

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
<b>Завтрак</b>															
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,5</b>	<b>21,3</b>	<b>34</b>	<b>404,1</b>	<b>0,25</b>	<b>1,29</b>	<b>75,2</b>	<b>0,5</b>	<b>290</b>	<b>67,2</b>	<b>307,6</b>	<b>1,6</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>															
2008		Йогурт	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0	0,7	0	0	120	14	95	0
				<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>4,5</b>	<b>56,5</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>120</b>	<b>14</b>	<b>95</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>															
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>40,32</b>	<b>12,37</b>	<b>107,77</b>	<b>662,27</b>	<b>0,67</b>	<b>14,59</b>	<b>135,87</b>	<b>9,7</b>	<b>160,7</b>	<b>166,55</b>	<b>458,9</b>	<b>11,33</b>
<b>Полдник</b>															
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>4,9</b>	<b>6,1</b>	<b>33</b>	<b>207,6</b>	<b>0,07</b>	<b>2,05</b>	<b>293,3</b>	<b>0,1</b>	<b>23,5</b>	<b>21,8</b>	<b>58,2</b>	<b>1,62</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>59,52</b>	<b>42,27</b>	<b>179,27</b>	<b>1330,47</b>	<b>0,99</b>	<b>18,63</b>	<b>504,37</b>	<b>10,3</b>	<b>594,2</b>	<b>269,55</b>	<b>919,7</b>	<b>14,55</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>2,7</b>									





### 4 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
<b>Завтрак</b>															
2021	стр.52	Каша пшениная вязкая	150	6,3	7,6	28,2	206,2	0,13	0,41	31,2	0,9	95	37	140	0,99
2021	стр.195	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	143	34	130	1,09
2008	1	Батон с маслом	40\5	3	7,8	20,7	164,6	0	0	0,1	0,2	8,6	5,2	27,5	0,4
				<b>13,9</b>	<b>19</b>	<b>61,5</b>	<b>471,2</b>	<b>0,17</b>	<b>1,09</b>	<b>48,6</b>	<b>1,1</b>	<b>246,6</b>	<b>76,2</b>	<b>297,5</b>	<b>2,48</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>															
2008		Банан	70	0,6	0,5	15,8	71,9	0	7,7	0	0,6	29,1	18,4	24,5	3,1
<b>Итого за прием пищи;</b>				<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>71,9</b>	<b>0</b>	<b>7,7</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>29,1</b>	<b>18,4</b>	<b>24,5</b>	<b>3,1</b>
<b>Обед</b>															
2021	стр.33	Суп из овощей с фрикаельками	250	10,8	5,4	17,4	161,25	0,11	9,32	128	0,6	21,75	32,25	115	1,73
2021	стр.78	Капуста тушеная с курами	150	3,7	4,4	14,6	113,5	0,03	31,9	125	2,4	82	32	63	1,23
2021	стр.137	Гуляш	80	13,5	13,1	3,2	185,6	0,03	1,13	20,4	0	12	19	133	1,98
2008	411	кисель плоово ягодный	180	0	0	21,2	85,1	0	0	0	0	9,8	1,8	2,7	0
2008		Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	61,2	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
2008		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>32,8</b>	<b>23,4</b>	<b>87,6</b>	<b>654,05</b>	<b>0,27</b>	<b>42,35</b>	<b>273,4</b>	<b>4,5</b>	<b>139,15</b>	<b>101,15</b>	<b>374</b>	<b>7,34</b>
<b>Полдник</b>															
2008	467	Ватрушка с повидлом	70	5,4	8,4	47,5	286	0,1	0,1	0	3	27	9,6	54	0,7
2008		Молоко	180	0,1	0	14,8	104,8	0	0	0	0	9,9	3,7	3,7	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>5,5</b>	<b>8,4</b>	<b>62,3</b>	<b>390,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>36,9</b>	<b>13,3</b>	<b>57,7</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>52,8</b>	<b>51,3</b>	<b>227,2</b>	<b>1587,95</b>	<b>0,54</b>	<b>51,24</b>	<b>322</b>	<b>9,2</b>	<b>451,75</b>	<b>209,05</b>	<b>753,7</b>	<b>14,02</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>3,4</b>									













