

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

**МЕНЮ**

5 июля 2022 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,2</b>	<b>8,5</b>	<b>27,0</b>	<b>207,4</b>	<b>0,9</b>
		КРУПА РИСОВАЯ	22 / 22	1,4	0,2	14,8	66,0	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>15,9</b>	<b>127,4</b>	<b>0,9</b>
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		<b>БАТОН</b>	<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,7</b>	<b>71,4</b>	<b>0</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	30 / 30	2,4	0,3	14,7	71,4	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>СЫР</b>	<b>12</b>	<b>2,8</b>	<b>4,9</b>		<b>38,5</b>	<b>0</b>
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	12 / 11,6	2,8	4,9	0	38,5	0
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>149</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,6</b>	<b>70,0</b>	<b>14,9</b>
		ЯБЛОКИ	169,3 / 149	0,6	0,6	14,6	70,0	23,8
				<b>16,9</b>	<b>22,7</b>	<b>72,3</b>	<b>544,5</b>	<b>16,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>0,8</b>
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>17,5</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б</b>	<b>200</b>	<b>14,2</b>	<b>11,8</b>	<b>20,6</b>	<b>233,5</b>	<b>4,7</b>
		ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	26,67 / 26,53	5,8	0,4	11,6	71,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ	80 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,33 / 11,2	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	14,23 / 10,67	0,1	0	0,6	3,3	0,2
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	45 / 40,05	7,1	6	0	79,3	0,3
		<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ</b>	<b>70</b>	<b>14,2</b>	<b>12,6</b>	<b>6,9</b>	<b>191,4</b>	<b>0,9</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	11,7 / 11,7	0,9	0,1	5,2	25,0	0
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	70,67 / 62,9	11,2	9,5	0	124,6	0,5
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт. / 5,8	0,7	0,7	0	8,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2 / 1,2	0	1,1	0	9,7	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт. / 5,8	0,7	0,7	0	8,2	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23,3 / 23,3	0,6	0,5	1,1	12,6	0,1
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>130</b>	<b>4,7</b>	<b>3,9</b>	<b>28,5</b>	<b>160,1</b>	<b>0</b>

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	44,2 / 44,2	4,7	0,6	28,4	134,5	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	4,3 / 4,3	0	3,3	0,1	25,6	0
<b>СОУС ТОМАТНО-СМЕТАННЫЙ</b>	<b>30</b>	<b>0,7</b>	<b>3,3</b>	<b>2,9</b>	<b>43,0</b>	<b>0,6</b>
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	2,53 / 1,9	0	0	0,1	0,6	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6 / 0,5	0	0	0	0,2	0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
СОЛЬ	0,5 / 0,5	0	0	0	0,0	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
<b>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>12,1</b>	<b>56,8</b>	<b>44</b>
ШИПОВНИК СУХОЙ	11 / 11	0,4	0,2	4,8	28,1	48,4
САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,3</b>	<b>91,8</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
<b>САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>6,1</b>	<b>4,4</b>	<b>76,0</b>	<b>5,4</b>
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	64,3 / 54	0,8	0,1	4,4	22,1	5,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6 / 6	0	6	0	53,9	0
		<b>39,5</b>	<b>38,4</b>	<b>103,8</b>	<b>895,3</b>	<b>73,1</b>

### Полдник

<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>	<b>70</b>	<b>6,9</b>	<b>4,5</b>	<b>39,9</b>	<b>222,8</b>	<b>0,2</b>
САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1,2 / 1,2	0	0,9	0	7,1	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт. / 2	0,3	0,2	0	2,8	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	55 / 55	5,6	0,7	34,9	165,3	0
ДРОЖЖИ	1,2 / 1,2	0,2	0	0	0,8	0
ВАНИЛИН	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
<b>Кисель</b>	<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,5</b>	<b>8,9</b>	<b>102,1</b>	<b>1</b>
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	189 / 189	5,1	4,5	8,9	102,1	1
		<b>12,0</b>	<b>9,0</b>	<b>48,8</b>	<b>324,9</b>	<b>74,3</b>

### Ужин 1

<b>ПУДИНГ ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ</b>	<b>130/20</b>	<b>20,1</b>	<b>15,7</b>	<b>37,4</b>	<b>361,7</b>	<b>2,5</b>
ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	97,5 / 97,5	16,9	8,3	2,6	148,3	0,2
СОЛЬ	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
КРУПА МАННАЯ	10,4 / 10,4	1	0,1	6,6	30,8	0
САХАР ПЕСОК	10,4 / 10,4	0	0	9,5	37,4	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт. / 6,5	0,8	0,7	0	9,2	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3,9 / 3,9	0	3	0,1	23,2	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6 / 2,6	0	2,4	0	21,1	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
ЯБЛОКИ	60 / 52,8	0,2	0,2	4,7	22,3	3,4
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>7,8</b>	<b>32,1</b>	<b>1</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,4 / 58,4	0	0	0	0,0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9 / 145,9	0	0	0	0,0	0
САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
ЛИМОН	6,5 / 6,5	0,1	0	0,2	2,0	1
		<b>21,7</b>	<b>15,8</b>	<b>54,3</b>	<b>436,5</b>	<b>77,8</b>

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

**МЕНЮ**

5 июля 2022 г.

