

# МЕНЮ

## Ясли 12 часов

16.12.2024

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30		4,10	3,90	9,00	88,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	18	18	1,31	0,50	8,97	45,75
СЫР РОССИЙСКИЙ	13,2	12	2,70	3,43	0,00	42,37
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150		4,37	4,36	22,00	144,63
КРУПА МАННАЯ	22,3	22,3	2,23	0,21	15,27	71,17
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,2	48,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75,7	75,7	2,13	1,83	3,52	39,65
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0,00	0,00	3,19	12,77
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0,01	2,32	0,02	21,04
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,77	2,18	11,74	78,26
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,24	0,00	1,25	5,96
САХАР ПЕСОК	6,5	6,5	0,00	0,00	6,30	25,16
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>11,24</b>	<b>10,44</b>	<b>42,74</b>	<b>311,09</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ	125		3,50	3,13	5,64	70,64
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,50	3,13	5,64	70,64
			<b>3,50</b>	<b>3,13</b>	<b>5,64</b>	<b>70,64</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30		0,42	1,78	2,43	27,30
СВЕКЛА	35,63	28,5	0,42	0,03	2,43	11,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5		4,82	5,28	5,36	90,91
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	42	33,6	0,58	0,03	1,53	9,13
КАРТОФЕЛЬ	24	16,8	0,33	0,07	2,66	12,55
МОРКОВЬ	7,98	6,38	0,08	0,01	0,43	2,16
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0,01	1,36	0,01	12,34
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К задняя часть	24,75	19,8	3,57	3,07	0,00	41,87
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	110		2,30	2,54	17,33	101,93
КАРТОФЕЛЬ	133,57	93,5	1,81	0,36	14,78	69,84
МОРКОВЬ	13,75	11	0,14	0,01	0,74	3,73
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21	17,6	0,24	0,04	1,40	7,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,2	2,2	0,11	0,00	0,41	2,17
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0,00	2,13	0,00	19,19

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33	33	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ		50	5,80	2,87	4,49	66,83
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	34,4	33,1	5,14	0,19	0,00	22,15
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,66	0,25	4,49	22,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13	13	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ		150	0,77	0,05	23,45	97,85
КУРАГА	15	15	0,76	0,05	7,42	33,76
САХАР ПЕСОК	9,5	9,5	0,00	0,00	9,20	36,77
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	9	0,01	0,00	6,83	27,32
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	165	165	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
БАТОН		20	1,50	0,60	10,30	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
			<b>16,93</b>	<b>13,30</b>	<b>71,84</b>	<b>478,01</b>
<b>Полдник</b>						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		110	11,39	11,71	16,12	215,70
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	74,6	53,71	9,74	8,39	0,00	114,62
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0,00	3,10	0,00	27,91
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,6	5,5	0,08	0,01	0,44	2,19
МОРКОВЬ	7,63	6,1	0,08	0,01	0,41	2,08
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,4	1,4	0,07	0,00	0,26	1,39
КРУПА РИСОВАЯ	21,1	20,9	1,42	0,20	15,01	67,51
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ		50	3,74	5,39	17,38	133,04
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20,5	20,5	2,14	0,26	13,90	66,42
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,46	5,81
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0,01	1,84	0,02	16,68
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,025	0,49	0,45	0,03	6,13
ДРОЖЖИ ПРЕСОВАННЫЕ	0,7	0,7	0,09	0,01	0,01	0,52
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,4	5,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,11	0,01	0,68	3,24
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,8	27	0,48	0,03	1,23	7,33
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0,00	1,55	0,00	13,95
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,056 шт.	2,254	0,28	0,25	0,02	3,43
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,7	0,7	0,00	0,68	0,00	6,10
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,3	0,3	0,01	0,00	0,02	0,15
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0,00	0,19	0,00	1,75
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,025 шт.	1,006	0,13	0,12	0,01	1,53
ХЛЕБ РЖАНОЙ		15	0,98	0,15	6,37	30,53
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		150	1,20	0,30	22,80	96,75
СОК ДЛЯ РАННЕГО ВОЗРАСТА ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	1,20	0,30	22,80	96,75
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ		70	0,63	0,14	5,67	30,10
АПЕЛЬСИН	104,48	70	0,63	0,14	5,67	30,10
			<b>17,94</b>	<b>17,69</b>	<b>68,34</b>	<b>506,12</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>49,61</b>	<b>44,56</b>	<b>188,56</b>	<b>1 365,86</b>

