директор ГБОУ СОШ 6 г.о Сызрань Л.Е Гордеева

### **МЕНЮ**

#### Сад 12 часов

| Наименование блюда                          | Вых       | од       | Хим      | иический ( | состав      | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|---|-----------|----------|----------|------------|-------------|--|
| Наименование блюда                          | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г    | Углеводы, г |  |
|   | 3a        | втрак    |          |            |             |  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ     |           | 200      | 5,7      | 6,2        | 21,3        | 164,1                                    |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ                | 16        | 16       | 1,7      | 0,2        | 11          | 52,5                                     |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                           | 0,5       | 0,5      | 0        | 0          | 0           | 0,0                                      |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                | 140       | 140      | 4        | 4,4        | 6,4         | 81,5                                     |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 60        | 60       | 0        | 0          | 0           | 0,0                                      |
| САХАР ПЕСОК                                 | 4         | 4        | 0        | 0          | 3,9         | 15,5                                     |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ            | 2         | 2        | 0        | 1,6        | 0           | 14,6                                     |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            |           | 6        |          | 5,0        |             | 44,9                                     |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ            | 6         | 6        | 0        | 5          | 0           | 44,9                                     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              |           | 25       | 1,9      | 0,2        | 12,5        | 59,2                                     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ.СОРТ     | 25        | 25       | 1,9      | 0,2        | 12,5        | 59,2                                     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                            |           | 180      | 4,2      | 4,4        | 16,4        | 122,4                                    |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                | 140,4     | 140,4    | 4        | 4,4        | 6,4         | 81,7                                     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                            | 2,4       | 2,4      | 0,2      | 0          | 1,3         | 5,9                                      |
| САХАР ПЕСОК                                 | 9         | 9        | 0        | 0          | 8,7         | 34,8                                     |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 63        | 63       | 0        | 0          | 0           | 0,0                                      |
|   |           |          | 11,8     | 15,8       | 50,2        | 390,6                                    |
|   | II 3      | автрак   |          |            |             |  |
| КМН   |           | 100      | 2,9      | 2,5        | 4,2         | 54,0                                     |
| РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ                       | 100       | 100      | 2,9      | 2,5        | 4,2         | 54,0                                     |
|   | •         |          | 2,9      | 2,5        | 4,2         | 54,0                                     |
|   | C         | бед      | •        |            |             |  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕНЫЙ                   |           | 50       | 0,4      |            | 1,2         | 7,0                                      |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ                            | 53,6      | 49,8     | 0,4      | 0          | 1,2         | 7,0                                      |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ                    |           | 250      | 9,2      | 3,4        | 16,5        | 133,0                                    |
| РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРА<br>БЛАНШИРОВАН. | 40        | 40       | 7,1      | 0          | 0           | 28,4                                     |
| КАРТОФЕЛЬ                                   | 100       | 70       | 1,4      | 0,3        | 11,1        | 52,3                                     |
| МОРКОВЬ                                     | 20,7      | 16       | 0,2      | 0          | 1,1         | 5,4                                      |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                | 9,5       | 8        | 0,1      | 0          | 0,7         | 3,2                                      |
| КРУПА РИСОВАЯ                               | 5         | 5        | 0,4      | 0,1        | 3,6         | 16,2                                     |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ            | 3,8       | 3,8      | 0        | 3          | 0           | 27,5                                     |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 200       | 200      | 0        | 0          | 0           | 0,0                                      |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                  |           | 150      | 6,7      | 5,7        | 30,2        | 199,0                                    |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА                      | 55        | 54,45    | 6,7      | 1,7        | 30,2        | 162,7                                    |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 103,8     | 103,8    | 0        | 0          | 0           | 0,0                                      |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                           | 1,5       |          | 0        | 0          | _           | 0,0                                      |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ            | 5         |          | 0        | 4          | 0           | 36,3                                     |

| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ  ВОДА ПИТЬЕВАЯ  СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  ТОМАТНАЯ ПАСТА  КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ  СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)  САХАР ПЕСОК  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 89<br>6<br>2,4<br>22,8<br>7,8<br>0,2<br>1 | 74<br>6<br>2,4<br>22,8<br>7,8<br>0,2<br>1<br>200 | 12,8<br>0<br>0,3<br>0<br>0,2<br>0 | 2,6<br>4,9<br>0<br>0<br>1,2<br>0 | 0<br>0<br>1,6<br>0<br>0,3 | 91,2<br>43,6<br>7,8<br>0,0<br>15,6 |
|---|---|--|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------|------------------------------------|
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ ВОДА ПИТЬЕВАЯ СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ ТОМАТНАЯ ПАСТА КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) САХАР ПЕСОК   | 2,4<br>22,8<br>7,8<br>0,2<br>1            | 2,4<br>22,8<br>7,8<br>0,2<br>1<br>200            | 0,3<br>0<br>0,2<br>0              | 0<br>0<br>1,2<br>0               | 1,6<br>0<br>0,3           | 7,8<br>0,0                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  ТОМАТНАЯ ПАСТА  КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ  СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)  САХАР ПЕСОК  | 22,8<br>7,8<br>0,2<br>1<br>1<br>12        | 22,8<br>7,8<br>0,2<br>1<br>200                   | 0<br>0,2<br>0                     | 0<br>1,2<br>0                    | 0,3                       | 0,0                                |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ ТОМАТНАЯ ПАСТА КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) САХАР ПЕСОК  | 7,8<br>0,2<br>1<br>12<br>12               | 7,8<br>0,2<br>1<br>200                           | 0,2                               | 1,2<br>0                         | 0,3                       |                                    |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ ТОМАТНАЯ ПАСТА КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) САХАР ПЕСОК   | 0,2<br>1<br>12<br>12                      | 0,2<br>1<br>200                                  | 0                                 | 0                                |                           | 15.6                               |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА  КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ  СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)  САХАР ПЕСОК  | 12<br>12                                  | 1<br>200   |                                   |                                  | οl                        | 10,0                               |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)<br>САХАР ПЕСОК  | 12<br>12                                  | 200  | 0                                 | 0                                | Ů                         | 0,0                                |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)<br>САХАР ПЕСОК   | 12  |  |                                   |                                  | 0,2                       | 1,0                                |
| САХАР ПЕСОК   | 12  | 12   |                                   |                                  | 11,6                      | 46,5                               |
|   |   |  | 0                                 | 0                                | 0                         | 0,0                                |
|   |   | 12   | 0                                 | 0                                | 11,6                      | 46,5                               |
| вода пин вевал  | 210                                       | 210  | 0                                 | 0                                | 0                         | 0,0                                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  |   | 25   | 1,9                               | 0,2                              | 12,5                      | 59,2                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ.СОРТ   | 25  | 25   | 1,9                               | 0,2                              | 12,5                      | 59,2                               |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ   |   | 45   | 3,0                               | 0,4                              | 19,1                      | 91,8                               |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 45  | 45   | 3                                 | 0,4                              | 19,1                      | 91,8                               |
|   |   |  | 34,4                              | 18,4                             | 93,2                      | 692,7                              |
|   | Пол                                       | ідник  |                                   |                                  |                           |                                    |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ  |   | 60   | 0,7                               | 0,1                              | 6,8                       | 31,2                               |
| МОРКОВЬ   | 74,33                                     | 57,6   | 0,7                               | 0,1                              | 3,9                       | 19,6                               |
| САХАР ПЕСОК   | 3   | 3  | 0                                 | 0                                | 2,9                       | 11,6                               |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА  | •   | 120  | 25,7                              | 19,4                             | 40,1                      | 440,9                              |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ  | 121,2                                     | 120  | 21                                | 10,5                             | 3,5                       | 196,7                              |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ  | 20  | 20   | 2,1                               | 0,3                              | 13,6                      | 64,8                               |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)  | 0,2 шт.                                   | 8,05   | 1                                 | 0,9                              | 0,1                       | 12,2                               |
| САХАР ПЕСОК   | 10,8                                      | 10,8   | 0                                 | 0                                | 10,5                      | 41,8                               |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ   | 1,2                                       | 1,2  | 0                                 | 0                                | 0                         | 0,0                                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ  | 6   | 6  | 0                                 | 5,8                              | 0                         | 52,3                               |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5%<br>ЖИРНОСТИ   | 23  | 23   | 1,6                               | 1,9                              | 12,4                      | 73,1                               |
| СГУЩЕНОЕ МОЛОКО   |   | 25   | 1,8                               | 2,1                              | 13,9                      | 82,0                               |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5%<br>ЖИРНОСТИ   | 25  | 25   | 1,8                               | 2,1                              | 13,9                      | 82,0                               |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ   |   | 180/10/7   | 0,2                               |                                  | 10,0                      | 41,7                               |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ   | 0,3                                       | 0,3  | 0,1                               | 0                                | 0,1                       | 0,7                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 32,4                                      | 32,4   | 0                                 | 0                                | 0                         | 0,0                                |
| САХАР ПЕСОК   | 10  | 10   | 0                                 | 0                                | 9,7                       | 38,7                               |
| ЛИМОН   | 11,67                                     | 7  | 0,1                               | 0                                | 0,2                       | 2,3                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 150                                       | 150  | 0                                 | 0                                | 0                         | 0,0                                |
| ФРУКТ   |   | 140  | 0,6                               | 0,6                              | 13,7                      | 65,8                               |
| ЯБЛОКИ  | 159                                       | 140  | 0,6                               | 0,6                              | 13,7                      | 65,8                               |
|   |   |  | 29,0                              | 22,2                             | 84,5                      | 661,6                              |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                            |  |                                   |                                  | 232,1                     | 1 798,9                            |

#### Сад 12 часов

|  | Вых       | од        | Хим      | иический ( | состав      | Энерге-<br>тическая |
|--|-----------|-----------|----------|------------|-------------|---------------------|
| Наименование блюда                         | Брутто, г | Нетто, г  | Белки, г | Жиры, г    | Углеводы, г | ценность,<br>ккал   |
|  | 3a        | втрак     |          |            |             |                     |
| КАША "ДРУЖБА"                              |           | 200       | 6,7      | 10,1       | 31,2        | 241,9               |
| КРУПА РИСОВАЯ                              | 13,3      | 13,2      | 0,9      | 0,1        | 9,5         | 42,7                |
| ПШЕНО                                      | 13,3      | 13,2      | 1,5      | 0,4        | 9           | 45,1                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                              | 24        | 24        | 0        | 0          | 0           | 0,0                 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ               | 150       | 150       | 4,3      | 4,7        | 6,9         | 87,3                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ           | 6         | 6         | 0        | 4,9        | 0           | 43,6                |
| САХАР ПЕСОК                                | 6         | 6         | 0        | 0          | 5,8         | 23,2                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                          | 0,6       | 0,6       | 0        | 0          | 0           | 0,0                 |
| КАКАО С МОЛОКОМ                            |           | 180       | 4,3      | 4,6        | 15,2        | 119,7               |
| КАКАО-ПОРОШОК                              | 1,2       | 1,2       | 0,3      | 0,2        | 0,1         | 3,4                 |
| САХАР ПЕСОК                                | 9         | 9         | 0        | 0          | 8,7         | 34,8                |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ               | 140       | 140       | 4        | 4,4        | 6,4         | 81,5                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                              | 80        | 80        | 0        | 0          | 0           | 0,0                 |
| ХЛЕБ                                       |           | 25        | 1,9      | 0,2        | 12,5        | 59,2                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ.СОРТ    | 25        | 25        | 1,9      | 0,2        | 12,5        | 59,2                |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                             |           | 16        | 3,6      | 4,6        |             | 56,5                |
| СЫР РОССИЙСКИЙ                             | 16,5      | 16        | 3,6      | 4,6        |             | 56,5                |
|  | · ·       |           | 16,5     | 19,5       |             | 477,3               |
|  | II 3a     | автрак    | ,        | ,          | ,           | ,                   |
| КМН  | 1         | 100       | 2,9      | 2,5        | 4,2         | 54,0                |
| РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ                      | 100       | 100       | 2.9      | 2.5        | 4,2         | 54.0                |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЯ                       |           | 15        | 0,4      | 0,5        |             | 53,1                |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ         | 15        |           | 0,4      | 0,5        |             | 53,1                |
| BASIN O OF SKIODO SI ODNOVINA WITHAMIN     | 10        | 10        | 3,3      | 3,0        |             |                     |
|  |           | )6o=      | 3,3      | 3,0        | 13,0        | 107,1               |
|  |           | бед       |          |            | · · ·       |                     |
| САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА                    |           | 60        | 0,8      | 3,6        | -           | 54,1                |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                               | 67,86     |           | 0,8      |            |             |                     |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ           | 3,6       | · · · · · | 0        | 3,5        |             | 31,4                |
| СЕЛЬДЬ СЛАБОСОЛЕНАЯ                        |           | 50        | 4,4      | 4,3        |             | 56,0                |
| РЫБА СЕЛЬДЬ ТИХООКЕАНСКАЯ<br>СРЕДНЕСОЛЕНАЯ | 52        | 25        | 4,4      | 4,3        | 0           | 56,0                |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ                       |           | 250       | 3,6      | 7,6        | 10,6        | 129,9               |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                       | 41,7      | 33,3      | 0,6      | 0          | 1,6         | 9,0                 |
| МОРКОВЬ                                    | 12,8      | 10        | 0,1      | 0          | 0,7         | 3,4                 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                               | 11,8      | 10        | 0,1      | 0          | 0,8         | 4,0                 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                             | 0,5       | 0,5       | 0        | 0          | 0,1         | 0,5                 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                   | 2,5       | 2,5       | 0,3      | 0          | <i>'</i>    | 8,1                 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ           | 5         | 5         | 0        | 4,9        |             | 43,7                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                              | 200       | 200       | 0        | 0          | -           | 0,0                 |
| КАРТОФЕЛЬ                                  | 58,3      | 35        | 0,7      | 0,1        | 5,5         | 26,2                |

| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ   | 8        | 8     | 0,2   | 1,2     | 0,3  | 16,0  |
|--|----------|-------|-------|---------|------|-------|
| ГОВЯДИНА Б/К   | 10       | 9     | 1,6   | 1,4     | 0    | 19,0  |
| ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С<br>ОВОЩАМИ                          |          | 200   | 15,1  | 14,1    | 21,2 | 275,9 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ   | 8,7      | 8,7   | 0,2   | 1,3     | 0,3  | 17,4  |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                     | 4,2      | 4,2   | 0,5   | 0,1     | 2,8  | 13,6  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 41,6     | 41,6  | 0     | 0       | 0    | 0,0   |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 0,4      | 0,4   | 0     | 0       | 0    | 0,0   |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ                                     | 95,7     | 68,9  | 12,1  | 12,3    | 0    | 159,1 |
| КАРТОФЕЛЬ  | 165,2    | 99,1  | 1,9   | 0,4     | 15,7 | 74,0  |
| МОРКОВЬ  | 20       | 15    | 0,2   | 0       | 1    | 5,1   |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ   | 20       | 16,8  | 0,2   | 0       | 1,4  | 6,7   |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                      |          | 150   | 0,1   | 0,1     | 11,5 | 48,5  |
| ЯБЛОКИ   | 34,09    | 30    | 0,1   | 0,1     | 2,8  | 13,7  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 129      | 129   | 0     | 0       | 0    | 0,0   |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 124,5    | 124,5 | 0     | 0       | 0    | 0,0   |
| САХАР ПЕСОК  | 9        | 9     | 0     | 0       | 8,7  | 34,8  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   |          | 25    | 1,9   | 0,2     | 12,5 | 59,2  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ.СОРТ                      | 25       | 25    | 1,9   | 0,2     | 12,5 | 59,2  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  |          | 45    | 3,0   | 0,4     | 19,1 | 91,8  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ               | 45       | 45    | 3     | 0,4     | 19,1 | 91,8  |
|  |          |       | 28,9  | 30,3    | 79,5 | 715,4 |
|  | Пол      | дник  | •     |         | •    |       |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ                                  |          | 80    | 10,6  | 4,1     | 4,7  | 96,9  |
| РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ<br>ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ                     | 76,39    | 55    | 8,5   | 0,3     | 0    | 36,9  |
| МОРКОВЬ  | 20,65    | 16    | 0,2   | 0       | 1,1  | 5,4   |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 6        | 6     | 0,5   | 0,2     | 3    | 15,2  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ   | 7,14     | 6     | 0,1   | 0       | 0,5  | 2,4   |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)   | 0,25 шт. | 10,06 | 1,3   | 1,2     | 0,1  | 15,3  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 8        | 8     | 0     | 0       | 0    | 0,0   |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ                             | 3        | 3     | 0     | 2,4     | 0    | 21,7  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ  |          | 160   | 3,3   | 5,8     | 21,7 | 150,9 |
| КАРТОФЕЛЬ  | 182      | 136,5 | 2,6   | 0,5     | 21,5 | 101,9 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                 | 25,6     | 24,5  | 0,7   | 0,6     | 1,2  | 12,8  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ                             | 5,3      | 5,3   | 0     | 4,3     | 0    | 38,4  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                                   |          | 180   | 2,6   | 2,2     | 14,0 | 86,5  |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ  | 0,3      | 0,3   | 0,1   | 0       | 0,1  | 0,7   |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 32,4     | 32,4  | 0     | 0       | 0    | 0,0   |
| САХАР ПЕСОК  | 10       | 10    | 0     | 0       | 9,7  | 38,7  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                 | 90       | 90    | 2,5   | 2,2     | 4,2  | 47,1  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 60       | 60    | 0     | 0       | 0    | 0,0   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   |          | 25    | 1,9   | 0,2     | 12,5 | 59,2  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ.СОРТ                      | 25       | 25    | 1,9   | 0,2     | 12,5 | 59,2  |
|  | <u> </u> |       | 18,4  | 12,3    | 52,9 | 393,5 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:   | 67,1     | 65,1  | 207,1 | 1 693,3 |      |       |

## Сад 12 часов

|   | Вых       | од       | Хим      | иический (                                    | состав      | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|---|-----------|----------|----------|---|-------------|--|
| Наименование блюда                      | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г                                       | Углеводы, г |  |
|   | 3a        | втрак    |          |   |             |  |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                |           | 100      | 8,2      | 11,8  | 6,6         | 163,9                                    |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                      | 1,18 шт.  | 47,4     | 5,8      | 5,3   | 0,3         | 72,2                                     |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ            | 50        | 50       | 1,5      | 1,6   | 2,3         | 29,1                                     |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                | 4,7       | 4,7      | 0,5      | 0,1   | 3,2         | 15,2                                     |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ                | 18,1      | 11,8     | 0,4      | 0   | 0,8         | 4,6                                      |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ        | 5,9       | 5,9      | 0        | 4,8   | 0           | 42,8                                     |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                          |           | 16       | 3,7      | 4,7   |             | 58,2                                     |
| СЫР РОССИЙСКИЙ                          | 16,5      | 16       | 3,7      | 4,7   | 0           | 58,2                                     |
| ХЛЕБ                                    |           | 25       | 1,9      | 0,2   | 12,5        | 59,2                                     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ.СОРТ | 25        | 25       | 1,9      | 0,2   | 12,5        | 59,2                                     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                        |           | 180      | 4,2      | 4,4   | 16,4        | 122,4                                    |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ            | 140,4     | 140,4    | 4        | 4,4   | 6,4         | 81,7                                     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                        | 2,4       | 2,4      | 0,2      | 0   | 1,3         | 5,9                                      |
| САХАР ПЕСОК                             | 9         | 9        | 0        | 0   | 8,7         | 34,8                                     |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 63        | 63       | 0        | 0   | 0           | 0,0                                      |
|   | •         |          | 18,0     | 21,1  | 35,5        | 403,7                                    |
|   | II 3      | автрак   |          | •   |             |  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                            |           | 100      | 0,5      | 0,1   | 9,9         | 43,0                                     |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                            | 100       | 100      | 0,5      |   | 10,1        | 43,0                                     |
| КМН                                     |           | 100      | 2,9      | 2,5   | 4,2         | 54,0                                     |
| РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ                   | 100       | 100      | 2,9      | 2,5   | 4,2         | 54,0                                     |
|   |           |          | 3,4      | 2,6   | 14,1        | 97,0                                     |
|   | C         | бед      | <u> </u> | <u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , , </u> | ,           | ,  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ           |           | 60       | 1,0      | 3,0   | 5,5         | 54,0                                     |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                    | 59,4      | 47,4     | 0,9      | 0,0   | 2,1         | 12,9                                     |
| МОРКОВЬ                                 | 39,4      | 6        | 0,3      | 0   | 0,4         | 2,1                                      |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 6         |          | 0,1      |   | · _         |  |
| CAXAP RECOK                             | 3         |          | 0        |   | 3           |  |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ        | 3         |          | 0        |   | 0           | 27,0                                     |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ                       |           | 250      | 2,1      | 6,5   | 14,7        | 129,0                                    |
| СВЕКЛА                                  | 53        |          | 0,6      |   | 3,6         |  |
| КАРТОФЕЛЬ                               | 66,67     | 50       | 1        | 0,2   | 8           | 37,3                                     |
| МОРКОВЬ                                 | 13        |          | 0,1      | 0,2   | 0,7         | 3,4                                      |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                            | 12        | 10       | 0,1      | 0   | 0,8         | 4,0                                      |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                          | 1,8       |          | 0,1      | 0   | 0,3         | 1,7                                      |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ        | 5         | 5        | 0        | 4,9   | 0           | 43,7                                     |
| САХАР ПЕСОК                             | 1         | 1        | 0        | 0   | 1           | 3,9                                      |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 180       | 180      | 0        | 0   | 0           | 0,0                                      |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                    | 9         | 9        | 0,2      | 1,4   | 0,3         | 17,9                                     |

| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                 |          | 100    | 15,3 | 15,8 | 4,6   | 221,7   |
|---|----------|--------|------|------|-------|---------|
| ГОВЯДИНА Б/К                            | 89,8     | 80,8   | 14,6 | 12,5 | 0     | 170,8   |
| МОРКОВЬ                                 | 21,5     | 16,7   | 0,2  | 0    | 1,2   | 5,6     |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                            | 9,9      | 8,3    | 0,1  | 0    | 0,7   | 3,3     |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ        | 4        | 4      | 0    | 3,2  | 0     | 29,0    |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                | 4        | 4      | 0,4  | 0,1  | 2,7   | 13,0    |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 33,3     | 33,3   | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ             |          | 140    | 5,0  | 4,6  | 32,6  | 192,4   |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ            | 47,6     | 47,6   | 5    | 0,6  | 32,6  | 156,1   |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ        | 5        | 5      | 0    | 4    | 0     | 36,3    |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ             |          | 200    |      |      | 11,6  | 46,5    |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)                      | 12       | 12     | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| САХАР ПЕСОК                             | 12       | 12     | 0    | 0    | 11,6  | 46,5    |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 210      | 210    | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ              |          | 25     | 1,9  | 0,2  | 12,5  | 59,2    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ.СОРТ | 25       | 25     | 1,9  | 0,2  | 12,5  | 59,2    |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             |          | 45     | 3,0  | 0,4  | 19,1  | 91,8    |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.              | 45       | 45     | 3    | 0,4  | 19,1  | 91,8    |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ                        |          |        | 28,3 | 30,5 | 100,6 | 794,6   |
|   | Пол      | дник   | •    |      | ·     | •       |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                        |          | 50     | 0,6  |      | 5,6   | 26,0    |
| МОРКОВЬ                                 | 61,9     | 48     | 0,6  | 0    | 3,2   | 16,3    |
| САХАР ПЕСОК                             | 2,5      | 2,5    | 0    | 0    | 2,4   | 9,7     |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА                       |          | 140    | 18,6 | 13,3 | 32,5  | 330,9   |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                    | 10       | 10     | 0,3  | 1,5  | 0,4   | 20,0    |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 40,4     | 40,4   | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                       | 0,4      | 0,4    | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ                    | 90       | 90     | 15,7 | 7,9  | 2,6   | 147,5   |
| КРУПА МАННАЯ                            | 10       | 10     | 1    | 0,1  | 6,9   | 31,9    |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                      | 0,27 шт. | 10,8   | 1,4  | 1,2  | 0,1   | 16,5    |
| САХАР ПЕСОК                             | 10       | 10     | 0    | 0    | 9,7   | 38,7    |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)                 | 10       | 10     | 0,2  | 0,1  | 6,4   | 27,3    |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ        | 3,2      | 3,2    | 0    | 2,5  | 0     | 23,2    |
| повидло                                 | 10       | 10     | 0    | 0    | 6,4   | 25,8    |
| ПОВИДЛО                                 |          | 10     |      |      | 6,4   | 25,8    |
| ПОВИДЛО                                 | 10       | 10     | 0    | 0    | 6,4   | 25,8    |
| ЧАЙ С САХАРОМ                           | _        | 180/10 | 0,2  | 0,1  | 13,5  | 54,0    |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                     | 0,9      | 0,9    | 0,2  | 0    | 0,4   | 2,1     |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 48,6     | 48,6   | 0    | 0    |       | 0,0     |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 121,5    | 121,5  | 0    | 0    |       | 0,0     |
| САХАР ПЕСОК                             | 13,5     | 13,5   | 0    | 0    | 13,1  | 52,3    |
| ФРУКТ                                   | 1        | 140    | 0,6  | 0,6  | 13,7  | 65,8    |
| ЯБЛОКИ                                  | 159      | 140    | 0,6  | 0,6  | 13,7  | 65,8    |
|   |          |        | 20,0 | 14,0 | 71,7  | 502,5   |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                          |          |        | 69,7 | 68,2 | 221,9 | 1 797,8 |

