



Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с. Мосты

Смирнова Ю. А

« » 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для детей от 1,5 до 3 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	100		8,5	11,9	2,1	150,1
масло сладко-сливочное несоленое	7,7	7,7	0,1	4,9	0,1	44,6
молоко пастер.3,2% жирности	38,5	38,5	1,1	0,9	1,7	18,5
яйца куриные (шт)	1	61,5	7,3	6,2	0,4	87
Соль поваренная	0,3		0	0	0	0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150		2,3	1,9	8,2	58,9
молоко пастер. 3,2% жирности	75	75	2	1,7	3,3	36,1
кофейный напиток	1,5	1,5	0,3	0,2	0,1	3,7
сахар песок	5,2	5,2	0,0	0,0	4,8	19,1
вода питьевая	90	90	0,0	0,0	0,0	0,0
БАТОН С МАСЛОМ	20	4	3,0	7,8	20,7	136
масло сладко-сливочное несоленое	4	4	0,0	6,6	0,1	59,8
батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	20	20	3	1,2	20,6	76,2
			13,8	21,6	31,0	345
2 завтрак						
Яблоко	70		0,5	0,5	12,9	62,0
Яблоко	100	70	0,5	0,5	12,9	62,0
ОБЕД						
САЛАТ ИЗ БЪКОЧАН.КАПУСТЫ	30		0,7	3	3,1	42,9
капуста белокочанная	46,9	37,5	0,7	0,0	1,8	10,1
лук репчатый	3,8	3,0	0,0	0,0	0,2	1,2
Морковь	3,8	3,0	0,0	0,0	0,2	1,0
сахар песок	0,9	0,90	0,0	0,0	0,9	3,6
Масло подсолнечное рафинированое	3,0	3,0	0,0	3,0	0,0	27,0
соль	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
СУП КАРТОФ.С МАКАРОНАМИ	200,0		5,2	2,8	18,5	119,6
картофель	80,0	80,0	1,5	0,3	11,9	56,0
макаронны	8,0	8,0	0,8	0,1	5,1	24,7
лук репчатый	10,0	8,0	0,1	0,0	0,6	2,9
морковь	10,0	8,0	0,1	0,0	0,5	2,5
масло посолнечное	2,0	2,00	0,0	1,8	0,0	15,8
РЫБНАЯ КОТЛЕТА "МИНТАЙ"	60,0		8,4	1,7	5,1	68,6
минтай филе	54,2	48,0	7,2	0,4	0,0	32,1
яйцо куриное	4,0	3,6	0,4	0,4	0,0	5,1
масло сливочное	1,2		0,0	0,8	0,0	7,0
хлеб пшеничный	11,4	11,40	0,8	0,1	5,1	24,4
ГРЕЧНЕВАЯ КАША	120,0		6,6	5,0	28,8	187,0
крупа гречневая	55,2	55,2	6,6	1,6	28,7	155,3
масло сливочное	5,4		0,1	3,4	0,1	31,7
ЧАЙ С САХАРОМ	150,0		0,1	0,0	4,8	19,6
Сахар песок	5,2	5,2	0,0	0,0	4,8	19,1
чай черный байховый	0,4	0,4	0,1	0,0	0,0	0,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0		3,3	0,4	21,2	61,2
хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	30,0	30,0	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
			7,1	8,0	46,3	546,3

ПОЛДНИК

ПЛЮШКА С САХАРОМ		55	5,3	8,4	34,7	170,5
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	6,0	6,0	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	5,0	5,00	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		150,0	5,0	5,6	8,2	104,8
молоко пастер. 3,2 % жирности	150,0	150,0	5,0	5,6	8,2	104,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			21,8	49,1	178,3	1228,6

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 ВЯЗКАЯ	120		5,1	6,7	20,5	163,6
Крупа овсяная	30,0	30,0	3,5	1,6	16,2	93,3
Молоко пастер. 3,2 % жирности	60,0	60,0	1,6	1,3	2,6	28,9
Сахар песок	1,8	1,8	0,0	0,0	1,6	6,5
Масло сливочное	6,0	6,0	0,0	3,8	0,1	34,9
Вода питьевая	36,0	36,00	0,0	0,0	0,0	0,0
Молоко пастер.3,2% жирности.	150,0		5,0	5,6	8,2	104,8
Молоко пастер. 3,2 % жирности	150,0	150,0	5,0	5,6	8,2	104,8
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	205		0,1	3,6	0,1	94,7
Хлеб пшеничный формовый мука выс. сор.	20,0	20,0	1,5	0,1	10,0	47,4
			10,2	15,9	28,8	363,1
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
ОБЕД						
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200		4,58	5,74	11,58	116,1
Картофель	81,6	60,0	1,1	0,2	8,9	42,0
Капуста белокочанная	20,0	16,0	0,3	0,0	0,7	3,9
Лук репчатый	10,0	8,0	0,1	0,0	0,6	2,9
Морковь	10,0	8,00	0,1	0,0	0,5	2,5
Огурец соленый	15,0	12	0,1	0,0	0,2	1,2
Сметана	10,0	10	0,2	1,3	0,3	14,2
Масло подсолнечное рафинированое	4,0	4,0	0,0	3,5	0,0	31,6
Бульон	140,0	140,0	2,6	0,6	0,4	17,6
Соль	4,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ	60,0		11,5	2,6	8,1	101,1
Куриная грудка	50,6	44,8	9,9	0,7	0,2	47,1
Суари панировочные	6,6	6,6	0,7	0,1	4,1	19,8
Хлеб пшеничн.формовой мука высш. Сор	7,4	7,4	0,6	0,1	3,4	15,9
Молоко	10,3	10,30	0,3	0,2	0,5	5,0
Масло подсолнечное	1,7	1,70	0,0	1,4	0,0	13,3
Вода питьевая	6,8	6,8	0,0	0,0	0,0	0,0
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	120,0		11,6	1,0	27,0	163,8
Горох	60,0	60,00	11,6	1,0	27,0	163,8
Вода питьевая	123,2	123,2	0,0	0,0	0,0	0,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150,0		0,9	0,2	18,2	77,4
Сок яблочный	150,0	150,0	0,9	0,2	18,2	77,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	30,0		3,3	0,4	21,2	61,2

