

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ	200		8,29	11,54	26,22	243,28
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	22	22	2,63	1,32	13,19	75,12
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,08	1,20	19,80	104,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	40	40	3,08	1,20	19,80	104,40
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7		0,04	5,78	0,06	52,36
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0,04	5,78	0,06	52,36
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,12	0,00	7,02	28,54
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
			11,53	18,52	53,10	428,58
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,50	0,10	9,90	43,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	9,90	43,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/13		12,72	6,04	34,80	245,57
ГОВЯДИНА Б/К	14	12,6	2,27	1,96	0,00	26,65
КАРТОФЕЛЬ	65	48,75	0,95	0,19	7,71	36,41
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	35	34,83	7,77	0,54	16,25	101,02
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,08	0,01	0,47	2,34
МОРКОВЬ	14,06	11,25	0,15	0,01	0,76	3,82
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	20	20	1,49	0,58	9,60	50,63
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80		10,34	12,50	3,30	171,26
ГОВЯДИНА Б/К	60	54	9,74	8,38	0,00	114,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,20	1,16	0,27	15,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,00	0,00	0,46	2,52
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,09	0,01	0,53	2,68
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		6,08	5,59	27,45	184,17
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50	49,5	6,05	1,58	27,41	147,89

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,00	0,00	7,74	30,96
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,75	0,60	23,10	110,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,75	0,60	23,10	110,50
			32,89	24,73	96,39	742,46
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170		23,15	18,35	16,28	322,75
ТВОРОГ 9%	125	125	19,40	10,91	3,64	190,36
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,62	0,91	11,64
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	20,13	2,48	2,24	0,14	30,65
КРУПА МАННАЯ	7	7	0,70	0,07	4,79	22,34
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30		2,10	2,47	16,15	95,45
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,10	2,47	16,15	95,45
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,73	0,06	6,75	31,17
МОРКОВЬ	72	57,6	0,73	0,06	3,85	19,56
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
КАКАО С МОЛОКОМ	200		6,10	6,50	17,05	152,97
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,47	0,29	0,19	5,61
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
			32,08	27,38	56,23	602,34
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			77,00	70,73	215,62	1 816,38

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200		8,42	10,87	29,93	252,67
ПШЕНО	25	24,75	2,76	0,65	16,90	84,51
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,08	1,20	19,80	104,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	40	40	3,08	1,20	19,80	104,40
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7		0,04	5,78	0,06	52,36
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0,04	5,78	0,06	52,36
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		5,83	6,21	17,90	152,33
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,20	0,00	1,04	4,97
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
			17,37	24,06	67,69	561,76
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,50	0,10	9,90	43,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,90	0,50	19,70	90,00
Обед						
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200		5,11	4,68	12,66	113,33
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	24	17	3,08	2,66	0,00	36,28
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,71	0,20	10,94	52,46
МОРКОВЬ	19,38	15,5	0,19	0,02	1,04	5,27
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	80		13,48	12,31	3,73	180,22
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	95	68,4	12,41	10,68	0,00	145,97
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	7	7	0,52	0,20	3,37	17,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,06	0,01	0,33	1,67
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		2,76	4,35	8,41	85,95
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	139,5	139,5	2,43	0,14	6,36	37,89
МОРКОВЬ	18,75	15	0,19	0,02	1,01	5,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34

ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,00	0,00	0,34	1,89
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,00	0,00	5,81	23,22
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,75	0,60	23,10	110,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,75	0,60	23,10	110,50
			25,10	21,94	53,71	513,22
Полдник						
СУФЛЕ РЫБНОЕ		85	15,24	4,42	4,67	120,09
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ БЕЗ ГОЛОВЫ	85	85	13,11	0,75	0,00	59,36
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,62	0,91	11,64
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/5 шт.	8,05	0,99	0,90	0,06	12,26
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,06	0,01	0,33	1,67
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	7	7	0,52	0,20	3,37	17,72
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		160	3,30	4,36	23,08	145,23
КАРТОФЕЛЬ	186,67	140	2,72	0,54	22,14	104,57
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,62	0,91	11,64
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		60	0,81	2,97	4,80	49,08
СВЕКЛА	75	56,25	0,81	0,06	4,80	22,92
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,31	0,90	14,85	78,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	30	30	2,31	0,90	14,85	78,30
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,12	0,00	7,98	32,41
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
			21,78	12,65	55,38	425,11
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,15	59,15	196,48	1 590,09

