

# МЕНЮ

Сад 12 часов (алерг.)

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200		3,32	5,24	24,05	156,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	101	101	0,00	0,00	0,00	0,00
ПШЕНО	30	29,7	3,32	0,78	20,28	101,40
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0,00	4,46	0,00	40,11
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	8,21	33,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	8,13	32,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	181,9	181,9	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>5,24</b>	<b>5,97</b>	<b>45,11</b>	<b>255,10</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80		0,32	0,32	7,84	37,60
ЯБЛОКИ	90,91	80	0,32	0,32	7,84	37,60
			<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>37,60</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,40	0,00	1,30	7,00
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,51	50	0,40	0,05	1,25	7,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	150/15		5,73	5,45	11,20	116,87
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	26,67	24	4,33	3,72	0,00	50,75
КАРТОФЕЛЬ	90,4	67,8	1,32	0,26	10,72	50,64
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	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	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		2,48	5,34	20,23	139,20
КАРТОФЕЛЬ	170,67	128	2,48	0,49	20,23	95,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23	23	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50		15,33	16,81	2,28	221,30
ГОВЯДИНА Б/К	92,22	83	14,98	12,88	0,00	175,51
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0,04	0,01	0,24	1,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		45	3,06	0,36	19,08	91,80
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	2,98	0,40	19,08	91,78
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,96	0,24	17,80	78,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,90	0,18	18,18	82,80
			<b>27,96</b>	<b>28,20</b>	<b>71,89</b>	<b>654,17</b>
<b>Полдник</b>						
ПЛОВ		150	16,64	17,45	24,89	322,86
ГОВЯДИНА Б/К	87,78	79	14,25	12,26	0,00	167,05
КРУПА РИСОВАЯ	34	34	2,31	0,33	24,41	109,82
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,08	0,01	0,48	2,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		45	2,98	0,40	19,08	91,78
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	2,98	0,40	19,08	91,78
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,04	0,00	8,21	33,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	8,13	32,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	181,9	181,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ		40	3,00	3,92	29,76	166,80
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,00	3,92	29,76	166,80
ГРУША		80	0,30	0,20	8,20	37,60
ГРУША	88,89	80	0,32	0,24	8,24	37,60
			<b>22,96</b>	<b>21,97</b>	<b>90,14</b>	<b>652,04</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,48</b>	<b>56,46</b>	<b>214,98</b>	<b>1 598,91</b>

# МЕНЮ

Сад 12 часов (алерг.)

## ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200		2,02	5,14	25,00	154,24
КРУПА РИСОВАЯ	30	29,7	2,02	0,29	21,32	95,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	102	102	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0,00	0,00	3,68	14,71
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
БАТОН ОБОГАЩЁННЫЙ	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	8,21	33,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	8,13	32,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	181,9	181,9	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>5,06</b>	<b>6,30</b>	<b>53,77</b>	<b>292,04</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80		0,32	0,32	7,84	37,60
ЯБЛОКИ	90,91	80	0,32	0,32	7,84	37,60
			<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>37,60</b>
<b>Обед</b>						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200		1,36	4,09	8,10	74,77
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,28	0,02	0,73	4,35
КАРТОФЕЛЬ	53,33	40	0,78	0,16	6,32	29,88
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	9,6	6,4	0,19	0,01	0,41	2,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		8,43	7,06	38,22	249,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69,7	69	8,43	2,21	38,22	206,14
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50		14,96	15,02	2,36	204,07
ГОВЯДИНА Б/К	110	80,8	14,58	12,54	0,00	170,86
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,3	0,12	0,02	0,66	3,30
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45		3,00	0,36	19,20	93,00

