

1 день. н/к ясли

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)
Завтрак								
Вермишель отварная молочная 150 гр	150							
Вермишель		12	12	1,32	0,156	8,46	40,56	
Масло сливочное 72,5%		3	3	0,024	2,175	0,039	19,83	
Молоко 3,2%		105	105	3,045	3,36	4,935	63	1,365
Сахар		3	3			2,994	11,97	
Чай с сахаром 180 гр	180							
Сахар		7	7			6,986	27,93	
Чай		0,45	0,45	0,00045		0,0315	0,126	
Печенье 15 гр С-24	15							
Печенье		15	15	0,96	2,52	10,275	67,65	
Второй завтрак								
Сок 150 г	150							
Сок		150	150	0,75	0,15	15,15	69	3
Обед								
Салат из свеклы отварной 45гр	45							
Масло растительное		1,5	1,5		1,4985		13,485	
Свекла		55	44	0,825	0,055	4,84	23,1	5,5
Чеснок		0,8	0,5	0,052	0,004	0,2392	1,192	0,08
Суп из овощей на м/б со сметаной 150/7гр	157							
Горошек замороженный		5	5	0,25	0,01	0,415	2,75	1,25
Зелень сушеная		0,2	0,2	0,0074	0,0008	0,0152	0,098	0,3
Капуста свежая		15	12	0,27	0,015	0,705	4,2	6,75
Картофель		42,9	30	0,858	0,1716	6,9927	33,033	8,58
Лук репчатый		7,6	6	0,1064	0,0152	0,6232	3,116	0,76
Масло сливочное 72,5%		3	3	0,024	2,175	0,039	19,83	
Морковь		15	12	0,195	0,015	1,035	5,25	0,75
Сметана 15%		7	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,028
Рис отварной рассыпчатый 100гр	100							
Масло сливочное 72,5%		2,5	2,5	0,02	1,8125	0,0325	16,525	
Рис		35	35	2,45	0,35	25,9	116,55	
Гуляш из отварного мяса 70гр	70							
Говядина н/к		95,1	70	17,6886	15,216		207,318	
Лук репчатый		10	8	0,14	0,02	0,82	4,1	1
Масло растительное		3	3		2,997		26,97	
Масло сливочное 72,5%		4	4	0,032	2,9	0,052	26,44	
Морковь		30	24	0,39	0,03	2,07	10,5	1,5
Мука высший сорт		4	4	0,412	0,044	2,824	13,36	
Сметана 15%		7	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,028
Томатная паста		4	4	0,192		0,76	4,08	1,8
Компот из сухофруктов 180гр нов	180							
Сахар		7	7			6,986	27,93	
Сухофрукты		11	11	0,0605		1,1715	4,851	0,22
Хлеб ржаной 30 гр	30							
Хлеб ржаной		30	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Полдник								
Блины 100 Рец.1044	100							
Дрожжи		0,4	0,4	0,196	0,024	0,16	1,64	
Масло растительное		6	6		5,994		53,94	
Масло сливочное 72,5%		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	
Молоко 3,2%		90	90	2,61	2,88	4,23	54	1,17
Мука высший сорт		40	40	4,12	0,44	28,24	133,6	
Сахар		3	3			2,994	11,97	
Яйцо		10	10	1,27	1,15	0,07	15,7	
Повидло 15г	15							
Повидло		15	15	0,06		9,75	37,5	0,075
Кофейный напиток с молоком 150гр	150							
Кофейный напиток		1,2	1,2	0,1488	0,0252	0,9	4,416	
Молоко 3,2%		80	80	2,32	2,56	3,76	48	1,04
Сахар		6	6			5,988	23,94	
На день								
Соль 3гр	3							
Соль		3	3					
Чеснок 1 гр	1							
Чеснок		1,3	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13
Аскорбиновая кислота 0,04	0,4							
Аскорбиновая кислота		0,04	0,04					