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200		7,15	9,56	23,29	208,77
КРУПА МАННАЯ	15	15	1,50	0,15	10,27	47,87
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,31	0,90	14,85	78,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	30	30	2,31	0,90	14,85	78,30
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7		0,04	5,78	0,06	52,36
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0,04	5,78	0,06	52,36
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 1/2	20		2,47	2,24	0,14	30,61
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,1	2,47	2,24	0,14	30,61
КАКАО С МОЛОКОМ	200		6,10	6,50	16,09	149,10
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,47	0,29	0,19	5,61
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
			18,07	24,98	54,43	519,14
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,50	0,10	9,90	43,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
ГРУША СВЕЖАЯ	100		0,40	0,30	10,30	47,00
ГРУША	111,1	100	0,40	0,30	10,30	47,00
			0,90	0,40	20,20	90,00
Обед						
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	200		4,04	5,66	11,14	113,71
ГОВЯДИНА Б/К	14	12,6	2,27	1,96	0,00	26,65
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
КАРТОФЕЛЬ	46,67	35	0,68	0,14	5,54	26,14
МОРКОВЬ	14,54	11,63	0,15	0,01	0,78	3,95
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
СВЕКЛА	62	46,5	0,68	0,05	3,97	18,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70		10,81	10,01	3,73	148,44
ГОВЯДИНА Б/К	60	54	9,74	8,38	0,00	114,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	7	7	0,52	0,20	3,37	17,72

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,06	0,01	0,33	1,67
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30		0,51	1,20	2,65	27,60
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,20	1,16	0,27	15,99
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,00	0,00	0,34	1,89
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		3,59	5,48	23,52	158,16
КАРТОФЕЛЬ	186,3	139,8	2,72	0,54	22,11	104,42
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,84	0,93	1,37	17,46
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,00	0,00	5,81	23,22
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	23		1,77	0,69	11,39	60,03
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	23	23	1,77	0,69	11,39	60,03
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,75	0,60	23,10	110,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,75	0,60	23,10	110,50
			24,47	23,64	81,34	641,66
Полдник						
РЫБА ПО ПОЛЬСКИ	115		15,76	9,11	2,90	157,16
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ БЕЗ ГОЛОВЫ	75	75	11,57	0,66	0,00	52,38
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60	60	1,69	1,86	2,74	34,92
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	20,13	2,48	2,24	0,14	30,65
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		0,91	2,97	5,49	52,85
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	48	48	0,83	0,05	2,19	13,04
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,54	0,60	9,90	52,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	20	20	1,54	0,60	9,90	52,20
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,12	0,00	7,98	32,41
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60		5,30	12,02	32,41	263,35
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,19	0,50	27,12	129,59
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,04	6,40	0,06	58,04
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт.	6,72	0,82	0,75	0,05	10,23
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
			23,63	24,70	58,68	557,97
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,07	73,72	214,65	1 808,77

МЕНЮ**Сад 12 часов****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША " ДРУЖБА"	200		7,91	10,68	30,35	250,47
ПШЕНО	13	12,87	1,44	0,34	8,79	43,94
КРУПА РИСОВАЯ	12	11,88	0,81	0,12	8,53	38,37
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,31	0,90	14,85	78,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	30	30	2,31	0,90	14,85	78,30
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7		0,04	5,78	0,06	52,36
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0,04	5,78	0,06	52,36
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		5,81	6,21	16,84	147,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,18	0,00	0,94	4,47
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
			16,07	23,57	62,10	529,09
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,50	0,10	9,90	43,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
БАНАН	100		1,50	0,50	21,00	96,00
БАНАН	142,86	100	1,50	0,50	21,00	96,00
			2,00	0,60	30,90	139,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200		3,78	5,68	10,40	110,26
ГОВЯДИНА Б/К	14	12,6	2,27	1,96	0,00	26,65
КАРТОФЕЛЬ	70	52,5	1,02	0,20	8,30	39,22
МОРКОВЬ	23,44	18,75	0,23	0,02	1,25	6,36
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
ФОРМОВЫЕ ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ	145		13,82	14,31	8,55	218,60
ГОВЯДИНА Б/К	60	54	9,74	8,38	0,00	114,19
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	56	56	0,98	0,06	2,55	15,21
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	20,13	2,48	2,24	0,14	30,65
КРУПА РИСОВАЯ	10	7,2	0,49	0,07	5,17	23,26
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30		0,51	1,20	2,65	27,60
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,20	1,16	0,27	15,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,00	0,00	0,34	1,89
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,00	0,00	5,81	23,22
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,54	0,60	9,90	52,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	20	20	1,54	0,60	9,90	52,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,75	0,60	23,10	110,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,75	0,60	23,10	110,50
			23,40	22,39	60,41	542,38
Полдник						
ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С ЯГОДАМИ ПРОТЕРТЫМИ	170/40		23,16	18,19	33,74	391,13
ТВОРОГ 9%	125	125	19,40	10,91	3,64	190,36
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,62	0,91	11,64
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	20,13	2,48	2,24	0,14	30,65
КРУПА МАННАЯ	7	7	0,70	0,07	4,79	22,34
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	40	40	0,00	0,00	17,46	69,84
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,76	0,06	4,99	24,24
МОРКОВЬ	75	60	0,76	0,06	4,02	20,37
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
ПРЯНИКИ	30		1,77	1,41	22,50	109,80
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,77	1,41	22,50	109,80
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,12	0,00	7,98	32,41
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
			25,81	19,66	69,21	557,58
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,28	66,22	222,62	1 768,05

