

# МЕНЮ

## САД 12

### ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	3,2	4,1	7,0	62,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		205	8,5	8,0	37,0	254,7
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	40	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	143,8	143,8	4,1	3,5	6,7	75,4
СОЛЬ	1	1	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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/6/7	0,1		8,5	36,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ЛИМОН	7,67	7	0,1	0	0,2	2,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,7	177,7	0	0	0	0,0
			<b>11,8</b>	<b>12,1</b>	<b>52,5</b>	<b>352,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		150	0,6	0,6	13,6	65,1
ЯБЛОКИ	157,39	138,5	0,6	0,6	13,6	65,1
			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,6</b>	<b>65,1</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		50	0,4		0,9	6,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,4	0,1	0,9	6,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/10	4,3	4,6	8,8	93,7
КАРТОФЕЛЬ	48,81	36,61	0,7	0,1	5,8	27,4
МОРКОВЬ	7,13	5,7	0,1	0	0,4	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,8	5,7	0,1	0	0,5	2,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108,6	108,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,3	0	2,1	10,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,4	0,4	0	0,3	0	2,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,7	4,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	21,23	16	2,9	2,5	0	33,9
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1	0,9	0	0	0,1	0,4
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		80	14,6	12,6	5,4	193,5

РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	76,17	73,3	11,3	0,4	0	49,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	63	63	1,7	1,6	2,9	33,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,1	4,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ		150	4,3	5,9	22,7	162,3
КАРТОФЕЛЬ	149,08	111,81	2,1	0,4	17,7	83,5
МОРКОВЬ	40	32	0,4	0	2,1	10,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60,5	60,5	1,7	1,5	2,8	31,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,1	0,1	23,6	96,8
ЯБЛОКИ	25,6	22,6	0,1	0,1	2,1	10,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,2	187,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	2,0	0,3	13,0	62,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30,75	30,75	2	0,3	13	62,7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
			<b>27,2</b>	<b>24,1</b>	<b>84,7</b>	<b>667,9</b>
<b>Полдник</b>						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		200	21,7	26,3	33,2	456,1
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	114,4	104,1	18,3	18,6	0	240,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0	7,3	0	65,4
МОРКОВЬ	20,3	16,24	0,2	0	1,1	5,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,5	8,71	0,1	0	0,7	3,5
КРУПА РИСОВАЯ	44,24	43,76	3	0,4	31,4	141,3
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	2,0	0,3	13,0	62,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30,75	30,75	2	0,3	13	62,7
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		180				
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	25	25	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		50	8,9	4,7	18,0	151,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	19,5	19,5	2	0,3	13,2	63,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,8	3,6
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0	0	2,7	10,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,7	0,7	0	0,6	0	5,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5,7	5,7	0,2	0,1	0,3	3,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	34	34	5,9	3	1	55,8
ДРОЖЖИ	0,7	0,7	0,1	0	0	0,5
СОЛЬ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН	0,03	0,03	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,4	0,1	0	0	0,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
			<b>32,6</b>	<b>31,3</b>	<b>64,2</b>	<b>670,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>72,2</b>	<b>68,1</b>	<b>215,0</b>	<b>1 755,8</b>