2 день н/к

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)
Завтрак								
Каша геркулесовая молочная 150 гр	150							
Геркулес		10	10	1,23	0,62	6,18	35,2	
Масло сливочное 72,5%		2	2	0,016	1,45	0,026	13,22	
Молоко 3,2%		115	115	3,335	3,68	5,405	69	1,495
Сахар		3	3			2,994	11,97	
Итого по блюду:				4,581	5,75	14,605	129,39	1,495
Какао с сахаром и молоком 150гр	150							
Какао-порошок		0,9	0,9	0,1215	0,4446	0,1224	5,031	
Молоко 3,2%		95	95	2,755	3,04	4,465	57	1,235
Сахар		7	7			6,986	27,93	
Итого по блюду:				2,8765	3,4846	11,5734	89,961	1,235
Масло сливочное 5гр	5							
Масло сливочное 72,5%		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	
Итого по блюду:				0,04	3,625	0,065	33,05	
Второй завтрак								
Фрукты свежие 95гр	95							
Яблоко		95	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5
Итого по блюду:				0,38	0,38	9,31	44,65	9,5
Обед								
Зеленый горошек 40 гр	40							
Горошек зелен.консерв.		50	40	1,55	0,1	3,25	20	5
Итого по блюду:				1,55	0,1	3,25	20	5
Рассольник с мясом н/к и со сметаной 150/7гр	157							
Говядина на кости		16,3	12	3,0318	2,608		35,534	
Картофель урожай 2016		60	42	1,2	0,24	9,78	46,2	12
Лук репчатый		6	4,8	0,084	0,012	0,492	2,46	0,6
Масло подсолнечное		1	1		0,999		8,99	
Морковь		15	12	0,195	0,015	1,035	5,25	0,75
Огурцы соленые		22,5	20,3	0,18	0,0225	0,3825	2,925	1,125
Перловая крупа		3	3	0,279	0,033	2,007	9,45	
Сметана		7	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,028
Итого по блюду:				5,1518	4,9795	13,9485	122,149	14,503
Тефтели мясные (н/к) в сметанном соусе 70/30гр	100							
Говядина на кости		54,5	40,1	10,137	8,72		118,81	
Лук репчатый		28	23,5	0,392	0,056	2,296	11,48	2,8
Масло сливочное 72,5%		7,5	7,5	0,06	5,4375	0,0975	49,575	
Мука высший сорт		13	13	1,404	0,169	9,087	43,42	
Сметана		11	11	0,286	1,65	0,396	17,82	0,044
Хлеб пшеничный		9	9	0,693	0,27	4,509	23,31	
Итого по блюду:				12,972	16,3025	16,3855	264,415	2,844
Каша гречневая 100гр	100							
Гречка		31	31	3,906	1,023	17,701	95,48	
Масло сливочное 72,5%		3	3	0,024	2,175	0,039	19,83	
Итого по блюду:				3,93	3,198	17,74	115,31	
Компот из свежих фруктов 180гр	180							
Сахар		9	9			8,982	35,91	
Яблоко		16,7	15	0,0668	0,0668	1,6366	7,849	1,67
Итого по блюду:				0,0668	0,0668	10,6186	43,759	1,67
Хлеб ржаной 30 гр	30							
Хлеб ржаной		30	30	2,31	0,42	11,31	60,3	
Итого по блюду:				2,31	0,42	11,31	60,3	
Полдник								
Картофельное пюре 120 гр	120							
Картофель урожай 2016		122	97,8	2,44	0,488	19,886	93,94	24,4
Масло сливочное 72,5%		4	4	0,032	2,9	0,052	26,44	
Молоко 3,2%		37	37	1,073	1,184	1,739	22,2	0,481
Итого по блюду:				3,545	4,572	21,677	142,58	24,881
Огурец соленый 35гр	35							
Огурцы соленые		37	35	0,296	0,037	0,629	4,81	1,85
Итого по блюду:				0,296	0,037	0,629	4,81	1,85
Печенье 15 гр С-24	15							
Печенье		15	15	1,125	1,77	11,235	62,565	
Итого по блюду:				1,125	1,77	11,235	62,565	
Чай с сахаром 180 гр	180							
Сахар		7	7			6,986	27,93	
Чай		0,45	0,45	0,09	0,02295	0,018	0,63405	
Итого по блюду:				0,09	0,02295	7,004	28,56405	
На день								
Хлеб пшеничный 45 г	45							
Хлеб пшеничный		45	45	3,465	1,35	22,545	116,55	
Итого по блюду:				3,465	1,35	22,545	116,55	
Соль 3гр	3							
Соль		3	3					
Итого по блюду:								
Чеснок 1 гр	1							
Чеснок		1,3	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13
Итого по блюду:				0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13
Аскорбиновая кислота 0,04	0,4							
Аскорбиновая кислота		0,04	0,04	0,00088	0,000496	0,004008	0,0244	
Итого по блюду:				0,00088	0,000496	0,004008	0,0244	

2.

2 день ясли

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Калорий-ность (ККал)	С (мг)
Завтрак								
Каша геркулесовая молочная	150							
Геркулес		10	10	1,23	0,62	6,18	35,2	
Масло сливочное 72,5%		2	2	0,016	1,45	0,026	13,22	
Молоко 3,2%		115	115	3,335	3,68	5,405	69	1,495
Сахар		3	3			2,994	11,97	
Какао с сахаром и молоком 150гр	150							
Какао-порошок		0,9	0,9	0,2187	0,135	0,0918	2,601	
Молоко 3,2%		95	95	2,755	3,04	4,465	57	1,235
Сахар		7	7			6,986	27,93	
Масло сливочное 5гр	5							
Масло сливочное 72,5%		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	
Второй завтрак								
Фрукты свежие 95гр	95							
Яблоко		95	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5
Обед								
Зеленый горошек 40 гр	40							
Горошек зелен.консерв.		60	40	1,86	0,12	3,9	24	6
Рассольник с мясом н/к и со сметаной	157							
Говядина н/к		16,3	12	3,0318	2,608		35,534	
Картофель		60	42	1,2	0,24	9,78	46,2	12
Лук репчатый		6	4,8	0,084	0,012	0,492	2,46	0,6
Масло растительное		1	1		0,999		8,99	
Морковь		15	12	0,195	0,015	1,035	5,25	0,75
Огурцы соленые		22,5	20,3	0,18	0,0225	0,3825	2,925	1,125
Перловая крупа		3	3	0,279	0,033	2,007	9,45	
Сметана 15%		7	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,028
Тефтели мясные в сметанном соусе	100							
Лук репчатый		28	23,5	0,392	0,056	2,296	11,48	2,8
Масло сливочное 72,5%		7,5	7,5	0,06	5,4375	0,0975	49,575	
Мука высший сорт		13	13	1,339	0,143	9,178	43,42	
Сметана 15%		11	11	0,286	1,65	0,396	17,82	0,044
фарш говяжий		40,1	40,1					
Хлеб пшеничный		9	9	0,693	0,27	4,509	23,31	
Каша гречневая 100гр	100							
Гречка		31	31	3,906	1,023	17,701	95,48	
Масло сливочное 72,5%		3	3	0,024	2,175	0,039	19,83	
Компот из свежих фруктов	180							
Сахар		9	9			8,982	35,91	
Яблоко		16,7	15	0,0668	0,0668	1,6366	7,849	1,67
Хлеб ржаной 30 гр	30							
Хлеб ржаной		30	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Полдник								
Картофельное пюре 120 гр	120							
Картофель		122	97,8	2,44	0,488	19,886	93,94	24,4
Масло сливочное 72,5%		4	4	0,032	2,9	0,052	26,44	
Молоко 3,2%		37	37	1,073	1,184	1,739	22,2	0,481
Огурец соленый 35гр!	35							
Огурцы соленые		37	35	0,296	0,037	0,629	4,81	1,85
Печенье 15 гр С-24	15							
Печенье		15	15	0,96	2,52	10,275	67,65	
Чай с сахаром 180 гр	180							
Сахар		7	7			6,986	27,93	
Чай		0,45	0,45	0,00045		0,0315	0,126	
На день								
Хлеб пшеничный 45 г	45							
Хлеб пшеничный		45	45	3,465	1,35	22,545	116,55	
Соль 3гр	3							
Соль		3	3					
Чеснок 1 гр	1							
Чеснок		1,3	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13
Аскорбиновая кислота 0,04	0,4							
Аскорбиновая кислота		0,04	0,04					

