

**Меню-раскладка (1 Неделя Понедельник)**  
**Ясли (до 3-х лет)50%**

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	В2,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>Каша пшенная вязкая молочная</b>			<b>130</b>	<b>2,21</b>	<b>2,91</b>	<b>26,42</b>	<b>141</b>	<b>4,22</b>	<b>0,34</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>
Крупа пшенная	15,0	15,0		3,26	0,32	21,44		6,35	0,32	0,02	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,03	2,78	0,04		0,65	0,01	0,01	
Сахар	4,0	4,0				3,56		0,08	0,02		
Молоко	130,0	130,0		1,28	1,46	2,15		54,86	0,03	0,08	0,59
<b>Чай с сахаром</b>			<b>150</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>7,89</b>	<b>32</b>	<b>7,89</b>	<b>0,22</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,03	0,01	0,01		1,55	0,13		0,02
Сахар	4,0	4,0				5,52		0,11	0,02		
<b>Масло (порциями)</b>			<b>5</b>	<b>0,08</b>	<b>7,25</b>	<b>0,13</b>	<b>66</b>	<b>2,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
Масло сливочное	5,0	5,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>23</b>	<b>1,84</b>	<b>0,32</b>	<b>7,75</b>	<b>41</b>	<b>8,71</b>	<b>1</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	23,0	23,0		1,96	0,37	8,51		9,89	1,15	0,03	
<b>Второй завтрак</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>Сок яблочный</b>			<b>120</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>
Сок яблочный	120,0	120,0		0,6		16,95		18,0	2,25	0,02	3,0
<b>Вафли</b>			<b>16</b>	<b>0,88</b>	<b>4,16</b>	<b>10,24</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Вафли	16,0	16,0		0,88	4,16	10,24					
<b>Обед</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>Борщ с картофелем</b>			<b>150</b>	<b>1,58</b>	<b>5,15</b>	<b>9,01</b>	<b>89</b>	<b>27,07</b>	<b>0,82</b>	<b>0,05</b>	<b>10,58</b>
Свекла	25,0	20,0		0,36	0,02	2,18		8,88	0,34	0,01	2,4
Картофель	35,0	26,25		0,6	0,12	4,89		3,0	0,27	0,02	6,0
Морковь	20,0	16,0		0,1	0,01	0,54		3,83	0,05	0,01	0,38
Лук репчатый	20,0	16,8		0,08		0,55		1,86	0,05		0,6
Томат-паста	5,0	5,0		0,16		0,53		0,9	0,09		1,17
Масло растительное	3,5	3,5			3,0						
Капуста белокочанная свежая	40,0	32,0									



Соль											
Сметана	5,0	5,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
<b>Тефтели из печени с рисом</b>			<b>50</b>	<b>1,75</b>	<b>1,9</b>	<b>2,97</b>	<b>36</b>	<b>11,41</b>	<b>0,55</b>	<b>0,15</b>	<b>1,27</b>
Печень говяжья	90,0	60,0		1,22	0,25			0,61	0,47	0,15	2,25
Крупа рисовая	2,0	2,0		0,4	0,06	4,06		0,45	0,06		
Лук репчатый	15,0	12,6		0,04		0,23		0,78	0,02		0,25
Масло растительное	1,0	1,0			0,18			0,04			
Соль	1,0	1,0						1,67	0,01		
Мука пшеничная	2,0	2,0		0,47	0,05	3,13		0,82	0,05		
Яйцо	4,0	4,0		0,23	0,21	0,01		1,0	0,05	0,01	
Морковь	10,0	8,0		0,1	0,01	0,58		4,08	0,06	0,01	0,4
<b>Картофель отварной</b>			<b>110</b>	<b>2,04</b>	<b>4,12</b>	<b>16,36</b>	<b>111</b>	<b>14,37</b>	<b>0,94</b>	<b>0,07</b>	<b>20</b>
Картофель	140,0	105,0		2,0	0,4	16,31		10,0	0,91	0,07	20,0
Масло сливочное	3,0	3,0		0,04	3,72	0,05		0,86	0,01	0,01	
Соль	0,5	0,5						3,51	0,03		
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,98</b>	<b>48</b>	<b>0,24</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Смесь сухофруктов	12,5	12,5									
Сахар	5,0	5,0				11,98		0,24	0,04		
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>23</b>	<b>1,84</b>	<b>0,32</b>	<b>7,75</b>	<b>41</b>	<b>8,71</b>	<b>1</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	23,0	23,0		1,96	0,37	8,51		9,89	1,15	0,03	
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>21</b>	<b>1,38</b>	<b>0,25</b>	<b>7,16</b>	<b>36</b>	<b>7,35</b>	<b>0,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	21,0	21,0		1,38	0,25	7,16		7,35	0,82	0,02	
Полдник											
<b>Без диет</b>											
<b>Биточки из рыбы</b>			<b>60</b>	<b>14,9</b>	<b>2,69</b>	<b>2,13</b>	<b>92</b>	<b>33,09</b>	<b>0,93</b>	<b>0,08</b>	<b>0,4</b>
Филе минтая	110,0	100,0		0,91	0,03			1,42	0,04	0,01	0,06
Масло растительное	3,0	3,0			0,6						
Мука пшеничная	2,0	2,0		0,31	0,03	2,06		0,54	0,04		
Соль	0,5	0,5						1,1	0,01		
Лук репчатый	15,0	12,6		0,05		0,3		1,04	0,03		0,34
Яйцо	4,0	4,0		0,51	0,46	0,03		2,2	0,1	0,02	
Хлеб пшеничный	12,0	12,0		0,85	0,16	3,7		4,3	0,5	0,01	
<b>Какао с молоком</b>			<b>150</b>	<b>3,06</b>	<b>3,29</b>	<b>13,06</b>	<b>94</b>	<b>111,66</b>	<b>0,38</b>	<b>0,15</b>	<b>1,2</b>
Какао-порошок	0,8	0,8		0,48	0,35	0,76		1,1	0,3	0,01	
Сахар	5,0	5,0				7,98		0,16	0,02		
Молоко	70,0	70,0		2,58	2,94	4,32		110,4	0,06	0,14	1,2
<b>Яйца вареные</b>			<b>20</b>	<b>2,54</b>	<b>2,3</b>	<b>0,14</b>	<b>31,5</b>	<b>11</b>	<b>0,5</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>
Яйцо	20,0	20,0		1,27	1,15	0,07		5,5	0,25	0,05	

Хлеб			21	1,38		7,16	36	7,35	0,02	0,02	0
Хлеб ржаной	21,0	21,0		1,38	0,25	7,16		7,35	0,82	0,02	



