

МБОУ «АВНОГОТСКАЯ СОШ»
ДЕТСКИЙ САД «БЕРЕЗКА»
ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОСЕНЬ - ЗИМА
3 - 7 ЛЕТ

МБОУ «АВНОГОТСКАЯ СОШ»
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
А.А. Зиновьева
2024г.
Зиновьева



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Верхнестомского муниципального округа»
«Авиногская средняя общеобразовательная школа»



МЕНЮ

Сад от 3 до7

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ		200	7,4	9,1	29,6	225,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	15,5	15,5	1,8	1	9,3	53,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	19,5	19,2	2,3	0,6	11,7	62,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102	102	3,2	2,5	4,7	53,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,4	6,4	0,1	5,1	0,1	41,1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,1		11,1	46,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,1	34,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,1
ЛИМОН	13	7,8	0,1	0	0,2	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	3,0	14,0	88,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ СОРТ	20	20	1,5	3	14	88,8
			9,0	12,1	54,7	359,9
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		120	0,5		13,6	55,2
ЯБЛОКИ	136,4	120	0,5	0	13,6	55,2
			0,5		13,6	55,2
Обед						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ		200	3,7	3,8	15,8	112,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	3,1	2,4	4,6	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110,4	110,4	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	12	12	0,8	0,1	8,1	38,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	10,3
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9,3
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		210	25,2	23,9	26,1	409,0
ГОВЯДИНА Б/К	136,8	123,2	22,2	19,1	0	260,5
КАРТОФЕЛЬ	166,8	125,1	2,4	0,1	23,9	100,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,2	0	1	4,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0,1	4,7	0,1	37,2
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	9,6	9,6	0,3	0	1,1	6,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,6	0,1	31,7	131,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,5	0,2	12,8	50,4
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	93,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			32,2	28,2	90,6	734,4
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ		200	7,3	13,1	43,8	323,2
ПШЕНО	52	52	5,2	0,7	36,2	162,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	165,6	165,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,9	7,9	0	0	7,7	30,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,4	0,8	0,7	0	9,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0,1	30,2
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,7	4,7	0,6	0	2,8	13,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,7	4,7	0,1	0,7	0,2	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,9	7,9	0,1	6,3	0,1	50,7
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ ЖИРНОСТЬЮ 8,5 %		10	0,5	0,8	5,4	31,1
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,5	0,9	5,4	31,1
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	3,1	2,4	15,4	95,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,7	34,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	3,1	2,4	4,6	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
БАТОН ПРОСТОЙ		40	3,1	0,4	19,1	92,3
БАТОН ПРОСТОЙ	40	40	3,1	0,4	19	92,3
			14,0	16,7	83,7	542,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,7	57,0	242,6	1 692,0