#### Сад 12 часов

|   | Вых       | од       | Хим      | иический ( | состав                                | Энерге-<br>тическая |
|---|-----------|----------|----------|------------|---------------------------------------|---------------------|
| Наименование блюда                      | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г    | Углеводы, г                           | ценность,<br>ккал   |
|   | 3a        | втрак    |          |            |                                       |                     |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ                     |           | 200      | 5,1      | 9,1        | 27,8                                  | 214,9               |
| КРУПА РИСОВАЯ                           | 26        | 25,74    | 1,7      | 0,3        | 18,4                                  | 83,1                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 68,3      | 68,3     | 0        | 0          | 0                                     | 0,0                 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ            | 120       | 120      | 3,4      | 3,7        | 5,4                                   | 69,8                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                       | 0,8       | 0,8      | 0        | 0          | 0                                     | 0,0                 |
| САХАР ПЕСОК                             | 4         | 4        | 0        | 0          | 3,9                                   | 15,5                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ        | 6,4       | 6,4      | 0        | 5,1        | 0,1                                   | 46,5                |
| КАКАО С МОЛОКОМ                         |           | 180      | 4,3      | 4,6        | 15,2                                  | 119,7               |
| КАКАО-ПОРОШОК                           | 1,2       | 1,2      | 0,3      | 0,2        | 0,1                                   | 3,4                 |
| CAXAP RECOK                             | 9         | 9        | 0        | 0          |                                       | 34,8                |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ            | 140       | 140      | 4        | 4,4        | 6,4                                   |                     |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 80        | 80       | 0        | 0          | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | 0,0                 |
| ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ                         |           | 37       | 2,1      | 0,2        | 20,1                                  | 90,5                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ.СОРТ | 27        | 27       | 2,1      | 0,2        | 13,5                                  |                     |
| ПОВИДЛО                                 | 10        | 10       | 0        | 0          | 6,6                                   | 26,6                |
|   | I         |          | 11,5     | 13,9       | ·                                     | 425,1               |
|   | II 3a     | автрак   | •        | ,          | ,                                     |                     |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЯ                    |           | 15       | 0,4      | 0,5        | 11,6                                  | 53,1                |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ      | 15        | 15       | 0,4      | 0,5        | 11,6                                  | 53,1                |
| КМН                                     |           | 100      | 2,9      | 2,5        | 4,2                                   | 54,0                |
| РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ                   | 100       | 100      | 2,9      | 2,5        |                                       |                     |
|   |           |          | 3,3      | 3,0        | 15,8                                  | 107,1               |
|   | C         | бед      | ·        |            |                                       |                     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ                        |           | 250      | 2,4      | 2,9        | 19,3                                  | 113,2               |
| КАРТОФЕЛЬ                               | 160,71    | 112,5    | 2,2      | 0,5        |                                       | 84,0                |
| МОРКОВЬ                                 | 12,9      | 10       | 0,1      | 0          | 0,7                                   | 3,4                 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                            | 11,9      | 10       | 0,1      | 0          | 0,8                                   | 4,0                 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ        | 2,5       | 2,5      | 0        | 2,4        | 0                                     | 21,8                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 175       | 175      | 0        | 0          | 0                                     | 0,0                 |
| ГОРОШНИЦА                               |           | 150      | 16,7     | 1,2        | 34,8                                  | 216,4               |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ                           | 75        | 74,6     | 16,7     | 1,2        | 34,8                                  | 216,4               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 155       | 155      | 0        | 0          |                                       | 0,0                 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                       | 0,5       | 0,5      | 0        | 0          | 0                                     | 0,0                 |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ<br>РУБЛЕННЫЕ  |           | 80       | 11,8     | 13,9       | 5,8                                   | 194,9               |
| ГОВЯДИНА Б/К                            | 65,2      | 58,7     | 10,6     | 9,1        | 0                                     | 124,2               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ.СОРТ | 10,7      | 10,7     | 0,8      | 0,1        | 5,2                                   |                     |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ        | 5,3       | 5,3      | 0        | 4,3        | 0                                     | 38,4                |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ            | 13,3      |          | 0,4      | 0,4        |                                       |                     |

| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                        |          | 200   | 0,2   | 0,2     | 18,9  | 78,5  |
|--|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
| ЯБЛОКИ   | 45,4     | 40    | 0,2   | 0,2     | 3,8   | 18,2  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 172      | 172   | 0     | 0       | 0     | 0,0   |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 166      | 166   | 0     | 0       | 0     | 0,0   |
| САХАР ПЕСОК                                    | 15,6     | 15,6  | 0     | 0       | 15,1  | 60,3  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                     |          | 25    | 1,9   | 0,2     | 12,5  | 59,2  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ.СОРТ        | 25       | 25    | 1,9   | 0,2     | 12,5  | 59,2  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    |          | 45    | 3,0   | 0,4     | 19,1  | 91,8  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 45       | 45    | 3     | 0,4     | 19,1  | 91,8  |
|  |          |       | 36,0  | 18,8    | 110,4 | 754,0 |
|  | Пол      | дник  |       |         |       |       |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                               |          | 100   | 7,6   | 9,5     | 56,9  | 343,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                       | 64,17    | 64,17 | 6,7   | 0,8     | 43,6  | 207,9 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                       | 3,38     | 3,38  | 0,4   | 0       | 2,3   | 11,0  |
| САХАР ПЕСОК                                    | 8        | 8     | 0     | 0       | 7,8   | 30,9  |
| САХАР ПЕСОК                                    | 3,2      | 3,2   | 0     | 0       | 3,1   | 12,4  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ               | 7        | 7     | 0     | 5,6     | 0,1   | 50,8  |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                             | 0,05 шт. | 2,01  | 0,3   | 0,2     | 0     | 3,1   |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                              | 0,6      | 0,6   | 0     | 0       | 0     | 0,0   |
| ДРОЖЖИ   | 1,7      | 1,7   | 0,2   | 0       | 0     | 1,3   |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 28,5     | 28,5  | 0     | 0       | 0     | 0,0   |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ               | 3        | 3     | 0     | 2,9     | 0     | 26,2  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ<br>С МОРКОВЬЮ    |          | 60    | 1,2   | 5,9     | 3,2   | 70,8  |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                           | 70,4     | 56,3  | 1     | 0,1     | 2,5   | 15,3  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                   | 5,4      | 4,5   | 0,1   | 0       | 0,4   | 1,7   |
| МОРКОВЬ  | 5,7      | 4,3   | 0,1   | 0       | 0,3   | 1,5   |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ               | 6        | 6     | 0     | 5,8     | 0     | 52,3  |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                              | 0,2      | 0,2   | 0     | 0       | 0     | 0,0   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                  |          | 180   | 0,2   | 0,1     | 13,5  | 54,0  |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                            | 0,9      | 0,9   | 0,2   | 0       | 0,4   | 2,1   |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 48,6     | 48,6  | 0     | 0       | 0     | 0,0   |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 121,5    | 121,5 | 0     | 0       | 0     | 0,0   |
| САХАР ПЕСОК                                    | 13,5     | 13,5  | 0     | 0       | 13,1  | 52,3  |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ                                   |          | 40    | 5,1   | 4,6     | 0,3   | 63,0  |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                             | 1 шт.    | 40,25 | 4,9   | 4,5     | 0,3   | 61,3  |
|  | _        |       | 14,1  | 20,1    | 73,9  | 531,4 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                 | 64,9     | 55,8  | 263,2 | 1 817,6 |       |       |
|  |          |       | - 1   | •       | •     |       |

# Сад 12 часов

|  | Вых          | од       | Хим      | иический ( | состав      | Энерге-<br>тическая |
|--|--------------|----------|----------|------------|-------------|---------------------|
| Наименование блюда                       | Брутто, г    | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г    | Углеводы, г | ценность,<br>ккал   |
|  | 3a           | втрак    |          |            |             |                     |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ                    |              | 150      | 6,0      | 7,8        | 24,4        | 193,2               |
| КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ               | 25           | 24,75    | 2,7      | 0,3        | 16,3        | 79,0                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 40           | 40       | 0        | 0          | 0           | 0,0                 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ             | 117          | 117      | 3,3      | 3,6        | 5,3         | 68,1                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                        | 0,6          | 0,6      | 0        | 0          | 0           | 0,0                 |
| САХАР ПЕСОК                              | 2,9          | 2,9      | 0        | 0          | 2,8         | 11,3                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ         | 4,8          | 4,8      | 0        | 3,9        | 0           | 34,8                |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                         |              | 180      | 4,2      | 4,4        | 16,4        | 122,4               |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ             | 140,4        | 140,4    | 4        | 4,4        | 6,4         | 81,7                |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                         | 2,4          | 2,4      | 0,2      | 0          | 1,3         | 5,9                 |
| САХАР ПЕСОК                              | 9            | 9        | 0        | 0          | 8,7         | 34,8                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                            | 63           | 63       | 0        | 0          | 0           | 0,0                 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                         |              | 6        | 0,1      | 5,0        | 0,1         | 45,0                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ         | 6            | 1        | 0,1      | 5          | 0,1         | 44,9                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | <del>-</del> | 25       | 1,9      | 0,2        | 12,5        | 59,2                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА               | 0.5          |          |          |            |             | ŕ                   |
| высш.сорт                                | 25           | 25       | 1,9      |            | 12,5        | 59,2                |
|  |              |          | 12,2     | 17,4       | 53,4        | 419,8               |
|  | II 3a        | автрак   |          |            |             |                     |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                             |              | 100      | 0,5      | 0,1        | 9,9         | 43,0                |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                             | 100          | 100      | 0,5      | 0,1        | 10,1        | 43,0                |
| КМН                                      |              | 100      | 3,0      | 1,0        | 4,2         | 40,1                |
| РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ                    | 103          |          | 2,9      | 2,5        | 4,2         | 54,0                |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЯ                     |              | 15       | 0,4      | 0,5        | 11,6        | 53,1                |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ       | 15           |          | 0,4      | 0,5        | 11,6        | 53,1                |
| BAGINIO OF TRIODE THE OFFICE HIS WILLIAM | 10           | 10       | 3,9      | 1,6        | 25,7        | 136,2               |
|  |              | бед      | 0,0      | 1,0        | 20,1        | 100,2               |
| OARAT MO OBEKELL                         |              |          | 0.0      | 0.0        |             | 54.0                |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                          |              | 60       | 0,9      |            |             |                     |
| СВЕКЛА                                   | 73,55        | 57       | 0,9      | 0,1        | 4,9         |                     |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ         | 3,6          |          | 0        | 3,5        | 0           | 31,4                |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                 |              | 250      | 4,2      | 8,1        | 17,3        | 161,9               |
| КАРТОФЕЛЬ                                | 130          | 78       | 1,6      | 0,3        | 12,3        | 58,3                |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ                           | 5,05         | 5        | 0,5      | 0,1        | 3,2         | 15,3                |
| МОРКОВЬ                                  | 15           | 11,25    | 0,1      | 0          | 0,8         | 3,8                 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                             | 5,95         | 5        | 0,1      | 0          | 0,4         | 2,0                 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ                           | 15           | 15       | 0,1      | 0          | 0,3         | 1,9                 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ         | 5            | 5        | 0        | 4,9        | 0           | 43,7                |
| BASTALIA ASSI NICIPILO OTLA              | 187,5        |          | 0        | 0          |             | 0,0                 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                     | 9            |          | 0,2      | 1,4        | 0,3         |                     |
| ГОВЯДИНА Б/К                             | 10           | 9        | 1,6      | 1,4        | 0           | 19,0                |

| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ                        |          | 160      | 8,3   | 9,7     | 10,5 | 163,7 |
|--|----------|----------|-------|---------|------|-------|
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                           | 202,7    | 162,1    | 2,8   | 0,2     | 7,4  | 44,0  |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ               | 5,3      | 5,3      | 0     | 5,1     | 0    | 46,2  |
| МОРКОВЬ  | 10,7     | 8        | 0,1   | 0       | 0,6  | 2,7   |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                   | 12,8     | 10,8     | 0,2   | 0       | 0,9  | 4,3   |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                                 | 0,5      | 0,5      | 0     | 0       | 0,1  | 0,5   |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                       | 2,1      | 2,1      | 0,2   | 0       | 1,5  | 6,8   |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                              | 1,6      | 1,6      | 0     | 0       | 0    | 0,0   |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ                           | 37,3     | 28       | 5     | 4,4     | 0    | 59,2  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                    |          | 200      |       |         | 11,6 | 46,5  |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)                             | 12       | 12       | 0     | 0       | 0    | 0,0   |
| CAXAP ПЕСОК                                    | 12       | 12       | 0     | 0       | 11,6 | 46,5  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 210      | 210      | 0     | 0       | 0    | 0,0   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    |          | 45       | 3,0   | 0,4     | 19,1 | 91,8  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 45       | 45       | 3     | 0,4     | 19,1 | 91,8  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 |          | 25       | 1,9   | 0,2     | 12,5 | 59,2  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ.СОРТ        | 25       | 25       | 1,9   | 0,2     | 12,5 | 59,2  |
|  | •        |          | 18,3  | 22,0    | 75,9 | 577,7 |
|  | Пол      | дник     | •     |         |      |       |
| САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ                   |          | · ·      |       |         |      |       |
| ГОРОШКОМ                                       |          | 60       | 1,1   | 3,0     | 5,9  | 55,5  |
| КАРТОФЕЛЬ                                      | 34,29    | 24       | 0,5   | 0,1     | 3,8  | 17,9  |
| МОРКОВЬ  | 11,61    | 9        | 0,1   | 0       | 0,6  | 3,1   |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ                       | 13,85    | 9        | 0,3   | 0       | 0,6  | 3,5   |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                   | 7,14     | 6        | 0,1   | 0       | 0,5  | 2,4   |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ               | 3        | 3        | 0     | 2,9     | 0    | 26,2  |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ                               | 18       | 17,82    | 0,1   | 0       | 0,4  | 2,4   |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                    |          | 140      | 18,3  | 8,5     | 15,7 | 229,4 |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ                                 | 94,5     | 87,9     | 15,2  | 3,2     | 0    | 108,3 |
| КРУПА РИСОВАЯ                                  | 18       | 17,9     | 1,3   | 0,2     | 12,8 | 57,8  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                   | 41,7     | 35       | 0,5   | 0,1     | 2,8  | 14,0  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ               | 4,7      | 4,7      | 0     | 3,8     | 0    | 34,1  |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                             | 0,19 шт. | 7,8      | 1     | 0,9     | 0,1  | 11,8  |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                             | 0,06 шт. | 2,2      | 0,3   | 0,3     | 0    | 3,4   |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                  |          | 180/10/7 | 0,2   |         | 10,0 | 41,7  |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                            | 0,3      | 0,3      | 0,1   | 0       | 0,1  | 0,7   |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 32,4     | 32,4     | 0     | 0       | 0    | 0,0   |
| САХАР ПЕСОК                                    | 10       | 10       | 0     | 0       | 9,7  | 38,7  |
| лимон  | 11,67    | 7        | 0,1   | 0       | 0,2  | 2,3   |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 150      | 150      | 0     | 0       | 0    | 0,0   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | _        | 25       | 1,9   | 0,2     | 12,5 | 59,2  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ.СОРТ        | 25       | 25       | 1,9   | 0,2     | 12,5 | 59,2  |
| ФРУКТ  |          | 140      | 0,6   | 0,6     | 13,7 | 65,8  |
| ЯБЛОКИ   | 159      | 140      | 0,6   | 0,6     | 13,7 | 65,8  |
|  |          |          | 22,1  | 12,3    | 57,8 | 451,6 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                 | 56,5     | 53,3     | 212,8 | 1 585,3 |      |       |

#### Сад 12 часов

|   | Вых       | од       | Хии      | иический ( | состав      | Энерге-<br>тическая |
|---|-----------|----------|----------|------------|-------------|---------------------|
| Наименование блюда                        | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г    | Углеводы, г | ценность,<br>ккал   |
|   | 3a        | втрак    |          |            |             |                     |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ                     |           | 200      | 6,4      | 7,7        | 20,6        | 177,5               |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ              | 140       | 140      | 4        | 4,4        | 6,4         | 81,5                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                             | 60        | 60       | 0        | 0          | 0           | 0,0                 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА                    | 20        | 19,8     | 2,4      | 0,7        | 11          | 59,2                |
| САХАР ПЕСОК                               | 3,3       | 3,3      | 0        | 0          | 3,2         | 12,8                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ          | 3,3       | 3,3      | 0        | 2,6        | 0           | 24,0                |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                          |           | 6        |          | 5,0        |             | 44,9                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ          | 6         | T        | 0        | 5          | 0           |                     |
| ХЛЕБ                                      |           | 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                |
| КАКАО С МОЛОКОМ                           |           | 180      | 4,3      | 4,6        | 15,2        | 119,7               |
| КАКАО-ПОРОШОК                             | 1,2       | 1,2      | 0,3      | 0,2        | 0,1         | 3,4                 |
| САХАР ПЕСОК                               | 9         | 9        | 0        | 0          | 8,7         | 34,8                |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ              | 140       | 140      | 4        | 4,4        | 6,4         | 81,5                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                             | 78        | 78       | 0        | 0          | 0           | 0,0                 |
|   |           |          | 12,6     | 17,5       | 48,3        | 401,3               |
|   | II 3a     | автрак   |          |            |             |                     |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                              |           | 100      | 0,5      | 0,1        | 9,9         | 43,0                |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                              | 100       | 100      | 0,5      | 0,1        | 10,1        | 43,0                |
| кмн                                       |           | 100      | 2,9      | 2,5        | 4,2         | 54,0                |
| РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ                     | 100       |          | 2,9      | 2,5        | 4,2         | 54,0                |
|   |           |          | 3,4      | 2,6        | 14,1        | 97,0                |
|   | C         | бед      |          | _,-        | ,-          |                     |
| СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С ЯЙЦОМ                  |           | 250      | 5,0      | 8,5        | 13,2        | 146,1               |
| КАРТОФЕЛЬ                                 | 50        | 32,5     | 0,7      | 0,1        | 5,1         | 24,3                |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                              | 10        | 8,4      | 0,1      | 0,1        | 0,7         | 3,3                 |
| МОРКОВЬ                                   | 10        |          | 0,1      | 0          |             |                     |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ          | 5         | 5        | 0        | 4          | 0           |                     |
| КОТЛЕТЫ СОЧНЫЕ                            |           | 62       | 3,0      | 7,7        | 3,2         | ·                   |
| БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОЛУПОТР. 1<br>КАТЕГОРИИ | 20        | 11,2     | 2        | 1,7        | 0           |                     |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ              | 16,1      | 16,1     | 0,5      | 0,4        | 0,8         | 8,4                 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ          | 2,5       | 2,5      | 0        | 2          | 0           | 18,1                |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ                       | 4         | 4        | 0,5      | 0          | 2,4         | 11,6                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ          | 3,7       | 3,7      | 0        | 3,6        | 0           | 32,3                |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                           |           | 100      | 2,3      | 4,0        | 10,2        | 87,4                |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                      | 137,5     | 110      | 1,9      | 0,1        | 5           |                     |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ          | 4         | 4        | 0        | 3,9        | 0           | 34,9                |
| МОРКОВЬ                                   | 6,45      | 5        | 0,1      | 0          | 0,3         |                     |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                              | 8,33      | 7        | 0,1      | 0          |             |                     |