### Меню-раскладка (1 Неделя Вторник)

Ясли (до 3-х лет)50%

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	В2,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>			<b>130</b>	<b>4,31</b>	<b>3,91</b>	<b>14,13</b>	<b>109</b>	<b>121,22</b>	<b>0,38</b>	<b>0,15</b>	<b>0,68</b>
Молоко	130,0	130,0		2,94	3,36	4,94		126,0	0,06	0,16	1,37
Вермишель	10,0	10,0		1,55	0,47	7,32		4,21	0,2	0,02	
Сахар	5,0	5,0				1,2		0,02			
Масло сливочное	5,0	5,0		0,01	1,17	0,02		0,27			
<b>Чай с сахаром</b>			<b>150</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>7,89</b>	<b>32</b>	<b>7,89</b>	<b>0,22</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,03	0,01	0,01		1,55	0,13		0,02
Сахар	4,0	4,0				5,52		0,11	0,02		
<b>Масло (порциями)</b>			<b>5</b>	<b>0,08</b>	<b>7,25</b>	<b>0,13</b>	<b>66</b>	<b>2,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
Масло сливочное	5,0	5,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>23</b>	<b>1,84</b>	<b>0,32</b>	<b>7,75</b>	<b>41</b>	<b>8,71</b>	<b>1</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	23,0	23,0		1,96	0,37	8,51		9,89	1,15	0,03	
<b>Сыр (порциями)</b>			<b>8</b>	<b>1,86</b>	<b>2,36</b>	<b>0</b>	<b>28,8</b>	<b>70,4</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>
Сыр	8,0	8,0		1,59	2,04			64,0	0,07	0,03	0,1
<b>Второй завтрак</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>Сок яблочный</b>			<b>120</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>
Сок яблочный	120,0	120,0		0,6		16,95		18,0	2,25	0,02	3,0
<b>Обед</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>Суп картофельный с горохом</b>			<b>150</b>	<b>3,29</b>	<b>3,16</b>	<b>9,79</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,49</b>
Картофель	30,0	22,5		0,6	0,12	4,89		3,0	0,27	0,02	6,0
Горох	8,0	8,0		2,52	0,24	5,6		18,0	0,71	0,02	
Лук репчатый	20,0	16,8		0,08		0,55		1,86	0,05		0,6
Морковь	20,0	16,0		0,1	0,01	0,54		3,83	0,05	0,01	0,38
Масло растительное	3,0	3,0				3,0					
Сметана	12,0	12,0		0,21	1,5	0,24		6,45	0,02	0,01	0,02
Соль	0,5	0,5						2,76	0,02		



<b>Жаркое по-домашнему</b>			<b>16,09</b>	<b>14,62</b>	<b>16,95</b>	<b>31,37</b>	<b>3,09</b>	<b>0,18</b>	<b>20,5</b>		
Говядина	60,0	45,0	10,35	8,9		5,01	1,5	0,09			
Картофель	150,0	112,5	1,33	0,27	10,85	6,66	0,6	0,04	13,3		
Лук репчатый	20,0	16,8	0,08		0,52	1,78	0,05		0,57		
Масло растительное	3,0	3,0	0,02	1,79	0,03	0,42					
Морковь	20,0	16,0	0,17	0,02	0,94	6,63	0,09	0,01	0,65		
Томат-паста	3,25	3,25	0,12		0,38	0,65	0,07		0,85		
Соль	0,65	0,65				2,39	0,02				
<b>Огурцы соленые</b>			<b>50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
Огурцы соленые	60,0	55,0	0,36	0,05	0,73	10,45	0,27	0,01	2,27		
<b>Компот из свежих яблок</b>			<b>150</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>17,91</b>	<b>73</b>	<b>5,1</b>	<b>0,71</b>	<b>0,01</b>	<b>49,5</b>
Яблоки	39,0	39,0	0,12	0,12	2,94	4,8	0,66	0,01	49,5		
Сахар	7,0	7,0			14,97	0,3	0,05				
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>23</b>	<b>1,84</b>	<b>0,32</b>	<b>7,75</b>	<b>41</b>	<b>8,71</b>	<b>1</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	23,0	23,0	1,96	0,37	8,51	9,89	1,15	0,03			
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>21</b>	<b>1,38</b>	<b>0,25</b>	<b>7,16</b>	<b>36</b>	<b>7,35</b>	<b>0,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	21,0	21,0	1,38	0,25	7,16	7,35	0,82	0,02			
<b>Полдник</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>Пирог с творогом</b>			<b>80</b>	<b>6,21</b>	<b>3,22</b>	<b>57,12</b>	<b>282</b>	<b>19</b>	<b>1,17</b>	<b>0,07</b>	<b>0,36</b>
Мука пшеничная	40,0	40,0	5,62	0,6	37,56	9,83	0,66	0,02			
Сахар	4,0	4,0			3,29	0,07	0,01				
Масло сливочное	2,0	2,0	0,02	2,11	0,03	0,49					
Яйцо	4,0	4,0	3,43	3,11	0,19	14,85	0,68	0,12			
Дрожжи	0,8	0,8	0,2	0,04		0,43	0,05				
Творог	50,0	50,0	4,18	2,25	0,5	41,0	0,1	0,07	0,13		
<b>Какао с молоком</b>			<b>150</b>	<b>3,06</b>	<b>2,66</b>	<b>13,18</b>	<b>89,17</b>	<b>114,17</b>	<b>0,36</b>	<b>0,14</b>	<b>1,19</b>
Какао-порошок	0,717	0,717	0,33	0,24	0,53	0,76	0,21	0,01			
Сахар	5,0	5,0			5,54	0,11	0,01				
Молоко сгущенное	50,0	50,0	1,79	2,04	3,0	76,66	0,04	0,1	0,83		
<b>Бананы</b>			<b>95</b>	<b>1,43</b>	<b>0,48</b>	<b>19,95</b>	<b>90</b>	<b>7,6</b>	<b>0,57</b>	<b>0,05</b>	<b>9,5</b>
Бананы	133,0	95,0	0,38	0,38	9,31	15,2	2,09	0,02	156,75		



**Меню-раскладка (1 Неделя Среда)**  
**Ясли (до 3-х лет)50%**

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>											
Без диет											
<b>Каша рисовая вязкая молочная</b>			<b>130</b>	<b>4,57</b>	<b>4,56</b>	<b>27,19</b>	<b>168</b>	<b>64,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,11</b>	<b>0,59</b>
Крупа рисовая	15,0	15,0		3,26	0,32	21,44		6,35	0,32	0,02	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,03	2,78	0,04		0,65	0,01	0,01	
Сахар	5,0	5,0				3,56		0,08	0,02		
Молоко	130,0	130,0		1,28	1,46	2,15		54,86	0,03	0,08	0,59
<b>Чай с сахаром</b>			<b>150</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>7,89</b>	<b>32</b>	<b>7,89</b>	<b>0,22</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,03	0,01	0,01		1,55	0,13		0,02
Сахар	4,0	4,0				5,52		0,11	0,02		
<b>Масло (порциями)</b>			<b>5</b>	<b>0,08</b>	<b>7,25</b>	<b>0,13</b>	<b>66</b>	<b>2,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
Масло сливочное	5,0	5,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
<b>Сыр (порциями)</b>			<b>8</b>	<b>1,86</b>	<b>2,36</b>	<b>0</b>	<b>28,8</b>	<b>70,4</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>
Сыр	8,0	8,0		1,59	2,04			64,0	0,07	0,03	0,1
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>23</b>	<b>1,84</b>	<b>0,32</b>	<b>7,75</b>	<b>41</b>	<b>8,71</b>	<b>1</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	23,0	23,0		1,96	0,37	8,51		9,89	1,15	0,03	
<b>Второй завтрак</b>											
Без диет											
<b>Кефир</b>			<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	<b>180</b>	<b>0,15</b>	<b>0,26</b>	<b>1,05</b>
Кефир	150,0	150,0		4,2	4,8	6,15		180,0	0,15	0,26	1,05
<b>Обед</b>											
Без диет											
<b>Суп картофельный с крупой пшенной</b>			<b>150</b>	<b>1,62</b>	<b>1,76</b>	<b>12,3</b>	<b>72</b>	<b>15,38</b>	<b>0,64</b>	<b>0,03</b>	<b>9,9</b>
Картофель	30,0	22,5		0,9	0,18	7,33		4,5	0,41	0,03	9,0
Крупа пшенная	6,0	6,0		0,56	0,07	3,99		2,28	0,11		
Морковь	20,0	16,0		0,08	0,01	0,43		3,06	0,04		0,3
Лук репчатый	20,0	16,8		0,08		0,55		1,86	0,05		0,6
Масло растительное	2,0	2,0			1,5						
Соль	0,5	0,5						3,68	0,03		
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03