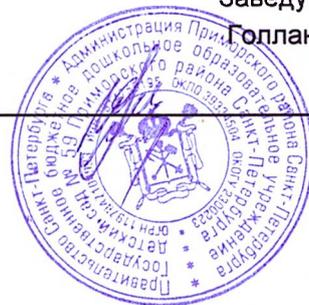
# МЕНЮ

## САД 12

### ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30	6,1	6,5	10,3	125,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	20,62	20	4,6	5,9	0	72,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	5,1	8,1	27,9	205,0
КРУПА РИСОВАЯ	29,7	29,7	2	0,3	21,3	95,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102	102	2,9	2,5	4,8	53,4
СОЛЬ	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
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	3,2	2,8	13,6	77,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,6	2,2	4,3	48,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
			<b>14,4</b>	<b>17,4</b>	<b>51,8</b>	<b>407,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		180	0,6		33,0	136,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	200	0,6	0	33	136,0
			<b>0,6</b>		<b>33,0</b>	<b>136,0</b>
<b>Обед</b>						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,5	0,1	1,9	12,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,6	0,1	1,9	12,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/1	3,3	2,2	23,2	126,2
КАРТОФЕЛЬ	104,15	78,11	1,6	0,3	12,3	58,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	14,2	14,2	1,6	0,2	9,7	46,6
МОРКОВЬ	8,75	7	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,9	122,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
Окорок куриный морожен.вес.п/ф из мяса ЦБ	16,3	16,3	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0	0	0,1	0,5
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		200	28,7	9,1	22,4	317,6
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	154,3	143,5	24,9	5,1	0	176,7
КРУПА РИСОВАЯ	25,8	25,5	1,7	0,3	18,3	82,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	60,3	50,5	0,7	0,1	4	20,1

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,21 шт.	8,45	1,1	1	0,1	12,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,9	0,4	21,6	110,6
ШИПОВНИК СУХОЙ	27,5	27,5	0,9	0,4	12,9	75,8
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,4	0,2	8,8	42,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,75	20,75	1,4	0,2	8,8	42,3
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
			<b>36,3</b>	<b>12,6</b>	<b>88,2</b>	<b>661,1</b>
<b>Полдник</b>						
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ		70	14,4	8,6	2,1	142,8
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	77,29	68,4	13,6	4,3	0	92,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21	21	0,6	0,5	1	11,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	14	0,2	0	1,1	5,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,9	4,5	19,8	131,1
КАРТОФЕЛЬ	158,41	118,81	2,3	0,5	18,8	88,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,8	20	0,6	0,5	1	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,5	0	31,9
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	8,1	34,4
ЯБЛОКИ	27,84	24,5	0,1	0,1	2,3	11,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,4	0,2	8,8	42,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,75	20,75	1,4	0,2	8,8	42,3
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ		50	4,9	1,6	28,1	145,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,5	38,5	4,1	0,5	26,1	124,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
ДРОЖОЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
			<b>23,7</b>	<b>15,0</b>	<b>66,9</b>	<b>496,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>75,0</b>	<b>45,0</b>	<b>239,9</b>	<b>1 700,8</b>



# МЕНЮ

## САД 12

### ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		30	1,4	2,1	15,8	68,0
ДЖЕМ	11	11	0,1	0	8	31,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,2	0,5	8,2	41,9
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО		50	1,5	2,7	3,0	40,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	73	47,5	1,5	0,1	3	18,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,5	0,5	0	0	0	0,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	8,4	14,4	2,4	173,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,45 шт.	58,36	7,2	6,5	0,4	88,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	42,9	42,9	1,2	1,1	2	22,5
СОЛЬ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,1	7,1	0	6,9	0	61,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,9	2,2	12,1	80,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,4	0	2	9,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
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>14,2</b>	<b>21,4</b>	<b>33,3</b>	<b>362,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
ГРУША СВЕЖАЯ		150	0,6	0,4	14,3	65,1
ГРУША	153,89	138,5	0,6	0,4	14,3	65,1
			<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>14,3</b>	<b>65,1</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4		1,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,51	50	0,4	0,1	1,3	7,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/5/1	1,7	4,1	8,6	81,3
КАРТОФЕЛЬ	46,83	35,12	0,7	0,1	5,5	26,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40,7	32,5	0,6	0	1,5	8,8
МОРКОВЬ	10,25	8,2	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,8	6,5	0,1	0	0,5	2,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	1,6	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,4	130,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0	0	0,1	0,5

ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		70/70	20,4	20,7	4,9	287,8
ГОВЯДИНА Б/К	120,76	108,68	19,6	16,9	0	229,8
МОРКОВЬ	29,13	23,3	0,3	0	1,6	8,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,7	0,2	0	1	4,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0	34,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,7	46,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	7,2	5,9	33,0	240,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,4	1,9	33,3	179,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ		180/15	0,1		8,2	33,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	178,6	178,6	0	0	0	0,0
ВАРЕНЬЕ	15	15	0,1	0	10,8	41,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,4	0,2	8,8	42,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,75	20,75	1,4	0,2	8,8	42,3
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,1	0,5	7,7	39,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
			<b>32,3</b>	<b>31,4</b>	<b>72,5</b>	<b>731,3</b>
<b>Полдник</b>						
РЯЖЕНКА		100	3,0	1,0	4,2	40,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	103	100	2,9	2,5	4,2	54,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		200	15,1	13,3	14,3	240,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	133,3	106,7	1,8	0,1	4,9	29,0
ГОВЯДИНА Б/К	69,2	62,28	11,3	9,7	0	131,7
КРУПА РИСОВАЯ	9	8,9	0,6	0,1	6,4	28,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,4	14,7	0,2	0	1,2	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0	1,7	0	16,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,2	6,2	0,2	0,9	0,2	12,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,4	18,4	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,2	2,2	0,1	0	0,4	2,1
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		180	0,1		16,9	64,8
ЛИМОН	14,4	14,4	0,1	0	0,4	4,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192,6	192,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	2,0	0,3	13,0	62,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30,75	30,75	2	0,3	13	62,7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,1	0,5	7,7	39,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
			<b>21,3</b>	<b>15,1</b>	<b>56,1</b>	<b>447,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>68,4</b>	<b>68,3</b>	<b>176,2</b>	<b>1 606,1</b>



# МЕНЮ

## САД 12

### ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	3,2	4,1	7,0	62,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	6,0	8,0	27,0	203,0
КРУПА МАННАЯ	29,7	29,7	3	0,3	20,4	94,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,4	64,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98	98	2,7	2,4	4,6	51,3
СОЛЬ	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
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,8	3,1	11,3	89,5
КАКАО-ПОРОШОК	3	3	0,7	0,5	0,3	8,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,1	2,7	5,1	57,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
			<b>13,0</b>	<b>15,2</b>	<b>45,3</b>	<b>354,5</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		50	1,0	7,5	7,3	100,3
КАРТОФЕЛЬ	59,75	44,81	0,9	0,2	7,1	33,5
ЛУК ЗЕЛЕНый	9,5	7,5	0,1	0	0,2	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0	7,3	0	65,4
СОЛЬ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	4,4	6,5	9,4	116,1
СВЕКЛА	31,25	25	0,4	0	2,1	10,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15,6	12,5	0,2	0	0,6	3,4
КАРТОФЕЛЬ	27,08	20,31	0,4	0,1	3,2	15,1
МОРКОВЬ	9,75	7,8	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,4	6,2	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,7	4,7	0,2	0	0,9	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,9	124,9	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	25,6	16	2,9	2,5	0	33,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0

СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
<b>ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ</b>		<b>80</b>	<b>10,7</b>	<b>5,5</b>	<b>6,9</b>	<b>119,4</b>
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	61	58,7	9,1	0,4	0	39,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8,5	8,5	0,6	0,2	4,3	21,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,8	12,8	0,4	0,3	0,6	6,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,003 шт.	0,12	0	0	0	0,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,1	12,1	0,4	0,3	0,6	6,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0	1,6	0	15,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
<b>ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ</b>		<b>150</b>	<b>2,4</b>	<b>2,1</b>	<b>10,9</b>	<b>78,5</b>
МОРКОВЬ	69,13	55,3	0,7	0,1	3,7	18,8
КАБАЧКИ	30,4	22,8	0,1	0,1	1	5,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	18,5	12	0,4	0	0,8	4,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,9	3,9	0,4	0,1	2,6	12,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,4	37,4	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,8	12,8	0,3	1,8	0,4	25,6
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>180/6</b>			<b>8,4</b>	<b>34,0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>15,5</b>	<b>74,5</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36,5	36,5	2,4	0,3	15,5	74,4
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,8</b>	<b>12,9</b>	<b>66,0</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
			<b>22,8</b>	<b>22,7</b>	<b>71,3</b>	<b>588,8</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b>		<b>150</b>	<b>31,5</b>	<b>19,9</b>	<b>25,2</b>	<b>414,3</b>
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	166	166	29	14,5	4,9	272,1
СОЛЬ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,83	0,6	0,6	0	7,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>4,0</b>	<b>9,8</b>	<b>98,9</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211,1	210	5,9	5,1	9,8	110,0
<b>МАНДАРИН СВЕЖИЙ</b>		<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>6,6</b>	<b>33,6</b>
МАНДАРИН	119,59	88,5	0,7	0,2	6,6	33,6
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>3,0</b>	<b>26,0</b>	<b>111,0</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	2,8	21,6	121,3
			<b>40,5</b>	<b>27,1</b>	<b>67,6</b>	<b>657,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>77,3</b>	<b>65,2</b>	<b>204,4</b>	<b>1 687,1</b>