**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	
<b>Завтрак</b>						
<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>150</b>		<b>12,7</b>	<b>17,9</b>	<b>3,2</b>	<b>225,2</b>
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
<b>соль</b>	<b>0,5</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b>	<b>200</b>		<b>3,8</b>	<b>2,9</b>	<b>11,3</b>	<b>86</b>
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
<b>БАТОН С МАСЛОМ</b>	<b>40,5</b>		<b>3,0</b>	<b>7,8</b>	<b>20,7</b>	<b>164,6</b>
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
			<b>19,5</b>	<b>28,6</b>	<b>35,2</b>	<b>475,8</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
<b>ЯБЛОКО</b>	<b>70</b>		<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,9</b>	<b>62,0</b>
Яблоко	100	70	0,5	0,5	12,9	62,0
			<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,9</b>	<b>62,0</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ</b>	<b>60</b>		<b>1,6</b>	<b>6,1</b>	<b>6,2</b>	<b>85,7</b>
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
<b>СУП С МАКАРОНАМИ</b>	<b>250,0</b>		<b>6,5</b>	<b>3,5</b>	<b>23,1</b>	<b>149,5</b>
<b>макаронны</b>	<b>10,0</b>		<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,4</b>	<b>30,8</b>
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
<b>КОТЛЕТА РЫБНАЯ "МИНТАЙ"</b>	<b>80,0</b>		<b>11,2</b>	<b>2,3</b>	<b>6,8</b>	<b>91,5</b>
минтай	72,3	64,0	9,6	0,5	0,0	42,8
<b>хлеб пшеничный</b>	<b>15,2</b>		<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,5</b>
<b>яйцо куриное</b>	<b>5,3</b>	<b>4,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>6,8</b>
<b>масло сладко-сливочное несоленое</b>	<b>1,6</b>	<b>1,6</b>	<b>0,0</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>	<b>9,3</b>
<b>вода</b>	<b>11,2</b>	<b>11,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>ГРЕЧНЕВАЯ КАША</b>	<b>150,0</b>		<b>8,3</b>	<b>6,3</b>	<b>36,0</b>	<b>233,7</b>
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
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>200,0</b>		<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>6,5</b>	<b>26,8</b>

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
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ,СОРТ</b>		<b>20,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>
хлеб пшеничный высший сорт	20,0	20,0	1,5	0,1	10,0	47,4
<b>ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>50,0</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>61,2</b>
хлеб рано-пшеничный	50,0	50,0	3,3	0,4	21,2	61,2
			<b>8,7</b>	<b>6,8</b>	<b>57,1</b>	<b>736,6</b>

**ПОЛДНИК**

<b>ПЛЮШКА С САХАРОМ</b>		<b>55</b>	<b>5,3</b>	<b>8,4</b>	<b>34,7</b>	<b>234,5</b>
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
<b>МОЛОКО пастер. 3,2 % жирности</b>		<b>180,0</b>	<b>5,0</b>	<b>5,6</b>	<b>8,2</b>	<b>104,8</b>
молоко пастер. 3,2% жирности	180,0	180,0	5,0	5,6	8,2	104,8
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>28,7</b>	<b>35,9</b>	<b>105,2</b>	<b>1572,9</b>

