

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		20	1,84	1,87	7,48	42,80
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ	5,5	5	1,16	1,48	0,00	18,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		130	2,80	5,70	19,79	134,90
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20,833	20,417	2,49	0,65	11,31	60,99
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,86	23,86	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	84,14	84,14	2,37	2,04	3,92	44,08
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0,00	0,00	3,39	13,55
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,417	0,417	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ		150	1,95	2,56	11,29	70,59
КАКАО-ПОРОШОК	2,25	2,25	0,52	0,33	0,22	6,31
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,59	2,23	4,29	48,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0,00	0,00	0,00	0,00
МАНДАРИН		95	0,76	0,19	7,13	36,10
МАНДАРИН	129,248	95	0,76	0,19	7,13	36,10
			7,35	10,32	45,69	284,39
II Завтрак						
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ		180	5,04	4,50	8,12	101,72
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5% ЖИРНОСТИ ПИТЬЕВОЙ	180	180	5,04	4,50	8,12	101,72
			5,04	4,50	8,12	101,72
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ		30	0,48	1,52	3,08	28,66
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	34,8	24,3	0,44	0,02	0,73	5,59
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	3,75	3	0,04	0,00	0,10	0,60
САХАР ПЕСОК	2,25	2,25	0,00	0,00	2,25	8,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,50	0,00	13,49
БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		150/20/10	7,30	6,92	6,57	117,84
ФИЛЕ ГРУДКИ ЦЫПЛЕНКА	20,72	20,1	3,80	4,29	0,00	53,82
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,04	2,55	0,04	0,01	0,20	1,02
МОРКОВЬ	3,19	2,55	0,03	0,00	0,17	0,86
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,14	1,14	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14,29	12	0,87	0,34	5,98	30,50
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (шт.)	0,497 шт.	20,461	2,52	2,28	0,14	31,16
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ		50	3,90	4,80	7,00	132,00
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	33,254	32	4,97	0,18	0,00	21,42

СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9	9	1,15	0,00	5,37	26,08
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	6	6	0,16	0,15	0,28	3,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,192	0,192	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ		110	2,17	3,72	14,34	100,14
КАРТОФЕЛЬ	102,67	77	1,49	0,30	12,17	57,51
МОРКОВЬ	28,6	22,88	0,29	0,02	1,53	7,77
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13,2	13,2	0,37	0,32	0,61	6,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,85	3,85	0,02	3,08	0,03	27,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		150	0,00	0,00	6,78	27,09
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	17	17	0,85	0,05	8,41	38,26
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА 1	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153	153	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,26	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
		15,11	17,18	48,37	456,72	

Полдник

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		130	13,06	13,44	21,63	276,00
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	123,067	121,333	21,18	10,59	3,53	198,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	8,667	8,667	0,86	0,09	5,94	27,65
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.154 шт.	6,34	0,79	0,71	0,04	9,65
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,467	3,467	0,00	3,36	0,00	30,23
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,6	7,6	0,97	0,00	4,53	22,03
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,22	1,31	0,31	17,98
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ		30	0,03	0,03	5,04	20,71
ЯБЛОКИ	6,864	6,864	0,03	0,03	0,65	3,13
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0,00	0,00	3,48	13,93
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,91	3,65
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА 1	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ		150	0,45	0,15	14,30	60,00
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	150	0,45	0,00	24,75	102,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,30	0,58	10,29	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
		14,84	14,20	51,26	409,11	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		42,34	46,20	153,44	1 251,94	

Ясли 12 часов**ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		20	1,06	0,45	11,25	43,07
ДЖЕМ	5	5	0,03	0,01	3,65	14,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		130	2,07	5,71	17,58	145,89
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	18,55	18,55	2,21	1,12	11,12	63,34
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	65	65	1,83	1,58	3,03	34,05
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,484	0,484	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0,00	0,00	3,39	13,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44	44	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	1,40	1,82	11,83	60,39
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,30	0,00	1,56	7,45
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,11	1,82	3,49	39,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
ГРУША		95	0,38	0,29	9,79	44,65
ГРУША	105,45	95	0,38	0,29	9,79	44,65
			4,91	8,27	50,45	294,00
II Завтрак						
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ		170	3,70	4,25	6,60	73,50
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	175,98	170	4,93	4,25	6,80	90,10
			3,70	4,25	6,60	73,50
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ		30	1,47	3,89	1,96	39,83
СВЕКЛА	28,75	23	0,34	0,02	1,96	9,37
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ	5,5	5	1,16	1,48	0,00	18,20
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		150/10/1	4,60	5,25	14,07	122,07
КАРТОФЕЛЬ	76	57	1,11	0,22	9,01	42,57
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,64	0,08	4,10	19,67
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ФИЛЕ ГРУДКИ ЦЫПЛЕНКА	14,43	14	2,65	2,99	0,00	37,48
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		160	9,20	6,86	14,52	186,28
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	116,129	108	18,75	3,88	0,00	133,05