Хлеб ржано-пшеничный обог.микронутриентами	30,0	30,0	3,3	0,4	21,2	61,2
			33,4	10,0	96,1	567,0

ПОЛДНИК

ОТВАРНЫЕ МАКАРОНЫ С ОВОЩ.		120	3,8	4,9	21,2	144,6
Макаронные изделия	29,4	29,4	3,0	0,3	18,9	90,7
Горошек зеленый консервированный	7,5	6,6	0,2	0,0	0,4	2,5
Томатное пюре		7,2	0,2	0,0	0,8	4,1
Морковь	21,0	16,8	0,2	0,0	1,0	5,2
Укроп	0,7	0,6	0,0	0,0	0,0	0,2
Масло сливочное	7,2	7,2	0,1	4,6	0,1	41,9
Вода	176,4	176,4	0,0	0,0	0,0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1	0,0	4,8	19,6
Сахар песок	5,2	5,2	0,0	0,0	4,8	19,1
чай черный байовый	0,4	0,4	0,1	0	0	0,5
Вода	150	150	0	0	0	0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			50,3	33,3	155,4	1150,8

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2021	стр.56	Каша овсяная	120	5,1	6,7	20,5	163,6	0,13	0,31	24,1	0,1	84	38	140	1,1
2008	434	Молоко пастер.3,2% жирности.	150	5	5,6	8,2	104,8	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2
2008		Хлеб пшеничн.высш.сорт	30.январь	2,45	7,55	14,62	94,7	0,49	0	0,4	0,2	9,3	9,9	29,1	0,62
Итого за прием пищи:				12,55	19,85	43,32	363,1	0,72	1,21	24,5	0,3	276,9	68,1	298,7	1,92
2 Завтрак															
2008		ЙОГУРТ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Итого за прием пищи;				2,8	2,5	4,5	56,5	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Обед															
2021	стр.32	Рассольник домашний	200	4,58	5,74	11,58	116,06	0,066	8,48	104,2	0,7	0,28	20,2	50,4	0,76
2021	стр.141	Котлета из курицы	60	11,5	2,6	8,1	101,1	0,04	0,38	3,78	1,9	18	38	86	0,82
2021	стр.92.	Гороховое пюре	120	11,6	1	27	163,8	0,35	0	0,72	4,7	62	56	172	3,56
2008	442	Сок яблочный	150	0,75	0,16	15,2	77,4	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,08
2008		Хлеб пшеничный высш.сорт	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4
2008		Хлеб ржаной	30	1,98	0,24	12,7	61,2	0,06	0	0	0,66	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:				31,91	9,84	84,58	566,96	0,516	11,86	108,7	8,36	100,78	132,5	361,8	8,82
Полдник															
2021	стр.72	Макароны отварные с овощами	120	3,8	4,9	21,2	144,6	0,06	1,61	235	0	15	14	41	0,71
2008	стр.177	Чай с сааром	150	0,1	0	4,8	19,6	0	0,01	0,11	0	1,7	1,4	2,7	0,28
				3,9	4,9	26	164,2	0,06	1,62	235,11	0	16,7	15,4	43,7	0,99
Всего за день:				51,16	37,09	158,4	1150,76	1,296	15,39	368,31	8,66	514,38	230	799,2	11,73
Сбалансированность:				1	0,9	2,7									

