

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с. Мосты

Смирнова Ю.А.

« » 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для детей от 3 до 7 лет

ГБОУ СОШ с.Мосты

Структурное подразделение –

Детский сад № 9 «Сказка»

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 150 | 150 | 6,4 | 8,5 | 25,7 | 204,6 | 0,15 | 0,39 | 30,2 | 0,1 | 104 | 47 | 175 | 1,38 |
| 2008 | 434 | Молоко кипяченое | 180 | 5 | 5,6 | 8,2 | 104,8 | 0,1 | 0,9 | 0 | 0 | 183,6 | 20,2 | 129,6 | 0,2 |
| 2008 | стр.3 | Бутерброд с маслом | 40\10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 94,7 | 0 | 0 | 45 | 0,4 | 2,4 | 0 | 3 | 0,02 |
| Итого за прием пищи: | | | | 11,5 | 21,3 | 34 | 404,1 | 0,25 | 1,29 | 75,2 | 0,5 | 290 | 67,2 | 307,6 | 1,6 |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | Йогурт | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 120 | 14 | 95 | 0 |
| | | | | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 120 | 14 | 95 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2021 | стр.32 | Рассольник домашний | 250 | 5,72 | 7,17 | 14,47 | 145,07 | 0,08 | 10,52 | 130,25 | 0,7 | 34,5 | 25,25 | 63 | 0,95 |
| 2021 | стр.141 | Котлета из курицы | 75 | 14,4 | 3,2 | 10,1 | 126,4 | 0,05 | 0,47 | 4,72 | 1,9 | 22 | 48 | 108 | 1,03 |
| 2021 | стр.92 | Гороховое пюре | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 | 0,44 | 0 | 0,9 | 5,6 | 78 | 70 | 215 | 4,45 |
| 2008 | 442 | Сок яблочный | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 77,4 | 0 | 3,6 | 0 | 0 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,5 |
| 2008 | | Хлеб пшеничный высший 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 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 9 | 9,5 | 43,5 | 2 |
| Итого за прием пищи: | | | | 40,32 | 12,37 | 107,77 | 662,27 | 0,67 | 14,59 | 135,87 | 9,7 | 160,7 | 166,55 | 458,9 | 11,33 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2021 | стр.72 | Макароны отварные с овощами | 150 | 4,7 | 6,1 | 26,5 | 180,8 | 0,07 | 2,01 | 293 | 0,1 | 19 | 18 | 51 | 0,89 |
| 2021 | стр.177 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,04 | 0,3 | 0 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 |
| Итого за прием пищи: | | | | 4,9 | 6,1 | 33 | 207,6 | 0,07 | 2,05 | 293,3 | 0,1 | 23,5 | 21,8 | 58,2 | 1,62 |
| Всего за день: | | | | 59,52 | 42,27 | 179,27 | 1330,47 | 0,99 | 18,63 | 504,37 | 10,3 | 594,2 | 269,55 | 919,7 | 14,55 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 0,9 | 2,7 | | | | | | | | | |

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 | | 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" | 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 |
| вода | 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 |
| крупа 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 | 45,00 | 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 | 40\10 | | 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 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 |
| | | | 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 | | 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% 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 | | | 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 пшени.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 |
| крупа рисовая | 11,2 | 11,2 | 0,7 | 0,1 | 7,6 | 34,2 |
| крупа пшеничная | 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 | 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. I 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 ПОРЕ | | 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 ГОРОШЕК | 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 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 |
| 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. Сорт | 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 |
| крупа 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 | 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 |
| крупа 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 |
| крупа 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.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 |
| | | | 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 | | | 37,7 | 39,3 | 190,4 | 1242,4 |

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 в/с | 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 | | | 43,7 | 42,5 | 29,1 | 1402,4 |