



## МЕНЮ

### Сад 10 часов

### ДЕНЬ 1

| Наименование блюда  | Выход     |          | Химический состав |            |             | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|------------|-------------|-------------------------------|
|   | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г    | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>  |           |          |                   |            |             |                               |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                                 |           | 190      | 7,1               | 6,7        | 34,2        | 226,1                         |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ                              | 49,9      | 49,9     | 5,3               | 0,6        | 34,1        | 163,6                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ   | 2,9       | 2,9      | 0                 | 0          | 0           | 0,0                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 57        | 57       | 0                 | 0          | 0           | 0,0                           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 4,8       | 4,8      | 0                 | 3,9        | 0           | 34,8                          |
| СЫР ЗВЕНИГОРОДСКИЙ  | 7,6       | 7,6      | 1,7               | 2,2        | 0           | 27,6                          |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ   |           | 180/5    | 0,1               |            | 9,0         | 37,5                          |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                                       | 0,5       | 0,5      | 0,1               | 0          | 0,2         | 1,2                           |
| САХАР ПЕСОК   | 9         | 9        | 0                 | 0          | 8,7         | 34,8                          |
| ЛИМОН   | 7,2       | 4,3      | 0                 | 0          | 0,1         | 1,5                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 158,4     | 158,4    | 0                 | 0          | 0           | 0,0                           |
| ПЕЧЕНЬЕ   |           | 30       | 2,3               | 2,9        | 22,3        | 125,1                         |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ                           | 30        | 30       | 2,3               | 2,9        | 22,3        | 125,1                         |
|   |           |          | <b>9,5</b>        | <b>9,6</b> | <b>65,5</b> | <b>388,7</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>   |           |          |                   |            |             |                               |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ   |           | 100      | 0,4               | 0,4        | 9,8         | 47,0                          |
| ЯБЛОКИ  | 113,6     | 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>   |           |          |                   |            |             |                               |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ  |           | 50       | 0,6               | 0,1        | 5,6         | 26,0                          |
| МОРКОВЬ   | 60        | 48       | 0,6               | 0          | 3,2         | 16,3                          |
| САХАР ПЕСОК   | 2,5       | 2,5      | 0                 | 0          | 2,4         | 9,7                           |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ |           | 180/5    | 2,7               | 1,4        | 18,2        | 98,8                          |
| КАРТОФЕЛЬ   | 110,4     | 82,8     | 1,6               | 0,3        | 13,1        | 61,9                          |
| МОРКОВЬ   | 7,5       | 6        | 0,1               | 0          | 0,4         | 2,0                           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ  | 7,2       | 6        | 0,1               | 0          | 0,5         | 2,4                           |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ  | 2,2       | 2,2      | 0                 | 0,1        | 0,2         | 2,2                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 131,8     | 131,8    | 0                 | 0          | 0           | 0,0                           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                  | 5,6       | 5,6      | 0,6               | 0,1        | 3,8         | 18,1                          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)  | 0,04 шт.  | 1,4      | 0,2               | 0,2        | 0           | 2,1                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 8,9       | 8,9      | 0                 | 0          | 0           | 0,0                           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ   | 0,7       | 0,7      | 0                 | 0          | 0           | 0,0                           |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                      | 5         | 5        | 0,1               | 0,8        | 0,2         | 10,0                          |
| ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ С ПОДЛИВОЙ                               |           | 70       | 8,3               | 20,2       | 2,5         | 225,2                         |
| ОКОРОК СВИНОЙ   | 56,7      | 56,7     | 7,9               | 18,3       | 0           | 196,3                         |
| МОРКОВЬ   | 14,63     | 11,7     | 0,2               | 0          | 0,8         | 4,0                           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ  | 7         | 5,9      | 0,1               | 0          | 0,5         | 2,3                           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 2,3       | 2,3      | 0                 | 1,8        | 0           | 16,7                          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                  | 1,8       | 1,8      | 0,2               | 0          | 1,3         | 5,8                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 23,3      | 23,3     | 0                 | 0          | 0           | 0,0                           |

|   |          |      |             |             |              |                |
|---|----------|------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                  |          | 130  | 7,4         | 5,9         | 33,3         | 215,5          |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА                      | 60       | 60   | 7,4         | 1,9         | 33,3         | 179,3          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 90       | 90   | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                           | 1,4      | 1,4  | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ           | 5        | 5    | 0           | 4           | 0            | 36,3           |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" |          | 180  | 0,8         | 0,1         | 20,5         | 86,0           |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)                          | 15       | 15   | 0,8         | 0           | 7,5          | 33,8           |
| САХАР ПЕСОК                                 | 13,5     | 13,5 | 0           | 0           | 13,1         | 52,3           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 189      | 189  | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ            |          | 37   | 2,5         | 0,3         | 15,7         | 75,5           |
| ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"                            | 37       | 37   | 2,4         | 0,3         | 15,7         | 75,5           |
|   |          |      | <b>22,3</b> | <b>28,0</b> | <b>95,8</b>  | <b>727,0</b>   |
| <b>Полдник</b>                              |          |      |             |             |              |                |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ                            |          | 180  | 5,0         | 4,5         | 8,1          | 101,7          |
| ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ                        | 180      | 180  | 5           | 4,5         | 8,1          | 101,7          |
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ                           |          | 50   | 4,5         | 6,6         | 31,6         | 203,0          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                    | 35       | 35   | 3,7         | 0,5         | 23,8         | 113,4          |
| САХАР ПЕСОК                                 | 8        | 8    | 0           | 0           | 7,8          | 30,9           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ           | 7        | 7    | 0           | 5,6         | 0,1          | 50,8           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                          | 0,09 шт. | 3,6  | 0,5         | 0,4         | 0            | 5,5            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                           | 0,1      | 0,1  | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| ДРОЖЖИ                                      | 2        | 2    | 0,3         | 0           | 0            | 1,5            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 10       | 10   | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                          | 0,3      | 0,3  | 0           | 0           | 0            | 0,3            |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                          | 0,01 шт. | 0,4  | 0,1         | 0           | 0            | 0,6            |
|   |          |      | <b>9,5</b>  | <b>11,1</b> | <b>39,7</b>  | <b>304,7</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                       |          |      | <b>41,7</b> | <b>49,1</b> | <b>210,8</b> | <b>1 467,4</b> |

