

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с.Мосты

Смирнова Ю.А.

2022г.



ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для детей от 3 до 7 лет

ГБОУ СОШ с.Мосты

Структурное подразделение —

Детский сад № 9 «Сказка»

МЕНЮ
Сад 10,5 часов
ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		12,7	17,9	3,2	225,2
масло сладко-сливочное несоленое	11,5	11,5	0,1	7,3	0,1	66,9
молоко 3,2% жирности	57,7	57,7	1,6	1,3	2,5	27,8
яйца куриные (шт)	101,5	92,3	11	9,3	0,6	130,5
соль	0,5		0	0	0	0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		3,8	2,9	11,3	86
молоко пастер. 3,2% жирности	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
кофейный напиток	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
сахар песок	7	7	0,0	0,0	6,4	25,4
вода питьевая	120	120	0,0	0,0	0,0	0,0
БАТОН С МАСЛОМ	40\5		3,0	7,8	20,7	164,6
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0,0	6,6	0,1	59,8
хлеб ржаной						
батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			19,5	28,6	35,2	475,8
2 ЗАВТРАК						
ЯБЛОКО	70		0,5	0,5	12,9	62,0
Яблоко	100	70	0,5	0,5	12,9	62,0
			0,5	0,5	12,9	62,0
ОБЕД						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		1,6	6,1	6,2	85,7
капуста белокочанная	93,8	75,0	1,4	0,1	3,5	20,2
лук репчатый	7,5	6,0	0,1	0,0	0,5	2,4
морковь	7,5	6,0	0,1	0,0	0,4	2,0
сахар песок	1,8	1,80	0,0	0,0	1,8	7,2
Масло подсолнечное рафинированое	6,0	6,0	0,0	6,0	0,0	53,9
соль	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
СУП С МАКАРОНАМИ	250,0	250,0	6,5	3,5	23,1	149,5
макаронны	10,0		1,0	0,1	6,4	30,8
картофель	136,0	100,0	1,9	0,4	14,8	70,0
лук репчатый	12,5	10,0	0,1	0,0	0,8	3,7
морковь	12,5	10,0	0,1	0,0	0,6	3,1
Масло подсолнечное рафинированое	2,5	2,50	0,0	2,2	0,0	19,8
соль	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
КОТЛЕТА РЫБНАЯ "МИНТАЙ"	0,0	80,0	11,2	2,3	6,8	91,5
минтай	72,3	64,0	9,6	0,5	0,0	42,8
хлеб пшеничный	15,2		1,1	0,1	6,8	32,5
яйцо куриное	5,3	4,8	0,5	0,5	0,0	6,8
масло сладко-сливочное несоленое	1,6	1,6	0,0	1,1	0,0	9,3
водо	11,2	11,2	0,0	0,0	0,0	0,0
ГРЕЧНЕВАЯ КАША	150,0		8,3	6,3	36,0	233,7
яйцо куриное	5,3	4,80	0,5	0,5	0,0	6,8
масло сладко-сливочное несоленое	1,6	1,6	0,0	1,1	0,0	9,3
вода питьевая	11,2	11,2	0,0	0,0	0,0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0		0,2	0,0	6,5	26,8

сахар песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
чай черный байховый		1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода питьевая	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ,СОРТ		20,0	1,5	0,1	10,0	47,4
хлеб пшеничный высший сорт	20,0	20,0	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ		50,0	3,3	0,4	21,2	61,2
хлеб рано-пшеничный	50,0	50,0	3,3	0,4	21,2	61,2
			8,7	6,8	57,1	736,6

ПОЛДНИК

ПЛЮШКА С САХАРОМ		55	5,3	8,4	34,7	234,5
молоко пастер. 3,2% жирности	20,0	20,0	0,4	0,5	0,7	8,7
яйца куриные (шт)	1/8	5,03	0,6	0,6	0,0	7,7
Масло подсолнечное рафинированое	8,0	8,0	0,0	6,8	0,0	61,0
Мука пшеничная высш.сорт	40,0	40,0	4,2	0,5	27,2	129,6
сахар песок	7,0	7,00	0,0	0,0	6,8	27,1
Дрожжи	0,5	0,5	0,1	0,0	0,0	0,4
МОЛОКО пастер. 3,2 % жирности		180,0	5,0	5,6	8,2	104,8
молоко пастер. 3,2% жирности	180,0	180,0	5,0	5,6	8,2	104,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			28,7	35,9	105,2	1572,9