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	2,98	0,40	19,08	91,78
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180		0,14	0,11	9,41	39,63
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ГРУША	40	36	0,14	0,11	3,60	16,41
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
			<b>27,89</b>	<b>26,64</b>	<b>77,29</b>	<b>661,21</b>
<b>Полдник</b>						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150		13,30	16,90	9,80	244,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА РИСОВАЯ	5,76	5,7	0,39	0,06	4,09	18,41
ГОВЯДИНА Б/К	67,44	60,7	10,95	9,42	0,00	128,36
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	121,88	97,5	1,71	0,10	4,44	26,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0,00	7,27	0,00	65,41
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,20	0,03	1,19	5,97
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,33	0,16	8,51	41,23
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		0,12	0,12	23,60	96,84
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,2	187,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКИ	25,6	22,6	0,09	0,09	2,14	10,30
ПЕЧЕНЬЕ	40		3,00	3,92	29,76	166,80
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,00	3,92	29,76	166,80
ЯБЛОКО	80		0,30	0,30	7,80	37,60
ЯБЛОКИ	90,91	80	0,32	0,32	7,84	37,60
			<b>18,05</b>	<b>21,40</b>	<b>79,47</b>	<b>587,07</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,32</b>	<b>54,66</b>	<b>218,37</b>	<b>1 577,92</b>

# МЕНЮ

Сад 12 часов (алерг.)

## ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200		2,44	5,49	16,89	126,57
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20,2	20	2,44	0,64	11,08	59,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	8,21	33,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	8,13	32,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	181,9	181,9	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40		3,00	1,20	20,60	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
			<b>5,48</b>	<b>6,69</b>	<b>45,70</b>	<b>264,37</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО	80		0,30	0,30	7,80	37,60
ЯБЛОКИ	90,91	80	0,32	0,32	7,84	37,60
			<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>7,80</b>	<b>37,60</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200		5,94	6,01	14,57	136,18
КАРТОФЕЛЬ	76,27	57,2	1,11	0,22	9,04	42,72
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7,6	7,6	0,69	0,08	4,93	23,22
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,2	7,6	0,11	0,02	0,60	3,03
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0,00	2,23	0,00	20,06
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	137,2	137,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	24,7	22,3	4,03	3,46	0,00	47,15
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00
РАГУ ОВОЩНОЕ	160		2,12	9,29	12,29	141,77
КАРТОФЕЛЬ	42,67	32	0,62	0,13	5,06	23,90
РЕПА	38,9	28,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ТЫКВА	27,4	19,2	0,18	0,02	0,81	4,29
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,28	0,02	0,73	4,35
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	19,7	12,8	0,39	0,03	0,81	4,97
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	38,1	32	0,44	0,06	2,54	12,73
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	39,9	39,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0,00	1,84	0,00	16,57
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,20	0,02	1,29	6,16
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,1	1	0,01	0,00	0,08	0,40
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,4	6,4	0,00	6,20	0,00	55,81
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)</b>		<b>60</b>	<b>9,57</b>	<b>10,68</b>	<b>8,96</b>	<b>170,12</b>
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,8	10,8	0,79	0,30	5,38	27,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	49,3	44,4	8,01	6,89	0,00	93,89
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>45</b>	<b>3,00</b>	<b>0,36</b>	<b>19,20</b>	<b>93,00</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	2,98	0,40	19,08	91,78
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК</b>		<b>180</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>9,23</b>	<b>39,63</b>
ЯБЛОКИ	40	36	0,14	0,14	3,42	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
			<b>20,77</b>	<b>26,48</b>	<b>64,25</b>	<b>580,70</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ</b>		<b>200</b>	<b>16,37</b>	<b>17,63</b>	<b>33,34</b>	<b>357,50</b>
ГОВЯДИНА Б/К	74,11	66,7	12,04	10,35	0,00	141,05
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0,00	3,20	0,00	28,78
КАРТОФЕЛЬ	255,6	191,7	3,72	0,75	30,31	143,18
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,83	13,3	0,18	0,03	1,06	5,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0,00	1,65	0,00	14,82
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0,00	1,65	0,00	14,82
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,3	3,3	0,43	0,00	1,97	9,56
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>45</b>	<b>2,99</b>	<b>0,36</b>	<b>19,15</b>	<b>92,77</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	2,98	0,40	19,08	91,78
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>180</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>8,21</b>	<b>33,00</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	8,13	32,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	181,9	181,9	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>40</b>	<b>3,03</b>	<b>3,99</b>	<b>34,58</b>	<b>147,63</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	2,91	3,80	28,87	161,80
<b>ЯБЛОКО</b>		<b>80</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>7,80</b>	<b>37,60</b>
ЯБЛОКИ	90,91	80	0,32	0,32	7,84	37,60
			<b>22,73</b>	<b>22,28</b>	<b>103,08</b>	<b>668,50</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>49,28</b>	<b>55,75</b>	<b>220,83</b>	<b>1 551,17</b>

