

**МЕНЮ**

1-3 года

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		30	0,6	2,7	2,3	35,7
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	30	30	0,6	2,7	2,3	35,7
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		130	2,4	2,9	19,9	115,8
КАРТОФЕЛЬ	180	126	2,4	0,5	19,9	94,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		4		3,3		29,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ		180	3,0	3,1	13,1	93,1
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,9	25,9	0	0	0	0,0
			7,9	12,2	47,8	333,7
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		72	0,4	0,1	7,1	30,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	72	72	0,4	0,1	7,1	30,1
			0,4	0,1	7,1	30,1
Обед						
СВЕКЛА ЛОМТИК		40	0,9	0,1	4,9	23,7
СВЕКЛА	75	58,13	0,9	0,1	4,9	23,7
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		150	1,6	4,8	7,5	84,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	45	31,5	0,6	0,1	4,9	23,6
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	8	5,2	0,2	0	0,3	2,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ		60	16,0	16,1	3,7	223,8
ГОВЯДИНА Б/К	100	84,4	15,2	13,1	0	178,5

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,2	5,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,8	3,8	0,5	0	2,2	11,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,5	3,78	0,1	0	0,3	1,5
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ		90	2,1	2,3	21,5	115,5
КРУПА РИСОВАЯ	28	27,72	1,8	0,3	19,9	89,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (21)		140			10,4	41,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	7,9	7,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,7	10,7	0	0	10,4	41,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	141,4	141,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		17	1,3	0,1	8,5	40,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	17	17	1,3	0,1	8,5	40,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
СОЛЬ НА ДЕНЬ		2				
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
			23,9	23,7	69,2	590,6
Полдник						
СЫРКИ ТВОРОЖНЫЕ 8 %		100	9,1	23,0	18,5	319,0
СЫРКИ ТВОРОЖНЫЕ ДЕТСКИЕ 23% ЖИРНОСТИ	100	100	9,1	23	18,5	319,0
СНЕЖОК		160	4,5	3,9	6,2	82,3
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	3,9	6,2	82,3
ВАФЛИ		11	0,3	0,4	8,5	38,9
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	11	11	0,3	0,4	8,5	38,9
			13,9	27,3	33,2	440,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,1	63,3	157,3	1 394,6

**МЕНЮ**

1-3 года

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		100	16,7	11,1	15,7	233,1
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	85	85	14,8	7,5	2,5	139,4
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	6,7	6,7	0,7	0,1	4,6	21,3
САХАР ПЕСОК	6,2	6,2	0	0	6	24,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,7	0,5	0,4	0	5,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,5	0	2,4	11,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ		30	2,1	2,5	16,2	95,4
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,1	2,5	16,2	95,4
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,9	4,5	0,3	61,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,2	4,9	4,5	0,3	61,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,8	2,8	13,6	91,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,6	2,6	0,3	0	1,4	6,5
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		15	1,1	0,1	7,5	35,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,1	7,5	35,5
			27,6	21,0	53,3	516,6
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		72	0,4	0,1	7,1	30,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	72	72	0,4	0,1	7,1	30,1
ЯБЛОКО		90	0,4	0,4	8,8	42,3
ЯБЛОКИ	102,3	90	0,4	0,4	8,8	42,3
			0,8	0,5	15,9	72,4
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		40	0,3		1,0	5,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	42,9	39,9	0,3	0	1	5,6
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		150	1,7	3,4	10,3	79,9
СВЕКЛА	45	34,88	0,5	0	3	14,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	17,1	12	0,2	0	1,9	8,9
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	8	8	0,4	0	1,5	8,0
СМЕТАНА		10	0,3	1,5	0,4	20,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ		50	12,1	3,5	4,6	98,5
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	140	70	10,8	0,6	0	48,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	4,7	4,7	0,4	0	2,3	10,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,5	4,7	0,1	0	0,4	1,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,8	2,8	0,3	0	1,9	9,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		90	1,8	4,3	11,9	93,7
КАРТОФЕЛЬ	101,4	71	1,4	0,3	11,3	53,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	13,5	13,5	0,4	0,4	0,6	7,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,3	1,2	1,8	19,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (21)		140			10,4	41,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	7,9	7,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,7	10,7	0	0	10,4	41,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	141,4	141,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		21	1,6	0,1	10,5	49,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	21	21	1,6	0,1	10,5	49,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
СОЛЬ НА ДЕНЬ		2				
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
			20,1	14,3	63,6	469,2
Полдник						
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ЛОМТИКОМ		40	0,5		2,7	13,6
МОРКОВЬ	51,6	40	0,5	0	2,7	13,6
БИФИЛАЙФ		150	4,9	3,7	8,1	88,8
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,9	3,7	8,1	88,8
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА		50	3,5	3,4	25,2	145,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	27	27	2,8	0,4	18,3	87,5
САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0	0	3,3	13,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,4	0,4	0	4,9
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,8	25,8	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,16	1,16	0,1	0	0,8	3,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,17	0,17	0	0,2	0	1,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
ЯБЛОКИ	10	8,8	0	0	0,9	4,0
			8,9	7,1	36,0	247,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,4	42,9	168,8	1 306,1