МЕНЮ
Сад 10,5 часов
ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ		150	6,4	8,5	25,7	204,6
крупя овсяная	37,5	37,5	4,3	2,0	20,3	116,7
Молоко пастер. 3,2 % жирности	75,0	75,0	2,0	1,7	3,3	36,1
Сахар песок	2,2	2,2	0,0	0,0	2,0	8,2
масло сливочное	7,5	7,5	0,1	4,8	0,1	43,6
Вода питьевая	45,0	45,0	0,0	0,0	0,0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200,0	5,0	5,6	8,2	104,8
Молоко пастер. 3,2 % жирности	180,0	180,0	5,0	5,6	8,2	104,8
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		4010	1,5	0,1	10,0	94,7
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,2	0,1	66,1
Хлеб в/с	20,0	20,0	1,5	0,1	10,0	47,4
			12,9	14,2	43,9	404,1
2 ЗАВТРАК						
ЙОГУРТ		100	2,8	2,5	4,5	56,5
Йогурт 2,5% жирности	100	100	2,8	2,5	4,5	56,5
			2,8	2,5	4,5	56,5
ОБЕД						
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ		250	5,72	7,17	14,47	145,1
картофель	102,0	75,0	1,4	0,3	11,1	52,5
капуста белокочанная	25,0	20,0	0,4	0,0	0,9	4,9
лук репчатый	12,5	10,0	0,1	0,0	0,8	3,7
морковь	12,5	10,00	0,1	0,0	0,6	3,1
огурец соленый	18,8	15	0,1	0,0	0,2	1,5
сметана	12,5	12,5	0,3	1,7	0,4	17,7
Масло подсолнечное рафинированое	5,0	5,0	0,0	4,4	0,0	39,6
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
соль	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
бульон	175,0	175,0	3,3	0,8	0,5	22,0
КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ		75,0	14,4	3,2	10,1	126,4
Куры потрош. 1 категории	63,3	56,0	12,4	0,9	0,2	58,9
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8
Хлеб пшеничн.формовой мука высш. Сорт	9,3	9,3	0,7	0,1	4,2	19,9
молоко	12,9	12,90	0,4	0,3	0,6	6,2
масло подсолнечное	2,1	2,10	0,0	1,8	0,0	16,6
соль	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода питьевая	8,5	8,5	0,0	0,0	0,0	0,0
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ		150,0	14,5	1,3	33,8	204,8
горох	75,0	75,00	14,5	1,3	33,8	204,8
соль	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода питьевая	154,0	154,0	0,0	0,0	0,0	0,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180,0	0,9	0,2	18,2	77,4
сок яблочный	180,0	180,0	0,9	0,2	18,2	77,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ высший сорт		20,0	1,5	0,1	10,0	47,4
хлеб пшеничный высший сорт	20,0	20,0	1,5	0,1	10,0	47,4

ХЛЕБ РЖАНОЙ		50,0	3,3	0,4	21,2	61,2
Хлеб ржано-пшеничный обог.микронутриентами	50,0	50,0	3,3	0,4	21,2	61,2
			40,3	12,4	107,8	662,3

ПОЛДНИК

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩ.		150	4,7	6,1	26,5	180,8
макаронные изделия	36,8	36,8	3,8	0,4	23,6	113,4
горошек зеленый консервированный	9,4	8,3	0,2	0,0	0,5	3,1
томатное пюре		9,0	0,3	0,0	1,0	5,1
морковь	26,2	21,0	0,3	0,0	1,3	6,5
масло сливочное	9,0	9,0	0,1	5,7	0,1	52,4
соль	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода питьевая						
ЧАЙ С САХАРОМ		200,0	0,2	0,0	6,5	26,8
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода питьевая	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			5,0	6,1	27,5	185,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			61,0	35,2	183,7	1330,5

МЕНЮ
Сад 10,5 часов
ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ		150	22,7	10,8	15,4	250,4
Творог 5,0 % жирности	102	102	20,1	4,5	2,8	132,1
яблоко	39	34,5	0,1	0,1	3,1	13,9
сухари панировочные	6	6	0,6	0,1	3,7	17,9
яйцо куриное	16,5	15	1,8	1,5	0,1	21,2
сахар песок	6	6	0	0	5,4	21,8
Сметана 15 % жирности	6	6	0,1	0,8	0,2	8,5
масло сливочное	6	6	0	3,8	0,1	34,9
соль	0,3	0,3	0	0	0	0
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,6	3,6	12,6	100,4
какао порошок	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
молоко пастер. 3,2 % жирности.	130	130	3,5	2,9	5,7	62,6
сахар песок	7	7	0	0	6,4	25,4
вода питьевая	80	80	0	0	0	0
БАТОН С МАСЛОМ		40/10	3,1	8,4	20,7	164
Масло сладко-сливочное несоленое	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог.микронутриентами	40	40	3	1,2	20,6	103
			30,4	22,8	48,7	514,4
2 ЗАВТРАК						
СОК яблочный		100	0,5	0,1	9,9	43,0
Сок яблочный	100	100	0,5	0,1	9,9	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
ОБЕД						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		250	1,8	4,7	10,1	89,0
картофель	68,0	50,0	1,0	0,2	7,4	35,0
горошек зеленый консервированный	11,6	7,5	0,2	0,0	0,5	2,8
капуста белокочанная	25,0	20,0	0,4	0,0	0,9	4,9
лук репчатый	12,5	10,00	0,1	0,0	0,8	3,7
морковь	12,5	10	0,1	0,0	0,6	3,1
Масло подсолнечное рафинированое	5,0	5	0,0	4,4	0,0	39,6
соль	1,3	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода питьевая	187,5	187,50	0,0	0,0	0,0	0,0
ТЕФТЕЛИ		80,0	10,9	9,5	6,7	156,1
Куры потрош. 1 категории	63,3	56,0	9,7	7,9	0,0	110,1
хлеб пшеничный		10,4	0,8	0,1	4,7	22,3
лук репчатый	33,1	26,4	0,4	0,0	2,0	9,7
Масло сладко-сливочное несоленое	2,4	2,4	0,0	1,5	0,0	14,0
соль	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода питьевая	16,0	16,00	0,0	0,0	0,0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ		150,00	3,7	4,8	36,5	203,5
крупа рисовая	54,0	54,00	3,6	0,5	36,4	163,9

масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
СОУС КРАСНЫЙ		30,0	0,9	0,6	2,2	17,7
масло сливочное	0,8	0,80	0,0	0,5	0,0	4,4
Мука пшеничная высш. сорт	1,3	1,3	0,1	0,0	0,8	3,8
Морковь	2,5	2,0	0,0	0,0	0,1	0,6
Лук репчатый	1,1	1,0	0,0	0,0	0,1	0,4
Томатная паста	5,0	5,0	0,2	0,0	0,5	2,8
сахар песок	0,6	0,6	0,0	0,0	0,6	2,3
бульон		25,0	0,5	0,1	0,1	3,2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200,0	0,5	0,0	19,8	81,0
Сухофрукты (смесь)	26,8	25,0	0,5	0,0	13,4	55,6
Вода питьевая	190,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Сахар песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50,0	3,3	0,4	21,2	61,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащ. микроэлементами	50,0	50,0	3,3	0,4	21,2	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20,0	1,5	0,1	10,0	47,4
Хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт	20,0	20,0	1,5	0,1	10,0	47,4
			9,2	6,0	68,1	499,8

ПОЛДНИК

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	3,2	5,2	19,8	139,4
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	171,4	126,0	2,4	0,4	18,7	88,2
МОЛОКО		24,0	0,7	0,5	1,0	11,6
масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
СОЛЬ	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
МОЛОКО	200	200	5,0	5,6	8,2	104,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			45,1	34,5	134,9	1457,9

МЕНЮ
Сад 10,5 часов
ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ		150	6,3	7,6	28,2	206,2
масло сладко-сливочное несоленое	7,5	7,5	0,1	4,8	0,1	43,6
Молоко пастер. 3,2 % жирности	78,0	78,0	2,1	1,7	3,4	37,6
Пшено	37,5	37,5	4,1	1,1	22,7	116,8
Сахар песок	2,2	2,2	0,0	0,0	2,0	8,2
Вода питьевая	39,0	39,00	0,0	0,0	0,0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		200,0	4,6	3,6	12,6	100,4
Какао порошок	5,0	5,0	1,1	0,7	0,5	12,4
Молоко пастер. 3,2 % жирности	130,0	130,0	3,5	2,9	5,7	62,6
Вода питьевая	80,0	80,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Сахар песок	7,0	7,00	0,0	0,0	6,4	25,4
БАТОН с маслом		40\10	3,1	8,4	20,7	164,6
Масло сладко сливочное несоленое	10,0	10,0	0,1	7,2	0,1	66,1
БАТОН с маслом			3,0	1,2	20,6	98,5
2 ЗАВТРАК						
БАНАН		70	0,6	0,5	15,8	71,9
Банан	100	70	0,6	0,5	15,8	71,9
			0,6	0,5	15,8	71,9
ОБЕД						
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ		250	10,8	5,4	17,4	161,3
Куры потрош. 1 категории	32,2	28,5	5,0	4,0	0,0	56,1
петрушка	3,1	2,5	0,0	0,0	0,21,2	21,7
яйцо куриное	2,2	2,0	0,3	0,2	0,0	2,8
Картофель	136,0	100,00	1,9	0,4	14,8	70,0
Морковь	12,5	10	0,1	0,0	0,6	3,0
Лук репчатый	15,6	12,5	0,1	0,0	1,0	5,0
бульон	175,0	175,0	3,3	0,8	0,5	22,0
Соль	0,6	0,60	0,0	0,0	0,0	0,0
томатное пюре	2,5	2,5	0,0	0,0	0,3	1,4
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150,0	3,7	4,4	14,6	113,5
Куры потрош. 1 категории	60,0	50,6	9,1	7,9	0,0	107,1
Масло сладко-сливочное несоленое	6,0	6,0	0,0	7,2	0,1	65,3
Томатная паста	3,0	3,0	0,2	0,0	1,0	4,9
Капуста белокачанная	200,0	160,00	3,0	7,5	11,7	130,6
Мука пшеничная высш.сорт	3	3,00	0,7	0,1	7,1	32,0
Лук репчатый	15,0	12,60	0,2	0,0	1,0	5,0
Масло подсолнечное рафинированное		5,0	0,0	4,9	0,0	43,7
Морковь	15,5	11,6	0,2	0,0	0,8	4,0
ГУЛЯШ						
куры охл.		80,0	13,5	13,1	3,2	185,6
куры охл.	83,6	74,0	12,9	10,4	0,0	145,5
Лук репчатый	11,6	9,3	0,1	0,0	0,7	3,4
Мука пшеничная высш.сорт	2,5	2,5	0,3	0,0	1,6	7,6
томатное пюре	7,3	7,3	0,2	0,0	0,8	4,1
масло сливочное	4,3	4,3	0,0	2,7	0,1	25,0