**МЕНЮ****Сад 12 часов (алерг.)****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200		2,02	5,14	25,00	154,24
КРУПА РИСОВАЯ	30	29,7	2,02	0,29	21,32	95,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	102	102	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0,00	0,00	3,68	14,71
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40		3,00	1,20	20,60	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	8,21	33,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	8,13	32,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	181,9	181,9	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>5,06</b>	<b>6,34</b>	<b>53,81</b>	<b>292,04</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО	80		0,30	0,30	7,80	37,60
ЯБЛОКИ	90,91	80	0,32	0,32	7,84	37,60
			<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>7,80</b>	<b>37,60</b>
<b>Обед</b>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	200		3,71	6,14	6,25	95,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,4	2,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	15	13,5	2,43	2,10	0,00	28,55
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,70	0,04	1,82	10,86
КАРТОФЕЛЬ	32	24	0,47	0,10	3,79	17,93
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5		5,61	5,51	35,90	215,73
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,61	0,66	35,90	172,13
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50		15,33	16,81	2,28	221,30
ГОВЯДИНА Б/К	92,22	83	14,98	12,88	0,00	175,51
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0,04	0,01	0,24	1,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45		3,06	0,36	19,08	91,80

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	2,98	0,40	19,08	91,78
<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>	<b>180</b>		<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,90	0,18	18,18	82,80
			<b>28,67</b>	<b>29,06</b>	<b>81,31</b>	<b>702,23</b>
<b>Полдник</b>						
<b>КОТЛета МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)</b>	<b>50</b>		<b>7,97</b>	<b>8,90</b>	<b>7,48</b>	<b>141,76</b>
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,66	0,25	4,49	22,87
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	41,11	37	6,67	5,74	0,00	78,24
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,64	0,00	2,99	14,49
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>	<b>150</b>		<b>3,13</b>	<b>5,90</b>	<b>21,30</b>	<b>151,25</b>
КАРТОФЕЛЬ	170,67	128	2,48	0,49	20,23	95,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	23	0,65	0,56	1,07	12,05
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>	<b>20</b>		<b>1,32</b>	<b>0,16</b>	<b>8,45</b>	<b>40,92</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>	<b>15</b>		<b>1,13</b>	<b>0,45</b>	<b>7,73</b>	<b>39,30</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>180</b>		<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>8,21</b>	<b>33,00</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	8,13	32,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	181,9	181,9	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	<b>20</b>		<b>1,50</b>	<b>1,96</b>	<b>14,88</b>	<b>83,40</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40
<b>БАНАН</b>	<b>70</b>		<b>1,10</b>	<b>0,40</b>	<b>14,75</b>	<b>67,42</b>
БАНАН	100	70	1,05	0,35	14,70	67,20
			<b>16,19</b>	<b>17,77</b>	<b>82,80</b>	<b>557,05</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>50,22</b>	<b>53,47</b>	<b>225,72</b>	<b>1 588,92</b>



# МЕНЮ

Сад 12 часов (алерг.)