МЕНЮ

Сад от 3 до7

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		7,4	8,5	29,9	220,7
КРУПА МАННАЯ	30,6	30,6	3,6	0,3	19,9	97,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,6	66,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,7	2,9	5,4	62,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,6	4,6	0	0	4,5	17,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,6	6,6	0,1	5,2	0,1	42,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,4	2,5	17,2	104,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,3	3,3	0,3	0,1	1,8	9,3
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	100	100	3,1	2,4	4,6	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60		7,7	14,9	12,7	224,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	27,4	25,7	6	7,6	0	93,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,6	8,6	0,1	7,1	0,1	56,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,7	25,7	1,9	0,7	13,2	67,3
			18,5	25,9	59,8	550,0
II Завтрак						
ЙОГУРТ	100		3,1	2,4	10,7	321,1
ЙОГУРТ 2.5% ЖИРНОСТИ	100	100	3,1	2,4	10,7	321,1
			3,1	2,4	10,7	321,1
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200		8,5	4,4	15,1	129,9
РЫБА МИНТАЙ Б/Г	61	43,9	6,8	0,4	0	31,0
КАРТОФЕЛЬ	96	72	1,4	0,1	13,8	58,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,8	3,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
УКРОП	0,2	0,1	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	9,38	7,5	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	80		17,0	6,8	13,7	177,9
МЯСО ГОВЯДИНА	96	86,4	14,9	3,4	0	83,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14,9	14,9	1,1	0,1	7,3	34,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8,6	8,6	0,9	0,1	5,9	27,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,3	18,3	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,9	5,7	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4	0	3,3	0	29,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ	50		0,5	2,0	3,5	32,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,7	8,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	16,1
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,5	7,5	0,3	0	0,9	4,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3,5
КАПУСТА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ		130	2,4	4,2	6,3	69,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	170	136	2,3	0,1	6,2	37,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,1	4	0,1	32,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ПЛОДОВ (ВИШНЯ)		200	0,3	0,1	19,6	82,3
ВИШНЯ	47	40	0,3	0,1	4,1	20,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	62,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			31,4	17,9	75,2	573,2
Полдник						
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ		200	25,1	22,3	29,8	414,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	144,8	144,8	16,9	7	4,2	147,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0,1	5,3	0,1	43,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,33 шт.	53,7	6,6	6	0,4	81,8
САХАР ПЕСОК	15,2	15,2	0	0	14,7	59,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	15,2	15,2	1,6	0,2	10,4	49,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,9	3,9	0	3,8	0	34,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200			9,1	36,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,2	28,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9,3	9,3	0	0	9	36,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173,3	173,3	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			28,2	22,6	59,0	545,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			81,2	68,8	204,7	1 990,1



МЕНЮ

Сад от 3 до7

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200		7,0	8,1	34,7	242,6
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	42,5	42,5	4,2	0,6	27	129,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95,5	95,5	3	2,3	4,4	50,1
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,4	6,4	0,1	5,1	0,1	41,1
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		3,1	2,4	15,4	95,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	3,1	2,4	4,6	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
ВАФЛИ	30		1,8	8,2	18,1	153,6
ВАФЛИ	30	30	1,8	8,2	18,1	153,6
			11,9	18,7	68,2	492,1
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100				10,7	43,7
НЕКТАР В асс-те	100	100	0	0	10,7	43,7
					10,7	43,7
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10		11,8	15,3	9,0	219,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
КАРТОФЕЛЬ	32	24	0,5	0	4,6	19,3
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,8	3,3
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2	2	0,1	0	0,2	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	75,3	54,4	9,6	9,7	0	125,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162,2	162,2	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,2	2,7	0	0	0,3	1,2
МОРКОВЬ	3,38	2,7	0	0	0,2	0,9
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	1,9	0,2	0,2	0	2,9
МОРКОВЬ	3,63	2,9	0	0	0,2	1,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	15,6
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	80/50		26,2	28,1	4,3	374,9
КУРА С/м	225,3	162,2	25,2	22	0	299,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,4	5,4	0	5,2	0	47,0

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,1	8,5	0,1	0	0,8	3,6
МОРКОВЬ	9,5	7,6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	10,1	10,1	0,4	0	1,2	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49,8	49,8	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	1	0,8	0,1	0	0,2	1,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,4	5,4	0,2	0,8	0,2	8,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	7,4	6,0	33,6	218,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,4	1,9	36,8	195,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,1	4	0,1	32,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА)		200	0,4	0,2	18,4	79,2
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	47,06	40	0,4	0,2	2,8	17,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	62,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			48,5	50,0	82,3	973,6

Полдник

БИТОЧКИ РИСОВЫЕ С ПОВИДЛОМ		200/30	6,5	5,8	63,0	334,7
КРУПА РИСОВАЯ	47,1	47,1	3,2	0,5	32	150,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	44,8	44,8	1,4	1,1	2	23,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	88,3	88,3	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7,1	0,9	0,8	0	10,8
САХАР ПЕСОК	7,1	7,1	0	0	6,9	27,5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,1	7,1	0,9	0	4,3	20,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
ПОВИДЛО	30	30	0,1	0	17,8	71,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД (ВИШНЯ)		200	0,2	0,1	29,1	118,3
ВИШНЯ без кост.	20,41	20	0,2	0,1	2,8	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,6
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	9	0	0	6,9	27,6
БАТОН ПРОСТОЙ		40	3,2	0,4	19,6	95,2
БАТОН ПРОСТОЙ	40	40	3,2	0,4	19,6	95,2
			9,9	6,3	111,7	548,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			70,3	75,0	272,9	2 057,6



