Утверждаю
Руководитель СП
Сазонова Е.С.

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РИС С ОВОЩАМИ		150	4,1	9,4	41,6	273,2
РИС ПРОПАРЕННЫЙ	50	50	3,7	0,5	39,2	181,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35	2,3	5,0	15,4	116,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,2		7,3	30,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	5	3	0	0	0,1	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			6,6	**14,4**	**64,3**	**419,7**
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			1,0	**0,2**	**19,8**	**86,0**
Обед						
ЩИ СО СМЕТАНОЙ ИЗ МЯСНЫХ КОНСЕРВ "ГОВЯДИНА ТУШЕННАЯ"		200	5,2	6,7	12,5	134,7
КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	15	15	2,4	2,5	0	32,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	80	64	1,2	0,1	2,9	17,4
КАРТОФЕЛЬ	80	48	1	0,2	7,6	35,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ	0,004	0,004	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ МЯСНЫХ КОНСЕРВ "ГОВЯДИНА ТУШЕННАЯ"		180	10,2	16,9	22,1	280,4
КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	45	45	7,4	7,5	0,1	96,0
КАРТОФЕЛЬ	200	120	2,3	0,5	19	89,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,9	0,3	12,3	59,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,9	0,3	12,3	59,4
			19,5	**24,1**	**68,3**	**570,5**
Полдник						
МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК		200	4,3	4,7	10,8	102,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН	0,002	0,002	0	0	0	0,0
СУХАРИК ДОМАШНИЙ		30	2,2	0,9	14,9	76,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,9	14,9	76,2
			6,5	**5,6**	**25,7**	**179,0**
Ужин						
КАША КУКУРУЗНАЯ		200	6,1	9,0	26,6	212,2
КРУПА КУКУРУЗНАЯ	23	23	1,8	0,3	15,8	73,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	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
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,5	4,9	13,8	117,2
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0
			12,1	**14,0**	**50,1**	**375,4**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**45,7**	**58,3**	**228,2**	**1 630,6**

ГБОУ СОШ №10 "ОЦ ЛИК" детский сад №17

Утверждаю
Руководитель СП
Сазонова Е.С.

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ		200	6,1	9,2	19,0	183,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	15	14,85	1,8	0,5	8,2	44,3
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		40	4,4	3,8	14,9	111,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,9	14,9	76,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	10	2,2	2,9	0	35,3
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,5	4,9	13,8	117,2
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
			15,0	**17,9**	**47,7**	**412,1**
Обед						
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ		200	5,1	6,5	14,6	141,9
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
КАРТОФЕЛЬ	80	48	1	0,2	7,6	35,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7	6,93	0,6	0,1	4,5	21,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВЕРМИШЕЛЕВАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ		160	18,4	21,5	32,2	394,2
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	80	60	10,9	9,3	0	126,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
САЛАТ "ОВОЩНАЯ СМЕСЬ"		70	2,1	5,1	4,7	71,9

КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	50	35	1,1	0,1	2,2	13,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	45	29,25	0,9	0,1	1,8	11,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ФРУКТОВЫЙ НАПИТОК		200	0,1	0,1	8,2	34,1
ЯБЛОКИ	15	13,2	0,1	0,1	1,3	6,0
ЛИМОН	5	3	0	0	0,1	1,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,9	0,3	12,3	59,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,9	0,3	12,3	59,4
			29,8	**33,7**	**86,6**	**770,4**
Полдник						
СНЕЖОК		160	4,2	3,9	16,8	122,6
СНЕЖОК	160	160	4,2	3,9	16,8	122,6
			4,2	**3,9**	**16,8**	**122,6**
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖЕНО-МОРКОВНАЯ		160	22,1	20,6	26,2	380,8
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
МОРКОВЬ	60	45	0,6	0	3	15,3
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВАНИЛИН	0,004	0,004	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
КРУПА МАННАЯ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ		30	2,1	2,5	16,2	95,4
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,1	2,5	16,2	95,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	4,4	4,7	14,2	116,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	1	0,1	0	0,5	2,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
			28,6	**27,8**	**56,6**	**593,1**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**77,6**	**83,3**	**207,7**	**1 898,2**

ГБОУ СОШ №10 "ОЦ ЛИК" детский сад №17

Утверждаю
Руководитель СП
Сазонова Е.С.