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША "ДРУЖБА"	200		1,80	5,21	19,82	133,26
КРУПА РИСОВАЯ	10,1	10	0,68	0,10	7,18	32,30
ПШЕНО	10,1	10	1,12	0,26	6,83	34,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40		3,00	1,20	20,60	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	8,21	33,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	8,13	32,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	181,9	181,9	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>4,84</b>	<b>6,41</b>	<b>48,63</b>	<b>271,06</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО	80		0,30	0,30	7,80	37,60
ЯБЛОКИ	90,91	80	0,32	0,32	7,84	37,60
			<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>7,80</b>	<b>37,60</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200		6,94	6,69	13,56	142,33
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	32,4	29,1	5,25	4,52	0,00	61,54
КАРТОФЕЛЬ	109,47	82,1	1,59	0,32	12,98	61,32
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,7	7,3	0,10	0,01	0,58	2,90
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0,00	1,84	0,00	16,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,9	130,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	160		16,31	20,00	6,61	272,15
ГОВЯДИНА Б/К	91,8	82,6	14,90	12,82	0,00	174,67
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24,8	20,6	0,28	0,04	1,64	8,20
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,2	5,2	0,00	5,03	0,00	45,35
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	71,7	57,5	1,01	0,06	2,62	15,62
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0,00	2,04	0,00	18,31
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,5	2,1	0,03	0,00	0,16	0,83
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,004	0,004	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,8	0,8	0,09	0,01	0,54	2,59
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0,00	0,00	1,65	6,58
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,5	17,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45		3,06	0,36	19,08	91,80

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	2,98	0,40	19,08	91,78
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		0,96	0,24	17,80	78,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,90	0,18	18,18	82,80
			<b>28,77</b>	<b>27,89</b>	<b>67,35</b>	<b>636,68</b>
<b>Полдник</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,40	0,00	1,30	7,00
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,51	50	0,40	0,05	1,25	7,00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150		15,94	15,60	13,45	257,81
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,1	3,1	0,00	3,01	0,00	27,03
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	106,67	80	1,55	0,31	12,65	59,75
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
ГОВЯДИНА Б/К	87,9	79	14,25	12,26	0,00	167,05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		0,12	0,12	23,60	96,84
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,2	187,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЯБЛОКИ	25,6	22,6	0,09	0,09	2,14	10,30
ПЕЧЕНЬЕ	40		3,00	3,92	29,76	166,80
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,00	3,92	29,76	166,80
ГРУША	75		0,30	0,23	7,73	35,25
ГРУША	83,3	75	0,30	0,23	7,73	35,25
			<b>21,46</b>	<b>20,07</b>	<b>86,44</b>	<b>614,70</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,37</b>	<b>54,67</b>	<b>210,22</b>	<b>1 560,04</b>

# МЕНЮ

Сад 12 часов (алерг.)

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200		4,33	5,48	30,27	187,67
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0,00	4,46	0,00	40,11
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
ПШЕНО	39,19	38,8	4,33	1,02	26,50	132,47
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	98	98	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,3	64,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	8,21	33,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	8,13	32,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	181,9	181,9	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40		3,00	1,20	20,60	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
			<b>7,37</b>	<b>6,68</b>	<b>59,08</b>	<b>325,47</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО	80		0,30	0,30	7,80	37,60
ЯБЛОКИ	90,91	80	0,32	0,32	7,84	37,60
			<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>7,80</b>	<b>37,60</b>
<b>Обед</b>						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200		1,46	4,08	10,64	85,36
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,42	0,02	1,10	6,52
КАРТОФЕЛЬ	26,67	20	0,39	0,08	3,16	14,94
КРУПА РИСОВАЯ	8	8	0,54	0,08	5,74	25,84
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		8,43	7,06	38,22	249,74
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69,7	69	8,43	2,21	38,22	206,14
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0,00	0,00	0,00	0,00
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55/50		15,02	19,15	4,96	251,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0,01	0,00	0,08	0,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	87,78	79	14,25	12,26	0,00	167,05