**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	
<b>Завтрак</b>						
<b>КАША ОВСЯНАЯ</b>	<b>150</b>		<b>6,4</b>	<b>8,5</b>	<b>25,7</b>	<b>204,6</b>
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
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	<b>200,0</b>		<b>5,0</b>	<b>5,6</b>	<b>8,2</b>	<b>104,8</b>
Молоко пастер. 3,2 % жирности	180,0	180,0	5,0	5,6	8,2	104,8
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	<b>40\10</b>		<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>94,7</b>
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
			<b>12,9</b>	<b>14,2</b>	<b>43,9</b>	<b>404,1</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
<b>ЙОГУРТ</b>	<b>100</b>		<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>4,5</b>	<b>56,5</b>
Йогурт 2,5% жирности	100	100	2,8	2,5	4,5	56,5
			<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>4,5</b>	<b>56,5</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ</b>	<b>250</b>		<b>5,72</b>	<b>7,17</b>	<b>14,47</b>	<b>145,1</b>
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
<b>КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ</b>	<b>75,0</b>		<b>14,4</b>	<b>3,2</b>	<b>10,1</b>	<b>126,4</b>
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
<b>ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ</b>	<b>150,0</b>		<b>14,5</b>	<b>1,3</b>	<b>33,8</b>	<b>204,8</b>
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
<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>	<b>180,0</b>		<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,2</b>	<b>77,4</b>
сок яблочный	180,0	180,0	0,9	0,2	18,2	77,4
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ высший сорт</b>	<b>20,0</b>		<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>
хлеб пшеничный высший сорт	20,0	20,0	1,5	0,1	10,0	47,4

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

**ПОЛДНИК**

<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩ.</b>		<b>150</b>	<b>4,7</b>	<b>6,1</b>	<b>26,5</b>	<b>180,8</b>
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
<b>томатное пюре</b>		<b>9,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>5,1</b>
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						
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>6,5</b>	<b>26,8</b>
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
			<b>5,0</b>	<b>6,1</b>	<b>27,5</b>	<b>185,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>61,0</b>	<b>35,2</b>	<b>183,7</b>	<b>1330,5</b>

**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	
<b>Завтрак</b>						
<b>ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ</b>		<b>150</b>	<b>22,7</b>	<b>10,8</b>	<b>15,4</b>	<b>250,4</b>
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
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>		<b>200</b>	<b>4,6</b>	<b>3,6</b>	<b>12,6</b>	<b>100,4</b>
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
<b>БАТОН С МАСЛОМ</b>		<b>40\10</b>	<b>3,1</b>	<b>8,4</b>	<b>20,7</b>	<b>164</b>
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
			<b>30,4</b>	<b>22,8</b>	<b>48,7</b>	<b>514,4</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
<b>СОК яблочный</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>
Сок яблочный	100	100	0,5	0,1	9,9	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>СУП ИЗ ОВОЩЕЙ</b>		<b>250</b>	<b>1,8</b>	<b>4,7</b>	<b>10,1</b>	<b>89,0</b>
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
<b>хлеб пшеничный</b>		<b>10,4</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>4,7</b>	<b>22,3</b>
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
<b>РИС ОТВАРНОЙ</b>		<b>150,00</b>	<b>3,7</b>	<b>4,8</b>	<b>36,5</b>	<b>203,5</b>
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
<b>СОУС КРАСНЫЙ</b>		<b>30,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,6</b>	<b>2,2</b>	<b>17,7</b>
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
<b>бульон</b>		<b>25,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>3,2</b>
<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>200,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>19,8</b>	<b>81,0</b>
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
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50,0</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>61,2</b>
Хлеб ржано-пшеничный обог.микронутриентами	50,0	50,0	3,3	0,4	21,2	61,2
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>
Хлеб пшеничн.формовой мука высш. Сорт	20,0	20,0	1,5	0,1	10,0	47,4
			<b>9,2</b>	<b>6,0</b>	<b>68,1</b>	<b>499,8</b>