# МЕНЮ

## Ясли 12 часов

### 17.12.2024

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	30		0,90	1,50	1,80	24,30
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	43,8	28,5	0,85	0,06	1,79	11,06
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,3	0,3	0,01	0,00	0,02	0,15
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120		12,43	16,62	2,23	208,45
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,31 шт.	92,978	11,46	10,37	0,63	141,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	34,4	34,4	0,97	0,83	1,60	18,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0,00	5,42	0,00	48,83
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,56	2,07	8,65	63,86
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,16	0,00	0,33	1,92
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	95	95	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0,00	0,00	4,36	17,42
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	85	85	2,40	2,07	3,96	44,52
БАТОН	20		1,65	0,64	11,31	57,64
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22	22	1,65	0,64	11,31	57,64
			<b>17,54</b>	<b>20,83</b>	<b>23,99</b>	<b>354,25</b>
<b>II Завтрак</b>						
КЕФИР	130		3,77	3,25	5,20	68,90
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	130	130	3,77	3,25	5,20	68,90
			<b>3,77</b>	<b>3,25</b>	<b>5,20</b>	<b>68,90</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30		0,26	0,03	2,36	24,75
МОРКОВЬ	19,88	15,9	0,20	0,02	1,07	5,40
ЯБЛОКИ	15	13,2	0,05	0,05	1,29	6,20
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,50	0,00	13,49
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1		4,03	4,80	8,39	97,71
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	16	12,8	0,22	0,01	0,58	3,47
КАРТОФЕЛЬ	55,71	39	0,76	0,16	6,17	29,13
МОРКОВЬ	7,98	6,38	0,08	0,01	0,43	2,16
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	7,38	4,8	0,15	0,01	0,30	1,86
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0,01	1,04	0,01	9,43
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0,00	0,00	0,00	0,00
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18,75	13,5	2,44	2,10	0,00	28,81
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50		15,18	14,21	3,50	202,44
ГОВЯДИНА Б/К лопатка	101	80,8	14,58	12,54	0,00	170,86
МОРКОВЬ	20,88	16,7	0,21	0,02	1,12	5,67

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,3	0,12	0,02	0,66	3,30
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,26	0,03	1,70	8,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,3	33,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>		<b>110</b>	<b>5,24</b>	<b>2,97</b>	<b>23,71</b>	<b>142,29</b>
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	43,2	42,77	5,23	1,37	23,69	127,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84,6	84,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ</b>		<b>150</b>	<b>0,12</b>	<b>0,09</b>	<b>10,35</b>	<b>43,09</b>
ГРУША	33,3	30	0,12	0,09	3,00	13,68
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,2	129,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7,6	7,6	0,00	0,00	7,35	29,41
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,18</b>	<b>8,48</b>	<b>40,79</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			<b>26,15</b>	<b>22,28</b>	<b>56,79</b>	<b>551,07</b>

### Полдник

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		30	0,24	0,03	0,75	4,19
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	30,21	29,9	0,24	0,03	0,75	4,19
<b>ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ</b>		<b>50</b>	<b>7,50</b>	<b>4,35</b>	<b>4,29</b>	<b>86,40</b>
РЫБА САЙДА ФИЛЕ	42,6	38	6,12	0,81	0,00	31,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	5,3	5,3	0,39	0,15	2,64	13,47
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8	8	0,22	0,19	0,37	4,19
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,40	0,36	0,02	4,91
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7,6	7,6	0,21	0,18	0,35	3,98
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0,01	1,04	0,01	9,43
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,14	0,02	0,88	4,21
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>		<b>100</b>	<b>2,10</b>	<b>2,86</b>	<b>14,21</b>	<b>91,31</b>
КАРТОФЕЛЬ	121,86	85,3	1,66	0,33	13,48	63,71
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,3	15,3	0,43	0,37	0,71	8,01
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0,01	2,16	0,02	19,59
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ</b>		<b>150</b>	<b>0,10</b>	<b>0,04</b>	<b>4,81</b>	<b>21,91</b>
КЛЮКВА	21,3	20,8	0,10	0,04	0,75	5,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0,00	0,00	4,06	16,26
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>15</b>	<b>0,98</b>	<b>0,15</b>	<b>6,38</b>	<b>30,60</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
<b>ВАФЛИ</b>		<b>20</b>	<b>0,56</b>	<b>0,66</b>	<b>15,46</b>	<b>70,80</b>
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20	20	0,56	0,66	15,46	70,80
<b>БАНАН</b>		<b>60</b>	<b>0,90</b>	<b>0,30</b>	<b>12,60</b>	<b>57,60</b>
БАНАН	85,7	60	0,90	0,30	12,60	57,60
			<b>12,38</b>	<b>8,39</b>	<b>58,50</b>	<b>362,81</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,84</b>	<b>54,75</b>	<b>144,48</b>	<b>1 337,03</b>

# МЕНЮ

## Ясли 12 часов

18.12.2024

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20		2,40	2,20	0,10	30,50
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,48	2,24	0,14	30,65
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	130		4,62	5,23	22,03	153,95
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	25,45	25,2	2,81	0,32	16,60	80,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,9	41,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	63,7	63,7	1,79	1,54	2,97	33,37
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0,02	3,37	0,03	30,48
КАКАО С МОЛОКОМ	150		3,09	2,54	12,05	84,40
КАКАО-ПОРОШОК	2,15	2,15	0,50	0,31	0,21	6,02
САХАР ПЕСОК	7,8	7,8	0,00	0,00	7,55	30,19
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,59	2,23	4,29	48,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН	20		1,50	0,60	10,30	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
			<b>11,61</b>	<b>10,57</b>	<b>44,48</b>	<b>321,25</b>
<b>II Завтрак</b>						
РЯЖЕНКА	130		3,66	3,15	5,30	68,09
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,66	3,15	5,30	68,09
			<b>3,66</b>	<b>3,15</b>	<b>5,30</b>	<b>68,09</b>
<b>Обед</b>						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40		0,44	0,08	1,52	9,60
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	40,41	40	0,44	0,08	1,52	9,60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1		4,19	3,12	12,19	93,92
КАРТОФЕЛЬ	64,29	45	0,87	0,17	7,12	33,61
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,64	0,08	4,10	19,67
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9	0,00	0,72	0,01	6,53
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0,00	0,00	0,00	0,00
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	19	13,68	2,48	2,13	0,00	29,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60		13,48	7,65	2,08	145,59
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	81,6	67,2	11,67	2,42	0,00	82,78
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
КАРТОФЕЛЬ	8,57	6	0,12	0,02	0,95	4,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0,02	2,88	0,03	26,12
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,075	1,48	1,35	0,08	18,39

