

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		7,3	9,8	25,5	219,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	25	24,75	3	0,8	13,7	73,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200		0,1		5,4	22,1
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	5,1	20,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7			5,6	0,1	50,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
			<b>9,6</b>	<b>15,6</b>	<b>45,6</b>	<b>360,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
ОВОЩНОЙ САЛАТ	60		1,1	4,9	4,3	65,8
СУП ГОРОХОВЫЙ	200		9,0	10,6	16,5	197,5
КАРТОФЕЛЬ	54,23	38,5	0,8	0,2	6,1	28,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	19,9	4,5	0,3	9,3	57,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	30	25,5	3,5	8,2	0	88,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120		2,6	5,4	15,8	121,8
КАРТОФЕЛЬ	128,17	91	1,7	0,4	14,4	68,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	80		9,2	20,9	5,5	246,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7	0,1	0	0,6	2,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
СВИНИНА МЯСНАЯ	65,7	55,85	7,8	18	0	193,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200			7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,2	0,4	20,6	98,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,2	0,4	20,6	98,9
			<b>26,6</b>	<b>42,3</b>	<b>80,2</b>	<b>807,2</b>
<b>Полдник</b>						
МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ		200	6,8	9,0	28,2	221,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	24	24	2,5	0,3	16,4	78,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,6	4,9	9,9	102,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ		80	6,0	7,5	51,3	296,1
ПОВИДЛО	30	30	0,1	0	19,2	77,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/5 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,2	0,5	27,2	129,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
			<b>18,9</b>	<b>21,5</b>	<b>99,1</b>	<b>666,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,6</b>	<b>79,5</b>	<b>235,0</b>	<b>1 877,1</b>

**МЕНЮ****Сад 12 часов****ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ	200		7,0	9,4	28,7	227,5
ПШЕНО	25	24,75	2,7	0,7	16,9	84,5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		4,4	4,7	14,3	117,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7			5,8	0,1	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
			<b>13,7</b>	<b>20,1</b>	<b>58,2</b>	<b>468,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
ОВОЩНОЙ САЛАТ	60		0,9	3,0	4,9	49,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200		4,2	9,0	10,0	138,3
КАРТОФЕЛЬ	78,87	56	1,1	0,2	8,8	41,8
МОРКОВЬ	10,3	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СВИНИНА МЯСНАЯ	25	21,25	2,9	6,9	0	73,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	190		10,7	22,9	21,1	334,5
СВИНИНА МЯСНАЯ	60	51	7,1	16,5	0	176,6
КРУПА РИСОВАЯ	20	19,8	1,4	0,2	14,3	63,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	140	112	1,9	0,1	5,1	30,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,0

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200			7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>20,6</b>	<b>35,4</b>	<b>75,0</b>	<b>703,0</b>
<b>Полдник</b>						
ОВОЩНОЙ САЛАТ		60	0,9	3,0	4,9	49,9
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МАННАЯ		150	20,4	15,7	16,6	292,4
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОУС МОЛОЧНО-СМЕТАННЫЙ		30	1,0	2,7	7,5	64,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ЧАЙ СЛАДКИЙ		200	0,1		5,4	22,1
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	5,1	20,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,6
			<b>23,0</b>	<b>18,5</b>	<b>39,5</b>	<b>426,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,8</b>	<b>74,1</b>	<b>182,8</b>	<b>1 640,8</b>

**МЕНЮ****Сад 12 часов****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ	200		6,8	9,0	30,9	230,5
КРУПА МАННАЯ	25	25	2,5	0,3	17,2	79,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		4,4	4,7	16,2	125,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7			5,8	0,1	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
			<b>13,5</b>	<b>19,7</b>	<b>62,3</b>	<b>479,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТ	100		1,5	0,5	21,0	96,0
			<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>
<b>Обед</b>						
ОВОЩНОЙ САЛАТ	60		1,1	5,3	4,6	71,4
БОРЩ НА КУРИН/БУЛ. СО СМЕТАНОЙ	200		2,1	3,2	10,6	82,5
СВЕКЛА	66,7	51,7	0,8	0,1	4,4	21,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
МОРКОВЬ	8	6,2	0,1	0	0,4	2,1
КАРТОФЕЛЬ	29,58	21	0,4	0,1	3,3	15,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МАКАРОНЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	120		4,2	4,2	26,6	160,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	38,8	38,8	4,2	0,5	26,6	127,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	80		9,5	10,8	4,9	155,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3

КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	68,6	49,4	8,7	8,8	0	114,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200			8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>21,7</b>	<b>24,0</b>	<b>86,6</b>	<b>654,1</b>
<b>Полдник</b>						
ОВОЩНОЙ САЛАТ		60	0,8	0,1	4,0	20,4
РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ		170	13,0	11,3	3,5	169,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	2,1	3,2	40,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	80	40	6,2	0,4	0	27,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	3,8	4,1	14,0	108,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,6
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	4,1	5,9	75,7
			<b>19,1</b>	<b>15,6</b>	<b>31,5</b>	<b>345,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,8</b>	<b>59,8</b>	<b>201,4</b>	<b>1 574,2</b>

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША "РЯБЧИК"	200		6,8	9,3	27,3	219,4
КРУПА РИСОВАЯ	8	7,92	0,6	0,1	5,7	25,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	8	7,92	1	0,3	4,4	23,7
ПШЕНО	8	7,92	0,9	0,2	5,4	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		4,4	4,7	14,3	117,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7			5,8	0,1	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
			<b>13,5</b>	<b>20,0</b>	<b>56,8</b>	<b>460,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ	200		5,1	6,3	12,5	126,8
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25	18	3,2	3,2	0	41,5
КАРТОФЕЛЬ	39,44	28	0,6	0,1	4,5	21,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ОВОЩНОЕ РАГУ	120		2,9	5,4	13,8	116,4
КАРТОФЕЛЬ	61,13	43,4	0,9	0,2	6,9	32,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,4	0,1	3,7	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МОРКОВЬ	22,5	17,4	0,2	0	1,2	5,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80		9,0	19,9	5,4	236,2
СВИНИНА МЯСНАЯ	68,6	58,3	8,1	18,8	0	201,9

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,7	0,1	0	0,5	2,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>200</b>			<b>7,8</b>	<b>30,9</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102,0</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>21,8</b>	<b>32,1</b>	<b>70,7</b>	<b>659,7</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b>		<b>40</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63,0</b>
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
<b>ВИНЕГРЕТ</b>		<b>170</b>	<b>2,6</b>	<b>5,2</b>	<b>13,5</b>	<b>112,5</b>
КАРТОФЕЛЬ	59,15	42	0,8	0,2	6,6	31,3
СВЕКЛА	56	43,4	0,7	0	3,7	17,7
МОРКОВЬ	23	17,83	0,2	0	1,2	6,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	30	19,5	0,6	0	1,3	7,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>		<b>200</b>	<b>3,8</b>	<b>4,1</b>	<b>11,3</b>	<b>97,8</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,6
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	5,1	20,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	4,1	5,9	75,7
<b>ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ</b>		<b>80</b>	<b>11,1</b>	<b>10,1</b>	<b>33,0</b>	<b>268,0</b>
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	30	30	5,2	2,6	0,9	49,2
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,2	0,5	27,2	129,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/5 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
			<b>24,1</b>	<b>24,1</b>	<b>68,1</b>	<b>588,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,8</b>	<b>76,6</b>	<b>205,4</b>	<b>1 755,6</b>

