

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №18»

Утверждено приказом по МДОУ  
№49 от 30.08.2021 года

Двухнедельное меню  
для детей, посещающих ДООУ  
с 12 часовым режимом функционирования  
(на одного ребенка от 1 до 3 лет)

МЕНЮ  
Ясли 12 часов

## ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА"	150		4,8	6,3	21,5	161,5
КРУПА РИСОВАЯ	8	7.92	0.6	0.1	5.7	25,6
ПШЕНО	10	9.9	1.1	0.3	6.8	33,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3.1	2.7	5.1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3.9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3.2	0	29,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,5	2,9	13,9	96,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	1	0.1	0	0.5	2,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3.4	2.9	5.6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
ВАФЛИ	30		0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0.8	1	23.2	106,2
			9,1	10,2	58,6	364,0
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ	150		3,0	2,3	4,5	72,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	150	150	3	2.3	4.5	72,0
			3,0	2,3	4,5	72,0
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	40		0,6	1,9	3,7	35,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0.6	0	1.5	8,7
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1.9	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1.9	0	17,5
МОРКОВЬ	5	3.75	0	0	0.3	1,3
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАНН БЫ)	180		3,7	10,7	8,9	149,7
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3	2.97	0.3	0	1.9	9,1
МОРКОВЬ	7	5.25	0.1	0	0.4	1,7
КАРТОФЕЛЬ	60	36	0.7	0.1	5.7	26,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0.1	0	0.2	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5.88	0.1	0	0.5	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	3	3	0	2.4	0	21,7

НЕСОЛЕННОЕ						
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0.1	0.8	0.2	10,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1.9	0	17,5
СВИНИНА МЯСНАЯ	20	17	2.3	5.5	0	58,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		120	5,3	3,1	34,2	185,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5.3	0.7	34.2	163,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	72	72	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2.4	0	21,7
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ		60	7,4	16,7	8,9	213,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0.3	0.3	0.6	6,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0.5	0.1	3.4	16,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.4	0.4	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И	10	10	0.8	0.3	4.9	25,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	41	34.85	4.9	11.3	0	120,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3.9	0	34,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6.84	0.9	0.8	0	10,4
СОУС СМЕТАННЫЙ №354		50	0,7	1,8	2,9	37,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12.5	12.5	0.3	1.8	0.4	25,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3.75	3.75	0.4	0	2.5	12,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37.5	37.5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.4	0.4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕН ТАМИ	40	40	2.6	0.4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ ВАРЕНЬЯ С ЛИМОНОМ		180	0,1		18,7	74,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ВАРЕНЬЕ	15	15	0.1	0	10.8	41,9
ЛИМОН	6	3.6	0	0	0.1	1,2
			20,4	34,6	94,3	777,2
<b>Полдник</b>						
БИГАС		180	9,3	22,0	8,1	269,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	180	144	2.5	0.1	6.6	39,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2.9	0	26,2
МОРКОВЬ	10	7.5	0.1	0	0.5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12.6	0.2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3.9	0	34,9
СВИНИНА МЯСНАЯ	55	46.75	6.5	15.1	0	161,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180			6,9	28,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0.004	0.004	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0.4	0.4	0	0	0	0,0

САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	6	3,6	0	0	0,1	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			12,3	23,2	35,6	402,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,8	70,3	193,0	1 615,9

МЕНЮ  
Ясли 12 часов  
ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ		150	5,0	6,2	21,5	162,2
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20	19.8	1.9	0.3	12.5	60,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3.1	2.7	5.1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82.26	82.26	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3.2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3.9	15,5
КАКАО С МОЛОКОМ		180	2,6	2,3	12,1	79,4
КАКАО-ПОРОШОК	0.5	0.5	0.1	0.1	0.1	1,4
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2.5	2.2	4.2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И	40	40	3	1.2	20.6	104,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		4		3,3		30,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3.3	0	29,9
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		14	3,2	4,1		51,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	14	14	3.2	4.1	0	51,0
			13,8	17,1	54,2	427,4
<b>II Завтрак</b>						
КЕФИР		150	4,4	3,8	6,0	79,5
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4.4	3.8	6	79,5
			4,4	3,8	6,0	79,5
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ		40	0,4	2,0	1,5	26,7
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	40	39.59	0.4	0.1	1.5	9,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1.9	0	17,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ		180	7,0	4,0	8,7	101,4
КАРТОФЕЛЬ	60	36	0.7	0.1	5.7	26,9
МОРКОВЬ	7	5.25	0.1	0	0.4	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5.88	0.1	0	0.5	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0

РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕН НАЯ	80	36	5.6	0.2	0	24,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0.2	1.1	0.2	14,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1.6	0	14,6
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3	2.97	0.3	0	1.9	9,1
ЁЖИКИ		60	8,3	14,8	14,1	221,8
КРУПА РИСОВАЯ	15	14.85	1	0.1	10.7	48,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	50	42.5	5.9	13.8	0	147,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8.4	0.1	0	0.7	3,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6.84	0.9	0.8	0	10,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0.4	0.1	2.7	13,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ		120	3,6	0,2	7,6	46,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	120	120	3.6	0.2	7.6	46,6
СОУС СМЕТАННЫЙ №354		50	0,7	1,8	2,9	37,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12.5	12.5	0.3	1.8	0.4	25,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3.75	3.75	0.4	0	2.5	12,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37.5	37.5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.4	0.4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕН ТАМИ	40	40	2.6	0.4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,3	0,1	10,7	46,5
ЯБЛОКИ	20	17.6	0.1	0.1	1.6	8,1
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
АПЕЛЬСИН	20	13.4	0.1	0	1.1	5,6
ЛИМОН	10	6	0.1	0	0.2	1,9
			22,9	23,3	62,5	561,7
<b>Полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНКОЙ		150/20	18,9	15,3	22,9	311,1
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	90	90	15.7	7.9	2.6	147,5
КРУПА МАННАЯ	4	4	0.4	0	2.7	12,8
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3.9	15,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6.44	0.8	0.7	0	9,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3.9	0	34,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0.2	1.1	0.2	14,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0.4	0.1	2.7	13,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1.4	1.6	10.8	63,6
КОМПОТ ИЗ ВАРЕНЬЯ С ЛИМОНОМ		180	0,1		18,7	74,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ВАРЕНЬЕ	15	15	0.1	0	10.8	41,9
ЛИМОН	6	3.6	0	0	0.1	1,2
			19,0	15,3	41,6	385,1

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	60,1	59,5	164,3	1 453,7
----------------	------	------	-------	---------

МЕНЮ  
Ясли 12 часов  
ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150		5,3	6,4	22,5	169,7
ПШЕНО	20	19,8	2.2	0.5	13.5	67,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3.9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3.2	0	29,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3.1	2.7	5.1	57,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,5	2,9	13,9	96,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	1	0.1	0	0.5	2,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3.4	2.9	5.6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4			3,3		29,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3.3	0	29,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40		3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И	40	40	3	1.2	20.6	104,8
			11,8	13,8	57,0	400,7
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ	150		2,9	2,2	4,4	69,7
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	150	145.2	2.9	2.2	4.4	69,7
			2,9	2,2	4,4	69,7
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	40		0,4	2,0	1,5	26,7
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	40	39.59	0.4	0.1	1.5	9,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1.9	0	17,5
СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180		3,5	10,7	5,9	135,8
КАРТОФЕЛЬ	40	24	0.5	0.1	3.8	17,9
МОРКОВЬ	7	5.25	0.1	0	0.4	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5.88	0.1	0	0.5	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1.9	0	17,5