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0,01	0,96	0,01	8,71
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ</b>		<b>110</b>	<b>2,50</b>	<b>3,58</b>	<b>12,49</b>	<b>93,05</b>
КАРТОФЕЛЬ	62,86	44	0,85	0,17	6,95	32,86
МОРКОВЬ	37,88	30,3	0,38	0,03	2,03	10,29
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	28,3	22,6	0,40	0,02	1,03	6,14
БРЮКВА	19,3	14,9	0,17	0,01	1,12	5,34
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	22,9	14,9	0,45	0,03	0,94	5,78
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,3	8,3	0,23	0,20	0,39	4,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0,02	3,12	0,03	28,29
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>СОК АБРИКОСОВЫЙ</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>16,50</b>	<b>64,50</b>
СОК ДЛЯ РАННЕГО ВОЗРАСТА АБРИКОСОВЫЙ	150	150	0,00	0,00	0,00	93,85
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,34</b>	<b>0,20</b>	<b>8,51</b>	<b>41,00</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
<b>БАТОН</b>		<b>20</b>	<b>1,50</b>	<b>0,58</b>	<b>10,28</b>	<b>52,40</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
			<b>24,20</b>	<b>15,21</b>	<b>63,57</b>	<b>500,06</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b>		<b>120</b>	<b>10,58</b>	<b>11,10</b>	<b>7,60</b>	<b>173,03</b>
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	97,5	78	1,36	0,08	3,56	21,18
ГОВЯДИНА Б/К задняя часть	60,75	48,6	8,77	7,55	0,00	102,77
КРУПА РИСОВАЯ	4,6	4,5	0,31	0,05	3,23	14,54
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,14	0,02	0,81	4,01
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"</b>		<b>50</b>	<b>4,75</b>	<b>2,56</b>	<b>18,02</b>	<b>114,41</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	19,5	19,5	2,05	0,24	13,22	63,18
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,23	0,03	1,49	7,13
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0,00	0,00	2,71	10,83
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,7	0,7	0,00	0,56	0,01	5,08
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,40	0,36	0,02	4,91
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5,7	5,7	0,16	0,14	0,26	2,99
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	10	10	1,75	0,87	0,29	16,39
ДРОЖЖИ ПРЕСОВАННЫЕ	0,9	0,9	0,11	0,02	0,02	0,67
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАНИЛИН	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,403	0,05	0,05	0,00	0,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0,00	0,29	0,00	2,62
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>150</b>	<b>0,16</b>	<b>0,00</b>	<b>9,82</b>	<b>39,85</b>
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0,00	0,00	9,49	37,93
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,16	0,00	0,33	1,92
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,30</b>	<b>0,20</b>	<b>8,50</b>	<b>40,80</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
<b>ЯБЛОКО</b>		<b>70</b>	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>6,83</b>	<b>32,90</b>
ЯБЛОКИ	79,5	70	0,28	0,28	6,86	32,90
			<b>17,05</b>	<b>14,12</b>	<b>50,77</b>	<b>400,99</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,52</b>	<b>43,05</b>	<b>164,12</b>	<b>1 290,39</b>

# МЕНЮ

## Ясли 12 часов

### 19.12.2024

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		1,80	4,70	12,50	99,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,82	0,71	12,46	63,54
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150		4,99	5,72	20,38	153,29
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	23	23	2,75	1,39	13,78	78,53
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53	53	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	79	79	2,22	1,92	3,68	41,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170		2,73	2,17	11,89	78,65
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,15	2,15	0,21	0,00	1,12	5,34
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	89,7	89,7	2,52	2,17	4,18	46,99
САХАР ПЕСОК	6,8	6,8	0,00	0,00	6,59	26,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	102	102	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>9,52</b>	<b>12,59</b>	<b>44,77</b>	<b>331,74</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ	125		3,50	3,13	5,64	70,64
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,50	3,13	5,64	70,64
			<b>3,50</b>	<b>3,13</b>	<b>5,64</b>	<b>70,64</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30		0,24	0,03	0,75	4,20
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	30,31	30	0,24	0,03	0,75	4,20
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5		5,16	7,00	10,22	127,01
КАРТОФЕЛЬ	64,29	45	0,87	0,17	7,12	33,61
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3	3	0,27	0,03	1,95	9,17
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,7	0,07	0,01	0,38	1,87
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,2	12,2	0,10	0,01	0,20	1,54
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К лопатка	25,2	20,16	3,64	3,13	0,00	42,63
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	50		10,85	3,16	1,42	77,23
РЫБА САЙДА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗЖИВЛЕННАЯ	80,56	58	9,00	0,34	0,00	38,82
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,16	0,02	1,09	5,18
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,31 шт.	12,478	1,53	1,39	0,09	19,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5	5	0,15	0,13	0,23	2,62
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0,01	1,28	0,01	11,61
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ		130	2,57	3,58	16,96	110,72
КАРТОФЕЛЬ	131,14	91,8	1,78	0,36	14,51	68,57
МОРКОВЬ	31,25	25	0,32	0,03	1,68	8,49
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,8	15,8	0,45	0,39	0,74	8,27
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,02	2,80	0,03	25,39
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА		150	0,42	0,13	17,27	73,78
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	18,8	18,8	0,42	0,13	10,49	46,69
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174,8	174,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
БАТОН		40	2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
			<b>22,81</b>	<b>14,95</b>	<b>70,52</b>	<b>512,33</b>
<b>Полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ		120/13	21,73	14,00	26,71	325,49
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	113,4	113,4	19,80	9,90	3,30	185,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	7,7	7,7	0,77	0,08	5,28	24,57
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,415	0,30	0,27	0,02	3,68
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0,00	2,72	0,00	24,41
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,8	4,8	0,61	0,00	2,86	13,91
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,17	1,02	0,24	13,99
ДЖЕМ	13	13	0,08	0,01	9,20	35,81
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,43	3,82	7,33	82,50
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	157,5	157,5	4,43	3,82	7,33	82,50
ГРУША		70	0,30	0,20	7,20	32,90
ГРУША	77,78	70	0,28	0,21	7,21	32,90
			<b>26,46</b>	<b>18,02</b>	<b>41,24</b>	<b>440,89</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>62,29</b>	<b>48,69</b>	<b>162,17</b>	<b>1 355,60</b>