**Ясли 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>4,8</b>	<b>7,3</b>	<b>22,4</b>	<b>170,7</b>	<b>0,7</b>
		<i>КРУПА РИСОВАЯ</i>	<i>20 / 20</i>	<i>1,3</i>	<i>0,2</i>	<i>13,5</i>	<i>59,9</i>	<i>0</i>
		<i>САХАР ПЕСОК</i>	<i>3 / 3</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2,7</i>	<i>10,8</i>	<i>0</i>
		<i>МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ</i>	<i>130 / 130</i>	<i>3,5</i>	<i>3,2</i>	<i>6,1</i>	<i>70,2</i>	<i>0,7</i>
		<i>МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ</i>	<i>5 / 5</i>	<i>0</i>	<i>3,9</i>	<i>0,1</i>	<i>29,8</i>	<i>0</i>
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>3,3</b>	<b>12,6</b>	<b>96,6</b>	<b>0,7</b>
		<i>САХАР ПЕСОК</i>	<i>7 / 7</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>6,4</i>	<i>25,1</i>	<i>0</i>
		<i>МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ</i>	<i>130 / 130</i>	<i>3,5</i>	<i>3,2</i>	<i>6,1</i>	<i>70,2</i>	<i>0,7</i>
		<i>КАКАО-ПОРОШОК</i>	<i>0,5 / 0,5</i>	<i>0,1</i>	<i>0,1</i>	<i>0,1</i>	<i>1,3</i>	<i>0</i>
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,8</b>	<b>47,6</b>	<b>0</b>
		<i>БАТОН ПРОСТОЙ</i>	<i>20 / 20</i>	<i>1,6</i>	<i>0,2</i>	<i>9,8</i>	<i>47,6</i>	<i>0</i>
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		<i>МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ</i>	<i>5 / 5</i>	<i>0</i>	<i>3,9</i>	<i>0,1</i>	<i>29,8</i>	<i>0</i>
		<b>СЫР</b>	<b>8</b>	<b>1,9</b>	<b>3,4</b>		<b>26,6</b>	<b>0</b>
		<i>СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.</i>	<i>8,25 / 8</i>	<i>1,9</i>	<i>3,4</i>	<i>0</i>	<i>26,6</i>	<i>0</i>
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>14</b>
		<i>ЯБЛОКИ</i>	<i>159 / 140</i>	<i>0,6</i>	<i>0,6</i>	<i>13,7</i>	<i>65,8</i>	<i>22,4</i>
				<b>12,5</b>	<b>18,7</b>	<b>58,6</b>	<b>437,1</b>	<b>15,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>0,8</b>
		<i>СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ</i>	<i>100 / 100</i>	<i>0,5</i>	<i>0,1</i>	<i>9,2</i>	<i>41,4</i>	<i>0,8</i>
				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>16,2</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б</b>	<b>150</b>	<b>12,6</b>	<b>8,8</b>	<b>20,6</b>	<b>201,9</b>	<b>4,6</b>
		<i>ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ</i>	<i>26,67 / 26,53</i>	<i>5,8</i>	<i>0,4</i>	<i>11,6</i>	<i>71,4</i>	<i>0</i>
		<i>МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ</i>	<i>2 / 2</i>	<i>0</i>	<i>1,9</i>	<i>0</i>	<i>16,2</i>	<i>0</i>
		<i>КАРТОФЕЛЬ</i>	<i>80 / 48</i>	<i>1</i>	<i>0,2</i>	<i>7,6</i>	<i>33,3</i>	<i>3,8</i>
		<i>ЛУК РЕПЧАТЫЙ</i>	<i>13,33 / 11,2</i>	<i>0,2</i>	<i>0</i>	<i>0,8</i>	<i>4,1</i>	<i>0,4</i>
		<i>МОРКОВЬ КРАСНАЯ</i>	<i>14,23 / 10,67</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,6</i>	<i>3,3</i>	<i>0,2</i>
		<i>МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ</i>	<i>2 / 2</i>	<i>0</i>	<i>1,6</i>	<i>0</i>	<i>11,9</i>	<i>0</i>
		<i>БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ</i>	<i>35 / 31,15</i>	<i>5,5</i>	<i>4,7</i>	<i>0</i>	<i>61,7</i>	<i>0,2</i>
		<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ</b>	<b>60</b>	<b>12,3</b>	<b>10,9</b>	<b>5,9</b>	<b>163,7</b>	<b>0,8</b>
		<i>БАТОН ПРОСТОЙ</i>	<i>10 / 10</i>	<i>0,8</i>	<i>0,1</i>	<i>4,5</i>	<i>21,4</i>	<i>0</i>
		<i>БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ</i>	<i>60,56 / 53,9</i>	<i>9,6</i>	<i>8,2</i>	<i>0</i>	<i>106,7</i>	<i>0,4</i>
		<i>ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)</i>	<i>0,125 шт. / 5</i>	<i>0,6</i>	<i>0,6</i>	<i>0</i>	<i>7,1</i>	<i>0</i>
		<i>МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ</i>	<i>1 / 1</i>	<i>0</i>	<i>0,9</i>	<i>0</i>	<i>8,1</i>	<i>0</i>
		<i>ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)</i>	<i>0,125 шт. / 5</i>	<i>0,6</i>	<i>0,6</i>	<i>0</i>	<i>7,1</i>	<i>0</i>
		<i>МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ</i>	<i>20 / 20</i>	<i>0,6</i>	<i>0,5</i>	<i>0,9</i>	<i>10,8</i>	<i>0,1</i>
		<i>ЛУК РЕПЧАТЫЙ</i>	<i>8 / 6,72</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,5</i>	<i>2,5</i>	<i>0,3</i>
		<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>110</b>	<b>3,9</b>	<b>3,4</b>	<b>24,0</b>	<b>135,9</b>	<b>0</b>