**МЕНЮ**

1-3 года

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		180	3,9	7,5	14,9	143,8
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	15	14,85	1,5	0,2	9,4	45,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,9	56,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0	0	1,6	6,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,7	0	42,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	85,9	85,9	2,4	2,6	3,9	50,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		10	2,2	2,9		35,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,3	10	2,2	2,9	0	35,3
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,7	3,8	12,8	101,3
КАКАО-ПОРОШОК	2,6	2,6	0,6	0,4	0,3	7,3
САХАР ПЕСОК	7,7	7,7	0	0	7,5	29,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,1	3,4	5	64,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			11,3	14,3	37,7	327,8
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		72	0,4	0,1	7,1	30,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	72	72	0,4	0,1	7,1	30,1
БАНАН		85	1,3	0,4	17,9	81,6
БАНАН	121,5	85	1,3	0,4	17,9	81,6
			1,7	0,5	25,0	111,7
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		40	0,9	1,9	2,9	33,6
МОРКОВЬ	36	27,9	0,4	0	1,8	9,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	26	16,9	0,5	0	1,1	6,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ		150	2,7	3,8	13,1	98,8
КАРТОФЕЛЬ	85,8	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	39	39	1,1	1,2	1,7	22,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,5	0,5	0,1	0	0,3	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,5	82,5	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0

ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (2 ВАРИАНТ)		5	0,5	1,1	3,0	23,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0	0,9	0	8,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	6,1	6,1	0,5	0,2	3	15,3
ПТИЦА ОТВАРНАЯ		50	14,6	14,7	0,2	191,8
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	110	82,5	14,6	14,7	0	190,5
МОРКОВЬ	2,2	1,7	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,1	1,7	0	0	0,1	0,7
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		110	2,8	5,0	11,8	104,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	157,5	126,2	2,2	0,1	5,7	34,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МОРКОВЬ	3	2,2	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,2	4,3	0,1	0	0,4	1,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,7	6,7	0,3	0	1,3	6,6
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (21)		140			10,4	41,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	7,9	7,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,7	10,7	0	0	10,4	41,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	141,4	141,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		18	1,4	0,1	9,0	42,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,4	0,1	9	42,6
соль на день		2				
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
			24,9	26,9	63,1	597,1
Полдник						
СНЕЖОК		150	4,3	3,7	5,8	77,1
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	5,8	77,1
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА		50	5,0	4,0	38,9	211,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	33,9	33,9	3,6	0,4	23	109,8
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0	0	2,5	10,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,1	1	0,9	0,1	12,3
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,9	25,9	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,7	0,7	0,1	0	0,5	2,2
ПОВИДЛО	20	20	0,1	0	12,8	51,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,9	0,1	0,1	0	1,4
			9,3	7,7	44,7	288,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,2	49,4	170,5	1 325,1