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ		200	7,0	10,1	24,6	217,7
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	23	23	2,7	1,4	13,8	78,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	4,4	4,7	14,2	116,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	1	0,1	0	0,5	2,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ		41	3,6	6,6	15,4	135,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	6	5,45	1,3	1,6	0	19,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			15,0	**21,4**	**54,2**	**470,4**
II Завтрак						
ЯБЛОКО		130	0,5	0,5	12,3	59,3
ЯБЛОКИ	147,73	130	0,5	0,5	12,3	59,3
			0,5	**0,5**	**12,3**	**59,3**
Обед						
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ		200	4,9	6,4	12,8	132,3
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
СВЕКЛА	50	37,5	0,6	0	3,2	15,3
КАРТОФЕЛЬ	80	48	1	0,2	7,6	35,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ	0,004	0,004	0	0	0	0,0
ПЛОВ С МЯСОМ ПТИЦЫ		180	14,0	20,2	35,0	378,9
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	80	57,6	10,5	9	0	122,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7

ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
КРУПА РИСОВАЯ	45	44,55	3	0,4	32	143,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
ЧЕСНОК	0,04	0,03	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		70	0,6	5,1	1,9	55,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	75	74,24	0,6	0,1	1,9	10,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	5	0	45,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,9	0,3	12,3	59,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,9	0,3	12,3	59,4
			23,6	**32,2**	**83,4**	**722,0**
Полдник						
КИСЕЛЬ		200			15,4	61,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	20	20	0	0	15,4	61,8
ПЕЧЕНЬЕ		15	1,1	1,5	10,9	60,7
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	1,5	10,9	60,7
			1,1	**1,5**	**26,3**	**122,5**
Ужин						
ОВОЩНОЕ РАГУ БЕЗ МЯСА		180	3,5	9,3	18,7	174,6
КАРТОФЕЛЬ	120	72	1,4	0,3	11,3	53,7
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	120	96	1,6	0,1	4,4	26,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,2		7,3	30,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	5	3	0	0	0,1	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0
			5,2	**9,4**	**35,7**	**251,1**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**45,4**	**65,0**	**211,9**	**1 625,3**

ГБОУ СОШ №10 "ОЦ ЛИК" детский сад №17

Утверждаю
Руководитель СП
Сазонова Е.С.

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)		150	26,8	20,1	24,8	391,6
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	130	130	22,7	11,3	3,8	213,1
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
ВАНИЛИН	0,004	0,004	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ		25	1,0	1,4	4,9	39,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	17	17	0,5	0,5	0,8	9,9
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ВАНИЛИН	0,002	0,002	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	4,4	4,7	14,2	116,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	1	0,1	0	0,5	2,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
			32,2	**26,2**	**43,9**	**547,9**
Обед						
СУП С КЛЕЦКАМИ		200	6,0	5,6	18,8	149,7
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,6	2,2	0	30,7
КАРТОФЕЛЬ	80	48	1	0,2	7,6	35,9
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	14,8	14,8	1,6	0,2	10	47,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ	0,004	0,004	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (ГАРНИР)		130	3,3	5,7	18,9	140,3
КАРТОФЕЛЬ	180	108	2,1	0,4	17,1	80,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0

ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ		100	13,6	10,5	16,5	215,2
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	140	70	10,8	0,6	0	48,9
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт.	6,72	0,9	0,8	0	10,3
ОТВАР ШИПОВНИКА		200	0,3	0,1	11,5	54,6
ШИПОВНИК СУХОЙ	10	10	0,3	0,1	4,7	27,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,9	0,3	12,3	59,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,9	0,3	12,3	59,4
			27,3	**22,4**	**92,6**	**688,1**
Полдник						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,2		7,3	30,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	5	3	0	0	0,1	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ВАФЛИ		30	0,8	1,0	22,5	103,0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,8	1	22,5	103,0
			1,0	**1,0**	**29,8**	**133,5**
Ужин						
КАША ЯЧНЕВАЯ		200	6,5	9,0	25,3	208,3
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	23	22,77	2,2	0,3	14,5	69,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,5	4,9	13,8	117,2
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0
			12,5	**14,0**	**48,8**	**371,5**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**73,0**	**63,6**	**215,1**	**1 741,0**

ГБОУ СОШ №10 "ОЦ ЛИК" детский сад №17

Утверждаю
Руководитель СП
Сазонова Е.С.