**МЕНЮ****Сад 12 часов****ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200		7,5	10,6	29,7	244,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	26,7	26,7	3,2	1,6	16	91,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		4,4	4,7	14,3	117,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7			5,8	0,1	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
			<b>14,2</b>	<b>21,3</b>	<b>59,2</b>	<b>484,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						
ОВОЩНОЙ САЛАТ	60		0,9	3,0	4,5	50,2
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200		2,0	3,3	12,6	91,0
КАРТОФЕЛЬ	59,15	42	0,8	0,2	6,6	31,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
МОРКОВЬ	10,7	8,3	0,1	0	0,6	2,8
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6,7	6,6	0,6	0,1	4,3	20,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	150		9,5	22,8	18,8	319,4
СВИНИНА МЯСНАЯ	60	51	7,1	16,5	0	176,6
КАРТОФЕЛЬ	147,89	105	2	0,4	16,6	78,5
МОРКОВЬ	27,3	21,1	0,3	0	1,5	7,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,0

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200			7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>17,2</b>	<b>29,6</b>	<b>74,9</b>	<b>640,9</b>
<b>Полдник</b>						
ОВОЩНОЙ САЛАТ		60	0,5	3,0	4,5	48,7
ЗАПЕКАНКА РЫБНАЯ		120	11,3	4,6	13,1	138,5
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	90	45	7	0,4	0	31,4
КРУПА РИСОВАЯ	17	16,83	1,2	0,2	12,1	54,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,9	4,0	5,8	62,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МОРКОВЬ	13	10,08	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,6	4,9	13,8	117,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			<b>18,8</b>	<b>16,6</b>	<b>47,2</b>	<b>415,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>50,6</b>	<b>67,9</b>	<b>191,1</b>	<b>1 587,7</b>

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ	200		6,8	9,0	30,9	230,5
КРУПА МАННАЯ	25	25	2,5	0,3	17,2	79,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200		0,1		7,1	28,7
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7			5,8	0,1	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
			<b>9,2</b>	<b>15,0</b>	<b>53,2</b>	<b>382,6</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
ОВОЩНОЙ САЛАТ	60		1,7	3,0	3,6	48,3
СУП ПОЛЕВОЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200		4,3	10,0	12,8	161,4
СВИНИНА МЯСНАЯ	20	17	2,3	5,5	0	58,9
КАРТОФЕЛЬ	59,15	42	0,8	0,2	6,6	31,3
ПШЕНО	7	6,93	0,8	0,2	4,8	23,7
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МАКАРОНЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	120		4,2	4,5	26,6	163,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	38,8	38,8	4,2	0,5	26,6	127,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80		8,9	18,0	5,4	218,2
СВИНИНА МЯСНАЯ	62,9	53,4	7,4	17,3	0	184,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,7	0,1	0	0,5	2,6

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0
<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>0,5</b>	<b>1,9</b>	<b>2,5</b>	<b>29,5</b>
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОРКОВЬ	6	4,65	0,1	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2,0
<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>200</b>			<b>7,8</b>	<b>30,9</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102,0</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>24,4</b>	<b>37,9</b>	<b>89,9</b>	<b>801,2</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ОВОЩНОЙ САЛАТ</b>		<b>25</b>	<b>0,2</b>		<b>0,4</b>	<b>3,3</b>
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>		<b>180</b>	<b>3,3</b>	<b>5,7</b>	<b>19,6</b>	<b>143,2</b>
КАРТОФЕЛЬ	157,75	112	2,1	0,4	17,8	83,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>		<b>200</b>	<b>4,6</b>	<b>4,9</b>	<b>12,1</b>	<b>111,2</b>
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	5,1	20,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>		<b>60</b>	<b>5,4</b>	<b>7,3</b>	<b>32,5</b>	<b>216,8</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,2	0,5	27,2	129,6
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
			<b>15,0</b>	<b>18,0</b>	<b>74,6</b>	<b>521,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>49,1</b>	<b>71,0</b>	<b>227,8</b>	<b>1 748,7</b>