**МЕНЮ**

1-3 года

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		30	0,6	2,7	2,3	35,7
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	30	30	0,6	2,7	2,3	35,7
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		130	3,8	5,0	27,4	171,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	69,5	69,5	1,9	2,1	3,2	40,4
КРУПА РИСОВАЯ	29,5	29,21	1,9	0,3	21	94,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,2	46,2	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ		180	0,2		7,4	30,2
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0	0	7	27,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156,1	156,1	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,9	25,9	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		15	1,1	0,1	7,5	35,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,1	7,5	35,5
			5,7	7,8	44,6	273,0
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		72	0,4	0,1	7,1	30,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	72	72	0,4	0,1	7,1	30,1
			0,4	0,1	7,1	30,1
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		40	0,3	2,3	1,1	27,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	20,21	19,2	0,2	0	0,7	4,5
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	15,05	14	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		150	10,1	2,0	9,7	98,0
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,6	31,3
МОРКОВЬ	12,4	9,6	0,1	0	0,7	3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,8	4,8	0,1	0	0,4	1,9
КРУПА РИСОВАЯ	2,9	2,87	0,2	0	2	9,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРА БЛАНШИРОВАН.	50	50	8,9	0	0	35,5

РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ (ПАРОВОЙ)		50	20,7	20,9	3,4	286,4
ГОВЯДИНА Б/К	100	84,4	15,2	13,1	0	178,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,5	0	2,9	13,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,7	8,7	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,36	0	0	0,3	1,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		90	3,1	3,1	19,8	119,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	29	29	3,1	0,4	19,8	95,1
СОЛЬ	2,7	2,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,4	3,4	0	2,7	0	24,6
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,3	1,2	1,8	19,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		140	0,1	0,1	19,6	81,0
ЯБЛОКИ	40	35,2	0,1	0,1	3,3	16,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120,4	120,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,8	16,8	0	0	16,3	65,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		21	1,6	0,1	10,5	49,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	21	21	1,6	0,1	10,5	49,7
соль на день		2				
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
			38,2	30,0	78,6	742,6
Полдник						
БИФИЛАЙФ		150	4,9	3,7	8,1	88,8
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,9	3,7	8,1	88,8
ВАТРУШКИ С КАРТОФЕЛЕМ		50	5,3	2,4	25,0	141,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	28,6	28,6	3	0,4	19,4	92,6
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,7	10,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,1	0,1	0	0,1	0	0,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,1	0,2	2,3
КАРТОФЕЛЬ	28,6	20	0,4	0,1	3,2	14,9
			10,2	6,1	33,1	230,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,5	44,0	163,4	1 275,8

**МЕНЮ**

1-3 года

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)		30	0,9	1,8	1,7	26,6
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	39,9	27,9	0,9	0,1	1,7	10,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ОМЛЕТ С КАШЕЙ (77/30)		77	6,2	7,6	7,9	124,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ПШЕНО	8	7,92	0,9	0,2	5,4	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21	21	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		10	2,2	2,9		35,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,3	10	2,2	2,9	0	35,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,8	2,8	13,6	91,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,6	2,6	0,3	0	1,4	6,5
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		15	1,1	0,1	7,5	35,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,1	7,5	35,5
			13,2	15,2	30,7	313,4
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		72	0,4	0,1	7,3	31,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	72	72	0,4	0,1	7,3	31,0
ГРУША		90	0,4	0,3	9,3	42,3
ГРУША	100	90	0,4	0,3	9,3	42,3
			0,8	0,4	16,6	73,3
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ		40	0,8	3,5	3,0	46,2
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	40	40	0,8	3,5	3	46,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		150	5,7	6,3	16,1	143,5
КАРТОФЕЛЬ	42,9	30	0,6	0,1	4,8	22,4
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	22	21,89	4,9	0,4	10,2	63,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		150	17,0	16,5	12,0	265,3
ГОВЯДИНА Б/К	100	84,4	15,2	13,1	0	178,5
КАРТОФЕЛЬ	85	59,5	1,2	0,2	9,4	44,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,5	8,8	0,1	0	0,7	3,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,3	0	1,1	5,9
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (21)		140			11,2	44,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10,5	10,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,5	11,5	0	0	11,2	44,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	141,4	141,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
СОЛЬ НА ДЕНЬ		2				
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
			27,8	26,8	70,1	631,7
Полдник						
БЛИНЧИКИ		40	2,1	3,8	10,7	84,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	14,3	14,3	1,5	0,2	9,7	46,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,8	37,8	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,8	0,6	0,6	0	7,3
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ		30	2,1	2,5	16,2	95,4
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,1	2,5	16,2	95,4
СНЕЖОК		150	4,3	3,7	5,8	77,1
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	5,8	77,1
			8,5	10,0	32,7	257,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,3	52,4	150,1	1 275,4