соль	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Вода питьевая	107,0	107,0	0,0	0,0	0,0	0,0
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО_ЯГОДНЫЙ		200,0	0,0	0,0	21,2	85,1
кисель концентрат	15,0	15,0	0,0	0,0	11,5	46,4
Вода питьевая	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Сахар песок	10,0	10,0	0,0	0,0	9,7	38,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50,0	3,3	0,4	21,2	61,2
Хлеб ржано-пшеничный обог.микронутриентами	50,0	50,0	3,3	0,4	21,2	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20,0	1,5	0,1	10,0	47,4
Хлеб пшеничн.формовой мука высш. Сорт	20,0	20,0	1,5	0,1	10,0	47,4
			19,3	15,2	84,4	512,2

ПОЛДНИК

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ		70	5,4	8,4	47,5	286
Молоко пастер. 3,2 % жирности	25,0	25,0	0,4	0,5	0,7	8,7
Яйцы куриные (шт)	1/8	5,0	0,6	0,6	0,0	7,7
Масло подсолнечное рафинированое	7,0	7,0	0,0	6,8	0,0	61,0
Мука пшеничная высш.сорт	40,0	40,0	4,2	0,5	27,2	129,6
Сахар песок	4,0	4,00	0,0	0,0	6,8	27,1
Дрожжи	0,5	0,50	0,1	0,0	0,0	0,4
Повидло	20,0	20,00	0,1	0,0	12,8	51,5
МОЛОКО пастер.3,2% ирности		180,0	5,0	5,6	8,2	104,8
Молоко пастер. 3,2% жирности	180,0	180,0	5,0	5,6	8,2	104,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			22,9	16,9	120,8	1588,0

МЕНЮ
Сад 10,5 часов
ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ		250	6,87	5,67	22,32	167,77
Молоко пастер. 3,2 % жирности	175,0	175,0	4,8	3,9	7,7	84,3
Вода питьевая	75,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Макаронные изделия высш. сорт	20,0	20,0	2,1	0,2	12,8	61,7
Масло сладко-сливочное несоленое	2,5	2,5	0,0	1,6	0,0	14,6
Сахар песок	2,0	2,00	0,0	0,0	1,8	7,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200,0	3,8	2,9	11,3	86,0
молоко пастер. 3,2 % жирности.	100,0	100,0	2,7	2,2	4,4	48,2
коф.напиток		5,0	1,1	0,7	0,5	12,4
сахар песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
вода питьевая	120		0,0	0,0	0,0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40\10	40\10	3,0	7,8	20,7	94,7
Масло сладко-сливочное несоленое	10	10	0,0	6,6	0,1	66,1
Хлеб в/с	40	40	3,0	1,2	20,6	28,6

2 ЗАВТРАК

ЯБЛОКО		80	0,5	0,5	12,9	62,0
Яблоко	100	80	0,5	0,5	12,9	62,0
			0,5	0,5	12,9	62,0

ОБЕД

СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ		250	2,3	5,4	13,3	110,4
картофель	66,4	48,8	0,9	0,2	7,2	34,1
томатное пюре	9,0	9,0	0,3	0,0	1,0	5,1
лук репчатый	12,2	9,8	0,1	0,0	0,7	3,6
морковь	6,1	4,90	0,1	0,0	0,3	1,5
Свекла	61,0	48,8	0,7	0,1	3,9	18,8
сметана	6,1	6,1	0,2	0,8	0,2	8,6
масло подсолнечное	4,9	4,9	0,0	4,3	0,0	38,6
лавровый лист	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,1
Вода питьевая	170,7	170,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Соль	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ		150	15,0	14,0	12,8	238,4
Куры потрош. 1 категории	85,6	75,8	13,3	10,6	0,0	149,0
Масло сладко-сливочное несоленое	4,9	4,9	0,0	3,1	0,0	28,4
Картофель	105,9	77,9	1,5	0,3	11,5	54,5
Лук репчатый	12,9	10,40	0,1	0,0	0,8	3,8
соль	0,6	0,60	0,0	0,0	0,0	0,0
томатное пюре	4,9	4,90	0,1	0,0	0,5	2,8
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧ.КАПУСТЫ		60,0	1,6	6,1	6,2	85,7
капуста белокочанная	93,8	75,0	1,4	0,1	3,5	20,2
лук репчатый		6,0	0,1	0,0	0,5	2,4
морковь	7,5	6,0	0,1	0,0	0,4	2,0
сахар песок		1,8	0,0	0,0	1,8	7,2
масло подсолнечное	6,0	6,0	0,0	6,0	0,0	53,9
СОК яблочный	180,0	180,0	0,9	0,2	18,2	77,4

СОК яблочный		180,0	0,9	0,2	18,2	77,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60,0	1,5	0,1	10,0	47,4
хлеб		60,0	1,5	0,1	10,0	47,4
Хлеб ржано-пшеничный	50,0	50,0	3,3	0,4	21,2	61,2
Хлеб ржано-пшеничный	50,0	50,0	3,3	0,4	21,2	61,2
			20,5	25,6	44,6	491,5

ПОЛДНИК

ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40	4,8	4	0,3	56,6
яйцо куриное	44,0	40,0	4,8	4,0	0,3	56,6
КИСЕЛЬ		200	0,0	0,0	21,2	85,1
кисель концентрат	15,0	15,0	0,0	0,0	11,5	46,4
сахар песок	7,0	7,0	0,0	0,0	9,7	38,7
			4,8	4,0	21,5	141,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			25,8	30,1	79,0	1172,7