МЕНЮ

Сад от 3 до7

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		200	7,8	8,6	37,1	244,1
ПШЕНО	39,7	39,7	4	0,5	27,6	124,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,2	66,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,7	2,9	5,4	62,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0,1	5,2	0,1	41,7
ЧАЙ С САХАРОМ		200			9,1	36,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,2	28,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9,3	9,3	0	0	9	36,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173,3	173,3	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		40	2,4	8,4	15,2	137,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	66,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			10,2	17,0	61,4	418,0
II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ		150	2,3	0,8	31,5	144,0
БАНАН	214,4	150	2,3	0,8	31,5	144,0
			2,3	0,8	31,5	144,0
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		200/10	8,6	16,8	12,1	233,0
СВЕКЛА	40	32	0,5	0	2,7	13,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	21,33	16	0,3	0	3,1	12,9
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,8	3,3
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6	6	0,2	0	0,7	3,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
РЕБРЫШКИ ГОВЯЖЬИ	49,6	49,6	6,7	11,4	1	133,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	314,2	314,2	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,1	1	0	0	0,1	0,4
МОРКОВЬ	1,13	0,9	0	0	0,1	0,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	15,6
РЫБА ОТВАРНАЯ		80	14,7	5,4	0,7	104,6
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	129,9	93,6	14,6	0,6	0	62,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,9	4,9	0,1	0	0,5	2,0

МОРКОВЬ	3	2,4	0	0	0,2	0,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,1	6,1	0,1	4,9	0,1	39,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
СОУС ПОЛЬСКИЙ		50	4,3	12,4	1,6	124,4
РЫБА МИНТАЙ Б/Г	13,4	9,4	1,5	0,1	0	6,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,4	28,4	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,5	0	0	0	0,2
МОРКОВЬ	0,63	0,5	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	11,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10,8	10,8	0,1	8,6	0,2	69,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,1	2,5	2,2	0,1	30,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,8	4,3	22,2	129,3
КАРТОФЕЛЬ	148,27	111,2	2,1	0,1	21,2	89,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,5	19,5	0,6	0,5	0,9	10,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0,1	29,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (КРАСНАЯ СМОРОДИНА)		200	0,2	0,1	18,5	78,8
СМОРОДИНА КРАСНАЯ	41,2	40	0,2	0,1	3	16,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	62,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			33,3	39,4	72,1	751,7
Полдник						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ		130/5	4,4	4,5	31,5	180,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,4	0,5	31,4	148,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,1	77,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,1	4	0,1	32,1
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		40	9,3	11,8		145,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	42,8	40	9,3	11,8	0	145,6
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,3	3,3	16,6	114,6
КАКАО-ПОРОШОК	2,2	2,2	0,5	0,3	0,2	7,5
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	122,2	122,2	3,8	3	5,5	64,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	88,9	88,9	0	0	0	0,0
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		50	3,3	6,2	27,9	180,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32,1	32,1	3,2	0,4	22	104,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1,2	5,5
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,3
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,4	7,4	0,1	5,9	0,1	47,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1	0,1	0,1	0	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,4	0,1	0	3,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
			21,3	25,8	76,0	621,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,1	83,0	241,0	1 934,7



