

Согласовано

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



## МЕНЮ

28 сентября 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>                          | <b>150</b>     | <b>5,4</b>        | <b>7,4</b>  | <b>20,6</b>  | <b>166,6</b>                  | <b>0,7</b>     |
|                   |               | САХАР ПЕСОК   | 3 / 3          | 0                 | 0           | 2,7          | 10,8                          | 0              |
|                   |               | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ                         | 5 / 5          | 0                 | 3,9         | 0,1          | 29,8                          | 0              |
|                   |               | КРУПА ЯЧНЕВАЯ   | 19,8 / 19,8    | 1,9               | 0,3         | 11,7         | 55,8                          | 0              |
|                   |               | МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                          | 130 / 130      | 3,5               | 3,2         | 6,1          | 70,2                          | 0,7            |
|                   |               | <b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>                     | <b>150</b>     | <b>4,1</b>        | <b>3,6</b>  | <b>14,0</b>  | <b>108,4</b>                  | <b>0,8</b>     |
|                   |               | САХАР ПЕСОК   | 7 / 7          | 0                 | 0           | 6,4          | 25,1                          | 0              |
|                   |               | МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                          | 150 / 150      | 4                 | 3,6         | 7,1          | 81,0                          | 0,8            |
|                   |               | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                      | 1 / 1          | 0,1               | 0           | 0,5          | 2,3                           | 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>СЫР</b>  | <b>8</b>       | <b>1,9</b>        | <b>3,4</b>  |              | <b>26,6</b>                   | <b>0</b>       |
|                   |               | СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.               | 8,3 / 8        | 1,9               | 3,4         | 0            | 26,6                          | 0              |
|                   |               | <b>ЯБЛОКО</b>   | <b>130</b>     | <b>0,5</b>        | <b>0,5</b>  | <b>12,7</b>  | <b>61,1</b>                   | <b>13</b>      |
|                   |               | ЯБЛОКИ  | 147,7 / 130    | 0,5               | 0,5         | 12,7         | 61,1                          | 20,8           |
|                   |               |   |                | <b>13,5</b>       | <b>19,0</b> | <b>57,2</b>  | <b>440,1</b>                  | <b>14,5</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>15,3</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |   |                |                   |             |              |                               |                |
|                   |               | <b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б</b> | <b>150</b>     | <b>9,0</b>        | <b>10,1</b> | <b>21,3</b>  | <b>200,7</b>                  | <b>4,3</b>     |
|                   |               | КАРТОФЕЛЬ   | 60 / 45        | 0,9               | 0,2         | 7,1          | 31,2                          | 3,6            |
|                   |               | МОРКОВЬ КРАСНАЯ                                       | 14,06 / 11,25  | 0,1               | 0           | 0,7          | 3,5                           | 0,2            |
|                   |               | ЛУК РЕПЧАТЫЙ  | 8 / 6,72       | 0,1               | 0           | 0,5          | 2,5                           | 0,3            |
|                   |               | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ                         | 2 / 2          | 0                 | 1,6         | 0            | 11,9                          | 0              |
|                   |               | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ                             | 20 / 20        | 2,1               | 0,3         | 12,7         | 60,1                          | 0              |
|                   |               | СОЛЬ  | 0,3 / 0,3      | 0                 | 0           | 0            | 0,0                           | 0              |
|                   |               | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                    | 1/6 шт. / 6,68 | 0,8               | 0,8         | 0            | 9,5                           | 0              |
|                   |               | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                     | 2 / 2          | 0                 | 1,9         | 0            | 16,2                          | 0              |
|                   |               | СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                  | 9 / 9          | 0,2               | 1,3         | 0,3          | 13,0                          | 0              |
|                   |               | БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ                  | 30 / 26,7      | 4,8               | 4           | 0            | 52,8                          | 0,2            |
|                   |               | <b>ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>       | <b>60</b>      | <b>8,7</b>        | <b>9,3</b>  | <b>4,9</b>   | <b>131,8</b>                  | <b>1</b>       |
|                   |               | БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ                  | 51,24 / 45,6   | 8,1               | 6,9         | 0            | 90,3                          | 0,4            |
|                   |               | ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 8,4 / 8,4      | 0                 | 0           | 0            | 0,0                           | 0              |
|                   |               | КРУПА РИСОВАЯ   | 6,1 / 6        | 0,4               | 0,1         | 4            | 18,0                          | 0              |