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200		7,58	10,44	25,34	227,17
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,92	0,22	12,31	59,01
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,31	0,90	14,85	78,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	30	30	2,31	0,90	14,85	78,30
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		0,03	4,95	0,05	44,88
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,95	0,05	44,88
КАКАО С МОЛОКОМ	200		6,06	6,47	17,03	152,40
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,43	0,26	0,17	5,04
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
			15,98	22,76	57,27	502,75
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,50	0,10	9,90	43,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,90	0,50	19,70	90,00
Обед						
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	200		4,45	5,44	11,50	118,41
ГОВЯДИНА Б/К	14	12,6	2,27	1,96	0,00	26,65
КАРТОФЕЛЬ	45	33,75	0,66	0,14	5,34	25,21
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	41,25	41,25	0,72	0,04	1,88	11,20
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3	2,97	0,27	0,03	1,93	9,08
МОРКОВЬ	14,06	11,25	0,15	0,01	0,76	3,82
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,00	0,00	0,57	3,15
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОТЕ КУРИНОЕ С ЯЙЦОМ И ОВОЩАМИ	90		13,24	12,94	7,76	201,33
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	78,8	56,7	10,28	8,86	0,00	121,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0,01	0,88	0,01	7,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,1	1,1	0,00	1,07	0,00	9,59
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	12,4	12,4	0,92	0,36	5,96	31,39

МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15,8	15,8	0,45	0,49	0,72	9,20
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,28 шт.	11,3	1,40	1,26	0,08	17,21
МОРКОВЬ	9,88	7,9	0,10	0,01	0,53	2,69
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,8	5,7	0,08	0,01	0,46	2,27
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		170	3,34	6,22	21,58	156,22
КАРТОФЕЛЬ	170	127,5	2,47	0,49	20,16	95,23
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,84	0,93	1,37	17,46
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		60	0,48	0,06	1,50	8,40
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60,62	60	0,48	0,06	1,50	8,40
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,00	0,00	6,78	27,09
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,54	0,60	9,90	52,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	20	20	1,54	0,60	9,90	52,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,75	0,60	23,10	110,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,75	0,60	23,10	110,50
КОТЛЕТА МЯСНАЯ		70	10,82	10,01	3,80	148,78
ГОВЯДИНА Б/К	60	54	9,74	8,38	0,00	114,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,07	0,01	0,40	2,01
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	7	7	0,52	0,20	3,37	17,72
			37,62	35,87	85,92	822,93
Полдник						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		110	8,81	15,44	3,41	188,17
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,4 шт.	56,35	6,95	6,29	0,38	85,82
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	66	66	1,85	2,05	3,01	38,41
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5	5,5	0,00	5,33	0,00	47,97
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0,01	1,77	0,02	15,97
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		60	0,76	0,06	4,99	24,24
МОРКОВЬ	75	60	0,76	0,06	4,02	20,37
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,54	0,60	9,90	52,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	20	20	1,54	0,60	9,90	52,20
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,12	0,00	7,02	28,54
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ПРЯНИКИ		30	1,77	1,41	22,50	109,80
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,77	1,41	22,50	109,80
			13,00	17,51	47,82	402,95
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,50	76,64	210,71	1 818,63