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	37,4 / 37,4	3,9	0,5	24	113,8	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3,7 / 3,7	0	2,9	0	22,1	0
<b>СОУС ТОМАТНО-СМЕТАННЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>0,5</b>	<b>2,4</b>	<b>2,1</b>	<b>31,1</b>	<b>0,4</b>
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2 / 1,2	0	1,1	0	3,7	0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	1,73 / 1,3	0	0	0,1	0,5	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,4 / 0,3	0	0	0	0,1	0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
СОЛЬ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
<b>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>48,1</b>	<b>3,6</b>
ШИПОВНИК СУХОЙ	9 / 9	0,3	0,1	3,9	23,0	39,6
САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>15,5</b>	<b>73,4</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
<b>САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА</b>	<b>40</b>	<b>0,5</b>	<b>4,1</b>	<b>3,0</b>	<b>50,8</b>	<b>3,6</b>
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	42,9 / 36	0,5	0,1	3	14,8	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	4	0	36,0	0
		<b>33,6</b>	<b>30,2</b>	<b>88,2</b>	<b>736,9</b>	<b>61,6</b>

### Полдник

<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>	<b>60</b>	<b>5,7</b>	<b>3,5</b>	<b>31,9</b>	<b>176,6</b>	<b>0,1</b>
САХАР ПЕСОК	2,5 / 2,5	0	0	2,3	9,0	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1,6 / 1,6	0	1,2	0	9,5	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт. / 2,5	0,3	0,3	0	3,5	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	45 / 45	4,7	0,6	28,7	135,3	0
ДРОЖЖИ	0,5 / 0,5	0,1	0	0	0,4	0
ВАНИЛИН	0,5 / 0,5	0	0	0	0,0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
<b>1 Кнссель</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>7,4</b>	<b>85,1</b>	<b>0,8</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,5 / 157,5	4,2	3,8	7,4	85,1	0,8
		<b>9,9</b>	<b>7,3</b>	<b>39,3</b>	<b>261,7</b>	<b>62,5</b>

### Ужин 1

<b>ПУДИНГ ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ</b>	<b>110/10</b>	<b>15,4</b>	<b>12,4</b>	<b>25,8</b>	<b>266,3</b>	<b>2,2</b>
ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	75 / 75	13	6,4	2,1	114,1	0,2
СОЛЬ	0,7 / 0,7	0	0	0	0,0	0
КРУПА МАННАЯ	8 / 8	0,8	0,1	5,1	23,7	0
САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	10 / 10	0	0	6	23,9	0
ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
ЯБЛОКИ	50 / 44	0,2	0,2	3,9	18,6	2,8
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,7</b>	<b>27,7</b>	<b>0,8</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,8 / 43,8	0	0	0	0,0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,5 / 109,5	0	0	0	0,0	0
САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
ЛИМОН	4,9 / 4,9	0	0	0,1	1,5	0,8
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
		<b>16,5</b>	<b>12,5</b>	<b>39,3</b>	<b>326,0</b>	<b>65,5</b>