

Утверждаю  
Руководитель учреждения  
Г.В. Смирнова

МЕНЮ  
01 августа 2025 г.

Если утро 4 часа

| Наименование блюда                            | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая |
|-----------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|----------------|
|                                               | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                |
| Завтрак                                       |           |          |                   |         |             |                |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                             |           | 30       | 3,39              | 6,90    | 10,00       | 69,00          |
| СЫР РОССИЙСКИЙ                                | 10,6      | 10       | 2,32              | 2,95    | 0,00        | 36,40          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ            | 20        | 20       | 1,50              | 0,58    | 10,28       | 52,40          |
| КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" |           | 150      | 2,60              | 2,50    | 18,50       | 128,00         |
| КРУПА РИСОВАЯ                                 | 7,5       | 7,5      | 0,51              | 0,08    | 5,38        | 24,23          |
| КРУПА ПШЕНО                                   | 7,5       | 7,5      | 0,83              | 0,19    | 5,12        | 25,61          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                 | 18        | 18       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                  | 112,5     | 112,5    | 3,16              | 2,73    | 5,24        | 58,93          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ             | 4,5       | 4,5      | 0,02              | 3,60    | 0,04        | 32,65          |
| САХАР ПЕСОК                                   | 4,5       | 4,5      | 0,00              | 0,00    | 4,36        | 17,42          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                             | 0,3       | 0,3      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ЧАИ С МОЛОКОМ                                 |           | 180      | 3,20              | 1,80    | 13,60       | 77,00          |
| ЧАИ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                           | 0,3       | 0,3      | 0,06              | 0,00    | 0,13        | 0,72           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                 | 32,4      | 32,4     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| САХАР ПЕСОК                                   | 5         | 5        | 0,00              | 0,00    | 4,84        | 19,35          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                  | 92        | 90       | 2,53              | 2,18    | 4,19        | 47,14          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                 | 60        | 60       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
|                                               |           |          | 9,19              | 11,20   | 42,10       | 274,00         |
| 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:                                |           |          | 9,79              | 11,70   | 57,60       | 344,50         |

Если вечер 4 часа

| Наименование блюда                | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая |
|-----------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|----------------|
|                                   | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                |
| Полдник                           |           |          |                   |         |             |                |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                    |           | 50       | 0,60              | 0,10    | 1,90        | 12,00          |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ                  | 52,9      | 50       | 0,55              | 0,10    | 1,90        | 12,00          |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯИЦОМ      |           | 120      | 4,20              | 6,70    | 23,10       | 192,00         |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ      | 32,5      | 32,5     | 3,47              | 0,41    | 22,22       | 106,55         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 1,5       | 1,5      | 0,01              | 1,20    | 0,01        | 10,88          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                | 0,4 шт.   | 16,1     | 1,98              | 1,79    | 0,11        | 24,52          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ      | 19,4      | 19,4     | 0,54              | 0,48    | 0,90        | 10,17          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1,5       | 1,5      | 0,00              | 1,46    | 0,00        | 13,09          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 3,9       | 3,9      | 0,02              | 3,12    | 0,03        | 28,29          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                 | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ЧАИ С ЛИМОНОМ                     |           | 160      | 0,07              | 0,01    | 7,19        | 29,37          |
| ЧАИ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ               | 0,2       | 0,2      | 0,04              | 0,00    | 0,08        | 0,49           |
| ЛИМОН                             | 6,4       | 5,8      | 0,05              | 0,01    | 0,16        | 1,91           |
| САХАР ПЕСОК                       | 5         | 5        | 0,00              | 0,00    | 4,84        | 19,35          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 147,7     | 147,7    | 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          |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ               |           | 50       | 1,70              | 8,10    | 34,00       | 134,00         |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ          | 25        | 25       | 2,62              | 0,32    | 16,96       | 81,00          |
| САХАР ПЕСОК                       | 1,3       | 1,3      | 0,00              | 0,00    | 1,26        | 5,03           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 1         | 1        | 0,01              | 0,81    | 0,01        | 7,26           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                | 1/31 шт.  | 1,29     | 0,16              | 0,15    | 0,01        | 1,97           |
| ДРОЖЖИ                            | 0,2       | 0,2      | 0,03              | 0,00    | 0,00        | 0,15           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 10        | 10       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                 | 0,4       | 0,4      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ              | 16        | 16       | 2,79              | 1,40    | 0,47        | 26,23          |
| САХАР ПЕСОК                       | 1,8       | 1,8      | 0,00              | 0,00    | 1,75        | 6,96           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                | 1/25 шт.  | 1,61     | 0,19              | 0,18    | 0,01        | 2,45           |