**МЕНЮ**

Сад 10 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ          | 200       |          | 6,6               | 6,8         | 27,0        | 195,8                         |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"               | 30,4      | 30,4     | 3,6               | 1,8         | 18,2        | 103,8                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 70,1      | 70,1     | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ            | 104,6     | 104,6    | 2,9               | 2,5         | 4,9         | 54,8                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                       | 0,8       | 0,8      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| САХАР ПЕСОК                             | 4         | 4        | 0                 | 0           | 3,9         | 15,5                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ       | 3         | 3        | 0                 | 2,4         | 0           | 21,7                          |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                      | 40        |          | 2,7               | 5,2         | 18,0        | 129,1                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ       | 5         | 5        | 0                 | 4,1         | 0           | 37,4                          |
| ИЗДЕЛИЕ ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ "УМНИЦА"          | 35        | 35       | 2,6               | 1           | 18          | 91,7                          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                        | 180       |          | 0,1               |             | 8,3         | 33,4                          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                        | 1         | 1        | 0,1               | 0           | 0,5         | 2,5                           |
| САХАР ПЕСОК                             | 8         | 8        | 0                 | 0           | 7,8         | 30,9                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 180       | 180      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
|   |           |          | <b>9,4</b>        | <b>12,0</b> | <b>53,3</b> | <b>358,3</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>                       |           |          |                   |             |             |                               |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                           | 180       |          | 0,9               | 0,2         | 18,2        | 77,4                          |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                           | 180       | 180      | 0,9               | 0,2         | 18,2        | 77,4                          |
|   |           |          | <b>0,9</b>        | <b>0,2</b>  | <b>18,2</b> | <b>77,4</b>                   |
| <b>Обед</b>                             |           |          |                   |             |             |                               |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ              | 50        |          | 0,6               | 0,2         | 5,8         | 27,9                          |
| СВЕКЛА                                  | 41,88     | 33,5     | 0,5               | 0           | 2,8         | 13,7                          |
| ЯБЛОКИ                                  | 14,8      | 13       | 0,1               | 0,1         | 1,3         | 5,9                           |
| САХАР ПЕСОК                             | 1,5       | 1,5      | 0                 | 0           | 1,5         | 5,8                           |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                      | 2,5       | 2,5      | 0                 | 0,1         | 0,3         | 2,5                           |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 180/10/5  |          | 3,4               | 5,7         | 5,2         | 88,9                          |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                    | 64,8      | 51,5     | 0,9               | 0,1         | 2,3         | 14,0                          |
| МОРКОВЬ                                 | 9,25      | 7,4      | 0,1               | 0           | 0,5         | 2,5                           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                            | 8,8       | 7,4      | 0,1               | 0           | 0,6         | 2,9                           |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                          | 0,6       | 0,6      | 0                 | 0           | 0,1         | 0,6                           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                | 2,2       | 2,2      | 0,2               | 0           | 1,5         | 7,1                           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ       | 3,7       | 3,7      | 0                 | 3           | 0           | 26,9                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 147,2     | 147,2    | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                    | 5         | 5        | 0,1               | 0,8         | 0,2         | 10,0                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                       | 1,5       | 1,5      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ                | 15        | 10,8     | 1,9               | 1,9         | 0           | 24,9                          |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                  | 70/40     |          | 18,5              | 12,1        | 3,3         | 222,8                         |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ                          | 109,68    | 102      | 17,8              | 3,7         | 0           | 125,6                         |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                | 3,4       | 3,4      | 0,4               | 0           | 2,3         | 11,1                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ       | 8,4       | 8,4      | 0                 | 6,7         | 0,1         | 60,9                          |

|  |          |       |             |             |              |                |
|--|----------|-------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                          | 33       | 33    | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                   | 11,2     | 11,2  | 0,3         | 1,6         | 0,4          | 22,4           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                      | 0,3      | 0,3   | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                         | 2,8      | 2,8   | 0,1         | 0           | 0,5          | 2,8            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                      | 0,7      | 0,7   | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| РИС ОТВАРНОЙ                           |          | 130   | 3,2         | 3,7         | 33,3         | 178,9          |
| КРУПА РИСОВАЯ                          | 46,9     | 46,4  | 3,1         | 0,5         | 33,3         | 149,9          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ      | 4        | 4     | 0           | 3,2         | 0            | 29,0           |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ               |          | 180   | 0,5         | 0,1         | 14,7         | 61,7           |
| СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА) | 6,8      | 6,8   | 0,4         | 0           | 3,4          | 15,3           |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)                | 6,8      | 6,8   | 0,2         | 0           | 4,4          | 18,5           |
| САХАР ПЕСОК                            | 7,2      | 7,2   | 0           | 0           | 7            | 27,8           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                          | 176,4    | 176,4 | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       |          | 37    | 2,5         | 0,3         | 15,7         | 75,5           |
| ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"                       | 37       | 37    | 2,4         | 0,3         | 15,7         | 75,5           |
|  |          |       | <b>28,7</b> | <b>22,1</b> | <b>78,0</b>  | <b>655,7</b>   |
| <b>Полдник</b>                         |          |       |             |             |              |                |
| БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ                      |          | 70    | 9,3         | 4,5         | 36,2         | 222,3          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ               | 43,3     | 43,3  | 4,6         | 0,6         | 29,4         | 140,3          |
| САХАР ПЕСОК                            | 5,8      | 5,8   | 0           | 0           | 5,6          | 22,4           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ      | 1,4      | 1,4   | 0           | 1,2         | 0            | 10,2           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                     | 0,15 шт. | 6,2   | 0,8         | 0,7         | 0            | 9,4            |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ           | 12       | 12    | 0,3         | 0,3         | 0,6          | 6,3            |
| ТВОРОГ 9,0%                            | 18,6     | 18,6  | 3,2         | 1,6         | 0,6          | 30,5           |
| ДРОЖЖИ                                 | 1,8      | 1,8   | 0,2         | 0           | 0            | 1,4            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                      | 0,5      | 0,5   | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                     | 0,03 шт. | 1,2   | 0,2         | 0,1         | 0            | 1,8            |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                       |          | 180   | 5,1         | 4,4         | 8,4          | 94,3           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ           | 180      | 180   | 5           | 4,4         | 8,3          | 94,3           |
|  |          |       | <b>14,4</b> | <b>8,9</b>  | <b>44,6</b>  | <b>316,6</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                  |          |       | <b>53,4</b> | <b>43,2</b> | <b>194,1</b> | <b>1 408,0</b> |

# МЕНЮ

## Сад 10 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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                | 200       |          | 6,7               | 6,7         | 23,9        | 183,3                         |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА                        | 20,2      | 20       | 2,4               | 0,7         | 11,1        | 59,8                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                  | 150       | 150      | 4,3               | 3,7         | 7           | 78,6                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ             | 3         | 3        | 0                 | 2,4         | 0           | 21,7                          |
| САХАР ПЕСОК                                   | 6         | 6        | 0                 | 0           | 5,8         | 23,2                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                 | 24        | 24       | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                             | 0,5       | 0,5      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                          | 50        |          | 2,3               | 0,9         | 28,6        | 131,7                         |
| ПОВИДЛО                                       | 20        | 20       | 0,1               | 0           | 13,2        | 53,1                          |
| ИЗДЕЛИЕ ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ "УМНИЦА"                | 30        | 30       | 2,3               | 0,9         | 15,4        | 78,6                          |
| КАКАО С МОЛОКОМ                               | 180       |          | 5,0               | 4,2         | 16,4        | 124,7                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                  | 162       | 162      | 4,6               | 4           | 7,6         | 84,9                          |
| КАКАО-ПОРОШОК                                 | 1,8       | 1,8      | 0,4               | 0,3         | 0,2         | 5,0                           |
| САХАР ПЕСОК                                   | 9         | 9        | 0                 | 0           | 8,7         | 34,8                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                 | 18        | 18       | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
|   |           |          | <b>14,0</b>       | <b>11,8</b> | <b>68,9</b> | <b>439,7</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>                             |           |          |                   |             |             |                               |
| НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ                         | 100       |          | 2,8               | 2,5         | 11,0        | 57,0                          |
| НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"                | 100       | 100      | 2,8               | 2,5         | 11          | 57,0                          |
|   |           |          | <b>2,8</b>        | <b>2,5</b>  | <b>11,0</b> | <b>57,0</b>                   |
| <b>Обед</b>                                   |           |          |                   |             |             |                               |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ                      | 50        |          | 1,5               | 0,1         | 3,2         | 19,4                          |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ                      | 76,9      | 50       | 1,6               | 0,1         | 3,2         | 19,4                          |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 180/10/5  |          | 5,0               | 4,8         | 9,5         | 104,1                         |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ                      | 27,9      | 20,1     | 3,6               | 3,6         | 0           | 46,4                          |
| СВЕКЛА  | 35,38     | 28,3     | 0,4               | 0           | 2,4         | 11,5                          |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                          | 22,2      | 17,7     | 0,3               | 0           | 0,8         | 4,9                           |
| КАРТОФЕЛЬ                                     | 18,93     | 14,2     | 0,3               | 0,1         | 2,2         | 10,6                          |
| МОРКОВЬ                                       | 8,88      | 7,1      | 0,1               | 0           | 0,5         | 2,4                           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                  | 8,4       | 7,1      | 0,1               | 0           | 0,6         | 2,8                           |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                                | 2,1       | 2,1      | 0,1               | 0           | 0,4         | 2,0                           |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                            | 3,5       | 3,5      | 0,1               | 0,2         | 0,4         | 3,5                           |
| САХАР ПЕСОК                                   | 2,1       | 2,1      | 0                 | 0           | 2           | 8,1                           |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                          | 5,9       | 5,9      | 0,2               | 0,9         | 0,2         | 11,8                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                             | 0,8       | 0,8      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ                | 200       |          | 15,2              | 16,3        | 31,2        | 332,9                         |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ                      | 88,9      | 64       | 11,3              | 11,4        | 0           | 147,7                         |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                            | 6         | 6        | 0,1               | 0,3         | 0,7         | 6,0                           |