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0.2	0	0.6	3,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	10	6.5	0.2	0	0.4	2,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0.1	0.8	0.2	10,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2.4	0	21,7
СВИНИНА МЯСНАЯ	20	17	2.3	5.5	0	58,9
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ		60	14,8	6,8	5,6	142,1
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕН НАЯ	120	86.4	13.4	0.5	0	57,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И	10	10	0.8	0.3	4.9	25,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3.9	0	34,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4.03	0.5	0.5	0	6,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8.4	0.1	0	0.7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1.6	0	14,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	2,2	3,2	15,8	101,3
КАРТОФЕЛЬ	160	96	1.8	0.4	15.1	71,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0.4	0.4	0.7	7,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2.4	0	21,7
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	77,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0.9	0.2	18.2	77,4
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕН ТАМИ	40	40	2.6	0.4	17	81,6
			24,4	23,3	64,0	564,9
<b>Полдник</b>						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		150	17,7	16,9	13,4	278,7
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	90	90	15.7	7.9	2.6	147,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0.4	0.1	2.7	13,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.11 шт.	4.31	0.5	0.5	0	6,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3.9	0	34,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3.2	0	29,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1.1	1.3	8.1	47,7
ЧАЙ С САХАРОМ		180			7,8	30,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0.01	0.01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0.5	0.5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30,9

БАНАН		150	2,3	0,8	31,5	144,0
БАНАН	150	150	2,3	0,8	31,5	144,0
			20,0	17,7	52,7	453,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,1	57,0	178,1	1 488,9

МЕНЮ  
Ясли 12 часов  
ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150		4,8	6,8	18,0	153,3
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	15	15	1.7	0.9	9	51,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47.4	47.4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3.1	2.7	5.1	57,6
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3.9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3.2	0	29,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,5	2,9	13,9	96,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	1	0.1	0	0.5	2,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3.4	2.9	5.6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4			3,3		30,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3.3	0	29,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И	30	30	2.3	0.9	15.4	78,6
			10,6	13,9	47,3	358,2
<b>II Завтрак</b>						
КЕФИР	150		4,4	3,8	6,0	79,5
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4.4	3.8	6	79,5
			4,4	3,8	6,0	79,5
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40		0,3	1,9	1,0	22,9
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40	40	0.3	0	1	5,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1.9	0	17,5
СВЕКОЛЬНИК	180		4,5	10,0	13,8	163,6
СВЕКЛА	80	60	0.9	0.1	5.1	24,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2.4	0	21,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5.88	0.1	0	0.5	2,3

МОРКОВЬ	7	5.25	0.1	0	0.4	1,7
СВИНИНА МЯСНАЯ	20	17	2.3	5.5	0	58,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0.1	0.8	0.2	10,0
КАРТОФЕЛЬ	80	48	1	0.2	7.6	35,9
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		60	11,5	16,0	8,9	224,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	70	50.4	8.9	9	0	116,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И	10	10	0.8	0.3	4.9	25,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13	13	0.4	0.3	0.6	6,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1.6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0.5	0.1	3.4	16,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6.84	0.9	0.8	0	10,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3.9	0	34,9
СОУС СМЕТАННЫЙ №354		50	0,7	1,8	2,9	37,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12.5	12.5	0.3	1.8	0.4	25,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3.75	3.75	0.4	0	2.5	12,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37.5	37.5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.4	0.4	0	0	0	0,0
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ		120	6,0	4,8	27,5	176,9
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50	49.5	6	1.6	27.5	147,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3.2	0	29,0
КОМПОТ ИЗ ВАРЕНЬЯ С ЛИМОНОМ		180	0,1		18,7	74,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ВАРЕНЬЕ	15	15	0.1	0	10.8	41,9
ЛИМОН	6	3.6	0	0	0.1	1,2
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕН ТАМИ	40	40	2.6	0.4	17	81,6
			25,7	34,9	89,8	780,8
<b>Полдник</b>						
САЛАТ ОВОЩНОЙ		150	1,4	5,1	12,7	102,4
СВЕКЛА	35	26.25	0.4	0	2.2	10,7
МОРКОВЬ	20	15	0.2	0	1	5,1
КАРТОФЕЛЬ	70	42	0.8	0.2	6.6	31,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4.9	0	43,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2.9	11,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180			7,9	32,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0.004	0.004	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0.4	0.4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30,9
ЛИМОН	6	3.6	0	0	0.1	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА	30	30	2.3	0.9	15.4	78,6