МЕНЮ
Сад 10,5 часов
ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ		250	7,17	6	19,9	162,4
крупа гречневая	20	20	2,4	0,6	10,4	56,3
молоко	175	175	4,8	3,85	7,65	84,3
сахар песок		2	0	0	1,8	7,3
масло сливочное	2,5	2,5	0	1,6	0	14,55
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,6	3,6	12,6	100,4
какао порошок	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
молоко	130	130	3,5	2,9	5,7	62,6
Сахар песок	7	7	0	0	6,4	25,4
вода питьевая	80	80	0	0	0	0
БАТОН С МАСЛОМ		40\10	3,0	7,8	20,7	164,6
Масло сладко-сливочное несоленое	10,0	10,0	0,0	6,6	0,1	59,8
Батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог.микронутриентами	40,0	40,0	3,0	1,2	20,6	104,8
			14,8	17,4	55,0	427,4

2 ЗАВТРАК						
СОК яблочный		100	0,5	0,1	9,9	43,0
Сок яблочный	100	100	0,5	0,1	9,9	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0

ОБЕД						
ВИНЕГРЕТ 60		60	0,6	5,3	4,1	67,1
Огурцы соленые	22,5	18	0,1	0	0,3	1,8
Лук репчатый	11,2	9	0,1	0	0,7	3,3
Масло подсолнечное рафинированое	6	6	0	5,3	0	47,5
картофель	18	13,2	0,2	0	2	9,2
морковь	7,5	6	0,1	0	0,4	1,8
свекла	11,2	9	0,1	0	0,7	3,5
соль	0,1	0,1	0	0	0	0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ		250	8,4	5,8	20,4	166,4
картофель	85,0	62,5	1,2	0,2	9,3	43,8
Горох лущеный	20,0	20,0	3,9	0,4	9,0	54,6
лук репчатый	12,5	10,0	0,1	0,0	0,8	3,7
Морковь	12,5	10,00	0,1	0,0	0,6	3,1
петрушка	3,1	2,5	0,0	0,0	0,2	1,2
масло посолнечное	5,0	5	0,0	4,4	0,0	39,6
бульон	162,5	162,5	3,1	0,7	0,5	20,4
Соль	0,4	0,40	0,0	0,0	0,0	0,0
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ		150	20,5	6,0	24,9	236,0
Куры потрош. 1 категории	90,4	80,0	17,8	1,4	0,3	84,3
томатное пюре	8,0	8,0	0,3	0,0	0,9	4,5
Масло подсолнечное рафинированое	5,0	5,0	0,0	4,4	0,0	398,0
Крупа рисовая	34,0	34,00	2,3	0,3	22,9	103,1
Лук репчатый	6,3	5,00	0,1	0,0	0,4	1,9
Морковь	10,0	8,00	0,1	0,0	0,5	2,5

соль	0,6	0,60	0,0	0,0	0,0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200,0	0,5	0,0	19,8	81,0
смесь сухофруктов	26,8	25,0	0,5	0,0	13,4	55,6
Сахар песок	7,0	7,00	0,0	0,0	6,4	25,4
Вода питьевая	190,0	190,00	0,0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20,0	1,5	0,1	10,0	47,4
Хлеб пшеничн.формовой мука высш. Сорт	20,0	20,0	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50,0	3,3	0,4	21,2	61,2
Хлеб ржано-пшеничный обог.микронутриентами	50,0	50,0	3,3	0,4	21,2	61,2
			34,8	17,6	100,4	659,1

ПОЛДНИК

КРЕНДЕЛЕК С САХАРОМ		55	5,3	8,4	34,7	234,5
молоко	25,0	25,0	0,4	0,5	0,7	8,7
яйцо куриное	1\8	5,0	0,6	0,6	0,0	7,7
Масло подсолнечное рафинированое	7,0	7,0	0,0	6,8	0,0	61,0
мука пшеничная высший сорт	40,0	40,0	4,2	0,5	27,2	129,6
сахар песок	4,0	4,00	0,0	0,0	6,8	27,1
дрожжи	0,5	0,50	0,1	0,0	0,0	0,4
МОЛОКО		200,0	5,0	5,6	8,2	104,8
молоко	200,0	200,0	5,0	5,6	8,2	104,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			50,0	35,1	165,3	1468,8