|   |          |       |             |             |              |                |
|---|----------|-------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| КАРТОФЕЛЬ                                     | 247,47   | 185,6 | 3,6         | 0,7         | 29,4         | 138,6          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                  | 17,6     | 14,4  | 0,2         | 0           | 1,2          | 5,7            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ             | 4,8      | 4,8   | 0           | 3,9         | 0            | 34,8           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                             | 0,6      | 0,6   | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| СОУС СМЕТАННЫЙ №354                           |          | 30    | 0,4         | 1,1         | 1,8          | 22,4           |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                          | 7,5      | 7,5   | 0,2         | 1,1         | 0,3          | 15,0           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                      | 2,3      | 2,3   | 0,2         | 0           | 1,6          | 7,5            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                 | 22,5     | 22,5  | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                             | 0,2      | 0,2   | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                          |          | 180   | 0,5         | 0,2         | 21,0         | 97,1           |
| ШИПОВНИК СУХОЙ                                | 15       | 15    | 0,5         | 0,2         | 7            | 41,3           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                 | 182,8    | 182,8 | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| САХАР ПЕСОК                                   | 14,4     | 14,4  | 0           | 0           | 14           | 55,8           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ           |          | 37    | 2,5         | 0,3         | 15,7         | 75,5           |
| ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"                              | 37       | 37    | 2,4         | 0,3         | 15,7         | 75,5           |
|   |          |       | <b>25,1</b> | <b>22,8</b> | <b>82,4</b>  | <b>651,4</b>   |
| <b>Полдник</b>                                |          |       |             |             |              |                |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                             |          | 85    | 8,1         | 14,5        | 1,6          | 168,7          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                            | 1,49 шт. | 59,97 | 7,4         | 6,7         | 0,4          | 91,4           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                  | 23       | 23    | 0,7         | 0,6         | 1,1          | 12,0           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ             | 9        | 9     | 0           | 7,2         | 0,1          | 65,3           |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                             |          | 25    | 1,9         | 0,7         | 12,9         | 65,5           |
| ИЗДЕЛИЕ ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ "УМНИЦА"                | 25       | 25    | 1,9         | 0,7         | 12,9         | 65,5           |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С<br>ВИТАМИНОМ "С" |          | 180   | 0,3         | 0,1         | 21,9         | 91,4           |
| СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ                              | 27,84    | 27    | 0,3         | 0,1         | 1,9          | 11,5           |
| САХАР ПЕСОК                                   | 15       | 15    | 0           | 0           | 14,6         | 58,1           |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ                          | 7,2      | 7,2   | 0           | 0           | 5,4          | 21,8           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                 | 177,4    | 177,4 | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
|   |          |       | <b>10,3</b> | <b>15,3</b> | <b>36,4</b>  | <b>325,6</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                         |          |       | <b>52,2</b> | <b>52,4</b> | <b>198,7</b> | <b>1 473,7</b> |

# МЕНЮ

Сад 10 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ             | 200       |          | 5,6               | 5,5         | 26,4        | 178,3                         |
| ПШЕНО                                    | 25        | 24,75    | 2,7               | 0,7         | 16,9        | 84,5                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 66,1      | 66,1     | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ             | 100,5     | 100,5    | 2,8               | 2,4         | 4,7         | 52,7                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                        | 1,3       | 1,3      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| САХАР ПЕСОК                              | 5         | 5        | 0                 | 0           | 4,9         | 19,4                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ        | 3         | 3        | 0                 | 2,4         | 0           | 21,7                          |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ               | 52        |          | 5,0               | 9,8         | 18,1        | 180,4                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ        | 7         | 7        | 0                 | 5,8         | 0,1         | 52,4                          |
| ИЗДЕЛИЕ ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ "УМНИЦА"           | 35        | 35       | 2,6               | 1           | 18          | 91,7                          |
| СЫР ЗВЕНИГОРОДСКИЙ                       | 10        | 10       | 2,3               | 2,9         | 0           | 36,4                          |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 180       |          | 0,1               |             | 7,9         | 32,2                          |
| САХАР ПЕСОК                              | 8         | 8        | 0                 | 0           | 7,8         | 30,9                          |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                      | 0,5       | 0,5      | 0,1               | 0           | 0,2         | 1,2                           |
|  |           |          | <b>10,7</b>       | <b>15,3</b> | <b>52,4</b> | <b>390,9</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>                        |           |          |                   |             |             |                               |
| БАНАН СВЕЖИЙ                             | 100       |          | 1,5               | 0,5         | 21,0        | 96,0                          |
| БАНАН                                    | 142,9     | 100      | 1,5               | 0,5         | 21          | 96,0                          |
|  |           |          | <b>1,5</b>        | <b>0,5</b>  | <b>21,0</b> | <b>96,0</b>                   |
| <b>Обед</b>                              |           |          |                   |             |             |                               |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 50        |          | 0,8               | 0,2         | 3,1         | 18,6                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                        | 0,7       | 0,7      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                     | 42,5      | 34       | 0,6               | 0           | 1,6         | 9,2                           |
| МОРКОВЬ                                  | 16,5      | 13,2     | 0,2               | 0           | 0,9         | 4,5                           |
| САХАР ПЕСОК                              | 0,3       | 0,3      | 0                 | 0           | 0,3         | 1,2                           |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                       | 3,7       | 3,7      | 0,1               | 0,2         | 0,4         | 3,7                           |
| СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ                   | 180/5     |          | 5,3               | 1,3         | 13,9        | 90,8                          |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ                           | 6         | 6        | 0,6               | 0,1         | 3,9         | 18,3                          |
| РЫБА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ          | 43,2      | 21,6     | 3,3               | 0,2         | 0           | 15,1                          |
| МОРКОВЬ                                  | 9         | 7,2      | 0,1               | 0           | 0,5         | 2,4                           |
| КАРТОФЕЛЬ                                | 72        | 54       | 1,1               | 0,2         | 8,5         | 40,4                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                             | 8,6       | 7,2      | 0,1               | 0           | 0,6         | 2,9                           |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                       | 1,8       | 1,8      | 0                 | 0,1         | 0,2         | 1,8                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 136,8     | 136,8    | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                        | 0,9       | 0,9      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                     | 5         | 5        | 0,1               | 0,8         | 0,2         | 10,0                          |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 70/30     |          | 10,2              | 10,4        | 10,8        | 182,1                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 27,6      | 27,6     | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                     | 9,5       | 9,5      | 0,2               | 1,4         | 0,3         | 19,0                          |