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ	200		5,9	8,9	28,9	219,7
КРУПА РИСОВАЯ	24	23,76	1,6	0,2	17,1	76,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		3,8	4,1	13,3	105,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	4,1	5,9	75,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7			5,8	0,1	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
			<b>12,0</b>	<b>19,0</b>	<b>57,4</b>	<b>448,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
ОВОЩНОЙ САЛАТ	60		0,9	3,6	4,9	54,6
СУП "ПОЛЬСКИЙ" С МЯСОМ	200		5,5	10,2	10,2	154,1
КАРТОФЕЛЬ	78,87	56	1,1	0,2	8,8	41,8
МОРКОВЬ	10,32	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СВИНИНА МЯСНАЯ	25	21,25	2,9	6,9	0	73,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,005	0,005	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120		2,3	6,5	8,0	102,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	132	105,6	1,8	0,1	4,9	28,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
МОРКОВЬ	22,7	17,6	0,2	0	1,2	6,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,6	10,6	0,1	0	0,9	4,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,1	5,1	0,2	0	1	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ	80		9,6	18,6	3,2	218,9

СВИНИНА МЯСНАЯ	56	47,6	6,6	15,4	0	164,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,4	0	2,4	11,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200			7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>23,1</b>	<b>39,4</b>	<b>65,3</b>	<b>709,9</b>
<b>Полдник</b>						
ОВОЩНОЙ САЛАТ		60	0,9	3,6	4,9	54,6
ТВОРОЖНИКИ		120	20,3	12,2	17,1	263,4
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	13,3	13,3	1,4	0,2	9	43,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,27 шт.	10,7	1,4	1,2	0,1	16,3
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	5,1	20,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ		30	0,2	0,1	2,7	13,3
ВИШНЯ	30	25,5	0,2	0,1	2,7	13,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	3,8	4,1	11,3	97,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,6
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	5,1	20,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	4,1	5,9	75,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ПЕЧЕНЬЕ		25	1,9	2,5	18,6	104,3
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	2,5	18,6	104,3
			<b>27,7</b>	<b>19,0</b>	<b>59,7</b>	<b>526,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>63,3</b>	<b>77,5</b>	<b>192,5</b>	<b>1 728,0</b>

**МЕНЮ****Сад 12 часов****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		7,3	9,8	25,5	219,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	25	24,75	3	0,8	13,7	73,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		4,4	4,7	14,3	117,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7			5,8	0,1	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
			<b>14,0</b>	<b>20,5</b>	<b>55,0</b>	<b>459,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						
ОВОЩНОЙ САЛАТ	60		0,6		3,2	16,3
ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200		2,6	3,2	12,6	96,1
КАРТОФЕЛЬ	65,77	46,7	0,9	0,2	7,4	34,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	53,3	42,7	0,8	0	1,9	11,6
МОРКОВЬ	25,3	19,6	0,3	0	1,4	6,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,1	0	0,7	3,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	24,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4	4	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120		2,6	5,4	15,8	121,8
КАРТОФЕЛЬ	128,17	91	1,7	0,4	14,4	68,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	80		14,8	15,5	1,7	206,2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	91,4	65,8	11,6	11,7	0	151,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>200</b>			<b>7,8</b>	<b>30,9</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102,0</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>25,4</b>	<b>24,6</b>	<b>72,3</b>	<b>620,7</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</b>		<b>50</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>0,3</b>	<b>61,3</b>
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
<b>РЫБНЫЕ ЁЖИКИ</b>		<b>130</b>	<b>13,6</b>	<b>1,4</b>	<b>12,7</b>	<b>117,2</b>
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	110	77	11,8	0,7	0	53,7
КРУПА РИСОВАЯ	16,9	16,73	1,2	0,2	12	54,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,1	8,48	0,1	0	0,7	3,4
<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>1,0</b>	<b>3,0</b>	<b>23,3</b>
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МОРКОВЬ	8	6,2	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>		<b>200</b>	<b>3,8</b>	<b>4,1</b>	<b>11,3</b>	<b>97,8</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,6
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	5,1	20,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	4,1	5,9	75,7
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>24,4</b>	<b>11,1</b>	<b>37,3</b>	<b>347,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,2</b>	<b>56,6</b>	<b>174,4</b>	<b>1 474,5</b>