| ВАНИЛИН                           | 0,002     | 0,002    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ          | 1         | 1        | 0,11              | 0,01    | 0,68        | 3,24           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                | 1/40 шт.  | 1,01     | 0,13              | 0,12    | 0,01        | 1,54           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 0,2       | 0,2      | 0,00              | 0,19    | 0,00        | 1,75           |
|                                   |           |          | 7,57              | 15,03   | 72,59       | 398,37         |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                    |           |          | 7,57              | 15,03   | 72,59       | 398,37         |

Ясли 12 часов

| Наименование блюда                            | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая |
|-----------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|----------------|
|                                               | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                |
| Завтрак                                       |           |          |                   |         |             |                |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                             |           | 30       | 3,39              | 6,90    | 10,00       | 69,00          |
| СЫР РОССИЙСКИЙ                                | 10,6      | 10       | 2,32              | 2,95    | 0,00        | 36,40          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ            | 20        | 20       | 1,50              | 0,58    | 10,28       | 52,40          |
| КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИЛКАЯ "ДРУЖБА" |           | 150      | 2,60              | 2,50    | 18,50       | 128,00         |
| КРУПА РИСОВАЯ                                 | 7,5       | 7,5      | 0,51              | 0,08    | 5,38        | 24,23          |
| КРУПА ПШЕНО                                   | 7,5       | 7,5      | 0,83              | 0,19    | 5,12        | 25,61          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                 | 18        | 18       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                  | 112,5     | 112,5    | 3,16              | 2,73    | 5,24        | 58,93          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ             | 4,5       | 4,5      | 0,02              | 3,60    | 0,04        | 32,65          |
| САХАР ПЕСОК                                   | 4,5       | 4,5      | 0,00              | 0,00    | 4,36        | 17,42          |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                             | 0,3       | 0,3      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ЧАИ С МОЛОКОМ                                 |           | 180      | 3,20              | 1,80    | 13,60       | 77,00          |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                           | 0,3       | 0,3      | 0,06              | 0,00    | 0,13        | 0,72           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                 | 32,4      | 32,4     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| САХАР ПЕСОК                                   | 5         | 5        | 0,00              | 0,00    | 4,84        | 19,35          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                  | 92        | 90       | 2,53              | 2,18    | 4,19        | 47,14          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                 | 60        | 60       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
|                                               |           |          | 9,19              | 11,20   | 42,10       | 274,00         |
| 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 СВЕКЛЫ                               |           | 40       | 0,60              | 2,30    | 1,20        | 36,50          |
| СВЕКЛА                                        | 50,67     | 38       | 0,55              | 0,04    | 3,24        | 15,48          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ             | 2,4       | 2,4      | 0,00              | 2,40    | 0,00        | 21,58          |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ                    |           | 150/15   | 4,61              | 4,48    | 10,78       | 102,03         |
| КАРТОФЕЛЬ поздний                             | 92,31     | 60       | 1,16              | 0,23    | 9,49        | 44,81          |
| МОРКОВЬ                                       | 8         | 6        | 0,08              | 0,01    | 0,40        | 2,04           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                  | 7,2       | 6        | 0,08              | 0,01    | 0,48        | 2,39           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ             | 1,5       | 1,5      | 0,00              | 1,46    | 0,00        | 13,09          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                 | 105       | 105      | 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                                  | 23,2      | 17,1     | 3,08              | 2,66    | 0,00        | 36,16          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                  | 1,8       | 1,5      | 0,02              | 0,00    | 0,12        | 0,60           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                 | 1,5       | 1,5      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                            | 0,024 шт. | 0,96     | 0,12              | 0,11    | 0,01        | 1,46           |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                             | 0,1       | 0,1      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                                | 1,5       | 1,5      | 0,07              | 0,00    | 0,28        | 1,48           |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С                      |           | 150      | 6,30              | 9,00    | 10,00       | 224,00         |
| ГОВЯДИНА Б\К                                  | 67,5      | 50       | 9,02              | 7,76    | 0,00        | 105,73         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ             | 2,5       | 2,5      | 0,01              | 2,00    | 0,02        | 18,14          |
| КАРТОФЕЛЬ поздний                             | 221,15    | 143,75   | 2,79              | 0,56    | 22,73       | 107,37         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                  | 12,5      | 10       | 0,14              | 0,02    | 0,80        | 3,98           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ             | 1,25      | 1,25     | 0,01              | 1,00    | 0,01        | 9,07           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ             | 1,25      | 1,25     | 0,01              | 1,00    | 0,01        | 9,07           |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ                           | 2,5       | 2,5      | 0,32              | 0,00    | 1,49        | 7,25           |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                             | 0,2       | 0,2      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                                |           | 20       | 0,30              | 0,80    | 1,20        | 14,90          |