|                                     |          |      |             |             |              |                |
|-------------------------------------|----------|------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                   | 0,9      | 0,9  | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ            | 66       | 47,5 | 8,3         | 8,4         | 0            | 109,7          |
| ИЗДЕЛИЕ ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ "УМНИЦА"      | 9,7      | 9,7  | 0,7         | 0,3         | 4,9          | 24,6           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                       | 14,5     | 14,5 | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                        | 28,9     | 24,3 | 0,3         | 0           | 1,9          | 9,7            |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                  | 3,6      | 3,6  | 0,1         | 0,2         | 0,4          | 3,6            |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ            | 4,8      | 4,8  | 0,5         | 0,1         | 3,3          | 15,5           |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ         |          | 130  | 5,9         | 4,7         | 37,8         | 217,3          |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ        | 55,2     | 55,2 | 5,9         | 0,7         | 37,7         | 181,0          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 5        | 5    | 0           | 4           | 0            | 36,3           |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК              |          | 180  | 0,1         | 0,1         | 23,0         | 93,1           |
| ЯБЛОКИ                              | 19,8     | 17,5 | 0,1         | 0,1         | 1,6          | 8,0            |
| САХАР ПЕСОК                         | 22       | 22   | 0           | 0           | 21,3         | 85,2           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ |          | 37   | 2,5         | 0,3         | 15,7         | 75,5           |
| ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"                    | 37       | 37   | 2,4         | 0,3         | 15,7         | 75,5           |
|                                     |          |      | <b>24,8</b> | <b>17,0</b> | <b>104,3</b> | <b>677,4</b>   |
| <b>Полдник</b>                      |          |      |             |             |              |                |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ       |          | 80   | 11,1        | 5,5         | 19,4         | 173,3          |
| ТВОРОГ 9,0%                         | 57,1     | 57,1 | 10          | 4,9         | 1,6          | 93,6           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ            | 6,9      | 6,9  | 0,7         | 0,1         | 4,7          | 22,3           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                  | 0,06 шт. | 2,3  | 0,3         | 0,3         | 0            | 3,5            |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                  | 2,3      | 2,3  | 0           | 0,1         | 0,3          | 2,3            |
| ПОВИДЛО                             | 20       | 20   | 0,1         | 0           | 12,8         | 51,5           |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                       |          | 180  | 0,9         | 0,2         | 18,2         | 77,4           |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                       | 180      | 180  | 0,9         | 0,2         | 18,2         | 77,4           |
|                                     |          |      | <b>12,0</b> | <b>5,7</b>  | <b>37,6</b>  | <b>250,7</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |          |      | <b>49,0</b> | <b>38,5</b> | <b>215,3</b> | <b>1 415,0</b> |

# МЕНЮ

Сад 10 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 МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"           | 200       |          | 6,1               | 8,0         | 26,8        | 204,5                         |
| КРУПА РИСОВАЯ                                    | 10        | 10       | 0,7               | 0,1         | 7,2         | 32,3                          |
| ПШЕНО  | 10        | 10       | 1,2               | 0,3         | 6,8         | 34,1                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                    | 24        | 24       | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                     | 150       | 150      | 4,3               | 3,7         | 7           | 78,6                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                | 5         | 5        | 0                 | 4           | 0           | 36,3                          |
| САХАР ПЕСОК                                      | 6         | 6        | 0                 | 0           | 5,8         | 23,2                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                | 0,5       | 0,5      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                               | 40        |          | 2,7               | 5,2         | 18,0        | 129,1                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                | 5         | 5        | 0                 | 4,1         | 0           | 37,4                          |
| ИЗДЕЛИЕ ХЛЕББУЛОЧНОЕ "УМНИЦА"                    | 35        | 35       | 2,6               | 1           | 18          | 91,7                          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                       | 180       |          | 2,7               | 2,2         | 13,4        | 84,6                          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                 | 2         | 2        | 0,2               | 0           | 1,1         | 4,9                           |
| САХАР ПЕСОК                                      | 8,4       | 8,4      | 0                 | 0           | 8,1         | 32,5                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                     | 90        | 90       | 2,5               | 2,2         | 4,2         | 47,1                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                    | 108       | 108      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
|  |           |          | <b>11,5</b>       | <b>15,4</b> | <b>58,2</b> | <b>418,2</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>                                |           |          |                   |             |             |                               |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                    | 100       |          | 0,4               | 0,4         | 9,8         | 47,0                          |
| ЯБЛОКИ   | 113,6     | 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>                                      |           |          |                   |             |             |                               |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ                       | 50        |          | 0,8               | 0,2         | 4,7         | 24,0                          |
| ЧЕСНОК   | 1,3       | 1,1      | 0,1               | 0           | 0,3         | 1,6                           |
| СВЕКЛА   | 59,38     | 47,5     | 0,7               | 0           | 4,1         | 19,4                          |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                               | 3         | 3        | 0,1               | 0,2         | 0,3         | 3,0                           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                | 0,7       | 0,7      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ | 180/15    |          | 4,5               | 4,6         | 13,3        | 112,6                         |
| КАРТОФЕЛЬ  | 43,87     | 32,9     | 0,7               | 0,1         | 5,2         | 24,5                          |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ                     | 10,2      | 10,2     | 1,1               | 0,1         | 7           | 33,5                          |
| МОРКОВЬ  | 9,13      | 7,3      | 0,1               | 0           | 0,5         | 2,5                           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                     | 8,8       | 7,3      | 0,1               | 0           | 0,6         | 2,9                           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                | 2,2       | 2,2      | 0                 | 1,7         | 0           | 16,0                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                    | 138,8     | 138,8    | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                | 1,5       | 1,5      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ                         | 20        | 14,4     | 2,5               | 2,5         | 0           | 33,3                          |
| КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ СВИНИНЫ                   | 70        |          | 9,1               | 17,4        | 12,4        | 242,4                         |

|                                   |          |       |             |             |              |                |
|-----------------------------------|----------|-------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ          | 7        | 7     | 0,8         | 0,1         | 4,8          | 22,7           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 8,4      | 7     | 0,1         | 0           | 0,6          | 2,8            |
| ЧЕСНОК                            | 1,7      | 1,4   | 0,1         | 0           | 0,4          | 2,0            |
| ОКОРОК СВИНОЙ                     | 51,8     | 51,8  | 7,2         | 16,7        | 0            | 179,4          |
| ИЗДЕЛИЕ ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ "УМНИЦА"    | 12,6     | 12,6  | 0,9         | 0,4         | 6,3          | 32,0           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 16,8     | 16,8  | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                | 3,5      | 3,5   | 0,1         | 0,2         | 0,4          | 3,5            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                 | 0,7      | 0,7   | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                 |          | 130   | 2,7         | 4,5         | 18,5         | 125,9          |
| КАРТОФЕЛЬ                         | 148,27   | 111,2 | 2,1         | 0,4         | 17,6         | 83,0           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ      | 19,5     | 19,5  | 0,6         | 0,5         | 0,9          | 10,2           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4,5      | 4,5   | 0           | 3,6         | 0            | 32,7           |
| СОУС БЕЛЫЙ                        |          | 30    | 0,2         |             | 1,1          | 5,1            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 33       | 33    | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                   | 1,5      | 1,5   | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ          | 1,5      | 1,5   | 0,2         | 0           | 1            | 4,9            |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 0,7      | 0,6   | 0           | 0           | 0            | 0,2            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                 | 0,3      | 0,3   | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ПЛОДОВ  |          | 180   | 0,1         |             | 20,4         | 83,0           |
| КОМПОТНАЯ СМЕСЬ (ЗАМОРОЗКА)       | 36       | 36    | 0,1         | 0           | 7,7          | 31,9           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 154,8    | 154,8 | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| САХАР ПЕСОК                       | 13,2     | 13,2  | 0           | 0           | 12,8         | 51,1           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ  |          | 37    | 2,5         | 0,3         | 15,7         | 75,5           |
| ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"                  | 37       | 37    | 2,4         | 0,3         | 15,7         | 75,5           |
|                                   |          |       | <b>19,9</b> | <b>27,0</b> | <b>86,1</b>  | <b>668,5</b>   |
| <b>Полдник</b>                    |          |       |             |             |              |                |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ      |          | 70    | 6,3         | 1,4         | 40,2         | 198,8          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ          | 44,9     | 44,9  | 4,7         | 0,6         | 30,5         | 145,5          |
| САХАР ПЕСОК                       | 2,3      | 2,3   | 0           | 0           | 2,2          | 8,9            |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                | 3,5      | 3,5   | 0,1         | 0,2         | 0,4          | 3,5            |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                | 0,07 шт. | 2,8   | 0,4         | 0,3         | 0            | 4,3            |
| ДРОЖЖИ                            | 1,2      | 1,2   | 0,2         | 0           | 0            | 0,9            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 8,2      | 8,2   | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| КАРТОФЕЛЬ                         | 54,4     | 40,8  | 0,8         | 0,2         | 6,5          | 30,5           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                      | 9,3      | 7,8   | 0,1         | 0           | 0,6          | 3,1            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                 | 2,3      | 2,3   | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                | 0,03 шт. | 1,4   | 0,2         | 0,2         | 0            | 2,1            |
| КЕФИР                             |          | 180   | 5,2         | 4,5         | 7,2          | 95,4           |
| КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ              | 180      | 180   | 5,2         | 4,5         | 7,2          | 95,4           |
|                                   |          |       | <b>11,5</b> | <b>5,9</b>  | <b>47,4</b>  | <b>294,2</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>             |          |       | <b>43,3</b> | <b>48,7</b> | <b>201,5</b> | <b>1 427,9</b> |

# МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 6

| Наименование блюда                             | Выход     |          | Химический состав |             |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
|  | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>                                 |           |          |                   |             |             |                               |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                      |           | 170      | 8,5               | 8,7         | 30,5        | 235,6                         |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ                   | 44,6      | 44,6     | 4,8               | 0,6         | 30,5        | 146,2                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                              | 2,6       | 2,6      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 51        | 51       | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ              | 4,3       | 4,3      | 0                 | 3,4         | 0           | 31,2                          |
| СЫР ЗВЕНИГОРОДСКИЙ                             | 16        | 16       | 3,7               | 4,8         | 0           | 58,2                          |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                  |           | 200/5    | 0,2               |             | 10,1        | 41,7                          |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                            | 0,6       | 0,6      | 0,1               | 0           | 0,3         | 1,5                           |
| САХАР ПЕСОК                                    | 10        | 10       | 0                 | 0           | 9,7         | 38,7                          |
| ЛИМОН  | 8         | 4,8      | 0                 | 0           | 0,1         | 1,6                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 176       | 176      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| ПЕЧЕНЬЕ  |           | 30       | 2,3               | 2,9         | 22,3        | 125,1                         |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ                | 30        | 30       | 2,3               | 2,9         | 22,3        | 125,1                         |
|  |           |          | <b>11,0</b>       | <b>11,6</b> | <b>62,9</b> | <b>402,4</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>                              |           |          |                   |             |             |                               |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                  |           | 100      | 0,4               | 0,4         | 9,8         | 47,0                          |
| ЯБЛОКИ   | 113,6     | 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>                                    |           |          |                   |             |             |                               |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ              |           | 60       | 0,6               | 0,2         | 2,0         | 13,5                          |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ                                | 53,4      | 53,4     | 0,4               | 0,1         | 0,9         | 6,7                           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                   | 11,28     | 9,48     | 0,1               | 0           | 0,8         | 3,8                           |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                             | 3         | 3        | 0,1               | 0,2         | 0,3         | 3,0                           |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ |           | 180/10   | 2,1               | 1,9         | 14,6        | 88,6                          |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                           | 10        | 10       | 0,3               | 1,5         | 0,4         | 20,0                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                              | 0,7       | 0,7      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| КАРТОФЕЛЬ                                      | 109,6     | 82,2     | 1,6               | 0,3         | 13          | 61,4                          |
| МОРКОВЬ  | 9,13      | 7,3      | 0,1               | 0           | 0,5         | 2,5                           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                   | 8,7       | 7,3      | 0,1               | 0           | 0,6         | 2,9                           |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                             | 1,8       | 1,8      | 0                 | 0,1         | 0,2         | 1,8                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 131,5     | 131,5    | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ                 |           | 200      | 10,7              | 24,7        | 15,6        | 327,2                         |
| ОКОРОК СВИНОЙ                                  | 60,9      | 60,9     | 8,4               | 19,7        | 0           | 210,9                         |
| МОРКОВЬ  | 14,63     | 11,7     | 0,2               | 0           | 0,8         | 4,0                           |
| КАРТОФЕЛЬ                                      | 96,27     | 72,2     | 1,4               | 0,3         | 11,4        | 53,9                          |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ                       | 9         | 5,8      | 0,2               | 0           | 0,4         | 2,2                           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                       | 3,5       | 3,5      | 0,4               | 0           | 2,3         | 11,3                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                   | 8,3       | 7        | 0,1               | 0           | 0,6         | 2,8                           |

|   |       |       |             |             |              |                |
|---|-------|-------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ       | 5,8   | 5,8   | 0           | 4,7         | 0            | 42,1           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 51,7  | 51,7  | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ             |       | 180   | 0,9         | 0,1         | 20,5         | 87,0           |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)                      | 18    | 18    | 0,9         | 0,1         | 8,9          | 40,5           |
| САХАР ПЕСОК                             | 12    | 12    | 0           | 0           | 11,6         | 46,5           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 176,4 | 176,4 | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ     |       | 37    | 2,5         | 0,3         | 15,7         | 75,5           |
| ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"                        | 37    | 37    | 2,4         | 0,3         | 15,7         | 75,5           |
|   |       |       | <b>16,8</b> | <b>27,2</b> | <b>68,4</b>  | <b>591,8</b>   |
| <b>Полдник</b>                          |       |       |             |             |              |                |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ |       | 170   | 3,9         | 6,3         | 15,2         | 133,1          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ            | 85    | 85    | 2,4         | 2           | 4            | 44,5           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 71,4  | 71,4  | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ            | 13,6  | 13,6  | 1,5         | 0,2         | 9,3          | 44,6           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ       | 5     | 5     | 0           | 4           | 0            | 36,3           |
| САХАР ПЕСОК                             | 2     | 2     | 0           | 0           | 1,9          | 7,8            |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                       |       | 30    | 2,3         | 0,9         | 15,4         | 78,6           |
| ИЗДЕЛИЕ ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ "УМНИЦА"          | 30    | 30    | 2,3         | 0,9         | 15,4         | 78,6           |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                           |       | 180   | 0,9         | 0,2         | 18,2         | 77,4           |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                           | 180   | 180   | 0,9         | 0,2         | 18,2         | 77,4           |
|   |       |       | <b>7,1</b>  | <b>7,4</b>  | <b>48,8</b>  | <b>289,1</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                   |       |       | <b>35,3</b> | <b>46,6</b> | <b>189,9</b> | <b>1 330,3</b> |

# МЕНЮ

Сад 10 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ         |           | 200       | 5,8               | 7,6         | 27,3        | 200,9                         |
| КРУПА ЯЧНЕВАЯ                        | 30        | 29,7      | 2,9               | 0,4         | 18,8        | 90,2                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                        | 68,4      | 68,4      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ         | 101,9     | 101,9     | 2,9               | 3,2         | 4,7         | 59,3                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                    | 0,8       | 0,8       | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| САХАР ПЕСОК                          | 3,9       | 3,9       | 0                 | 0           | 3,8         | 15,1                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ    | 5         | 5         | 0                 | 4           | 0           | 36,3                          |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                   |           | 37        | 2,3               | 6,7         | 15,5        | 131,0                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ    | 7         | 7         | 0                 | 5,8         | 0,1         | 52,4                          |
| ИЗДЕЛИЕ ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ "УМНИЦА"       | 30        | 30        | 2,3               | 0,9         | 15,4        | 78,6                          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                     |           | 180       | 0,1               |             | 8,3         | 33,4                          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                     | 1         | 1         | 0,1               | 0           | 0,5         | 2,5                           |
| САХАР ПЕСОК                          | 8         | 8         | 0                 | 0           | 7,8         | 30,9                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                        | 180       | 180       | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
|                                      |           |           | <b>8,2</b>        | <b>14,3</b> | <b>51,1</b> | <b>365,3</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>                    |           |           |                   |             |             |                               |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ                     |           | 100       | 2,8               | 2,5         | 4,5         | 56,5                          |
| ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ                 | 100       | 100       | 2,8               | 2,5         | 4,5         | 56,5                          |
|                                      |           |           | <b>2,8</b>        | <b>2,5</b>  | <b>4,5</b>  | <b>56,5</b>                   |
| <b>Обед</b>                          |           |           |                   |             |             |                               |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                     |           | 50        | 0,6               | 0,1         | 4,5         | 21,6                          |
| МОРКОВЬ                              | 60,88     | 48,7      | 0,6               | 0           | 3,3         | 16,5                          |
| САХАР ПЕСОК                          | 1,3       | 1,3       | 0                 | 0           | 1,3         | 5,0                           |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ |           | 180/15/10 | 3,7               | 9,5         | 8,4         | 138,5                         |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                 | 18,6      | 14,9      | 0,3               | 0           | 0,7         | 4,1                           |
| КАРТОФЕЛЬ                            | 49,73     | 37,3      | 0,7               | 0,1         | 5,9         | 27,8                          |
| МОРКОВЬ                              | 9,38      | 7,5       | 0,1               | 0           | 0,5         | 2,5                           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                         | 8,9       | 7,5       | 0,1               | 0           | 0,6         | 3,0                           |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ             | 8,9       | 6         | 0,2               | 0           | 0,4         | 2,3                           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ    | 3,7       | 3,7       | 0                 | 3           | 0           | 26,9                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                        | 141,6     | 141,6     | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                 | 10        | 10        | 0,3               | 1,5         | 0,4         | 20,0                          |
| ОКОРОК СВИНОЙ                        | 15        | 15        | 2                 | 4,9         | 0           | 52,0                          |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ              |           | 200       | 14,4              | 11,7        | 15,8        | 227,4                         |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                 | 156,3     | 125       | 2,2               | 0,1         | 5,7         | 34,0                          |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ             | 86,75     | 62,46     | 11,1              | 11,2        | 0           | 144,2                         |
| КРУПА РИСОВАЯ                        | 10,1      | 10        | 0,7               | 0,1         | 7,2         | 32,3                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                         | 23,8      | 20        | 0,3               | 0           | 1,6         | 8,0                           |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                   | 5         | 5         | 0,1               | 0,3         | 0,6         | 5,0                           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                    | 1,4       | 1,4       | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |

|  |          |       |             |             |              |                |
|--|----------|-------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| МОРКОВЬ                                  | 14,54    | 11,63 | 0,2         | 0           | 0,8          | 4,0            |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ПЛОДОВ И ЯБЛОК |          | 180   | 0,1         | 0,1         | 15,4         | 63,7           |
| ЯБЛОКИ                                   | 18       | 15,8  | 0,1         | 0,1         | 1,5          | 7,2            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 154,8    | 154,8 | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| САХАР ПЕСОК                              | 10       | 10    | 0           | 0           | 9,7          | 38,7           |
| КОМПОТНАЯ СМЕСЬ (ЗАМОРОЗКА)              | 20       | 20    | 0,1         | 0           | 4,3          | 17,8           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ         |          | 37    | 2,5         | 0,3         | 15,7         | 75,5           |
| ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"                         | 37       | 37    | 2,4         | 0,3         | 15,7         | 75,5           |
|  |          |       | <b>21,3</b> | <b>21,7</b> | <b>59,8</b>  | <b>526,7</b>   |
| <b>Полдник</b>                           |          |       |             |             |              |                |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ                      |          | 70    | 4,3         | 0,9         | 40,9         | 188,5          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                 | 35       | 35    | 3,7         | 0,5         | 23,8         | 113,4          |
| САХАР ПЕСОК                              | 1,9      | 1,9   | 0           | 0           | 1,8          | 7,4            |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                       | 1,5      | 1,5   | 0           | 0,1         | 0,2          | 1,6            |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                       | 0,04 шт. | 1,5   | 0,2         | 0,2         | 0            | 2,3            |
| ДРОЖЖИ                                   | 1,2      | 1,2   | 0,2         | 0           | 0            | 0,9            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 11,7     | 11,7  | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                        | 1,2      | 1,2   | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| ПОВИДЛО                                  | 23,3     | 23,3  | 0,1         | 0           | 14,9         | 60,0           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                       | 0,03 шт. | 1,2   | 0,2         | 0,1         | 0            | 1,8            |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                       | 1,2      | 1,2   | 0           | 0,1         | 0,1          | 1,2            |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                         |          | 180   | 5,1         | 4,4         | 8,4          | 94,3           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ             | 180      | 180   | 5           | 4,4         | 8,3          | 94,3           |
|  |          |       | <b>9,4</b>  | <b>5,3</b>  | <b>49,3</b>  | <b>282,8</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                    |          |       | <b>41,7</b> | <b>43,8</b> | <b>164,7</b> | <b>1 231,3</b> |

# МЕНЮ

Сад 10 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                  | 200       |          | 4,7               | 6,6         | 21,9        | 166,1                         |
| КРУПА МАННАЯ                                 | 18        | 18       | 1,8               | 0,2         | 12,3        | 57,4                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                | 66,7      | 66,7     | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                 | 101,3     | 101,3    | 2,8               | 2,4         | 4,8         | 53,1                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                            | 0,8       | 0,8      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| САХАР ПЕСОК                                  | 5         | 5        | 0                 | 0           | 4,9         | 19,4                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ            | 5         | 5        | 0                 | 4           | 0           | 36,3                          |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ                   | 47        |          | 4,6               | 9,6         | 15,5        | 167,3                         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ            | 7         | 7        | 0                 | 5,8         | 0,1         | 52,4                          |
| ИЗДЕЛИЕ ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ "УМНИЦА"               | 30        | 30       | 2,3               | 0,9         | 15,4        | 78,6                          |
| СЫР ЗВЕНИГОРОДСКИЙ                           | 10        | 10       | 2,3               | 2,9         | 0           | 36,4                          |
| КАКАО С МОЛОКОМ                              | 180       |          | 3,6               | 3,0         | 15,0        | 101,9                         |
| КАКАО-ПОРОШОК                                | 2         | 2        | 0,5               | 0,3         | 0,2         | 5,6                           |
| САХАР ПЕСОК                                  | 10        | 10       | 0                 | 0           | 9,7         | 38,7                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                 | 110       | 110      | 3,1               | 2,7         | 5,1         | 57,6                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                | 80        | 80       | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
|  |           |          | <b>12,9</b>       | <b>19,2</b> | <b>52,4</b> | <b>435,3</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>                            |           |          |                   |             |             |                               |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                | 180       |          | 0,9               | 0,2         | 18,2        | 77,4                          |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                | 180       | 180      | 0,9               | 0,2         | 18,2        | 77,4                          |
|  |           |          | <b>0,9</b>        | <b>0,2</b>  | <b>18,2</b> | <b>77,4</b>                   |
| <b>Обед</b>                                  |           |          |                   |             |             |                               |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                              | 50        |          | 0,7               | 0,2         | 4,4         | 22,4                          |
| СВЕКЛА                                       | 59,38     | 47,5     | 0,7               | 0           | 4,1         | 19,4                          |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                           | 3         | 3        | 0,1               | 0,2         | 0,3         | 3,0                           |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ | 180/15    |          | 7,7               | 7,4         | 19,9        | 176,6                         |
| ИЗДЕЛИЕ ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ "УМНИЦА"               | 11,9      | 11,9     | 0,9               | 0,3         | 5,9         | 30,3                          |
| КАРТОФЕЛЬ                                    | 49,73     | 37,3     | 0,7               | 0,1         | 5,9         | 27,8                          |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ                                | 14,9      | 14,9     | 3,3               | 0,2         | 7           | 43,3                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                 | 8,9       | 7,5      | 0,1               | 0           | 0,6         | 3,0                           |
| МОРКОВЬ                                      | 9,38      | 7,5      | 0,1               | 0           | 0,5         | 2,5                           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ            | 5         | 5        | 0                 | 4           | 0           | 36,3                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                | 134,2     | 134,2    | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ                     | 20,2      | 14,5     | 2,5               | 2,6         | 0           | 33,5                          |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ                  | 70        |          | 8,9               | 3,8         | 4,3         | 87,3                          |
| РЫБА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ              | 95,2      | 47,6     | 7,4               | 0,4         | 0           | 33,3                          |
| МОРКОВЬ                                      | 17,5      | 14       | 0,2               | 0           | 1           | 4,8                           |
| ИЗДЕЛИЕ ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ "УМНИЦА"               | 5,6       | 5,6      | 0,4               | 0,2         | 2,8         | 14,3                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                 | 6,7       | 5,6      | 0,1               | 0           | 0,5         | 2,2                           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                           | 0,18 шт.  | 7,25     | 0,9               | 0,8         | 0,1         | 11,1                          |