|                                    |               |             |             |             |              |             |
|------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                       | 7,2 / 6       | 0,1         | 0           | 0,5         | 2,3          | 0,2         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 2,4 / 2,4     | 0           | 2,3         | 0           | 19,4         | 0           |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                     | 2 / 2         | 0,1         | 0           | 0,4         | 1,8          | 0,4         |
| <b>СВЕКЛА ТУШЕНАЯ</b>              | <b>130</b>    | <b>2,0</b>  | <b>3,7</b>  | <b>11,4</b> | <b>84,0</b>  | <b>5,5</b>  |
| МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ      | 1 / 1         | 0           | 0,8         | 0           | 5,9          | 0           |
| СВЕКЛА                             | 160 / 128     | 1,8         | 0,1         | 10,3        | 48,4         | 5,1         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 3 / 3         | 0           | 2,8         | 0           | 24,3         | 0           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                       | 10 / 8,4      | 0,1         | 0           | 0,6         | 3,1          | 0,3         |
| ЧЕСНОК                             | 2 / 1,7       | 0,1         | 0           | 0,5         | 2,3          | 0,1         |
| <b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>       | <b>150</b>    | <b>0,2</b>  |             | <b>11,1</b> | <b>45,8</b>  | <b>0</b>    |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)                 | 9 / 9         | 0,2         | 0           | 4,7         | 20,7         | 0           |
| 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>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>23,8</b> | <b>23,6</b> | <b>73,3</b> | <b>578,4</b> | <b>26,1</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>4,2</b>  | <b>3,8</b>  | <b>7,4</b>  | <b>85,1</b>  | <b>26,9</b> |
| <b>Ужин 1</b>                      |               |             |             |             |              |             |
| <b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>           | <b>80</b>     | <b>6,2</b>  | <b>7,9</b>  | <b>2,7</b>  | <b>101,3</b> | <b>0,3</b>  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ       | 50 / 50       | 1,4         | 1,2         | 2,4         | 27,0         | 0,3         |
| МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ      | 3 / 3         | 0           | 2,4         | 0           | 17,8         | 0           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                 | 1 шт. / 40    | 4,8         | 4,3         | 0,3         | 56,5         | 0           |
| <b>РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ ЛЕТНЕЕ</b>       | <b>60</b>     | <b>1,2</b>  | <b>2,2</b>  | <b>5,3</b>  | <b>44,1</b>  | <b>16,2</b> |
| МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ      | 1,2 / 1,2     | 0           | 0,9         | 0           | 7,1          | 0           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 1,2 / 1,2     | 0           | 1,1         | 0           | 9,7          | 0           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                       | 8 / 6,72      | 0,1         | 0           | 0,5         | 2,5          | 0,3         |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                    | 18,75 / 15    | 0,2         | 0           | 0,9         | 4,8          | 0,3         |
| КАБАЧКИ                            | 80 / 60       | 0,4         | 0,2         | 2,5         | 13,0         | 3,6         |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)                  | 1,8 / 1,4     | 0,1         | 0           | 0,1         | 0,6          | 0,8         |
| ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЬНЫЙ СЛАДКИЙ            | 18 / 13,5     | 0,2         | 0           | 0,6         | 3,2          | 8,1         |
| ЧЕСНОК                             | 1,2 / 1       | 0,1         | 0           | 0,3         | 1,4          | 0           |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                     | 2 / 2         | 0,1         | 0           | 0,4         | 1,8          | 0,4         |
| <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>150</b>    | <b>0,1</b>  |             | <b>6,8</b>  | <b>27,7</b>  | <b>0,8</b>  |
| САХАР ПЕСОК                        | 7 / 7         | 0           | 0           | 6,4         | 25,1         | 0           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЬИЙ               | 0,5 / 0,5     | 0,1         | 0           | 0,2         | 1,1          | 0           |
| ЛИМОН                              | 5 / 5         | 0           | 0           | 0,2         | 1,5          | 0,8         |
|                                    |               | <b>8,9</b>  | <b>10,2</b> | <b>23,9</b> | <b>215,8</b> | <b>44,2</b> |