| 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           |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                              |           | 150      | 0,30              | 0,00    | 5,80        | 85,00          |
| СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ                 | 15        | 15       | 0,76              | 0,05    | 7,42        | 33,76          |
| 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                          |           | 25       | 1,63              | 0,20    | 10,63       | 51,63          |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ   | 25        | 25       | 1,66              | 0,22    | 10,60       | 50,99          |
|                                               |           |          | 13,74             | 16,78   | 39,61       | 514,06         |
| Полдник                                       |           |          |                   |         |             |                |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                |           | 50       | 0,60              | 0,10    | 1,90        | 12,00          |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ                              | 52,9      | 50       | 0,55              | 0,10    | 1,90        | 12,00          |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ                  |           | 120      | 4,20              | 6,70    | 23,10       | 192,00         |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ                  | 32,5      | 32,5     | 3,47              | 0,41    | 22,22       | 106,55         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ             | 1,5       | 1,5      | 0,01              | 1,20    | 0,01        | 10,88          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                            | 0,4 шт.   | 16,1     | 1,98              | 1,79    | 0,11        | 24,52          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                  | 19,4      | 19,4     | 0,54              | 0,48    | 0,90        | 10,17          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ             | 1,5       | 1,5      | 0,00              | 1,46    | 0,00        | 13,09          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ             | 3,9       | 3,9      | 0,02              | 3,12    | 0,03        | 28,29          |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                             | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ЧАИ С ЛИМОНОМ                                 |           | 160      | 0,07              | 0,01    | 7,19        | 29,37          |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                           | 0,2       | 0,2      | 0,04              | 0,00    | 0,08        | 0,49           |
| ЛИМОН                                         | 6,4       | 5,8      | 0,05              | 0,01    | 0,16        | 1,91           |
| САХАР ПЕСОК                                   | 5         | 5        | 0,00              | 0,00    | 4,84        | 19,35          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                 | 147,7     | 147,7    | 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          |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                           |           | 50       | 1,70              | 8,10    | 34,00       | 134,00         |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                      | 25        | 25       | 2,62              | 0,32    | 16,96       | 81,00          |
| САХАР ПЕСОК                                   | 1,3       | 1,3      | 0,00              | 0,00    | 1,26        | 5,03           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ             | 1         | 1        | 0,01              | 0,81    | 0,01        | 7,26           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                            | 1/31 шт.  | 1,29     | 0,16              | 0,15    | 0,01        | 1,97           |
| ДРОЖЖИ                                        | 0,2       | 0,2      | 0,03              | 0,00    | 0,00        | 0,15           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                 | 10        | 10       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                             | 0,4       | 0,4      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ                          | 16        | 16       | 2,79              | 1,40    | 0,47        | 26,23          |
| САХАР ПЕСОК                                   | 1,8       | 1,8      | 0,00              | 0,00    | 1,75        | 6,96           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                            | 1/25 шт.  | 1,61     | 0,19              | 0,18    | 0,01        | 2,45           |
| ВАНИЛИН                                       | 0,002     | 0,002    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                      | 1         | 1        | 0,11              | 0,01    | 0,68        | 3,24           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                            | 1/40 шт.  | 1,01     | 0,13              | 0,12    | 0,01        | 1,54           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ             | 0,2       | 0,2      | 0,00              | 0,19    | 0,00        | 1,75           |
|                                               |           |          | 7,57              | 15,03   | 72,59       | 398,37         |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                |           |          | 31,10             | 43,51   | 169,80      | 1 256,93       |

# Логопедия 10 часов

| Наименование блюда                                           | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность<br>ь, ккал |
|--------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|---------------------------------------|
|                                                              | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                       |
| Завтрак                                                      |           |          |                   |         |             |                                       |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                            |           | 40       | 4,52              | 9,20    | 13,30       | 92,00                                 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ                                               | 16        | 15       | 3,48              | 4,43    | 0,00        | 54,60                                 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ                           | 25        | 25       | 1,88              | 0,73    | 12,85       | 65,50                                 |
| КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"             |           | 200      | 3,50              | 3,30    | 24,70       | 173,00                                |
| КРУПА РИСОВАЯ                                                | 10        | 10       | 0,68              | 0,10    | 7,18        | 32,30                                 |