| САХАР ПЕСОК  КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ  200  11,6 46,6 46,6 47, 47, 47, 47, 47, 40, 40, 40, 40, 40, 40, 40, 40, 40, 40  | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ         | 2  | 2     | 0,2  | 0       | 1,4                                   | 6,5   |
|---|----------------------------------|--|-------|------|---------|---------------------------------------|-------|
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ  (СХХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)  12 12 10 0 0 11.6 46.6  КОДАЛ ПИТЬЕВАЯ  210 210 0 0 0 0 0 0  3.0  3.0  3.0  3.0  3.0  |                                  |  |       | ,    |         | ,                                     | 11,6  |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)         12         12         0         2         45         59.2<   |                                  | 1  | _     |      |         |                                       | 46,5  |
| САХАР ПЕСОК 12 12 10 0 0 11.6 46.6   BOAR ЛИТЬЕВАЯ 210 210 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0  |                                  | 12   |       | 0    | 0       |                                       | 0,0   |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ         210         210         0         0         0         0.0           ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ         25         1,9         0,2         12,5         59,2           ХЛЕБ РЖАНОЙ         45         3,0         0,4         19,1         91,5           ХЛЕБ РЖАНОЙ         45         3,0         0,4         19,1         91,6           ХЛЕБ РЖАНОЙ         45         45         3         0,4         19,1         91,8           ХЛЕБ РЖАНОГШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.         45         45         3         0,4         19,1         91,8           ХЛЕБ РЖАНОГИВИК         50         0,6         5,6         8,8         525,5           ПОЛДНИК           САЛАТ ИЗ МОРКОВИ         50         0,6         5,6         26,6           САХАР ПЕСОК         2,5         2,5         0         0         2,4         9;           ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖКЕВОГО ТЕСТА         130         14,3         11,3         60,9         348,5           МУКА ПШЕНИЧАЯ ВЫСШСОРТ         66,1         66,1         69,0         0,9         44,8         214,2           САХАР ПЕСОК         4,7         4,7         0         0         4,6   |                                  |  |       | _    |         |                                       | 46,5  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ         25         1,9         0,2         12,5         59,2           ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ СОРТ         25         25         1,9         0,2         12,5         59,2           ХЛЕБ РЖАНОЙ         45         3,0         0,4         19,1         91,6           ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.         45         45         3         0,4         19,1         91,8           ПОЛДНИК           ПОЛДНИК           САЛАТ ИЗ МОРКОВИ         50         0,6         5,6         26,6           МОРКОВЬ         61,9         48         0,6         0         3,2         16,6           САХАР ГЕСОК         2,5         2,5         0         0         2,4         93,1           ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА         130         14,3         11,3         60,9         348,8           МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ         66,1         66,1         6,9         0,9         44,8         214,2           САХАР ПЕСОК         4,7         4,7         0         0         4,6         18,3           МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ         6,9         6,9         0         5,5         0,1         50,0   |                                  | 210  | 210   | 0    | 0       | <i>'</i>                              | 0.0   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН-ФОРМОВОЙ МУКА         25         25         1,9         0.2         12,5         59,3           ХЛЕБ РЖАНОЙ         45         3,0         0,4         19,1         91,8           ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.         45         45         3         0,4         19,1         91,8           КЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.         45         45         3         0,4         19,1         91,8           КЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНАЙ МИКРОНУГИЕНТАВИИ         50         0,6         5,6         26,6         25,5         25,5         0         0         3,2         16,6         26,0         0         3,2         16,6         26,0         0         3,2         16,6         26,0         0         3,2         16,6         26,0         0         2,4         9,3         16,6         26,0         0         2,4         9,3         16,6         26,0         0         2,4         9,3         16,6         26,0         0         2,4         9,3         16,6         26,0         0         2,4         9,3         16,6         26,0         0         2,4         9,3         16,6         26,0         0         2,4         9,3         1,4         18,1         1,4  |                                  | -  |       | 1.9  | 0.2     | 12.5                                  | 59.2  |
| ВЫСШСОРТ  XЛЕБ РЖАНОЙ  XЛЕБ РЖАНОЙ  XЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.  45  45  3,0  0,4  19,1  91,6  XЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.  MIKPOHYPИЕНТАМИ  TIS,2  20,8  69,8  525,5   TOJHIK  CAЛАТ ИЗ МОРКОВИ  50  0,6  0,6  3,2  16,6  CAXAP ПЕСОК  2,5  2,5  0  0,6  0,2,4  9,8  BATPYШКА ИЗ ДРОЖКЕВОГО ТЕСТА  130  14,3  11,3  60,9  348,6  MYKA ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШСОРТ  66,1  66,1  66,1  66,1  66,9  0,9  44,8  214,4  XЛЕБ РЖАНОЙ  XРИНЫЕ (ШТ.)  0,18 шт.  7,1  0,9  0,8  0  10,0  ДРОЖКИ  2,3  2,3  0,3  0  0  10,0  ДРОЖКИ  2,3  2,3  0,3  0  0  1,0  ВОДА ПИТЬЕВАЯ  17,8  1 | ·                                |  |       | ·    | ,       |                                       | ,     |
| ПОЛДНИК  ПОЛДНИК  ТОЛДНИК  ТОЛДНОСИ  ТОЛДНОСТИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  ТОЛДНОСТИВОЧНОЕ  ТОЛДНОСТИВОЧНОЕ  ТОЛДНОСТИВОЧНОЕ  ТОЛДНОСТИВОЧНОЕ  ТОЛДНОСТИВОЧНОЕ  ТОЛДНОСТИВОЧНОЕ  ТОЛДНОСТИВОЧНОЕ  ТОЛДНОСТИВОЧНОЕ  ТОЛДНОСТИВОЧНОЕ  ТОЛДНОСТИВНОЕ  ТОЛДНОСТИВОЧНОЕ  ТОЛДНОСТИВОЧНОЕ  ТОЛДНОСТИВНОЕ  ТОЛДНОСТИВНИЕ  ТОЛДНОСТИВНЕ  ТОЛДНОСТИВНИЕ  ТОЛДНОСТИВНЕНОЕ  ТОЛДНОС  |                                  | 25   | 25    | 1,9  | 0,2     | 12,5                                  | 59,2  |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                      |  | 45    | 3,0  | 0,4     | 19,1                                  | 91,8  |
| ПОЛДНИК  САЛАТ ИЗ МОРКОВИ  Б1,9  61,9  48  0,6  0  3,2  16,6  САХАР ПЕСОК  ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА  130  14,3  11,3  60,9  348,8  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ  66,1  66,1  66,1  66,1  66,9  0,9  44,8  214,4  САХАР ПЕСОК  4,7  4,7  0  0  4,6  18,6  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  6,9  6,9  6,9  0,9  0,8  0  10,8  МОГИО ПАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  6,9  6,9  0,9  0,8  0  10,8  МОГИО ПАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  6,9  6,9  0,9  0,8  0  10,8  МОГИО ПАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  13,0  14,3  15,5  10,1  15,0  10,0  |                                  | 45   | 45    | 3    | 0,4     | 19,1                                  | 91,8  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ         50         0,6         5,6         26,6           МОРКОВЬ         61,9         48         0,6         0         3,2         16;           САХАР ПЕСОК         2,5         2,5         0         0         2,4         9;           ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА         130         14,3         11,3         60,9         348,5           МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ         66,1         66,1         6,9         0,9         44,8         221,2           САХАР ПЕСОК         4,7         4,7         0         0         4,6         18,3           МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ         6,9         6,9         0         5,5         0,1         50,7           ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)         0,18 шт.         7,1         0,9         0,8         0         10,4           ДРОЖЖИ         2,3         2,3         0,3         0         0         0,6           ДРОЖИК         2,3         2,3         0,3         0         0         1,0           ДРОЖИК         2,3         2,3         0,3         0         0         1,0           ДРОЖИК         2,3         2,3         0,3         0         1,9         9,0   |                                  | <u> </u>                                       |       | 15,2 | 20,8    | 69,8                                  | 525,3 |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ         50         0,6         5,6         26,6           МОРКОВЬ         61,9         48         0,6         0         3,2         16;           САХАР ПЕСОК         2,5         2,5         0         0         2,4         9;           ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА         130         14,3         11,3         60,9         348,5           МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ         66,1         66,1         6,9         0,9         44,8         221,2           САХАР ПЕСОК         4,7         4,7         0         0         4,6         18,3           МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ         6,9         6,9         0         5,5         0,1         50,7           ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)         0,18 шт.         7,1         0,9         0,8         0         10,4           ДРОЖЖИ         2,3         2,3         0,3         0         0         0,6           ДРОЖИК         2,3         2,3         0,3         0         0         1,0           ДРОЖИК         2,3         2,3         0,3         0         0         1,0           ДРОЖИК         2,3         2,3         0,3         0         1,9         9,0   |                                  | Пол  | пдник |      |         |                                       |       |
| МОРКОВЬ  61.9  48  0.6  0  3.2  16.5  САХАР ПЕСОК  2,5  2,5  0  0  0  2,4  9.7  ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА  130  14,3  11,3  60,9  348,8  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ  66,1  66,1  66,1  6,9  0,9  44,8  214,2  САХАР ПЕСОК  4,7  4,7  0  0  4,6  18,4  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  6,9  6,9  6,9  0,5  0,1  50,7  ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)  0,18 шт.  7,1  0,9  0,8  0  10,4  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  0,9  0,9  0,0  0  0  1,0  ДРОЖКИ  2,3  2,3  2,3  3,3  0  0  1,1  ВОДА ПИТЬЕВАЯ  17,8  17,8  17,8  18,0  10  0  10,4  10,4  10,4  10  10,4  10,4  10  10,4  10,4  10  10,4  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                 |  |       | 0.6  |         | 5.6                                   | 26,0  |
| САХАР ПЕСОК       2.5       2.5       0       0       2.4       9;         ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА       130       14,3       11,3       60,9       348,5         МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ       66,1       66,1       6,9       0,9       44,8       214,2         САХАР ПЕСОК       4,7       4,7       0       0       4,6       18,3         МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ       6,9       6,9       0       5,5       0,1       50,7         ЖИЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)       0,18 шт.       7,1       0,9       0,8       0       10,6         СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ       0,9       0,9       0       0       0       0       0         СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ       2,3       2,3       0,3       0       0       0       0         СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ       17,8       17,8       17,8       0       0       0       0       0         ВОДА ПИТЬЕВАЯ       17,8       17,8       17,8       0 <t< td=""><td></td><td>61,9</td><td></td><td></td><td>0</td><td></td><td>16,3</td></t<>  |                                  | 61,9   |       |      | 0       |                                       | 16,3  |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 66,1 66,1 6,9 0,9 44,8 214,1 САХАР ПЕСОК 4,7 4,7 0 0 0 4,6 18,3 МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 6,9 6,9 0,9 0,5,5 0,1 50,7 МІЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 0,18 шт. 7,1 0,9 0,8 0 10,4 0 10,4 ОСОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,9 0,9 0,9 0 0 0 0 0 0,0 0,0 0,0 0 0,0 0 0,0 0 0,0 0 0,0 0 0 0,0 0,0 0 0 0,0 0,0 0 0,0 0,0 0,0 0,0 0 0 0,0 | САХАР ПЕСОК                      | 2,5  | 2,5   | 0    | 0       |                                       | 9,7   |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 66,1 66,1 6,9 0,9 44,8 214,1 САХАР ПЕСОК 4,7 4,7 0 0 0 4,6 18,3 МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 6,9 6,9 0,9 0,5,5 0,1 50,7 МІЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 0,18 шт. 7,1 0,9 0,8 0 10,4 0 10,4 ОСОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,9 0,9 0,9 0 0 0 0 0 0,0 0,0 0,0 0 0,0 0 0,0 0 0,0 0 0,0 0 0 0,0 0,0 0 0 0,0 0,0 0 0,0 0,0 0,0 0,0 0 0 0,0 | ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА     |  | 130   | 14,3 | 11,3    | 60,9                                  | 348,9 |
| САХАР ПЕСОК МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 6,9 6,9 6,9 0,5,5 0,1 50, ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 0,18 шт. 7,1 0,9 0,8 0 0 10,8 0 0 0,0 0 0,0 0 0,0 0 0,0 0 0,0 0 0 0,0 0 0 0,0 0 0 0,0 0 0 0 0,0   | • •                              | 66,1   |       |      |         | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | 214,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 6,9 6,9 0 5,5 0,1 50,7 1 10,1 10,1 10,1 10,1 10,1 10,1 10,1  | САХАР ПЕСОК                      |  | ,     |      |         | <i>'</i>                              | 18,2  |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  0,9 0,9 0,9 0 0 0 0 0,0,0,0,0,0,0,0,0,   | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6,9  |       | 0    | 5,5     |                                       | 50,1  |
| ДРОЖЖИ 2,3 2,3 0,3 0 0 0 1,7 ВОДА ПИТЬЕВАЯ 17,8 17,8 0 0 0 0 0,0 МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 3 2,9 0,3 0 1,9 9,4 МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ 0,4 0,4 0,4 0,3 0 1,9 9,4 МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ 0,4 0,4 0,4 0,3 0 4,5 МИГЬЕВ (ШТ.) 0,07 шт. 2,8 0,4 0,3 0 4,5 МИГЬЕВ (ШТ.) 30 30 5,2 2,6 0,9 49,3 MIГЬЕВ (ШТ.) 30 30 5,2 2,6 0,9 49,3 MIГЬЕВ (ШТ.) 180 0,2 0,1 22,0 90,4 MIГЬЕВ (ШТ.) 22,0 90,4 MIГЬЕВ (ШТ.) 30 30 5,2 0,1 30 5,2 0,1 30 5,2 0,1 30 5,2 0,1 30 5,2 0,1 1,5 0,1 1,5 0,1 1,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0   | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)               | 0,18 шт.                                       | 7,1   | 0,9  | 0,8     | 0                                     | 10,8  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  17,8 17,8 0 0 0 0 0,0 МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 3 2,9 0,3 0 1,9 9,4 МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ 0,4 0,4 0,4 0 0,4 0,3 0 1,9 3,8 ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 0,07 шт. 2,8 0,4 0,3 0 4,3 ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ 30 30 30 5,2 2,6 0,9 49,2 САХАР ПЕСОК 31 30 0 0 2,9 11,6 КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ  СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ 18,6 18 0,2 0,1 22,0 90,2 САХАР ПЕСОК 15 15 0 0 14,6 58,7 КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 8,1 8,1 0 0 16,1 24,4 ФРУКТ 140 0,6 0,6 13,7 65,6 ЯБЛОКИ 159 140 0,6 0,6 13,7 65,6   | СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                | 0,9  | 0,9   | 0    | 0       | 0                                     | 0,0   |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ  3 2,9 0,3 0 1,9 9,4  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ  0,4 0,4 0,4 0,4 0,4 0,3 0 4,3  ЙИЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) 0,07 шт. 2,8 0,4 0,3 0 4,3  ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ 30 30 5,2 2,6 0,9 49,3  САХАР ПЕСОК 3 3 3 0 0 0 2,9 11,6  КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД  СВЕЖИХ  СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ 18,6 18 0,2 0,1 1,3 7,3  ВОДА ПИТЬЕВАЯ 167,4 167,4 0 0 0 0 0,0  САХАР ПЕСОК 15 15 0 0 14,6 58,6  КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 8,1 8,1 0 0 6 6,1 24,6  ФРУКТ 140 0,6 0,6 13,7 65,6  ЯБЛОКИ 159 140 0,6 0,6 13,7 65,6   | ДРОЖЖИ                           | 2,3  | 2,3   | 0,3  | 0       | 0                                     | 1,7   |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ  ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)  О,07 шт.  2,8  О,4  О,3  О О,4  О,3  О О,4  О О,6  О,6  О,7  О О О О О,7  О О О О О,7  О О О О О О,7  О О О О О,7  О О О О О О,7  О О О О О,7  О О О О О,7  О О О О О О О,7  О О О О О О О,7  О О О О О О,7  О О О О О О О,7  О О О О О О О,7  О О О О О О,7  О О О О,7  О О О О О О,7  О О О О О О,7  О О О О О О О ОООООООООО  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ                    | 17,8   | 17,8  | 0    | 0       | 0                                     | 0,0   |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)       0,07 шт.       2,8       0,4       0,3       0       4,3         ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ       30       30       5,2       2,6       0,9       49,3         САХАР ПЕСОК       3       3       0       0       2,9       11,6         КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ       180       0,2       0,1       22,0       90,4         СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ       18,6       18       0,2       0,1       1,3       7,7         ВОДА ПИТЬЕВАЯ       167,4       167,4       0       0       0       0,0         САХАР ПЕСОК       15       15       0       0       14,6       58,         КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ       8,1       8,1       0       0       6,1       24,6         ФРУКТ       140       0,6       0,6       13,7       65,8         ЯБЛОКИ       159       140       0,6       0,6       13,7       65,8         15,7       12,0       102,2       531,1  | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ         | 3  | 2,9   | 0,3  | 0       | 1,9                                   | 9,4   |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ  САХАР ПЕСОК  З З З О О О О О О О О О О О О О О О  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 0,4  | 0,4   | 0    | 0,4     | 0                                     | 3,5   |
| САХАР ПЕСОК КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ ВОДА ПИТЬЕВАЯ САХАР ПЕСОК КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВОДОКОВНЕНИЙ ВОДОКОВНЕНИМ | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)               | 0,07 шт.                                       | 2,8   | 0,4  | 0,3     | 0                                     | 4,3   |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД<br>СВЕЖИХ  СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ  18,6 18 0,2 0,1 1,3 7,3 ВОДА ПИТЬЕВАЯ  167,4 167,4 0 0 0 0 0 0,0 САХАР ПЕСОК 15 15 0 0 0 14,6 58,7 КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 8,1 8,1 0 0,6 0,6 13,7 65,8 ЯБЛОКИ  15,7 12,0 102,2 531,1  | ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ             | 30   | 30    | 5,2  | 2,6     | 0,9                                   | 49,2  |
| СВЕЖИХ       160       0,2       0,1       22,0       90,2         СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ       18,6       18       0,2       0,1       1,3       7,3         ВОДА ПИТЬЕВАЯ       167,4       167,4       0       0       0       0,0         САХАР ПЕСОК       15       15       0       0       14,6       58,7         КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ       8,1       8,1       0       0       6,1       24,6         ФРУКТ       140       0,6       0,6       13,7       65,8         ЯБЛОКИ       159       140       0,6       0,6       13,7       65,8         15,7       12,0       102,2       531,1  | САХАР ПЕСОК                      | 3  | 3     | 0    | 0       | 2,9                                   | 11,6  |
| СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ       18,6       18       0,2       0,1       1,3       7,7         ВОДА ПИТЬЕВАЯ       167,4       167,4       0       0       0       0,0         САХАР ПЕСОК       15       15       0       0       14,6       58,7         КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ       8,1       8,1       0       0       6,1       24,6         ФРУКТ       140       0,6       0,6       13,7       65,8         ЯБЛОКИ       159       140       0,6       0,6       13,7       65,8         15,7       12,0       102,2       531,1   |                                  |  | 180   | 0,2  | 0,1     | 22,0                                  | 90,4  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ       167,4       167,4       0       0       0       0,0         САХАР ПЕСОК       15       15       0       0       14,6       58,7         КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ       8,1       8,1       0       0       6,1       24,6         ФРУКТ       140       0,6       0,6       13,7       65,8         ЯБЛОКИ       159       140       0,6       0,6       13,7       65,8         15,7       12,0       102,2       531,1  |                                  | 18.6   | 18    | 0.2  | 0.1     | 1.3                                   | 7,7   |
| САХАР ПЕСОК       15       15       0       0       14,6       58,7         КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ       8,1       8,1       0       0       6,1       24,4         ФРУКТ       140       0,6       0,6       13,7       65,8         ЯБЛОКИ       159       140       0,6       0,6       13,7       65,8         15,7       12,0       102,2       531,1  |                                  | ,  | 167,4 |      |         |                                       | 0,0   |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ     8,1     8,1     0     0     6,1     24,6       ФРУКТ     140     0,6     0,6     13,7     65,8       ЯБЛОКИ     159     140     0,6     0,6     13,7     65,8       15,7     12,0     102,2     531,1  |                                  |  |       | 0    | 0       | 14,6                                  | 58,1  |
| ФРУКТ 140 0,6 0,6 13,7 65,8 яблоки 159 140 0,6 0,6 13,7 65,8 159 140 15,7 12,0 102,2 531,1  |                                  |  |       |      |         |                                       | 24,6  |
| ЯБЛОКИ 159 140 0,6 0,6 13,7 65,8 15,7 12,0 102,2 531,1  | ФРУКТ                            |  |       | 0.6  | 0.6     |                                       | 65,8  |
| 15,7 12,0 102,2 531,1   |                                  | 159  |       |      |         |                                       | 65,8  |
|   |                                  | <u>.                                      </u> |       |      |         |                                       | 531,1 |
|   | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                   | 46,9   |       |      | 1 554,7 |                                       |       |