<b>Котлеты мясные</b>			<b>50</b>	<b>4,26</b>	<b>3,39</b>	<b>4,26</b>	<b>67</b>	<b>12,91</b>	<b>0,5</b>	<b>0,04</b>	<b>1,08</b>
Говядина	45,0	45,0		3,26	1,83			1,65	0,2	0,03	
Хлеб пшеничный	12,0	12,0		0,39	0,08	1,69		1,97	0,23	0,01	
Масло растительное	4,0	4,0			1,25						
Соль	0,5	0,5						1,53	0,01		
Мука пшеничная	3,0	3,0		0,43	0,04	2,87		0,75	0,05		
Яйцо	4,0	4,0		0,01	0,01			0,01			
Лук репчатый	20,0	16,8		0,15		0,97		3,29	0,09		1,06
Чеснок	5,0	5,0		0,33		0,26		3,0	0,08		0,5
<b>Вермишель отварная</b>			<b>110</b>	<b>5,61</b>	<b>4,56</b>	<b>30,19</b>	<b>184</b>	<b>11,68</b>	<b>1,22</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>
Вермишель	30,0	30,0		5,57	0,79	30,14		7,25	1,18	0,03	
Масло сливочное	6,0	6,0		0,04	3,77	0,05		0,87	0,01	0,01	
Соль	0,5	0,5						3,56	0,03		
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,98</b>	<b>48</b>	<b>0,24</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Смесь сухофруктов	12,5	12,5									
Сахар	5,0	5,0				11,98		0,24	0,04		
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>23</b>	<b>1,84</b>	<b>0,32</b>	<b>7,75</b>	<b>41</b>	<b>8,71</b>	<b>1</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	23,0	23,0		1,96	0,37	8,51		9,89	1,15	0,03	
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>21</b>	<b>1,38</b>	<b>0,25</b>	<b>7,16</b>	<b>36</b>	<b>7,35</b>	<b>0,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	21,0	21,0		1,38	0,25	7,16		7,35	0,82	0,02	
<b>Полдник</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>Салат из свеклы</b>			<b>40</b>	<b>0,36</b>	<b>1,53</b>	<b>2,16</b>	<b>24</b>	<b>10,63</b>	<b>0,35</b>	<b>0,01</b>	<b>2,38</b>
Свекла	50,0	40,0		0,36	0,03	2,16		8,79	0,34	0,01	2,38
Масло растительное	0,5	0,5			1,5						
Соль	0,5	0,5						1,84	0,02		
Лук репчатый	10,0	8,4		0,12		0,78		2,64	0,07		0,85
<b>Яйца вареные</b>			<b>20</b>	<b>2,54</b>	<b>2,3</b>	<b>0,14</b>	<b>31,5</b>	<b>11</b>	<b>0,5</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>
Яйцо	20,0	20,0		1,27	1,15	0,07		5,5	0,25	0,05	
<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>150</b>	<b>2,34</b>	<b>2</b>	<b>10,63</b>	<b>70</b>	<b>94,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,11</b>	<b>0,98</b>
Кофейный напиток	2,05	2,05									
Сахар	3,0	3,0				6,99		0,14	0,02		
Молоко	120,0	120,0		2,1	2,4	3,53		90,0	0,05	0,11	0,98
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>21</b>	<b>1,38</b>	<b>0,25</b>	<b>7,16</b>	<b>36</b>	<b>7,35</b>	<b>0,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	21,0	21,0		1,38	0,25	7,16		7,35	0,82	0,02	



**Меню-раскладка (1 Неделя Четверг)**  
**Ясли (до 3-х лет)50%**

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>Каша манная вязкая молочная</b>			<b>130</b>	<b>3,23</b>	<b>2,91</b>	<b>25,33</b>	<b>141</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,8</b>
Крупа манная	12,0	12,0		3,26	0,32	21,44		6,35	0,32	0,02	
Масло сливочное	4,0	4,0		0,03	2,78	0,04		0,65	0,01	0,01	
Сахар	5,0	5,0				3,56		0,08	0,02		
Молоко	140,0	140,0		1,28	1,46	2,15		54,86	0,03	0,08	0,59
<b>Чай с сахаром</b>			<b>150</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>7,89</b>	<b>32</b>	<b>7,89</b>	<b>0,22</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,03	0,01	0,01		1,55	0,13		0,02
Сахар	4,0	4,0				5,52		0,11	0,02		
<b>Масло (порциями)</b>			<b>5</b>	<b>0,08</b>	<b>7,25</b>	<b>0,13</b>	<b>66</b>	<b>2,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
Масло сливочное	5,0	5,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>23</b>	<b>1,84</b>	<b>0,32</b>	<b>7,75</b>	<b>41</b>	<b>8,71</b>	<b>1</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	23,0	23,0		1,96	0,37	8,51		9,89	1,15	0,03	
<b>Сыр (порциями)</b>			<b>8</b>	<b>1,86</b>	<b>2,36</b>	<b>0</b>	<b>28,8</b>	<b>70,4</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>
Сыр	8,0	8,0		1,59	2,04			64,0	0,07	0,03	0,1
<b>Второй завтрак</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>Молоко кипяченое</b>			<b>150</b>	<b>4,58</b>	<b>4,08</b>	<b>7,58</b>	<b>85</b>	<b>189,6</b>	<b>0,16</b>	<b>0,24</b>	<b>2,05</b>
Молоко	150,0	150,0		4,2	4,8	7,05		180,0	0,09	0,23	1,95
<b>Вафли</b>			<b>20</b>	<b>1,1</b>	<b>5,2</b>	<b>12,8</b>	<b>102,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Вафли	20,0	20,0		1,38	6,5	16,0					
<b>Обед</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>Суп картофельный с мучными клецками</b>			<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>3,77</b>	<b>8,57</b>	<b>74</b>	<b>20,91</b>	<b>0,42</b>	<b>0,03</b>	<b>6,3</b>
Картофель	20,0	15,0		0,55	0,11	4,45		2,73	0,25	0,02	5,45
Морковь	20,0	16,0		0,07	0,01	0,39		2,78	0,04		0,27
Лук репчатый	20,0	16,8		0,08		0,5		1,69	0,04		0,55
Масло растительное	7,0	7,0			1,36						
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03