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГРЕЧКА С САХАРОМ		130	6,0	5,6	31,4	199,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50	49,5	6	1,6	27,5	147,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35	2,3	5,0	15,4	116,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,2		7,3	30,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	5	3	0	0	0,1	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			8,5	**10,6**	**54,1**	**346,2**
Обед						
СУП СБОРНЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ		200	5,6	6,5	12,5	135,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	10	6,5	0,2	0	0,4	2,5
КАРТОФЕЛЬ	80	48	1	0,2	7,6	35,9
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	80	64	1,2	0,1	2,9	17,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ	0,004	0,004	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
АЗУ ПО-ТАТАРСКИ С МЯСОМ		180	13,9	18,7	22,5	315,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	80	60	10,9	9,3	0	126,9
КАРТОФЕЛЬ	200	120	2,3	0,5	19	89,6
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
ЧЕСНОК	0,04	0,03	0	0	0	0,0
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,8
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		200	0,2	0,2	11,0	47,2
ЯБЛОКИ	50	44	0,2	0,2	4,2	20,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0

САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,9	0,3	12,3	59,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,9	0,3	12,3	59,4
			23,8	**25,9**	**72,9**	**625,6**
Полдник						
СНЕЖОК		160	4,2	3,9	16,8	122,6
СНЕЖОК	160	160	4,2	3,9	16,8	122,6
			4,2	**3,9**	**16,8**	**122,6**
Ужин						
КАША ПШЕНИЧНАЯ		200	6,8	9,0	25,8	211,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	23	22,77	2,5	0,3	15	72,7
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,5	4,9	13,8	117,2
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0
			12,8	**14,0**	**49,3**	**375,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**49,3**	**54,4**	**193,1**	**1 469,4**

ГБОУ СОШ №10 "ОЦ ЛИК" детский сад №17

Утверждаю
Руководитель СП
Сазонова Е.С.

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ		80	6,8	15,5	3,5	182,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	2,1	3,2	40,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ИКРА КАБАЧКОВАЯ		25	0,5	2,1	1,8	28,9
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	26,32	25	0,5	2,1	1,8	28,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	4,4	4,7	14,2	116,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	1	0,1	0	0,5	2,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ		41	3,6	6,6	15,4	135,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	6	5,45	1,3	1,6	0	19,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			15,3	**28,9**	**34,9**	**463,6**
II Завтрак						
БАНАН		160	2,3	0,8	32,6	149,0
БАНАН	228,57	160	2,3	0,8	32,6	149,0
			2,3	**0,8**	**32,6**	**149,0**
Обед						
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ		200	4,6	4,9	13,6	117,1
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,6	2,2	0	30,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	80	48	1	0,2	7,6	35,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,8	0,1	4,8	23,0
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ	0,004	0,004	0	0	0	0,0
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ		180	15,9	19,4	22,6	329,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150	120	2,1	0,1	5,4	32,6
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	80	57,6	10,5	9	0	122,9
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,9	0,3	12,3	59,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,9	0,3	12,3	59,4
			24,6	**24,8**	**69,9**	**602,3**
Полдник						
ЙОГУРТ		160	4,5	3,9	17,1	121,1
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	3,9	17,1	121,1
			4,5	**3,9**	**17,1**	**121,1**
Ужин						
ЛАКОМКА		150	27,2	22,5	34,1	451,4
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	130	130	22,7	11,3	3,8	213,1
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,1	0,4	20,4	97,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	12	12	0,1	9,6	0,1	87,1
ВАНИЛИН	0,004	0,004	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		7,2	29,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			27,4	**22,5**	**41,3**	**480,9**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**74,1**	**80,9**	**195,8**	**1 816,9**

ГБОУ СОШ №10 "ОЦ ЛИК" детский сад №17

Утверждаю
Руководитель СП
Сазонова Е.С.