# МЕНЮ

## Ясли 12 часов

### 20.12.2024

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30		4,10	3,90	9,00	88,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	18	18	1,31	0,50	8,97	45,75
СЫР РОССИЙСКИЙ	13,2	12	2,70	3,43	0,00	42,37
КАША "ДРУЖБА"	150		4,48	5,79	18,20	143,59
КРУПА РИСОВАЯ	7	6,93	0,48	0,07	4,98	22,39
ПШЕНО	7,5	7,4	0,82	0,19	5,05	25,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112,5	112,5	3,16	2,73	5,24	58,93
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,02	2,80	0,03	25,39
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170		2,50	2,07	11,90	76,68
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73,1	73,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	85	85	2,40	2,07	3,96	44,52
			<b>11,08</b>	<b>11,76</b>	<b>39,10</b>	<b>308,47</b>
<b>II Завтрак</b>						
КЕФИР	130		3,77	3,25	5,20	68,90
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	130	130	3,77	3,25	5,20	68,90
			<b>3,77</b>	<b>3,25</b>	<b>5,20</b>	<b>68,90</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30		0,24	0,03	0,51	3,90
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,24	0,03	0,51	3,90
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10		4,73	4,43	7,50	88,76
КАРТОФЕЛЬ	40,1	28,07	0,54	0,11	4,44	20,96
МОРКОВЬ	7,26	5,81	0,08	0,01	0,39	1,97
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6,05	0,08	0,01	0,49	2,41
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0,00	0,78	0,00	6,97
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,08	3,08	0,32	0,04	2,09	9,98
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,4	0,4	0,00	0,32	0,00	2,90
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.02 шт.	0,805	0,10	0,09	0,01	1,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,8	4,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К задняя часть	24,75	19,8	3,57	3,07	0,00	41,87
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60		8,82	9,73	2,19	131,70
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	49,6	35,71	6,48	5,58	0,00	76,20
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,35 шт.	14,088	1,74	1,57	0,10	21,46
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,6	12,6	0,36	0,31	0,58	6,60

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0,01	2,24	0,02	20,31
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,23	0,03	1,49	7,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)</b>		<b>130</b>	<b>2,46</b>	<b>4,61</b>	<b>12,31</b>	<b>101,45</b>
КАРТОФЕЛЬ	37,14	26	0,50	0,10	4,11	19,42
МОРКОВЬ	33,25	26,6	0,34	0,03	1,78	9,03
ТЫКВА СВЕЖАЯ	24,9	17,5	0,17	0,02	0,75	3,91
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	29	15,08	0,37	0,05	0,61	4,38
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	16,8	10,9	0,33	0,02	0,69	4,23
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30,8	26	0,35	0,05	2,07	10,34
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,17	0,02	1,15	5,51
МОРКОВЬ	2,75	2,2	0,03	0,00	0,15	0,75
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,9	0,8	0,01	0,00	0,07	0,32
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,9	3,9	0,18	0,00	0,72	3,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0,00	0,78	0,00	6,97
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,2	0,2	0,00	0,00	0,19	0,78
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА</b>		<b>150</b>	<b>0,34</b>	<b>0,08</b>	<b>20,51</b>	<b>84,63</b>
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15	15	0,34	0,08	9,57	40,89
САХАР ПЕСОК	11,3	11,3	0,00	0,00	10,94	43,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174,8	174,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,18</b>	<b>8,48</b>	<b>40,79</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
<b>БАТОН</b>		<b>20</b>	<b>1,50</b>	<b>0,58</b>	<b>10,28</b>	<b>52,40</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
			<b>19,41</b>	<b>19,64</b>	<b>61,78</b>	<b>503,63</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b>		<b>40</b>	<b>0,44</b>	<b>0,08</b>	<b>1,52</b>	<b>9,60</b>
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	40,41	40	0,44	0,08	1,52	9,60
<b>МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ</b>		<b>120</b>	<b>6,52</b>	<b>8,99</b>	<b>23,30</b>	<b>200,36</b>
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	32,5	32,5	3,47	0,41	22,22	106,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,125	2,48	2,24	0,14	30,65
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,4	19,4	0,54	0,48	0,90	10,17
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,18</b>	<b>8,48</b>	<b>40,79</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
<b>СОК ПЕРСИКОВЫЙ</b>		<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>64,50</b>
СОК ДЛЯ РАННЕГО ВОЗРАСТА ПЕРСИКОВЫЙ	150	150	0,00	0,00	16,50	96,75
<b>БАТОН</b>		<b>20</b>	<b>1,50</b>	<b>0,58</b>	<b>10,28</b>	<b>52,40</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
<b>БАНАН</b>		<b>70</b>	<b>1,10</b>	<b>0,40</b>	<b>14,70</b>	<b>67,20</b>
БАНАН	100	70	1,05	0,35	14,70	67,20
			<b>10,88</b>	<b>10,23</b>	<b>58,28</b>	<b>434,85</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,14</b>	<b>44,88</b>	<b>164,36</b>	<b>1 315,85</b>