КРУПА РИСОВАЯ	14,141	14	0,95	0,14	10,05	45,22
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	42,26	35,5	0,49	0,07	2,82	14,12
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,928	4,928	0,02	3,95	0,04	35,75
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,239 шт.	9,84	1,21	1,10	0,07	14,99
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,053 шт.	2,182	0,27	0,24	0,02	3,33
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		150	0,49	0,20	15,74	76,15
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,49	0,20	7,03	41,32
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	0,69	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,30	0,58	10,29	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
		17,75	16,91	62,94	507,32	

Полдник

ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		20	2,46	2,23	0,14	30,46
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,497 шт.	20,461	2,52	2,28	0,14	31,16
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		160	9,67	9,28	12,13	202,65
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100,46	80,365	1,41	0,08	3,67	21,83
ГОВЯДИНА Б/К	74,964	63,27	11,42	9,82	0,00	133,79
КРУПА РИСОВАЯ	7,247	7,153	0,49	0,07	5,13	23,11
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,01	11,765	0,16	0,02	0,93	4,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,482	1,482	0,01	1,18	0,01	10,76
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,105 шт.	4,323	0,53	0,49	0,03	6,59
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,22	1,31	0,31	17,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,368	2,368	0,25	0,03	1,61	7,67
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,116	14,116	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,09	0,00	0,33	1,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,095	0,095	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,282	0,282	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,09	0,00	6,96	28,18
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ		100	2,80	2,50	4,51	44,52
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,80	2,50	4,51	56,51
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,12	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,30	0,58	10,29	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
		17,44	14,77	42,51	399,00	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		43,80	44,20	162,50	1 273,82	

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ		130	6,56	10,31	13,34	187,80
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1.518 шт.	62,496	7,70	6,97	0,43	95,18
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ		26	0,73	0,63	1,21	13,62
МОРКОВЬ		67,5	54	0,68	0,05	3,62
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ		6	6	0,03	4,80	0,05
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		0,2	0,2	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ		5	5	0,03	4,01	0,04
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ		150/12	0,16	0,04	10,86	27,87
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		148,8	148,8	0,00	0,00	0,00
ВАРЕНИЕ		12	12	0,05	0,04	8,63
АПЕЛЬСИН		95	0,86	0,19	7,70	40,85
АПЕЛЬСИН	141,79	95	0,86	0,19	7,70	40,85
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	0,69	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
			8,27	10,67	38,26	287,11
II Завтрак						
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ		180	5,04	4,50	8,12	101,72
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5% ЖИРНОСТИ ПИТЬЕВОЙ	180	180	5,04	4,50	8,12	101,72
			5,04	4,50	8,12	101,72
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		40	0,30	2,44	0,95	26,90
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	38,39	38	0,30	0,04	0,95	5,32
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0,00	2,40	0,00	21,58
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		150/10/5	2,90	3,57	9,00	90,73
КАРТОФЕЛЬ	26,67	20	0,39	0,08	3,16	14,94
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,25	25	0,44	0,03	1,14	6,79
МОРКОВЬ	9,38	7,5	0,10	0,01	0,50	2,55
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,07	0,00	0,28	1,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	18,957	16	2,89	2,48	0,00	33,83
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ		50/20	6,75	6,24	7,45	109,00
ГОВЯДИНА Б/К	45,42	38,33	6,92	5,95	0,00	81,05

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7,5	7,5	0,54	0,21	3,74	19,06
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,28	0,24	0,47	5,24
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,96	3,33	0,05	0,01	0,26	1,33
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,17	1,02	0,24	13,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,38	0,05	2,44	11,66
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,5	13,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,145	0,145	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,76	4	0,06	0,01	0,32	1,59
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	0,4	0,4	0,00	0,32	0,00	2,90
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,4	0,4	0,02	0,00	0,08	0,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		110	4,40	4,04	19,90	133,48
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	36,222	35,86	4,38	1,14	19,87	107,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85,03	85,03	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,63	3,63	0,02	2,90	0,03	26,34
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		150	0,38	0,09	17,73	73,82
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	17	17	0,38	0,09	10,85	46,34
САХАР ПЕСОК	7,1	7,1	0,00	0,00	6,88	27,48
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА 1	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153	153	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	0,69	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,73	0,73	12,88	65,63
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
		17,15	17,24	74,27	530,15	