МЕНЮ

Сад от 3 до 7

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ		200	5,9	7,5	35,2	232,3
КРУПА РИСОВАЯ	42,6	42,6	2,9	0,4	29	136,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95,5	95,5	3	2,3	4,4	50,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,1	4,9	0,1	38,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,4	2,5	17,2	104,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,3	3,3	0,3	0,1	1,8	9,3
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	3,1	2,4	4,6	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ПРЯНИКИ		40	2,2	2,4	28,8	145,6
ПРЯНИКИ	40	40	2,2	2,4	28,8	145,6
			11,5	12,4	81,2	482,6
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		100			10,7	43,7
НЕКТАР В асс-те	100	100	0	0	10,7	43,7
					10,7	43,7
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		200	13,4	11,9	18,5	231,9
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,2	0,1	11,4	48,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,8	0,1	5,6	26,4
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,8	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КУРА С/м	100,4	72,29	11,3	9,8	0	133,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	274,9	274,9	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1	0,9	0	0	0,1	0,4
МОРКОВЬ	1	0,8	0	0	0,1	0,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ		210	18,7	23,7	26,5	386,8
КУРА С/м	130,13	93,69	14,6	12,7	0	172,7
КАРТОФЕЛЬ	74,93	56,2	1,1	0,1	10,8	45,2
МОРКОВЬ	43,88	35,1	0,5	0	2,4	11,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25,2	21,1	0,4	0	1,9	8,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	54	43,2	0,8	0	1,9	11,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,1	6,1	0	5,9	0	53,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,7	57,7	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,1	6,1	0,6	0,1	4,2	19,8

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,1	6,1	0,1	4,9	0,1	39,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	17	17	0,8	0	3,1	16,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,1	2,1	0	0	2	8,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)		200	0,2		27,7	111,0
ЯБЛОКИ	45	40	0,2	0	4,4	17,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	93,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			35,0	36,0	89,7	811,3
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА		200	18,3	14,1	40,9	360,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	19,2	19,2	0,6	2,8	0,7	30,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,8	5,8	0,6	0,1	4	18,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,7	57,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	115,4	115,4	13,4	5,6	3,4	117,6
КРУПА МАННАЯ	12,3	12,3	1,5	0,1	8	39,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,38 шт.	15,5	1,9	1,7	0,1	23,6
САХАР ПЕСОК	15,4	15,4	0	0	14,9	59,8
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15,4	15,4	0,4	0,1	9,8	42,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0,1	29,6
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ ЖИРНОСТЬЮ 8,5 %		10	0,5	0,8	5,4	31,1
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,5	0,9	5,4	31,1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,1		11,1	46,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,4	34,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,1
ЛИМОН	13	7,8	0,1	0	0,2	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
БАТОН ПРОСТОЙ		40	3,2	0,4	19,6	95,2
БАТОН ПРОСТОЙ	40	40	3,2	0,4	19,6	95,2
			22,1	15,3	77,0	532,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68,6	63,7	258,6	1 870,4



Утверждаю

Директор

Зиновьева А.А.

МЕНЮ

Сад от 3 до7

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200		8,1	9,7	31,8	241,4
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	42,6	42,6	5	2,5	25,5	145,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95,5	95,5	3	2,3	4,4	50,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,1	4,9	0,1	38,5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		6,1	5,3	10,1	113,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211	210	6,5	5,1	9,6	110,0
ПЕЧЕНЬЕ	20		1,5	3,0	14,0	88,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	3	14	88,8
			15,7	18,0	55,9	443,2
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100				10,7	43,7
НЕКТАР В асс-те	100	100	0	0	10,7	43,7
					10,7	43,7
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10		8,2	15,6	11,5	213,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	53,33	40	0,8	0	7,7	32,2
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,8	3,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	9,6	6,4	0,2	0	0,4	2,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0,1	25,7
РЕБРЫШКИ ГОВЯЖЬИ	47	47	6,4	10,8	0,9	126,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	298,5	298,5	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1	1	0	0	0,1	0,4
МОРКОВЬ	1,13	0,9	0	0	0,1	0,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	15,6
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЕ	80/5		20,4	10,3	1,1	166,4
МЯСО ГОВЯДИНА	118,4	106,6	18,4	4,2	0	103,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,37 шт.	14,7	1,8	1,6	0,1	22,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,3	9,5	0,2	0	0,9	4,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,7	5,7	0,1	4,6	0,1	36,6
РИС ОТВАРНОЙ	130		3,2	5,1	31,6	185,8
КРУПА РИСОВАЯ	46,9	46,4	3,1	0,5	31,5	148,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0,1	4,7	0,1	37,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0

КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (КРАСНАЯ СМОРОДИНА)		200	0,2	0,1	18,5	78,8
СМОРОДИНА КРАСНАЯ	41,2	40	0,2	0,1	3	16,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	62,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			34,7	31,5	79,7	725,7
Полдник						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		200	4,6	3,9	17,4	124,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	3,1	2,4	4,6	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84	84	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,6	0,2	11,2	52,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	10,3
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
ЧАЙ С САХАРОМ		200			9,1	36,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,2	28,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9,3	9,3	0	0	9	36,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173,3	173,3	0	0	0	0,0
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ		50	4,3	1,6	30,3	152,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39	39	3,9	0,4	26,7	126,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	7,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7
ДРОЖЖИ	0,4	0,4	0,2	0	0	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,1	20,1	0	0	0	0,0
			8,9	5,5	56,8	313,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,3	55,0	203,1	1 525,7



МЕНЮ

Сад от 3 до7

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		200	8,8	9,2	34,7	256,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	49	49	6	1,6	30,1	159,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,9	61,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92,9	92,9	2,9	2,2	4,3	48,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0,1	5,2	0,1	41,7
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	3,1	2,4	15,4	95,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	3,1	2,4	4,6	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		60	8,1	14,9	12,7	211,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	27,5	25,7	6	7,6	0	93,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,5	8,5	0,1	7	0,1	56,3
БАТОН ПРОСТОЙ	25,7	25,7	2,1	0,3	12,6	61,2
			20,0	26,5	62,8	563,6
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		120	0,5		13,6	55,2
ЯБЛОКИ	136,4	120	0,5	0	13,6	55,2
			0,5		13,6	55,2
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		200	15,7	15,4	20,8	278,8
КАРТОФЕЛЬ	53,33	40	0,8	0	7,7	32,2
ГОРОХ колотый	20	20	4,5	0,3	11,2	62,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,8	3,3
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	77,2	55,6	9,8	9,9	0	128,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166	166	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,3	2,8	0	0	0,3	1,2
МОРКОВЬ	3,5	2,8	0	0	0,2	0,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2	0,3	0,2	0	3,0
МОРКОВЬ	3,75	3	0	0	0,2	1,0
УКРОП	0,08	0,06	0	0	0	0,0
КУРА ОТВАРНАЯ		80	14,5	12,5	1,1	174,6
КУРА С/м	128	92,1	14,3	12,5	0	169,8
МОРКОВЬ	3,25	2,6	0	0	0,2	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,4	9,6	0,2	0	0,9	4,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,8	4,3	22,2	129,3
КАРТОФЕЛЬ	148,27	111,2	2,1	0,1	21,2	89,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,5	19,5	0,6	0,5	0,9	10,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0,1	29,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ПЛОДОВ (ВИШНЯ)		200	0,3	0,1	19,6	82,3
ВИШНЯ	47	40	0,3	0,1	4,1	20,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	62,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			36,0	32,7	80,7	746,6
Полдник						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	9,0	11,9	5,1	158,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,15 шт.	46,4	5,7	5,1	0,3	70,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	103,8	103,8	3,2	2,5	4,8	54,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,2	5,2	0,1	4,2	0,1	33,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,1		11,1	46,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,4	34,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,1
ЛИМОН	13	7,8	0,1	0	0,2	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			12,2	12,2	36,3	299,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68,7	71,4	193,4	1 664,6