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>45</b>	<b>3,00</b>	<b>0,36</b>	<b>19,20</b>	<b>93,00</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	2,98	0,40	19,08	91,78
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК</b>		<b>180</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>9,23</b>	<b>39,63</b>
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЯБЛОКИ	40	36	0,14	0,14	3,42	16,41
			<b>28,05</b>	<b>30,79</b>	<b>82,25</b>	<b>719,64</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПЛОВ</b>		<b>150</b>	<b>16,64</b>	<b>17,45</b>	<b>24,89</b>	<b>322,86</b>
ГОВЯДИНА Б/К	87,78	79	14,25	12,26	0,00	167,05
КРУПА РИСОВАЯ	34	34	2,31	0,33	24,41	109,82
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,08	0,01	0,48	2,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</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>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,33</b>	<b>0,16</b>	<b>8,51</b>	<b>41,23</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>180</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>8,21</b>	<b>33,00</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	8,13	32,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	181,9	181,9	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>БАНАН СВЕЖИЙ</b>		<b>70</b>	<b>1,05</b>	<b>0,35</b>	<b>14,70</b>	<b>67,20</b>
БАНАН	100	70	1,05	0,35	14,70	67,20
			<b>20,56</b>	<b>18,56</b>	<b>66,61</b>	<b>516,69</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,28</b>	<b>56,33</b>	<b>215,74</b>	<b>1 599,40</b>

**МЕНЮ****Сад 12 часов (алерг.)****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200		2,44	5,49	16,89	126,57
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20,2	20	2,44	0,64	11,08	59,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	8,21	33,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	8,13	32,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	181,9	181,9	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40		3,00	1,20	20,60	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
			<b>5,48</b>	<b>6,69</b>	<b>45,70</b>	<b>264,37</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО	80		0,30	0,30	7,80	37,60
ЯБЛОКИ	90,91	80	0,32	0,32	7,84	37,60
			<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>7,80</b>	<b>37,60</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,40	0,00	1,30	7,00
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,51	50	0,40	0,05	1,25	7,00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	200		3,71	6,14	6,25	95,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,4	2,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	15	13,5	2,43	2,10	0,00	28,55
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,70	0,04	1,82	10,86
КАРТОФЕЛЬ	32	24	0,47	0,10	3,79	17,93
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150		12,58	13,86	24,51	273,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0,00	1,16	0,00	10,47
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0,00	1,16	0,00	10,47
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,2	11,09	0,16	0,02	0,88	4,41
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,5	2,5	0,32	0,00	1,49	7,25
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	57,78	52	9,38	8,07	0,00	109,96
КАРТОФЕЛЬ	186,67	140	2,72	0,54	22,14	104,57
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		45	3,00	0,36	19,20	93,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	2,98	0,40	19,08	91,78
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,63	1,05	18,03	91,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,63	1,02	17,99	91,70
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,96	0,24	17,80	78,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,90	0,18	18,18	82,80
			<b>23,28</b>	<b>21,65</b>	<b>87,09</b>	<b>638,39</b>
<b>Полдник</b>						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		200	17,65	19,29	12,97	297,30
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,7	6,7	0,00	6,49	0,00	58,42
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,8	20	0,27	0,04	1,59	7,95
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	162,5	130	2,27	0,13	5,93	35,31
КРУПА РИСОВАЯ	7,7	7,6	0,51	0,08	5,45	24,55
ГОВЯДИНА Б/К	89,9	80,9	14,60	12,55	0,00	171,07
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,33	0,16	8,51	41,23
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,40	0,09	17,29	72,28
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	18	18	0,40	0,09	11,48	49,06
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ПЕЧЕНЬЕ		40	3,00	3,92	29,76	166,80
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,00	3,92	29,76	166,80
ЯБЛОКО		80	0,30	0,30	7,80	37,60
ЯБЛОКИ	90,91	80	0,32	0,32	7,84	37,60
			<b>22,68</b>	<b>23,76</b>	<b>76,33</b>	<b>615,21</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,74</b>	<b>52,40</b>	<b>216,92</b>	<b>1 555,57</b>

# МЕНЮ

Сад 12 часов (алерг.)