МЕНЮ

1-3 года

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		20	0,4	1,8	1,5	23,8
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	20	20	0,4	1,8	1,5	23,8
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		130	2,4	2,9	19,9	115,8
КАРТОФЕЛЬ	180	126	2,4	0,5	19,9	94,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		10	2,2	2,9		35,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,3	10	2,2	2,9	0	35,3
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ		180	0,2		8,8	36,1
САХАР ПЕСОК	8,7	8,7	0	0	8,4	33,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156,1	156,1	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,9	25,9	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		15	1,1	0,1	7,5	35,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	15	15	1,1	0,1	7,5	35,5
			6,3	7,7	37,7	246,5
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		72	0,4	0,1	7,1	30,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	72	72	0,4	0,1	7,1	30,1
			0,4	0,1	7,1	30,1
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ		40	0,5	3,1	2,8	41,8
СВЕКЛА	38	29,45	0,4	0	2,5	12,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		150	1,4	5,9	6,4	85,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	8,7
КАРТОФЕЛЬ	25,8	18	0,4	0,1	2,8	13,5
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
СМЕТАНА		10	0,3	1,5	0,4	20,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0

ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		50	12,6	12,0	2,3	166,8
ГОВЯДИНА Б/К	80	67,52	12,2	10,5	0	142,8
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,8	16,8	0	0	0	0,0
КАША ВЯЗКАЯ		100	4,6	7,7	20,6	169,9
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	37,5	37,13	4,6	1,2	20,6	111,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,5	47,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (21)		140			11,2	44,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10,5	10,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,5	11,5	0	0	11,2	44,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	141,4	141,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	23	23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
соль на день		2				
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
			23,2	30,6	67,9	643,7
Полдник						
СЫРКИ ТВОРОЖНЫЕ 8 %		100	9,1	23,0	18,5	319,0
СЫРКИ ТВОРОЖНЫЕ ДЕТСКИЕ 23% ЖИРНОСТИ	100	100	9,1	23	18,5	319,0
БИФИЛАЙФ		150	4,9	3,7	8,1	88,8
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,9	3,7	8,1	88,8
ВАФЛИ		10	0,3	0,3	7,7	35,4
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	10	10	0,3	0,3	7,7	35,4
			14,3	27,0	34,3	443,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,2	65,4	147,0	1 363,5

**МЕНЮ**

1-3 года

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ		130	4,2	5,7	19,1	145,8
ПШЕНО	22,5	22,2	2,5	0,6	15,1	75,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40,3	40,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60,5	60,5	1,7	1,8	2,7	35,2
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,1	4,1	0	3,3	0	29,8
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,9	4,5	0,3	61,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,2	4,9	4,5	0,3	61,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,8	2,8	13,6	91,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,6	2,6	0,3	0	1,4	6,5
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		15	1,1	0,1	7,5	35,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,1	7,5	35,5
			13,0	13,1	40,5	333,9
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		72	0,4	0,1	7,1	30,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	72	72	0,4	0,1	7,1	30,1
БАНАН		85	1,3	0,4	17,9	81,6
БАНАН	121,5	85	1,3	0,4	17,9	81,6
			1,7	0,5	25,0	111,7
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		40	0,9	1,9	2,9	33,6
МОРКОВЬ	36	27,9	0,4	0	1,8	9,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	26	16,9	0,5	0	1,1	6,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		150	1,3	2,0	9,6	62,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,8
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,6	31,3
МОРКОВЬ	9	6,98	0,1	0	0,5	2,3
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	0	0	0	0,0