Соль	1,0	1,0						3,60			
Мука пшеничная	5,0	5,0		1,03	0,11	6,88		1,8	0,12		
Яйцо	2,0	2,0		0,51	0,46	0,03		2,2	0,1	0,02	
Молоко	30,0	30,0		0,84	0,96	1,41		36,0	0,02	0,05	0,39
<b>Плов из птицы</b>			<b>150</b>	<b>15</b>	<b>13,86</b>	<b>25,09</b>	<b>285</b>	<b>28,31</b>	<b>1,36</b>	<b>0,08</b>	<b>0,38</b>
Курица	95,0	65,0		20,09	20,31	0,77		17,66	1,76	0,17	
Масло сливочное	2,0	2,0		0,03	3,29	0,05		0,76	0,01	0,01	
Морковь	20,0	16,0		0,12	0,01	0,66		4,67	0,06	0,01	0,46
Лук репчатый	20,0	16,8		0,07		0,45		1,52	0,05		0,5
Крупа рисовая	35,0	35,0		1,73	0,25	17,57		1,97	0,25	0,01	
Соль	0,375	0,375						2,76	0,02		
<b>Компот из свежих яблок</b>			<b>150</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>17,91</b>	<b>73</b>	<b>5,1</b>	<b>0,71</b>	<b>0,01</b>	<b>49,5</b>
Яблоки	39,0	39,0		0,12	0,12	2,94		4,8	0,66	0,01	49,5
Сахар	7,0	7,0				14,97		0,3	0,05		
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>23</b>	<b>1,84</b>	<b>0,32</b>	<b>7,75</b>	<b>41</b>	<b>8,71</b>	<b>1</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	23,0	23,0		1,96	0,37	8,51		9,89	1,15	0,03	
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>21</b>	<b>1,38</b>	<b>0,25</b>	<b>7,16</b>	<b>36</b>	<b>7,35</b>	<b>0,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	21,0	21,0		1,38	0,25	7,16		7,35	0,82	0,02	
Полдник											
Без диет											
<b>Булочка "Творожная"</b>			<b>80</b>	<b>6,51</b>	<b>3,26</b>	<b>26,17</b>	<b>160</b>	<b>42,37</b>	<b>0,63</b>	<b>0,08</b>	<b>0,18</b>
Мука пшеничная	35,0	35,0		3,02	0,32	20,16		5,27	0,35	0,01	
Сахар	6,0	6,0				4,19		0,08	0,01		
Масло растительное	1,0	1,0		0,01	0,78	0,01		0,18			
Яйцо	1,0	1,0		0,13	0,12	0,01		0,55	0,03		
Молоко	10,0	10,0		0,24	0,28	0,4		10,32	0,01	0,01	0,11
Творог	40,0	40,0		2,22	1,19	0,27		21,76	0,05	0,04	0,07
Дрожжи	0,8	0,8		0,16	0,03			0,34	0,04		
Соль	0,3	0,3						1,1	0,01		
Яйцо	4,0	4,0		0,57	0,52	0,03		2,48	0,11	0,02	
<b>Какао с молоком</b>			<b>150</b>	<b>3,06</b>	<b>3,29</b>	<b>13,06</b>	<b>94</b>	<b>111,66</b>	<b>0,38</b>	<b>0,15</b>	<b>1,2</b>
Какао-порошок	0,8	0,8		0,48	0,35	0,76		1,1	0,3	0,01	
Сахар	5,0	5,0				7,98		0,16	0,02		
Молоко	70,0	70,0		2,58	2,94	4,32		110,4	0,06	0,14	1,2
<b>Бананы</b>			<b>95</b>	<b>1,43</b>	<b>0,48</b>	<b>19,95</b>	<b>90</b>	<b>7,6</b>	<b>0,57</b>	<b>0,05</b>	<b>9,5</b>
Бананы	133,0	95,0		0,38	0,38	9,31		15,2	2,09	0,02	156,75



**Меню-раскладка (1 Неделя Пятница)**  
**Ясли (до 3-х лет) 50%**

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>Каша из смеси круп</b>			<b>130</b>	<b>4,99</b>	<b>9,76</b>	<b>25,5</b>	<b>210</b>	<b>108,41</b>	<b>1,07</b>	<b>0,15</b>	<b>0,95</b>
Крупа пшеничная	10,0	10,0		0,45	0,06	3,22		1,84	0,09		
Крупа пшенная	10,0	10,0		2,45	1,35	11,06		14,25	0,87	0,03	
Молоко	130,0	130,0		2,03	2,32	3,42		87,1	0,05	0,11	0,95
Масло сливочное	4,0	4,0		0,02	2,26	0,03		0,52			
Сахар	4,0	4,0				7,72		0,15	0,02		
<b>Чай с сахаром</b>			<b>150</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>7,89</b>	<b>32</b>	<b>7,89</b>	<b>0,22</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,03	0,01	0,01		1,55	0,13		0,02
Сахар	4,0	4,0				5,52		0,11	0,02		
<b>Масло (порциями)</b>			<b>5</b>	<b>0,08</b>	<b>7,25</b>	<b>0,13</b>	<b>66</b>	<b>2,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
Масло сливочное	5,0	5,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>23</b>	<b>1,84</b>	<b>0,32</b>	<b>7,75</b>	<b>41</b>	<b>8,71</b>	<b>1</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	23,0	23,0		1,96	0,37	8,51		9,89	1,15	0,03	
<b>Второй завтрак</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>Сок яблочный</b>			<b>120</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>
Сок яблочный	120,0	120,0		0,6		16,95		18,0	2,25	0,02	3,0
<b>Обед</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>Рассольник ленинградский (с перловой крупой)</b>			<b>150</b>	<b>1,47</b>	<b>4,06</b>	<b>10,29</b>	<b>84</b>	<b>18,96</b>	<b>0,61</b>	<b>0,05</b>	<b>10,07</b>
Картофель	18,0	13,5		0,9	0,18	7,33		4,5	0,41	0,03	9,0
Крупа перловая	3,0	3,0		0,27	0,03	1,99		1,14	0,05		
Морковь	20,0	16,0		0,07	0,01	0,43		3,06	0,04	0,01	0,3
Лук репчатый	20,0	16,8		0,04		0,27		0,93	0,02		0,3
Огурцы соленые	33,333	30,0		0,07	0,01	0,14		2,07	0,05		0,45
Масло растительное	3,0	3,0			3,0						
Сметана	5,0	5,0		0,12	0,83	0,13		3,58	0,01	0,01	0,02
Соль	0,5	0,5						3,68	0,03		