**ПОЛДНИК**

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

**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	
<b>Завтрак</b>						
<b>КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ</b>		<b>150</b>	<b>6,3</b>	<b>7,6</b>	<b>28,2</b>	<b>206,2</b>
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
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>		<b>200,0</b>	<b>4,6</b>	<b>3,6</b>	<b>12,6</b>	<b>100,4</b>
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
<b>БАТОН с маслом</b>		<b>40\10</b>	<b>3,1</b>	<b>8,4</b>	<b>20,7</b>	<b>164,6</b>
Масло сладко сливочное несоленое	10,0	10,0	0,1	7,2	0,1	66,1
БАТОН с маслом			<b>3,0</b>	<b>1,2</b>	<b>20,6</b>	<b>98,5</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
<b>БАНАН</b>		<b>70</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>71,9</b>
Банан	100	70	0,6	0,5	15,8	71,9
			<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>71,9</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ</b>		<b>250</b>	<b>10,8</b>	<b>5,4</b>	<b>17,4</b>	<b>161,3</b>
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
<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>		<b>150,0</b>	<b>3,7</b>	<b>4,4</b>	<b>14,6</b>	<b>113,5</b>
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
<b>Масло подсолнечное рафинированное</b>		<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,9</b>	<b>0,0</b>	<b>43,7</b>
Морковь	15,5	11,6	0,2	0,0	0,8	4,0
ГУЛЯШ		<b>80,0</b>	<b>13,5</b>	<b>13,1</b>	<b>3,2</b>	<b>185,6</b>
куры охл.		<b>83,6</b>	<b>12,9</b>	<b>10,4</b>	<b>0,0</b>	<b>145,5</b>
Лук репчатый		<b>11,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,7</b>	<b>3,4</b>
Мука пшеничная высш.сорт		<b>2,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>1,6</b>	<b>7,6</b>
томатное пюре		<b>7,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>4,1</b>
масло сливочное		<b>4,3</b>	<b>0,0</b>	<b>2,7</b>	<b>0,1</b>	<b>25,0</b>

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
<b>КИСЕЛЬ ПЛОДОВО_ЯГОДНЫЙ</b>		<b>200,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>21,2</b>	<b>85,1</b>
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
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50,0</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>61,2</b>
Хлеб ржано-пшеничный обог.микронутриентами	50,0	50,0	3,3	0,4	21,2	61,2
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>
Хлеб пшеничн.формовой мука высш. Сорт	20,0	20,0	1,5	0,1	10,0	47,4
			<b>19,3</b>	<b>15,2</b>	<b>84,4</b>	<b>512,2</b>

**ПОЛДНИК**

<b>ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ</b>		<b>70</b>	<b>5,4</b>	<b>8,4</b>	<b>47,5</b>	<b>286</b>
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
<b>МОЛОКО пастер.3,2% жирности</b>		<b>180,0</b>	<b>5,0</b>	<b>5,6</b>	<b>8,2</b>	<b>104,8</b>
Молоко пастер. 3,2% жирности	180,0	180,0	5,0	5,6	8,2	104,8
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>22,9</b>	<b>16,9</b>	<b>120,8</b>	<b>1588,0</b>

**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	
<b>Завтрак</b>						
<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ</b>		<b>250</b>	<b>6,87</b>	<b>5,67</b>	<b>22,32</b>	<b>167,77</b>
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
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b>		<b>200,0</b>	<b>3,8</b>	<b>2,9</b>	<b>11,3</b>	<b>86,0</b>
молоко пастер. 3,2 % жирности.	100,0	100,0	2,7	2,2	4,4	48,2
<b>коф.напиток</b>		<b>5,0</b>	<b>1,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>12,4</b>
сахар песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
вода питьевая	120		<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	40\10	40\10	<b>3,0</b>	<b>7,8</b>	<b>20,7</b>	<b>94,7</b>
Масло сладко-сливочное несоленое	10	10	<b>0,0</b>	<b>6,6</b>	<b>0,1</b>	<b>66,1</b>
Хлеб в\с	40	40	<b>3,0</b>	<b>1,2</b>	<b>20,6</b>	<b>28,6</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
<b>ЯБЛОКО</b>		<b>80</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,9</b>	<b>62,0</b>
Яблоко	100	80	0,5	0,5	12,9	62,0
			<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,9</b>	<b>62,0</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ</b>		<b>250</b>	<b>2,3</b>	<b>5,4</b>	<b>13,3</b>	<b>110,4</b>
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
<b>ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ</b>		<b>150</b>	<b>15,0</b>	<b>14,0</b>	<b>12,8</b>	<b>238,4</b>
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
<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧ.КАПУСТЫ</b>		<b>60,0</b>	<b>1,6</b>	<b>6,1</b>	<b>6,2</b>	<b>85,7</b>
капуста белокочанная	93,8	75,0	1,4	0,1	3,5	20,2
<b>лук репчатый</b>		<b>6,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>2,4</b>
морковь	7,5	6,0	0,1	0,0	0,4	2,0
<b>сахар песок</b>		<b>1,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,8</b>	<b>7,2</b>
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
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>60,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>
хлеб		<b>60,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>
Хлеб ржано-пшеничный	<b>50,0</b>	<b>50,0</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>61,2</b>
Хлеб ржано-пшеничный	50,0	50,0	3,3	0,4	21,2	61,2
			<b>20,5</b>	<b>25,6</b>	<b>44,6</b>	<b>491,5</b>