Согласовано

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

**МЕНЮ**

28 сентября 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>                          | <b>200</b>     | <b>6,7</b>        | <b>8,3</b>  | <b>24,9</b>  | <b>199,8</b>                  | <b>0,9</b>     |
|                   |               | САХАР ПЕСОК   | 4 / 4          | 0                 | 0           | 3,6          | 14,4                          | 0              |
|                   |               | МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                          | 173,3 / 173,3  | 4,6               | 4,1         | 8,1          | 93,6                          | 0,9            |
|                   |               | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ                         | 5 / 5          | 0                 | 3,9         | 0,1          | 29,8                          | 0              |
|                   |               | КРУПА ЯЧНЕВАЯ   | 22 / 22        | 2,1               | 0,3         | 13,1         | 62,0                          | 0              |
|                   |               | <b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>                     | <b>180</b>     | <b>4,9</b>        | <b>4,4</b>  | <b>16,3</b>  | <b>128,7</b>                  | <b>0,9</b>     |
|                   |               | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                      | 1,2 / 1,2      | 0,1               | 0           | 0,5          | 2,8                           | 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>130</b>     | <b>0,5</b>        | <b>0,5</b>  | <b>12,7</b>  | <b>61,1</b>                   | <b>13</b>      |
|                   |               | ЯБЛОКИ  | 147,7 / 130    | 0,5               | 0,5         | 12,7         | 61,1                          | 20,8           |
|                   |               |   |                | <b>17,3</b>       | <b>22,3</b> | <b>68,7</b>  | <b>529,3</b>                  | <b>14,8</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>15,6</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |   |                |                   |             |              |                               |                |
|                   |               | <b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б</b> | <b>200</b>     | <b>11,9</b>       | <b>13,3</b> | <b>30,5</b>  | <b>275,8</b>                  | <b>5,7</b>     |
|                   |               | КАРТОФЕЛЬ   | 80 / 60        | 1,1               | 0,2         | 9,5          | 41,6                          | 4,8            |
|                   |               | МОРКОВЬ КРАСНАЯ                                       | 18,75 / 15     | 0,2               | 0           | 0,9          | 4,8                           | 0,3            |
|                   |               | ЛУК РЕПЧАТЫЙ  | 10 / 8,4       | 0,1               | 0           | 0,6          | 3,1                           | 0,3            |
|                   |               | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ                         | 2,7 / 2,7      | 0                 | 2,1         | 0            | 16,0                          | 0              |
|                   |               | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ                             | 30 / 30        | 3                 | 0,4         | 19,1         | 90,2                          | 0              |
|                   |               | СОЛЬ  | 0,4 / 0,4      | 0                 | 0           | 0            | 0,0                           | 0              |
|                   |               | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                                    | 1/6 шт. / 6,68 | 0,8               | 0,8         | 0            | 9,5                           | 0              |
|                   |               | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                     | 3 / 3          | 0                 | 2,8         | 0            | 24,3                          | 0              |
|                   |               | СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                  | 11 / 11        | 0,3               | 1,6         | 0,4          | 15,8                          | 0              |
|                   |               | БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ                  | 40 / 35,6      | 6,4               | 5,4         | 0            | 70,5                          | 0,3            |
|                   |               | <b>ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>       | <b>70</b>      | <b>11,6</b>       | <b>12,3</b> | <b>6,5</b>   | <b>176,0</b>                  | <b>1,4</b>     |
|                   |               | БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ                  | 68,31 / 60,8   | 10,8              | 9,2         | 0            | 120,4                         | 0,5            |
|                   |               | ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 11,2 / 11,2    | 0                 | 0           | 0            | 0,0                           | 0              |
|                   |               | КРУПА РИСОВАЯ   | 8,2 / 8        | 0,6               | 0,1         | 5,4          | 23,9                          | 0              |