<b>Гуляш из отварного мяса</b>			<b>60/60</b>	<b>2</b>	<b>12,41</b>	<b>3,96</b>		<b>29,2</b>	<b>1,15</b>	<b>0,11</b>	<b>5,62</b>	
Говядина	132,0	97,0		18,04	15,52			8,73	2,62	0,15		
Морковь	25,0	20,0		0,26	0,02	1,44		10,2	0,14	0,01	1,0	
Лук репчатый	12,0	10,0		0,14		0,91		3,1	0,08		1,0	
Масло сливочное	4,0	4,0		0,03	3,12	0,04		0,72				
Мука пшеничная	3,0	3,0		0,31	0,03	2,06		0,54	0,04			
<b>Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)</b>			<b>110</b>	<b>5,85</b>	<b>4,25</b>	<b>28,71</b>		<b>176</b>	<b>13,54</b>	<b>3,12</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>
Крупа гречневая	30,0	30,0		5,82	1,52	28,67		9,23	3,09	0,09		
Масло сливочное	14,0	14,0		0,03	2,73	0,04		0,63				
Соль	0,5	0,5						3,68	0,03			
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,98</b>		<b>48</b>	<b>0,24</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Смесь сухофруктов	12,5	12,5										
Сахар	5,0	5,0				11,98		0,24	0,04			
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>23</b>	<b>1,84</b>	<b>0,32</b>	<b>7,75</b>		<b>41</b>	<b>8,71</b>	<b>1</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	23,0	23,0		1,96	0,37	8,51		9,89	1,15	0,03		
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>21</b>	<b>1,38</b>	<b>0,25</b>	<b>7,16</b>		<b>36</b>	<b>7,35</b>	<b>0,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	21,0	21,0		1,38	0,25	7,16		7,35	0,82	0,02		
<b>Полдник</b>												
<b>Без диет</b>												
<b>Салат овощной</b>			<b>40</b>	<b>0,82</b>	<b>1,66</b>	<b>4,7</b>		<b>37</b>	<b>30,25</b>	<b>0,58</b>	<b>0,03</b>	<b>4</b>
Свекла	35,0	30,0		0,3	0,02	1,82		7,4	0,28	0,01	2,0	
Масло растительное	0,5	0,5			1,6							
Морковь	35,0	30,0		0,52	0,04	2,88		20,4	0,28	0,03	2,0	
Соль	0,5	0,5						2,45	0,02			
<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>150</b>	<b>2,34</b>	<b>2</b>	<b>10,63</b>		<b>70</b>	<b>94,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,11</b>	<b>0,98</b>
Кофейный напиток	2,05	2,05										
Сахар	3,0	3,0				6,99		0,14	0,02			
Молоко	120,0	120,0		2,1	2,4	3,53		90,0	0,05	0,11	0,98	
<b>Яйца вареные</b>			<b>20</b>	<b>2,54</b>	<b>2,3</b>	<b>0,14</b>		<b>31,5</b>	<b>11</b>	<b>0,5</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>
Яйцо	20,0	20,0		1,27	1,15	0,07		5,5	0,25	0,05		
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>21</b>	<b>1,38</b>	<b>0,25</b>	<b>7,16</b>		<b>36</b>	<b>7,35</b>	<b>0,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	21,0	21,0		1,38	0,25	7,16		7,35	0,82	0,02		



**Меню-раскладка (2 Неделя Понедельник)**  
**Ясли (до 3-х лет)50%**

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>Каша пшеничная вязкая молочная</b>			<b>130</b>	<b>7,34</b>	<b>6,91</b>	<b>31,4</b>	<b>217</b>	<b>140,64</b>	<b>1,71</b>	<b>0,22</b>	<b>1,49</b>
Крупа пшеничная	15,0	15,0		4,11	0,47	22,43			1,58	0,04	
Масло сливочное	4,0	4,0		0,03	2,78	0,04		0,65	0,01	0,01	
Сахар	5,0	5,0				3,56		0,08	0,02		
Молоко	150,0	150,0		3,2	3,66	5,37		137,15	0,08	0,17	1,49
<b>Масло (порциями)</b>			<b>5</b>	<b>0,08</b>	<b>7,25</b>	<b>0,13</b>	<b>66</b>	<b>2,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
Масло сливочное	5,0	5,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
<b>Чай с сахаром</b>			<b>150</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>7,89</b>	<b>32</b>	<b>7,89</b>	<b>0,22</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,03	0,01	0,01		1,55	0,13		0,02
Сахар	4,0	4,0				5,52		0,11	0,02		
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>23</b>	<b>1,84</b>	<b>0,32</b>	<b>7,75</b>	<b>41</b>	<b>8,71</b>	<b>1</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	23,0	23,0		1,96	0,37	8,51		9,89	1,15	0,03	
<b>Второй завтрак</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>Яблоки</b>			<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>42</b>	<b>15,2</b>	<b>2,09</b>	<b>0,02</b>	<b>9,5</b>
Яблоки	107,35	95,0		0,38	0,38	9,31		15,2	2,09	0,02	156,75
<b>Обед</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>Свекольник со сметаной</b>			<b>150</b>	<b>1,58</b>	<b>5,15</b>	<b>9,01</b>	<b>89</b>	<b>27,07</b>	<b>0,82</b>	<b>0,05</b>	<b>10,58</b>
Свекла	50,0	40,0		0,36	0,02	2,18		8,88	0,34	0,01	2,4
Картофель	30,0	22,5		0,6	0,12	4,89		3,0	0,27	0,02	6,0
Лук репчатый	20,0	16,8		0,08		0,55		1,86	0,05		0,6
Томат-паста	5,0	5,0		0,16		0,53		0,9	0,09		1,17
Масло растительное	1,0	1,0			3,0						
Соль	1,0	1,0									
Сметана	9,0	9,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
<b>Тефтели мясные (2-й вариант)</b>			<b>50</b>	<b>4,85</b>	<b>4,43</b>	<b>4,31</b>	<b>76</b>	<b>8,81</b>	<b>0,44</b>	<b>0,05</b>	<b>0,65</b>
Говядина	90,0	60,0		3,94	2,22			2,0	0,25	0,04	