**МЕНЮ****САД 12****ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		40	6,5	6,6	12,9	138,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	20,62	20	4,6	5,9	0	72,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")		200	6,2	10,0	26,8	209,0
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	6	6	0	4,9	0	43,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	3,2	2,8	13,6	77,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,6	2,2	4,3	48,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
			<b>15,9</b>	<b>19,4</b>	<b>53,3</b>	<b>424,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
ГРУША СВЕЖАЯ		150	0,6	0,4	14,3	65,1
ГРУША	153,89	138,5	0,6	0,4	14,3	65,1
			<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>14,3</b>	<b>65,1</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0,8	2,9	1,5	45,6
СВЕКЛА	59,38	47,5	0,7	0	4,1	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		200/20	5,0	4,7	13,1	114,7
КАРТОФЕЛЬ	98,55	73,91	1,5	0,3	11,6	55,2
МОРКОВЬ	8,25	6,6	0,1	0	0,5	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,9	6,6	0,1	0	0,5	2,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	1,6	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,7	115,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	18,87	16,98	3,1	2,6	0	35,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,2	1,8	0	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
СОЛЬ	0,1	0,1	0	0	0	0,0

<b>ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ</b>		200	19,5	20,2	27,5	370,1
ГОВЯДИНА Б/К	95,42	85,88	15,5	13,3	0	181,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАРТОФЕЛЬ	209,08	156,81	3	0,6	24,8	117,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,075 шт.	3,02	0,4	0,3	0	4,6
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,5	4,5	0,6	0	2,7	13,0
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
<b>СОУС СМЕТАННЫЙ</b>		50	1,0	2,0	3,0	37,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,3	1,8	0,4	25,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,8	3,8	0,4	0	2,6	12,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b>		180	1,4	0,1	19,4	85,1
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	27,5	27,5	1,4	0,1	13,6	61,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		25	2,4	0,3	15,5	74,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36,5	36,5	2,4	0,3	15,5	74,4
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		25	1,9	0,8	12,9	66,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
			<b>32,0</b>	<b>31,0</b>	<b>92,9</b>	<b>793,3</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b>		50	0,6	0,1	1,9	12,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,6	0,1	1,9	12,0
<b>МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ</b>		150	8,3	8,2	34,0	243,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	47,8	47,8	5,1	0,6	32,7	156,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24,2	24,2	0,7	0,6	1,2	12,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>		180/6/7	0,1		8,5	36,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ЛИМОН	7,67	7	0,1	0	0,2	2,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,7	177,7	0	0	0	0,0
<b>ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ</b>		70	10,7	6,5	30,5	224,0
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 СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	34	34	5,9	3	1	55,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,8	3,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0	0,9	0	8,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
ВАНИЛИН	0,003	0,003	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7
			<b>19,7</b>	<b>14,8</b>	<b>74,9</b>	<b>515,3</b>

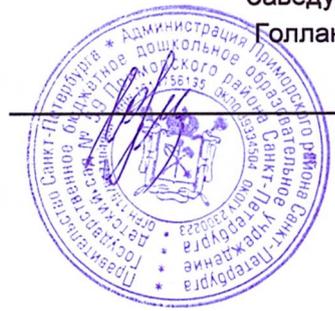
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	68,2	65,6	235,4	1 798,0
----------------	------	------	-------	---------