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200		3,56	6,33	20,97	154,93
КРУПА ОВСЯНАЯ	30,25	29,8	3,56	1,77	17,20	98,86
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	102	102	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,3	68,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,7	4,7	0,00	4,56	0,00	40,98
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40		3,00	1,20	20,60	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	8,21	33,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	8,13	32,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	181,9	181,9	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>6,60</b>	<b>7,53</b>	<b>49,78</b>	<b>292,73</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО	80		0,30	0,30	7,80	37,60
ЯБЛОКИ	90,91	80	0,32	0,32	7,84	37,60
			<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>7,80</b>	<b>37,60</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	200		4,19	4,70	10,13	99,69
ГОВЯДИНА Б/К	18	16,2	2,92	2,51	0,00	34,26
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,16	0,23	9,49	44,81
ВЕРМИШЕЛЬ	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	150		2,76	5,50	15,47	122,99
КАРТОФЕЛЬ	95,07	71,3	1,39	0,28	11,27	53,25
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	38,5	30,8	0,53	0,03	1,41	8,36
БРЮКВА	26,33	20,3	0,23	0,02	1,51	7,28
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	31,23	20,3	0,61	0,04	1,28	7,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,3	11,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,3	5,3	0,00	5,13	0,00	46,22
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ КУСОЧКОМ	50		10,66	9,17	0,00	124,93
ГОВЯДИНА Б/К	65,64	59,08	10,66	9,17	0,00	124,93
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		45	3,06	0,36	19,08	91,80
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	2,98	0,40	19,08	91,78
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,96	0,24	17,80	78,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,90	0,18	18,18	82,80
			<b>21,63</b>	<b>19,97</b>	<b>62,48</b>	<b>517,41</b>
<b>Полдник</b>						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		200	21,26	22,03	17,93	354,92
ГОВЯДИНА Б/К	117,11	105,4	19,01	16,35	0,00	222,88
КАРТОФЕЛЬ	142,13	106,6	2,07	0,42	16,86	79,62
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,4	0,18	0,03	1,07	5,33
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,4	5,4	0,00	5,23	0,00	47,09
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,33	0,16	8,51	41,23
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,12	0,12	23,60	96,84
ЯБЛОКИ	25,6	22,6	0,09	0,09	2,14	10,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,2	187,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ПЕЧЕНЬЕ		40	3,00	3,92	29,76	166,80
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,00	3,92	29,76	166,80
БАНАН СВЕЖИЙ		80	1,20	0,40	16,80	76,80
БАНАН	114,3	80	1,20	0,40	16,80	76,80
			<b>26,91</b>	<b>26,63</b>	<b>96,60</b>	<b>736,59</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,44</b>	<b>54,43</b>	<b>216,66</b>	<b>1 584,33</b>



# МЕНЮ

Сад 12 часов (алерг.)