МЕНЮ
Сад 10,5 часов
ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"		150	3,7	4,4	17,9	126,8
крупa рисовая	11,2	11,2	0,7	0,1	7,6	34,2
крупa пшeнная	8,2	8,2	0,9	0,2	5	25,7
молоко	76,5	76,5	2,1	1,7	3,3	36,9
Сахар песок	2,2	2,2	0	0	2	8,2
масло сливочное	3,8	3,8	0	2,4	0	21,8
соль		0,8	0	0	0	0
вода	52,2	52,2	0	0	0	0
МОЛОКО		200	5	5,6	8,2	104,8
молоко пастер. 3,2 % ирности		200	5	5,6	8,2	104,8
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		40\10	3,0	7,8	20,7	94,7
масло сливочное	10,0	10,0	0,0	6,6	0,1	66,1
Хлеб в\с	40		3,0	1,2	20,6	28,6
2 ЗАВТРАК						
ЯБЛОКО		80	0,6	0,6	14,7	62,0
Яблоко	100	80	0,6	0,6	14,7	62,0
			0,6	0,6	14,7	62,0
ОБЕД						
СУП С КЛЕЦКАМИ		250	5,8	4,1	14,3	116,9
картофель	68,0	50,0	0,9	0,2	7,4	35,0
яйцо куриное	2,4	2,2	0,3	0,2	0,0	3,1
мука пшеничная	7,7	7,7	0,8	0,1	4,9	23,5
лук репчатый	12,5	10,00	0,1	0,0	0,8	3,7
морковь	12,5	10	0,1	0,0	0,6	3,1
масло сливочное	0,9	0,9	0,0	0,5	0,0	5,1
Масло подсолнечное рафинированое	2,5	2,5	0,0	2,2	0,0	19,8
лавровый лист	0,1	0,10	0,0	0,0	0,0	0,1
соль	0,2	0,20	0,0	0,0	0,0	0,0
вода питьевая	11,5	11,45	0,0	0,0	0,0	0,0
бульон	187,5	187,50	3,5	0,8	0,5	23,6
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ		150	15,6	5,3	13,1	162,9
Куры потрош. 1 категории	70,4	62,3	13,8	1,0	0,3	65,5
морковь	17,8	14,3	0,1	0,0	0,9	4,4
петрушка	2,8	2,3	0,1	0,0	0,1	1,0
Картофель	92,9	68,30	1,3	0,3	10,1	47,8
мука пшеничная	0,9	0,90	0,1	0,0	0,5	2,5
томатное пюре	5,3	5,30	0,1	0,0	0,6	3,0
Лук репчатый	10,8	8,60	0,1	0,0	0,6	3,1
асло подсолнечное	4,5	4,50	0,0	4,0	0,0	35,6
лавровый лист	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0
соль	0,6	0,60	0,0	0,0	0,0	0,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180,0	0,9	0,2	18,2	77,4
сок яблочный	180,0	180,0	0,9	0,2	18,2	77,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ высший сорт		20,0	1,5	0,1	10,0	47,4
хлеб пшеничный высший сорт	20,0	20,0	1,5	0,1	10,0	47,4

ХЛЕБ РЖАНОЙ		50,0	3,3	0,4	21,2	61,2
Хлеб ржано-пшеничный обог.микронутриентами	50,0	50,0	3,3	0,4	21,2	61,2
			27,1	10,1	76,8	465,8

ПОЛДНИК

КАША ГРЕЧНЕВАЯ		150	8,3	6,3	36	233,7
крупа гречневая	69,0	69,0	8,2	2,0	35,9	194,1
масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
соль	0,5		0,0	0,0	0,0	0,0
вода	102,0	102,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	200,0	0,2	0,0	6,5	26,8
сахар песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
чай черный	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	200		0,0	0,0	0,0	0,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			30,7	11,9	112,1	1114,6

МЕНЮ
Сад 10,5 часов
ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ		250	6,12	5,6	23,0	166,8
крупа рисовая	20	20	1,3	0,2	13,5	60,7
Молоко пастер. 3,2 % жирности	175	175	4,8	3,8	7,6	84,3
сахар песок	2	2	0	0	1,8	7,3
масло сливочное	2,5	2,5	0	1,6	0	14,5
вода питьевая	75	75	0	0	0	0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	3,8	2,9	11,3	86
кофейный напиток	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
Молоко пастер. 3,2 % жирности		100	2,7	2,2	4,4	48,2
сахар песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
вода питьевая	120		0,0	0,0	0,0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40\10	40\10	3,0	7,8	20,7	94,7
масло сливочное	10	10	0,0	6,6	0,1	66,1
Хлеб в\с	40	40	3,0	1,2	20,6	28,6

2 ЗАВТРАК

СОК яблочный		100	0,5	0,1	9,9	43,0
Сок яблочный	100	100	0,5	0,1	9,9	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0

ОБЕД

БОРЩ СО СМЕТАНОЙ		250	5,9	7,1	12,6	137,9
свекла	50,0	40,0	0,6	0,0	3,2	15,4
картофель	27,2	20,0	0,4	0,1	3,0	14,0
сахар песок	2,5	2,5	0,0	0,0	2,3	9,1
сметана	12,5	12,5	0,3	1,6	0,4	17,7
томатное пюре	7,5	7,5	0,2	0,0	0,8	4,2
Капуста белокочанная	25,0	20,0	0,3	0,0	0,8	4,9
Морковь	15,6	12,50	0,2	0,0	0,8	3,8
Лук репчатый	12,5	10,00	0,1	0,0	0,7	3,7
петрушка	0,6	0,50	0,0	0,0	0,0	0,2
Масло подсолнечное рафинированое	5,0	5,00	0,0	4,4	0,0	39,5
Соль	0,4	0,40	0,0	0,0	0,0	0,0
Бульон	200,0	200,00	3,8	0,9	0,4	25,2
СУФЛЕ РЫБНОЕ \минтай\		80	13,7	5,9	3,3	121,9
Рыба с\морож. Минтай	81,3	72,0	10,8	0,5	0,0	48,1
Молоко пастер. 3,2 % жирности	28,0	28,0	0,8	0,7	1,2	13,5
Мука пшеничная высш. сорт	3,2	3,2	0,3	0,0	2,0	9,7
яйцо куриное	17,6	16,00	1,9	1,6	0,1	22,7
масло сливочное	4,8	4,80	0,0	31,0	0,0	27,9
соль	0,7	0,70	0,0	0,0	0,0	0,0