#### Сад 12 часов

| Hamsanana 5-11-1                            | Вых       | од       | Хии      | Энерге-<br>тическая |             |                                       |
|---|-----------|----------|----------|---------------------|-------------|---------------------------------------|
| Наименование блюда                          | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г             | Углеводы, г | ценность,<br>ккал                     |
|   | 3a        | втрак    |          |                     |             |                                       |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                         |           | 200      | 8,2      | 10,3                | 36,4        | 271,3                                 |
| ПШЕНО                                       | 38,7      | 38,7     | 4,4      | 1                   | 26,4        | 132,1                                 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 64,5      | 64,5     | 0        | 0                   | 0           | 0,0                                   |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                | 133,3     | 133,3    | 3,8      | 4,2                 | 6,1         | 77,6                                  |
| 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 НЕСОЛЕНОЕ            | 6,4       | 6,4      | 0        | 5,1                 | 0,1         | 46,5                                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                            |           | 180      | 4,2      | 4,4                 | 16,4        | 122,4                                 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                | 140,4     | 140,4    | 4        | 4,4                 | 6,4         |                                       |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                            | 2,4       | 2,4      | 0,2      | 0                   | •           |                                       |
| CAXAP RECOK                                 | 9         | 9        | 0        | 0                   |             |                                       |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 63        | 63       | 0        | 0                   |             | •                                     |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                              |           | 16       | 3,7      | 4,7                 |             | 58,2                                  |
| СЫР РОССИЙСКИЙ                              | 16,5      | 16       | 3,7      | 4,7                 | 0           |                                       |
| ХЛЕБ  | 10,0      | 25       | 1,9      | 0,2                 | 12,5        | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА                  |           | 23       | 1,9      | 0,2                 | 12,3        | 39,2                                  |
| ВЫСШ.СОРТ                                   | 25        | 25       | 1,9      | 0,2                 | 12,5        | 59,2                                  |
|   |           |          | 18,0     | 19,6                | 65,3        | 511,1                                 |
|   | II 3a     | автрак   |          |                     |             |                                       |
| кмн   |           | 100      | 2,9      | 2,5                 | 4,2         | 54,0                                  |
| РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ                       | 100       | 100      | 2,9      | 2,5                 | 4,2         | 54,0                                  |
|   | •         |          | 2,9      | 2,5                 | 4,2         | 54,0                                  |
|   | C         | бед      |          |                     |             | •                                     |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И<br>ОГУРЦОВ      |           | 60       | 0,6      | 3,6                 | 2,2         | 43,8                                  |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ                            | 30,3      | 28,8     | 0,3      | 0,1                 | 1,1         | 6,7                                   |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ                            | 22,6      | 21       | 0,2      | 0                   |             |                                       |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                | 8,6       | 7,2      | 0,1      | 0                   |             |                                       |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ            | 3,6       | 3,6      | 0        | 3,5                 |             | 31,4                                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ |           | 250      | 2,7      | 3,3                 |             | 117,9                                 |
| КАРТОФЕЛЬ                                   | 115       | 69       | 1,4      | 0,3                 | 10,9        | 51,5                                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ                | 10        | 10       | 1,1      | 0,1                 | 6,9         |                                       |
| МОРКОВЬ                                     | 12,5      | 10       | 0,1      | 0                   |             | 3,4                                   |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                | 12        | 10       | 0,1      | 0                   |             |                                       |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ            | 3         | 3        | 0        | 2,9                 |             |                                       |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 190       | 190      | 0        | 0                   |             |                                       |
| ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ                              |           | 120      | 1,6      | 3,0                 | 8,9         |                                       |
| СВЕКЛА                                      | 134,7     | 104,4    | 1,6      | 0,1                 | 8,9         |                                       |
| СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР"                      | 154,7     | 15,6     | 1,0<br>0 | 0,1                 |             | 0,0                                   |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 15,6      | 15,6     | 0        | 0                   |             | •                                     |

| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ               | 3,6                                   | 3,6             | 0                 | 2,9  | 0                                     | 26,1                  |
|--|---------------------------------------|-----------------|-------------------|------|---------------------------------------|-----------------------|
| БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                      | •                                     | 80              | 13,1              | 16,3 | 8,0                                   | 231,1                 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ                       | 90                                    | 64,8            | 11,4              | 11,5 | 0                                     | 149,6                 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ.СОРТ        | 14,4                                  | 14,4            | 1,1               | 0,1  | 7                                     | 33,1                  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                   | 20,8                                  | 20,8            | 0,6               | 0,7  | 1                                     | 12,1                  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ               | 3,2                                   | 3,2             | 0,0               | 2,5  | 0                                     | 23,2                  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ               | 1,8                                   | 1,8             | 0                 | 1,5  | 0                                     | 13,1                  |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                                 | 1,0                                   | 20              | 0,5               |      | 2,2                                   |                       |
|  |                                       |                 | · ·               | 0,9  |                                       | 21,7                  |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                       | 3                                     | 3               | 0,3               | 0    | 2                                     | 9,7                   |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 15,2                                  | 15,2            | 0                 | 0    | 0                                     | 0,0                   |
| CMETAHA 15% ЖИРНОСТИ                           | 6                                     | 6               | 0,2               | 0,9  | 0,2                                   | 12,0                  |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                              | 0,2                                   | 0,2             | 0                 | 0    | _                                     | 0,0                   |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                    |                                       | 200             |                   |      | 11,6                                  | 46,5                  |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)                             | 12                                    | 12              | 0                 | 0    | 0                                     | 0,0                   |
| САХАР ПЕСОК                                    | 12                                    | 12              | 0                 | 0    | ,-                                    | 46,5                  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 210                                   | 210             | 0                 | 0    | •                                     | 0,0                   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                     |                                       | 25              | 1,9               | 0,2  | 12,5                                  | 59,2                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ.СОРТ        | 25                                    | 25              | 1,9               | 0,2  | 12,5                                  | 59,2                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    |                                       | 45              | 3,0               | 0,4  | 19,1                                  | 91,8                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 45                                    | 45              | 3                 | 0,4  | 19,1                                  | 91,8                  |
|  |                                       |                 | 23,4              | 27,7 | 83,8                                  | 680,6                 |
|  | Поп                                   | <u></u><br>Дник | <u> </u>          | •    | ,                                     | ,                     |
| KALIJA DIACODAG DGOKAG                         | 11031                                 |                 | 4.0               | 2.0  | 10.0                                  | 100 5                 |
| КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ                            |                                       | 110             | 1,6               | 3,2  | 18,6                                  | 109,5                 |
| КРУПА РИСОВАЯ                                  | 23,5                                  | 23,5            | 1,6               | 0,2  | 16,9                                  | 76,0                  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 87,3                                  | 87,3            | 0                 | 0    |                                       | 0,0                   |
| CAXAP RECOK                                    | 1,1                                   | 1,1             | 0                 | 0    |                                       | 4,3                   |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                              | 1,1                                   | 1,1             | 0                 | 0    | _                                     | 0,0                   |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ               | 3,7                                   | 3,7             | 0                 | 3    |                                       | 26,9                  |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ                     |                                       | 80              | 12,8              | 3,8  | 7,6                                   | 114,7                 |
| РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ<br>ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ       | 94,44                                 | 68              | 10,6              | 0,4  | 0                                     | 45,5                  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                   | 15,48                                 | 13              | 0,2               | 0    | ,                                     | 5,1                   |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)                              | 3,75                                  | 3               | 0,1               | 0    | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | 1,5                   |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                   | 6                                     | 6               | 0,2               | 0,2  | 0,3                                   | 3,1                   |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                             | 0,07 шт.                              | 2,82            | 0,4               | 0,3  |                                       | 4,3                   |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ                            | 10                                    | 10              | 1,3               | 0    | _                                     | 29,0                  |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ               | 3                                     | 3               | 0                 | 2,9  |                                       | 26,2                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                  |                                       | 180             | 0,2               | 0,1  | 13,5                                  | 54,0                  |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                            | 0,9                                   | 0,9             | 0,2               | 0    | 0,4                                   | 2,1                   |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 48,6                                  | 48,6            | 0                 | 0    | 0                                     | 0,0                   |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 121,5                                 | 121,5           | 0                 | 0    | 0                                     | 0,0                   |
| САХАР ПЕСОК                                    | 13,5                                  | 13,5            | 0                 | 0    | 13,1                                  | 52,3                  |
| ХЛЕБ   |                                       | 25              | 1,9               | 0,2  | 12,5                                  | 59,2                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ.СОРТ        | 25                                    | 25              | 1,9               | 0,2  | 12,5                                  | 59,2                  |
| ФРУКТ  |                                       | 140             | 0,6               | 0,6  | 13,7                                  | 65,8                  |
| ЯБЛОКИ   | 159                                   | 140             | 0,6               | 0,6  | ·                                     | 65,8                  |
|  | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · |                 | 17,1              | 7,9  |                                       | 403,2                 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                 |                                       |                 | 61,4              | 57,7 | 219,2                                 | 1 648,9               |
| Pari a au Hrije.                               |                                       |                 | U 1, <del>4</del> | 31,1 | 213,2                                 | , U <del>T</del> U, 3 |