| КРУПА ПШЕНО                                                  | 10        | 10       | 1,12              | 0,26    | 6,83        | 34,14                                 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 24        | 24       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                 | 150       | 150      | 4,22              | 3,64    | 6,98        | 78,57                                 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 6         | 6        | 0,03              | 4,80    | 0,05        | 43,53                                 |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22                                 |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                            | 0,4       | 0,4      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                |           | 180      | 3,20              | 2,80    | 13,60       | 77,00                                 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                                          | 0,4       | 0,4      | 0,08              | 0,00    | 0,16        | 0,96                                  |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22                                 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                 | 92        | 92       | 2,59              | 2,23    | 4,29        | 48,19                                 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 60        | 60       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                  |
|                                                              |           |          | 11,22             | 15,30   | 51,60       | 342,00                                |
| 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 СВЕКЛЫ                                              |           | 50       | 0,80              | 2,90    | 1,50        | 45,60                                 |
| СВЕКЛА                                                       | 63,33     | 47,5     | 0,69              | 0,05    | 4,05        | 19,35                                 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                            | 3         | 3        | 0,00              | 2,91    | 0,00        | 26,16                                 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ                                   |           | 200/20   | 5,60              | 5,31    | 11,87       | 117,98                                |
| КАРТОФЕЛЬ поздний                                            | 101,69    | 66,1     | 1,28              | 0,25    | 10,45       | 49,37                                 |
| МОРКОВЬ                                                      | 8,8       | 6,6      | 0,09              | 0,01    | 0,45        | 2,24                                  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                                 | 7,9       | 6,6      | 0,09              | 0,01    | 0,52        | 2,63                                  |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                                               | 1,6       | 1,6      | 0,08              | 0,00    | 0,29        | 1,58                                  |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                            | 1,6       | 1,6      | 0,00              | 1,55    | 0,00        | 13,95                                 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 115,7     | 115,7    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                  |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                            | 0,7       | 0,7      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                  |
| ГОВЯДИНА Б/К                                                 | 25,5      | 21,3     | 3,84              | 3,31    | 0,00        | 45,04                                 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                                 | 2,2       | 1,8      | 0,03              | 0,00    | 0,15        | 0,72                                  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 1,8       | 1,8      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                  |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                           | 0,04 шт.  | 1,61     | 0,19              | 0,18    | 0,01        | 2,45                                  |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                            | 0,1       | 0,1      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                  |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>МЯСОМ                            |           | 200      | 8,40              | 12,00   | 13,30       | 269,00                                |
| ГОВЯДИНА Б/К                                                 | 90        | 66,7     | 12,04             | 10,35   | 0,00        | 141,05                                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 3,3       | 3,3      | 0,02              | 2,64    | 0,03        | 23,94                                 |
| КАРТОФЕЛЬ поздний                                            | 294,92    | 191,7    | 3,72              | 0,75    | 30,31       | 143,18                                |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                                 | 16,7      | 13,3     | 0,18              | 0,03    | 1,06        | 5,29                                  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 1,7       | 1,7      | 0,01              | 1,36    | 0,01        | 12,34                                 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 1,7       | 1,7      | 0,01              | 1,36    | 0,01        | 12,34                                 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ                                          | 3,33      | 3,33     | 0,43              | 0,00    | 1,99        | 9,65                                  |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                            | 0,3       | 0,3      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                  |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                                               |           | 50       | 1,00              | 2,00    | 3,00        | 37,30                                 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                         | 12,5      | 12,5     | 0,32              | 1,82    | 0,43        | 24,98                                 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                     | 3,8       | 3,8      | 0,40              | 0,05    | 2,58        | 12,31                                 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 37,5      | 37,5     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                  |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                            | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                  |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                             |           | 180      | 0,36              | 0,00    | 7,00        | 102,00                                |
| СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ<br>(ДЮБАГА)                    | 18,9      | 18       | 0,91              | 0,05    | 8,90        | 40,51                                 |
| 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                                 |
|                                                              |           |          | 19,74             | 23,16   | 60,17       | 688,88                                |
| Полдник                                                      |           |          |                   |         |             |                                       |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                                          |           | 60       | 2,06              | 9,70    | 41,10       | 195,00                                |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                     | 30        | 30       | 3,14              | 0,38    | 20,34       | 97,19                                 |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 1,62      | 1,62     | 0,00              | 0,00    | 1,57        | 6,27                                  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 1,37      | 1,37     | 0,01              | 1,10    | 0,01        | 9,94                                  |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                           | 1/25 шт.  | 1,61     | 0,19              | 0,18    | 0,01        | 2,45                                  |
| ДРОЖЖИ                                                       | 0,26      | 0,26     | 0,03              | 0,01    | 0,01        | 0,19                                  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 12        | 12       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                  |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                            | 0,43      | 0,43     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                  |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ                                         | 19        | 18,9     | 3,30              | 1,65    | 0,55        | 30,98                                 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                     | 0,94      | 0,94     | 0,10              | 0,01    | 0,64        | 3,05                                  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 0,94      | 0,94     | 0,00              | 0,76    | 0,01        | 6,82                                  |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                           | 1/20 шт.  | 2,01     | 0,25              | 0,22    | 0,01        | 3,07                                  |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 2,14      | 2,14     | 0,00              | 0,00    | 2,08        | 8,28                                  |
| ВАНИЛИН                                                      | 0,003     | 0,003    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                  |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                     | 0,86      | 0,86     | 0,09              | 0,01    | 0,58        | 2,78                                  |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                           | 1/33 шт.  | 1,21     | 0,15              | 0,14    | 0,01        | 1,84                                  |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                            | 0,17      | 0,17     | 0,00              | 0,16    | 0,00        | 1,48                                  |
| КЕФИР                                                        |           | 200      | 6,00              | 3,30    | 8,00        | 62,00                                 |
| КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ                                         | 207,1     | 200      | 5,80              | 5,00    | 8,00        | 106,00                                |
|                                                              |           |          | 8,06              | 13,00   | 49,10       | 257,00                                |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                               |           |          | 39,62             | 51,96   | 176,37      | 1 358,38                              |

Сад 12 часов (1 корпус)

| Наименование блюда                                        | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая |
|-----------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|----------------|
|                                                           | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                |
| Завтрак                                                   |           |          |                   |         |             |                |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                         |           | 40       | 2,30              | 3,90    | 9,70        | 92,00          |
| СЫР РОССИЙСКИЙ                                            | 16        | 15       | 3,48              | 4,43    | 0,00        | 54,60          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ                        | 25        | 25       | 1,88              | 0,73    | 12,85       | 65,50          |
| КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИЛКАЯ ("ДРУЖБА")           |           | 200      | 6,09              | 8,78    | 26,76       | 211,57         |
| КРУПА РИСОВАЯ                                             | 10        | 10       | 0,68              | 0,10    | 7,18        | 32,30          |
| КРУПА ПШЕНО                                               | 10        | 10       | 1,16              | 0,24    | 6,74        | 33,95          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 24        | 24       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ                              | 150       | 150      | 4,22              | 3,64    | 6,98        | 78,57          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 6         | 6        | 0,03              | 4,80    | 0,05        | 43,53          |
| САХАР ПЕСОК                                               | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22          |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                         | 0,4       | 0,4      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ЧАИ С МОЛОКОМ                                             |           | 180      | 3,20              | 2,80    | 13,60       | 77,00          |
| ЧАИ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                                       | 0,3       | 0,3      | 0,06              | 0,00    | 0,13        | 0,72           |
| САХАР ПЕСОК                                               | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ                              | 92        | 92       | 2,59              | 2,23    | 4,29        | 48,19          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 60        | 60       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
|                                                           |           |          | 11,59             | 15,48   | 50,06       | 380,57         |