|                                    |                   |             |             |             |              |             |
|------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                       | 9,6/8             | 0,1         | 0           | 0,6         | 3,0          | 0,3         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 3,2/3,2           | 0           | 3           | 0           | 25,9         | 0           |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                     | 3/3               | 0,1         | 0           | 0,5         | 2,8          | 0,6         |
| <b>СВЕКЛА ТУШЕНАЯ</b>              | <b>150</b>        | <b>2,7</b>  | <b>4,2</b>  | <b>15,2</b> | <b>104,7</b> | <b>7,5</b>  |
| МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ      | 2,31/2,31         | 0           | 1,8         | 0           | 13,8         | 0           |
| СВЕКЛА                             | 219,23/<br>175,38 | 2,5         | 0,2         | 14          | 66,3         | 7           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                       | 11,54/9,69        | 0,1         | 0           | 0,7         | 3,6          | 0,4         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 2,31/2,31         | 0           | 2,2         | 0           | 16,7         | 0           |
| ЧЕСНОК                             | 2/1,7             | 0,1         | 0           | 0,5         | 2,3          | 0,1         |
| <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>24</b>         | <b>1,7</b>  | <b>0,1</b>  | <b>10,9</b> | <b>51,1</b>  | <b>0</b>    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 24/24             | 1,7         | 0,1         | 10,9        | 51,1         | 0           |
|                                    |                   | <b>31,3</b> | <b>30,3</b> | <b>95,5</b> | <b>753,5</b> | <b>30,2</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>5,1</b>  | <b>4,5</b>  | <b>8,9</b>  | <b>102,1</b> | <b>31,2</b> |
| <b>Ужин 1</b>                      |                   |             |             |             |              |             |
| <b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>           | <b>100</b>        | <b>8,6</b>  | <b>10,1</b> | <b>2,8</b>  | <b>129,6</b> | <b>0,3</b>  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ       | 50/50             | 1,4         | 1,2         | 2,4         | 27,0         | 0,3         |
| МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ      | 3/3               | 0           | 2,4         | 0           | 17,8         | 0           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                 | 1,5 шт./60        | 7,2         | 6,5         | 0,4         | 84,8         | 0           |
| <b>РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ ЛЕТНЕЕ</b>       | <b>80</b>         | <b>1,5</b>  | <b>2,7</b>  | <b>7,3</b>  | <b>57,8</b>  | <b>25,4</b> |
| МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ      | 1,5/1,5           | 0           | 1,1         | 0           | 8,9          | 0           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 1,5/1,5           | 0           | 1,4         | 0           | 12,2         | 0           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                       | 10/8,4            | 0,1         | 0           | 0,6         | 3,1          | 0,3         |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                    | 28,13/22,5        | 0,3         | 0           | 1,5         | 7,1          | 0,4         |
| КАБАЧКИ                            | 100/75            | 0,5         | 0,2         | 3,2         | 16,2         | 4,5         |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)                  | 2,2/1,8           | 0,1         | 0           | 0,1         | 0,8          | 1,1         |
| ЧЕСНОК                             | 2/1,7             | 0,1         | 0           | 0,5         | 2,3          | 0,1         |
| ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЬИЙ СЛАДКИЙ             | 31/23,25          | 0,3         | 0           | 1           | 5,4          | 1,4         |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                     | 2/2               | 0,1         | 0           | 0,4         | 1,8          | 0,4         |
| <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>32,3</b>  | <b>1,1</b>  |
| САХАР ПЕСОК                        | 8/8               | 0           | 0           | 7,3         | 28,7         | 0           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                | 0,6/0,6           | 0,1         | 0           | 0,3         | 1,4          | 0           |
| ЛИМОН                              | 7/7               | 0,1         | 0           | 0,2         | 2,2          | 1,1         |
|                                    |                   | <b>11,7</b> | <b>12,9</b> | <b>27,0</b> | <b>262,4</b> | <b>58,0</b> |