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		8,09	10,49	27,38	237,67
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	22	21,78	2,43	0,27	14,35	69,51
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,31	0,90	14,85	78,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	30	30	2,31	0,90	14,85	78,30
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,12	0,00	7,98	32,41
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
			10,52	11,39	50,21	348,38
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,50	0,10	9,90	43,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	9,90	43,00
Обед						
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200		4,16	6,24	11,36	123,13
ГОВЯДИНА Б/К	14	12,6	2,27	1,96	0,00	26,65
КАРТОФЕЛЬ	40	30	0,58	0,12	4,74	22,41
МОРКОВЬ	14,06	11,25	0,15	0,01	0,76	3,82
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,16	0,02	0,33	2,52
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7	6,93	0,62	0,08	4,50	21,18
ПЛОВ	200		13,83	19,40	41,52	396,68
ГОВЯДИНА Б/К	60	54	9,74	8,38	0,00	114,19
КРУПА РИСОВАЯ	55	54,45	3,70	0,52	39,08	175,88
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0,04	5,61	0,06	50,79
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
МОРКОВЬ	23,44	18,75	0,23	0,02	1,25	6,36
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,00	0,00	0,46	2,52
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,81	2,97	4,80	49,08
СВЕКЛА	75	56,25	0,81	0,06	4,80	22,92
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,00	0,00	5,81	23,22
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,54	0,60	9,90	52,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	20	20	1,54	0,60	9,90	52,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,75	0,60	23,10	110,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,75	0,60	23,10	110,50
			24,09	29,81	96,49	754,81
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯГОДАМИ ПРОТЕРТЫМИ		170/40	23,16	17,22	33,74	382,41
ТВОРОГ 9%	125	125	19,40	10,91	3,64	190,36
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,62	0,91	11,64
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	20,13	2,48	2,24	0,14	30,65
КРУПА МАННАЯ	7	7	0,70	0,07	4,79	22,34
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	40	40	0,00	0,00	17,46	69,84
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		60	0,76	0,06	4,99	24,24
МОРКОВЬ	75	60	0,76	0,06	4,02	20,37
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	5,83	6,21	17,90	152,33
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,20	0,00	1,04	4,97
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,50	1,96	14,88	83,40
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40
			31,25	25,45	71,51	642,38
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,36	66,75	228,11	1 788,57

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200		7,15	9,56	23,29	208,77
КРУПА МАННАЯ	15	15	1,50	0,15	10,27	47,87
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36		2,77	1,08	17,82	93,96
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	36	36	2,77	1,08	17,82	93,96
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7		0,04	5,78	0,06	52,36
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0,04	5,78	0,06	52,36
КАКАО С МОЛОКОМ	200		5,86	6,36	16,96	150,16
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,23	0,15	0,10	2,80
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
			15,82	22,78	58,13	505,25
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,50	0,10	9,90	43,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
АПЕЛЬСИН	100		0,90	0,20	8,10	43,00
АПЕЛЬСИН	142,86	100	0,90	0,20	8,10	43,00
			1,40	0,30	18,00	86,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРОЙ	200		5,14	5,18	11,06	111,54
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	24	17,28	3,13	2,70	0,00	36,88
КАРТОФЕЛЬ	56	42	0,81	0,16	6,64	31,37
МОРКОВЬ	9,69	7,75	0,10	0,01	0,51	2,63
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,08	0,01	0,47	2,34
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,52	0,07	3,40	16,20
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СУФЛЕ КУРИНОЕ	80		12,45	12,51	4,45	180,74
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	80	57,6	10,45	8,99	0,00	122,92
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,43	0,47	0,69	8,73
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/5 шт.	8,05	0,99	0,90	0,06	12,26
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	7	7	0,52	0,20	3,37	17,72

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,06	0,01	0,33	1,67
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		2,76	4,35	8,76	87,84
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	139,5	139,5	2,43	0,14	6,36	37,89
МОРКОВЬ	18,75	15	0,19	0,02	1,01	5,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,00	0,00	0,69	3,78
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,00	0,00	6,78	27,09
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,75	0,60	23,10	110,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,75	0,60	23,10	110,50
			24,10	22,64	54,15	517,71
Полдник						
СУФЛЕ РЫБНОЕ	85		15,24	4,42	4,67	120,09
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ БЕЗ ГОЛОВЫ	85	85	13,11	0,75	0,00	59,36
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,62	0,91	11,64
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/5 шт.	8,05	0,99	0,90	0,06	12,26
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,06	0,01	0,33	1,67
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	7	7	0,52	0,20	3,37	17,72
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160		3,06	4,31	21,14	136,08
КАРТОФЕЛЬ	170,33	127,75	2,48	0,49	20,20	95,42
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,62	0,91	11,64
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60		0,61	3,99	2,32	48,90
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50	49,49	0,52	0,10	1,82	11,52
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6,3	0,09	0,01	0,50	2,50
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,31	0,90	14,85	78,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	30	30	2,31	0,90	14,85	78,30
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,12	0,00	7,98	32,41
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
			21,34	13,62	50,96	415,78
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,66	59,34	181,24	1 524,74