**ПОЛДНИК**

<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</b>		<b>40</b>	<b>4,8</b>	<b>4</b>	<b>0,3</b>	<b>56,6</b>
яйцо куриное	44,0	40,0	4,8	4,0	0,3	56,6
<b>КИСЕЛЬ</b>		<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>21,2</b>	<b>85,1</b>
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
			<b>4,8</b>	<b>4,0</b>	<b>21,5</b>	<b>141,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>25,8</b>	<b>30,1</b>	<b>79,0</b>	<b>1172,7</b>

**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	
<b>Завтрак</b>						
<b>СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ</b>	<b>250</b>		<b>7,17</b>	<b>6</b>	<b>19,9</b>	<b>162,4</b>
крупа гречневая	20	20	2,4	0,6	10,4	56,3
молоко	175	175	4,8	3,85	7,65	84,3
<b>сахар песок</b>	<b>2</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>7,3</b>
масло сливочное	2,5	2,5	0	1,6	0	14,55
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>200</b>		<b>4,6</b>	<b>3,6</b>	<b>12,6</b>	<b>100,4</b>
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
<b>БАТОН С МАСЛОМ</b>	<b>40\10</b>		<b>3,0</b>	<b>7,8</b>	<b>20,7</b>	<b>164,6</b>
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
			<b>14,8</b>	<b>17,4</b>	<b>55,0</b>	<b>427,4</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
<b>СОК яблочный</b>	<b>100</b>		<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>
Сок яблочный	100	100	0,5	0,1	9,9	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>ВИНЕГРЕТ 60</b>	<b>60</b>		<b>0,6</b>	<b>5,3</b>	<b>4,1</b>	<b>67,1</b>
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
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ</b>	<b>250</b>		<b>8,4</b>	<b>5,8</b>	<b>20,4</b>	<b>166,4</b>
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
<b>ПЛОВ С КУРИЦЕЙ</b>	<b>150</b>		<b>20,5</b>	<b>6,0</b>	<b>24,9</b>	<b>236,0</b>
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	39,6
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
<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>200,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>19,8</b>	<b>81,0</b>
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
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>
Хлеб пшеничн.формовой мука высш. Сорт	20,0	20,0	1,5	0,1	10,0	47,4
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50,0</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>61,2</b>
Хлеб ржано-пшеничный обог.микронутриентами	50,0	50,0	3,3	0,4	21,2	61,2
			<b>34,8</b>	<b>17,6</b>	<b>100,4</b>	<b>659,1</b>

**ПОЛДНИК**

<b>КРЕНДЕЛЕК С САХАРОМ</b>		<b>55</b>	<b>5,3</b>	<b>8,4</b>	<b>34,7</b>	<b>234,5</b>
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
<b>МОЛОКО</b>		<b>200,0</b>	<b>5,0</b>	<b>5,6</b>	<b>8,2</b>	<b>104,8</b>
молоко	200,0	200,0	5,0	5,6	8,2	104,8
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>50,0</b>	<b>35,1</b>	<b>165,3</b>	<b>1468,8</b>