Крупа рисовая	4,0		0,2	0,03			0,23	0,03			
Лук репчатый	10,0	8,4	0,09		0,58		1,99	0,05		0,65	
Масло растительное	1,0	1,0	0,01	0,91	0,02		0,21				
Мука пшеничная	3,0	3,0	0,24	0,02	1,6		0,42	0,03			
Соль	0,5	0,5					2,15	0,01			
Морковь	10,0	8,0	0,15	0,02	0,81		5,71	0,08	0,01	0,56	
Яйцо	5,0	5,0	0,36	0,32	0,02		1,54	0,07	0,02		
<b>Пюре картофельное</b>			<b>110</b>	<b>2,58</b>	<b>4,27</b>	<b>17,61</b>	<b>119</b>	<b>36,3</b>	<b>0,96</b>	<b>0,1</b>	<b>20,75</b>
Картофель	121,0	105,0	2,05	0,41	16,72		10,26	0,92	0,07	20,52	
Молоко	10,0	10,0	0,5	0,58	0,85		21,6	0,01	0,03	0,23	
Масло сливочное	5,0	5,0	0,03	3,28	0,04		0,76				
Соль	0,5	0,5					3,68	0,03			
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,98</b>	<b>48</b>	<b>0,24</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Смесь сухофруктов	12,5	12,5									
Сахар	5,0	5,0			11,98		0,24	0,04			
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>23</b>	<b>1,84</b>	<b>0,32</b>	<b>7,75</b>	<b>41</b>	<b>8,71</b>	<b>1</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	23,0	23,0		1,96	0,37	8,51		9,89	1,15	0,03	
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>21</b>	<b>1,38</b>	<b>0,25</b>	<b>7,16</b>	<b>36</b>	<b>7,35</b>	<b>0,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	21,0	21,0		1,38	0,25	7,16		7,35	0,82	0,02	
<b>Полдник</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>Яйца вареные</b>			<b>20</b>	<b>2,54</b>	<b>2,3</b>	<b>0,14</b>	<b>31,5</b>	<b>11</b>	<b>0,5</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>
Яйцо	20,0	20,0		1,27	1,15	0,07		5,5	0,25	0,05	
<b>Сок яблочный</b>			<b>120</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>
Сок яблочный	120,0	120,0		0,6		16,95		18,0	2,25	0,02	3,0
<b>Вафли</b>			<b>20</b>	<b>1,1</b>	<b>5,2</b>	<b>12,8</b>	<b>102</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Вафли	20,0	20,0		0,73	3,47	8,53					
<b>Котлеты рыбные</b>			<b>60</b>	<b>14,9</b>	<b>2,69</b>	<b>2,13</b>	<b>92</b>	<b>33,09</b>	<b>0,93</b>	<b>0,08</b>	<b>0,4</b>
Минтай потрошенный обезглавленный	108,0	66,0		0,91	0,03			1,42	0,04	0,01	0,06
Масло растительное	3,0	3,0			0,6						
Хлеб пшеничный	12,0	12,0		0,31	0,03	2,06		0,54	0,04		
Соль	0,5	0,5						1,1	0,01		
Лук репчатый	20,0	16,8		0,05		0,3		1,04	0,03		0,34
Яйцо	4,0	4,0		0,51	0,46	0,03		2,2	0,1	0,02	
Мука пшеничная	10,0	10,0		1,03	0,11	6,88		1,8	0,12		
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>21</b>	<b>1,38</b>	<b>0,25</b>	<b>7,16</b>	<b>36</b>	<b>7,35</b>	<b>0,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	21,0	21,0		1,38	0,25	7,16		7,35	0,82	0,02	



**Меню-раскладка (2 Неделя Вторник)**  
**Ясли (до 3-х лет)50%**

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>Масло (порциями)</b>			<b>5</b>	<b>0,08</b>	<b>7,25</b>	<b>0,13</b>	<b>66</b>	<b>2,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
Масло сливочное	5,0	5,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
<b>Сыр (порциями)</b>			<b>8</b>	<b>1,86</b>	<b>2,36</b>	<b>0</b>	<b>28,8</b>	<b>70,4</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>
Сыр	8,0	8,0		1,59	2,04			64,0	0,07	0,03	0,1
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>23</b>	<b>1,84</b>	<b>0,32</b>	<b>7,75</b>	<b>41</b>	<b>8,71</b>	<b>1</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	23,0	23,0		1,96	0,37	8,51		9,89	1,15	0,03	
<b>Каша гречневая вязкая молочная</b>			<b>130</b>	<b>7,61</b>	<b>7,51</b>	<b>31,84</b>	<b>225</b>	<b>146,44</b>	<b>2,49</b>	<b>0,26</b>	<b>1,46</b>
Крупа гречневая	12,0	12,0		4,43	1,16	21,83		7,03	2,35	0,08	
Молоко	100,0	100,0		3,15	3,6	5,29		135,0	0,08	0,17	1,46
Масло сливочное	6,0	6,0		0,03	2,75	0,04		0,64	0,01	0,01	
Сахар	4,0	4,0				4,68		0,09	0,02		
<b>Чай с сахаром</b>			<b>150</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>7,89</b>	<b>32</b>	<b>7,89</b>	<b>0,22</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,03	0,01	0,01		1,55	0,13		0,02
Сахар	4,0	4,0				5,52		0,11	0,02		
<b>Второй завтрак</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>Ряженка</b>			<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76</b>	<b>186</b>	<b>0,15</b>	<b>0,2</b>	<b>0,45</b>
Ряженка	155,0	150,0		4,2	4,8	5,7		180,0	0,15	0,24	1,2
<b>Обед</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>Суп овощной</b>			<b>150</b>	<b>1,87</b>	<b>3,73</b>	<b>8,3</b>	<b>74</b>	<b>38,57</b>	<b>0,68</b>	<b>0,06</b>	<b>27,33</b>
Картофель	30,0	22,5		0,6	0,12	4,89		3,0	0,27	0,02	6,0
Морковь	20,0	16,0		0,1	0,01	0,54		3,83	0,05	0,01	0,38
Лук репчатый	20,0	16,8		0,05		0,27		0,93	0,02		0,3
Масло растительное	3,0	3,0		0,02	2,34	0,03		0,54			
Капуста белокочанная свежая	50,0	40,0		0,81	0,05	2,12		21,6	0,27	0,02	20,25
Соль	2,0	2,0						2,76	0,02		
Сметана	7,0	7,0		0,14	1,0	0,16		4,3	0,01	0,01	0,02



Овощи зеленые консервированные	10,0	10,0		0,02	0,02	0,65		0,07	0,01	1,0	
<b>Запеканка картофельная с мясом</b>			<b>150</b>	<b>7,73</b>	<b>4,83</b>	<b>15,71</b>	<b>137</b>	<b>17</b>	<b>2,72</b>	<b>0,6</b>	<b>17</b>
Говядина	50,0	30,0		7,12	4,0			3,6	0,44	0,06	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,01	1,56	0,02		0,36			
Лук репчатый	15,0	12,6		0,06		0,36		1,24	0,03	0,4	
Соль	1,0	1,0						1,1	0,01		
Картофель	150,0	100,0		1,92	0,38	15,65		9,6	0,86	0,07	
Яйцо	4,0	4,0		0,64	0,58	0,04		2,75	0,13	0,02	
<b>Компот из свежих яблок</b>			<b>150</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>17,91</b>	<b>73</b>	<b>5,1</b>	<b>0,71</b>	<b>0,01</b>	<b>49,5</b>
Яблоки	39,0	39,0		0,12	0,12	2,94		4,8	0,66	0,01	
Сахар	7,0	7,0				14,97		0,3	0,05		
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>23</b>	<b>1,84</b>	<b>0,32</b>	<b>7,75</b>	<b>41</b>	<b>8,71</b>	<b>1</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	23,0	23,0		1,96	0,37	8,51		9,89	1,15	0,03	
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>21</b>	<b>1,38</b>	<b>0,25</b>	<b>7,16</b>	<b>36</b>	<b>7,35</b>	<b>0,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	21,0	21,0		1,38	0,25	7,16		7,35	0,82	0,02	
Полдник											
<b>Без диет</b>											
<b>Оладьи (с киселем)</b>			<b>140</b>	<b>10,64</b>	<b>9,47</b>	<b>65,47</b>	<b>389,67</b>	<b>119</b>	<b>1,87</b>	<b>0,19</b>	<b>0,65</b>
Масло растительное	16,333	16,333				16,33					
Мука пшеничная	105,0	105,0		19,65	2,12	131,1		34,3	2,29	0,05	
Яйцо	14,0	14,0		2,78	2,5	0,16		11,98	0,54	0,11	
Сахар	23,333	23,333				32,61		0,65	0,11		
Молоко	23,333	23,333		4,57	5,23	7,68		196,0	0,11	0,27	2,12
Дрожжи	1,867	1,867		0,05				0,11			
Кисель	39,667	39,667		0,22		175,31					
<b>Бананы</b>			<b>95</b>	<b>1,43</b>	<b>0,48</b>	<b>19,95</b>	<b>90</b>	<b>7,6</b>	<b>0,57</b>	<b>0,05</b>	<b>9,5</b>
Бананы	133,0	95,0		0,38	0,38	9,31		15,2	2,09	0,02	156,75
<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>150</b>	<b>2,34</b>	<b>2</b>	<b>10,63</b>	<b>70</b>	<b>94,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,11</b>	<b>0,98</b>
Кофейный напиток	2,05	2,05									
Сахар	3,0	3,0				6,99		0,14	0,02		
Молоко	120,0	120,0		2,1	2,4	3,53		90,0	0,05	0,11	0,98