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		120	18,2	8,6	12,3	200,3
Творог	81,6	81,6	16,1	3,6	2,2	105,7
Яблоко	31,2	27,6	0,1	0,1	2,5	11,1
Сухари панировочные	4,8	4,8	0,5	0,1	3	14,3
Яйцо куриное	13,2	12	1,4	1,2	0,1	17
Сахар песок	4,8	4,8	0	0	4,3	17,4
Сметана	4,8	4,8	0,1	0,6	0,2	6,8
Масло сливочное	4,8	4,8	0	3	0,1	27,9
Ванилин	0	0	0	0	0	0,1
КАКАО С МОЛОКОМ		150	2,5	2	8,3	60,8
какао порошок	2,2	2,2	0,5	0,3	0,2	5,6
вода питьевая	82,5	82,5	0	0	0	0
молоко пастер. 3,2 % жирности.	75	75	2	1,7	3,3	36,1
Сахар песок	5,2	5,2	0	0	4,8	19,1
БАТОН С МАСЛОМ		203	3,0	7,8	20,7	136
Масло сладко-сливочное несоленое	3	3	0,0	6,6	0,1	59,8
Батон нарезной	20	20	3	1,2	20,6	76,2
			23,7	18,4	41,3	397,1
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
ОБЕД						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		200	1,4	3,7	8,1	71,2
Картофель	54,4	40,0	0,8	0,1	5,9	28,0
Горошек зеленый консервированный	9,3	6,0	0,2	0,0	0,4	2,2
Капуста белокочанная	20,0	16,0	0,3	0,0	0,7	3,9
Лук репчатый	10,0	8,00	0,1	0,0	0,6	2,9
Масло подсолнечное рафинированое	4,0	4	0,0	3,5	0,0	31,6
Морковь	10,0	8	0,1	0,0	0,5	2,5
Соль поваренная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Вода питьевая	150,0	150,00	0,0	0,0	0,0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ		120,0	3,0	3,8	29,2	162,8
крупа рисовая	43,2	43,2	2,9	0,4	29,1	131,1
масло сливочное	5,4	5,4	0,1	3,4	0,1	31,7
Соль поваренная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Вода питьевая	259,2	259,2	0,0	0,0	0,0	0,0
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ		60,0	8,2	7,1	5,0	117,1
Куры грудка	47,5	42,0	7,3	5,9	0,0	82,6
Хлеб пшеничный	7,8	7,8	0,6	0,1	3,5	16,7
Лук репчатый	24,8	19,8	0,3	0,0	1,5	7,3

Масло сливочное	1,8	1,80	0,0	1,1	0,0	10,5
Соль	0,2	0,20	0,0	0,0	0,0	0,0
Вода питьевая	12,0	12,00	0,0	0,0	0,0	0,0
СОУС КРАСНЫЙ		20,0	0,7	0,5	1,8	14,2
Масло сливочное	0,6	0,60	0,0	0,4	0,0	3,5
Мука пшеничная высш.сорт	1,0	1,0	0,1	0,0	0,6	3,1
Морковь	2,0	1,6	0,0	0,0	0,1	0,5
Лук репчатый	1,0	1,0	0,0	0,0	0,1	0,3
Томатная паста	4,0	4,0	0,1	0,0	0,4	2,3
Вода питьевая	20,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Петрушка		0,5	0,4	0,0	0,0	0,2
Сахар-песок	0,5	0,5	0,0	0,0	0,5	1,8
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150,0	0,4	0,0	14,9	60,8
Сухофрукты (смесь)	20,1	18,8	0,4	0,0	10,1	41,7
Вода питьевая	142,5	142,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Сахар песок	5,2	5,2	0,0	0,0	4,8	19,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30,0	3,3	0,4	21,2	61,2
Хлеб ржано-пшеничный обог.микронутриентами	30,0	30,0	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
			15,9	11,8	61,0	372,0

ПОЛДНИК

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		120	2,6	4,2	15,8	111,5
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	137,1	100,8	1,9	0,3	15,0	70,6
Масло сливочное		5,4	0,1	3,4	0,1	31,7
молоко пастер. 3,2 % жирности	19,2	19,2	0,6	0,4	0,8	9,3
МОЛОКО			5,0	5,6	8,2	104,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			44,6	35,8	110,5	1191,1

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		120	4,9	6,1	22,6	164,9
масло сладко-сливочное несоленое	6,0	6,0	0,0	3,8	0,1	34,9
Молоко пастер. 3,2 % жирности	62,4	62,4	1,7	1,4	2,7	30,1
Пшено	30,0	30,0	3,2	0,9	18,2	93,4
Сахар песок	1,8	1,8	0,0	0,0	1,6	6,5
Вода питьевая	31,2	31,20	0,0	0,0	0,0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		150,0	2,5	2,0	8,3	60,8
Какао порошок	2,2	2,2	0,5	0,3	0,2	5,6
Молоко пастер. 3,2 % жирности	75,0	75,0	2,0	1,7	3,3	36,1
Вода питьевая	82,5	82,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Сахар песок	5,2	5,20	0,0	0,0	4,8	19,1
БАТОН с маслом		204	3,0	7,8	20,7	136,0
Масло сладко-сливочное несоленое	4,0	4,0	0,0	6,6	0,1	59,8
			10,4	15,9	51,6	361,7

2 Завтрак						
ГРУША		70	2,8	2,5	4,5	56,5
Груша	100	70	2,8	2,5	4,5	56,5
			2,8	2,5	4,5	56,5