| 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 СВЕКЛЫ                                           |           | 50       | 0,80              | 2,90    | 1,50        | 45,60          |
| СВЕКЛА                                                    | 63,33     | 47,5     | 0,69              | 0,05    | 4,05        | 19,35          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 3         | 3        | 0,00              | 2,91    | 0,00        | 26,16          |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ                                |           | 200/20   | 5,60              | 5,31    | 11,87       | 117,98         |
| КАРТОФЕЛЬ поздний                                         | 101,69    | 66,1     | 1,28              | 0,25    | 10,45       | 49,37          |
| МОРКОВЬ                                                   | 8,8       | 6,6      | 0,09              | 0,01    | 0,45        | 2,24           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                              | 7,9       | 6,6      | 0,09              | 0,01    | 0,52        | 2,63           |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                                            | 1,6       | 1,6      | 0,08              | 0,00    | 0,29        | 1,58           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 1,6       | 1,6      | 0,00              | 1,55    | 0,00        | 13,95          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 115,7     | 115,7    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                         | 0,7       | 0,7      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ГОВЯДИНА Б/К                                              | 25,5      | 21,3     | 3,84              | 3,31    | 0,00        | 45,04          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                              | 2,2       | 1,8      | 0,03              | 0,00    | 0,15        | 0,72           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 1,8       | 1,8      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                        | 0,04 шт.  | 1,61     | 0,19              | 0,18    | 0,01        | 2,45           |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                         | 0,1       | 0,1      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С                                  |           | 200      | 8,40              | 12,00   | 13,30       | 269,00         |
| ГОВЯДИНА Б/К                                              | 106,87    | 90,2     | 16,28             | 14,00   | 0,00        | 190,74         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 5         | 5        | 0,03              | 4,01    | 0,04        | 36,28          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 2         | 2        | 0,00              | 1,94    | 0,00        | 17,44          |
| КАРТОФЕЛЬ поздний                                         | 229,23    | 149      | 2,89              | 0,58    | 23,56       | 111,29         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                        | 0,075 шт. | 3,019    | 0,37              | 0,34    | 0,02        | 4,60           |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ                                       | 4,5       | 4,5      | 0,57              | 0,00    | 2,69        | 13,05          |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                         | 0,3       | 0,3      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                                            |           | 50       | 1,00              | 2,00    | 3,00        | 37,30          |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                      | 12,5      | 12,5     | 0,32              | 1,82    | 0,43        | 24,98          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                  | 3,8       | 3,8      | 0,40              | 0,05    | 2,58        | 12,31          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 37,5      | 37,5     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                         | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                          |           | 180      | 0,36              | 0,00    | 7,00        | 102,00         |
| СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ                             | 18,9      | 18       | 0,91              | 0,05    | 8,90        | 40,51          |
| 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          |
|                                                           |           |          | 19,74             | 23,16   | 60,17       | 688,88         |
| Полдник                                                   |           |          |                   |         |             |                |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                            |           | 50       | 0,60              | 0,10    | 1,90        | 12,00          |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ                                          | 50,52     | 50       | 0,55              | 0,10    | 1,90        | 12,00          |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ                              |           | 150      | 5,30              | 8,40    | 28,90       | 242,00         |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ                              | 40,6      | 40,6     | 4,34              | 0,51    | 27,76       | 133,11         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 1,8       | 1,8      | 0,01              | 1,45    | 0,01        | 13,06          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                        | 0,5 шт.   | 20,125   | 2,48              | 2,24    | 0,14        | 30,65          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ                              | 24,2      | 24,2     | 0,68              | 0,59    | 1,13        | 12,68          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 1,8       | 1,8      | 0,00              | 1,75    | 0,00        | 15,69          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 2         | 2        | 0,01              | 1,60    | 0,02        | 14,51          |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                         | 0,6       | 0,6      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ЧАИ С ЛИМОНОМ                                             |           | 180/6/7  | 0,12              | 0,00    | 8,52        | 36,00          |
| ЧАИ 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           |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                                       |           | 70       | 2,40              | 11,30   | 48,00       | 227,50         |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                  | 35        | 35       | 3,67              | 0,45    | 23,74       | 113,39         |
| САХАР ПЕСОК                                               | 1,9       | 1,9      | 0,00              | 0,00    | 1,84        | 7,35           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 1,6       | 1,6      | 0,01              | 1,28    | 0,01        | 11,61          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                        | 0,05 шт.  | 2,013    | 0,25              | 0,22    | 0,01        | 3,07           |