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША "ДРУЖБА"	200		6,5	9,1	28,4	221,9
КРУПА РИСОВАЯ	12	11,88	0,8	0,1	8,5	38,4
ПШЕНО	12	11,88	1,4	0,3	8,1	40,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		4,4	4,7	14,3	117,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7			5,8	0,1	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
			<b>13,2</b>	<b>19,8</b>	<b>57,9</b>	<b>462,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
ОВОЩНОЙ САЛАТ	60		1,1	4,9	4,3	65,8
СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200		4,2	4,9	9,9	104,4
КАРТОФЕЛЬ	39,44	28	0,6	0,1	4,5	21,0
СВЕКЛА	53,3	41,3	0,6	0	3,5	16,8
МОРКОВЬ	10,7	8,3	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,3	7,8	0,1	0	0,6	3,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,1	0	0,5	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,7	6,7	0,2	1	0,2	13,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4	4	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,5	2,5	0	33,3
ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ	200		11,3	26,2	13,9	339,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,3	7,8	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,6
СВИНИНА МЯСНАЯ	73,3	62,3	8,6	20,1	0	215,7
КАРТОФЕЛЬ	78,87	56	1,1	0,2	8,8	41,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,1	0	0,5	2,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	93,3	74,7	1,3	0,1	3,4	20,3

МОРКОВЬ	10,7	8,3	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	200				7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	50		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			<b>20,7</b>	<b>36,5</b>	<b>62,9</b>	<b>669,1</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ОВОЩНОЙ САЛАТ</b>	60		1,7	3,0	3,6	48,3
<b>ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ</b>	150		18,0	13,6	17,3	265,9
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	85	85	14,8	7,5	2,5	139,4
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	25,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОРКОВЬ	50	38,8	0,5	0	2,6	13,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
<b>СОУС МОЛОЧНО-СМЕТАННЫЙ</b>	30		1,0	2,7	7,5	64,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	200		4,6	4,9	13,8	117,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>26,8</b>	<b>24,3</b>	<b>52,2</b>	<b>544,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>61,2</b>	<b>80,7</b>	<b>183,1</b>	<b>1 718,8</b>

**МЕНЮ****Сад 12 часов****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200		7,0	9,0	28,1	222,0
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	25	24,75	2,7	0,3	16,3	79,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		4,4	4,7	14,3	117,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7			5,8	0,1	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
			<b>13,7</b>	<b>19,7</b>	<b>57,6</b>	<b>462,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						
ОВОЩНОЙ САЛАТ	60		0,9	3,0	4,5	50,2
СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200		4,1	4,7	9,2	98,2
КАРТОФЕЛЬ	69,01	49	1	0,2	7,8	36,6
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	35	17,5	2,7	0,2	0	12,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ	120		2,7	3,6	28,4	156,9
КРУПА РИСОВАЯ	40	39,6	2,7	0,4	28,4	127,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80		8,0	18,2	3,7	216,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	24,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МОРКОВЬ	6	4,65	0,1	0	0,3	1,6

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	60	51	7,1	16,5	0	176,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200			7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>20,5</b>	<b>30,0</b>	<b>84,8</b>	<b>702,5</b>
<b>Полдник</b>						
ОВОЩНОЙ САЛАТ		60	0,7	0,1	6,8	31,2
ОМЛЕТ		140	7,5	11,0	4,1	145,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,05 шт.	42,3	5,2	4,8	0,3	64,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	84	84	2,3	2,6	3,8	48,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0	2,2	0	20,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
КОМПОТ ИЗ ПРОТЁРТЫХ ЯГОД		200	0,2	0,1	3,1	15,0
ВИШНЯ	35	29,75	0,2	0,1	3,1	15,0
			<b>9,9</b>	<b>11,3</b>	<b>24,0</b>	<b>239,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>44,5</b>	<b>61,4</b>	<b>176,2</b>	<b>1 451,7</b>