2

3 день ясли

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Калорий-ность (ККал)	С (мг)
Завтрак								
Каша "дружба" молочная 150 гр	150							
Масло сливочное 72,5%		3	3	0,024	2,175	0,039	19,83	
Молоко 3,2%		110	110	3,19	3,52	5,17	66	1,43
Пшено		7,5	7,5	0,8625	0,2475	4,9875	25,65	
Рис		7	7	0,49	0,07	5,18	23,31	
Сахар		3	3			2,994	11,97	
Кофейный напиток с молоком 150гр	150							
Кофейный напиток		1,2	1,2	0,1488	0,0252	0,9	4,416	
Молоко 3,2%		80	80	2,32	2,56	3,76	48	1,04
Сахар		6	6			5,988	23,94	
Масло сливочное 5гр	5							
Масло сливочное 72,5%		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	
Второй завтрак								
Сок 150 г	150							
Сок		150	150	0,75	0,15	15,15	69	3
Обед								
Кабачковая икра 40 г	40							
Икра кабачковая		42	40	0,798	3,738	3,234	49,98	2,94
Суп вермишелевый на к/б 150гр	150							
Вермишель		8,2	8,2	0,902	0,1066	5,781	27,716	
Зелень сушеная		0,2	0,2	0,0074	0,0008	0,0152	0,098	0,3
Картофель		65	42	1,3	0,26	10,595	50,05	13
Лук репчатый		9,6	7,7	0,1344	0,0192	0,7872	3,936	0,96
Масло растительное		1	1		0,999		8,99	
Морковь		15	12	0,195	0,015	1,035	5,25	0,75
Шницель рубленый куриный 60гр	60							
Куры		81,3	40,1	13,008	11,382		154,47	1,4634
Масло сливочное 72,5%		1	1	0,008	0,725	0,013	6,61	
Молоко 3,2%		9	9	0,261	0,288	0,423	5,4	0,117
Сухари панировочные		4	4					
Хлеб пшеничный		11	11	0,847	0,33	5,511	28,49	
Рагу из овощей 120гр	120							
Капуста свежая		76	61	1,368	0,076	3,572	21,28	34,2
Картофель		92	60	1,84	0,368	14,996	70,84	18,4
Лук репчатый		7	5	0,098	0,014	0,574	2,87	0,7
Масло растительное		2	2		1,998		17,98	
Морковь		13	10	0,169	0,013	0,897	4,55	0,65
Томатная паста		2	2	0,096		0,38	2,04	0,9
Компот из сухофруктов 180гр	180							
Сахар		7	7			6,986	27,93	
Сухофрукты		11	11	0,0605		1,1715	4,851	0,22
Хлеб ржаной 30 гр	30							
Хлеб ржаной		30	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Полдник								
Пудинг творожный 120гр	120							
Манка		7	7	0,721	0,07	4,942	23,31	
Масло сливочное 72,5%		2	2	0,016	1,45	0,026	13,22	
Молоко 3,2%		35	35	1,015	1,12	1,645	21	0,455
Сахар		7	7			6,986	27,93	
Творог 9%		94	94	16,92	8,46	2,82	158,86	0,47
Яйцо		6	6	0,762	0,69	0,042	9,42	
Кисель 150 гр	150							
Кисель		11	11			10,01	40,04	0,099
Сахар		4	4			3,992	15,96	
На день								
Хлеб пшеничный 45 г	45							
Хлеб пшеничный		45	45	3,465	1,35	22,545	116,55	
Соль 3гр	3							
Соль		3	3					
Чеснок 1 гр	1							
Чеснок		1,3	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13
Аскорбиновая кислота 0,04	0,4							
Аскорбиновая кислота		0,04	0,04					

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)
Каша манная молочная 150гр	150							
Манка		10	10	1,03	0,1	7,06	33,3	
Масло сливочное 72,5%		2	2	0,016	1,45	0,026	13,22	
Молоко 3,2%		115	115	3,335	3,68	5,405	69	1,495
Сахар		3	3			2,994	11,97	
Какао с сахаром и молоком 150гр	150							
Какао-порошок		0,9	0,9	0,2187	0,135	0,0918	2,601	
Молоко 3,2%		95	95	2,755	3,04	4,465	57	1,235
Сахар		7	7			6,986	27,93	
Масло сливочное 5гр	5							
Масло сливочное 72,5%		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	
Сыр 9 гр	9							
Сыр		9,4	9	2,4722	2,5004		32,9	0,0658
Второй завтрак								
Фрукты свежие(мандарин) 95гр	95							
Мандарины		128	95	1,024	0,256	9,6	48,64	48,64
Обед								
Салат из моркови 45гр	45							
Морковь		56,3	45	0,7319	0,0563	3,8847	19,705	2,815
Сахар		1,5	1,5			1,497	5,985	
Борщ вегетарианский со сметаной	157							
Зелень сушеная		0,2	0,2	0,0074	0,0008	0,0152	0,098	0,3
Капуста свежая		18,7	15	0,3366	0,0187	0,8789	5,236	8,415
Картофель		60	42	1,2	0,24	9,78	46,2	12
Лук репчатый		6	4,8	0,084	0,012	0,492	2,46	0,6
Масло сливочное 72,5%		2	2	0,016	1,45	0,026	13,22	
Морковь		12	9,8	0,156	0,012	0,828	4,2	0,6
Свекла		30	24	0,45	0,03	2,64	12,6	3
Сметана 15%		7	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,028
Томатная паста		2	1,5	0,096		0,38	2,04	0,9
Подлива куриная 60 г	60							
Куры		89,9	79,7	14,384	12,586		170,81	1,6182
Лук репчатый		3,6	3	0,0504	0,0072	0,2952	1,476	0,36
Масло сливочное 72,5%		2	2	0,016	1,45	0,026	13,22	
Морковь		3,8	3	0,0494	0,0038	0,2622	1,33	0,19
Мука высший сорт		3	3	0,309	0,033	2,118	10,02	
Рис отварной рассыпчатый 100гр	100							
Масло сливочное 72,5%		2,5	2,5	0,02	1,8125	0,0325	16,525	
Рис		35	35	2,45	0,35	25,9	116,55	
Компот из свежих фруктов 180гр	180							
Сахар		9	9			8,982	35,91	
Яблоко		16,7	15	0,0668	0,0668	1,6366	7,849	1,67
Хлеб ржаной 30 гр	30							
Хлеб ржаной		30	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Полдник								
Суфле рыбное 100гр	100							
Масло сливочное 72,5%		3	3	0,024	2,175	0,039	19,83	
Минтай б/г с/м		150,7	92	23,9613	1,3563		108,504	0,7535
Молоко 3,2%		20	20	0,58	0,64	0,94	12	0,26
Мука высший сорт		3,5	3,5	0,3605	0,0385	2,471	11,69	
Яйцо		5,4	5,4	0,6858	0,621	0,0378	8,478	
Зеленый горошек 40 гр	40							
Горошек зелен.консерв.		60	40	1,86	0,12	3,9	24	6
Печенье 15 гр С-24	15							
Печенье		15	15	0,96	2,52	10,275	67,65	
Чай с сахаром 180 гр	180							
Сахар		7	7			6,986	27,93	
Чай		0,45	0,45	0,00045		0,0315	0,126	
На день								
Хлеб пшеничный 45 г	45							
Хлеб пшеничный		45	45	3,465	1,35	22,545	116,55	
Соль 3гр	3							
Соль		3	3					
Чеснок 1 г	1							
Чеснок		1,3	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13
Аскорбиновая кислота 0,04	0,4							
Аскорбиновая кислота		0,04	0,04					

