

Утверждаю

Руководитель СПДС  
ГБОУ СОШ № 14  
/Белоусова Т.В./**МЕНЮ**

17 октября 2022 г.

Ясли 12 часов

| Сбор-ник рецеп-тур | № 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 МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ</b>                           | <b>150</b>    | <b>4,1</b>        | <b>6,5</b>  | <b>29,9</b>  | <b>184,8</b>                  | <b>0,1</b>     |
|                    |               | КРУПА МАННАЯ   | 20 / 20       | 2                 | 0,2         | 12,8         | 59,2                          | 0              |
|                    |               | САХАР ПЕСОК  | 2 / 2         | 0                 | 0           | 1,8          | 7,2                           | 0              |
|                    |               | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ                         | 30 / 30       | 2,1               | 2,4         | 15,2         | 88,6                          | 0,1            |
|                    |               | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ                                     | 5 / 5         | 0                 | 3,9         | 0,1          | 29,8                          | 0              |
|                    |               | <b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ</b>                                  | <b>150</b>    | <b>0,1</b>        |             | <b>6,7</b>   | <b>26,3</b>                   | <b>0</b>       |
|                    |               | САХАР ПЕСОК  | 7 / 7         | 0                 | 0           | 6,4          | 25,1                          | 0              |
|                    |               | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК   | 0,5 / 0,5     | 0,1               | 0           | 0,3          | 1,2                           | 0              |
|                    |               | <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>       |
|                    |               | БАТОН ПРОСТОЙ  | 20 / 20       | 1,6               | 0,2         | 9,8          | 47,6                          | 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>5,8</b>        | <b>10,6</b> | <b>46,5</b>  | <b>288,5</b>                  | <b>0,1</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>0,9</b>     |
| <b>Обед</b>        |               |  |               |                   |             |              |                               |                |
|                    |               | <b>ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ</b> | <b>150</b>    | <b>1,9</b>        | <b>5,3</b>  | <b>10,6</b>  | <b>91,3</b>                   | <b>9,6</b>     |
|                    |               | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ                                     | 2 / 2         | 0                 | 1,6         | 0            | 11,9                          | 0              |
|                    |               | КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ   | 30 / 24       | 0,4               | 0           | 1            | 6,0                           | 4,3            |
|                    |               | КАРТОФЕЛЬ  | 64,8 / 48,6   | 1                 | 0,2         | 7,6          | 33,7                          | 3,9            |
|                    |               | ЛУК РЕПЧАТЫЙ   | 7,5 / 6,3     | 0,1               | 0           | 0,5          | 2,3                           | 0,2            |
|                    |               | МОРКОВЬ КРАСНАЯ  | 14,06 / 11,25 | 0,1               | 0           | 0,7          | 3,5                           | 0,2            |
|                    |               | ТОМАТНАЯ ПАСТА   | 2 / 2         | 0,1               | 0           | 0,4          | 1,8                           | 0,4            |
|                    |               | СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ   | 9 / 9         | 0,2               | 1,3         | 0,3          | 13,0                          | 0              |
|                    |               | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                                | 2,3 / 2,3     | 0                 | 2,2         | 0            | 18,6                          | 0              |
|                    |               | ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ  | 1 / 1         | 0                 | 0           | 0            | 0,0                           | 0              |
|                    |               | СОЛЬ   | 1 / 1         | 0                 | 0           | 0            | 0,0                           | 0              |
|                    |               | УКРОП  | 2 / 1,48      | 0                 | 0           | 0,1          | 0,5                           | 0,6            |
|                    |               | <b>ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ</b>                                 | <b>150</b>    | <b>12,2</b>       | <b>11,8</b> | <b>28,0</b>  | <b>256,1</b>                  | <b>2,6</b>     |
|                    |               | КРУПА РИСОВАЯ  | 40 / 39,6     | 2,7               | 0,4         | 26,7         | 118,7                         | 0              |
|                    |               | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ                                     | 2 / 2         | 0                 | 1,6         | 0            | 11,9                          | 0              |
|                    |               | МОРКОВЬ КРАСНАЯ  | 15 / 12       | 0,2               | 0           | 0,7          | 3,8                           | 0,2            |
|                    |               | ГОВЯДИНА БК  | 58 / 52,2     | 9,2               | 7,9         | 0            | 102,4                         | 0              |
|                    |               | ЛУК РЕПЧАТЫЙ   | 10 / 8,4      | 0,1               | 0           | 0,6          | 3,1                           | 0,3            |
|                    |               | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                                | 2 / 2         | 0                 | 1,9         | 0            | 16,2                          | 0              |
|                    |               | <b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>                                     | <b>150</b>    | <b>0,2</b>        |             | <b>11,5</b>  | <b>47,6</b>                   | <b>0</b>       |