ОБЕД						
СУП С ФРИКАЕЛЬКАМИ		200	8,6	4,3	13,9	129,0
Куры потрош. 1 категории	25,8	22,8	4,0	3,2	0,0	44,8
Яйцо куриное	1,8	1,6	0,2	0,2	0,0	2,3
Крупа рисовая	4,0	4,0	0,3	0,0	2,7	12,1
Картофель	81,6	60,00	1,1	0,2	8,9	42,0
Морковь	10,0	8	0,1	0,0	0,5	2,5
Лук репчатый	10,0	8	0,1	0,0	0,6	2,9
Бульон	140,0	140,0	2,6	0,6	0,4	17,6
Соль	4,0	4,00	0,0	0,0	0,0	0,0
Горошек зеленый консервы	20,0	11,2	0,5	0,0	1,1	6,3
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		120,0	3,6	7,5	11,7	90,8
Сахар песок	3,6	3,6	0,0	0,0	3,3	13,0
Масло сладко-сливочное несоленое	5,4	5,4	0,1	3,4	0,1	31,7
Мука пшеничная выс.сорт	1,4	1,4	0,2	0,0	0,9	4,4
Капуста белокочанная	142,4	126,00	2,2	0,1	5,4	31,1
Морковь	6	4,80	0,1	0,0	0,3	1,4
Лук репчатый	8,2	7,20	0,1	0,0	0,6	2,6
петрушка		2,4	0,1	0,0	0,2	1,0
Томатная паста	9,6	9,6	0,3	0,0	1,0	5,4
ГУЛЯШ		60,0	10,1	9,8	2,4	139,2
Лук репчатый	8,7	7,0	0,1	0,0	0,5	2,6
Мука пшеничная выс.сорт	1,9	1,9	0,2	0,0	1,2	5,7
Томатная паста	5,5	5,5	0,2	0,0	0,6	3,1
масло сладко-сливочное несоленое	3,2	3,2	0,0	2,0	0,1	18,8
соль	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0

КИСЕЛЬ плодово-ягодный		150,0	0,0	0,0	21,2	85,1
кисель концентр.	15,0	15,0	0,0	0,0	11,5	46,4
Вода питьевая	150,0	150,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Сахар песок	10,0	10,0	0,0	0,0	9,7	38,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30,0	3,3	0,4	21,2	61,2
Хлеб ржано-пшеничный обог.микронутриентами	30,0	30,0	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
			17,1	12,3	78,2	414,5

ПОЛДНИК

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ		70	5,4	8,4	47,5	286
Молоко пастер. 3,2 % жирности	20,0	20,0	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	6,0	6,0	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	5,0	5,00	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% жирности		150,0	5,0	5,6	8,2	104,8
Молоко патер.3,2% жирности	150,0	150,0	5,0	5,6	8,2	104,8
		10,0	0,0	0,0	14,6	58,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			30,3	30,7	148,9	1361,7

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 ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ	200		5,5	4,54	17,86	134,22
Молоко пастер. 3,2 % жирности	140,0	140,0	3,8	3,1	6,1	67,4
Вода питьевая	60,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Макаронные изделия высш.сорт	16,0	16,0	1,7	0,2	10,3	49,3
Масло сладко-сливочное несоленое	2,0	2,0	0,0	1,3	0,0	11,6
Сахар песок	1,6	1,60	0,0	0,0	1,5	5,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150,0		2,3	1,9	8,2	58,9
Кофейный напиток	1,5	1,5	0,3	0,2	0,1	3,7
Молоко	75,0		2,0	1,7	3,3	36,1
Сахар-песок	5,2	5,2	0,0	0,0	4,8	19,1
Вода питьевая	90		0,0	0,0	0,0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		20,5	3,1	1,2	20,6	104,8
Хлеб пшеничный в\сорт	20	20	3,1	0,2	20,1	94,7
Масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0,0	1,0	0,5	10,1
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						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30		0,7	3,0	3,1	42,9
капуста белокочанная	46,9	37,5	0,7	0,0	1,8	10,1
лук репчатый	3,8	3,0	0,0	0,0	0,2	1,2
морковь	3,8	3,0	0,0	0,0	0,2	1,0
сахар-песок	0,9	0,90	0,0	0,0	0,9	3,6
масло подсолнечное	3,0	3	0,0	3,0	0,0	27,0
СВЕКОЛЬНИК	200,0	200	1,8	4,3	10,7	88,3
картофель	53,1	39,0	0,7	0,1	5,8	27,3
Томатная паста	7,2	7,22	0,2	0,0	0,8	4,1
лук репчатый	9,8	7,8	0,1	0,0	0,6	2,9
морковь	4,9	3,9	0,0	0,0	0,2	1,2
свекла	48,8	39,0	0,6	0,0	3,1	15,0
сметана	4,9	4,9	0,1	0,6	0,2	6,9
масло подсолнечное	3,9	3,9	0,0	3,4	0,0	30,9
соль	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	120		12,0	11,2	10,2	190,7
Куры потрош. 1 категории	68,5	60,6	10,6	8,5	0,0	119,2
Масло сладко-сливочное несоленое	3,9	3,9	0,0	2,5	0,0	22,7
Картофель	84,7	62,3	1,2	0,2	9,2	43,6
Лук репчатый	12,0	10,00	0,2	0,0	1,0	5,0
томат пюре	3,9	3,90	0,1	0,0	0,4	2,2
СОК	150,0		0,9	0,2	18,2	43,0
сок яблочный	150,0	150,0	0,9	0,2	18,2	43,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		30,0	3,3	0,4	21,2	61,2
Хлеб ржано-пшеничный обог.микронутриентами	30,0	30,0	3,3	0,4	21,2	61,2
						548,7