|                                     |        |       |             |             |              |                |
|-------------------------------------|--------|-------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                       | 7      | 7     | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 3      | 3     | 0           | 2,4         | 0            | 21,7           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                   | 0,9    | 0,9   | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                   |        | 130   | 2,7         | 4,9         | 18,5         | 129,5          |
| КАРТОФЕЛЬ                           | 148,27 | 111,2 | 2,1         | 0,4         | 17,6         | 83,0           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ        | 19,5   | 19,5  | 0,6         | 0,5         | 0,9          | 10,2           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 5      | 5     | 0           | 4           | 0            | 36,3           |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА         |        | 180   | 0,6         | 0,2         | 16,2         | 80,6           |
| ШИПОВНИК СУХОЙ                      | 18     | 18    | 0,6         | 0,3         | 8,4          | 49,6           |
| САХАР ПЕСОК                         | 8      | 8     | 0           | 0           | 7,8          | 30,9           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                       | 180    | 180   | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ |        | 37    | 2,5         | 0,3         | 15,7         | 75,5           |
| ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"                    | 37     | 37    | 2,4         | 0,3         | 15,7         | 75,5           |
|                                     |        |       | <b>23,1</b> | <b>16,8</b> | <b>79,0</b>  | <b>571,9</b>   |
| <b>Полдник</b>                      |        |       |             |             |              |                |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                    |        | 120   | 1,7         | 0,6         | 10,6         | 55,7           |
| КАРТОФЕЛЬ                           | 40     | 30    | 0,6         | 0,1         | 4,8          | 22,4           |
| СВЕКЛА                              | 30     | 24    | 0,4         | 0           | 2            | 9,8            |
| МОРКОВЬ                             | 22,5   | 18    | 0,2         | 0           | 1,2          | 6,1            |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ                     | 24     | 24    | 0,2         | 0           | 0,4          | 3,0            |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                        | 21,4   | 18    | 0,3         | 0           | 1,5          | 7,2            |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                  | 7,2    | 7,2   | 0,1         | 0,4         | 0,8          | 7,3            |
| НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ               |        | 100   | 2,8         | 2,5         | 11,0         | 57,0           |
| НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"      | 100    | 100   | 2,8         | 2,5         | 11           | 57,0           |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                   |        | 30    | 2,3         | 0,9         | 15,4         | 78,6           |
| ИЗДЕЛИЕ ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ "УМНИЦА"      | 30     | 30    | 2,3         | 0,9         | 15,4         | 78,6           |
|                                     |        |       | <b>6,8</b>  | <b>4,0</b>  | <b>37,0</b>  | <b>191,3</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |        |       | <b>43,7</b> | <b>40,2</b> | <b>186,6</b> | <b>1 275,9</b> |

# МЕНЮ

Сад 10 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ           | 200       |          | 5,8               | 8,1        | 22,5        | 186,8                         |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"                | 20        | 20       | 2,4               | 1,2        | 12          | 68,3                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 68,4      | 68,4     | 0                 | 0          | 0           | 0,0                           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ             | 120       | 120      | 3,4               | 2,9        | 5,6         | 62,9                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                        | 0,8       | 0,8      | 0                 | 0          | 0           | 0,0                           |
| САХАР ПЕСОК                              | 5         | 5        | 0                 | 0          | 4,9         | 19,4                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ        | 5         | 5        | 0                 | 4          | 0           | 36,3                          |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                     | 50        |          | 2,3               | 0,9        | 28,6        | 131,7                         |
| ПОВИДЛО                                  | 20        | 20       | 0,1               | 0          | 13,2        | 53,1                          |
| ИЗДЕЛИЕ ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ "УМНИЦА"           | 30        | 30       | 2,3               | 0,9        | 15,4        | 78,6                          |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 180       |          | 0,1               |            | 7,9         | 32,2                          |
| САХАР ПЕСОК                              | 8         | 8        | 0                 | 0          | 7,8         | 30,9                          |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                      | 0,5       | 0,5      | 0,1               | 0          | 0,2         | 1,2                           |
|  |           |          | <b>8,2</b>        | <b>9,0</b> | <b>59,0</b> | <b>350,7</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>                        |           |          |                   |            |             |                               |
| БАНАН СВЕЖИЙ                             | 100       |          | 1,5               | 0,5        | 21,0        | 96,0                          |
| БАНАН                                    | 142,86    | 100      | 1,5               | 0,5        | 21          | 96,0                          |
|  |           |          | <b>1,5</b>        | <b>0,5</b> | <b>21,0</b> | <b>96,0</b>                   |
| <b>Обед</b>                              |           |          |                   |            |             |                               |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 50        |          | 0,8               | 0,2        | 3,1         | 18,6                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                        | 0,7       | 0,7      | 0                 | 0          | 0           | 0,0                           |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                     | 42,5      | 34       | 0,6               | 0          | 1,6         | 9,2                           |
| МОРКОВЬ                                  | 16,5      | 13,2     | 0,2               | 0          | 0,9         | 4,5                           |
| САХАР ПЕСОК                              | 0,3       | 0,3      | 0                 | 0          | 0,3         | 1,2                           |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                       | 3,7       | 3,7      | 0,1               | 0,2        | 0,4         | 3,7                           |
| РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ            | 180/10/5  |          | 3,8               | 6,8        | 13,5        | 133,0                         |
| МОРКОВЬ                                  | 9,25      | 7,4      | 0,1               | 0          | 0,5         | 2,5                           |
| КАРТОФЕЛЬ                                | 73,6      | 55,2     | 1,1               | 0,2        | 8,7         | 41,2                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                             | 8,8       | 7,4      | 0,1               | 0          | 0,6         | 2,9                           |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ                          | 12,5      | 11       | 0,1               | 0          | 0,2         | 1,4                           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ        | 5         | 5        | 0                 | 4          | 0           | 36,3                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 139,8     | 139,8    | 0                 | 0          | 0           | 0,0                           |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                     | 5         | 5        | 0,1               | 0,8        | 0,2         | 10,0                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                        | 1,5       | 1,5      | 0                 | 0          | 0           | 0,0                           |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ                 | 14        | 10,08    | 1,7               | 1,8        | 0           | 23,3                          |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ                           | 5,1       | 5,05     | 0,5               | 0,1        | 3,3         | 15,4                          |
| ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ                          | 200       |          | 13,9              | 24,3       | 38,4        | 428,3                         |
| ОКОРОК СВИНОЙ                            | 72        | 72       | 10                | 23,3       | 0           | 249,3                         |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                       | 9,6       | 9,6      | 0,2               | 0,5        | 1,1         | 9,7                           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                             | 10,8      | 9,6      | 0,1               | 0          | 0,8         | 3,8                           |

