

Утверждаю



МЕНЮ

ЗАВТРАК ЛЬГОТА С 1 ПО 4 КЛ

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность , ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		5,5	6,6	32,1	209,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	2,5	4,8	54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84	84	0	0	0	0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	25	25	2,8	0,3	17,6	84,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	10	39,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200/12		0,2		12,3	48,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	12	47,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100		0,4	0,4	9,7	46,7
ЯБЛОКИ	113	99,44	0,4	0,4	9,7	46,7
			9,3	15,5	74,3	474,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			9,3	15,5	74,3	474,7

Утверждаю



МЕНЮ

ЗАВТРАК ЛЬГОТА С 1 ПО 4 КЛ

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ С РЫБОЙ		150	23,1	18,5	5,6	285,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	115	100,63	12,8	11,6	0,7	158
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	16,2
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	70	46,9	9,6	3	0	65,7
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,5	16,7
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ		100	1,6	3,1	6,1	58,9
СВЕКЛА	65	50,38	0,8	0,1	4,4	21,2
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	20	20	0,4	0	0,6	4,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	12	7,8	0,2	0	0,5	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
КАКАО НА МОЛОКЕ		200	3,8	3	17,1	110,2
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	2,5	4,8	54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	12	47,9
			32,3	24,9	53,9	572,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			32,3	24,9	53,9	572,7

Утверждаю



МЕНЮ

ЗАВТРАК ЛЬГОТА С 1 ПО 4 КЛ

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ		90	13,6	14,1	12,8	235,9
МЯСО КУР БЕЗ КОСТИ	65	61,75	11,5	9,9	0	135,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	14	14	1,1	0,1	7	33,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,9	23,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,2	0,9	2,5	19,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	2,5	1,94	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1	0,84	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,2	5,2	20,6	140,9
КАРТОФЕЛЬ	170	119	2,4	0,5	19,4	91,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	16,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0
ТОМАТЫ (по сезону)		50	0,6	0,1	1,9	12,1
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	53	50,35	0,6	0,1	1,9	12,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200/7	0,2		12,4	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	12	47,9
ЛИМОН	7	4,2	0	0	0,1	1,4
			20,9	20,5	70,3	553,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,9	20,5	70,3	553,7

Утверждаю



МЕНЮ

ЗАВТРАК ЛЬГОТА С 1 ПО 4

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность , ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И СМЕТАНОЙ	160/15		20,5	14,2	25,1	320,8
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	100	100	18	9	3	169
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	7,1	32,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	10	39,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	5,75	5,03	0,6	0,6	0	7,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3,1	14,9
МОРКОВЬ	30	23,25	0,3	0	1,6	8,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,3	0,5	30,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		2,1	1,2	17,5	87,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	6	6	0,6	0	3,2	15,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	12	47,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,4	27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100		0,4	0,4	9,7	46,7
ЯБЛОКИ	113	99,44	0,4	0,4	9,7	46,7
			26,2	24,3	72,5	624,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			26,2	24,3	72,5	624,8

Утверждаю



МЕНЮ

ЗАВТРАК ЛЬГОТА С 1 ПО 4

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность , ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90		13,6	14,1	12,8	235,9
МЯСО КУР БЕЗ КОСТИ	65	61,75	11,5	9,9	0	135,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	14	14	1,1	0,1	7	33,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,9	23,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		6	5,4	28	184,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50	49,5	6,2	1,6	28,3	152,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ОГУРЕЦ (по сезону)	30		0,2		0,8	4,3
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	33	30,69	0,2	0	0,8	4,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7		0,2		12,4	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	12	47,9
ЛИМОН	7	4,2	0	0	0,1	1,4
МАРМЕЛАД	20		0,3	1,8	12,8	69,8
МАРМЕЛАД ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	20	0,3	1,8	12,8	69,8
			23,4	21,5	86,9	639,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,4	21,5	86,9	639,2