ВЫСШ.СОРТОВОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И						
ЯБЛОКО		150	0,6	0,6	14,7	70,5
ЯБЛОКИ	150	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			4,3	6,6	50,7	283,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,0	59,2	193,8	1 502,1

МЕНЮ  
Ясли 12 часов  
ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ		150	4,5	6,1	23,3	166,0
КРУПА РИСОВАЯ	20	19.8	1.4	0.2	14.3	63,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3.1	2.7	5.1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31.94	31.94	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3.9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3.2	0	29,0
КАКАО С МОЛОКОМ		180	2,6	2,3	12,1	79,4
КАКАО-ПОРОШОК	0.5	0.5	0.1	0.1	0.1	1,4
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2.5	2.2	4.2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		4		3,3		29,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3.3	0	29,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И	40	40	3	1.2	20.6	104,8
			10,1	12,9	56,0	380,1
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ		150	2,9	2,2	4,4	69,7
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	150	145.2	2.9	2.2	4.4	69,7
			2,9	2,2	4,4	69,7
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ		40	0,6	1,9	3,7	35,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0.6	0	1.5	8,7
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1.9	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1.9	0	17,5
МОРКОВЬ	5	3.75	0	0	0.3	1,3
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		180	3,7	8,3	5,1	112,8
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	40	40	0.7	0	1.2	8,9
КАРТОФЕЛЬ	30	18	0.4	0.1	2.8	13,5
МОРКОВЬ	7	5.25	0.1	0	0.4	1,7

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5.88	0.1	0	0.5	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1.9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0.1	0.8	0.2	10,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	20	17	2.3	5.5	0	58,9
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		180	7,5	21,2	16,5	288,0
КАРТОФЕЛЬ	160	96	1.8	0.4	15.1	71,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11	9.24	0.1	0	0.8	3,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СВИНИНА МЯСНАЯ	47	39.95	5.5	12.9	0	138,3
МОРКОВЬ	12	9	0.1	0	0.6	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3.9	0	34,9
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	77,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0.9	0.2	18.2	77,4
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕН ТАМИ	40	40	2.6	0.4	17	81,6
			15,3	32,0	60,5	595,1
<b>Полдник</b>						
ОЛАДЬИ		130	7,5	8,5	56,1	326,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5.2	0.7	34	162,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4.03	0.5	0.5	0	6,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	96.2	96.2	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0.5	0.5	0.1	0	0	0,4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4.9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1.8	1.8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4.9	0	43,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0.8	0	7,3
ВАРЕНЬЕ	20	20	0.1	0.1	14.4	55,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1.6	1.5	2.8	31,4
ЧАЙ С САХАРОМ		180			7,8	30,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0.01	0.01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0.5	0.5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30,9
			7,5	8,5	63,9	357,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			35,8	55,6	184,8	1 402,0

МЕНЮ  
Ясли 12 часов  
ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150		6,1	6,7	22,7	176,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	25	24.75	3	0.8	13.7	73,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3.2	0	29,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3.1	2.7	5.1	57,6
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3.9	15,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,5	2,9	13,9	96,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	1	0.1	0	0.5	2,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3.4	2.9	5.6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬЕ	30		2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2.3	2.9	22.3	125,1
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
			11,9	12,5	58,9	397,4
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ	150		3,0	2,3	4,5	72,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	150	150	3	2.3	4.5	72,0
			3,0	2,3	4,5	72,0
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	40		0,4	2,0	1,5	26,7
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	40	39.59	0.4	0.1	1.5	9,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1.9	0	17,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180		3,7	9,8	5,7	127,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	40	0.7	0	1.8	10,9
КАРТОФЕЛЬ	30	18	0.4	0.1	2.8	13,5
МОРКОВЬ	7	5.25	0.1	0	0.4	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5.88	0.1	0	0.5	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2.4	0	21,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0.1	0.8	0.2	10,0