4

5 день. Ясли

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Калорий-ность (ККал)	С (мг)
Завтрак								
Каша пшеничная молочная 150 гр	150							
Масло сливочное 72,5%		3	3	0,024	2,175	0,039	19,83	
Молоко 3,2%		135	135	3,915	4,32	6,345	81	1,755
Пшено		15	15	1,725	0,495	9,975	51,3	
Сахар		3	3			2,994	11,97	
Кофейный напиток с молоком 150гр	150							
Кофейный напиток		1,2	1,2	0,1488	0,0252	0,9	4,416	
Молоко 3,2%		80	80	2,32	2,56	3,76	48	1,04
Сахар		6	6			5,988	23,94	
Масло сливочное 5гр	5							
Масло сливочное 72,5%		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	
Второй завтрак								
Сок 150 г	150							
Сок		150	150	0,75	0,15	15,15	69	3
Обед								
Салат из квашеной капусты 45гр	45							
Капуста квашеная		38	37	0,684	0,038	1,14	8,74	11,4
Лук репчатый		7	6	0,098	0,014	0,574	2,87	0,7
Масло растительное		2	2		1,998		17,98	
Суп рыбный из консервов 150гр	150							
Картофель		54	35	1,08	0,216	8,802	41,58	10,8
Лук репчатый		10	8	0,14	0,02	0,82	4,1	1
Масло сливочное 72,5%		1,5	1,5	0,012	1,0875	0,0195	9,915	
Морковь		6	4,5	0,078	0,006	0,414	2,1	0,3
Пшено		5	5	0,575	0,165	3,325	17,1	
Рыба консервированная		30	30	6,27	1,74		40,8	
Котлета мясная рубленая 70гр	70							
Лук репчатый		5	4	0,07	0,01	0,41	2,05	0,5
Масло растительное		3	3		2,997		26,97	
Молоко 3,2%		9	9	0,261	0,288	0,423	5,4	0,117
Сухари панировочные		4	4					
фарш говяжий		52,2	52,2					
Хлеб пшеничный		11	11	0,847	0,33	5,511	28,49	
Картофельное пюре 120 гр	120							
Картофель		122	97,8	2,44	0,488	19,886	93,94	24,4
Масло сливочное 72,5%		4	4	0,032	2,9	0,052	26,44	
Молоко 3,2%		37	37	1,073	1,184	1,739	22,2	0,481
Компот из сухофруктов 180гр	180							
Сахар		7	7			6,986	27,93	
Сухофрукты		11	11	0,0605		1,1715	4,851	0,22
Хлеб ржаной 30 гр	30							
Хлеб ржаной		30	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Полдник								
Каша геркулесовая молочная	150							
Геркулес		10	10	1,23	0,62	6,18	35,2	
Масло сливочное 72,5%		2	2	0,016	1,45	0,026	13,22	
Молоко 3,2%		115	115	3,335	3,68	5,405	69	1,495
Сахар		3	3			2,994	11,97	
Фрукты свежие(мандарин) 95гр	95							
Мандарины		128	95	1,024	0,256	9,6	48,64	48,64
Чай с сахаром 180 гр	180							
Сахар		7	7			6,986	27,93	
Чай		0,45	0,45	0,00045		0,0315	0,126	
На день								
Хлеб пшеничный 45 г	45							
Хлеб пшеничный		45	45	3,465	1,35	22,545	116,55	
Соль 3гр	3							
Соль		3	3					
Чеснок 1 гр	1							
Чеснок		1,3	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13
Аскорбиновая кислота 0,04	0,4							
Аскорбиновая кислота		0,04	0,04					