БИГУС		140	13,0	11,8	10,0	204,0
ГОВЯДИНА Б/К	64,6	54,5	9,8	8,4	0	115,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	172,3	137,8	2,4	0,1	6,3	37,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,2	13,6	0,2	0	1,1	5,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,5	6,5	0,3	0	1,2	6,4
МОРКОВЬ	21,5	16,7	0,2	0	1,2	5,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,4	5,4	0,1	0,8	0,2	10,8
КИСЕЛЬ		150			18,3	73,5
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	15	15	0	0	11,5	46,4
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
соль на день		2				
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
			19,5	16,2	68,6	505,7
Полдник						
СНЕЖОК		150	4,3	3,7	5,8	77,1
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	5,8	77,1
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ		60	7,7	6,2	13,8	142,7
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	34,3	34,3	6	3	1	56,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8,3	8,3	0,9	0,1	5,6	26,9
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0	0	2,7	10,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6	0,8	0,7	0	9,1
СОЛЬ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	4,6	4,6	0	0	4,5	17,8
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ		20	1,4	1,6	10,8	63,6
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
			13,4	11,5	30,4	283,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,6	41,3	164,5	1 234,7

**МЕНЮ**

1-3 года

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ		120	2,7	4,0	14,5	104,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	41	41	1,2	1,3	1,8	23,9
КРУПА МАННАЯ	15	15	1,5	0,2	10,3	47,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		4		3,3		29,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,7	3,8	13,7	105,2
КАКАО-ПОРОШОК	2,6	2,6	0,6	0,4	0,3	7,3
САХАР ПЕСОК	8,7	8,7	0	0	8,4	33,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,1	3,4	5	64,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		15	1,1	0,1	7,5	35,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,1	7,5	35,5
			7,5	11,2	35,7	275,3
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		72	0,4	0,1	7,1	30,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	72	72	0,4	0,1	7,1	30,1
ЯБЛОКО		90	0,4	0,4	8,8	42,3
ЯБЛОКИ	102,3	90	0,4	0,4	8,8	42,3
			0,8	0,5	15,9	72,4
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ		40	0,4	2,3	1,3	27,7
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40,86	38	0,3	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ		150	1,9	1,8	13,0	75,1
КАРТОФЕЛЬ	96,4	67,5	1,4	0,3	10,7	50,4
МОРКОВЬ	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
СМЕТАНА		10	0,3	1,5	0,4	20,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ		120	16,9	24,8	22,9	383,0

КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	110	82,5	14,6	14,7	0	190,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,6	8,6	0	6,9	0,1	62,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19	15,9	0,2	0	1,3	6,3
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
КРУПА РИСОВАЯ	28	27,72	1,8	0,3	19,9	89,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89	89	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (21)		140			11,2	44,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10,5	10,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,5	11,5	0	0	11,2	44,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	141,4	141,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
СОЛЬ НА ДЕНЬ		2				
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
			23,8	30,9	76,6	682,5
Полдник						
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ЛОМТИКОМ		40	0,5		2,7	13,6
МОРКОВЬ	51,6	40	0,5	0	2,7	13,6
БИФИЛАЙФ		150	4,9	3,7	8,1	88,8
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,9	3,7	8,1	88,8
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА		50	3,5	3,4	26,2	149,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ.	27	27	2,8	0,4	18,3	87,5
САХАР ПЕСОК	4,4	4,4	0	0	4,3	17,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,4	0,4	0	4,9
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,8	25,8	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,16	1,16	0,1	0	0,8	3,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,17	0,17	0	0,2	0	1,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
ЯБЛОКИ	10	8,8	0	0	0,9	4,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
			8,9	7,1	37,0	251,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,0	49,7	165,2	1 282,0