| ДРОЖЖИ                                                    | 0,3       | 0,3      | 0,04              | 0,01    | 0,01        | 0,22           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 14        | 14       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                         | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ТВОРОГ 5.0% ЖИРНОСТИ                                      | 22,2      | 22       | 3,84              | 1,92    | 0,64        | 36,06          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                  | 1,1       | 1,1      | 0,12              | 0,01    | 0,75        | 3,56           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 1,1       | 1,1      | 0,01              | 0,88    | 0,01        | 7,98           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                        | 0,06 шт.  | 2,415    | 0,30              | 0,27    | 0,02        | 3,68           |
| САХАР ПЕСОК                                               | 2,5       | 2,5      | 0,00              | 0,00    | 2,43        | 9,68           |
| ВАНИЛИН                                                   | 0,003     | 0,003    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                  | 1         | 1        | 0,11              | 0,01    | 0,68        | 3,24           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                        | 0,04 шт.  | 1,61     | 0,19              | 0,18    | 0,01        | 2,45           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 0,2       | 0,2      | 0,00              | 0,19    | 0,00        | 1,75           |
|                                                           |           |          | 8,42              | 19,80   | 87,32       | 517,50         |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                            |           |          | 40,35             | 58,94   | 213,05      | 1 657,45       |

**Сад 12 часов (2 корпус)**

| Наименование блюда                                        | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая |
|-----------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|----------------|
|                                                           | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                |
| Завтрак                                                   |           |          |                   |         |             |                |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                         |           | 40       | 2,30              | 3,90    | 9,70        | 92,00          |
| СЫР РОССИЙСКИЙ                                            | 16        | 15       | 3,48              | 4,43    | 0,00        | 54,60          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ                        | 25        | 25       | 1,88              | 0,73    | 12,85       | 65,50          |
| КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")           |           | 200      | 6,09              | 8,78    | 26,76       | 211,57         |
| КРУПА РИСОВАЯ                                             | 10        | 10       | 0,68              | 0,10    | 7,18        | 32,30          |
| КРУПА ПШЕНО                                               | 10        | 10       | 1,16              | 0,24    | 6,74        | 33,95          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 24        | 24       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ                              | 150       | 150      | 4,22              | 3,64    | 6,98        | 78,57          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ                          | 6         | 6        | 0,03              | 4,80    | 0,05        | 43,53          |
| САХАР ПЕСОК                                               | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22          |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                         | 0,4       | 0,4      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ЧАИ С МОЛОКОМ                                             |           | 180      | 3,20              | 2,80    | 13,60       | 77,00          |
| ЧАИ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                                       | 0,3       | 0,3      | 0,06              | 0,00    | 0,13        | 0,72           |
| САХАР ПЕСОК                                               | 6         | 6        | 0,00              | 0,00    | 5,81        | 23,22          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ                              | 92        | 92       | 2,59              | 2,23    | 4,29        | 48,19          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 60        | 60       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
|                                                           |           |          | 11,59             | 15,48   | 50,06       | 380,57         |
| 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 СВЕКЛЫ                                           |           | 50       | 0,80              | 2,90    | 1,50        | 45,60          |
| СВЕКЛА                                                    | 63,33     | 47,5     | 0,69              | 0,05    | 4,05        | 19,35          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 3         | 3        | 0,00              | 2,91    | 0,00        | 26,16          |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ                                |           | 200/20   | 5,60              | 5,31    | 11,87       | 117,98         |
| КАРТОФЕЛЬ поздний                                         | 101,69    | 66,1     | 1,28              | 0,25    | 10,45       | 49,37          |
| МОРКОВЬ                                                   | 8,8       | 6,6      | 0,09              | 0,01    | 0,45        | 2,24           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                              | 7,9       | 6,6      | 0,09              | 0,01    | 0,52        | 2,63           |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                                            | 1,6       | 1,6      | 0,08              | 0,00    | 0,29        | 1,58           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 1,6       | 1,6      | 0,00              | 1,55    | 0,00        | 13,95          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 115,7     | 115,7    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                         | 0,7       | 0,7      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ГОВЯДИНА Б/К                                              | 25,5      | 21,3     | 3,84              | 3,31    | 0,00        | 45,04          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                              | 2,2       | 1,8      | 0,03              | 0,00    | 0,15        | 0,72           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 1,8       | 1,8      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                        | 0,04 шт.  | 1,61     | 0,19              | 0,18    | 0,01        | 2,45           |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                         | 0,1       | 0,1      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С                                  |           | 200      | 8,40              | 12,00   | 13,30       | 269,00         |