5 день н/к

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)
Завтрак								
Каша пшеничная молочная 150 гр	150							
Масло сливочное 72,5%		3	3	0,024	2,175	0,039	19,83	
Молоко 3,2%		135	135	3,915	4,32	6,345	81	1,755
Пшено		15	15	1,725	0,495	9,975	51,3	
Сахар		3	3			2,994	11,97	
Итого по блюду:				5,664	6,99	19,353	164,1	1,755
Кофейный напиток с молоком 150гр	150							
Кофейный напиток		1,2	1,2	0,1488	0,0252	0,9	4,416	0,0024
Молоко 3,2%		80	80	2,32	2,56	3,76	48	1,04
Сахар		6	6			5,988	23,94	
Итого по блюду:				2,4688	2,5852	10,648	76,356	1,0424
Масло сливочное 5гр	5							
Масло сливочное 72,5%		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	
Итого по блюду:				0,04	3,625	0,065	33,05	
Второй завтрак								
Сок 150 г	150							
Сок		150	150	0,75	0,15	15,15	69	3
Итого по блюду:				0,75	0,15	15,15	69	3
Обед								
Салат из квашеной капусты 45гр	45							
Капуста квашенная вес.		38	37	0,684	0,038	1,14	8,74	11,4
Лук репчатый		7	6	0,098	0,014	0,574	2,87	0,7
Масло подсолнечное		2	2			1,998	17,98	
Итого по блюду:				0,782	2,05	1,714	29,59	12,1
Суп рыбный из консервов 150гр	150							
Картофель урожай 2016		54	35	1,08	0,216	8,802	41,58	10,8
Лук репчатый		10	8	0,14	0,02	0,82	4,1	1
Масло сливочное 72,5%		1,5	1,5	0,012	1,0875	0,0195	9,915	
Морковь		6	4,5	0,078	0,006	0,414	2,1	0,3
Пшено		5	5	0,575	0,165	3,325	17,1	
Рыба консервированная		30	30	5,25	0,6		26,4	
Итого по блюду:				7,135	2,0945	13,3805	101,195	12,1
Котлета мясная рубленая 70гр (н/к)	70							
Говядина на кости		70,9	52,2	13,1874	11,344		154,562	
Лук репчатый		5	4	0,07	0,01	0,41	2,05	0,5
Масло подсолнечное		3	3			2,997	26,97	
Молоко 3,2%		9	9	0,261	0,288	0,423	5,4	0,117
Сухари панировочные		4	4	0,188	0,12	1,68	8,48	
Хлеб пшеничный		11	11	0,847	0,33	5,511	28,49	
Итого по блюду:				14,5534	15,089	8,024	225,952	0,617
Картофельное пюре 120 гр	120							
Картофель урожай 2016		122	97,8	2,44	0,488	19,886	93,94	24,4
Масло сливочное 72,5%		4	4	0,032	2,9	0,052	26,44	
Молоко 3,2%		37	37	1,073	1,184	1,739	22,2	0,481
Итого по блюду:				3,545	4,572	21,677	142,58	24,881
Компот из сухофруктов 180гр	180							
Сахар		7	7			6,986	27,93	
Сухофрукты		11	11	1,925	4,642	3,355	62,92	0,44
Итого по блюду:				1,925	4,642	10,341	90,85	0,44
Хлеб ржаной 30 гр	30							
Хлеб ржаной		30	30	2,31	0,42	11,31	60,3	
Итого по блюду:				2,31	0,42	11,31	60,3	
Полдник								
Каша геркулесовая молочная 150 гр	150							
Геркулес		10	10	1,23	0,62	6,18	35,2	
Масло сливочное 72,5%		2	2	0,016	1,45	0,026	13,22	
Молоко 3,2%		115	115	3,335	3,68	5,405	69	1,495
Сахар		3	3			2,994	11,97	
Итого по блюду:				4,581	5,75	14,605	129,39	1,495
Фрукты свежие (груша)95гр Рец.847 Сбр.рецептур блюд 2008	95							
Груша		95	95	0,38	0,285	9,785	44,65	9,5
Итого по блюду:				0,38	0,285	9,785	44,65	9,5
Чай с сахаром 180 гр Рец.943 Сбр.рецептур блюд 2009	180							
Сахар		7	7			6,986	27,93	
Чай		0,45	0,45	0,09	0,02295	0,018	0,63405	
Итого по блюду:				0,09	0,02295	7,004	28,56405	
На день								
Хлеб пшеничный 45 г	45							
Хлеб пшеничный		45	45	3,465	1,35	22,545	116,55	
Итого по блюду:				3,465	1,35	22,545	116,55	
Соль 3гр	3							
Соль		3	3					
Итого по блюду:								
Чеснок 1 гр	1							
Чеснок		1,3	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13
Итого по блюду:				0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13
Аскорбиновая кислота 0,04	0,4							
Аскорбиновая кислота		0,04	0,04	0,00088	0,000496	0,004008	0,0244	
Итого по блюду:				0,00088	0,000496	0,004008	0,0244	