**Меню-раскладка (2 Неделя Среда)**  
**Ясли (до 3-х лет)50%**

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b>			<b>110</b>	<b>5,61</b>	<b>4,56</b>	<b>30,19</b>	<b>184</b>	<b>11,68</b>	<b>1,22</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>
Масло сливочное	6,0	6,0		0,04	3,77	0,05		0,87	0,01	0,01	
Макаронные изделия	28,0	28,0		2,91	0,31	19,52		5,32	0,45	0,01	
Соль	1,0	1,0		1,3	1,33			52,5		0,02	0,14
Сыр	10,0	10,0		2,6	2,65			105,0		0,03	0,28
<b>Чай с сахаром</b>			<b>150</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>7,89</b>	<b>32</b>	<b>7,89</b>	<b>0,22</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,03	0,01	0,01		1,55	0,13		0,02
Сахар	4,0	4,0				5,52		0,11	0,02		
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>23</b>	<b>1,84</b>	<b>0,32</b>	<b>7,75</b>	<b>41</b>	<b>8,71</b>	<b>1</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	23,0	23,0		1,96	0,37	8,51		9,89	1,15	0,03	
<b>Масло (порциями)</b>			<b>5</b>	<b>0,08</b>	<b>7,25</b>	<b>0,13</b>	<b>66</b>	<b>2,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
Масло сливочное	5,0	5,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
<b>Второй завтрак</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>Сок яблочный</b>			<b>130</b>	<b>0,81</b>	<b>0</b>	<b>16,41</b>	<b>69,33</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,25</b>
Сок яблочный	130,0	130,0		0,7		19,89		21,12	2,64	0,02	3,52
<b>Печенье</b>			<b>10</b>	<b>0,35</b>	<b>0,85</b>	<b>3,3</b>	<b>22,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Печенье	10,0	10,0		0,35	1,2						
<b>Обед</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками (из говядины)</b>			<b>200</b>	<b>4,02</b>	<b>3,13</b>	<b>9,36</b>	<b>82,22</b>	<b>17,58</b>	<b>0,89</b>	<b>0,07</b>	<b>6,79</b>
Картофель	25,0	18,75		1,35	0,27	10,98		6,73	0,61	0,05	13,47
Морковь	22,222	17,778		0,09	0,01	0,49		3,43	0,05	0,01	0,33
Лук репчатый	22,222	18,667		0,1		0,62		2,09	0,05		0,68
Масло растительное	4,444	4,444			1,69						
Говядина	50,0	27,778		10,33	8,89			5,0	1,5	0,09	
Крупа рисовая	6,667	6,667		0,46	0,06	4,63		0,52	0,06		
Соль	1,111	1,111						4,54	0,04		



Сметана	13,333	13,333		0,17	1,23	0,7		5,31	0,01	0,01	
Яйцо	4,444	4,444		0,63	0,57	0,04		2,72	0,12	0,02	
<b>Икра свекольная</b>			<b>110</b>	<b>2,42</b>	<b>5,08</b>	<b>13,23</b>	<b>108</b>	<b>43,92</b>	<b>1,83</b>	<b>0,04</b>	<b>16,8</b>
Свекла	150,0	120,0		1,2	0,08	7,28		29,6	1,12	0,03	8,0
Лук репчатый	25,0	21,0		0,23		1,5		5,12	0,13		1,65
Томат-паста	5,0	5,0		0,99		3,25		5,5	0,55	0,01	7,15
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,98</b>	<b>48</b>	<b>0,24</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Смесь сухофруктов	12,5	12,5									
Сахар	5,0	5,0				11,98		0,24	0,04		
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>23</b>	<b>1,84</b>	<b>0,32</b>	<b>7,75</b>	<b>41</b>	<b>8,71</b>	<b>1</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	23,0	23,0		1,96	0,37	8,51		9,89	1,15	0,03	
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>21</b>	<b>1,38</b>	<b>0,25</b>	<b>7,16</b>	<b>36</b>	<b>7,35</b>	<b>0,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	21,0	21,0		1,38	0,25	7,16		7,35	0,82	0,02	
Полдник											
<b>Без диет</b>											
<b>Омлет натуральный</b>			<b>60</b>	<b>5,62</b>	<b>6,31</b>	<b>6,09</b>	<b>104</b>	<b>38,63</b>	<b>1</b>	<b>0,17</b>	<b>0,16</b>
Яйцо	40,0	40,0		4,47	4,05	0,24		19,35	0,88	0,15	
Масло растительное	2,0	2,0		0,02	1,79	0,02		0,41			
Мука пшеничная	3,0	3,0		0,79	0,08	5,26		1,38	0,09		
Соль	0,5	0,5						2,81	0,02		
Молоко	30,0	30,0		0,84	0,96	1,41		36,0	0,02	0,05	0,39
<b>Какао с молоком</b>			<b>150</b>	<b>3,06</b>	<b>3,29</b>	<b>13,06</b>	<b>94</b>	<b>111,66</b>	<b>0,38</b>	<b>0,15</b>	<b>1,2</b>
Какао-порошок	0,8	0,8		0,48	0,35	0,76		1,1	0,3	0,01	
Сахар	5,0	5,0				7,98		0,16	0,02		
Молоко	70,0	70,0		2,58	2,94	4,32		110,4	0,06	0,14	1,2
<b>Икра кабачковая</b>			<b>30</b>	<b>0,27</b>	<b>1,41</b>	<b>1,78</b>	<b>21</b>	<b>5,45</b>	<b>0,18</b>	<b>0,01</b>	<b>1,66</b>
Икра кабачковая	30,0	30,0		0,36	1,62	1,54		7,38	0,13	0,01	1,26
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>21</b>	<b>1,38</b>	<b>0,25</b>	<b>7,16</b>	<b>36</b>	<b>7,35</b>	<b>0,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	21,0	21,0		1,38	0,25	7,16		7,35	0,82	0,02	