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	3,2	5,2	19,8	139,4
Картофель	171,4	126,0	2,4	0,4	18,7	88,2
Молоко пастер. 3,2 % жирности	24,0	24,0	0,7	0,5	1,0	11,6
Масло сладко-сливочное несоленое	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
соль		0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
ЗЕЛЕНЬ ГИКОШЕК	93,0	60,0	1,7	0,1	3,5	22,1
ЧАЙ СЛАДКИЙ		200,0	0,2	0,0	6,5	26,8
Чай черныи байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
Вода питьевая	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Сахар песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50,0	3,3	0,4	21,2	61,2
Хлеб ржано-пшеничный обог.микронутриентами	50,0	50,0	3,3	0,4	21,2	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20,0	1,5	0,1	10,0	47,4
Хлеб пшеничн.формовой мука высш. Сорг	20,0	20,0	1,5	0,1	10,0	47,4
			27,8	18,7	73,4	534,6

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ		60	5,2	1,8	34	172,6
сахар песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
дрожжи	1,5		0,2	0,0	0,1	1,5
мука	49,0	49,0	5,0	0,6	31,2	149,6
масло сливочное	1,5	1,5	0,0	1,0	0,0	8,7
масло подсолнечное	0,2	0,2	0,0	0,2	0,0	1,9
соль	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	24	24	0,0	0,0	0,0	0,0
МОЛОКО	200	200	5,0	5,6	8,2	104,8
молоко	200	200	5,0	5,6	8,2	104,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			28,3	18,8	83,3	1224,7

МЕНЮ
Сад 10,5 часов
ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША КУКУРУЗНАЯ		150	5,4	7	33,0	215,8
крупка кукурузная	42,8	42,8	3,3	0,5	27,6	127,9
Молоко пастер. 3,2 % жирности	75	75	2	1,7	3,3	36,1
Сахар песок	2,2	2,2	0	0	2	8,2
Масло сладко-сливочное несоленое	7,5	7,5	0,1	4,8	0,1	43,6
Вода питьевая	48,8	48,8	0	0	0	0
Молоко пастер. 3,2 % жирности		200	5	5,6	8,2	104,8
Молоко пастер. 3,2 % жирности	200	200	5	5,6	8,2	104,8
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		40\10	3	7,8	20,7	164,6
Масло сладко-сливочное несоленое	10	10	0	6,6	0,1	59,8
батон нарезной	40	40	3	1,2	20,6	104,8

2 ЗАВТРАК

БАНАН		80	0,6	0,5	15,8	71,9
банан	100	80	0,6	0,5	15,8	71,9
			0,6	0,5	15,8	71,9

ОБЕД

СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		250	9,9	4,8	15,5	144,6
картофель	95,2	70,0	1,3	0,2	10,4	49,0
крупка рисовая	5,0	5,0	0,3	0,0	3,4	15,2
Лук репчатый	10,0	8,0	0,1	0,0	0,6	2,9
морковь	20	16	0,2	0,0	1,0	4,9
консервы	45,2	40	7,8	2,1	0,0	49,8
масло сливочное	3,7	3,7	0,0	2,4	0,0	21,8
лавровый лист	0,1	0,10	0,0	0,0	0,0	0,1
Вода питьевая	200,0	200,00	0,0	0,0	0,0	0,0
Соль	0,4	0,40	0,0	0,0	0,0	0,0
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ		80	6,7	6,0	5,1	102,7
Куры потрош. 1 категории	36,1	32,0	5,6	4,5	0,0	62,9
Лук репчатый	6,0	4,8	0,0	0,0	0,4	1,7
крупка рисовая	4,0	4,0	0,3	0,0	2,7	12,1
Капуста белокочанная	60,0	48,00	0,8	0,0	2,0	11,9
масло сливочное	2,4	2,40	0,0	1,5	0,0	14,0
соль	0,3	0,30	0,0	0,0	0,0	0,0
Вода питьевая	24,0	24,00	0,0	0,0	0,0	0,0
СОУС КРАСНЫЙ		30	0,9	0,6	2,2	17,7
бульон	26,7	25,0	0,5	0,1	0,1	3,2
Мука пшеничная высш. сорт	1,2	1,2	0,1	0,0	0,8	3,8
Морковь	2,5	2,0	0,0	0,0	0,1	0,6
Лук репчатый	1,1	1,0	0,0	0,0	0,1	0,4
Томатная паста	5,0	5,0	0,2	0,0	0,5	2,8