Полдник

ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ		60	5,60	2,70	23,00	119,00
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	43,645	42	6,52	0,24	0,00	28,11
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,46	0,56	9,97	50,83
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,728	8,728	0,24	0,21	0,41	4,57
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,298 шт.	12,269	1,51	1,37	0,09	18,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,182	2,182	0,01	1,75	0,02	15,83
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,34	0,29	0,56	6,29
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,08	2,08	0,01	1,67	0,02	15,09
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,50	0,06	3,26	15,55
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,4	2,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,128	0,128	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	2,44	3,74	16,63	110,14
КАРТОФЕЛЬ	133,33	100	1,94	0,39	15,81	74,69
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,6	16,867	0,48	0,41	0,79	8,84
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,667	3,667	0,02	2,94	0,03	26,61
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		150	0,73	0,15	14,70	62,57
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,75	0,15	15,15	69,00
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ		40	1,29	2,40	19,00	97,36
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	16,1	16,1	1,69	0,20	10,91	52,16
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0,00	0,00	1,07	4,26
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	0,475	0,475	0,00	0,38	0,00	3,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,673	0,673	0,09	0,01	0,01	0,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,5	7,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,76	0,76	0,08	0,01	0,51	2,46
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ		27	21,6	0,38	0,02	0,99
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,26	1,26	0,00	1,22	0,00	10,99
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,034 шт.	1,4	0,17	0,16	0,01	2,13
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,54	0,54	0,00	0,52	0,00	4,70
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,21	0,198	0,01	0,00	0,02	0,10
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,001 шт.	0,041	0,01	0,00	0,00	0,06
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	0,69	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
			10,75	9,12	79,69	419,66
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,21	41,53	200,34	1 338,64

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		20	1,06	0,45	11,25	43,07
ДЖЕМ	5	5	0,03	0,01	3,65	14,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		130	3,50	5,84	22,30	143,04
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	24,194	24,194	2,70	0,30	15,94	77,21
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	63	63	1,78	1,53	2,93	33,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,484	0,484	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0,00	0,00	3,39	13,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42	42	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ		150/12	0,16	0,04	10,86	27,87
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	148,8	148,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАРЕНЬЕ	12	12	0,05	0,04	8,63	33,52
БАНАН		95	1,43	0,48	15,95	80,20
БАНАН	158,65	95	1,43	0,48	19,95	91,20
		6,15	6,81	60,36	294,18	
II Завтрак						
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ		170	3,70	4,25	6,60	73,50
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	175,98	170	4,93	4,25	6,80	90,10
		3,70	4,25	6,60	73,50	
Обед						
СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ		20/20	2,19	3,61	1,69	53,64
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	41,6	20	3,40	1,70	0,00	29,00
СВЕКЛА	24,75	19,8	0,29	0,02	1,69	8,07
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	2,00	0,00	17,98
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНОЙ		150/20	4,52	6,41	13,73	119,90
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	106,67	80	1,55	0,31	12,65	59,75
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	25,33	22,8	4,11	3,54	0,00	48,21
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,38	2	0,03	0,00	0,16	0,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,135 шт.	5,558	0,69	0,62	0,04	8,47
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ		50	5,58	9,14	9,18	114,00

ГОВЯДИНА Б/К	47,393	40	7,22	6,21	0,00	84,58
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,1	10,1	0,74	0,28	5,03	25,67
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,333	3,333	0,02	2,67	0,03	24,18
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,7	11,7	0,33	0,28	0,54	6,13
КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		110	1,21	2,14	6,77	51,66
КАБАЧКИ	136	102	0,59	0,30	4,55	23,75
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,073	0,073	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0,00	0,00	0,29	1,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22	5,83
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,24	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,43	0,37	0,70	7,86
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК		150	0,09	0,08	13,01	53,58
ЯБЛОКИ	23,636	20,8	0,08	0,08	1,98	9,49
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5,6	5,6	0,01	0,00	4,25	17,00
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА 1	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147,8	147,8	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,30	0,58	10,29	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	0,69	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
		15,58	22,09	61,03	475,77	

Полдник

ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ		40	0,50	0,00	1,90	10,09
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	53,332	40	0,52	0,00	1,96	10,40
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ		50	4,69	5,07	11,10	110,19
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	41,671	40,1	6,23	0,23	0,00	26,84
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8,333	8,333	0,60	0,23	4,15	21,18
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9,167	9,167	0,26	0,22	0,43	4,80
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,169 шт.	6,958	0,85	0,78	0,05	10,59
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,98	2,5	0,04	0,01	0,20	1,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,57	0,19	10,18	48,60
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ		110	2,05	3,60	10,69	101,14
КАРТОФЕЛЬ	105,33	79	1,53	0,31	12,49	59,01
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	31,9	31,9	0,90	0,78	1,48	16,71
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77	77	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ		150	0,45	0,15	14,30	60,00
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	150	0,45	0,00	24,75	102,00
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ		45	1,87	0,81	12,95	113,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	34,65	34,65	3,63	0,44	23,49	112,26
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,35	1,35	0,15	0,02	0,91	4,37
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,7	0,7	0,09	0,01	0,01	0,52
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,50	0,44	0,83	9,43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,45	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	0,69	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
		10,25	9,76	57,30	425,01	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		35,68	42,91	185,29	1 268,46	