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		150	0,0	0,0	21,2	85,1
кисель концентрат	15,0	15,0	0,0	0,0	11,5	46,4
сахар-песок	10,0	10,0	3,0	2,4	58,7	38,7
вода	150,0	150,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			4,8	4,0	21,5	141,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			5,3	4,5	34,4	975,1

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 МОЛОЧН.с гречневой крупой	200		5,74	4,82	15,9	129,9
Крупа гречневая	16	16	1,9	0,46	8,3	45,02
Молоко	140	140	3,82	3,08	6,12	67,4
Сахар-песок	1,6		0	0	1,5	5,82
Масло сливочное	2	2	0,02	1,28	0,02	11,64
КАКАО С МОЛОКОМ	150		2,5	2	8,3	60,8
Какао порошок	2,2	2,2	0,5	0,3	0,2	5,6
Молоко	75	75	2	1,7	3,3	36,1
Сахар песок	5,2	5,2	0	0	4,8	19,1
Вода питьевая	82,5	82,5	0	0	0	0
БАТОН С МАСЛОМ	202		3,0	7,8	20,7	94,7
Масло сладко-сливочное несоленое	2,0	2,0	0,0	6,6	0,1	59,8
Батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог.микронутриентами	20,0	20,0	3,0	1,2	20,6	34,9
			11,2	14,6	46,4	285,4
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	30		0,4	2,6	2	33,5
картофель	9	6,6	0,1	0	1	4,6
Лук репчатый	5,6	4,5	0,1	0	0,3	1,7
морковь	3,8	3	0	0	0,2	0,9
свекла	5,6	4,5	0,1	0	0,4	1,7
огурец соленый	11,2	9	0,1	0	0,1	0,9
Масло подсолнечное рафинированое	3	3	0	2,6	0	23,7
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200		6,7	4,6	16,3	133,1
масло посолнечное	4,0	4,0	0,0	3,5	0,0	31,6
Картофель	68,0	50,0	0,9	0,2	7,4	35,0
Морковь	10,0	8,00	0,1	0,0	0,5	2,5
Лук репчатый	10,0	8	0,1	0,0	0,6	2,9
петрушка	2,5	2	0,0	0,0	0,2	0,9
Горох лущеный	16,0	16,0	3,1	0,3	7,2	43,7
Соль	4,0	4,00	0,0	0,0	0,0	0,0
Бульон	130,0	130,00	2,4	0,6	0,4	16,3
ПЛОВ С МЯСОМ КУР	120		16,4	4,8	19,9	188,8
Куры потрош. 1 категории	72,3	64,0	14,2	1,1	0,2	67,4
вода питьевая	108,8	108,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Масло подсолнечное рафинированое	4,0	4,0	0,0	3,5	0,0	31,8
Крупа рисовая	27,2	27,20	1,8	0,2	18,3	82,5
Лук репчатый	5	4,00	0,1	0,0	0,3	1,5
Морковь	8,0	6,40	0,1	0,0	0,4	2,0

Томатная паста	6,4	6,40	0,2	0,0	0,7	3,6
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150,0	0,4	0,0	14,9	60,8
Смесь сухофруктов	20,1	18,8	0,4	0,0	10,1	41,7
Сахар песок	5,2	5,20	0,0	0,0	4,8	19,1
Вода питьевая	142,5	142,50	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		30,0	3,3	0,4	21,2	61,2
Хлеб ржано-пшеничный обог.микронутриентами	30,0	30,0	3,3	0,4	21,2	61,2
			28,7	12,5	84,3	524,8

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	6,0	6,0	0,0	6,8	0,0	61,0
мука	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	0,50	0,1	0,0	0,0	0,4
МОЛОКО		150,0	5,0	5,6	8,2	104,8
молоко	150,0	150,0	5,0	5,6	8,2	104,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			40,4	27,2	140,5	1192,5