масло сливочное	0,7	0,7	0,0	0,5	0,0	4,4
КАША ПЕРЛОВАЯ		150,0	6,2	4,7	27,0	175,3
крупа перловая	51,8	51,8	6,2	1,5	26,9	145,6
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200,0	0,5	0,0	19,8	81,0
Сухофрукты смесь	26,8	25,0	0,5	0,0	13,4	55,6
Сахар песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
Вода питьевая	190,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50,0	3,3	0,4	21,2	61,2
Хлеб ржано-пшеничный обог.микронутрентами	50,0	50,0	3,3	0,4	21,2	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20,0	1,5	0,1	10,0	47,4
Хлеб пшеничн.формовой мука высш. Сорт	20,0	20,0	1,5	0,1	10,0	47,4
			29,0	16,6	100,8	629,9

ПОЛДНИК

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		150	2,8	7,4	13,6	133,4
картофель	65,3	48,0	0,9	0,2	7,1	33,6
сметана	22,5	22,5	0,5	3,0	0,7	31,9
Масло подсолнечное рафинированое	4,0	4,0	0,0	3,5	0,0	31,6
Мука пшеничная высш.сорт	1,1	1,1	0,1	0,0	0,7	3,5
капуста белокочанная	37,5	30,0	0,5	0,0	1,3	7,4
Лук репчатый	15,0	12,0	0,2	0,0	0,9	4,4
морковь		30,0	0,3	0,0	1,5	7,4
масло сливочное	1,1	1,1	0,0	0,7	0,0	6,6
соль 0,5			0,0	0,0	0,0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,0	6,5	26,8
Сахар песок	7	7	0,0	0,0	6,4	25,4
чай черный байховый	1	1	0,2	0,0	0,1	1,4
Вода питьевая	200	200	0,0	0,0	0,0	0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			29,6	17,1	116,6	701,8

МЕНЮ
Сад 10,5 часов
ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ		150	6,2	6,9	29,0	202,7
Масло сладко-сливочное несоленое	7,5	7,5	0,1	4,8	0,1	43,6
Молоко пастер. 3,2 % жирности	79,5	79,5	2,2	1,7	3,5	38,3
Крупа пшеничная полтавская	37,5	37,5	3,9	0,4	23,4	112,6
Сахар песок	2,2	2,2	0	0	2	8,2
Вода питьевая	40,5	40,5	0	0	0	0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	3,8	2,9	11,3	86
молоко пастер 3,2 % жирности	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
Сахар песок		7	0,0	0,0	6,4	25,4
кофейный напиток	5,0	5,0	1,1	0,7	0,5	12,4
вода питьевая 120			0,0	0,0	0,0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		40\10	3,1	0,2	20,1	94,7
Масло сладко-сливочное несоленое	10	10	0,0	6,6	0,1	66,1
хлеб вс	40	40	3,1	0,2	15,1	28,6
2 ЗАВТРАК						
ЯБЛОКО		80	0,6	0,6	14,7	62,0
Яблоко	100	80	0,6	0,6	14,7	62,0
			0,6	0,6	14,7	62,0
ОБЕД						
ЩИ СО СМЕТАНОЙ		250	5,8	7,0	7,1	115,2
Мука пшеничная высш. сорт	2,5	2,5	0,2	0,0	1,6	7,6
томатное пюре	1,5	1,5	0,0	0,0	0,1	0,8
Капуста белокочанная	87,5	70,0	1,2	0,0	3,0	17,3
Лук репчатый	12,5	10	0,1	0,0	0,8	3,7
морковь	12,5	10	0,1	0,0	0,6	3,1
сметана	12,5	12,5	0,3	1,6	0,4	17,7
Масло подсолнечное рафинированое	5,0	5,00	0,0	4,4	0,0	39,5
лавровый лист	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,1
бульон	200,0	200,00	3,7	0,9	0,5	25,2
Соль	6,0	6,00	0,0	0,0	0,0	0,0
ГУЛЯШ МЯСНОЙ		80	13,5	13,1	3,2	185,6
Куры потрош. 1 категории	83,6	74,0	12,9	10,4	0,0	145,5
лук репчатый	11,6	9,3	0,1	0,0	0,7	3,4
Мука пшеничная высш. сорт	2,5	2,5	0,3	0,0	1,6	7,6
томатное пюре	7,3	7,30	0,2	0,0	0,8	4,1
масло сливочное	4,3	4,30	0,0	2,7	0,1	25,0
соль	0,2	0,20	0,0	0,0	0,0	0,0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		150	5,4	4,9	32,8	196,8
Макаронные изделия высш. сорт	51,0	51,0	5,3	0,6	32,7	157,2
Масло сладко-сливочное несоленое	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
соль		0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	306,0	306,0	0,0	0,0	0,0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200,0	0,5	0,0	19,8	81,0
смесь сухофруктов	26,8	25,0	0,5	0,0	13,4	55,6

Сахар песок		7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
вода	190,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20,0	1,5	0,1	10,0	47,4
Хлеб пшеничн.формовой мука высш. Сорт	20,0	20,0	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50,0	3,3	0,4	21,2	61,2
хлеб ржаной	50,0	50,0	3,3	0,4	21,2	61,2
			26,7	25,1	79,3	687,2

ПОЛДНИК

пироги		80	0,7	0,8	19,3	165
МОЛОКО пастер.3,2% жирности		200	5,0	5,6	8,2	104,8
Молоко пастер.3,2% жирности	200,0	200,0	5,0	5,6	8,2	104,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			27,3	25,7	94,0	1402,4