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		20	1,84	1,87	7,48	42,80
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ	5,5	5	1,16	1,48	0,00	18,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
КАША "ДРУЖБА"		130	3,08	5,71	21,09	141,70
КРУПА РИСОВАЯ	6,465	6,4	0,44	0,06	4,60	20,67
ПШЕНО	6,465	6,4	0,72	0,16	4,37	21,85
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	97,5	97,5	2,75	2,37	4,54	51,07
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,9	3,9	0,02	3,12	0,03	28,29
САХАР ПЕСОК	7,8	7,8	0,00	0,00	7,55	30,19
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ		150	2,14	2,17	11,51	60,34
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	97,667	97,667	2,75	2,37	4,55	51,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29	29	0,00	0,00	0,00	0,00
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ		100	2,80	2,50	4,51	44,52
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,80	2,50	4,51	56,51
			9,86	12,25	44,59	289,36
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ		150	0,73	0,14	18,41	71,71
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	150	0,75	0,00	19,05	82,50
			0,73	0,14	18,41	71,71
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИОННЫЙ		40	0,32	0,04	0,68	5,20
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	50	40	0,32	0,04	0,68	5,20
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39
СВЕКЛА	26,25	21	0,31	0,02	1,79	8,56
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,21	0,01	0,54	3,26
КАРТОФЕЛЬ	20	15	0,29	0,06	2,38	11,20
МОРКОВЬ	9,38	7,5	0,10	0,01	0,50	2,55
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,46	5,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	18,96	16	2,89	2,48	0,00	33,83
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		160	11,91	17,31	17,52	274,17

ФИЛЕ ГРУДКИ ЦЫПЛЕНКА	51,55	50	9,46	10,67	0,00	133,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0,00	2,72	0,00	24,41
КАРТОФЕЛЬ	104	78	1,51	0,30	12,33	58,26
МОРКОВЬ	12,5	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,486	5,486	0,25	0,00	1,01	5,43
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,88	9,143	0,13	0,02	0,73	3,64
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,657	3,657	0,00	3,54	0,00	31,89
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,1	4,1	0,43	0,05	2,78	13,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ		150	0,77	0,05	18,45	77,85
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	15	15	0,76	0,05	7,42	33,76
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5,6	5,6	0,01	0,00	4,25	17,00
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА 1	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	165	165	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,55	0,72	12,77	65,11
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	0,69	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
			18,45	23,51	63,69	541,31

Полдник

ПОМИДОР СВЕЖИЙ		30	0,33	0,06	1,14	7,20
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	30,31	30	0,33	0,06	1,14	7,20
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ		60	6,90	7,70	6,60	114,00
ГОВЯДИНА Б/К	56,872	48	8,66	7,45	0,00	101,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12	12	0,87	0,34	5,98	30,50
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13	13	0,37	0,32	0,60	6,81
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ		110	3,21	6,55	19,72	111,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	26	26	2,77	0,33	17,78	85,24
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,54	1,54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	184,8	184,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	12,5	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,378	7,04	0,10	0,01	0,56	2,80
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,16	6,16	0,29	0,00	1,13	6,09
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,4	6,4	0,00	6,20	0,00	55,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150/7/4	0,13	0,00	7,08	29,50
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
ЛИМОН	6,667	4	0,04	0,00	0,12	1,32
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		50	3,71	3,25	21,89	125,60
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25	25	2,62	0,32	16,96	81,00
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7	0,00	0,00	2,61	10,45
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,035 шт.	1,441	0,17	0,16	0,01	2,19
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,32	0,32	0,04	0,01	0,01	0,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	20	20	3,49	1,75	0,58	32,79
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,8	0,8	0,09	0,01	0,54	2,59
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	0,8	0,8	0,00	0,64	0,01	5,80
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,043 шт.	1,77	0,21	0,19	0,01	2,70
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0,00	0,00	3,68	14,71
ВАНИЛИН	0,002	0,002	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,11	0,01	0,68	3,24
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,026 шт.	1,07	0,14	0,12	0,01	1,63
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	0,69	0,13	6,36	30,59

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
			14,97	17,69	62,79	417,89
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,01	53,59	189,48	1 320,27