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ		200	5,9	8,9	27,1	212,6
КРУПА РИСОВАЯ	23	22,77	1,6	0,2	16,3	73,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	4,4	4,7	14,2	116,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	1	0,1	0	0,5	2,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35	2,3	5,0	15,4	116,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			12,6	**18,6**	**56,7**	**445,5**
Обед						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ		200	5,6	6,4	14,4	142,6
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
СВЕКЛА	50	37,5	0,6	0	3,2	15,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2	2	0,1	0	0,2	1,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КАРТОФЕЛЬ	80	48	1	0,2	7,6	35,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ	0,004	0,004	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ		180	16,1	22,4	23,3	361,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	80	60	10,9	9,3	0	126,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАРТОФЕЛЬ	200	120	2,3	0,5	19	89,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ОГУРЕЦЫ СВЕЖИЕ		30	0,2		0,7	4,2
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	30	29,69	0,2	0	0,7	4,2
ФРУКТОВЫЙ НАПИТОК		200	0,1	0,1	8,2	34,1
ЯБЛОКИ	15	13,2	0,1	0,1	1,3	6,0
ЛИМОН	5	3	0	0	0,1	1,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,9	0,3	12,3	59,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,9	0,3	12,3	59,4
			26,1	**29,4**	**73,5**	**670,3**
Полдник						
ОТВАР ШИПОВНИКА		200	0,3	0,1	11,5	54,6
ШИПОВНИК СУХОЙ	10	10	0,3	0,1	4,7	27,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ		40	2,2	0,9	21,3	102,0
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,4	25,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,9	14,9	76,2
			2,5	**1,0**	**32,8**	**156,6**
Ужин						
СУФЛЕ РЫБНОЕ		140	13,7	12,4	8,2	197,6
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	130	65	10	0,6	0	45,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
КРУПА МАННАЯ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
САЛАТ "ОВОЩНАЯ СМЕСЬ"		70	2,1	5,1	4,7	71,9
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	50	35	1,1	0,1	2,2	13,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	45	29,25	0,9	0,1	1,8	11,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		7,2	29,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0
			17,5	**17,6**	**29,8**	**345,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**58,7**	**66,6**	**192,8**	**1 617,4**

ГБОУ СОШ №10 "ОЦ ЛИК" детский сад №17

Утверждаю
Руководитель СП
Сазонова Е.С.

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ		200	5,1	8,9	15,6	162,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ПШЕНО	7	6,93	0,8	0,2	4,8	23,7
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,5	4,9	13,8	117,2
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		40	4,4	3,8	14,9	111,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,9	14,9	76,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	10	2,2	2,9	0	35,3
			14,0	**17,6**	**44,3**	**391,5**
Обед						
СУП КУДРЯВЫЙ (ВОЛНА) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ		200	5,1	6,0	8,9	109,4
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,6	2,2	0	30,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	80	48	1	0,2	7,6	35,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ	0,004	0,004	0	0	0	0,0
ПЕРЛОВКА С МАСЛОМ		130	4,5	4,5	32,1	187,5
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	50	49,5	4,5	0,5	32,1	151,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ		80	11,5	15,6	6,4	212,2
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	80	57,6	10,5	9	0	122,9
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,9	0,3	12,3	59,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,9	0,3	12,3	59,4
			25,2	**26,6**	**81,1**	**664,5**
Полдник						
МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК		200	4,3	4,7	10,8	102,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН	0,002	0,002	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬЕ		15	1,1	1,5	10,9	60,7
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	1,5	10,9	60,7
			5,4	**6,2**	**21,7**	**163,5**
Ужин						
ПУДИНГ ТВОРОЖЕНО - ЯБЛОЧНЫЙ		160	21,5	20,7	26,1	379,0
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
ЯБЛОКИ	50	44	0,2	0,2	4,2	20,1
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВАНИЛИН	0,004	0,004	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ		25	1,0	1,4	4,9	39,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	17	17	0,5	0,5	0,8	9,9
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ВАНИЛИН	0,002	0,002	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		7,2	29,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			22,7	**22,1**	**38,2**	**447,9**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**67,3**	**72,5**	**185,3**	**1 667,4**

ГБОУ СОШ №10 "ОЦ ЛИК" детский сад №17

Утверждаю
Руководитель СП
Сазонова Е.С.