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 "	120		3	3,5	14,4	101,4
Масло сладко-сливочное несоленое	3	3	0	1,9	0	17,5
Молоко пастер. 3,2 % жирности	61,2	61,2	1,7	1,3	2,7	29,5
Крупа рисовая	9	9	0,6	0,1	6,1	27,3
Сахар песок	1,8	1,8	0	0	1,6	6,5
Крупа пшеничная	6,6	6,6	0,7	0,2	4	20,6
МОЛОКО	150		5	5,6	8,2	104,8
молоко пастер. 3,2 % жирности	150	150	5	5,6	8,2	104,8
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	203		3,0	7,8	20,7	94,7
Масло сливочное	3,0	3,0	0,0	6,6	0,1	59,8
Хлеб в/с			3,0	1,2	20,6	34,9
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						
СУП С КЛЕЦКАМИ	200		4,6	3,3	11,4	93,5
Картофель	54,4	40,0	0,8	0,1	5,9	28,0
Яйцо куриное	1,9	1,8	0,2	0,2	0,0	2,5
Мука пшеничная высш. сорт	6,2	6,2	0,6	0,1	3,9	18,8
Лук репчатый	10	8,00	0,1	0,0	0,6	2,9
Морковь	10,0	8	0,1	0,0	0,5	2,5
Масло сливочное	0,7	0,7	0,0	0,4	0,0	4,1
Масло подсолнечное рафинированое	2,0	2,0	0,0	1,8	0,0	15,8
Бульон	150,0	150,00	2,9	0,7	0,4	18,9
Вода питьевая	9,2	9,16	0,0	0,0	0,0	0,0
Соль	0,2	0,18	0,0	0,0	0,0	0,0
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	120		12,5	4,2	10,5	130,3
Куриная грудка	56,3	49,8	11,0	0,8	0,2	52,4
Картофель	74,3	54,6	1,0	0,2	8,1	38,2
масло подсолнечное	3,6	3,6	0,0	3,2	0,0	28,5
томатное пюре	4,2	4,20	0,1	0,0	0,5	2,4
петрушка	2,2	1,80	0,1	0,0	0,1	0,8
Лук репчатый	8,6	6,90	0,1	0,0	0,5	2,5
Морковь	14,2	11,40	0,1	0,0	0,7	3,5
мука пшеничная	0,7	0,70	0,1	0,0	0,4	2,0
лавровый лист	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0
соль	0,5	0,50	0,0	0,0	0,0	0,0
СОК	150,0		0,9	0,2	18,2	43,0
Сок яблочный	15,0	15,0	0,9	0,2	18,2	43,0
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		40,0	3,3	0,4	21,2	61,2
Хлеб ржано-пшеничный обог.микронутриентами	40,0	40,0	3,3	0,4	21,2	61,2
			22,8	8,2	71,3	375,4

ПОЛДНИК

ГРЕЧНЕВАЯ КАША		120	6,6	5	28,8	187
крупа гречневая	55,2	55,2	6,6	1,6	28,7	155,3
масло сливочное	5,4	5,4	0,1	3,4	0,1	31,7
соль		0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Вода питьевая	81,6	81,6	0,0	0,0	0,0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	150,0	150,0	0,1	0,0	4,8	19,6
сахар песок	5,2	5,2	0,0	0,0	4,8	19,1
чай черный байховый	0,4	0,4	0,1	0,0	0,0	0,5
вода 150			0,0	0,0	0,0	0,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			26,3	9,9	104,8	944,9

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	200		4,9	4,5	18,4	133,48
Крупа рисовая	16	16	1,06	0,14	10,78	48,58
Молоко пастер. 3,2 % жирности	140	140	3,82	3,08	6,12	67,44
Сахар песок	1,6	1,6	0	0	1,46	5,82
масло сливочное	2	2	0,02	1,28	0,02	11,64
Вода питьевая	60	60	0	0	0	0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150		2,3	1,9	8,2	58,9
Молоко пастер. 3,2 % жирности	75	75	2	1,7	3,3	36,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5		0,3	0,2	0,1	3,7
Сахар песок	5,2	5,2	0,0	0,0	4,8	19,1
вода	90		0,0	0,0	0,0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20,5	20,5	3	7,8	20,7	94,7
батон	20	20	3	1,2	20,6	34,9
масло сливочное	5	5	0	6,6	0,1	59,8
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	200		4,7	5,7	10,1	110,4
свекла	40,0	32,0	0,5	0,0	2,6	12,3
картофель	21,8	16,0	0,3	0,1	2,4	11,2
сахар песок	2,0	2,0	0,0	0,0	1,8	7,3
сметана	10,0	10	0,2	1,3	0,3	14,2
томатное пюре	6,0	6	0,2	0,0	0,6	3,4
Капуста белокочанная	20,0	16,0	0,3	0,0	0,7	3,9
Морковь	12,5	10,00	0,1	0,0	0,6	3,1
Лук репчатый	10,0	8,00	0,1	0,0	0,6	2,9
петрушка	0,5	0,40	0,0	0,0	0,0	0,2
Масло подсолнечное рафинированое	4,0	4,00	0,0	3,5	0,0	31,6
бульон	160,0	160,00	3,0	0,7	0,4	20,1
СУФЛЕ РЫБНОЕ	60		10,3	4,4	2,5	91,4
Рыба Минтай	61,0	54,0	8,1	0,4	0,0	36,1
Молоко пастер. 3,2 % жирности	21,0	21,0	0,6	0,5	0,9	10,1
Мука пшеничная высш. сорт	2,4	2,4	0,2	0,0	1,5	7,3
яйцо куриное	13,2	12,00	1,4	1,2	0,1	17,0
масло сливочное	3,6	3,60	0,0	2,3	0,0	20,9
соль	0,5	0,50	0,0	0,0	0,0	0,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120		2,6	4,2	15,8	111,5
Картофель	137,1	100,8	1,9	0,3	15,0	70,6
Молоко пастер. 3,2 % жирности	19,2	19,2	0,6	0,4	0,8	9,3
Масло сладко-сливочное несоленое	5,4	5,4	0,1	3,4	0,1	31,7
ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК	30,0		0,9	0,1	1,8	11,1