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		20	1,84	1,87	7,48	42,80
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ	5,5	5	1,16	1,48	0,00	18,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		130	2,07	5,71	17,58	145,89
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	18,55	18,55	2,21	1,12	11,12	63,34
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	65	65	1,83	1,58	3,03	34,05
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,484	0,484	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0,00	0,00	3,39	13,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44	44	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	1,40	1,82	11,83	60,39
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,30	0,00	1,56	7,45
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,11	1,82	3,49	39,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
АПЕЛЬСИН		95	0,86	0,19	7,70	40,85
АПЕЛЬСИН	141,79	95	0,86	0,19	7,70	40,85
		6,17	9,59	44,59	289,93	
II Завтрак						
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ		180	5,04	4,50	8,12	101,72
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5% ЖИРНОСТИ ПИТЬЕВОЙ	180	180	5,04	4,50	8,12	101,72
		5,04	4,50	8,12	101,72	
Обед						
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ		40	0,34	2,04	0,74	23,39
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	40,4	32,4	0,26	0,03	0,55	4,21
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	7,5	6	0,08	0,01	0,19	1,20
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	2,00	0,00	17,98
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		150/25/1	4,10	3,00	29,00	141,00
КАРТОФЕЛЬ	42,67	32	0,62	0,13	5,06	23,90
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,08	16	3,57	0,25	7,47	46,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МОРКОВЬ	9,38	7,5	0,10	0,01	0,50	2,55
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	47,62	40	2,91	1,13	19,94	101,66
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ		60	8,10	6,54	6,10	132,00
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	77,419	72	12,50	2,58	0,00	88,70

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МОРКОВЬ	12	9,6	0,12	0,01	0,64	3,26
КАРТОФЕЛЬ	8	6	0,12	0,02	0,95	4,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6,6	6,6	0,03	5,29	0,05	47,89
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,174 шт.	7,164	0,88	0,80	0,05	10,91
РАГУ ОВОЩНОЕ		110	1,55	4,54	9,93	89,90
КАРТОФЕЛЬ	46,93	35,2	0,68	0,14	5,57	26,29
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,24	4,4	0,06	0,01	0,35	1,75
РЕПА	18,43	13,64	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	24,75	19,8	0,35	0,02	0,90	5,37
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,2	3,2	0,02	2,56	0,03	23,22
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,96	2,96	0,31	0,04	2,01	9,59
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,873	27,873	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,33	1,89	0,45	25,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,093	0,093	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,183	0,183	0,00	0,00	0,00	0,00
ТЫКВА	13,976	11,88	0,12	0,01	0,50	2,65
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ		150	0,09	0,07	9,03	30,35
ГРУША	25	22,5	0,09	0,07	2,25	10,26
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА 1	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	0,69	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,03	0,44	7,71	39,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
			15,90	16,76	68,87	486,53

Полдник

ПОМИДОР СВЕЖИЙ		40	0,44	0,08	1,52	9,60
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	40,41	40	0,44	0,08	1,52	9,60
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		160	14,66	18,42	28,06	337,14
ФИЛЕ ГРУДКИ ЦЫПЛЕНКА	63,92	62	11,73	13,23	0,00	165,99
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
МОРКОВЬ	28,75	23	0,29	0,02	1,54	7,81
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,24	17	0,23	0,03	1,35	6,76
КРУПА РИСОВАЯ	35,354	35	2,38	0,34	25,12	113,05
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,09	0,00	6,96	28,18
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ПРЯНИКИ		20	1,18	0,94	25,00	71,30
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	20	20	1,18	0,94	15,00	73,20
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ		100	2,80	2,50	4,51	44,52
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,80	2,50	4,51	56,51
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	0,92	0,17	8,46	40,68
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			20,09	22,11	74,51	531,42
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		47,20	52,96	196,09	1 409,60	

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		20	1,06	0,45	11,25	43,07
ДЖЕМ	5	5	0,03	0,01	3,65	14,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		130	2,07	5,72	20,29	146,02
КРУПА РИСОВАЯ	18,548	18,548	1,26	0,18	13,32	59,91
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	76,14	76,14	2,14	1,84	3,54	39,89
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,484	0,484	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0,00	0,00	3,39	13,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,86	32,86	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	1,40	1,82	11,83	60,39
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,30	0,00	1,56	7,45
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,11	1,82	3,49	39,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ		100	2,80	2,50	4,51	44,52
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,80	2,50	4,51	56,51
			7,33	10,49	47,88	294,00
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ		150	0,15	0,15	14,70	67,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,75	0,15	15,15	69,00
			0,15	0,15	14,70	67,00
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		40	0,32	0,04	1,00	5,59
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40,31	39,9	0,32	0,04	1,00	5,59
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		150/30	3,10	2,70	9,80	99,00
КАРТОФЕЛЬ	101,33	76	1,47	0,29	12,02	56,76
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,07	0,00	0,28	1,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	29,026	27,931	4,34	0,16	0,00	18,69
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8,286	8,286	0,60	0,23	4,13	21,06
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,077 шт.	3,17	0,39	0,35	0,02	4,83
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,028	1,028	0,01	0,82	0,01	7,46
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,5	4,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СУФЛЕ КУРИНОЕ		50	5,80	6,30	22,42	140,29