| ГОВЯДИНА Б/К                                              | 106,87    | 90,2     | 16,28             | 14,00   | 0,00        | 190,74         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ                          | 5         | 5        | 0,03              | 4,01    | 0,04        | 36,28          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 2         | 2        | 0,00              | 1,94    | 0,00        | 17,44          |
| КАРТОФЕЛЬ поздний                                         | 229,23    | 149      | 2,89              | 0,58    | 23,56       | 111,29         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                        | 0,075 шт. | 3,019    | 0,37              | 0,34    | 0,02        | 4,60           |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ                                       | 4,5       | 4,5      | 0,57              | 0,00    | 2,69        | 13,05          |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                         | 0,3       | 0,3      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                                            |           | 50       | 1,00              | 2,00    | 3,00        | 37,30          |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                      | 12,5      | 12,5     | 0,32              | 1,82    | 0,43        | 24,98          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                  | 3,8       | 3,8      | 0,40              | 0,05    | 2,58        | 12,31          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 37,5      | 37,5     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                         | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                          |           | 180      | 0,36              | 0,00    | 7,00        | 102,00         |
| СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ                             | 18,9      | 18       | 0,91              | 0,05    | 8,90        | 40,51          |
| 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          |
|                                                           |           |          | 19,74             | 23,16   | 60,17       | 688,88         |
| Полдник                                                   |           |          |                   |         |             |                |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                            |           | 50       | 0,60              | 0,10    | 1,90        | 12,00          |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ                                          | 50,52     | 50       | 0,55              | 0,10    | 1,90        | 12,00          |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ                              |           | 150      | 5,30              | 8,40    | 28,90       | 242,00         |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ                              | 40,6      | 40,6     | 4,34              | 0,51    | 27,76       | 133,11         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ                          | 1,8       | 1,8      | 0,01              | 1,45    | 0,01        | 13,06          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                        | 0,5 шт.   | 20,125   | 2,48              | 2,24    | 0,14        | 30,65          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ                              | 24,2      | 24,2     | 0,68              | 0,59    | 1,13        | 12,68          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 1,8       | 1,8      | 0,00              | 1,75    | 0,00        | 15,69          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ                          | 2         | 2        | 0,01              | 1,60    | 0,02        | 14,51          |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                         | 0,6       | 0,6      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ЧАИ С ЛИМОНОМ                                             |           | 180/6/7  | 0,12              | 0,00    | 8,52        | 36,00          |
| ЧАИ 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           |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                                       |           | 70       | 2,40              | 11,30   | 48,00       | 227,50         |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                  | 35        | 35       | 3,67              | 0,45    | 23,74       | 113,39         |
| САХАР ПЕСОК                                               | 1,9       | 1,9      | 0,00              | 0,00    | 1,84        | 7,35           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ                          | 1,6       | 1,6      | 0,01              | 1,28    | 0,01        | 11,61          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                        | 0,05 шт.  | 2,013    | 0,25              | 0,22    | 0,01        | 3,07           |
| ДРОЖЖИ                                                    | 0,3       | 0,3      | 0,04              | 0,01    | 0,01        | 0,22           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 14        | 14       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ                                         | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ                                      | 22,2      | 22       | 3,84              | 1,92    | 0,64        | 36,06          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                  | 1,1       | 1,1      | 0,12              | 0,01    | 0,75        | 3,56           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ                          | 1,1       | 1,1      | 0,01              | 0,88    | 0,01        | 7,98           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                        | 0,06 шт.  | 2,415    | 0,30              | 0,27    | 0,02        | 3,68           |
| САХАР ПЕСОК                                               | 2,5       | 2,5      | 0,00              | 0,00    | 2,43        | 9,68           |
| ВАНИЛИН                                                   | 0,003     | 0,003    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                  | 1         | 1        | 0,11              | 0,01    | 0,68        | 3,24           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                        | 0,04 шт.  | 1,61     | 0,19              | 0,18    | 0,01        | 2,45           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 0,2       | 0,2      | 0,00              | 0,19    | 0,00        | 1,75           |
|                                                           |           |          | 8,42              | 19,80   | 87,32       | 517,50         |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                            |           |          | 40,35             | 58,94   | 213,05      | 1 657,45       |