6 день. н/к ясли

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (Ккал)	С (мг)
Завтрак								
Вермишель отварная молочная 150 гр	150							
Вермишель		12	12	1,32	0,156	8,46	40,56	
Масло сливочное 72,5%		3	3	0,024	2,175	0,039	19,83	
Молоко 3,2%		105	105	3,045	3,36	4,935	63	1,365
Сахар		3	3			2,994	11,97	
Чай с сахаром 180 гр	180							
Сахар		7	7			6,986	27,93	
Чай		0,45	0,45	0,00045		0,0315	0,126	
Печенье 15 гр С-24	15							
Печенье		15	15	0,96	2,52	10,275	67,65	
Второй завтрак								
Сок 150 г	150							
Сок		150	150	0,75	0,15	15,15	69	3
Обед								
Зеленый горошек 40 гр	40							
Горошек зелен. консерв.		60	40	1,86	0,12	3,9	24	6
Суп рисовый на м/б 150гр	150							
Картофель		56,3	45	1,126	0,2252	9,1769	43,351	11,26
Лук репчатый		7,5	6	0,105	0,015	0,615	3,075	0,75
Масло растительное		2	2		1,998		17,98	
Морковь		15	12	0,195	0,015	1,035	5,25	0,75
Рис		5	5	0,35	0,05	3,7	16,65	
Капуста тушеная с мясом (н/к)180гр	180							
Говядина н/к		95,1	70	17,6886	15,216		207,318	
Капуста свежая		163	130	2,934	0,163	7,661	45,64	73,35
Лук репчатый		17,5	14	0,245	0,035	1,435	7,175	1,75
Масло растительное		4	4		3,996		35,96	
Морковь		15	12	0,195	0,015	1,035	5,25	0,75
Мука высший сорт		1	1	0,103	0,011	0,706	3,34	
Компот из сухофруктов 180гр нов	180							
Сахар		7	7			6,986	27,93	
Сухофрукты		11	11	0,0605		1,1715	4,851	0,22
Хлеб ржаной 30 гр	30							
Хлеб ржаной		30	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Полдник								
Запеканка творожная 100гр	100							
Манка		4	4	0,412	0,04	2,824	13,32	
Масло сливочное 72,5%		2,5	2,5	0,02	1,8125	0,0325	16,525	
Молоко 3,2%		29	29	0,841	0,928	1,363	17,4	0,377
Сахар		4	4			3,992	15,96	
Творог 9%		90	90	16,2	8,1	2,7	152,1	0,45
Яйцо		8,3	8,3	1,0541	0,9545	0,0581	13,031	
Шоколадный соус 20 гр	20							
Какао-порошок		0,5	0,5	0,1215	0,075	0,051	1,445	
Масло сливочное 72,5%		1	1	0,008	0,725	0,013	6,61	
Молоко 3,2%		10	10	0,29	0,32	0,47	6	0,13
Мука высший сорт		1	1	0,103	0,011	0,706	3,34	
Сахар		1,6	1,6			1,5968	6,384	
Кофейный напиток с молоком 150гр нов	150							
Кофейный напиток		1,2	1,2	0,1488	0,0252	0,9	4,416	
Молоко 3,2%		80	80	2,32	2,56	3,76	48	1,04
Сахар		6	6			5,988	23,94	
На день								
Соль 3гр	3							
Соль		3	3					
Чеснок 1 гр	1							
Чеснок		1,3	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13
Аскорбиновая кислота 0,04	0,4							
Аскорбиновая кислота		0,04	0,04					

7 день. н/к ясли

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)
Завтрак								
Каша гречневая молочная 150гр	150							
Гречка		14	14	1,764	0,462	7,994	43,12	
Масло сливочное 72,5%		3	3	0,024	2,175	0,039	19,83	
Молоко 3,2%		130	130	3,77	4,16	6,11	78	1,69
Сахар		3	3			2,994	11,97	
Какао с сахаром и молоком 150гр	150							
Какао-порошок		0,9	0,9	0,2187	0,135	0,0918	2,601	
Молоко 3,2%		95	95	2,755	3,04	4,465	57	1,235
Сахар		7	7			6,986	27,93	
Масло сливочное 5гр	5							
Масло сливочное 72,5%		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	
Сыр 9 гр	9							
Сыр		9,4	9	2,4722	2,5004		32,9	0,0658
Второй завтрак								
Фрукты свежие(мандарин) 95гр	95							
Мандарины		128	95	1,024	0,256	9,6	48,64	48,64
Обед								
Салат из свеж.капусты с морковью 40гр	40							
Капуста свежая		40	32	0,72	0,04	1,88	11,2	18
Масло растительное		2	2		1,998		17,98	
Морковь		6,9	5,2	0,0897	0,0069	0,4761	2,415	0,345
Сахар		1	1			0,998	3,99	
Свекольник с мясом со сметаной 150/7 гр н/к	157							
Говядина н/к		16,3	12	3,0318	2,608		35,534	
Зелень сушеная		0,2	0,2	0,0074	0,0008	0,0152	0,098	0,3
Картофель		32,5	26	0,65	0,13	5,2975	25,025	6,5
Лук репчатый		8	7	0,112	0,016	0,656	3,28	0,8
Масло растительное		1,5	1,5		1,4985		13,485	
Морковь		8	6	0,104	0,008	0,552	2,8	0,4
Свекла		48	38	0,72	0,048	4,224	20,16	4,8
Сметана 15%		7	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,028
Томатная паста		2	2	0,096		0,38	2,04	0,9
Котлета рыбная 75 гр	75							
Лук репчатый		7	5,6	0,098	0,014	0,574	2,87	0,7
Масло растительное		3	3		2,997		26,97	
Минтай б/г с/м		80	48	12,72	0,72		57,6	0,4
Мука высший сорт		5	5	0,515	0,055	3,53	16,7	
Хлеб пшеничный		10	10	0,77	0,3	5,01	25,9	
Яйцо		5	5	0,635	0,575	0,035	7,85	
Картофельное пюре 120 гр	120							
Картофель		122	97,8	2,44	0,488	19,886	93,94	24,4
Масло сливочное 72,5%		4	4	0,032	2,9	0,052	26,44	
Молоко 3,2%		37	37	1,073	1,184	1,739	22,2	0,481
Компот из ягод 180гр	180							
Компотная смесь		11	11					
Сахар		13,5	13,5			13,473	53,865	
Хлеб ржаной 30 гр	30							
Хлеб ржаной		30	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Полдник								
Омлет натуральный 100гр	100							
Масло сливочное 72,5%		3	3	0,024	2,175	0,039	19,83	
Молоко 3,2%		31	31	0,899	0,992	1,457	18,6	0,403
Яйцо		66,7	66,7	8,4709	7,6705	0,4669	104,719	
Чай с сахаром 180 гр	180							
Сахар		7	7			6,986	27,93	
Чай		0,45	0,45	0,00045		0,0315	0,126	
На день								
Хлеб пшеничный 45 г	45							
Хлеб пшеничный		45	45	3,465	1,35	22,545	116,55	
Соль 3гр	3							
Соль		3	3					
Чеснок 1 гр	1							
Чеснок		1,3	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13
Аскорбиновая кислота 0,04	0,4							
Аскорбиновая кислота		0,04	0,04					