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	34,091	34,091	0,96	0,82	1,59	17,86
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,9	6,9	0,73	0,09	4,68	22,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,818	6,818	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	47,982	34,545	6,10	6,17	0,00	79,75
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,321 шт.	13,216	1,63	1,47	0,09	20,13
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,7	2,7	0,01	2,16	0,02	19,59
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		120	1,40	3,52	13,25	103,97
ТЫКВА	33,6	26,04	0,25	0,03	1,12	5,81
КАРТОФЕЛЬ	46,67	35	0,68	0,14	5,54	26,14
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	18,463	12	0,36	0,02	0,76	4,66
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,3	26,64	0,47	0,03	1,21	7,24
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,5	20,5	0,57	0,49	0,95	10,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,984	5,984	0,03	4,79	0,05	43,42
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,2	4,2	0,44	0,05	2,85	13,61
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,5	20,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,41	0,41	0,00	0,00	0,40	1,59
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,328	0,328	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		150	0,09	0,09	9,79	40,77
ЯБЛОКИ	24,432	21,5	0,09	0,09	2,05	9,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	125	125	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА 1	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,26	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,03	0,44	7,71	39,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
		13,00	13,31	74,57	479,91	

Полдник

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		30	0,37	0,03	3,41	15,69
МОРКОВЬ	36,38	29,1	0,37	0,03	1,95	9,88
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,50	5,99
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	1,00	0,00	8,99
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		130	13,06	13,44	21,63	276,00
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	123,067	121,333	21,18	10,59	3,53	198,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	8,667	8,667	0,86	0,09	5,94	27,65
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,154 шт.	6,34	0,79	0,71	0,04	9,65
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,467	3,467	0,00	3,36	0,00	30,23
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,6	7,6	0,97	0,00	4,53	22,03
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,22	1,31	0,31	17,98
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ		180	2,58	4,59	8,80	99,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	189	189	5,32	4,59	8,80	99,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,03	0,44	7,71	39,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
		17,04	18,50	41,55	429,99	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		37,52	42,45	178,70	1 270,90	

Ясли 12 часов**ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ		10	0,30	0,02	0,63	3,88
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	15,385	10	0,30	0,02	0,63	3,88
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		130	6,96	12,00	2,08	187,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (шт.)	1.814 шт.	74,682	9,20	8,33	0,50	113,73
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	32,328	32,328	0,91	0,79	1,50	16,94
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,31	4,31	0,02	3,45	0,03	31,27
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	7	7	0,04	5,61	0,06	50,79
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,078	1,078	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,09	0,00	6,96	28,18
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ГРУША		95	0,38	0,29	9,79	44,65
ГРУША	105,45	95	0,38	0,29	9,79	44,65
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	0,69	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
			8,42	12,44	25,82	294,30
II Завтрак						
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ		180	3,10	4,50	8,10	72,00
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	186,01	180	5,22	4,50	7,56	97,20
			3,10	4,50	8,10	72,00
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ		40	0,44	2,46	1,51	30,69
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	6	4,8	0,06	0,00	0,15	0,96
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	24,25	24	0,26	0,05	0,91	5,76
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0,00	2,40	0,00	21,58
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	12,268	9,2	0,12	0,00	0,45	2,39
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39
СВЕКЛА	26,25	21	0,31	0,02	1,79	8,56
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,21	0,01	0,54	3,26
КАРТОФЕЛЬ	20	15	0,29	0,06	2,38	11,20
МОРКОВЬ	9,38	7,5	0,10	0,01	0,50	2,55
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,46	5,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	18,96	16	2,89	2,48	0,00	33,83
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48

ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ		60	5,06	5,77	11,60	121,71
ГОВЯДИНА Б/К	36,967	31,2	5,63	4,84	0,00	65,98
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12	12	0,87	0,34	5,98	30,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,36	9,36	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	26,53	22,284	0,30	0,04	1,78	8,87
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,00	4,66	0,00	41,86
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,137 шт.	5,64	0,70	0,63	0,04	8,58
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,26	1,2	0,04	0,00	0,09	0,57
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6,36	6,36	0,81	0,00	3,79	18,43
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ		110	2,41	3,60	10,69	101,14
КАРТОФЕЛЬ	105,33	79	1,53	0,31	12,49	59,01
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	31,9	31,9	0,90	0,78	1,48	16,71
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77	77	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ		150	0,73	0,14	18,48	72,00
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	150	0,75	0,00	19,05	82,50
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,30	0,58	10,29	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	0,69	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
		13,84	17,94	66,84	496,92	