|  |               |             |             |             |              |             |
|--|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)                               | 9 / 9         | 0,2         | 0           | 4,7         | 20,7         | 0           |
| САХАР ПЕСОК                                      | 7,5 / 7,5     | 0           | 0           | 6,8         | 26,9         | 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>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>ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br/>КОНСЕРВИРОВАННАЯ</b>      | <b>40</b>     | <b>0,8</b>  | <b>3,6</b>  | <b>3,1</b>  | <b>47,6</b>  | <b>2,8</b>  |
| ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ                                 | 42,1 / 40     | 0,8         | 3,6         | 3,1         | 47,6         | 2,8         |
|  |               | <b>19,0</b> | <b>21,2</b> | <b>77,8</b> | <b>558,7</b> | <b>15,9</b> |
| <b>Полдник</b>                                   |               |             |             |             |              |             |
| <b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</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>ВАФЛИ</b>                                     | <b>15</b>     | <b>0,4</b>  | <b>0,5</b>  | <b>10,6</b> | <b>47,8</b>  | <b>0</b>    |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ               | 15 / 15       | 0,4         | 0,5         | 10,6        | 47,8         | 0           |
|  |               | <b>4,6</b>  | <b>4,3</b>  | <b>18,0</b> | <b>132,9</b> | <b>16,7</b> |
| <b>Ужин 1</b>                                    |               |             |             |             |              |             |
| <b>ПУДИНГ РЫБНЫЙ<br/>ЗАПЕЧЕННЫЙ</b>              | <b>90</b>     | <b>6,0</b>  | <b>5,8</b>  | <b>7,1</b>  | <b>99,5</b>  | <b>0,6</b>  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                     | 40,9 / 40,9   | 1,1         | 1           | 1,9         | 22,1         | 0,2         |
| МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ                    | 2 / 2         | 0           | 1,6         | 0           | 11,9         | 0           |
| СОЛЬ   | 0,4 / 0,4     | 0           | 0           | 0           | 0,0          | 0           |
| РЫБА ТРЕСКА (ФИЛЕ)                               | 40 / 18,4     | 2,8         | 0,1         | 0           | 11,4         | 0,1         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                               | 0,25 шт. / 10 | 1,2         | 1,1         | 0,1         | 14,1         | 0           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                | 2 / 2         | 0           | 1,9         | 0           | 16,2         | 0           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ               | 10 / 10       | 0,8         | 0,1         | 4,6         | 21,3         | 0           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                     | 8 / 6,72      | 0,1         | 0           | 0,5         | 2,5          | 0,3         |
| <b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>                             | <b>150</b>    | <b>0,2</b>  |             | <b>6,7</b>  | <b>26,9</b>  | <b>0</b>    |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                              | 0,8 / 0,8     | 0,2         | 0           | 0,3         | 1,8          | 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           |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>                            | <b>10</b>     | <b>0,8</b>  | <b>0,1</b>  | <b>4,6</b>  | <b>21,3</b>  | <b>0</b>    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ               | 10 / 10       | 0,8         | 0,1         | 4,6         | 21,3         | 0           |
| <b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ<br/>РАСТИТЕЛЬНОМ</b> | <b>40</b>     | <b>0,7</b>  | <b>1,9</b>  | <b>3,4</b>  | <b>31,9</b>  | <b>1,5</b>  |
| СВЕКЛА   | 48 / 38,4     | 0,6         | 0           | 3,1         | 14,5         | 1,5         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                | 2 / 2         | 0           | 1,9         | 0           | 16,2         | 0           |
| ЧЕСНОК   | 1 / 0,85      | 0,1         | 0           | 0,3         | 1,2          | 0           |
|  |               | <b>7,7</b>  | <b>7,8</b>  | <b>21,8</b> | <b>179,6</b> | <b>18,8</b> |