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
РЫБА(ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ		50	4,9	2,9	1,2	50,9
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	60	30	4,7	0,3	0	21,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		90	1,9	4,3	12,8	98,1
КАРТОФЕЛЬ	110	77	1,5	0,3	12,2	57,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	13,5	13,5	0,4	0,4	0,6	7,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,3	1,2	1,8	19,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И МАНДАРИНОВ		140	0,2		24,2	99,2
САХАР ПЕСОК	23	23	0	0	22,3	89,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	87,5	87,5	0	0	0	0,0
АПЕЛЬСИН	35	24,5	0,2	0	1,9	10,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
соль на день		2				
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
			14,0	13,4	79,9	504,2
Полдник						
СНЕЖОК		150	4,3	3,7	5,8	77,1
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	5,8	77,1
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ		50	13,8	38,6	19,8	481,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10,5	10,5	1,1	0,1	7,1	34,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,7	0,7	0	0,6	0	5,0
СОЛЬ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,1	8,1	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,2	6,2	0,7	0,1	4,2	20,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50,1	39,9	0,7	0	1,8	10,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,2	0,2	0	0	0	0,1
СОЛЬ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
			18,1	42,3	25,6	558,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,0	71,9	151,5	1 451,9

**МЕНЮ**

1-3 года

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ		20	0,6	1,7	1,4	23,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	25,8	16,8	0,5	0	1,1	6,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,5	3,8	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ОМЛЕТ С КАШЕЙ (77/30)		77	6,2	7,6	7,9	124,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ПШЕНО	8	7,92	0,9	0,2	5,4	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21	21	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		4		3,3		29,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,8	2,8	13,6	91,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,6	2,6	0,3	0	1,4	6,5
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		15	1,1	0,1	7,5	35,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	15	15	1,1	0,1	7,5	35,5
			10,7	15,5	30,4	305,2
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		72	0,4	0,1	7,1	30,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	72	72	0,4	0,1	7,1	30,1
			0,4	0,1	7,1	30,1
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ		40	0,6	3,9	3,2	50,5
СВЕКЛА	35	27,13	0,4	0	2,3	11,1
МОРКОВЬ	17	13,18	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		150	1,5	5,5	9,9	95,5
КАРТОФЕЛЬ	64,3	45	0,9	0,2	7,1	33,7
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	1,3	1,29	0,1	0	0,9	4,0
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	9	9	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5	5,5	0	5,3	0	47,9

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4,5
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ		60	16,6	16,4	6,9	241,5
ГОВЯДИНА Б/К	100	84,4	15,2	13,1	0	178,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	6,2	6,2	0,5	0	3	14,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,1	4,1	0	3,3	0	29,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,5	3,78	0,1	0	0,3	1,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		90	3,1	3,1	19,8	119,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	29	29	3,1	0,4	19,8	95,1
СОЛЬ	2,7	2,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,4	3,4	0	2,7	0	24,6
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,3	1,2	1,8	19,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (21)		140			11,2	44,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	7,9	7,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,5	11,5	0	0	11,2	44,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	141,4	141,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		21	1,6	0,1	10,5	49,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	21	21	1,6	0,1	10,5	49,7
соль на день		2				
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА		5	0,1	0,8	0,2	10,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
			25,8	31,3	76,2	691,8
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		10	0,8	1,0	7,4	41,7
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	1	7,4	41,7
СНЕЖОК		150	4,3	3,7	5,8	77,1
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	5,8	77,1
ГРУША		90	0,4	0,3	9,3	42,3
ГРУША	100	90	0,4	0,3	9,3	42,3
			5,5	5,0	22,5	161,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,4	51,9	136,2	1 188,2