Утверждаю



МЕНЮ

ЗАВТРАК ЛЬГОТА С 1 ПО 4 КЛ

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность , ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ		185	26,9	24,4	41,3	500
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	130	130	23,4	11,7	3,9	219,7
МОРКОВЬ	50	38,75	0,5	0	2,7	13,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КРУПА МАННАЯ	5	5	0,5	0,1	3,5	16,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	5,75	5,03	0,6	0,6	0	7,9
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	14	55,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25	25	2,7	0,3	17,5	83,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9	9	0	9	0	80,9
ДЖЕМ (ПОВИДЛО)		20	0,1		14,5	55,1
ДЖЕМ	20	20	0,1	0	14,6	56,8
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200/7	0,2		12,4	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	12	47,9
ЛИМОН	7	4,2	0	0	0,1	1,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
ФРУКТЫ(ЯБЛОКО)		100	0,4	0,4	9,8	46,9
ЯБЛОКИ	113,3	99,7	0,4	0,4	9,8	46,9
			30,7	25	98,1	747
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			30,7	25	98,1	747

Утверждаю



МЕНЮ

ЗАВТРАК ЛЬГОТА С 1 ПО 4 КЛ

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность , ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ТЕФТЕЛИ ГОВИРНЫЕ С ТВО ПОДЛИВОЙ		90/20	17,7	11,7	13,3	230
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	120	80,4	16,5	5,2	0	112,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	0,1	5	23,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,2
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,5	16,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	7	0	62,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,2	5	21,8	143,9
КАРТОФЕЛЬ	170,67	128	2,6	0,5	20,9	98,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	23	0,7	0,6	1,1	12,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0
САЛАТ "СВЕКОЛКА"		40	0,6	1	3,6	25,7
СВЕКЛА	50	38,8	0,6	0	3,4	16,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9
ЧЕСНОК	0,7	0,6	0	0	0,2	0,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
КАКАО НА МОЛОКЕ		200	3,8	3	17,1	110,2
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	2,5	4,8	54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	12	47,9
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		60	5,1	5,5	41,1	232,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,9	0,6	31,5	150,3
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	10	39,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,4	1,2	0,2	0,1	0	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9
			33,5	26,4	117	836,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,5	26,4	117	836,6

Утверждаю



МЕНЮ

ЗАВТРАК ЛЬГОТА С 1 ПО 4

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНЕ С ТОМАТОМ	200/30		18,1	15,7	29	357,2
КАРТОФЕЛЬ	200	140	2,8	0,6	22,8	107,8
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	80	74,4	13,3	2,8	0	94,5
МОРКОВЬ	30	23,25	0,3	0	1,6	8,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	20	20	0,5	3	0,7	41,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	11,5	10,06	1,3	1,2	0,1	15,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	5,1
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40		0,8	2	2,9	33,3
СВЕКЛА	25	19,4	0,3	0	1,7	8,1
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	10	10	0,2	0	0,3	2,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6,3	0,1	0	0,5	2,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	10	6,5	0,2	0	0,4	2,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
КАКАО НА МОЛОКЕ	200		3,8	3	17,1	110,2
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	2,5	4,8	54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	12	47,9
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60		5,1	5,5	41,1	232,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,9	0,6	31,5	150,3
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	10	39,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,4	1,2	0,2	0,1	0	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9
			30,9	26,4	110,2	827,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			30,9	26,4	110,2	827,5

Утверждаю



МЕНЮ

ЗАВТРАК ЛЬГОТА С 1 ПО 4 КЛ

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ		90	11,7	13,4	10	211,2
МЯСО КУР БЕЗ КОСТИ	60	57	10,7	9,2	0	125,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,2	11,2	0	0	0	0
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,3	33
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,2
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	5,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,3	4,6	34,9	200,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,5	0,7	35,3	169
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0
ОГУРЕЦ (по сезону)		30	0,2		0,8	4,3
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	33	30,69	0,2	0	0,8	4,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	2,1	1,2	17,5	87,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	6	6	0,6	0	3,2	15,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	12	47,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,4	27
ЗЕФИР		20	0,2		16	65,2
ЗЕФИР	20	20	0,2	0	16	65,2
			22,6	19,4	99,3	663,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,6	19,4	99,3	663,2

Утверждаю



МЕНЮ

ЗАВТРАК ЛЬГОТА С 1 ПО 4 КЛ

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность , ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	220/5		5,4	6,8	36	226,1
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	11	49,5
ПШЕНО	15	14,85	1,7	0,4	10,5	52,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	2,5	4,8	54
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	10	39,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200/12		0,2		12,3	48,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	12	47,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20		4,5	5,7		70,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	19,4	4,5	5,7	0	70,6
			13,3	21	68,5	515,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			13,3	21	68,5	515,3