Полдник

РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ		60	5,56	4,21	0,26	90,00
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	78,977	76	11,80	0,45	0,00	50,87
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,73	2,291	0,03	0,00	0,18	0,91
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,327	0,327	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10,909	10,909	0,05	8,73	0,09	79,15
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ		110	2,25	2,53	13,26	94,78
КАРТОФЕЛЬ	73,33	55	1,07	0,21	8,70	41,08
МОРКОВЬ	31,56	25,25	0,32	0,03	1,69	8,57
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	21,94	17,55	0,31	0,02	0,80	4,76
БРЮКВА	14,85	14,85	0,17	0,01	1,11	5,33
РЕПА	20,07	14,85	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7,7	7,7	0,21	0,18	0,36	4,04
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,85	3,85	0,02	3,08	0,03	27,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ		150/12	0,16	0,04	10,86	37,84
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	148,8	148,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАРЕНЬЕ	12	12	0,05	0,04	8,63	33,52
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		40	2,57	3,24	40,00	135,70
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	23	23	2,41	0,29	15,60	74,52
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,85	0,85	0,09	0,01	0,57	2,75
САХАР ПЕСОК	2,24	2,24	0,00	0,00	2,17	8,67
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	0,53	0,53	0,00	0,43	0,00	3,84
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,112 шт.	4,611	0,57	0,51	0,03	7,02
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	4,59	4,59	0,13	0,11	0,21	2,41
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	7,08	7,08	1,23	0,62	0,20	11,61
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,6	0,6	0,08	0,01	0,01	0,45
ВАНИЛИН	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,017 шт.	0,7	0,09	0,08	0,00	1,07
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,01	0,17	8,46	40,68
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
		11,55	10,19	72,84	399,00	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		36,91	45,07	173,60	1 262,22	

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		20	1,84	1,87	7,48	42,80
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ	5,5	5	1,16	1,48	0,00	18,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		130	2,40	6,18	22,92	141,63
ПШЕНО	24,25	24,25	2,71	0,64	16,56	82,80
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	63	63	1,78	1,53	2,93	33,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0,00	0,00	3,39	13,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42	42	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ		150	1,95	2,56	11,29	70,59
КАКАО-ПОРОШОК	2,25	2,25	0,52	0,33	0,22	6,31
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,59	2,23	4,29	48,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКО		95	0,38	0,38	9,31	39,65
ЯБЛОКИ	108,3	95	0,38	0,38	9,31	44,65
			6,57	10,99	51,00	294,67
II Завтрак						
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ		150	3,20	3,75	5,80	67,00
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	155,28	150	4,35	3,75	6,00	79,50
			3,20	3,75	5,80	67,00
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		40	0,44	0,08	1,52	9,60
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	40,41	40	0,44	0,08	1,52	9,60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		150/20/5	4,50	6,05	15,99	110,10
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,21	0,01	0,54	3,26
КАРТОФЕЛЬ	49,33	37	0,72	0,15	5,85	27,64
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	6,924	4,5	0,14	0,01	0,28	1,75
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	37,9	31,988	5,77	4,97	0,00	67,64
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		50	2,41	3,35	4,03	57,96
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	31,175	30	4,66	0,17	0,00	20,08
МОРКОВЬ	14,21	11,364	0,15	0,01	0,76	3,86
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	11	11	0,81	0,31	5,48	27,96

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,25	2,727	0,04	0,01	0,21	1,09
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,122 шт.	5,023	0,62	0,56	0,04	7,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,636	3,636	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,364	1,364	0,01	1,10	0,01	9,89
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		130	2,52	3,97	20,43	127,80
КАРТОФЕЛЬ	172,01	129,004	2,50	0,50	20,40	96,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,334	4,334	0,02	3,47	0,03	31,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,033	0,033	0,00	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ		150	0,09	0,06	25,42	99,96
ВАРЕНЬЕ	20	20	0,08	0,06	14,39	55,87
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5,6	5,6	0,01	0,00	4,25	17,00
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА 1	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	143,25	143,25	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,37	0,59	10,25	52,27
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,12	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
		12,45	14,28	86,12	498,48	