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		7,34	10,46	30,80	248,11
КРУПА РИСОВАЯ	25	24,75	1,68	0,24	17,77	79,95
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,08	1,20	19,80	104,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	40	40	3,08	1,20	19,80	104,40
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7		0,04	5,78	0,06	52,36
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0,04	5,78	0,06	52,36
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		5,83	6,21	17,90	152,33
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,20	0,00	1,04	4,97
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 1/2	20		2,47	2,24	0,14	30,61
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,1	2,47	2,24	0,14	30,61
			18,76	25,89	68,70	587,81
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,50	0,10	9,90	43,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,90	0,50	19,70	90,00
Обед						
СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200		7,68	3,82	9,79	108,92
КАРТОФЕЛЬ	65,33	49	0,98	0,20	7,99	37,73
МОРКОВЬ	14,54	11,63	0,15	0,01	0,78	3,95
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ БЕЗ ГОЛОВЫ	40	40	6,17	0,35	0,00	27,94
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0,00	0,00	0,00	0,00
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80		10,21	10,38	3,21	147,46
ГОВЯДИНА Б/К	60	54	9,74	8,38	0,00	114,19
МОРКОВЬ	9,38	7,5	0,10	0,01	0,50	2,55
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,06	0,01	0,33	1,67
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,3	23,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,00	0,00	0,34	1,89

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130		5,36	3,83	34,22	192,95
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,34	0,63	34,19	163,93
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,00	0,00	6,78	27,09
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,54	0,60	9,90	52,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	20	20	1,54	0,60	9,90	52,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,75	0,60	23,10	110,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,75	0,60	23,10	110,50
			28,54	19,23	87,00	639,12
Полдник						
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	215		6,73	8,50	16,75	172,07
ГОВЯДИНА Б/К	20	18	3,25	2,79	0,00	38,06
КАРТОФЕЛЬ	84	63	1,22	0,24	9,96	47,05
МОРКОВЬ	14,54	11,63	0,15	0,01	0,78	3,95
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	96	96	1,68	0,10	4,37	26,07
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	15	9,75	0,29	0,02	0,61	3,78
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,00	0,00	0,34	1,89
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,54	0,60	9,90	52,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	20	20	1,54	0,60	9,90	52,20
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,12	0,00	6,05	24,67
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ВАТРУШКА	90		9,88	8,01	32,44	241,17
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38	38	3,98	0,48	25,76	123,11
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,62	0,91	11,64
ТВОРОГ 9%	30	30	4,66	2,62	0,87	45,69
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,62	0,56	0,04	7,66
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ДРОЖЖИ	0,4	0,4	0,05	0,01	0,01	0,30
			18,27	17,11	65,14	490,11
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,47	62,73	240,54	1 807,04

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100		6,68	11,33	3,05	141,21
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,96	4,49	0,27	61,29
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60	60	1,69	1,86	2,74	34,92
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,76	0,06	4,99	24,24
МОРКОВЬ	75	60	0,76	0,06	4,02	20,37
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,31	0,90	14,85	78,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	30	30	2,31	0,90	14,85	78,30
КАКАО С МОЛОКОМ	200		5,86	6,36	16,96	150,16
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,23	0,15	0,10	2,80
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ЗЕФИР	25		0,13	0,00	20,10	0,00
ЗЕФИР	25	25	0,13	0,00	20,10	0,00
			15,74	18,65	59,95	393,91
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,50	0,10	9,90	43,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
ГРУША СВЕЖАЯ	100		0,40	0,30	10,30	47,00
ГРУША	111,1	100	0,40	0,30	10,30	47,00
			0,90	0,40	20,20	90,00
Обед						
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200		4,07	6,83	9,05	117,84
ГОВЯДИНА Б/К	14	12,6	2,27	1,96	0,00	26,65
КАРТОФЕЛЬ	30	22,5	0,44	0,09	3,56	16,81
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	24	24	0,42	0,02	1,10	6,52
СВЕКЛА	41,33	31	0,46	0,03	2,65	12,63
МОРКОВЬ	14,54	11,63	0,15	0,01	0,78	3,95
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,20	1,16	0,27	15,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	190		12,62	14,08	24,09	275,44
ГОВЯДИНА Б/К	60	54	9,74	8,38	0,00	114,19
КАРТОФЕЛЬ	187	140,25	2,73	0,54	22,17	104,75
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,2	9,4	0,13	0,02	0,75	3,73

