

Утверждаю  
 Старший воспитатель СПДС "Радуга"  
 ГБОУ СОШ № 14  
 Галушко О.К./

## МЕНЮ

12 июля 2023 г.

### Ясли 12 часов

| Сборник рецептур  | № техн. карты | Наименование блюда                  | Выход      | Химический состав |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|-------------------------------------|------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|---------------|
|                   |               |                                     |            | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |                                     |            |                   |             |             |                               |               |
|                   |               | <b>КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b> | <b>150</b> | <b>6,6</b>        | <b>8,7</b>  | <b>21,8</b> | <b>189,3</b>                  | <b>0,8</b>    |
|                   |               | КРУПА ОВСЯНАЯ                       | 22/22      | 2,6               | 1,2         | 11,9        | 67,7                          | 0             |
|                   |               | САХАР ПЕСОК                         | 3/3        | 0                 | 0           | 2,7         | 10,8                          | 0             |
|                   |               | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ                     | 150/150    | 4                 | 3,6         | 7,1         | 81,0                          | 0,8           |
|                   |               | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1                   | 5/5        | 0                 | 3,9         | 0,1         | 29,8                          | 0             |
|                   |               | <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>    |
|                   |               | САХАР ПЕСОК                         | 7/7        | 0                 | 0           | 6,4         | 25,1                          | 0             |
|                   |               | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ                     | 130/130    | 3,5               | 3,2         | 6,1         | 70,2                          | 0,7           |
|                   |               | КАКАО-ПОРОШОК                       | 0,5/0,5    | 0,1               | 0,1         | 0,1         | 1,3                           | 0             |
|                   |               | <b>БАТОН</b>                        | <b>20</b>  | <b>1,5</b>        | <b>0,6</b>  | <b>10,0</b> | <b>51,8</b>                   | <b>0</b>      |
|                   |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ                      | 20/20      | 1,5               | 0,6         | 10          | 51,8                          | 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 СЛИВОЧНОЕ 1                   | 5/5        | 0                 | 3,9         | 0,1         | 29,8                          | 0             |
|                   |               | <b>СЫР</b>                          | <b>7</b>   | <b>1,6</b>        | <b>3,0</b>  |             | <b>23,2</b>                   | <b>0</b>      |
|                   |               | СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1                  | 7/2/7      | 1,6               | 3           | 0           | 23,2                          | 0             |
| 2008              |               | <b>ЯБЛОКО</b>                       | <b>120</b> | <b>0,5</b>        | <b>0,5</b>  | <b>11,8</b> | <b>56,4</b>                   | <b>12</b>     |
|                   |               | ЯБЛОКИ                              | 120/120    | 0,5               | 0,5         | 11,8        | 56,4                          | 19,2          |
|                   |               |                                     |            | <b>13,8</b>       | <b>20,0</b> | <b>56,3</b> | <b>447,1</b>                  | <b>13,5</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |                                     |            |                   |             |             |                               |               |
| 2008              | 442           | <b>СОК</b>                          | <b>100</b> | <b>0,5</b>        |             | <b>12,7</b> | <b>55,0</b>                   | <b>4</b>      |