8 день ясли

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)
Завтрак								
Каша манная молочная 150гр	150							
Манка		10	10	1,03	0,1	7,06	33,3	
Масло сливочное 72,5%		2	2	0,016	1,45	0,026	13,22	
Молоко 3,2%		115	115	3,335	3,68	5,405	69	1,495
Сахар		3	3			2,994	11,97	
Итого по блюду:				4,381	5,23	15,485	127,49	1,495
Кофейный напиток с молоком 150гр	150							
Кофейный напиток		1,2	1,2	0,1488	0,0252	0,9	4,416	0,0024
Молоко 3,2%		80	80	2,32	2,56	3,76	48	1,04
Сахар		6	6			5,988	23,94	
Итого по блюду:				2,4688	2,5852	10,648	76,356	1,0424
Масло сливочное 5гр	5							
Масло сливочное 72,5%		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	
Итого по блюду:				0,04	3,625	0,065	33,05	
Второй завтрак								
Фрукты свежие 95 г	95							
Яблоко		95	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5
Итого по блюду:				0,38	0,38	9,31	44,65	9,5
Обед								
Кабачковая икра 40 г	40							
Икра кабачковая		42	40	0,798	3,738	3,234	49,98	2,94
Итого по блюду:				0,798	3,738	3,234	49,98	2,94
Суп картофельный с клецками на к/б 150/25	175							
Картофель урожай 2016		70	42	1,4	0,28	11,41	53,9	14
Лук репчатый		7,5	6	0,105	0,015	0,615	3,075	0,75
Масло подсолнечное		1,5	1,5		1,4985		13,485	
Масло сливочное 72,5%		0,9	0,9	0,0072	0,6525	0,0117	5,949	
Морковь		16	12	0,208	0,016	1,104	5,6	0,8
Мука высший сорт		8	8	0,864	0,104	5,592	26,72	
Яйцо		9	9	1,143	1,035	0,063	14,13	
Итого по блюду:				3,7272	3,601	18,7957	122,859	15,55
Суфле куриное в молочном соусе 60гр	60							
Куры		75	64	13,65	13,8		178,5	1,35
Масло сливочное 72,5%		1,5	1,5	0,012	1,0875	0,0195	9,915	
Молоко 3,2%		11	11	0,319	0,352	0,517	6,6	0,143
Мука высший сорт		2	2	0,216	0,026	1,398	6,68	
Яйцо		3,9	3,9	0,4953	0,4485	0,0273	6,123	
Итого по блюду:				14,6923	15,714	1,9618	207,818	1,493
Каша гречневая 100гр	100							
Гречка		31	31	3,906	1,023	17,701	95,48	
Масло сливочное 72,5%		3	3	0,024	2,175	0,039	19,83	
Итого по блюду:				3,93	3,198	17,74	115,31	
Соус овощной 30гр	30							
Лук репчатый		9	7,2	0,126	0,018	0,738	3,69	0,9
Масло подсолнечное		1,5	1,5		1,4985		13,485	
Морковь		9	7,2	0,117	0,009	0,621	3,15	0,45
Мука высший сорт		3	3	0,324	0,039	2,097	10,02	
Томатная паста		1,5	1,5	0,072		0,285	1,53	1,35
Итого по блюду:				0,639	1,5645	3,741	31,875	2,7
Компот из сухофруктов 180гр	180							
Сахар		7	7			6,986	27,93	
Сухофрукты		11	11	1,925	4,642	3,355	62,92	0,44
Итого по блюду:				1,925	4,642	10,341	90,85	0,44
Хлеб ржаной 30 гр	30							
Хлеб ржаной		30	30	2,31	0,42	11,31	60,3	
Итого по блюду:				2,31	0,42	11,31	60,3	
Полдник								
Каша рисовая молочная 150гр	150							
Масло сливочное 72,5%		3	3	0,024	2,175	0,039	19,83	
Молоко 3,2%		110	110	3,19	3,52	5,17	66	1,43
Рис		11	11	0,77	0,11	8,14	36,63	
Сахар		3	3			2,994	11,97	
Итого по блюду:				3,984	5,805	16,343	134,43	1,43
Чай с сахаром 180 гр	180							
Сахар		7	7			6,986	27,93	
Чай		0,45	0,45	0,09	0,02295	0,018	0,63405	
Итого по блюду:				0,09	0,02295	7,004	28,56405	
На день								
Хлеб пшеничный 45 г	45							
Хлеб пшеничный		45	45	3,465	1,35	22,545	116,55	
Итого по блюду:				3,465	1,35	22,545	116,55	
Соль 3гр	3							
Соль		3	3					
Итого по блюду:								
Чеснок 1 гр	1							
Чеснок		1,3	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13
Итого по блюду:				0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13
Аскорбиновая кислота 0,04	0,4							
Аскорбиновая кислота		0,04	0,04	0,00088	0,000496	0,004008	0,0244	
Итого по блюду:				0,00088	0,000496	0,004008	0,0244	