ТОМАТНАЯ ПАСТА	10	10	0,00	0,00	1,14	6,31
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		30	0,33	0,06	1,15	7,25
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	31,7	30,2	0,33	0,06	1,15	7,25
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,00	0,00	7,74	30,96
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ		23	1,77	0,69	11,39	60,03
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	23	23	1,77	0,69	11,39	60,03
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,75	0,60	23,10	110,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,75	0,60	23,10	110,50
			22,54	22,26	76,52	602,02
Полдник						
РЫБНОЕ СОТЕ		140	15,38	7,98	8,65	168,20
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ БЕЗ ГОЛОВЫ	100	75	11,57	0,66	0,00	52,38
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,62	0,91	11,64
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,08	0,01	0,47	2,34
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	20,13	2,48	2,24	0,14	30,65
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,67	0,10	7,11	31,98
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		60	0,45	3,55	1,39	39,13
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	61,29	57	0,45	0,06	1,39	7,74
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,54	0,60	9,90	52,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	20	20	1,54	0,60	9,90	52,20
КИСЕЛЬ		200	0,01	0,00	24,98	99,89
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	30	30	0,00	0,00	13,10	52,38
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0,01	0,00	6,07	24,29
	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ		25	1,88	2,45	18,60	104,25
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,88	2,45	18,60	104,25
			19,26	14,58	63,52	463,67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,44	55,89	220,19	1 549,60

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША " РЯБУШКА"	200		8,04	10,75	28,69	244,98
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	13	12,87	1,57	0,41	7,13	38,45
КРУПА РИСОВАЯ	12	11,88	0,81	0,12	8,53	38,37
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,31	0,90	14,85	78,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	30	30	2,31	0,90	14,85	78,30
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7		0,04	5,78	0,06	52,36
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0,04	5,78	0,06	52,36
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		5,83	6,21	17,90	152,33
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,20	0,00	1,04	4,97
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
			16,22	23,64	61,50	527,97
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,50	0,10	9,90	43,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,90	0,50	19,70	90,00
Обед						
ЩИ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200		4,19	6,18	8,90	113,64
ГОВЯДИНА Б/К	14	12,6	2,27	1,96	0,00	26,65
КАРТОФЕЛЬ	37,33	28	0,56	0,11	4,56	21,56
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	48	48	0,83	0,05	2,19	13,04
МОРКОВЬ	14,54	11,63	0,15	0,01	0,78	3,95
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,00	0,00	0,34	1,89
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ПУДИНГ ИЗ ВАРЕНОГО МЯСА	93		15,22	14,23	4,15	205,62
ГОВЯДИНА Б/К	70	63	11,37	9,78	0,00	133,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	35	35	0,99	1,09	1,60	20,37
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	20,13	2,48	2,24	0,14	30,65
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	5	5	0,38	0,15	2,41	12,66
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72

ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА		175	15,57	5,09	32,54	238,28
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	70	69,65	15,54	1,08	32,50	202,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,00	0,00	5,81	23,22
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,54	0,60	9,90	52,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	20	20	1,54	0,60	9,90	52,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,75	0,60	23,10	110,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ "КОВРОВСКИЙ"	50	50	3,75	0,60	23,10	110,50
			40,27	26,70	84,40	743,46
Полдник						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СМЯСОМ		90	4,68	6,42	4,39	95,22
ГОВЯДИНА Б/К	20	18	3,25	2,79	0,00	38,06
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	72	72	1,26	0,07	3,28	19,56
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,06	0,01	0,33	1,67
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,00	0,00	0,23	1,26
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		90	1,82	2,22	12,93	79,15
КАРТОФЕЛЬ	105	78,75	1,53	0,31	12,45	58,82
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10	10	0,28	0,31	0,46	5,82
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,54	0,60	9,90	52,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ В УПАКОВКЕ	20	20	1,54	0,60	9,90	52,20
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,12	0,00	6,05	24,67
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,50	1,96	14,88	83,40
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,66	11,20	48,15	334,64
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,05	62,04	213,75	1 696,07