|                   |               | СОК                                 | 100/100    | 0,5               | 0           | 12,7        | 55,0                          | 4             |
|                   |               |                                     |            | <b>0,5</b>        |             | <b>12,7</b> | <b>55,0</b>                   | <b>17,5</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |                                     |            |                   |             |             |                               |               |
|                   |               | <b>СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ</b>   | <b>150</b> | <b>1,9</b>        | <b>3,9</b>  | <b>11,7</b> | <b>85,0</b>                   | <b>5,9</b>    |
|                   |               | СВЕКЛА СТОЛОВАЯ                     | 61/61      | 0,7               | 0           | 3,8         | 18,2                          | 1,9           |
|                   |               | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ         | 60/60      | 0,7               | 0,1         | 5,6         | 24,9                          | 2,9           |
|                   |               | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ                    | 15/11,25   | 0,1               | 0           | 0,7         | 3,5                           | 0,2           |
|                   |               | ЛУК РЕПЧАТЫЙ                        | 10/8,4     | 0,1               | 0           | 0,6         | 3,1                           | 0,3           |
|                   |               | ПАСТА ТОМАТНАЯ                      | 3/3        | 0,1               | 0           | 0,5         | 2,8                           | 0,6           |
|                   |               | СМЕТАНА                             | 5/5        | 0,1               | 0,8         | 0,2         | 7,2                           | 0             |
|                   |               | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ   | 1,5/1,5    | 0                 | 1,4         | 0           | 12,2                          | 0             |
|                   |               | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1                   | 2/2        | 0                 | 1,6         | 0           | 11,9                          | 0             |
|                   |               | ЧЕСНОК                              | 1/0,65     | 0,1               | 0           | 0,3         | 1,2                           | 0             |
|                   |               | <b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>            | <b>130</b> | <b>3,2</b>        | <b>4,2</b>  | <b>18,4</b> | <b>116,3</b>                  | <b>8,5</b>    |
|                   |               | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ         | 173,33/164 | 3,2               | 0,4         | 16,4        | 72,1                          | 8,3           |
|                   |               | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ                     | 45,3/43,3  | 1,2               | 1,1         | 2           | 23,4                          | 0,2           |
|                   |               | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1                   | 3,5/3,5    | 0                 | 2,7         | 0           | 20,8                          | 0             |
| 2012              | 257           | <b>КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ</b>               | <b>60</b>  | <b>9,5</b>        | <b>2,9</b>  | <b>6,0</b>  | <b>84,5</b>                   | <b>0,5</b>    |
|                   |               | РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ                 | 40/53      | 8                 | 0,5         | 0           | 34,4                          | 0,4           |
|                   |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ                      | 10/10      | 0,8               | 0,3         | 4,6         | 23,3                          | 0             |
|                   |               | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ                     | 20/20      | 0,5               | 0,5         | 0,9         | 10,8                          | 0,1           |

