

МЕНЮ**3-7 лет****ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С ЯБЛОКОМ	200		4,0	4,7	35,9	170,8
ПШЕНО	40,4	40				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	107,1	107,1				
ЯБЛОКИ	44,3	39,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24				
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50		5,4	13,5	12,2	192,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	25	25				
СЫР РОССИЙСКИЙ	16,5	15				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10				
КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,1	2,0	10,8	69,9
КАКАО-ПОРОШОК	3	3				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90				
САХАР ПЕСОК	5	5				
			11,5	20,2	58,9	433,0
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН	100		0,9	0,2	8,1	43,0
АПЕЛЬСИН	142,86	100				
			0,9	0,2	8,1	43,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60		0,9	3,7	4,9	56,1
СВЕКЛА	77,6	58,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6				
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	200		4,1	4,4	17,7	122,1
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	13,8	13,8				
КАРТОФЕЛЬ	76,9	50				
МОРКОВЬ	12	8,9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	8,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3				
ГОВЯДИНА Б/К	20,3	17,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	143,9	143,9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,3	1,1				
МОРКОВЬ	1,3	1,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	80		6,8	8,7	7,3	123,7
ГОВЯДИНА Б/К	43,9	37,1				

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	9,1	9,1				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	11,1	11,1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2				
СМЕТАНА 25% ЖИРНОСТИ	10,3	10,3				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,5	30,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ		150	4,7	7,7	28,8	205,1
МОРКОВЬ	31,1	23,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	10,4	10,4				
КАРТОФЕЛЬ	23,8	14,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	33,8	33,8				
КИСЕЛЬ ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,1	0,1	21,0	87,3
ЯБЛОКИ	22,7	20				
САХАР ПЕСОК	12	12				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7,2	7,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	217	217				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,9	0,4	9,7	50,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			19,8	25,2	97,9	685,1
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		50	4,8	5,9	37,1	221,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
ЙОГУРТ		200	5,0	5,0	9,0	100,5
ЙОГУРТ	200	200				
			9,8	10,9	46,1	321,6
Ужин						
САЛАТ ИЗ ПРИПУЩЕННОЙ МОРКОВИ		60	0,8	0,1	5,4	25,6
МОРКОВЬ	77,6	58,2				
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		170	6,6	6,5	36,4	232,6
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	170,8	170,8				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	21,9	21,9				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9				
САХАР ПЕСОК	12,7	12,7				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,33 шт.	13,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,8	6,8				
СОУС СМЕТАННЫЙ №371		50	0,7	2,0	3,2	34,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38				
СМЕТАНА 25% ЖИРНОСТИ	13	13				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,9	5,1	9,8	110,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	211	210				
			14,0	13,7	54,8	402,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,0	70,2	265,8	1 884,9

МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		200	9,1	13,0	10,0	211,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,99 шт.	80				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	59,6	38,7				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		50	5,3	3,2	19,5	128,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40				
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10				
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170				
САХАР ПЕСОК	5	5				
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,1	33,1				
			14,4	16,2	34,4	359,0
II Завтрак						
БАНАН		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100				
			1,5	0,5	21,0	96,0
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		60	0,5	0,1	1,5	8,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	64,4	59,9				
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ		180	3,9	6,4	16,0	130,5
СВЕКЛА	37,2	28,8				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18	14,4				
КАРТОФЕЛЬ	20,6	14,4				
МОРКОВЬ	9,6	7,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,4	5,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4				
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7				
СМЕТАНА 25% ЖИРНОСТИ	3	3				
ГОВЯДИНА Б/К	22,51	19				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,4	1,2				
МОРКОВЬ	1,4	1,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ		70	7,1	8,0	3,0	121,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				

ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	62,6	58,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,7 шт.	28,3				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	14	14				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,0	5,1	24,3	150,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
КАРТОФЕЛЬ	170,8	128				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	24	23				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0	0	22,7	92,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18,4	18,4				
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	211,1	211,1				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		35	2,2	0,4	11,3	59,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	35				
			16,7	20,0	78,8	562,9
Полдник						
СУХАРИ СДОБНЫЕ		50	4,2	5,2	32,4	193,5
СУХАРИ СДОБНЫЕ	50	50				
КЕФИР		200	5,8	5,0	8,0	106,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207,1	200				
			10,0	10,2	40,4	299,5
Ужин						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		200	8,0	8,7	22,0	212,9
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	104,1	75				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,8	3,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,1	1,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,6	2,6				
КАРТОФЕЛЬ	68,8	41,2				
МОРКОВЬ	58,3	43,8				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	52,9	34,3				
СМЕТАНА 25% ЖИРНОСТИ	16,7	16,7				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,7	48,7				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7				
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ		200	0,3	0,1	22,9	89,4
ЯГОДЫ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫЕ	30,9	30				
КРАХМАЛ	8	8				
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	185,3	185,3				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,6	0,3	8,1	42,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	25				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,6	0,2	10,6	50,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25				
			11,5	9,3	63,6	394,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,1	56,2	238,2	1 712,3

МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛЧНАЯ	200		5,3	5,7	37,2	209,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40,4	40				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	182	182				
САХАР ПЕСОК	10	10				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50		3,2	7,8	21,7	169,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	42	42				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		2,4	1,6	10,9	67,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173,9	173,9				
САХАР ПЕСОК	4,9	4,9				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	64,9	64,9				
			10,9	15,1	69,8	447,2
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
			1,0	0,2	20,2	86,0
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60		0,7	0,1	2,3	14,5
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	63,5	60,5				
СУП С КЛЕЦКАМИ С КУРИЦЕЙ	180		4,0	7,1	15,6	134,5
КАРТОФЕЛЬ	50,3	32,6				
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	27,2	19,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135,3	135,3				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1				
МОРКОВЬ	1,2	1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
МОРКОВЬ	8,6	6,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,8	6,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10,9	10,9				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	17,2	17,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,7				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6				
СУФЛЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80		7,4	14,7	3,9	196,8
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	99,1	69,5				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,33 шт.	13,4				

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	11,1	11,1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2	2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1				
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		150	3,0	6,5	22,0	175,0
СМЕТАНА 25% ЖИРНОСТИ	11,5	11,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,4	3,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,4	34,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
КАРТОФЕЛЬ	141,7	85				
МОРКОВЬ	35,3	26,5				
КАБАЧКИ	42	31,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4				
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ		180	0,1	0,1	19,6	78,4
АПЕЛЬСИН	40,3	27				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192,6	192,6				
САХАР ПЕСОК	12	12				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,9	0,4	9,7	50,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			18,4	29,1	81,6	690,0
Полдник						
СУШКИ		50	5,3	0,7	33,4	160,5
СУШКИ ПРОСТЫЕ	50	50				
РЯЖЕНКА		200	6,0	2,0	8,4	79,9
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	206	200				
			11,3	2,7	41,8	240,4
Ужин						
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ		80	6,7	2,8	7,9	104,3
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ	91,4	64				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15,2	15,2				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	11,2	11,2				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6				
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СМЕТАНОЙ		150	3,0	4,9	22,7	147,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2				
КАРТОФЕЛЬ	215,5	129,2				
СМЕТАНА 25% ЖИРНОСТИ	8,2	8,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,9	2,9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24,9	24,9				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3				
ЧАЙ С ДЖЕМОМ		200	0,2	0	7,3	28,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,7	25,7				
ДЖЕМ	10	10				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170,6	170,6				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,6	0,3	8,1	42,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	25				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,6	0,2	10,6	50,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25				
			13,1	8,2	56,6	372,9

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	54,7	55,3	270,0	1 836,5
-----------------------	-------------	-------------	--------------	----------------

МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ		170	6,6	7,2	33,5	224,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	19,7	19,7				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,7	19,7				
САХАР ПЕСОК	3,1	3,1				
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	98,1	98,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9				
КРУПА МАННАЯ	10,5	10,5				
САХАР ПЕСОК	10,5	10,5				
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	13,1	13,1				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,9	3,9				
СМЕТАНА 25% ЖИРНОСТИ	3,9	3,9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		50	3,2	7,8	21,7	169,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	42	42				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,1	0	5,2	22,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,8	29,8				
САХАР ПЕСОК	4,9	4,9				
ЛИМОН	8,3	4,9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160				
			9,9	15,0	60,4	415,9
II Завтрак						
ГРУША		100	0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,11	100				
			0,4	0,3	10,3	47,0
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		60	0,9	2,7	4,4	45,8
КАРТОФЕЛЬ	16,2	13				
СВЕКЛА	12	9				
МОРКОВЬ	8,2	6				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	9	9				
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	9	9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,8	9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6				

СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ		200	4,8	7,8	17,3	170,9
КАРТОФЕЛЬ	30,8	20				
МОРКОВЬ	12,8	9,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8				
ПШЕНО	8,1	8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
СМЕТАНА 25% ЖИРНОСТИ	3,3	3,3				
ГОВЯДИНА Б/К	25	21,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,6	1,3				
МОРКОВЬ	1,6	1,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
РАГУ С МЯСОМ		200	7,6	6,8	27,2	191,6
ГОВЯДИНА Б/К	82,4	69,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6				
КАРТОФЕЛЬ	145,2	87,1				
МОРКОВЬ	74,7	56				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28,3	23,8				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	36,2	35,8				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,3	4,3				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,6	0,2	21,4	81,4
ШИПОВНИК СУХОЙ	21,6	21,6				
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192	192				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		35	2,2	0,4	11,3	59,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	35				
			16,1	17,9	81,6	548,8
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		70	4,4	5,0	35,8	175,0
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА	44,9	44,9				
ЙОГУРТ		200	5,0	5,0	9,0	100,5
ЙОГУРТ	200	200				
			9,4	10,0	44,8	275,5
Ужин						
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ		70	6,3	6,4	1,9	86,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	62,7	58,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,7 шт.	28,3				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	14	14				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8				
СОУС ТОМАТНЫЙ №349		30	0,3	2,6	2,3	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2				
МОРКОВЬ	2,1	1,7				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6	0,6				

ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,1	4,1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5				
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3				
МОРКОВЬ	7,2	5,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ		150	7,0	7,1	32,7	224,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50,8	50,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,1	76,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9				
МОРКОВЬ	24,9	18,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	8	8				
КАРТОФЕЛЬ	18,9	11,4				
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК		200	0,2	0,2	16,0	67,0
ЯБЛОКИ	45,6	40				
САХАР ПЕСОК	12,6	12,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173	173				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	6,5	33,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			16,4	16,7	67,9	486,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,2	59,9	265,0	1 773,6

МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200		4,4	5,3	41,9	215,5
КРУПА РИСОВАЯ	20,2	20				
ПШЕНО	20,2	20				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	172,3	172,3				
САХАР ПЕСОК	6	6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50		5,3	3,2	19,5	128,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40				
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		1,5	1,3	7,1	45,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50				
САХАР ПЕСОК	4,9	4,9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100				
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59,5	59,5				
			11,2	9,8	68,5	389,0
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,4	0,4	9,8	44,3
ЯБЛОКИ	113,6	100				
			0,4	0,4	9,8	44,3
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60		0,5	0,1	1,0	7,8
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	60				
СУП-ЛАПША С ЯЙЦОМ С КУРИЦЕЙ	180		4,1	5,0	16,0	126,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	7,2	7,2				
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	28,3	19,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	141,8	141,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,3	1				
МОРКОВЬ	1,3	1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13				
КАРТОФЕЛЬ	83	54				
МОРКОВЬ	9,6	7,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4				
ГУЛЯШ	70		7,6	10,5	2,2	125,3
ГОВЯДИНА Б/К	65,5	55,3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,3	7				

ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,6	5,6				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	5,5	3,7	30,6	180,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	56,2	55,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103,8				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3				
СОК МОРКОВНЫЙ		200	2,1	0,2	24,4	108,6
СОК ОВОЩНОЙ МОРКОВНЫЙ	200	200				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,6	0,2	10,7	50,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25				
			23,3	20,1	94,6	649,1
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		50	4,8	5,9	37,2	222,2
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,9	5,1	9,8	110,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	211,1	210				
			10,7	11,0	47,0	332,2
Ужин						
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ		70	5,9	5,2	7,0	94,2
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ	60,8	42,6				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	7	7				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10,2	10,2				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,2				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	19,8	19,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,1	4,1				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,1	4,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,5	4,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9				
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ) №326		30	0,6	1,8	2,2	26,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15				
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ		130	3,2	7,5	18,4	135,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3				
КАРТОФЕЛЬ	67,6	54,1				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	47,2	37,8				
МОРКОВЬ	35,6	26,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,6	17,3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5				
КРУПА МАННАЯ	2,6	2,6				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,2	5,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
СМЕТАНА 25% ЖИРНОСТИ	3,1	3,1				
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		200	0,4	0,1	20,8	69,4
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	16	16				
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				

ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	6,5	33,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			12,7	15,0	63,4	400,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,3	56,3	283,3	1 814,9

МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ (МОЛОЧНАЯ) С ЯБЛОКОМ	200		4,7	6,7	37,2	185,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130				
КРУПА РИСОВАЯ	34,1	33,7				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,1	7,1				
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7				
ЯБЛОКИ	40,9	36				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50		5,4	13,5	12,2	192,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	25	25				
СЫР РОССИЙСКИЙ	16,5	15				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		2,4	1,6	11,0	68,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173,9	173,9				
САХАР ПЕСОК	5	5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	65	65				
			12,5	21,8	60,4	445,6
II Завтрак						
СОК ГРУШЕВЫЙ	200		0,8	0,6	21,3	93,7
СОК ГРУШЕВЫЙ	200	200	0,8	0,6	21,3	93,7
			0,8	0,6	21,3	93,7
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60		0,9	3,7	4,9	56,1
СВЕКЛА	77,6	58,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6				
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180		5,1	5,8	14,3	129,5
КАРТОФЕЛЬ	100,7	65,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114,5	114,5				
СМЕТАНА 25% ЖИРНОСТИ	5	5				
МОРКОВЬ	8,6	6,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,8	6,5				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	1,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
ГОВЯДИНА Б/К	50,6	42,4				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,1	1,6				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,6	1,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1				
КАРТОФЕЛЬ С МЯСОМ ПО-ДОМАШНЕМУ	200		6,7	8,8	28,1	224,2

ГОВЯДИНА Б/К	85,9	72,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
КАРТОФЕЛЬ	204,2	122,6				
МОРКОВЬ	39,6	29,7				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25,7	21,6				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ		180	0,2	0,1	20,6	80,4
ЯГОДЫ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫЕ	27,8	27				
КРАХМАЛ	7,2	7,2				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,8	166,8				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,9	0,4	9,7	50,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			16,1	19,0	86,1	581,1
Полдник						
ВАФЛИ		30	0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ С НАЧИНКАМИ	30	30				
СУХАРИ СДОБНЫЕ		20	1,6	2,1	12,9	77,4
СУХАРИ СДОБНЫЕ	20	20				
КЕФИР		200	5,8	5,0	8,0	106,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207,1	200				
			8,2	8,1	44,1	289,6
Ужин						
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ		80	6,8	5,6	4,9	109,1
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	71,9	66,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35,9	35,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4				
МОРКОВЬ	2,5	1,9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,7				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,6	5,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,4	0,4				
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,4	2,4				
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ		130	5,9	7,3	22,3	183,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,8	57,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,89 шт.	36				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	35	35				
ЧАЙ С ДЖЕМОМ		200	0,2	0	7,3	28,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,7	25,7				
ДЖЕМ	10	10				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170,6	170,6				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	6,5	33,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,2

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			15,5	13,3	49,5	395,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,1	62,8	261,4	1 805,3

МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ С ОТВАРНОЙ МОРКОВЬЮ	100/50		5,2	6,5	7,0	106,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,74 шт.	70				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	37	37				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2				
МОРКОВЬ	69,3	52				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50		3,2	7,8	21,7	169,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	42	42				
КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,1	2,0	10,8	69,9
КАКАО-ПОРОШОК	2,9	2,9				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90				
САХАР ПЕСОК	4,9	4,9				
			10,5	16,3	39,5	346,2
II Завтрак						
БАНАН	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100				
			1,5	0,5	21,0	96,0
Обед						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60		1,6	3,7	4,7	58,8
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	79,8	55,8				
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6				
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180		4,0	4,2	15,7	116,0
СВЕКЛА	61,4	46,1				
МОРКОВЬ	9,6	7,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8,1				
КАРТОФЕЛЬ	47,6	31				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5				
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3				
СМЕТАНА 25% ЖИРНОСТИ	3,6	3,6				
ГОВЯДИНА Б/К	22,51	19				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,4	1,2				
МОРКОВЬ	1,4	1,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200		8,8	9,8	37,0	280,7

КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	88,8	61,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,6	16,5				
МОРКОВЬ	34	25,5				
КРУПА РИСОВАЯ	47,1	46,8				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0	0	22,7	92,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18,4	18,4				
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	211,1	211,1				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,9	0,4	9,7	50,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,3	0,1	8,5	40,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			17,6	18,2	98,3	638,9
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		70	4,4	5,0	35,8	175,0
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА	44,9	44,9				
РЯЖЕНКА		200	6,0	2,0	8,4	79,9
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	206	200				
			10,4	7,0	44,2	254,9
Ужин						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ		80	8,3	6,3	3,5	112,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44,5	44,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4				
МОРКОВЬ	2,5	1,9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,5				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,3	5,3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5				
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ	122,5	85,7				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0 шт.	0,1				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5				
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		150	3,0	6,5	22,0	175,0
СМЕТАНА 25% ЖИРНОСТИ	11,5	11,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,4	3,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,4	34,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
КАРТОФЕЛЬ	141,7	85				
МОРКОВЬ	35,3	26,5				
КАБАЧКИ	42	31,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,1	0	5,3	22,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,6	31,6				
САХАР ПЕСОК	4,9	4,9				
ЛИМОН	8,3	5				

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	6,5	33,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			14,0	13,2	45,8	383,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,0	55,2	248,8	1 719,5

МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	200		4,0	9,0	30,5	228,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	182,3	182,3				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5				
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50		5,3	3,2	19,5	128,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40				
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10				
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0	0	4,9	19,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170				
САХАР ПЕСОК	5	5				
			9,3	12,2	54,9	376,5
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,4	0,4	9,8	44,3
ЯБЛОКИ	113,6	100				
			0,4	0,4	9,8	44,3
Обед						
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ	60		0,5	2,1	1,9	29,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	30,5	30				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	30,5	30				
СУП С РЫБОЙ	180		5,0	5,0	16,4	129,0
КАРТОФЕЛЬ	77,2	54				
МОРКОВЬ	9,6	7,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,24 шт.	9,66				
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ	62,86	44				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	141,7	141,7				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1				
МОРКОВЬ	1,3	1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80		8,3	12,9	3,5	168,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38,9	38,9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2				

МОРКОВЬ	2,5	1,9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,7				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,2	5,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,7	0,7				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
САХАР ПЕСОК	0,7	0,7				
ГОВЯДИНА Б/К	101,6	85,7				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,6	11,5				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		130	3,0	4,4	16,0	116,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	186,3	149,1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3				
МОРКОВЬ	3,5	2,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,1	5,2				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,1	3,1				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7				
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,6	0,2	21,4	81,4
ШИПОВНИК СУХОЙ	21,6	21,6				
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192	192				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		35	2,2	0,4	11,3	59,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	35				
			19,6	25,0	70,5	583,7
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		50	4,8	5,9	37,1	221,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
ЙОГУРТ		200	5,0	5,0	9,0	100,5
ЙОГУРТ	200	200				
			9,8	10,9	46,1	321,6
Ужин						
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ		80	7,7	8,1	5,7	127,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	95,5	66,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0 шт.	0,1				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34	34				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2				
МОРКОВЬ	2,5	1,9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,7				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,4	4,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,7	0,7				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
САХАР ПЕСОК	0,7	0,7				
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ) №326		30	0,6	1,8	2,2	26,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15				
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ		150	4,7	7,7	33,8	211,5
МОРКОВЬ	30,2	22,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	9,7	9,7				
КАРТОФЕЛЬ	23,3	13,9				

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	34	34				
КИСЕЛЬ ЯБЛОЧНЫЙ		200	0,1	0,1	23,3	96,9
ЯБЛОКИ	25,2	22,3				
САХАР ПЕСОК	13,3	13,3				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	241,1	241,1				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	6,5	33,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			15,7	18,1	80,0	536,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,8	66,6	261,3	1 863,0

МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200		4,0	5,7	36,2	218,1
КРУПА МАННАЯ	40	40				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	165,3	165,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50		3,2	7,8	21,7	169,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	42	42				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		1,5	1,3	7,2	45,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50				
САХАР ПЕСОК	5	5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100				
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54				
			8,7	14,8	65,1	433,5
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ	100		0,4	0,3	10,3	46,9
ГРУША	111,1	100				
			0,4	0,3	10,3	46,9
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60		0,7	2,7	2,8	39,7
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	45,5	43,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,3	14,9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	200		5,5	6,5	16,4	144,5
КАРТОФЕЛЬ	85,8	60				
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	4				
МОРКОВЬ	10,7	8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3				
ГОВЯДИНА Б/К	23,4	19,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	191,2	191,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,4	1,2				
МОРКОВЬ	1,4	1,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7				
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80		7,3	9,7	2,9	128,4

ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	65,9	61,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5				
СМЕТАНА 25% ЖИРНОСТИ	7,6	7,6				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,9	2,9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,9	22,9				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,8	0,8				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,0	5,1	24,3	150,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
КАРТОФЕЛЬ	170,8	128				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	24	23				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		35	2,2	0,4	11,3	59,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	35				
			19,7	24,6	77,9	608,5
Полдник						
СУХАРИ СДОБНЫЕ		50	4,2	5,2	32,4	193,5
СУХАРИ СДОБНЫЕ	50	50				
КЕФИР		200	5,8	5,0	8,0	106,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207,1	200				
			10,0	10,2	40,4	299,5
Ужин						
САЛАТ МОРКОВНЫЙ		60	0,7	3,1	5,7	53,8
МОРКОВЬ	74,8	56,1				
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	7,0	9,5	3,8	136,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,28 шт.	92				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	57,7	57,7				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,9	5,1	9,8	110,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	210,9	210				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,6	0,3	16,9	80,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40				
			16,2	18,0	36,2	380,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,0	67,9	229,9	1 768,9

МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		170	6,6	6,5	32,5	235,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	19	19				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19				
САХАР ПЕСОК	3,1	3,1				
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	123,8	122,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1				
КРУПА МАННАЯ	8,6	8,6				
САХАР ПЕСОК	8,6	8,6				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,2	5,2				
СМЕТАНА 25% ЖИРНОСТИ	5,2	5,2				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		50	3,2	7,8	21,7	169,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	42	42				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,1	0	5,2	22,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,8	29,8				
САХАР ПЕСОК	4,9	4,9				
ЛИМОН	8,3	4,9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160				
			9,9	14,3	59,4	427,1
II Завтрак						
СОК МОРКОВНЫЙ		200	2,1	0,2	24,4	108,6
СОК ОВОЩНОЙ МОРКОВНЫЙ	200	200				
			2,1	0,2	24,4	108,6
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ		60	0,5	4,1	1,9	46,8
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	48,5	48				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1	4,1				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ		180	3,7	5,6	16,0	127,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36				
КАРТОФЕЛЬ	33,2	21,6				
МОРКОВЬ	12	9				

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7				
ГОВЯДИНА Б/К	22,51	19				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,4	1,2				
МОРКОВЬ	1,4	1,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ И ОВОЩЕЙ		200	6,9	12,2	31,1	272,6
ГОВЯДИНА Б/К	97	81,8				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40,4	32,3				
КАРТОФЕЛЬ	90,9	54,6				
МОРКОВЬ	57	42,8				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
КРУПА МАННАЯ	15	15				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,24 шт.	9,8				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
СМЕТАНА 25% ЖИРНОСТИ	5	5				
КОМПОТ ИЗ ЯГОД		180	0,2	0,1	19,6	78,8
ЯГОДЫ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫЕ	27,8	27				
САХАР ПЕСОК	12	12				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,8	160,8				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,9	0,4	9,7	50,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,6	0,2	10,6	50,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25				
			14,8	22,6	88,9	626,5
Полдник						
СУШКИ		50	5,3	0,7	33,4	160,5
СУШКИ ПРОСТЫЕ	50	50				
РЯЖЕНКА		200	6,0	2,0	8,4	79,9
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	206	200				
			11,3	2,7	41,8	240,4
Ужин						
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ В ТОМАТЕ		200	6,8	8,0	30,9	237,7
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	55,4	53,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,8	48,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2				
МОРКОВЬ	4,4	3,3				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,3	1,1				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,6	5,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,1	1,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,3	36,3				
МОРКОВЬ	62,2	46,7				
КАБАЧКИ	40	30				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,7	7,2				
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК		200	0,2	0,2	16,0	67,0
ЯБЛОКИ	45,6	40				
САХАР ПЕСОК	12,6	12,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173	173				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,6	0,3	8,1	42,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	25				

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,6	0,2	10,6	50,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25				
			10,2	8,7	65,6	397,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,3	48,5	280,1	1 799,9