Утверждаю

Руководитель СПДС  
ГБОУ СОШ № 14  
/Белоусова Т.В./

# МЕНЮ

17 октября 2022 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептов  | № 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 МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ</b>                           | <b>200</b>   | <b>4,8</b>        | <b>7,3</b>  | <b>36,7</b>  | <b>221,5</b>                  | <b>0,2</b>     |
|                   |               | КРУПА МАННАЯ   | 20 / 20      | 2                 | 0,2         | 12,8         | 59,2                          | 0              |
|                   |               | САХАР ПЕСОК  | 4 / 4        | 0                 | 0           | 3,6          | 14,4                          | 0              |
|                   |               | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ                         | 40 / 40      | 2,8               | 3,2         | 20,2         | 118,1                         | 0,2            |
|                   |               | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ                                    | 5 / 5        | 0                 | 3,9         | 0,1          | 29,8                          | 0              |
|                   |               | <b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ</b>                                  | <b>180</b>   | <b>0,1</b>        |             | <b>7,8</b>   | <b>31,0</b>                   | <b>0</b>       |
|                   |               | САХАР ПЕСОК  | 8 / 8        | 0                 | 0           | 7,3          | 28,7                          | 0              |
|                   |               | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК   | 1 / 1        | 0,1               | 0           | 0,5          | 2,3                           | 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>7,3</b>        | <b>11,5</b> | <b>59,3</b>  | <b>353,7</b>                  | <b>0,2</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>1,0</b>     |
| <b>Обед</b>       |               |  |              |                   |             |              |                               |                |
|                   |               | <b>ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ</b> | <b>200</b>   | <b>2,3</b>        | <b>4,7</b>  | <b>13,8</b>  | <b>100,6</b>                  | <b>12,6</b>    |
|                   |               | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ                                    | 1 / 1        | 0                 | 0,8         | 0            | 5,9                           | 0              |
|                   |               | КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ   | 40 / 32      | 0,6               | 0           | 1,4          | 8,1                           | 5,8            |
|                   |               | КАРТОФЕЛЬ  | 86,4 / 64,8  | 1,2               | 0,3         | 10,2         | 44,9                          | 5,2            |
|                   |               | ЛУК РЕПЧАТЫЙ   | 10 / 8,4     | 0,1               | 0           | 0,6          | 3,1                           | 0,3            |
|                   |               | МОРКОВЬ КРАСНАЯ  | 18,75 / 15   | 0,2               | 0           | 0,9          | 4,8                           | 0,3            |
|                   |               | ТОМАТНАЯ ПАСТА   | 2 / 2        | 0,1               | 0           | 0,4          | 1,8                           | 0,4            |
|                   |               | СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ   | 5 / 5        | 0,1               | 0,8         | 0,2          | 7,2                           | 0              |
|                   |               | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                                | 3 / 3        | 0                 | 2,8         | 0            | 24,3                          | 0              |
|                   |               | СОЛЬ   | 1 / 1        | 0                 | 0           | 0            | 0,0                           | 0              |
|                   |               | ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ  | 1 / 1        | 0                 | 0           | 0            | 0,0                           | 0              |
|                   |               | УКРОП  | 2 / 1,48     | 0                 | 0           | 0,1          | 0,5                           | 0,6            |
|                   |               | <b>ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ</b>                                 | <b>180</b>   | <b>14,8</b>       | <b>14,6</b> | <b>42,6</b>  | <b>347,2</b>                  | <b>3,2</b>     |
|                   |               | КРУПА РИСОВАЯ  | 60 / 60      | 4                 | 0,6         | 40,4         | 179,8                         | 0              |
|                   |               | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ                                    | 3 / 3        | 0                 | 2,4         | 0            | 17,8                          | 0              |
|                   |               | МОРКОВЬ КРАСНАЯ  | 28,13 / 22,5 | 0,3               | 0           | 1,5          | 7,1                           | 0,4            |
|                   |               | ГОВЯДИНА БК  | 65 / 58,5    | 10,4              | 8,8         | 0            | 114,8                         | 0              |
|                   |               | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                                | 3 / 3        | 0                 | 2,8         | 0            | 24,3                          | 0              |
|                   |               | ЛУК РЕПЧАТЫЙ   | 11 / 9,24    | 0,1               | 0           | 0,7          | 3,4                           | 0,4            |
|                   |               | <b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>                                     | <b>180</b>   | <b>0,3</b>        |             | <b>13,1</b>  | <b>54,1</b>                   | <b>0</b>       |