Полдник

ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		20	2,46	2,23	0,14	30,46
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,497 шт.	20,461	2,52	2,28	0,14	31,16
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		160	9,67	9,28	12,13	202,65
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	106,71	85,365	1,49	0,09	3,89	23,18
ГОВЯДИНА Б/К	74,964	63,27	11,42	9,82	0,00	133,79
КРУПА РИСОВАЯ	7,247	7,153	0,49	0,07	5,13	23,11
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,01	11,765	0,16	0,02	0,93	4,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,482	1,482	0,01	1,18	0,01	10,76
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,105 шт.	4,323	0,53	0,49	0,03	6,59
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,22	1,31	0,31	17,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,368	2,368	0,25	0,03	1,61	7,67
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,116	14,116	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,09	0,00	0,33	1,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,095	0,095	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,282	0,282	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ		150	0,18	0,04	10,40	43,80
АПЕЛЬСИН	32,09	21,5	0,18	0,04	1,69	8,97
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	125	125	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА 1	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ		45	1,87	0,81	12,95	113,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	34,65	34,65	3,63	0,44	23,49	112,26
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,35	1,35	0,15	0,02	0,91	4,37
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,7	0,7	0,09	0,01	0,01	0,52
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,50	0,44	0,83	9,43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,45	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,12	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
		15,30	12,54	44,10	430,70	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		37,52	41,56	187,02	1 290,85	

Ясли 12 часов**ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		20	1,06	0,45	11,25	43,07
ДЖЕМ	5	5	0,03	0,01	3,65	14,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		130	4,05	4,66	27,35	139,74
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	39,968	39,968	4,27	0,50	27,33	131,04
Соль ЙОДИРОВАННАЯ	0,496	0,496	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,975	2,975	0,01	2,38	0,02	21,58
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ	12,1	11	2,47	3,15	0,00	38,84
ЧАЙ С МОЛОКОМ		150	2,14	2,17	11,51	60,34
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	97,667	97,667	2,75	2,37	4,55	51,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29	29	0,00	0,00	0,00	0,00
АПЕЛЬСИН		95	0,86	0,19	7,70	40,85
АПЕЛЬСИН	141,79	95	0,86	0,19	7,70	40,85
		8,11	7,47	57,81	284,00	
II Завтрак						
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ		180	5,04	4,50	8,12	101,72
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5% ЖИРНОСТИ ПИТЬЕВОЙ	180	180	5,04	4,50	8,12	101,72
		5,04	4,50	8,12	101,72	
Обед						
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ		40	2,40	4,41	3,08	60,27
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	41,6	20	3,40	1,70	0,00	29,00
КАРТОФЕЛЬ	25,78	19,333	0,38	0,08	3,06	14,44
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,50	0,00	31,47
Соль ЙОДИРОВАННАЯ	0,033	0,033	0,00	0,00	0,00	0,00
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		150/15/5	3,90	4,60	9,51	112,06
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
КАРТОФЕЛЬ	69,33	52	1,01	0,20	8,23	38,84
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	10,2	9	0,07	0,01	0,15	1,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0,00	0,00	0,00	0,00
Соль ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	28,436	24	4,33	3,72	0,00	50,75
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)		50	5,78	4,10	4,35	101,00
ГОВЯДИНА Б/К	42,225	38	6,86	5,90	0,00	80,35

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7,5	7,5	0,54	0,21	3,74	19,06
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13	13	0,37	0,32	0,60	6,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,45	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ		110	2,69	2,09	5,68	52,67
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	163,636	85,091	2,07	0,25	3,46	24,76
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,073	0,073	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22	5,83
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,24	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,43	0,37	0,70	7,86
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0,00	0,00	0,29	1,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		150	0,38	0,09	13,18	51,56
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	17	17	0,38	0,09	10,85	46,34
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА 1	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153	153	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,26	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,30	0,58	10,29	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
		17,71	16,09	56,69	480,95	

Полдник

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		40	0,32	0,04	1,00	5,59
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40,31	39,9	0,32	0,04	1,00	5,59
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		130	5,80	12,70	15,01	219,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1.563 шт.	64,349	7,92	7,18	0,44	98,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	47,9	47,9	1,35	1,16	2,23	25,09
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,25	6,25	0,66	0,08	4,24	20,25
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	30,769	20	0,60	0,04	1,26	7,76
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6,118	6,118	0,03	4,90	0,05	44,39
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,765	0,765	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ		150/12	0,16	0,04	10,86	27,87
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	148,8	148,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАРЕНЬЕ	12	12	0,05	0,04	8,63	33,52
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ		40	1,88	1,68	20,00	112,80
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	28,4	28,4	2,98	0,36	19,25	92,01
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,13	0,02	0,81	3,89
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	0,88	0,88	0,00	0,71	0,01	6,38
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0,00	3,10	0,00	27,91
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,021 шт.	0,865	0,11	0,10	0,01	1,32
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖКИ СУХИЕ	0,6	0,6	0,08	0,01	0,01	0,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,48	12,48	0,35	0,30	0,58	6,54
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,12	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
		9,28	14,64	55,35	406,05	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		40,14	42,70	177,97	1 272,72	