|                |            |                                      |               |             |             |             |              |             |
|----------------|------------|--------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
|                |            | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                      | 2 / 2         | 0           | 1,6         | 0           | 13,5         | 0           |
|                |            | ЛУК РЕПЧАТЫЙ                         | 8 / 6,72      | 0,1         | 0           | 0,5         | 2,5          | 0,3         |
| <b>2008</b>    |            | <b>ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ</b>                | <b>25</b>     | <b>0,2</b>  |             | <b>0,4</b>  | <b>3,3</b>   | <b>1,3</b>  |
|                |            | ОГУРЕЦ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ           | 25 / 25       | 0,2         | 0           | 0,4         | 3,3          | 1,3         |
| <b>2012</b>    | <b>372</b> | <b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>         | <b>150</b>    | <b>0,2</b>  |             | <b>11,1</b> | <b>45,8</b>  | <b>0</b>    |
|                |            | СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                | 9 / 9         | 0,2         | 0           | 4,7         | 20,7         | 0           |
|                |            | ВОДА ПИТЬЕВАЯ                        | 150 / 150     | 0           | 0           | 0           | 0,0          | 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 ДАРЖИНСКИЙ                      | 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.                        | 15 / 15       | 1           | 0,1         | 6,8         | 32,0         | 0           |
|                |            |                                      |               | <b>10,5</b> | <b>11,5</b> | <b>69,9</b> | <b>440,3</b> | <b>33,7</b> |
| <b>Полдник</b> |            |                                      |               |             |             |             |              |             |
| <b>2012</b>    | <b>400</b> | <b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>              | <b>150</b>    | <b>4,0</b>  | <b>3,6</b>  | <b>7,1</b>  | <b>81,0</b>  | <b>0,8</b>  |
|                |            | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ                      | 150 / 150     | 4           | 3,6         | 7,1         | 81,0         | 0,8         |
| <b>2008</b>    |            | <b>ВАФЛИ</b>                         | <b>15</b>     | <b>0,4</b>  | <b>0,5</b>  | <b>11,6</b> | <b>53,1</b>  | <b>0</b>    |
|                |            | ВАФЛИ С НАСЫЩЕННОЙ АССОРТИМЕНТЕ      | 15 / 15       | 0,4         | 0,5         | 11,6        | 53,1         | 0           |
|                |            |                                      |               | <b>4,4</b>  | <b>4,1</b>  | <b>18,7</b> | <b>134,1</b> | <b>34,5</b> |
| <b>Ужин 1</b>  |            |                                      |               |             |             |             |              |             |
| <b>2012</b>    | <b>215</b> | <b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>             | <b>80</b>     | <b>5,9</b>  | <b>9,6</b>  | <b>2,2</b>  | <b>114,5</b> | <b>0,2</b>  |
|                |            | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (СТ.)                   | 1 шт. / 40    | 4,8         | 4,3         | 0,3         | 56,5         | 0           |
|                |            | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ                      | 40 / 40       | 1,1         | 1           | 1,9         | 21,6         | 0,2         |
|                |            | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                      | 3 / 3         | 0           | 2,4         | 0           | 20,2         | 0           |
|                |            | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ    | 2 / 2         | 0           | 1,9         | 0           | 16,2         | 0           |
| <b>2012</b>    |            | <b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ</b> | <b>40</b>     | <b>0,7</b>  | <b>1,9</b>  | <b>3,9</b>  | <b>34,8</b>  | <b>0,2</b>  |
|                |            | КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                 | 39 / 5 / 3,56 | 0,3         | 0           | 1,4         | 7,9          | 0           |
|                |            | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ                     | 15 / 11,25    | 0,1         | 0           | 0,7         | 3,5          | 0,2         |
|                |            | ВОДА ПИТЬЕВАЯ                        | 3,88 / 3,88   | 0           | 0           | 0           | 0,0          | 0           |
|                |            | САХАР ПЕСОК                          | 2 / 2         | 0           | 0           | 1,8         | 7,2          | 0           |
|                |            | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ    | 2 / 2         | 0           | 1,9         | 0           | 16,2         | 0           |
|                |            | <b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>       | <b>150</b>    | <b>0,2</b>  |             | <b>6,9</b>  | <b>29,0</b>  | <b>1,4</b>  |
|                |            | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ                           | 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                                | 9 / 9         | 0,1         | 0           | 0,3         | 2,8          | 1,4         |
|                |            | <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.                        | 15 / 15       | 1           | 0,1         | 6,8         | 32,0         | 0           |
|                |            |                                      |               | <b>7,8</b>  | <b>11,6</b> | <b>19,8</b> | <b>210,3</b> | <b>36,3</b> |



Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"  
ГБОУ СОШ № 14  
/Галушко О.К./

**МЕНЮ**

12 июля 2023 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептур  | № техн. карты | Наименование блюда                  | Выход       | Химический состав |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|-------------------------------------|-------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|---------------|
|                   |               |                                     |             | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |                                     |             |                   |             |             |                               |               |
|                   |               | <b>КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b> | <b>200</b>  | <b>7,7</b>        | <b>9,7</b>  | <b>25,2</b> | <b>215,3</b>                  | <b>0,9</b>    |
|                   |               | КРУПА ОВСЯНАЯ                       | 24 / 24     | 2,9               | 1,4         | 13          | 73,9                          | 0             |
|                   |               | САХАР ПЕСОК                         | 4 / 4       | 0                 | 0           | 3,6         | 14,4                          | 0             |
|                   |               | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ                     | 189 / 180   | 4,8               | 4,4         | 8,5         | 97,2                          | 0,9           |
|                   |               | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1                   | 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                       | 0,3 / 0,6   | 0,1               | 0,1         | 0,1         | 1,5                           | 0             |
|                   |               | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ                     | 180 / 180   | 4,8               | 4,4         | 8,5         | 97,2                          | 0,9           |
|                   |               | САХАР ПЕСОК                         | 5 / 5       | 0                 | 0           | 7,3         | 28,7                          | 0             |
|                   |               | <b>БАТОН</b>                        | <b>30</b>   | <b>2,3</b>        | <b>0,9</b>  | <b>15,0</b> | <b>77,7</b>                   | <b>0</b>      |
|                   |               | БАТОН НАГЕЗНОЙ                      | 30 / 30     | 2,3               | 0,9         | 15          | 77,7                          | 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 СЛИВОЧНОЕ 1                   | 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>      |
|                   |               | СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1                  | 8 / 8       | 1,9               | 3,4         | 0           | 26,6                          | 0             |
| 2008              | 1             | <b>ЯБЛОКО</b>                       | <b>120</b>  | <b>0,5</b>        | <b>0,5</b>  | <b>11,8</b> | <b>56,4</b>                   | <b>12</b>     |
|                   |               | ЯБЛОКИ                              | 120 / 120   | 0,5               | 0,5         | 11,8        | 56,4                          | 19,2          |
|                   |               |                                     |             | <b>17,3</b>       | <b>22,9</b> | <b>68,0</b> | <b>533,2</b>                  | <b>13,8</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |                                     |             |                   |             |             |                               |               |
| 2008              | 442           | <b>СОК</b>                          | <b>100</b>  | <b>0,5</b>        |             | <b>12,7</b> | <b>55,0</b>                   | <b>4</b>      |
|                   |               | СОК                                 | 100 / 100   | 0,5               | 0           | 12,7        | 55,0                          | 4             |
|                   |               |                                     |             | <b>0,5</b>        |             | <b>12,7</b> | <b>55,0</b>                   | <b>17,8</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |                                     |             |                   |             |             |                               |               |
|                   |               | <b>СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ</b>   | <b>200</b>  | <b>2,8</b>        | <b>5,5</b>  | <b>14,5</b> | <b>111,5</b>                  | <b>7,2</b>    |
|                   |               | СВЕКЛА СТОЛОВАЯ                     | 25 / 24     | 1                 | 0,1         | 5,1         | 24,2                          | 2,6           |
|                   |               | КАРТОФЕЛЬ ПИЩЕВОЛЬСТВЕННЫЙ          | 85 / 89     | 0,9               | 0,2         | 6,1         | 27,0                          | 3,1           |
|                   |               | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ                    | 20 / 15     | 0,2               | 0           | 0,9         | 4,8                           | 0,3           |
|                   |               | ЛУК РЕПЧАТЫЙ                        | 13 / 10     | 0,2               | 0           | 0,8         | 4,1                           | 0,4           |
|                   |               | ПАСТА ТОМАТНАЯ                      | 4 / 4       | 0,2               | 0           | 0,7         | 3,7                           | 0,7           |
|                   |               | СМЕТАНА                             | 12 / 12     | 0,3               | 1,7         | 0,4         | 17,3                          | 0             |
|                   |               | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ   | 2 / 2       | 0                 | 1,9         | 0           | 16,2                          | 0             |
|                   |               | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1                   | 2 / 2       | 0                 | 1,6         | 0           | 11,9                          | 0             |
|                   |               | ЧЕСНОК                              | 2 / 1,7     | 0,1               | 0           | 0,5         | 2,3                           | 0,1           |
|                   |               | <b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>            | <b>150</b>  | <b>3,4</b>        | <b>4,6</b>  | <b>20,9</b> | <b>128,6</b>                  | <b>9,8</b>    |
|                   |               | КАРТОФЕЛЬ ПИЩЕВОЛЬСТВЕННЫЙ          | 200 / 189   | 0                 | 0,5         | 18,9        | 83,2                          | 9,6           |
|                   |               | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ                     | 40 / 40     | 1,1               | 1           | 1,9         | 21,6                          | 0,2           |
|                   |               | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1                   | 4 / 3       | 0                 | 3,1         | 0,1         | 23,8                          | 0             |
| 2012              | 257           | <b>КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ</b>               | <b>80</b>   | <b>11,5</b>       | <b>3,8</b>  | <b>6,1</b>  | <b>100,3</b>                  | <b>0,5</b>    |
|                   |               | РЫБА ТРЕХСОСЫСЫДНАЯ                 | 124 / 66,20 | 10                | 0,6         | 0           | 42,9                          | 0,5           |
|                   |               | БАТОН НАГЕЗНОЙ                      | 10 / 10     | 0,9               | 0,3         | 4,6         | 23,3                          | 0             |
|                   |               | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ                     | 20 / 20     | 0,8               | 0,5         | 0,9         | 10,8                          | 0,1           |