**МЕНЮ****Ясли 12 часов****23.12.2024**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		1,80	4,70	12,50	99,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,82	0,71	12,46	63,54
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150		4,35	4,52	19,87	138,11
ПШЕНО	20	19,8	2,21	0,52	13,52	67,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,2	48,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75,8	75,8	2,13	1,84	3,53	39,70
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0,00	0,00	2,80	11,22
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0,01	2,16	0,02	19,59
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,31	1,82	11,31	71,35
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,20	0,00	1,04	4,97
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,11	1,82	3,49	39,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>8,46</b>	<b>11,04</b>	<b>43,68</b>	<b>309,26</b>
<b>II Завтрак</b>						
РЯЖЕНКА	130		3,90	1,30	5,45	51,99
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,66	3,15	5,30	68,09
			<b>3,90</b>	<b>1,30</b>	<b>5,45</b>	<b>51,99</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	30		0,50	2,33	3,67	37,65
КАРТОФЕЛЬ	31,71	22,2	0,43	0,09	3,51	16,58
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	6,5	5,2	0,07	0,01	0,16	1,01
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0,00	2,23	0,00	20,06
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10		4,59	2,22	19,20	115,36
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,16	0,45	7,97	40,66
КАРТОФЕЛЬ	42,86	30	0,58	0,12	4,74	22,41
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12,05	12	2,68	0,18	5,60	34,80
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	50		8,16	8,66	5,60	132,97
ГОВЯДИНА Б/К задняя часть	41,63	33,3	6,00	5,17	0,00	70,41
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	5,7	5,7	0,42	0,16	2,84	14,48
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,6	8,6	0,24	0,21	0,40	4,50
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,7	17,1	0,23	0,03	1,36	6,80
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0,00	1,65	0,00	14,82

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,635	0,70	0,63	0,04	8,58
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,9	1,4	0,05	0,01	0,11	0,67
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,818	0,35	0,31	0,02	4,29
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	1,4	1,4	0,17	0,00	0,83	4,05
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,49	0,00	4,37
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ		110	1,68	2,67	10,36	72,06
СВЕКЛА	142,75	114,2	1,66	0,11	9,75	46,52
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0,02	2,56	0,03	23,22
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0,00	0,00	0,58	2,32
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК АБРИКОСОВЫЙ		150	0,00	0,00	0,00	93,85
СОК ДЛЯ РАННЕГО ВОЗРАСТА АБРИКОСОВЫЙ	150	150	0,00	0,00	0,00	93,85
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			<b>16,25</b>	<b>16,06</b>	<b>47,31</b>	<b>492,68</b>

### Полдник

ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		30	0,24	0,03	0,51	3,90
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,24	0,03	0,51	3,90
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ		40	8,05	4,27	1,20	75,30
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	43,16	38,2	7,60	2,41	0,00	51,88
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,34	0,29	0,56	6,29
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0,00	1,55	0,00	13,95
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ		100	1,95	2,10	12,79	78,39
КАРТОФЕЛЬ	96,26	67,38	1,31	0,26	10,65	50,32
МОРКОВЬ	29,06	23,25	0,29	0,02	1,55	7,90
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,2	12,2	0,34	0,30	0,57	6,39
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,9	1,9	0,01	1,52	0,02	13,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ		50	5,21	4,23	30,00	178,84
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	37	37	3,88	0,47	25,08	119,87
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0,00	0,00	3,48	13,93
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,84	0,73	1,40	15,71
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,40	0,36	0,02	4,91
ДРОЖЖИ ПРЕСОВАННЫЕ	0,6	0,6	0,08	0,01	0,01	0,45
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,16	0,00	9,82	39,85
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0,00	0,00	9,49	37,93
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,16	0,00	0,33	1,92
ХЛЕБ РЖАНОЙ		10	0,66	0,09	4,24	20,40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,66	0,09	4,24	20,40
МАНДАРИН СВЕЖИЙ		95	0,76	0,19	7,13	36,10
МАНДАРИН	128,3	95	0,76	0,19	7,13	36,10
			<b>17,03</b>	<b>10,91</b>	<b>65,69</b>	<b>432,78</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,64</b>	<b>39,31</b>	<b>162,13</b>	<b>1 286,71</b>