СВИНИНА МЯСНАЯ	20	17	2.3	5.5	0	58,9
ПЛОВ		180	8,0	20,3	25,8	318,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3.2	0	29,0
МОРКОВЬ	10	7.5	0.1	0	0.5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5.88	0.1	0	0.5	2,3
КРУПА РИСОВАЯ	35	34.65	2.3	0.3	24.8	111,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3.9	0	34,9
СВИНИНА МЯСНАЯ	47	39.95	5.5	12.9	0	138,3
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕН ТАМИ	40	40	2.6	0.4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		180			7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			14,7	32,5	57,8	585,8
<b>Полдник</b>						
БЛИНЧИКИ		130	8,8	9,3	58,0	347,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5.2	0.7	34	162,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52	52	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5.23	0.7	0.6	0	8,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4.9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.4	0.4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1.6	0	14,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2.8	2.4	4.7	52,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3.9	0	34,9
ВАРЕНЬЕ	20	20	0.1	0.1	14.4	55,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180			7,9	32,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0.004	0.004	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0.4	0.4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30,9
ЛИМОН	6	3.6	0	0	0.1	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			8,8	9,3	65,9	379,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,4	56,6	187,1	1 434,5

Утверждаю

МЕНЮ  
Ясли 12 часов  
ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ		150	5,3	6,2	22,0	165,2
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	20	19,8	2,2	0,3	13	63,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И	40	40	3	1,2	20,6	104,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	3,5	2,9	13,9	96,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	1	0,1	0	0,5	2,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		4		3,3		30,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
			11,8	13,6	56,5	396,3
<b>II Завтрак</b>						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		150	0,8	0,2	14,7	62,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
			0,8	0,2	14,7	62,6
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		40	0,3	1,9	1,0	22,9
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40	40	0,3	0	1	5,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		180	4,6	8,7	9,5	133,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
КАРТОФЕЛЬ	70	42	0,8	0,2	6,6	31,3

МОРКОВЬ	8	6	0.1	0	0.4	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	26	22.1	3.1	7.2	0	76,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ ЯИЧНЫЕ	3	3	0.3	0.1	2	10,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		180	7,0	15,8	17,2	243,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150	120	2.1	0.1	5.4	32,6
КРУПА РИСОВАЯ	15	14.85	1	0.1	10.7	48,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5.88	0.1	0	0.5	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2.4	0	21,7
МОРКОВЬ	7	5.25	0.1	0	0.4	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3.9	0	34,9
СВИНИНА МЯСНАЯ	30	25.5	3.5	8.2	0	88,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0.2	1.1	0.2	14,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		180			7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152.25	152.25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕН ТАМИ	40	40	2.6	0.4	17	81,6
			14,5	26,8	52,5	512,1
<b>Полдник</b>						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНКОЙ		150	18,0	17,1	13,4	281,9
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	90	90	15.7	7.9	2.6	147,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6.44	0.8	0.7	0	9,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3.9	0	34,9
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1.1	1.3	8.1	47,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0.4	0.1	2.7	13,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3.2	0	29,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180			7,8	30,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0.01	0.01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0.4	0.4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30,9
БАНАН		150	2,3	0,8	31,5	144,0
БАНАН	214.29	150	2.3	0.8	31.5	144,0
			20,3	17,9	52,7	456,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,4	58,5	176,4	1 427,8

МЕНЮ  
Ясли 12 часов  
ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ИЗ МОЛОЧНОЙ ВЕРМИШЕЛИ	150		4,8	6,0	21,4	160,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ ЯИЧНЫЕ	19	19	2	0.4	12.8	63,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3.2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3.9	15,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2.8	2.4	4.7	52,4
КАКАО С МОЛОКОМ	180		2,6	2,3	12,1	79,4
КАКАО-ПОРОШОК	0.5	0.5	0.1	0.1	0.1	1,4
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2.5	2.2	4.2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40		3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И	40	40	3	1.2	20.6	104,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4			3,3		30,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3.3	0	29,9
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14		3,2	4,1		51,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	14	14	3.2	4.1	0	51,0
			13,6	16,9	54,1	425,2
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ	150		3,0	2,3	4,5	72,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	150	150	3	2.3	4.5	72,0
			3,0	2,3	4,5	72,0
<b>Обед</b>						
СУП РИСОВЫЙ	180		3,4	6,7	9,0	108,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166.5	166.5	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	6	5.94	0.4	0.1	4.3	19,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СВИНИНА МЯСНАЯ	20	17	2.3	5.5	0	58,9
КАРТОФЕЛЬ	40	24	0.5	0.1	3.8	17,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5.88	0.1	0	0.5	2,3
МОРКОВЬ	7	5.25	0.1	0	0.4	1,7

СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ		120	2,5	6,6	16,4	136,9
СВЕКЛА	200	150	2.2	0.2	12.8	61,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5.88	0.1	0	0.5	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2.4	0	21,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0.2	1.1	0.2	14,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2.9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2.9	11,6
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ		60	9,3	5,0	5,6	103,5
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕН НАЯ	120	50.4	7.9	0.3	0	33,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И	10	10	0.8	0.3	4.9	25,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3.9	0	34,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4.03	0.5	0.5	0	6,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8.4	0.1	0	0.7	3,3
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕН ТАМИ	40	40	2.6	0.4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНОВ		180	0,2	0,1	10,5	44,8
ЯБЛОКИ	30	26.4	0.1	0.1	2.5	12,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30,9
ЛИМОН	10	6	0.1	0	0.2	1,9
			18,0	18,8	58,5	475,5
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ		80	13,9	11,9	44,4	339,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5.2	0.7	34	162,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2.4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5.23	0.7	0.6	0	8,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0.9	0.8	1.4	15,7
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	40	40	7	3.5	1.2	65,6
ДРОЖЖИ	0.5	0.5	0.1	0	0	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.3	0.3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3.9	0	34,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	3,5	2,9	13,9	96,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	1	0.1	0	0.5	2,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3.4	2.9	5.6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
ГРУША		150	0,6	0,5	15,5	70,5
ГРУША	150	150	0.6	0.5	15.5	70,5

	18,0	15,3	73,8	506,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	52,6	53,3	190,9	1 478,7

МЕНЮ  
Ясли 12 часов  
ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		150	4,6	6,1	19,3	150,0
КРУПА МАННАЯ	15	15	1.5	0.2	10.3	47,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48.4	48.4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3.1	2.7	5.1	57,6
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3.9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3.2	0	29,0
КАКАО С МОЛОКОМ		180	2,6	2,3	12,1	79,4
КАКАО-ПОРОШОК	0.5	0.5	0.1	0.1	0.1	1,4
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2.5	2.2	4.2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И	40	40	3	1.2	20.6	104,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		4		3,3		29,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3.3	0	29,9
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		14	3,2	4,1		51,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	14	14	3.2	4.1	0	51,0
			13,4	17,0	52,0	415,1
<b>II Завтрак</b>						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		150	0,8	0,2	14,7	62,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0.8	0.2	14.7	62,6
			0,8	0,2	14,7	62,6
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		40	0,3	1,9	1,0	22,9
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40	40	0.3	0	1	5,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1.9	0	17,5
БОРЩ С МЯСОМ		180	3,3	10,2	5,5	129,2
СВЕКЛА	30	22.5	0.3	0	1.9	9,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0.2	0	0.6	3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5.88	0.1	0	0.5	2,3
МОРКОВЬ	7	5.25	0.1	0	0.4	1,7