**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	
<b>Завтрак</b>						
<b>КАША "ДРУЖБА"</b>		<b>150</b>	<b>3,7</b>	<b>4,4</b>	<b>17,9</b>	<b>126,8</b>
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
<b>соль</b>		<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>		<b>40\10</b>	<b>3,0</b>	<b>7,8</b>	<b>20,7</b>	<b>94,7</b>
масло сливочное	10,0	10,0	0,0	6,6	0,1	66,1
Хлеб в\с	40		<b>3,0</b>	<b>1,2</b>	<b>20,6</b>	<b>28,6</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
<b>ЯБЛОКО</b>		<b>80</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>62,0</b>
Яблоко	100	80	0,6	0,6	14,7	62,0
			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>62,0</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>СУП С КЛЕЦКАМИ</b>		<b>250</b>	<b>5,8</b>	<b>4,1</b>	<b>14,3</b>	<b>116,9</b>
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
<b>РАГУ ИЗ КУРИЦЫ</b>		<b>150</b>	<b>15,6</b>	<b>5,3</b>	<b>13,1</b>	<b>162,9</b>
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
<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>		<b>180,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,2</b>	<b>77,4</b>
сок яблочный	180,0	180,0	0,9	0,2	18,2	77,4
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ высший сорт</b>		<b>20,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>
хлеб пшеничный высший сорт	20,0	20,0	1,5	0,1	10,0	47,4

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

**ПОЛДНИК**

<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ</b>		<b>150</b>	<b>8,3</b>	<b>6,3</b>	<b>36</b>	<b>233,7</b>
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
<b>соль</b>	<b>0,5</b>		<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
вода	102,0	102,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	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		<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>30,7</b>	<b>11,9</b>	<b>112,1</b>	<b>1114,6</b>

**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	
<b>Завтрак</b>						
<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ</b>		<b>250</b>	<b>6,12</b>	<b>5,6</b>	<b>23,0</b>	<b>166,8</b>
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
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b>		<b>200</b>	<b>3,8</b>	<b>2,9</b>	<b>11,3</b>	<b>86</b>
кофейный напиток	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
<b>Молоко пастер. 3,2 % жирности</b>		<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>2,2</b>	<b>4,4</b>	<b>48,2</b>
сахар песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
вода питьевая	120		<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	40\10	40\10	<b>3,0</b>	<b>7,8</b>	<b>20,7</b>	<b>94,7</b>
масло сливочное	10	10	<b>0,0</b>	<b>6,6</b>	<b>0,1</b>	<b>66,1</b>
Хлеб в\с	40	40	<b>3,0</b>	<b>1,2</b>	<b>20,6</b>	<b>28,6</b>

**2 ЗАВТРАК**

<b>СОК яблочный</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>
Сок яблочный	100	100	0,5	0,1	9,9	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>

**ОБЕД**

<b>БОРЩ СО СМЕТАНОЙ</b>		<b>250</b>	<b>5,9</b>	<b>7,1</b>	<b>12,6</b>	<b>137,9</b>
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
<b>СУФЛЕ РЫБНОЕ \минтай\</b>		<b>80</b>	<b>13,7</b>	<b>5,9</b>	<b>3,3</b>	<b>121,9</b>
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

<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ</b>		<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>5,2</b>	<b>19,8</b>	<b>139,4</b>
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
<b>соль</b>		<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК</b>	93,0	60,0	1,7	0,1	3,5	22,1
<b>ЧАЙ СЛАДКИЙ</b>		<b>200,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>6,5</b>	<b>26,8</b>
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
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50,0</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>61,2</b>
Хлеб ржано-пшеничный обог.микронутриентами	50,0	50,0	3,3	0,4	21,2	61,2
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>
Хлеб пшеничн.формовой мука высш. Сорт	20,0	20,0	1,5	0,1	10,0	47,4
			<b>27,8</b>	<b>18,7</b>	<b>73,4</b>	<b>534,6</b>