# МЕНЮ

## Ясли 12 часов

24.12.2024

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35		1,59	0,60	21,22	95,00
ДЖЕМ	15	15	0,09	0,02	10,94	42,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150		4,32	5,83	21,34	154,94
КРУПА МАННАЯ	22,3	22,3	2,23	0,21	15,27	71,17
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,3	48,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	73,5	73,5	2,07	1,78	3,42	38,50
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7	0,00	0,00	2,61	10,45
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150		2,21	1,82	13,18	78,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0,00	0,00	9,49	37,93
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,11	1,82	3,49	39,29
			<b>8,12</b>	<b>8,25</b>	<b>55,74</b>	<b>328,36</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ	125		3,50	3,13	5,64	70,64
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,50	3,13	5,64	70,64
			<b>3,50</b>	<b>3,13</b>	<b>5,64</b>	<b>70,64</b>
<b>Обед</b>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40		0,54	4,07	2,58	49,40
КАРТОФЕЛЬ	12	8,4	0,16	0,03	1,33	6,28
СВЕКЛА	7,5	6	0,09	0,01	0,51	2,44
МОРКОВЬ	5	4	0,05	0,00	0,27	1,36
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	6	6	0,05	0,01	0,10	0,78
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	6	6	0,11	0,01	0,18	1,38
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	7,5	6	0,08	0,01	0,19	1,20
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	4,00	0,00	35,96
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/5		3,73	4,69	4,58	78,76
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	34	34	0,59	0,03	0,99	7,59
КАРТОФЕЛЬ	21,43	15	0,29	0,06	2,38	11,20
МОРКОВЬ	7,98	6,38	0,08	0,01	0,43	2,16
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,6	0,6	0,03	0,00	0,11	0,59
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0,01	1,68	0,02	15,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К задняя часть	17,5	14	2,52	2,17	0,00	29,60
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		130	10,66	11,16	21,74	230,01
ГОВЯДИНА Б/К задняя часть	54,13	43,3	7,81	6,72	0,00	91,56
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0,01	1,77	0,02	15,97
КАРТОФЕЛЬ	178	124,6	2,42	0,49	19,70	93,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,36	8,7	0,12	0,02	0,69	3,46
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0,01	0,88	0,01	7,98
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0,01	1,28	0,01	11,61
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,2	2,2	0,28	0,00	1,31	6,37
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА		150	0,30	0,00	32,80	93,00
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	18,8	18,8	0,42	0,13	10,49	46,69
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	17,42	69,67
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174,8	174,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,34	0,20	8,51	41,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			<b>16,57</b>	<b>20,12</b>	<b>70,21</b>	<b>492,17</b>
<b>Полдник</b>						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		120	10,60	11,58	7,74	178,14
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	97,5	78	1,36	0,08	3,56	21,18
ГОВЯДИНА Б/К задняя часть	60,75	48,6	8,77	7,55	0,00	102,77
КРУПА РИСОВАЯ	4,6	4,5	0,31	0,05	3,23	14,54
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,16	0,02	0,95	4,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		150	0,11	0,01	11,97	50,40
ЛИМОН	20	12	0,11	0,01	0,35	3,96
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,25	2,94	22,32	125,10
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,25	2,94	22,32	125,10
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,30	0,20	8,49	40,70
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ЯБЛОКО		70	0,30	0,30	6,90	32,90
ЯБЛОКИ	79,55	70	0,28	0,28	6,86	32,90
			<b>14,56</b>	<b>15,03</b>	<b>57,42</b>	<b>427,24</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,75</b>	<b>46,53</b>	<b>189,01</b>	<b>1 318,41</b>

# МЕНЮ

## Ясли 12 часов

### 25.12.2024

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20		2,48	2,24	0,14	30,65
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,125	2,48	2,24	0,14	30,65
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20		1,30	2,80	8,50	64,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	17,1	17,1	1,24	0,49	8,53	43,46
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0,01	2,32	0,02	21,04
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	130		4,51	6,49	17,66	147,64
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	19,3	19,3	2,30	1,16	11,57	65,90
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44,5	44,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	78	78	2,19	1,89	3,63	40,86
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0,02	3,44	0,03	31,20
КАКАО С МОЛОКОМ	150		3,06	2,52	12,22	84,76
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,47	0,29	0,19	5,61
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,59	2,23	4,29	48,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>11,35</b>	<b>14,05</b>	<b>38,52</b>	<b>327,55</b>
<b>II Завтрак</b>						
КЕФИР	130		3,77	3,25	5,20	68,90
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	130	130	3,77	3,25	5,20	68,90
			<b>3,77</b>	<b>3,25</b>	<b>5,20</b>	<b>68,90</b>
<b>Обед</b>						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40		0,44	0,08	1,52	9,60
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	40,41	40	0,44	0,08	1,52	9,60
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10		3,99	4,99	8,17	98,19
СВЕКЛА	30	24	0,35	0,02	2,05	9,78
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,21	0,01	0,54	3,26
КАРТОФЕЛЬ	17,14	12	0,23	0,05	1,90	8,96
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,09	0,00	0,33	1,78
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0,00	0,00	1,75	6,96
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
ГОВЯДИНА Б/К лопатка	17,88	14,3	2,58	2,22	0,00	30,23
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
ЧЕСНОК	1,18	1	0,07	0,01	0,29	1,45

КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ		60	10,33	10,69	9,83	176,74
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	51,65	47	8,29	8,39	0,00	108,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	11	11	0,81	0,31	5,48	27,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16	16	0,45	0,39	0,75	8,38
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		120	1,82	1,72	7,83	59,78
МОРКОВЬ	50,38	40,3	0,50	0,04	2,70	13,69
РЕПА	24,3	18	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	15,4	10	0,30	0,02	0,63	3,88
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	17	13,6	0,23	0,01	0,62	3,70
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	16	8,32	0,20	0,02	0,34	2,43
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0,00	0,00	1,07	4,26
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,32	0,04	2,10	10,04
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,6	31,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,9	10,9	0,27	1,59	0,37	21,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		150	0,00	0,00	16,50	96,75
СОК ДЛЯ РАННЕГО ВОЗРАСТА ПЕРСИКОВЫЙ	150	150	0,00	0,00	16,50	96,75
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,34	0,20	8,49	40,90
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			<b>17,92</b>	<b>17,68</b>	<b>52,34</b>	<b>481,96</b>
<b>Полдник</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		30	0,24	0,03	0,75	4,19
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	30,21	29,9	0,24	0,03	0,75	4,19
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		120	12,84	12,51	11,05	208,02
ГОВЯДИНА Б/К лопатка	79	63,2	11,41	9,81	0,00	133,65
КАРТОФЕЛЬ	91,43	64	1,24	0,25	10,12	47,80
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	1,6	0,08	0,00	0,29	1,58
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		150	0,23	0,11	10,04	42,95
ШИПОВНИК	15	15	0,23	0,11	3,26	15,86
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		60	7,42	4,71	25,83	175,83
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,14	0,38	20,34	97,19
САХАР ПЕСОК	1,62	1,62	0,00	0,00	1,57	6,27
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,37	1,37	0,01	1,10	0,01	9,94
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,415	0,30	0,27	0,02	3,68
ДРОЖЖИ ПРЕСОВАННЫЕ	0,6	0,6	0,08	0,01	0,01	0,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,43	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	19	18,9	3,30	1,65	0,55	30,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,94	0,94	0,10	0,01	0,64	3,05
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,94	0,94	0,00	0,76	0,01	6,82
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/20 шт.	2,013	0,25	0,22	0,01	3,07
САХАР ПЕСОК	2,14	2,14	0,00	0,00	2,08	8,28
ВАНИЛИН	0,003	0,003	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,86	0,86	0,09	0,01	0,58	2,78
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/33 шт.	1,208	0,15	0,14	0,01	1,84
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,17	0,17	0,00	0,16	0,00	1,48
ХЛЕБ РЖАНОЙ		15	0,98	0,15	6,38	30,60
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
ГРУША		70	0,28	0,21	7,21	32,90
ГРУША	77,8	70	0,28	0,21	7,21	32,90
			<b>21,99</b>	<b>17,72</b>	<b>61,26</b>	<b>494,49</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,03</b>	<b>52,70</b>	<b>157,32</b>	<b>1 372,90</b>

# МЕНЮ

## Ясли 12 часов

26.12.2024

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30		0,89	1,56	1,87	25,04
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	43,9	28,5	0,88	0,06	1,85	11,40
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,50	0,00	13,49
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,3	0,01	0,00	0,02	0,15
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110		9,54	11,87	1,91	152,73
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,75 шт.	70,438	8,68	7,86	0,48	107,27
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,84	0,73	1,40	15,71
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,1	4,1	0,02	3,28	0,03	29,75
БАТОН	20		1,50	0,60	10,30	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,31	1,82	11,31	71,35
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,20	0,00	1,04	4,97
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,11	1,82	3,49	39,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>14,24</b>	<b>15,85</b>	<b>25,39</b>	<b>301,52</b>
<b>II Завтрак</b>						
РЯЖЕНКА	130		3,90	1,30	5,45	51,99
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,66	3,15	5,30	68,09
			<b>3,90</b>	<b>1,30</b>	<b>5,45</b>	<b>51,99</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30		0,42	1,78	2,43	27,30
СВЕКЛА	35,63	28,5	0,42	0,03	2,43	11,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15		5,05	4,94	10,02	104,79
КАРТОФЕЛЬ	81,43	57	1,11	0,22	9,01	42,57
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К лопатка	25,2	20,16	3,64	3,13	0,00	42,63
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,8	1,5	0,02	0,00	0,12	0,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,024 шт.	0,966	0,12	0,11	0,01	1,47
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30		13,43	5,68	2,33	134,14
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	79,57	74	12,85	2,66	0,00	91,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0,01	1,68	0,02	15,24
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,25	0,03	1,63	7,78

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,6	22,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,22	1,31	0,31	17,98
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>		<b>110</b>	<b>3,81</b>	<b>2,86</b>	<b>24,30</b>	<b>138,16</b>
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	35,5	35,5	3,79	0,45	24,28	116,39
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>		<b>150</b>	<b>1,20</b>	<b>0,30</b>	<b>22,80</b>	<b>96,75</b>
СОК ДЛЯ РАННЕГО ВОЗРАСТА ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	1,20	0,30	22,80	96,75
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,30</b>	<b>0,20</b>	<b>8,50</b>	<b>40,80</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
<b>БАТОН</b>		<b>20</b>	<b>1,50</b>	<b>0,60</b>	<b>10,30</b>	<b>52,40</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
			<b>26,71</b>	<b>16,36</b>	<b>80,68</b>	<b>594,34</b>