|  |  |                    |             |             |              |              |             |
|--|--|--------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)                               |  | 11 / 11            | 0,3         | 0           | 5,8          | 25,4         | 0           |
| 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>ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br/>КОНСЕРВИРОВАННАЯ</b>      |  | <b>60</b>          | <b>1,1</b>  | <b>5,3</b>  | <b>4,6</b>   | <b>71,4</b>  | <b>4,2</b>  |
| ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ                                 |  | 63,2 / 60          | 1,1         | 5,3         | 4,6          | 71,4         | 4,2         |
|  |  |                    | <b>23,0</b> | <b>25,1</b> | <b>102,5</b> | <b>707,8</b> | <b>21,0</b> |
| <b>Полдник</b>                                   |  |                    |             |             |              |              |             |
| <b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>                          |  | <b>180</b>         | <b>5,1</b>  | <b>4,5</b>  | <b>8,9</b>   | <b>102,1</b> | <b>1</b>    |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                     |  | 189 / 189          | 5,1         | 4,5         | 8,9          | 102,1        | 1           |
| <b>ВАФЛИ</b>                                     |  | <b>20</b>          | <b>0,6</b>  | <b>0,7</b>  | <b>14,1</b>  | <b>63,7</b>  | <b>0</b>    |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ               |  | 20 / 20            | 0,6         | 0,7         | 14,1         | 63,7         | 0           |
|  |  |                    | <b>5,7</b>  | <b>5,2</b>  | <b>23,0</b>  | <b>165,8</b> | <b>22,0</b> |
| <b>Ужин 1</b>                                    |  |                    |             |             |              |              |             |
| <b>ПУДИНГ РЫБНЫЙ<br/>ЗАПЕЧЕННЫЙ</b>              |  | <b>110</b>         | <b>9,7</b>  | <b>7,3</b>  | <b>7,7</b>   | <b>129,5</b> | <b>0,8</b>  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                     |  | 54,5 / 54,5        | 1,5         | 1,3         | 2,6          | 29,4         | 0,3         |
| МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ                    |  | 3 / 3              | 0           | 2,4         | 0            | 17,8         | 0           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ               |  | 9,5 / 9,5          | 0,7         | 0,1         | 4,4          | 20,3         | 0           |
| СОЛЬ   |  | 0,6 / 0,6          | 0           | 0           | 0            | 0,0          | 0           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                               |  | 0,34 шт. /<br>13,4 | 1,6         | 1,4         | 0,1          | 18,9         | 0           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                |  | 2 / 2              | 0           | 1,9         | 0            | 16,2         | 0           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                     |  | 10 / 8,4           | 0,1         | 0           | 0,6          | 3,1          | 0,3         |
| РЫБА ТРЕСКА (ФИЛЕ)                               |  | 45 / 38,25         | 5,8         | 0,2         | 0            | 23,8         | 0,2         |
| <b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>                             |  | <b>180</b>         | <b>0,2</b>  |             | <b>7,8</b>   | <b>31,1</b>  | <b>0</b>    |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                              |  | 1,1 / 1,1          | 0,2         | 0           | 0,5          | 2,4          | 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           |
| <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 СВЕКЛЫ С МАСЛОМ<br/>РАСТИТЕЛЬНОМ</b> |  | <b>60</b>          | <b>1,0</b>  | <b>2,9</b>  | <b>5,1</b>   | <b>48,4</b>  | <b>2,4</b>  |
| СВЕКЛА   |  | 72 / 57,6          | 0,9         | 0,1         | 4,6          | 21,8         | 2,3         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                |  | 3 / 3              | 0           | 2,8         | 0            | 24,3         | 0           |
| ЧЕСНОК   |  | 2 / 1,7            | 0,1         | 0           | 0,5          | 2,3          | 0,1         |
|  |  |                    | <b>12,3</b> | <b>10,3</b> | <b>29,7</b>  | <b>251,7</b> | <b>25,2</b> |