#### Сад 12 часов

|   | Вых       | од       | Хик      | Энерге-<br>тическая |                                       |                   |
|---|-----------|----------|----------|---------------------|---------------------------------------|-------------------|
| Наименование блюда                      | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г             | Углеводы, г                           | ценность,<br>ккал |
|   | 3a        | втрак    |          |                     |                                       |                   |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                       |           | 100      | 9,9      | 19,0                | 2,4                                   | 220,0             |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                      | 1,75 шт.  | 70,6     | 8,7      | 7,9                 | 0,5                                   | 107,5             |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ            | 41,2      | 41,2     | 1,2      | 1,3                 | 1,8                                   | 24,0              |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ        | 4,6       | 4,6      | 0        | 3,7                 | 0                                     | 33,4              |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ        | 7,6       | 7,6      | 0        | 6,1                 | 0,1                                   | 55,1              |
| КАКАО С МОЛОКОМ                         |           | 180      | 4,3      | 4,6                 | 15,2                                  | 119,7             |
| КАКАО-ПОРОШОК                           | 1,2       | 1,2      | 0,3      | 0,2                 | 0,1                                   | 3,4               |
| САХАР ПЕСОК                             | 9         | , 9      | 0        | 0                   | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | 34,8              |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ            | 140       | 140      | 4        | 4,4                 | ,                                     |                   |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 80        | 80       | 0        | 0                   |                                       | 0,0               |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                          |           | 16       | 3,5      | 4,4                 |                                       | 54,6              |
| СЫР РОССИЙСКИЙ                          | 16,5      |          | 3,5      | 4,4                 | 0                                     |                   |
| ХЛЕБ                                    | -,-       | 25       | 1,9      | 0,2                 | 12,5                                  | 59,2              |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ.СОРТ | 25        |          | 1,9      | 0,2                 | 12,5                                  |                   |
|   |           |          | 19,6     | 28,2                | 30,1                                  | 453,5             |
|   | II 3:     | автрак   | 10,0     | 20,2                | 00,1                                  | 400,0             |
| OOK GEROUW III                          | 11 3      |          | 0.5      | 0.4                 |                                       | 10.0              |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                            |           | 100      | 0,5      | 0,1                 | 9,9                                   | •                 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                            | 100       | 100      | 0,5      | 0,1                 | 10,1                                  | 43,0              |
| КМН                                     |           | 100      | 2,9      | 2,5                 |                                       | 54,0              |
| РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ                   | 100       | 100      | 2,9      | 2,5                 | 4,2                                   | 54,0              |
|   |           |          | 3,4      | 2,6                 | 14,1                                  | 97,0              |
|   | C         | )бед     |          |                     |                                       |                   |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                         |           | 60       | 0,9      | 4,7                 | 4,9                                   | 65,0              |
| СВЕКЛА                                  | 59,4      | 45       | 0,7      | 0                   | 3,9                                   | 18,3              |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                            | 12,6      | 10,8     | 0,2      | 0                   | 0,9                                   | 4,3               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 10,2      | 10,2     | 0        | 0                   | 0                                     | 0,0               |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ        | 4,8       | 4,8      | 0        | 4,7                 | 0                                     | 41,9              |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                          | 0,5       | 0,5      | 0        | 0                   | 0,1                                   | 0,5               |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ             |           | 200      | 5,7      | 4,4                 | 18,8                                  | 137,6             |
| КАРТОФЕЛЬ                               | 84        | 50,4     | 1        | 0,2                 |                                       |                   |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                            | 12        | 10,08    | 0,1      | 0                   |                                       |                   |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ                           | 20        | 19,9     | 4,5      | 0,3                 |                                       |                   |
| МОРКОВЬ                                 | 12,9      | 10       | 0,1      | 0                   |                                       | 3,4               |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ        | 4         | 4        | 0        | 3,9                 | 0                                     | 34,9              |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 140       | 140      | 0        | 0                   |                                       | 0,0               |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ             |           | 140      | 5,0      | 4,6                 | 32,6                                  | 192,4             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ            | 47,6      |          | 5        | 0,6                 |                                       |                   |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ        | 5         |          | 0        | 4                   |                                       |                   |

| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                 |          | 75   | 12,1 | 11,2 | 3,5   | 165,9   |
|--|----------|------|------|------|-------|---------|
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                           | 8,4      | 8,4  | 0,2  | 1,3  | 0,3   | 16,8    |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                       | 4,7      | 4,7  | 0,5  | 0,1  | 3,2   | 15,2    |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 23,4     | 23,4 | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                              | 0,3      | 0,3  | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| ГОВЯДИНА Б/К                                   | 70,3     | 63,3 | 11,4 | 9,8  | 0     | 133,9   |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                        |          | 200  | 0,2  | 0,2  | 18,9  | 78,5    |
| ЯБЛОКИ   | 45,4     | 40   | 0,2  | 0,2  | 3,8   | 18,2    |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 172      | 172  | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 166      | 166  | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| САХАР ПЕСОК                                    | 15,6     | 15,6 | 0    | 0    | 15,1  | 60,3    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                     |          | 25   | 1,9  | 0,2  | 12,5  | 59,2    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ.СОРТ        | 25       | 25   | 1,9  | 0,2  | 12,5  | 59,2    |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    |          | 45   | 3,0  | 0,4  | 19,1  | 91,8    |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 45       | 45   | 3    | 0,4  | 19,1  | 91,8    |
|  | '        |      | 28,8 | 25,7 | 110,3 | 790,4   |
|  | Полд     | цник | •    | •    | •     |         |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                           |          | 150  | 22,4 | 15,5 | 17,4  | 303,9   |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ                           | 120      | 120  | 21   | 10,5 | 3,5   | 196,7   |
| КРУПА МАННАЯ                                   | 6,9      | 6,9  | 0,7  | 0,1  | 4,8   | 22,0    |
| САХАР ПЕСОК                                    | 9,2      | 9,2  | 0    | 0    | 8,9   | 35,6    |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                             | 0,12 шт. | 4,6  | 0,6  | 0,5  | 0     | 7,0     |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ               | 4,6      | 4,6  | 0    | 3,7  | 0     | 33,4    |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                           | 4,6      | 4,6  | 0,1  | 0,7  | 0,2   | 9,2     |
| СГУЩЕНОЕ МОЛОКО                                |          | 20   | 1,4  | 1,7  | 11,1  | 65,6    |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5%<br>ЖИРНОСТИ    | 20       | 20   | 1,4  | 1,7  | 11,1  | 65,6    |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                               | •        | 60   | 0,7  | 0,1  | 6,8   | 31,2    |
| МОРКОВЬ  | 74,33    | 57,6 | 0,7  | 0,1  | 3,9   | 19,6    |
| САХАР ПЕСОК                                    | 3        | 3    | 0    | 0    | 2,9   | 11,6    |
| КМН  | •        | 100  | 2,9  | 2,5  | 4,2   | 54,0    |
| РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ                          | 100      | 100  | 2,9  | 2,5  | 4,2   | 54,0    |
|  | •        |      | 27,4 | 19,8 | 39,5  | 454,7   |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                 |          |      | 79,2 | 76,3 | 194,0 | 1 795,6 |

#### Сад 12 часов

|   | Вых       | од       | Хии      | Энерге-<br>тическая |             |                   |
|---|-----------|----------|----------|---------------------|-------------|-------------------|
| Наименование блюда                      | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г             | Углеводы, г | ценность,<br>ккал |
|   | 3a        | втрак    |          |                     |             |                   |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ                    |           | 200      | 6,8      | 9,0                 | 28,0        | 218,9             |
| КРУПА МАННАЯ                            | 25        | 25       | 2,5      | 0,3                 | 17,2        | 79,8              |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 20        | 20       | 0        | 0                   | 0           | 0,0               |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ            | 150       | 150      | 4,3      | 4,7                 | 6,9         | 87,3              |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                       | 0,8       | 0,8      | 0        | 0                   | 0           | 0,0               |
| САХАР ПЕСОК                             | 4         | 4        | 0        | 0                   | 3,9         | 15,5              |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ        | 5         | 5        | 0        | 4                   | 0           | 36,3              |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                        |           | 180      | 4,2      | 4,4                 | 16,4        | 122,4             |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ            | 140,4     | 140,4    | 4        | 4,4                 | 6,4         | 81,7              |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                        | 2,4       | 2,4      | 0,2      | 0                   |             | 5,9               |
| CAXAP ПЕСОК                             | 9         | 9        | 0        | 0                   | ,-          | 34,8              |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 63        | 63       | 0        | 0                   |             | 0,0               |
| ХЛЕБ пшеничный с повидлом               |           | 37       | 2,1      | 0,2                 | 20,1        | 90,5              |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ.СОРТ | 27        | 27       | 2,1      | 0,2                 | 13,5        |                   |
| ПОВИДЛО                                 | 10        | 10       | 0        | 0                   | 6,6         | 26,6              |
| • | L         |          | 13,1     | 13,6                |             |                   |
|   | II 3a     | автрак   | ·        | · ·                 | •           | ·                 |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЯ                    |           | 15       | 0,4      | 0,5                 | 11,6        | 53,1              |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ      | 15        | 15       | 0,4      | 0,5                 | 11,6        | 53,1              |
| КМН                                     |           | 100      | 2,9      | 2,5                 | 4,2         | 54,0              |
| РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ                   | 100       | 100      | 2,9      | 2,5                 |             | 54,0              |
|   | •         | ı.       | 3,3      | 3,0                 |             |                   |
|   | C         | бед      | ·        |                     |             | <u> </u>          |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ                    |           | 250      | 3,6      | 7,6                 | 10,6        | 129,9             |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                    | 41,7      | 33,3     | 0,6      | 0                   |             | 9,0               |
| МОРКОВЬ                                 | 12,8      | 10       | 0,1      | 0                   | .,.         | 3,4               |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                            | 11,8      | _        | 0,1      | 0                   |             |                   |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                          | 0,5       | 0,5      | 0        | 0                   |             | 0,5               |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                | 2,5       | 2,5      | 0,3      | 0                   | 1,6         |                   |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ        | 5         | 5        | 0        | 4,9                 | 0           | 43,7              |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 200       | 200      | 0        | 0                   |             | 0,0               |
| КАРТОФЕЛЬ                               | 58,3      | 35       | 0,7      | 0,1                 | 5,5         | 26,2              |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                    | 8         | 8        | 0,2      | 1,2                 | 0,3         | 16,0              |
| ГОВЯДИНА Б/К                            | 10        | 9        | 1,6      | 1,4                 | 0           | 19,0              |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                       |           | 170      | 3,5      | 6,1                 | 22,9        | 159,3             |
| КАРТОФЕЛЬ                               | 193,4     | 145,1    | 2,8      | 0,6                 |             |                   |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ            | 27,2      | 26,1     | 0,8      | 0,7                 | 1,3         |                   |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ        | 5,7       | 5,7      | 0,0      | 4,6                 |             | 41,3              |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ<br>РУБЛЕННЫЕ  | 3,1       | 80       | 12,4     |                     |             | ,                 |