**ПОЛДНИК**

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

**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	
<b>Завтрак</b>						
<b>КАША КУКУРУЗНАЯ</b>		<b>150</b>	<b>5,4</b>	<b>7</b>	<b>33,0</b>	<b>215,8</b>
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
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	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
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
<b>БАНАН</b>		<b>80</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>71,9</b>
банан	100	80	0,6	0,5	15,8	71,9
			<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>71,9</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ</b>		<b>250</b>	<b>9,9</b>	<b>4,8</b>	<b>15,5</b>	<b>144,6</b>
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
<b>ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ</b>		<b>80</b>	<b>6,7</b>	<b>6,0</b>	<b>5,1</b>	<b>102,7</b>
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
<b>СОУС КРАСНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>0,9</b>	<b>0,6</b>	<b>2,2</b>	<b>17,7</b>
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
<b>КАША ПЕРЛОВАЯ</b>		<b>150,0</b>	<b>6,2</b>	<b>4,7</b>	<b>27,0</b>	<b>175,3</b>
крупа перловая	51,8	51,8	6,2	1,5	26,9	145,6
<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>200,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>19,8</b>	<b>81,0</b>
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
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50,0</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>61,2</b>
Хлеб ржано-пшеничный обог.микронутриентами	50,0	50,0	3,3	0,4	21,2	61,2
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>
Хлеб пшеничн.формовой мука высш. Сорт	20,0	20,0	1,5	0,1	10,0	47,4
			<b>29,0</b>	<b>16,6</b>	<b>100,8</b>	<b>629,9</b>

**ПОЛДНИК**

<b>РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ</b>		<b>150</b>	<b>2,8</b>	<b>7,4</b>	<b>13,6</b>	<b>133,4</b>
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	<b>30,0</b>		<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>1,5</b>	<b>7,4</b>
масло сливочное	1,1	1,1	0,0	0,7	0,0	6,6
соль		0,5	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		200	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>6,5</b>	<b>26,8</b>
Сахар песок	7	7	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>6,4</b>	<b>25,4</b>
чай черный байховый	1	1	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>
Вода питьевая	200	200	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>37,7</b>	<b>39,3</b>	<b>190,4</b>	<b>1242,4</b>

**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	
<b>Завтрак</b>						
<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ</b>		<b>150</b>	<b>6,2</b>	<b>6,9</b>	<b>29,0</b>	<b>202,7</b>
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
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b>		<b>200</b>	<b>3,8</b>	<b>2,9</b>	<b>11,3</b>	<b>86</b>
молоко пастер 3,2 % жирности	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
<b>Сахар песок</b>		<b>7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>6,4</b>	<b>25,4</b>
кофейный напиток	5,0	5,0	1,1	0,7	0,5	12,4
вода питьевая 120			<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>		<b>40\10</b>	<b>3,1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,1</b>	<b>94,7</b>
Масло сладко-сливочное несоленое	10	10	<b>0,0</b>	<b>6,6</b>	<b>0,1</b>	<b>66,1</b>
хлеб в/с	40	40	<b>3,1</b>	<b>0,2</b>	<b>15,1</b>	<b>28,6</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
<b>ЯБЛОКО</b>		<b>80</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>62,0</b>
Яблоко	100	80	0,6	0,6	14,7	62,0
			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>62,0</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>ЩИ СО СМЕТАНОЙ</b>		<b>250</b>	<b>5,8</b>	<b>7,0</b>	<b>7,1</b>	<b>115,2</b>
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
<b>ГУЛЯШ МЯСНОЙ</b>		<b>80</b>	<b>13,5</b>	<b>13,1</b>	<b>3,2</b>	<b>185,6</b>
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
<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ</b>		<b>150</b>	<b>5,4</b>	<b>4,9</b>	<b>32,8</b>	<b>196,8</b>
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
<b>соль</b>		<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
вода	306,0	306,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>200,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>19,8</b>	<b>81,0</b>
смесь сухофруктов	26,8	25,0	0,5	0,0	13,4	55,6
<b>Сахар песок</b>		<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>6,4</b>	<b>25,4</b>

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

**ПОЛДНИК**

<b>пироги</b>		<b>80</b>	<b>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>19,3</b>	<b>165</b>
<b>МОЛОКО пастер.3,2% жирности</b>		<b>200</b>	<b>5,0</b>	<b>5,6</b>	<b>8,2</b>	<b>104,8</b>
Молоко пастер.3,2% жирности	200,0	200,0	5,0	5,6	8,2	104,8
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>43,7</b>	<b>42,5</b>	<b>29,1</b>	<b>1402,4</b>