9 день. Ясли

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)
Завтрак								
Каша пшеничная молочная 150 гр	150							
Масло сливочное 72,5%		3	3	0,024	2,175	0,039	19,83	
Молоко 3,2%		135	135	3,915	4,32	6,345	81	1,755
Пшено		15	15	1,725	0,495	9,975	51,3	
Сахар		3	3			2,994	11,97	
Какао с сахаром и молоком 150гр	150							
Какао-порошок		0,9	0,9	0,2187	0,135	0,0918	2,601	
Молоко 3,2%		95	95	2,755	3,04	4,465	57	1,235
Сахар		7	7			6,986	27,93	
Масло сливочное 5гр	5							
Масло сливочное 72,5%		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	
Сыр 9 гр	9							
Сыр		9,4	9	2,4722	2,5004		32,9	0,0658
Второй завтрак								
Фрукты свежие(мандарин) 95гр	95							
Мандарины		128	95	1,024	0,256	9,6	48,64	48,64
Обед								
Салат из свеклы отварной 45гр	45							
Масло растительное		1,5	1,5		1,4985		13,485	
Свекла		55	44	0,825	0,055	4,84	23,1	5,5
Чеснок		0,8	0,5	0,052	0,004	0,2392	1,192	0,08
Щи из свежей капусты на к/б со сметаной 150/7 гр	157							
Зелень сушеная		0,2	0,2	0,0074	0,0008	0,0152	0,098	0,3
Капуста свежая		37,5	30	0,675	0,0375	1,7625	10,5	16,875
Картофель		53	42	1,06	0,212	8,639	40,81	10,6
Лук репчатый		6	4,8	0,084	0,012	0,492	2,46	0,6
Масло сливочное 72,5%		1	1	0,008	0,725	0,013	6,61	
Морковь		15	12	0,195	0,015	1,035	5,25	0,75
Сметана 15%		7	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,028
Биточки куриные запеченные 60гр	60							
Куры		90	44,4	14,4	12,6		171	1,62
Масло сливочное 72,5%		2	2	0,016	1,45	0,026	13,22	
Молоко 3,2%		11	11	0,319	0,352	0,517	6,6	0,143
Хлеб пшеничный		13	13	1,001	0,39	6,513	33,67	
Макаронные изделия отварные 100 гр	100							
Макароны		35	35	3,85	0,455	24,675	118,3	
Итого по блюду:				3,874	2,63	24,714	138,13	
Соус овощной 30гр	30							
Лук репчатый		9	7,2	0,126	0,018	0,738	3,69	0,9
Масло растительное		1,5	1,5		1,4985		13,485	
Морковь		9	7,2	0,117	0,009	0,621	3,15	0,45
Мука высший сорт		3	3	0,309	0,033	2,118	10,02	
Томатная паста		1,5	1,5	0,072		0,285	1,53	0,675
Компот из свежих фруктов 180гр нов	180							
Сахар		9	9			8,982	35,91	
Яблоко		16,7	15	0,0668	0,0668	1,6366	7,849	1,67
Хлеб ржаной 30 гр	30							
Хлеб ржаной		30	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Полдник								
Тефтели рыбные в соусе овощном 100/35 гр	135							
Лук репчатый		21	18	0,294	0,042	1,722	8,61	2,1
Масло растительное		5	5		4,995		44,95	
Мятай б/г с/м		125	75	19,875	1,125		90	0,625
Морковь		9	7,2	0,117	0,009	0,621	3,15	0,45
Мука высший сорт		5	5	0,515	0,055	3,53	16,7	
Хлеб пшеничный		13	13	1,001	0,39	6,513	33,67	
Яйцо		5	5	0,635	0,575	0,035	7,85	
Вафли 30гр	30							
Вафли		30	30	1,17	9,18	18,75	162,6	
Чай с сахаром 180 гр	180							
Сахар		7	7			6,986	27,93	
Чай		0,45	0,45	0,00045		0,0315	0,126	
На день								
Хлеб пшеничный 45 г	45							
Хлеб пшеничный		45	45	3,465	1,35	22,545	116,55	
Соль 3гр	3							
Соль		3	3					
Чеснок 1 гр	1							
Чеснок		1,3	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13
Аскорбиновая кислота 0,04	0,4							
Аскорбиновая кислота		0,04	0,04					

9

10 день. н/к ясли

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)
Завтрак								
Каша рисовая молочная 150гр	150							
Масло сливочное 72,5%		3	3	0,024	2,175	0,039	19,83	
Молоко 3,2%		110	110	3,19	3,52	5,17	66	1,43
Рис		11	11	0,77	0,11	8,14	36,63	
Сахар		3	3			2,994	11,97	
Кофейный напиток с молоком 150гр	150							
Кофейный напиток		1,2	1,2	0,1488	0,0252	0,9	4,416	
Молоко 3,2%		80	80	2,32	2,56	3,76	48	1,04
Сахар		6	6			5,988	23,94	
Масло сливочное 5гр	5							
Масло сливочное 72,5%		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	
Второй завтрак								
Сок 150 г	150							
Сок		150	150	0,75	0,15	15,15	69	3
Обед								
Сельдь с/с с яйцом 45 гр	45							
Масло растительное		2	2		1,998		17,98	
Сельдь слабосоленая		40	19	6,8	3,4		58	
Яйцо		25	25	3,175	2,875	0,175	39,25	
Суп гороховый с гречками на м/б 150 гр	150							
Горох		11	11	2,53	0,176	5,291	32,89	
Картофель		26	21	0,52	0,104	4,238	20,02	5,2
Лук репчатый		5,7	4,5	0,0798	0,0114	0,4674	2,337	0,57
Масло растительное		1,5	1,5		1,4985		13,485	
Морковь		12,3	9,8	0,1599	0,0123	0,8487	4,305	0,615
Хлеб пшеничный		15	15	1,155	0,45	7,515	38,85	
Жаркое по домашнему 180гр нов н/к	180							
Говядина н/к		95,1	70	17,6886	15,216		207,318	
Картофель		175	140	3,5	0,7	28,525	134,75	35
Лук репчатый		15	13,5	0,21	0,03	1,23	6,15	1,5
Масло растительное		4	4		3,996		35,96	
Морковь		14	11	0,182	0,014	0,966	4,9	0,7
Томатная паста		4	4	0,192		0,76	4,08	1,8
Компот из сухофруктов 180гр нов	180							
Сахар		7	7			6,986	27,93	
Сухофрукты		11	11	0,0605		1,1715	4,851	0,22
Хлеб ржаной 30 гр	30							
Хлеб ржаной		30	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Полдник								
Каша "дружба" молочная 150 гр	150							
Масло сливочное 72,5%		3	3	0,024	2,175	0,039	19,83	
Молоко 3,2%		110	110	3,19	3,52	5,17	66	1,43
Пшено		7,5	7,5	0,8625	0,2475	4,9875	25,65	
Рис		7	7	0,49	0,07	5,18	23,31	
Сахар		3	3			2,994	11,97	
Молоко 180гр	180							
Молоко 3,2%		180	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34
Фрукты свежие(мандарин) 95гр	95							
Мандарины		128	95	1,024	0,256	9,6	48,64	48,64
На день								
Хлеб пшеничный 45 г	45							
Хлеб пшеничный		45	45	3,465	1,35	22,545	116,55	
Соль 3гр	3							
Соль		3	3					
Чеснок 1 гр	1							
Чеснок		1,3	1	0,0845	0,0065	0,3887	1,937	0,13
Аскорбиновая кислота 0,04	0,4							
Аскорбиновая кислота		0,04	0,04					