|   |          |        |             |             |              |                |
|---|----------|--------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| МОРКОВЬ                                   | 12       | 9,6    | 0,1         | 0           | 0,7          | 3,3            |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                            | 2,4      | 2,4    | 0,1         | 0           | 0,5          | 2,3            |
| КРУПА РИСОВАЯ                             | 50       | 49,5   | 3,4         | 0,5         | 35,5         | 159,9          |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                    |          | 180    | 0,1         | 0,1         | 16,1         | 66,2           |
| ЯБЛОКИ                                    | 26,14    | 23     | 0,1         | 0,1         | 2,2          | 10,5           |
| САХАР ПЕСОК                               | 14,4     | 14,4   | 0           | 0           | 14           | 55,8           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ       |          | 37     | 2,5         | 0,3         | 15,7         | 75,5           |
| ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"                          | 37       | 37     | 2,4         | 0,3         | 15,7         | 75,5           |
|   |          |        | <b>21,1</b> | <b>31,7</b> | <b>86,8</b>  | <b>721,6</b>   |
| <b>Полдник</b>                            |          |        |             |             |              |                |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ<br>МОЛОЧНЫМ |          | 120/30 | 22,9        | 18,5        | 23,6         | 359,1          |
| ТВОРОГ 9,0%                               | 113,6    | 113,6  | 19,8        | 9,9         | 3,3          | 186,2          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                         | 0,7      | 0,7    | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| КРУПА МАННАЯ                              | 8,3      | 8,3    | 0,9         | 0,1         | 5,7          | 26,5           |
| САХАР ПЕСОК                               | 8,3      | 8,3    | 0           | 0           | 8,1          | 32,1           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                        | 0,07 шт. | 2,6    | 0,3         | 0,3         | 0            | 4,0            |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                        | 3,4      | 3,4    | 0,1         | 0,2         | 0,4          | 3,4            |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                      | 4,9      | 4,9    | 0,1         | 0,7         | 0,2          | 9,8            |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ              | 34,9     | 34,9   | 1           | 0,9         | 1,6          | 18,2           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ<br>НЕСОЛЕННОЕ      | 8        | 8      | 0           | 6,4         | 0,1          | 58,0           |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                  | 6,4      | 6,4    | 0,7         | 0,1         | 4,4          | 20,8           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                             | 26,1     | 26,1   | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                         | 0,3      | 0,3    | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                             |          | 180    | 0,9         | 0,2         | 18,2         | 77,4           |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                             | 180      | 180    | 0,9         | 0,2         | 18,2         | 77,4           |
|   |          |        | <b>23,8</b> | <b>18,7</b> | <b>41,8</b>  | <b>436,5</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                     |          |        | <b>54,6</b> | <b>59,9</b> | <b>208,6</b> | <b>1 604,8</b> |

# МЕНЮ

Сад 10 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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                          | 200       |          | 7,3               | 7,0         | 35,0        | 232,5                         |
| КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ                              | 40,4      | 40       | 4,5               | 0,5         | 26,4        | 127,7                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 66,7      | 66,7     | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                            | 101,3     | 101,3    | 2,8               | 2,4         | 4,8         | 53,1                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                       | 0,8       | 0,8      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| САХАР ПЕСОК   | 4         | 4        | 0                 | 0           | 3,9         | 15,5                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                       | 5         | 5        | 0                 | 4           | 0           | 36,3                          |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                      | 37        |          | 2,3               | 0,9         | 15,4        | 78,6                          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ   | 7         | 7        | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| ИЗДЕЛИЕ ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ "УМНИЦА"                          | 30        | 30       | 2,3               | 0,9         | 15,4        | 78,6                          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                              | 180       |          | 2,7               | 2,8         | 13,8        | 91,7                          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК  | 1,8       | 1,8      | 0,2               | 0           | 1           | 4,5                           |
| САХАР ПЕСОК   | 9         | 9        | 0                 | 0           | 8,7         | 34,8                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                            | 90        | 90       | 2,5               | 2,8         | 4,1         | 52,4                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 108       | 108      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
|   |           |          | <b>12,3</b>       | <b>10,7</b> | <b>64,2</b> | <b>402,8</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>                                       |           |          |                   |             |             |                               |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ   | 100       |          | 0,4               | 0,4         | 9,8         | 47,0                          |
| ЯБЛОКИ  | 113,6     | 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>   |           |          |                   |             |             |                               |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) | 50        |          | 1,0               | 4,7         | 4,1         | 63,0                          |
| ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ  | 55,7      | 52,9     | 1                 | 4,7         | 4,1         | 63,0                          |
| СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ                                  | 180/10    |          | 1,8               | 1,8         | 11,7        | 75,2                          |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                    | 10        | 10       | 0,3               | 1,5         | 0,4         | 20,0                          |
| СВЕКЛА  | 53,13     | 42,5     | 0,6               | 0           | 3,6         | 17,4                          |
| КАРТОФЕЛЬ   | 33,87     | 25,4     | 0,5               | 0,1         | 4           | 19,0                          |
| МОРКОВЬ   | 11,75     | 9,4      | 0,1               | 0           | 0,6         | 3,2                           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ  | 12,2      | 10,2     | 0,1               | 0           | 0,8         | 4,1                           |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА  | 2,2       | 2,2      | 0,1               | 0           | 0,4         | 2,1                           |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                                      | 3,7       | 3,7      | 0,1               | 0,2         | 0,4         | 3,7                           |
| САХАР ПЕСОК   | 1,5       | 1,5      | 0                 | 0           | 1,5         | 5,8                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 131,5     | 131,5    | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                       | 0,7       | 0,7      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ   | 0         | 0,001    | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                              | 70        |          | 10,7              | 14,3        | 7,6         | 201,7                         |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ                                | 71,9      | 51,8     | 9,1               | 9,2         | 0           | 119,6                         |
| ИЗДЕЛИЕ ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ "УМНИЦА"                          | 12,6      | 12,6     | 0,9               | 0,4         | 6,3         | 32,0                          |

|   |          |       |             |             |              |                |
|---|----------|-------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ            | 18,2     | 18,2  | 0,5         | 0,5         | 0,9          | 9,5            |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ       | 5        | 5     | 0           | 4           | 0            | 36,3           |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                      | 4,2      | 4,2   | 0,1         | 0,2         | 0,5          | 4,3            |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                       |          | 130   | 2,7         | 5,0         | 18,5         | 130,7          |
| КАРТОФЕЛЬ                               | 148,27   | 111,2 | 2,1         | 0,4         | 17,6         | 83,0           |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ            | 19,5     | 19,5  | 0,6         | 0,6         | 0,9          | 11,3           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ       | 5        | 5     | 0           | 4           | 0            | 36,3           |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ                |          | 180   | 0,5         | 0,1         | 14,7         | 61,7           |
| СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА) | 6,8      | 6,8   | 0,4         | 0           | 3,4          | 15,3           |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)                 | 6,8      | 6,8   | 0,2         | 0           | 4,4          | 18,5           |
| САХАР ПЕСОК                             | 7,2      | 7,2   | 0           | 0           | 7            | 27,8           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 176,4    | 176,4 | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ        |          | 37    | 2,5         | 0,3         | 15,7         | 75,5           |
| ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"                        | 37       | 37    | 2,4         | 0,3         | 15,7         | 75,5           |
|   |          |       | <b>19,2</b> | <b>26,2</b> | <b>72,3</b>  | <b>607,8</b>   |
| <b>Полдник</b>                          |          |       |             |             |              |                |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ             |          | 70    | 5,1         | 1,2         | 35,4         | 172,9          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                | 38,5     | 38,5  | 4,1         | 0,5         | 26,1         | 124,7          |
| САХАР ПЕСОК                             | 2        | 2     | 0           | 0           | 1,9          | 7,8            |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                      | 3        | 3     | 0,1         | 0,2         | 0,3          | 3,0            |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                      | 0,06 шт. | 2,42  | 0,3         | 0,3         | 0            | 3,7            |
| ДРОЖЖИ                                  | 1        | 1     | 0,1         | 0           | 0            | 0,8            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 7        | 7     | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| МОРКОВЬ                                 | 35,85    | 28,68 | 0,4         | 0           | 1,9          | 9,7            |
| САХАР ПЕСОК                             | 5        | 5     | 0           | 0           | 4,9          | 19,4           |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                      | 2        | 2     | 0           | 0,1         | 0,2          | 2,0            |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                      | 0,03 шт. | 1,21  | 0,2         | 0,1         | 0            | 1,8            |
| КЕФИР                                   |          | 180   | 5,2         | 4,5         | 7,2          | 95,4           |
| КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ                    | 180      | 180   | 5,2         | 4,5         | 7,2          | 95,4           |
|   |          |       | <b>10,3</b> | <b>5,7</b>  | <b>42,6</b>  | <b>268,3</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                   |          |       | <b>42,2</b> | <b>43,0</b> | <b>188,9</b> | <b>1 325,9</b> |