**МЕНЮ****САД 12****ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		30	1,4	2,1	15,8	68,0
ДЖЕМ	11	11	0,1	0	8	31,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,2	0,5	8,2	41,9
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ		205	7,2	8,3	35,0	226,4
ПШЕНО	38,8	38,8	4,4	1,1	26,5	132,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,4	64,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98	98	2,7	2,4	4,6	51,3
СОЛЬ	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,9	2,2	12,1	80,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,4	0	2	9,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
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>12,6</b>	<b>62,9</b>	<b>374,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		180	0,6		33,0	136,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	200	0,6	0	33	136,0
			<b>0,6</b>		<b>33,0</b>	<b>136,0</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4		1,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,51	50	0,4	0,1	1,3	7,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ		200/10	5,0	4,0	21,4	142,2
КАРТОФЕЛЬ	50,95	38,21	0,8	0,2	6	28,5
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	13,2	13,1	2,9	0,2	6,1	38,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,8	6,7	0,1	0	0,5	2,6
МОРКОВЬ	10,25	8,2	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,3	115,3	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16,3	16,3	1,2	0,5	8,1	41,4
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ		80	11,6	3,8	6,0	104,5
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	66,82	64,3	10	0,4	0	43,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12	12	0,9	0,3	6	30,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9,2

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
<b>ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ</b>		<b>130</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>12,0</b>	<b>86,1</b>
МОРКОВЬ	35,75	28,6	0,4	0	1,9	9,7
КАРТОФЕЛЬ	42,81	32,11	0,6	0,1	5	24,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	19,9	13	0,4	0	0,8	5,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	36,4	28,6	0,5	0	1,3	7,8
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22	22	0,6	0,6	1,1	11,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,3	0	1,7	8,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22	22	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0	0	0,4	1,6
<b>КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК</b>		<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>13,4</b>	<b>54,6</b>
ЯБЛОКИ	17,61	15,5	0,1	0,1	1,5	7,1
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0	0	6,1	24,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,4	177,4	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>13,0</b>	<b>62,7</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30,75	30,75	2	0,3	13	62,7
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,8</b>	<b>12,9</b>	<b>66,0</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
			<b>23,7</b>	<b>12,0</b>	<b>80,0</b>	<b>523,1</b>
<b>Полдник</b>						
<b>КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)</b>		<b>70</b>	<b>12,5</b>	<b>12,6</b>	<b>10,2</b>	<b>104,0</b>
ГОВЯДИНА Б/К	70	59	10,7	9,1	0	124,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,4	12,4	0,9	0,4	6,2	31,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,7	16,7	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ</b>		<b>150</b>	<b>3,0</b>	<b>3,2</b>	<b>20,0</b>	<b>121,9</b>
КАРТОФЕЛЬ	145,48	109,11	2,1	0,4	17,3	81,5
МОРКОВЬ	36	28,8	0,4	0	1,9	9,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,4	18,2	0,5	0,5	0,9	9,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>15</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>8,8</b>	<b>42,3</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,75	20,75	1,4	0,2	8,8	42,3
<b>СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ</b>		<b>50</b>	<b>4,1</b>	<b>3,2</b>	<b>28,7</b>	<b>160,0</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35,56	35,56	3,7	0,5	24,2	115,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,48	1,48	0,2	0	1	4,8
САХАР ПЕСОК	3,7	3,7	0	0	3,6	14,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,11	1,11	0	0,9	0	8,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,48	1,48	0	1,5	0	12,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
СОЛЬ	0,56	0,56	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,4	0,4	0,1	0	0	0,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
<b>НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ</b>		<b>180</b>				

НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	25	25	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.		100	2,8	2,5	4,5	56,5
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,5	4,5	56,5
			<b>23,8</b>	<b>21,7</b>	<b>72,2</b>	<b>484,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,6</b>	<b>46,3</b>	<b>248,1</b>	<b>1 518,5</b>



# МЕНЮ

## САД 12

### ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	3,2	4,1	7,0	62,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО		50	1,5	2,7	3,0	40,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	73	47,5	1,5	0,1	3	18,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,5	0,5	0	0	0	0,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	8,4	14,4	2,4	173,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,45 шт.	58,36	7,2	6,5	0,4	88,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	42,9	42,9	1,2	1,1	2	22,5
СОЛЬ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,1	7,1	0	6,9	0	61,9
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,8	3,1	11,3	89,5
КАКАО-ПОРОШОК	3	3	0,7	0,5	0,3	8,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,1	2,7	5,1	57,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
			<b>16,9</b>	<b>24,3</b>	<b>23,7</b>	<b>365,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
ГРУША СВЕЖАЯ		150	0,6	0,4	14,3	65,1
ГРУША	153,89	138,5	0,6	0,4	14,3	65,1
			<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>14,3</b>	<b>65,1</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		50	0,4	0,1	3,9	41,3
МОРКОВЬ	33,75	27	0,4	0	1,8	9,2
ЯБЛОКИ	25	22	0,1	0,1	2,1	10,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	4,8	6,7	13,7	137,1
КАРТОФЕЛЬ	88,43	66,32	1,3	0,3	10,5	49,6
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,4	3,3	0,3	0	2,1	10,1
МОРКОВЬ	8,5	6,8	0,1	0	0,5	2,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,3	0	0	0,3	1,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,1	10,1	0,1	0	0,2	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	127,4	127,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	21,32	16	2,9	2,5	0	33,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0

КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ		70	11,8	16,7	11,3	242,1
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	58,68	53,4	9,4	9,5	0	123,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	2,8	2,8	0	2,2	0	20,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,1	0	36,7
СОЛЬ	0,23	0,23	0	0	0	0,0
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ		150	2,4	5,6	15,6	121,8
СВЕКЛА	204,38	163,5	2,4	0,2	14	66,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,8	6,8	0	5,4	0,1	49,4
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,6	0,1	23,4	98,2
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	27,5	27,5	0,6	0,1	17,6	75,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	2,0	0,3	13,0	62,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30,75	30,75	2	0,3	13	62,7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,9	0,8	12,9	66,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
			<b>23,9</b>	<b>30,3</b>	<b>93,8</b>	<b>769,2</b>
<b>Полдник</b>						
КЕФИР		100	3,0	0,1	4,0	31,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	103,5	100	2,9	2,5	4	53,0
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		20	2,5	2,3	0,2	30,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		150	2,2	2,0	9,8	88,0
МОРКОВЬ	69,13	55,3	0,7	0,1	3,7	18,8
РЕПА	30,9	22,8	0	0	0	0,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	18,5	12	0,4	0	0,8	4,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,9	3,9	0,4	0,1	2,6	12,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,4	37,4	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,8	12,8	0,3	1,8	0,4	25,6
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	2,0	0,3	13,0	62,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30,75	30,75	2	0,3	13	62,7
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,8	5,0	43,2	223,0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,7	4,8	36,1	202,2
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ		180/15	0,1		8,2	34,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	178,6	178,6	0	0	0	0,0
ВАРЕНЬЕ	15	15	0,1	0	10,8	41,9
			<b>13,6</b>	<b>9,7</b>	<b>78,4</b>	<b>469,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,0</b>	<b>64,7</b>	<b>210,2</b>	<b>1 668,9</b>

**МЕНЮ****САД 12****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30	6,1	6,5	10,3	125,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	20,62	20	4,6	5,9	0	72,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	6,0	8,0	27,0	203,0
КРУПА МАННАЯ	29,7	29,7	3	0,3	20,4	94,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,4	64,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98	98	2,7	2,4	4,6	51,3
СОЛЬ	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
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	3,2	2,8	13,6	77,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,6	2,2	4,3	48,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
			<b>15,3</b>	<b>17,3</b>	<b>50,9</b>	<b>405,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК АБРИКОСОВЫЙ		180	1,0		25,4	110,0
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	200	1	0	25,4	110,0
			<b>1,0</b>		<b>25,4</b>	<b>110,0</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4		1,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,51	50	0,4	0,1	1,3	7,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/5	1,7	2,5	12,3	80,6
КАРТОФЕЛЬ	93,6	70,2	1,4	0,3	11,1	52,5
МОРКОВЬ	7,75	6,2	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,4	6,2	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,2	109,2	0	0	0	0,0
Окорок куриный морожен.вес.п/ф из мяса ЦБ	15,6	15,6	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0	0	0,1	0,5
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ		80	19,7	9,7	2,7	199,6
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	114,52	106,5	18,5	3,8	0	131,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	13,38	10,7	0,1	0	0,7	3,6
КАРТОФЕЛЬ	10,67	8	0,2	0	1,3	6,0