КАРТОФЕЛЬ	20	12	0.2	0	1.9	8,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3.9	0	34,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0.1	0.8	0.2	10,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	20	17	2.3	5.5	0	58,9
РИС ОТВАРНОЙ		120	2,3	3,5	24,8	140,9
КРУПА РИСОВАЯ	35	34.65	2.3	0.3	24.8	111,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3.2	0	29,0
СОУС СМЕТАННЫЙ №354		50	0,7	1,8	2,9	37,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12.5	12.5	0.3	1.8	0.4	25,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3.75	3.75	0.4	0	2.5	12,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37.5	37.5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.4	0.4	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		60	11,5	14,4	8,9	210,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	70	50.4	8.9	9	0	116,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И	10	10	0.8	0.3	4.9	25,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13	13	0.4	0.3	0.6	6,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0.5	0.1	3.4	16,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6.84	0.9	0.8	0	10,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3.9	0	34,9
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕН ТАМИ	40	40	2.6	0.4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		180			7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152.25	152.25	0	0	0	0,0
			20,7	32,2	67,9	652,7
<b>Полдник</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	4,4	11,0	3,4	131,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20.13	2.5	2.2	0.1	30,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70	70	1.9	1.7	3.3	36,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3.9	0	34,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3.2	0	29,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180			7,9	32,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0.004	0.004	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0.4	0.4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30,9
ЛИМОН	6	3.6	0	0	0.1	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА	30	30	2.3	0.9	15.4	78,6

ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		4		3,3		30,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
			6,7	15,2	26,7	272,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,6	64,6	161,3	1 402,4

МЕНЮ  
Ясли 12 часов  
ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		4		3,3		29,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3.3	0	29,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И	40	40	3	1.2	20.6	104,8
КАША "АСССОРТИ"		150	5,7	6,6	27,0	189,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	5	4.95	0.6	0.2	2.7	14,7
ПШЕНО	10	9.9	1.1	0.3	6.8	33,8
КРУПА РИСОВАЯ	10	9.9	0.7	0.1	7.1	32,0
ПШЕНО	2.02	2	0.2	0.1	1.4	6,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3.1	2.7	5.1	57,6
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3.9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3.2	0	29,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	3,5	2,9	13,9	96,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	1	0.1	0	0.5	2,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3.4	2.9	5.6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
			12,2	14,0	61,5	420,4
<b>II Завтрак</b>						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		150	0,8	0,2	14,7	62,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0.8	0.2	14.7	62,6
			0,8	0,2	14,7	62,6
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ		40	0,6	1,9	3,7	35,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0.6	0	1.5	8,7
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1.9	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1.9	0	17,5
МОРКОВЬ	5	3.75	0	0	0.3	1,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ		180	7,1	7,4	20,2	174,9

КАРТОФЕЛЬ	40	24	0.5	0.1	3.8	17,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5.88	0.1	0	0.5	2,3
МОРКОВЬ	7	5.25	0.1	0	0.4	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12	11.94	2.6	0.2	5.5	34,6
СВИНИНА МЯСНАЯ	20	17	2.3	5.5	0	58,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И	20	20	1.5	0.6	10	50,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	2,2	3,2	15,8	101,3
КАРТОФЕЛЬ	160	96	1.8	0.4	15.1	71,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0.4	0.4	0.7	7,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2.4	0	21,7
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕН ТАМИ	40	40	2.6	0.4	17	81,6
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ		60	9,2	6,1	4,2	118,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0.5	0.1	3.4	16,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4.03	0.5	0.5	0	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3.9	0	34,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10.08	0.1	0	0.8	4,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	50	46.5	8.1	1.6	0	57,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,3	0,1	10,7	46,5
ЯБЛОКИ	20	17.6	0.1	0.1	1.6	8,1
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
АПЕЛЬСИН	20	13.4	0.1	0	1.1	5,6
ЛИМОН	10	6	0.1	0	0.2	1,9
			22,0	19,1	71,6	558,1
<b>Полдник</b>						
БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ		100	4,5	5,4	37,1	211,3
КРУПА МАННАЯ	27	27	2.7	0.3	18.5	86,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0.7	0.6	1.2	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59.2	59.2	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4.43	0.6	0.5	0	6,8
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3.9	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3.9	0	34,9
ВАРЕНЬЕ	15	15	0.1	0	10.8	41,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0.4	0.1	2.7	13,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180			7,9	32,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0.004	0.004	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0.4	0.4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30,9
ЛИМОН	6	3.6	0	0	0.1	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
БАНАН		150	2,3	0,8	31,5	144,0

БАНАН	150	150	2,3	0,8	31,5	144,0
			6,8	6,2	76,5	387,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,8	39,5	224,3	1 428,5