| ГОВЯДИНА Б/К                                   | 65,56    | 59       | 10,7 | 9,1  | 0     | 124,7   |
|--|----------|----------|------|------|-------|---------|
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ.СОРТ        | 14       | 14       | 1,1  | 0,1  | 6,8   | 32,2    |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                   | 19       | 19       | 0,6  | 0,6  | 0,9   | 11,1    |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ               | 5        | 5        | 0    | 4    | 0     | 36,3    |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                    |          | 200      |      |      | 11,6  | 46,5    |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)                             | 12       | 12       | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| САХАР ПЕСОК                                    | 12       | 12       | 0    | 0    | 11,6  | 46,5    |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 210      | 210      | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                     |          | 25       | 1,9  | 0,2  | 12,5  | 59,2    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ.СОРТ        | 25       | 25       | 1,9  | 0,2  | 12,5  | 59,2    |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    |          | 45       | 3,0  | 0,4  | 19,1  | 91,8    |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 45       | 45       | 3    | 0,4  | 19,1  | 91,8    |
|  |          |          | 24,4 | 28,1 | 84,4  | 691,0   |
|  | Пол      | пдник    |      |      |       |         |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                               |          | 100      | 1,4  | 5,9  | 8,2   | 92,7    |
| КАРТОФЕЛЬ                                      | 35,8     | 25,1     | 0,5  | 0,1  | 4     | 18,7    |
| СВЕКЛА   | 25,8     | 20       | 0,3  | 0    | 1,7   | 8,1     |
| МОРКОВЬ  | 19,3     | 15,1     | 0,2  | 0    | 1     | 5,1     |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ                                 | 20       | 20       | 0,2  | 0    | 0,3   | 2,5     |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                   | 17,9     | 15,1     | 0,2  | 0    | 1,2   | 6,0     |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ               | 6        | 6        | 0    | 5,8  | 0     | 52,3    |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ                      |          | 80       | 13,3 | 5,2  | 3,0   | 113,9   |
| РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ<br>ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ       | 90,7     | 65,3     | 10,1 | 0,4  | 0     | 43,7    |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                       | 3,2      | 3,2      | 0,3  | 0    | 2,1   | 10,4    |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                             | 0,49 шт. | 19,9     | 2,4  | 2,2  | 0,1   | 30,3    |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                   | 17       | 17       | 0,5  | 0,5  | 0,8   | 9,9     |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ               | 2,7      | 2,7      | 0    | 2,1  | 0     | 19,6    |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                  |          | 180/10/7 | 0,2  |      | 10,0  | 41,7    |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                            | 0,3      | 0,3      | 0,1  | 0    | 0,1   | 0,7     |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 32,4     | 32,4     | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| САХАР ПЕСОК                                    | 10       | 10       | 0    | 0    | 9,7   | 38,7    |
| лимон  | 11,67    | 7        | 0,1  | 0    | 0,2   | 2,3     |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 150      | 150      | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| ХЛЕБ   |          | 25       | 1,9  | 0,2  | 12,5  | 59,2    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ.СОРТ        | 25       | 25       | 1,9  | 0,2  | 12,5  | 59,2    |
| ФРУКТ  |          | 140      | 0,6  | 0,6  | 13,7  | 65,8    |
| ЯБЛОКИ   | 159      | 140      | 0,6  | 0,6  | 13,7  | 65,8    |
|  |          |          | 17,4 | 11,9 | 47,4  | 373,3   |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                 |          |          | 58,2 | 56,6 | 212,1 | 1 603,2 |

#### Сад 12 часов

| Наименование блюда                      | Вых         | од       | Хик        | иический ( | Химический состав |                               |  |
|---|-------------|----------|------------|------------|-------------------|-------------------------------|--|
| Наименование блюда                      | Брутто, г   | Нетто, г | Белки, г   | Жиры, г    | Углеводы, г       | тическая<br>ценность,<br>ккал |  |
|   | За          | втрак    |            |            |                   |                               |  |
| КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ                     |             | 200      | 8,4        | 11,6       | 29,7              | 256,9                         |  |
| КРУПА ОВСЯНАЯ                           | 35          | 34,48    | 4,1        | 2          | 19,9              | 114,4                         |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 30          | 30       | 0          | 0          | 0                 | 0,0                           |  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ            | 150         | 150      | 4,3        | 4,7        | 6,9               | 87,3                          |  |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                       | 1           | 1        | 0          | 0          | 0                 | 0,0                           |  |
| САХАР ПЕСОК                             | 3           | 3        | 0          | 0          | 2,9               | 11,6                          |  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ        | 6           | 6        | 0          | 4,9        | 0                 | 43,6                          |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                         |             | 180      | 4,3        | 4,6        | 15,2              | 119,7                         |  |
| КАКАО-ПОРОШОК                           | 1,2         | 1,2      | 0,3        | 0,2        | 0,1               | 3,4                           |  |
| САХАР ПЕСОК                             | 9           | 9        | 0          | 0          | 8,7               | 34,8                          |  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ            | 140         | 140      | 4          | 4,4        | 6,4               | 81,5                          |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 78          | 78       | 0          | 0          | 0                 | 0,0                           |  |
| хлеб                                    |             | 25       | 1,9        | 0,2        | 12,5              | 59,2                          |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ.СОРТ | 25          | 25       | 1,9        | 0,2        | 12,5              | 59,2                          |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                        |             | 6        | 0,1        | 5,0        | 0,1               | 45,0                          |  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ        | 6           |          | 0          | 5          | 0                 | 44,9                          |  |
|   | 1           |          | 14,7       | 21,4       | 57,5              | 480,8                         |  |
|   | II 3a       | автрак   | ,          | ,          | ·                 | ·                             |  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                            |             | 100      | 0,5        | 0,1        | 9,9               | 43,0                          |  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                            | 100         | 100      | 0,5        | 0,1        | 10,1              | 43,0                          |  |
| ФРУКТ                                   |             | 140      | 0,6        | 0,6        | 13,7              | 65,8                          |  |
| ЯБЛОКИ                                  | 159         | 140      | 0,6        | 0,6        | 13,7              | 65,8                          |  |
|   |             |          | 1,1        | 0,7        | 23,6              | 108,8                         |  |
|   |             | бед      | -,-        | <u> </u>   |                   | 100,0                         |  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ            | <del></del> | 250      | 2,0        | 6,4        | 13,1              | 122,0                         |  |
| СВЕКЛА                                  | 51,7        | 40       |            | 0,4        |                   |                               |  |
| СВЕКЛА<br>КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ          | 25          | 20       | 0,6<br>0,4 | 0          | -,                | 16,3<br>5,4                   |  |
| КАРТОФЕЛЬ                               | 45          | 27       | 0,4        | 0,1        | 0,9<br>4,3        | 20,2                          |  |
| МОРКОВЬ                                 | 16,2        | 12,5     | 0,3        | 0,1        |                   | 4,3                           |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                            | 11,8        | 12,3     | 0,2        | 0          | 0,8               | 4,0                           |  |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                          | 0,5         | 0,5      | 0,1        | 0          | 0,1               | 0,5                           |  |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ        | 5           | 5        | 0          | 4,9        |                   | 43,7                          |  |
| САХАР ПЕСОК                             | 2,5         | 2,5      | 0          | 0          |                   | 9,7                           |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 200         | 200      | 0          | 0          | 0                 | 0,0                           |  |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                    | 9           | 9        | 0,2        | 1,4        | 0,3               | 17,9                          |  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                     | 1           | 200      | 18,7       | 18,9       |                   | 325,4                         |  |
| ГОВЯДИНА Б/К                            | 100         | 90       | 16,2       | 10,3       | 20,3              | 190,3                         |  |
| КАРТОФЕЛЬ                               | 200         | 120      | 2,3        | 0,5        | Ţ                 |                               |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                            | 16          | 13,4     | 0,2        | 0,0        |                   | 5,3                           |  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ        | 5,4         | 5,4      | 0,2        | 4,4        |                   |                               |  |

| ТОМАТНАЯ ПАСТА   | 1        | 1             | 0    | 0    | 0,2   | 1,0   |
|--|----------|---------------|------|------|-------|-------|
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ  |          | 200           | 0,2  | 0,2  | 18,9  | 78,5  |
| ЯБЛОКИ   | 45,4     | 40            | 0,2  | 0,2  | 3,8   | 18,2  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 172      | 172           | 0    | 0    | 0     | 0,0   |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 166      | 166           | 0    | 0    | 0     | 0,0   |
| САХАР ПЕСОК  | 15,6     | 15,6          | 0    | 0    | 15,1  | 60,3  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   |          | 25            | 1,9  | 0,2  | 12,5  | 59,2  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ.СОРТ  | 25       | 25            | 1,9  | 0,2  | 12,5  | 59,2  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  |          | 45            | 3,0  | 0,4  | 19,1  | 91,8  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ   | 45       | 45            | 3    | 0,4  | 19,1  | 91,8  |
| THE COUNTY OF STATE O | <u> </u> |               | 25,8 | 26,1 | 83,9  | 676,9 |
|  | Пол      | т <b>дник</b> | · _  | ·    | · .   | ·     |
| "ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА   |          | 100           | 7,9  | 4,0  | 60,3  | 309,4 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ   | 64,1     | 64,1          | 6,7  | 0,8  | 43,5  | 207,7 |
| САХАР ПЕСОК  | 3,4      | 3,4           | 0    | 0    |       | 13,2  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ   | 2,9      | 2,9           | 0    | 2,3  | 0     | 21,0  |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)   | 0,08 шт. | 3,2           | 0,4  | 0,4  | 0     | 4,9   |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 1        | 1             | 0    | 0    | 0     | 0,0   |
| ДРОЖЖИ   | 1,9      | 1,9           | 0,2  | 0    | 0     | 1,5   |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 25,8     | 25,8          | 0    | 0    | 0     | 0,0   |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ   | 2,2      | 2,2           | 0,2  | 0    | 1,5   | 7,1   |
| ПОВИДЛО  | 18,8     | 18,8          | 0,1  | 0    |       | 48,4  |
| САХАРНАЯ ПУДРА   | 3,8      | 3,8           | 0    | 0    | 0     | 0,0   |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ   | 0,3      | 0,3           | 0    | 0,3  | 0     | 2,6   |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)   | 0,05 шт. | 2             | 0,3  | 0,2  | 0     | 3,0   |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ<br>С ЛУКОМ   |          | 60            | 1,0  | 2,9  | 2,6   | 41,5  |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ   | 59,3     | 47,4          | 0,9  | 0    | 2,1   | 12,9  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ   | 7,2      | 6             | 0,1  | 0    |       | 2,4   |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ   | 3        | 3             | 0    | 2,9  | 0     | 26,2  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   |          | 25            | 1,9  | 0,2  | 12,5  | 59,2  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШ.СОРТ  | 25       | 25            | 1,9  | 0,2  | 12,5  | 59,2  |
| ЧАЙ С САХАРОМ  |          | 180           | 0,2  |      | 9,1   | 37,2  |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ  | 1        | 1             | 0,2  | 0    |       | 2,4   |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 46,8     | 46,8          | 0    | 0    |       | 0,0   |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 121,6    | 121,6         | 0    | 0    | 0     | 0,0   |
| САХАР ПЕСОК  | 9        | 9             | 0    | 0    | 8,7   | 34,8  |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ   | <u> </u> | 40            | 5,1  | 4,6  |       | 63,0  |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)   | 1 шт.    | 40,25         | 4,9  | 4,5  |       | 61,3  |
|  |          | 11,20         | 16,1 | 11,7 |       | 510,3 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:   |          |               | 57,7 | 59,9 |       |       |
| - 11   |          |               | ,-   | ,-   | = , - | ,•    |