|                |            |                                      |               |             |             |             |              |             |
|----------------|------------|--------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
|                |            | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                      | 3 / 3         | 0           | 2,4         | 0           | 20,2         | 0           |
|                |            | ЛУК РЕПЧАТЫЙ                         | 16 / 8,4      | 0,1         | 0           | 0,6         | 3,1          | 0,3         |
| <b>2008</b>    |            | <b>ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ</b>               | <b>25</b>     | <b>0,2</b>  |             | <b>0,4</b>  | <b>3,3</b>   | <b>1,3</b>  |
|                |            | ОГУРЕЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ          | 26 / 25       | 0,2         | 0           | 0,4         | 3,3          | 1,3         |
| <b>2012</b>    | <b>372</b> | <b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>         | <b>200</b>    | <b>0,2</b>  |             | <b>12,4</b> | <b>51,0</b>  | <b>0</b>    |
|                |            | СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                | 9,65 / 9,65   | 0,2         | 0           | 5,1         | 22,3         | 0           |
|                |            | ВОДА ПИТЬЕВАЯ                        | 172 / 172     | 0           | 0           | 0           | 0,0          | 0           |
|                |            | САХАР ПЕСОК                          | 8 / 8         | 0           | 0           | 7,3         | 28,7         | 0           |
|                |            | <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                   | <b>54</b>     | <b>3,4</b>  | <b>0,5</b>  | <b>20,8</b> | <b>99,1</b>  | <b>0</b>    |
|                |            | ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ                       | 54 / 54       | 3,4         | 0,5         | 20,8        | 99,1         | 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 ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20 / 20       | 1,4         | 0,1         | 9,1         | 42,7         | 0           |
|                |            |                                      |               | <b>22,9</b> | <b>14,5</b> | <b>84,2</b> | <b>536,5</b> | <b>36,6</b> |
| <b>Полдник</b> |            |                                      |               |             |             |             |              |             |
| <b>2012</b>    | <b>400</b> | <b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>              | <b>180</b>    | <b>4,8</b>  | <b>4,4</b>  | <b>8,5</b>  | <b>97,2</b>  | <b>0,9</b>  |
|                |            | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ                      | 180 / 180     | 4,8         | 4,4         | 8,5         | 97,2         | 0,9         |
| <b>2008</b>    |            | <b>ВАФЛИ</b>                         | <b>30</b>     | <b>0,8</b>  | <b>1,0</b>  | <b>23,2</b> | <b>106,2</b> | <b>0</b>    |
|                |            | ВАФЛИ С НАЛИВКОЙ И КОСГУФТИВЕНТО     | 30 / 30       | 0,8         | 1           | 23,2        | 106,2        | 0           |
|                |            |                                      |               | <b>5,6</b>  | <b>5,4</b>  | <b>31,7</b> | <b>203,4</b> | <b>37,5</b> |
| <b>Ужин 1</b>  |            |                                      |               |             |             |             |              |             |
| <b>2012</b>    | <b>215</b> | <b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>             | <b>100</b>    | <b>8,6</b>  | <b>12,7</b> | <b>2,8</b>  | <b>154,9</b> | <b>0,3</b>  |
|                |            | ЯЙЦА КУРИНЫЕ СЫРЫЕ                   | 1,5 шт. / 60  | 7,3         | 6,5         | 0,4         | 84,8         | 0           |
|                |            | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ                      | 50 / 50       | 1,4         | 1,2         | 2,4         | 27,0         | 0,3         |
|                |            | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                      | 4 / 4         | 0           | 3,1         | 0           | 26,9         | 0           |
|                |            | МАСЛО ПОДСОЛОНЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ    | 2 / 2         | 0           | 1,9         | 0           | 16,2         | 0           |
| <b>2012</b>    |            | <b>САЛАТ ИЗ БЕЛКОСЧАННОЙ КАПУСТЫ</b> | <b>60</b>     | <b>1,1</b>  | <b>2,8</b>  | <b>4,6</b>  | <b>47,1</b>  | <b>0,3</b>  |
|                |            | КАПУСТА БЕЛКОСЧАННАЯ                 | 30 / 48       | 0,9         | 0           | 2,1         | 12,1         | 0           |
|                |            | ВОДА ПИТЬЕВАЯ                        | 5,8 / 5,8     | 0           | 0           | 0           | 0,0          | 0           |
|                |            | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ                      | 22,5 / 13,8   | 0,2         | 0           | 1,1         | 5,3          | 0,3         |
|                |            | СЛАДКИЙ ПЕСОК                        | 1,5 / 1,5     | 0           | 0           | 1,4         | 5,4          | 0           |
|                |            | МАСЛО ПОДСОЛОНЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ    | 3 / 3         | 0           | 2,8         | 0           | 24,3         | 0           |
|                |            | <b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>       | <b>180</b>    | <b>0,2</b>  |             | <b>7,9</b>  | <b>32,9</b>  | <b>1,4</b>  |
|                |            | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ                           | 0,5 / 0,5     | 0,1         | 0           | 0,3         | 1,4          | 0           |
|                |            | ВОДА ПИТЬЕВАЯ                        | 59,4 / 59,4   | 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                                | 9 / 9         | 0,1         | 0           | 0,3         | 2,8          | 1,4         |
|                |            | <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 ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20 / 20       | 1,4         | 0,1         | 9,1         | 42,7         | 0           |
|                |            |                                      |               | <b>11,3</b> | <b>15,6</b> | <b>24,4</b> | <b>277,6</b> | <b>39,5</b> |