        | 126,88         |
| КРУПА РИСОВАЯ                                            | 8,1       | 8        | 0,54              | 0,08    | 5,74        | 25,84          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                             | 15,7      | 13,2     | 0,17              | 0,03    | 1,05        | 5,25           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                        | 2         | 2        | 0,01              | 1,60    | 0,02        | 14,51          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                       | 0,13 шт.  | 5,233    | 0,64              | 0,58    | 0,04        | 7,97           |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                     | 5,6       | 5,6      | 0,15              | 0,81    | 0,19        | 11,19          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                 | 1,6       | 1,6      | 0,16              | 0,02    | 1,09        | 5,18           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                            | 16,6      | 16,6     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ                                            | 2         | 2        | 0,07              | 0,00    | 0,23        | 1,28           |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                        | 1,2       | 1,2      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ                                    |           | 180      | 0,12              | 0,12    | 21,70       | 88,20          |
| ГРУША                                                    | 40        | 36       | 0,14              | 0,11    | 3,60        | 16,41          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                            | 150       | 150      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| 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           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                     |           | 15       | 1,00              | 0,12    | 6,40        | 31,00          |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.                               | 15        | 15       | 0,99              | 0,13    | 6,36        | 30,59          |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И                             |           | 75       | 3,50              | 9,00    | 36,30       | 201,00         |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                 | 36,7      | 36,7     | 3,84              | 0,47    | 24,88       | 118,90         |
| САХАР ПЕСОК                                              | 2,6       | 2,6      | 0,00              | 0,00    | 2,51        | 10,06          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                        | 1,1       | 1,1      | 0,01              | 0,88    | 0,01        | 7,98           |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                        | 0,6       | 0,6      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ДРОЖЖИ                                                   | 0,4       | 0,4      | 0,05              | 0,01    | 0,01        | 0,30           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                            | 17,4      | 17,4     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                 | 1,74      | 1,74     | 0,18              | 0,02    | 1,18        | 5,64           |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                                     | 37,5      | 30       | 0,52              | 0,03    | 1,37        | 8,15           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                        | 1,75      | 1,75     | 0,00              | 1,70    | 0,00        | 15,26          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                       | 0,06 шт.  | 2,415    | 0,30              | 0,27    | 0,02        | 3,68           |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)                                        | 0,35      | 0,25     | 0,01              | 0,00    | 0,02        | 0,12           |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                        | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ИОГУРТ В ИНД.УПАК.                                       |           | 125      | 3,50              | 3,13    | 5,64        | 70,64          |
| ИОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ (0,125л)                            | 125       | 125      | 3,50              | 3,13    | 5,64        | 70,64          |
|                                                          |           |          | 22,52             | 26,77   | 82,88       | 582,04         |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                           |           |          | 64,26             | 59,07   | 211,10      | 1 633,74       |