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ		200	6,1	8,9	23,1	196,5
КРУПА МАННАЯ	18	18	1,8	0,2	12,3	57,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	4,4	4,7	14,2	116,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	1	0,1	0	0,5	2,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ		41	3,6	6,6	15,4	135,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	6	5,45	1,3	1,6	0	19,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			14,1	**20,2**	**52,7**	**449,2**
Обед						
ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ		200	5,5	6,5	12,5	134,4
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	80	64	1,2	0,1	2,9	17,4
КАРТОФЕЛЬ	80	48	1	0,2	7,6	35,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ	0,001	0,001	0	0	0	0,0
ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ		130	5,3	4,7	34,2	200,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,3	0,7	34,2	163,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
РЫБНЫЕ БИТОЧКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ		80	11,6	10,2	11,3	183,6
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	120	60	9,2	0,5	0	41,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		200	0,2	0,2	11,0	47,2
ЯБЛОКИ	50	44	0,2	0,2	4,2	20,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,9	0,3	12,3	59,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,9	0,3	12,3	59,4
			26,7	**22,1**	**95,9**	**693,7**
Полдник						
КИСЕЛЬ		200			15,4	61,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	20	20	0	0	15,4	61,8
ВАФЛИ		30	0,8	1,0	22,5	103,0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,8	1	22,5	103,0
			0,8	**1,0**	**37,9**	**164,8**
Ужин						
КАРТОФЕЛЬ В ОМЛЕТЕ		160	7,7	14,8	20,5	247,4
КАРТОФЕЛЬ	180	108	2,1	0,4	17,1	80,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	3/4 шт.	30,19	3,7	3,4	0,2	46,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	2,1	3,2	40,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		70	0,6	5,1	1,9	55,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	75	74,24	0,6	0,1	1,9	10,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	5	0	45,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		7,2	29,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			8,5	**19,9**	**29,6**	**332,3**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**50,1**	**63,2**	**216,1**	**1 640,0**

ГБОУ СОШ №10 "ОЦ ЛИК" детский сад №17

Утверждаю
Руководитель СП
Сазонова Е.С.

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"		200	6,9	9,2	31,7	237,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0
ПШЕНО	15	14,85	1,6	0,4	10,2	50,7
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35	2,3	5,0	15,4	116,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	4,4	4,7	14,2	116,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	1	0,1	0	0,5	2,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
			13,6	**18,9**	**61,3**	**470,7**
II Завтрак						
ЯБЛОКО		130	0,5	0,5	12,3	59,3
ЯБЛОКИ	147,73	130	0,5	0,5	12,3	59,3
			0,5	**0,5**	**12,3**	**59,3**
Обед						
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ		200	5,1	6,5	14,6	141,9
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
КАРТОФЕЛЬ	80	48	1	0,2	7,6	35,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7	6,93	0,6	0,1	4,5	21,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ		180	13,7	18,7	22,0	311,3
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	80	60	10,9	9,3	0	126,9
КАРТОФЕЛЬ	200	120	2,3	0,5	19	89,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0

МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,9	0,3	12,3	59,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,9	0,3	12,3	59,4
			22,9	**25,7**	**70,3**	**608,6**
Полдник						
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,5	4,9	13,8	117,2
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬЕ		15	1,1	1,5	10,9	60,7
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	1,5	10,9	60,7
			5,6	**6,4**	**24,7**	**177,9**
Ужин						
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ (ГАРНИР)		130	6,0	5,6	27,5	184,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50	49,5	6	1,6	27,5	147,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ТОМАТНО - ОВОЩНОЙ СОУС		20	0,6	2,9	4,1	46,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,2		7,3	30,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	5	3	0	0	0,1	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0
			8,3	**8,6**	**48,6**	**306,7**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**50,9**	**60,1**	**217,2**	**1 623,2**