Зеленый горошек консервир.	46,5	30,0	0,9	0,1	1,8	11,1
ЧАЙ С САХАРОМ		150,0	0,1	0,0	4,8	19,6
Чай черный байовый	0,4	0,4	0,1	0,0	0,0	0,5
Вода питьевая	150,0	150,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Сахар песок	5,2	5,2	0,0	0,0	4,8	19,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30,0	3,3	0,4	21,2	61,2
Хлеб ржано-пшеничный обог.микронутриентами	30,0	30,0	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
			23,4	14,9	66,2	452,6

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА школьная		60	5,2	1,8	34	172,6
Мука пшеничная высш.сорт	49,0	49,0	5,0	0,6	31,2	149,6
Масло сливочное	1,5		0,0	1,0	0,0	8,7
Дрожжи	1,5	1,5	0,2	0,0	0,1	1,5
сахар песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
МОЛОКО пастер. 3,2 % жирности 150			5,0	5,6	8,2	104,8
молоко	150	150	5,0	5,6	8,2	104,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						1060,08

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						
КАШАКУКУРУЗНАЯ		120	4,3	5,5	26,4	172,6
Масло сладко-сливочное несоленое	6	6	0	3,8	0,1	34,9
Молоко пастер. 3,2 % жирности	60	60	1,6	1,3	2,6	28,9
Крупа кукурузная	34,2	34,2	2,7	0,4	22,1	102,3
Вода питьевая	39	39	0	0	0	0
Сахар песок	1,8	1,8	0	0	1,6	6,5
Молоко пастер. 3,2 % жирности		150	5	5,6	8,2	104,8
Молоко пастер. 3,2 % жирности	150	150	5	5,6	8,2	104,8
БУТЕРБРО С МАСЛОМ		20	3,0	7,8	20,7	94,7
масло сливочное	3,0	3,0	0,0	6,6	0,1	59,8
батон	20		3,0	1,2	20,6	34,9
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		200	7,9	3,8	12,4	115,7
Рыба консервир.	36,2	32,0	6,3	1,6	0,0	39,8
Масло сладко-сливочное несоленое	4,0	4,0	0,0	1,9	0,0	17,5
Крупа рисовая	4,0	4,0	0,3	0,0	2,7	12,1
Соль	4	4	0,0	0,0	0,0	0,0
Картофель	80,0	56	1,1	0,2	8,3	39,2
Морковь	16,0	12,8	0,2	0,0	0,8	3,9
Лук репчатый	8,0	6,40	0,1	0,0	0,5	2,3
Вода питьевая	160,0	160,00	0,0	0,0	0,0	0,0
петрушка	1,8	1,40	0,0	0,0	0,1	0,6
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ		60	5,0	4,5	3,8	77,0
Куры потрош. 1 категории	27,1	24,0	4,2	3,4	0,0	47,2
лук репчатый	4,5	3,6	0,0	0,0	0,3	1,3
крупа рисовая	3,0	3,0	0,2	0,0	2,0	9,1
капуста белокочанная	45,0	36,00	0,6	0,0	1,5	8,9
масло сливочное	1,8	1,80	0,0	1,1	0,0	10,5
соль	0,2	0,20	0,0	0,0	0,0	0,0
Вода питьевая	18,0	18,00	0,0	0,0	0,0	0,0
КАША ПЕРЛОВАЯ		120,00	5,0	3,8	21,6	140,2
крупа перловая	41,4	41,40	4,9	1,2	21,5	116,5
масло сливочное	4,1	4,10	0,1	2,6	0,1	23,8
соль	0,3	0,30	0,0	0,0	0,0	0,0
Вода питьевая	61,2	61,20	0,0	0,0	0,0	0,0
СОУС КРАСНЫЙ		20	0,7	0,5	1,8	14,2
Вода питьевая	20,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Мука пшеничная высш.сорт	1,0	1,0	0,1	0,0	0,4	2,3
Морковь	2,0	1,6	0,0	0,0	0,1	0,5
Лук репчатый	0,9	0,8	0,0	0,0	0,1	0,3
Томатная паста	4,0	4,0	0,1	0,0	0,4	2,3
масло сливочное	0,6	0,6	0,0	0,4	0,0	3,5
сахар песок	0,5		0,0	0,0	0,5	1,8
бульон	21,4	20,0	0,4	0,1	0,1	2,5
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150,0	0,4	0,0	14,9	60,8
Сухофрукты	20,1	18,8	0,4	0,0	10,1	41,7
Сахар песок	5,2	5,2	0,0	0,0	4,8	19,1
Вода питьевая	142,5	142,5	0,0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30,0	3,3	0,4	21,2	61,2
Хлеб ржано-пшеничный обог.микронутриентами	30,0	30,0	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
			18,8	9,3	64,6	516,5