**МЕНЮ**

Сад от 3 до7

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200		7,0	8,1	34,7	242,6
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	42,5	42,5	4,2	0,6	27	129,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95,5	95,5	3	2,3	4,4	50,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,4	6,4	0,1	5,1	0,1	41,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,4	2,5	17,2	104,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,3	3,3	0,3	0,1	1,8	9,3
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	3,1	2,4	4,6	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ВАФЛИ	30		1,8	8,2	18,1	153,6
ВАФЛИ	30	30	1,8	8,2	18,1	153,6
			12,2	18,8	70,0	500,9
II Завтрак						
ЙОГУРТ	100		3,1	2,4	10,7	321,1
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	3,1	2,4	10,7	321,1
			3,1	2,4	10,7	321,1
Обед						
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/10		8,7	17,7	21,3	273,5
КАРТОФЕЛЬ	44,53	33,4	0,7	0	6,4	26,9
СВЕКЛА	61,75	49,4	0,7	0	4,2	20,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,6	9	0,2	0	0,9	3,8
МОРКОВЬ	9,63	7,7	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
РЕБРЫШКИ ГОВЯЖЬИ	49,8	49,8	6,8	11,4	1	134,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	316,2	316,2	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,1	1	0	0	0,1	0,4
МОРКОВЬ	1,13	0,9	0	0	0,1	0,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0,1	25,7
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	31,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	15,6
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80		10,1	6,7	12,5	150,2
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	59,7	52,8	8,1	0,3	0	35,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14,4	14,4	1,1	0,1	7	33,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,8	20,8	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,8	0,1	5,4	25,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,4	6,4	0	6,2	0	55,8

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ		50	1,3	4,1	8,0	70,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,1	4	0,1	32,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	15	15	0,7	0	2,8	14,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,7	7,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	4,4	0,5	31,8	150,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	45,5	45,5	4,5	0,5	31,8	150,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,6	0,1	31,7	131,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,5	0,2	12,8	50,4
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	93,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
			27,8	29,5	122,3	856,5
Полдник						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ПОВИДЛОМ		200/30	4,7	5,6	58,9	305,2
КРУПА РИСОВАЯ	44,8	44,8	3	0,4	30,5	143,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,8	7,8	0	0	7,6	30,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,2	0,8	0,7	0	9,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0,1	30,2
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,7	4,7	0,6	0	2,8	13,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,7	4,7	0,1	0,7	0,2	7,4
ПОВИДЛО	30	30	0,1	0	17,8	71,0
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД (ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА)		200	0,2	0,1	27,7	113,8
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	20	20	0,2	0,1	1,5	8,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,6
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	9	0	0	6,9	27,6
БАТОН ПРОСТОЙ		40	3,2	0,4	19,6	95,2
БАТОН ПРОСТОЙ	40	40	3,2	0,4	19,6	95,2
			8,1	6,1	106,2	514,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,2	56,8	309,2	2 192,7



Утверждаю

Директор

Зиновьева А.А.

МЕНЮ

Сад от 3 до7

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		7,4	8,5	29,9	220,7
КРУПА МАННАЯ	30,6	30,6	3,6	0,3	19,9	97,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,6	66,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,7	2,9	5,4	62,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,6	4,6	0	0	4,5	17,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,6	6,6	0,1	5,2	0,1	42,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200				9,1	36,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,9	27,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9,3	9,3	0	0	9	36,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173,3	173,3	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		1,7	16,6	10,3	179,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,2	16,5	0,3	132,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			9,1	25,1	49,3	437,1
II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ	150		2,3	0,8	31,5	144,0
БАНАН	214,4	150	2,3	0,8	31,5	144,0
			2,3	0,8	31,5	144,0
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10		8,5	16,2	16,9	244,6
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,2	0,1	11,4	48,3
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,04	4	0,4	0	2,5	12,4
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,76	4	0,1	0	0,4	1,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
РЕБРЫШКИ ГОВЯЖЬИ	46,5	46,5	6,3	10,7	0,9	125,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	294,6	294,6	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1	0,9	0	0	0,1	0,4
МОРКОВЬ	1	0,8	0	0	0,1	0,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3	3	0,1	0	0,4	1,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	15,6
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	210		14,1	16,4	11,7	248,0
ГОВЯДИНА Б/К	61,8	55,7	10,1	8,6	0	117,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0	3,9	0,1	31,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,7	3,7	0	3,6	0	32,3