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
<b>РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)</b>		150	2,4	6,9	13,4	125,1
КАРТОФЕЛЬ	64	48	1	0,2	7,6	35,9
МОРКОВЬ	20,25	16,2	0,2	0	1,1	5,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
РЕПА	25,14	18,6	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,75	27	0,5	0	1,3	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,4	0	2,4	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,9	33,9	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,6	11,6	0,3	1,6	0,4	23,2
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА</b>		180			22,8	91,2
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	22	22	0	0	17	67,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,24	0,24	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		30	2,4	0,3	15,6	75,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36,75	36,75	2,4	0,3	15,6	75,0
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		25	1,9	0,8	12,9	65,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
			<b>28,5</b>	<b>20,2</b>	<b>81,0</b>	<b>644,4</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b>		150	31,4	19,9	25,3	414,7
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	166	166	29	14,5	4,9	272,1
СОЛЬ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	10,1	10,1	1	0,1	6,9	32,2
САХАР ПЕСОК	10,1	10,1	0	0	9,8	39,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1	4,1	0	4	0	35,8
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
<b>СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)</b>		50	0,9	2,3	6,5	39,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН	0,003	0,003	0	0	0	0,0
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		200	6,0	4,0	9,8	98,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211,1	210	5,9	5,1	9,8	110,0
<b>МАНДАРИН СВЕЖИЙ</b>		100	0,7	0,2	6,6	33,6
МАНДАРИН	119,59	88,5	0,7	0,2	6,6	33,6
<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>		60	4,6	8,3	35,9	236,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,5	38,5	4,1	0,5	26,1	124,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0	0	6,4	25,5
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,9	8,9	0	7,1	0,1	64,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ДРОЖОЖИ	1,4	1,4	0,2	0	0	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,1	17,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2

	43,6	34,7	84,1	822,8
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>88,4</b>	<b>72,2</b>	<b>241,4</b>	<b>1 982,4</b>



# МЕНЮ

## САД 12

### ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	3,2	4,1	7,0	62,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	6,7	9,7	24,4	211,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	29,7	29,7	3,6	1,7	17,8	101,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102	102	2,9	2,5	4,8	53,4
СОЛЬ	0,9	0,9	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,9	2,2	12,1	80,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,4	0	2	9,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
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>12,8</b>	<b>16,0</b>	<b>43,5</b>	<b>353,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН СВЕЖИЙ		100	1,3	0,4	18,6	85,0
БАНАН	126,43	88,5	1,3	0,4	18,6	85,0
			<b>1,3</b>	<b>0,4</b>	<b>18,6</b>	<b>85,0</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		50	0,4		0,9	6,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,4	0,1	0,9	6,5
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	4,3	6,4	8,2	110,2
СВЕКЛА	31,25	25	0,4	0	2,1	10,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15,6	12,5	0,2	0	0,6	3,4
КАРТОФЕЛЬ	16,67	12,5	0,3	0,1	1,9	9,3
МОРКОВЬ	9,75	7,8	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,4	6,2	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,7	4,7	0,2	0	0,9	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,9	124,9	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	25,6	16	2,9	2,5	0	33,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ		80	16,4	0,6	0,5	72,7
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	109,22	105,1	16,3	0,6	0	70,3

МОРКОВЬ	4	3,2	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	3,2	0	0	0,3	1,3
<b>СОУС СМЕТАННЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>0,3</b>	<b>1,0</b>	<b>1,2</b>	<b>14,8</b>
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>		<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>5,0</b>	<b>21,3</b>	<b>147,0</b>
КАРТОФЕЛЬ	170,67	128	2,5	0,5	20,3	95,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	23	0,7	0,6	1,1	12,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>		<b>180/6/7</b>	<b>0,1</b>		<b>8,5</b>	<b>36,0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ЛИМОН	7,67	7	0,1	0	0,2	2,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,7	177,7	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>13,0</b>	<b>62,7</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30,75	30,75	2	0,3	13	62,7
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>10,3</b>	<b>52,4</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
			<b>28,2</b>	<b>13,9</b>	<b>63,9</b>	<b>502,3</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b>		<b>180</b>	<b>14,3</b>	<b>12,5</b>	<b>12,9</b>	<b>224,9</b>
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	120	96	1,6	0,1	4,4	26,1
ГОВЯДИНА Б/К	71,1	60	10,9	9,3	0	126,9
КРУПА РИСОВАЯ	8,1	8	0,6	0,1	5,7	25,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,7	13,2	0,2	0	1,1	5,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,6	5,6	0,1	0,8	0,2	11,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,6	16,6	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
СОЛЬ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ</b>		<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>21,7</b>	<b>88,2</b>
ГРУША	40	36	0,1	0,1	3,6	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>15</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>8,8</b>	<b>42,3</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,75	20,75	1,4	0,2	8,8	42,3
<b>ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ</b>		<b>75</b>	<b>5,0</b>	<b>3,4</b>	<b>30,0</b>	<b>170,3</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	36,7	36,7	3,9	0,5	24,9	118,9
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0	0	2,5	10,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0	0,9	0	8,0
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,7	0,7	0,1	0	0	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,4	17,4	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,74	1,74	0,2	0	1,2	5,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,5	0	1,4	8,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,75	1,75	0	1,6	0	15,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,35	0,25	0	0	0	0,1
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
<b>ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.</b>		<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>4,5</b>	<b>56,5</b>

ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,5	4,5	56,5
			<b>23,6</b>	<b>18,7</b>	<b>77,9</b>	<b>582,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>65,9</b>	<b>49,0</b>	<b>203,9</b>	<b>1 522,8</b>



# МЕНЮ

## САД 12

### ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		40	1,9	2,8	21,1	90,7
ДЖЕМ	15	15	0,1	0	10,9	42,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	5,1	6,8	27,9	232,0
КРУПА РИСОВАЯ	29,7	29,7	2	0,3	21,3	95,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102	102	2,9	2,5	4,8	53,4
СОЛЬ	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
ЧАЙ С САХАРОМ		180/6			8,4	34,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			<b>7,0</b>	<b>9,6</b>	<b>57,4</b>	<b>356,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		180	0,6		33,0	136,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	200	0,6	0	33	136,0
			<b>0,6</b>		<b>33,0</b>	<b>136,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0,8	2,9	4,0	45,6
СВЕКЛА	59,38	47,5	0,7	0	4,1	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	3,6	6,9	10,5	122,1
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,2	0,2	9,5	44,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	13,4	12	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	12,98	11,68	2,1	1,8	0	24,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,5	6,5	0,2	1	0,2	13,0
СУФЛЕ КУРИНОЕ		70	10,9	12,6	2,5	166,1
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	55,6	50,6	8,9	9	0	116,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14,7	14,7	0,4	0,4	0,7	7,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,9	2,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,15	0,15	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	6,2	2,3	39,7	204,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	58	58	6,2	0,8	39,7	190,1
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ		180	0,1	0,1	8,3	34,4
ГРУША	27,22	24,5	0,1	0,1	2,4	11,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	2,0	0,3	13,0	62,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30,75	30,75	2	0,3	13	62,7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,9	0,8	12,9	66,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
			<b>25,5</b>	<b>25,9</b>	<b>90,9</b>	<b>701,6</b>
<b>Полдник</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		40	0,3		1,0	5,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40,41	40	0,3	0	1	5,6
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		150	16,8	14,7	16,9	266,6
ГОВЯДИНА Б/К	90,42	81,38	14,6	12,6	0	172,1
КАРТОФЕЛЬ	136,53	102,4	1,9	0,4	16,2	76,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,5	8,9	0,1	0	0,7	3,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		180	1,4	0,1	19,4	85,1
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	27,5	27,5	1,4	0,1	13,6	61,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,4	0,3	15,2	72,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35,75	35,75	2,4	0,3	15,2	72,9
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ		50	4,1	3,2	28,7	160,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35,56	35,56	3,7	0,5	24,2	115,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,48	1,48	0,2	0	1	4,8
САХАР ПЕСОК	3,7	3,7	0	0	3,6	14,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,11	1,11	0	0,9	0	8,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,48	1,48	0	1,5	0	12,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
СОЛЬ	0,56	0,56	0	0	0	0,0
ДРОЖОЖИ	0,4	0,4	0,1	0	0	0,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
			<b>25,0</b>	<b>18,3</b>	<b>81,2</b>	<b>590,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>58,1</b>	<b>53,8</b>	<b>262,5</b>	<b>1 784,5</b>