ПОЛДНИК

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		120	2,2	5,9	10,9	106,7
репа	24,0	19,2	0,2	0,0	1,1	5,6
картофель	52,2	38,4	0,7	0,2	5,7	26,9
сметана	18,0	18,0	0,4	2,4	0,6	25,5
Мука пшеничная высш.сорт	0,9	0,9	0,1	0,0	0,6	2,8
капуста белокочанная	30,0	24,0	0,4	0,0	1,0	5,9
Лук репчатый	12,0	9,6	0,2	0,0	0,7	3,5
морковь	19,2		0,2	0,0	1,2	5,9
масло сливочное	0,9	0,9	0,0	0,6	0,0	5,3
масло подсолнечное	3,2		0,0	2,8	0,0	25,3
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1	0,0	4,8	19,6
сахар песок	5,2	5,2	0,0	0,0	4,8	19,1
чай черный байховый	0,4	0,4	0,1	0,0	0,0	0,5
Вода питьевая	150	150	0,0	0,0	0,0	0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			22,4	13,8	101,0	1086,8

a
Fe, мг
0,88
0,2
0,62
0
3,1
3,1
0,9
0,81
0,1
2,42
0,06
1,2
0,4
5,89
0,82
0,28
1,1
10,09

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	120		4,8	5,5	23,2	162,1
Масло сладко-сливочное несоленое	6	6	0	3,8	0,1	34,9
Молоко пастер. 3,2 % жирности	63,6	63,6	1,7	1,4	2,8	30,6
Крупа пшеничная полтавская	30	30	3,1	0,3	18,7	90,1
Сахар песок	1,8	1,8	0	0	1,6	6,5
Вода питьевая	32,4	32,4	0	0	0	0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150		2,3	1,9	8,2	58,9
Молоко пастер. 3,2 % жирности	75	75	2	1,7	3,3	36,1
сахар песок	5,2		0,0	0,0	4,8	19,1
кофейный напиток	1,5	1,5	0,3	0,2	0,1	3,7
вода	90		0,0	0,0	0,0	0,0
ПЕЧЕНЬЕ	20	20	3,0	2,4	37,5	183,0
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 ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200		4,6	5,6	5,7	92,2
мука пшеничная высший сорт	2,0	2,0	0,2	0,0	1,3	6,1
томатное пюре	1,2	1,2	0,0	0,0	0,1	0,7
капуста белокочанная	70,0	56,0	0,9	0,0	2,4	13,8
лук репчатый	10	8	0,1	0,0	0,6	2,9
морковь	10,0	8	0,1	0,0	0,5	2,5
петрушка	0,5	0,4	0,2	0,0	0,0	0,2
сметана	10,0	10,00	0,2	1,3	0,3	14,2
масло подсолнечное рафинированное	4,0	4,00	0,0	3,5	0,0	31,6
бульон	160,0	160,00	3,0	0,70,	0,4	20,1
Соль	0,3	0,30	0,0	0,0	0,0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	60		10,1	9,8	2,4	139,2
Куры потрош. 1 категории	40,0	37,4	9,1	7,9	0,0	107,1
масло сливочное	3,2	3,2	0,0	2,0	0,1	18,8
Мука пшеничная высш.сорт	1,9	1,9	0,2	0,0	1,2	5,7
Лук репчатый	8,7	7,00	0,1	0,0	0,5	2,6
соль	0,2	0,20	0,0	0,0	0,0	0,0
Томатная паста	5,5	5,50	0,2	0,0	0,6	3,1
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120		4,3	3,9	26,2	157,4
Макаронные изделия высш.сорт	40,8	40,8	4,2	0,5	26,2	125,8
Масло сладко-сливочное несоленое	5,4	5,4	0,1	3,4	0,1	31,7
соль			0,4	0,0	0,0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150,0		0,4	0,0	14,9	60,8
сахар песок	5,2	5,2	0,0	0,0	4,8	19,1
смесь сухофруктов			18,8	0,4	10,1	41,7

вода	142,5	142,5	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. Сор	20,0	20,0	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ РЖАНО_ПШЕНИЧНЫЙ	30		3,3	0,4	21,2	61,2
хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,3	0,4	21,2	61,2

ПОЛДНИК

пироги		80	0,7	0,8	19,3	88,5
МОЛОКО пастер. 3,2 % жирности		150	5,0	5,6	8,2	104,8
молоко пастер.3,2 % жирности.	150,0	150,0	5,0	5,6	8,2	104,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			3,9	1,0	35,9	1217,5