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	247,1	197,7	3,5	0,2	9	53,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,7	5,7	0,3	0	1,1	5,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,7	7,2	0,1	0	0,7	3,0
МОРКОВЬ	16,25	13	0,2	0	0,9	4,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА)		200	0,4	0,2	18,4	79,2
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	47,06	40	0,4	0,2	2,8	17,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	62,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			25,7	33,2	64,0	653,4
Полдник						
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ		150/7	4,7	6,5	36,1	208,5
КАРТОФЕЛЬ	202,8	152,1	2,9	0,2	29,1	122,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,7	0,7	0,7	0	8,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1	0,1	6,9	32,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	7	7	0,1	5,6	0,1	44,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,1		11,1	46,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,7	34,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,1
ЛИМОН	13	7,8	0,1	0	0,2	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			7,9	6,8	67,3	349,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,0	65,9	212,1	1 583,8

**МЕНЮ**

Сад от 3 до7

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"		200	6,2	10,0	26,8	224,0
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,7	0,1	6,8	32,0
ПШЕНО	10	10	1	0,1	7	31,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,7	3,7	6,9	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,1	4,9	0,1	38,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,3	3,3	16,6	114,6
КАКАО-ПОРОШОК	2,2	2,2	0,5	0,3	0,2	7,5
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	122,2	122,2	3,8	3	5,5	64,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	88,9	88,9	0	0	0	0,0
ПРЯНИКИ		40	2,2	2,4	28,8	145,6
ПРЯНИКИ	40	40	2,2	2,4	28,8	145,6
			12,7	15,7	72,2	484,2
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		100			10,7	43,7
НЕКТАР В асс-те	100	100	0	0	10,7	43,7
					10,7	43,7
Обед						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ		200	9,0	16,5	12,9	236,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30,4	24	0,4	0	1,1	6,5
КАРТОФЕЛЬ	26,67	20	0,4	0	3,8	16,1
КРУПА РИСОВАЯ	8	8	0,6	0,1	5,4	25,6
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,8	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
РЕБРЫШКИ ГОВЯЖЬИ	54,5	54,5	7,4	12,5	1,1	146,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	345,6	345,6	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1,1	0	0	0,1	0,5
МОРКОВЬ	1,25	1	0	0	0,1	0,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
РЫБА ОТВАРНАЯ		80	14,7	5,4	0,7	104,6
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	129,9	93,6	14,6	0,6	0	62,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,9	4,9	0,1	0	0,5	2,0
МОРКОВЬ	3	2,4	0	0	0,2	0,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,1	6,1	0,1	4,9	0,1	39,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,8	4,3	22,2	129,3

КАРТОФЕЛЬ	148,27	111,2	2,1	0,1	21,2	89,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,5	19,5	0,6	0,5	0,9	10,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0,1	29,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)		200	0,2		27,7	111,0
ЯБЛОКИ	45	40	0,2	0	4,4	17,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	93,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			29,4	26,6	80,5	662,9
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		200	19,3	13,5	26,1	298,1
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	141,5	141,5	16,5	6,9	4,1	144,1
КРУПА МАННАЯ	9,2	9,2	1,1	0,1	6	29,4
САХАР ПЕСОК	12,3	12,3	0	0	11,9	47,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,2	0,8	0,7	0	9,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,2	6,2	0,1	4,9	0,1	39,8
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6,2	6,2	0,8	0	3,7	17,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,2	6,2	0,2	0,9	0,2	9,7
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ ЖИРНОСТЬЮ 8,5 %		10	0,5	0,8	5,4	31,1
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,5	0,9	5,4	31,1
ЧАЙ С САХАРОМ		200			9,1	36,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,9	27,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9,3	9,3	0	0	9	36,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173,3	173,3	0	0	0	0,0
БАТОН ПРОСТОЙ		40	3,2	0,4	19,6	95,2
БАТОН ПРОСТОЙ	40	40	3,2	0,4	19,6	95,2
			23,0	14,7	60,2	461,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,1	57,0	223,6	1 651,8