### Полдник

<b>ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>0,24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,51</b>	<b>3,90</b>
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,24	0,03	0,51	3,90
<b>СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ</b>		<b>50</b>	<b>7,71</b>	<b>4,98</b>	<b>2,14</b>	<b>84,11</b>
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	42	40,42	6,28	0,23	0,00	27,05
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,35	0,30	0,58	6,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,23	0,03	1,49	7,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,843	0,84	0,77	0,05	10,42
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0,00	1,65	0,00	14,82
<b>ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ</b>		<b>100</b>	<b>2,08</b>	<b>2,17</b>	<b>8,66</b>	<b>63,08</b>
МОРКОВЬ	29,06	23,25	0,29	0,02	1,55	7,90
КАРТОФЕЛЬ	27,51	19,26	0,38	0,08	3,05	14,39
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	15,38	10	0,30	0,02	0,63	3,88
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	29,9	23,92	0,42	0,02	1,09	6,50
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16,5	16,5	0,47	0,40	0,77	8,64
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,5	16,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,2	0,2	0,00	0,00	0,19	0,78
<b>НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ</b>		<b>150</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>15,30</b>	<b>63,10</b>
КЛЮКВА	15,31	15	0,08	0,03	0,54	4,07
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	159	159	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"</b>		<b>50</b>	<b>4,65</b>	<b>2,47</b>	<b>17,82</b>	<b>112,41</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	19,5	19,5	2,05	0,24	13,22	63,18
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,23	0,03	1,49	7,13
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0,00	0,00	2,51	10,06
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,7	0,7	0,00	0,56	0,01	5,08
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,415	0,30	0,27	0,02	3,68
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5,7	5,7	0,16	0,14	0,26	2,99
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	10	10	1,75	0,87	0,29	16,39
ДРОЖЖИ ПРЕСОВАННЫЕ	0,9	0,9	0,11	0,02	0,02	0,67
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАНИЛИН	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,403	0,05	0,05	0,00	0,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0,00	0,29	0,00	2,62
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,18</b>	<b>8,48</b>	<b>40,79</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
<b>БАНАН</b>		<b>70</b>	<b>1,06</b>	<b>0,35</b>	<b>14,78</b>	<b>67,58</b>
БАНАН	100	70	1,05	0,35	14,70	67,20
			<b>17,16</b>	<b>10,18</b>	<b>67,69</b>	<b>434,97</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>62,01</b>	<b>43,69</b>	<b>179,21</b>	<b>1 382,82</b>



# МЕНЮ

## Ясли 12 часов

### 27.12.2024

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30		4,10	3,90	9,00	88,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	18	18	1,31	0,50	8,97	45,75
СЫР РОССИЙСКИЙ	13,2	12	2,70	3,43	0,00	42,37
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	130		3,19	5,16	19,39	137,23
КРУПА РИСОВАЯ	19,49	19,3	1,31	0,18	13,85	62,34
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44,5	44,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	66,3	66,3	1,86	1,61	3,08	34,73
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0,02	3,37	0,03	30,48
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150		2,32	1,87	7,79	57,73
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,16	0,00	0,33	1,92
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	77	77	2,16	1,87	3,59	40,33
			<b>9,61</b>	<b>10,93</b>	<b>36,18</b>	<b>283,16</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ	125		3,50	3,13	5,64	70,64
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,50	3,13	5,64	70,64
			<b>3,50</b>	<b>3,13</b>	<b>5,64</b>	<b>70,64</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30		0,24	0,03	0,75	4,19
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	30,21	29,9	0,24	0,03	0,75	4,19
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/10		4,01	5,01	9,49	103,96
КАРТОФЕЛЬ	56,57	39,6	0,77	0,16	6,26	29,58
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,03	3	0,27	0,03	1,95	9,17
МОРКОВЬ	9,38	7,5	0,10	0,01	0,50	2,55
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,36	0,05	0,01	0,27	1,34
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	10	0,08	0,01	0,16	1,26
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	19	13,68	2,48	2,13	0,00	29,20
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	50		9,84	0,37	0,30	43,65
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	87,5	63	9,78	0,37	0,00	42,17
МОРКОВЬ	2,5	2	0,03	0,00	0,14	0,68
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2	0,03	0,00	0,16	0,80
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110		2,14	3,80	17,32	112,12
КАРТОФЕЛЬ	156,14	109,3	2,12	0,43	17,29	81,64
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0,02	3,37	0,03	30,48

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС ПОЛЬСКИЙ	15		1,53	7,35	0,16	72,96
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,5	7,5	0,04	6,00	0,06	54,42
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,075	1,48	1,35	0,08	18,39
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,3	0,3	0,01	0,00	0,02	0,15
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150		0,10	0,09	16,33	67,03
ЯБЛОКИ	25,6	22,5	0,09	0,09	2,14	10,26
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8,5	8,5	0,01	0,00	6,45	25,81
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147,8	147,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,33	0,20	8,45	40,70
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			<b>19,19</b>	<b>16,85</b>	<b>52,80</b>	<b>444,61</b>
<b>Полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120/13		22,17	14,44	25,72	326,89
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	113,4	113,4	19,80	9,90	3,30	185,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	7,7	7,7	0,77	0,08	5,28	24,57
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,038	0,75	0,67	0,04	9,20
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,8	4,8	0,61	0,00	2,86	13,91
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,16	0,87	0,20	11,99
ДЖЕМ	13	13	0,08	0,01	9,20	35,81
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180		5,32	4,59	8,80	99,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	189	189	5,32	4,59	8,80	99,00
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70		0,28	0,28	6,86	32,90
ЯБЛОКИ	79,55	70	0,28	0,28	6,86	32,90
			<b>27,77</b>	<b>19,31</b>	<b>41,38</b>	<b>458,79</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>60,07</b>	<b>50,22</b>	<b>136,00</b>	<b>1 257,20</b>