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200		2,05	4,30	25,04	146,92
КРУПА РИСОВАЯ	30	29,7	2,02	0,29	21,32	95,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	102	102	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0,00	0,00	3,68	14,71
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	8,21	33,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	8,13	32,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	181,9	181,9	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40		3,00	1,20	20,60	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
			<b>5,09</b>	<b>5,50</b>	<b>53,85</b>	<b>284,72</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО	80		0,30	0,30	7,80	37,60
ЯБЛОКИ	90,91	80	0,32	0,32	7,84	37,60
			<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>7,80</b>	<b>37,60</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,40	0,00	1,30	7,00
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,51	50	0,40	0,05	1,25	7,00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	200		3,71	6,14	6,25	95,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,4	2,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	15	13,5	2,43	2,10	0,00	28,55
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,70	0,04	1,82	10,86
КАРТОФЕЛЬ	32	24	0,47	0,10	3,79	17,93
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		2,48	5,34	20,23	139,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23	23	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	170,67	128	2,48	0,49	20,23	95,60
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	60		9,57	10,68	8,96	170,12
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,8	10,8	0,79	0,30	5,38	27,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	49,3	44,4	8,01	6,89	0,00	93,89
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК</b>		<b>180</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>9,23</b>	<b>39,63</b>
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЯБЛОКИ	40	36	0,14	0,14	3,42	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>45</b>	<b>3,06</b>	<b>0,36</b>	<b>19,08</b>	<b>91,80</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	2,98	0,40	19,08	91,78
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</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>20,86</b>	<b>23,26</b>	<b>75,35</b>	<b>595,55</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b>		<b>200</b>	<b>17,90</b>	<b>22,54</b>	<b>15,34</b>	<b>336,91</b>
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	162,5	130	2,27	0,13	5,93	35,31
ГОВЯДИНА Б/К	90	81	14,62	12,57	0,00	171,28
КРУПА РИСОВАЯ	11	10,89	0,74	0,11	7,82	35,17
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20	0,27	0,04	1,59	7,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0,00	9,69	0,00	87,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</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>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>180</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>8,21</b>	<b>33,00</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	8,13	32,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	181,9	181,9	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>40</b>	<b>3,00</b>	<b>3,92</b>	<b>29,76</b>	<b>166,80</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,00	3,92	29,76	166,80
<b>ГРУША</b>		<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,21</b>	<b>7,21</b>	<b>32,90</b>
ГРУША	77,8	70	0,28	0,21	7,21	32,90
			<b>22,72</b>	<b>27,25</b>	<b>70,80</b>	<b>622,01</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>48,97</b>	<b>56,31</b>	<b>207,80</b>	<b>1 539,88</b>

# МЕНЮ

Сад 12 часов (алерг.)

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША "ДРУЖБА"	200		1,80	5,21	19,82	133,26
КРУПА РИСОВАЯ	10,1	10	0,68	0,10	7,18	32,30
ПШЕНО	10,1	10	1,12	0,26	6,83	34,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	8,21	33,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	8,13	32,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	181,9	181,9	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40		3,00	1,20	20,60	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
			<b>4,84</b>	<b>6,41</b>	<b>48,63</b>	<b>271,06</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО	80		0,30	0,30	7,80	37,60
ЯБЛОКИ	90,91	80	0,32	0,32	7,84	37,60
			<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>7,80</b>	<b>37,60</b>
<b>Обед</b>						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200		1,36	4,09	8,10	74,77
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,28	0,02	0,73	4,35
КАРТОФЕЛЬ	53,33	40	0,78	0,16	6,32	29,88
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	9,6	6,4	0,19	0,01	0,41	2,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200		19,74	21,37	26,25	376,12
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,5	4,5	0,57	0,00	2,69	13,05
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ГОВЯДИНА Б/К	106,87	90,2	16,28	14,00	0,00	190,74
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	198,67	149	2,89	0,58	23,56	111,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		0,12	0,12	23,60	96,84
ЯБЛОКИ	25,6	22,6	0,09	0,09	2,14	10,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,2	187,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		45		3,06	0,36	19,08	91,80
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45		2,98	0,40	19,08	91,78
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		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>25,78</b>	<b>26,54</b>	<b>87,33</b>	<b>691,93</b>
<b>Полдник</b>							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		120		4,36	4,39	27,90	168,64
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40,8	40,8		4,36	0,51	27,90	133,76
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4		0,00	3,88	0,00	34,88
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		50/50		14,96	15,79	2,36	211,04
ГОВЯДИНА Б/К	110	80,8		14,58	12,54	0,00	170,86
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,3		0,12	0,02	0,66	3,30
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3		0,00	3,20	0,00	28,78
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25		1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ЧАЙ С САХАРОМ		180		0,04	0,00	8,21	33,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2		0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4		0,00	0,00	8,13	32,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	181,9	181,9		0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ		40		3,00	3,92	29,76	166,80
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40		3,00	3,92	29,76	166,80
ЯБЛОКО		80		0,30	0,30	7,80	37,60
ЯБЛОКИ	90,91	80		0,32	0,32	7,84	37,60
				<b>24,36</b>	<b>24,60</b>	<b>86,63</b>	<b>668,08</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>55,28</b>	<b>57,85</b>	<b>230,39</b>	<b>1 668,67</b>