**Меню-раскладка (2 Неделя Четверг)**  
**Ясли (до 3-х лет) 50%**

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>Каша Дружба</b>			<b>130</b>	<b>8,22</b>	<b>5,61</b>	<b>48,28</b>	<b>276</b>	<b>74,15</b>	<b>1,25</b>	<b>0,1</b>	<b>0,59</b>
Крупа рисовая	6,0	6,0		3,26	0,31	21,44		6,34	0,31	0,01	
Масло сливочное	6,0	6,0		0,03	2,79	0,04		0,64	0,01	0,01	
Сахар	4,0	4,0				3,56		0,07	0,01		
Молоко	130,0	130,0		1,28	1,46	2,15		54,86	0,03	0,07	0,59
Крупа пшенная	6,0	6,0		3,65	1,05	21,09		8,56	0,86	0,01	
<b>Чай с сахаром</b>			<b>150</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>7,89</b>	<b>32</b>	<b>7,89</b>	<b>0,22</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,03	0,01	0,01		1,55	0,13		0,02
Сахар	4,0	4,0				5,52		0,11	0,02		
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>23</b>	<b>1,84</b>	<b>0,32</b>	<b>7,75</b>	<b>41</b>	<b>8,71</b>	<b>1</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	23,0	23,0		1,96	0,37	8,51		9,89	1,15	0,03	
<b>Масло (порциями)</b>			<b>5</b>	<b>0,08</b>	<b>7,25</b>	<b>0,13</b>	<b>66</b>	<b>2,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
Масло сливочное	5,0	5,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
<b>Второй завтрак</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>Сок яблочный</b>			<b>120</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>
Сок яблочный	120,0	120,0		0,6		16,95		18,0	2,25	0,02	3,0
<b>Вафли</b>			<b>16</b>	<b>0,88</b>	<b>4,16</b>	<b>10,24</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Вафли	16,0	16,0		0,88	4,16	10,24					
<b>Обед</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>Бульон с гренками, куриный (1-й вариант)</b>			<b>150/10</b>	<b>2,58</b>	<b>3,47</b>	<b>7,04</b>	<b>70</b>	<b>31,29</b>	<b>0,86</b>	<b>0,06</b>	<b>2,88</b>
Хлеб пшеничный	15,0	10,0		0,85	0,16	3,7		4,3	0,5	0,01	
Лук репчатый	15,0	12,6		0,21		1,37		4,65	0,12		1,5
Морковь	15,0	12,0		0,2	0,02	1,08		7,65	0,11	0,01	0,75
Масло растительное	2,0	2,0			3,0						
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
<b>Курица, тушенная с овощами</b>			<b>150</b>	<b>14,39</b>	<b>16,06</b>	<b>9,76</b>	<b>241</b>	<b>40,67</b>	<b>1,85</b>	<b>0,16</b>	<b>10,31</b>



Соль	22,5	18,0		0,02	0,02	1,76		0,17	0,02	1,22		
Картофель	150,0	112,5		0,47	0,09	3,78		2,32	0,21	0,02	4,64	
Курица	95,0	65,0		9,56	9,66	0,37		8,4	0,84	0,08		
Лук репчатый	22,5	18,9		0,11		0,68		2,33	0,06		0,75	
Соль	0,75	0,75						2,76	0,02			
Масло растительное	3,0	3,0				2,25						
Томат-паста	7,5	7,5		0,18		0,71		0,75	0,1	0,01	1,69	
Горошек зеленый консервированный	9,0	9,0		0,47	0,03	0,98		3,0	0,11	0,01	1,5	
<b>Огурцы свежие</b>			<b>40</b>	<b>0,32</b>	<b>0,04</b>	<b>1,04</b>		<b>6</b>	<b>9,2</b>	<b>0,24</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>
Огурцы свежие	40,0	30,0		0,32	0,04	1,04		9,2	0,24	0,02	4,0	
<b>Компот из свежих яблок</b>			<b>150</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>17,91</b>		<b>73</b>	<b>5,1</b>	<b>0,71</b>	<b>0,01</b>	<b>49,5</b>
Яблоки	39,0	39,0		0,12	0,12	2,94		4,8	0,66	0,01	49,5	
Сахар	7,0	7,0				14,97		0,3	0,05			
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>23</b>	<b>1,84</b>	<b>0,32</b>	<b>7,75</b>		<b>41</b>	<b>8,71</b>	<b>1</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	23,0	23,0		1,96	0,37	8,51		9,89	1,15	0,03		
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>21</b>	<b>1,38</b>	<b>0,25</b>	<b>7,16</b>		<b>36</b>	<b>7,35</b>	<b>0,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	21,0	21,0		1,38	0,25	7,16		7,35	0,82	0,02		
<b>Полдник</b>												
<b>Без диет</b>												
<b>Сырники из творога</b>			<b>120</b>	<b>37,38</b>	<b>25,34</b>	<b>22,8</b>		<b>468</b>	<b>311,6</b>	<b>1,54</b>	<b>0,54</b>	<b>0,5</b>
Творог	160,0	160,0		33,4	18,0	4,0		328,0	0,8	0,56	1,0	
Мука пшеничная	20,0	20,0		2,48	0,28	16,52		4,32	0,28			
Яйцо	8,0	8,0		1,0	0,92	0,04		4,4	0,2	0,04		
Масло растительное	14,0	14,0			8,0							
Сахар	24,0	24,0				19,96		0,4	0,08			
Крупа манная	20,0	20,0		4,12	0,4	27,04		8,0	0,4			
<b>Какао с молоком</b>			<b>150</b>	<b>3,06</b>	<b>3,29</b>	<b>13,06</b>		<b>94</b>	<b>111,66</b>	<b>0,38</b>	<b>0,15</b>	<b>1,2</b>
Какао-порошок	0,8	0,8		0,48	0,35	0,76		1,1	0,3	0,01		
Сахар	5,0	5,0				7,98		0,16	0,02			
Молоко	70,0	70,0		2,58	2,94	4,32		110,4	0,06	0,14	1,2	
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>21</b>	<b>1,38</b>	<b>0,25</b>	<b>7,16</b>		<b>36</b>	<b>7,35</b>	<b>0,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной	21,0	21,0		1,38	0,25	7,16		7,35	0,82	0,02		



**Меню-раскладка (2 Неделя Пятница)  
Ясли (до 3-х лет)50%**

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>Каша "Геркулес" жидкая на молоке</b>			<b>130</b>	<b>2,71</b>	<b>3,92</b>	<b>17,12</b>	<b>114</b>	<b>13,07</b>	<b>0,79</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>
Крупа "Геркулес"	10,0	10,0		2,51	1,42	11,5		11,89	0,83	0,02	
Молоко	130,0	130,0		3,7	4,23	6,22		158,57	0,08	0,2	1,73
Сахар	4,0	4,0				3,56		0,08	0,02		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,03	2,78	0,04		0,65	0,01	0,01	
<b>Чай с сахаром</b>			<b>150</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>7,89</b>	<b>32</b>	<b>7,89</b>	<b>0,22</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,03	0,01	0,01		1,55	0,13		0,02
Сахар	4,0	4,0				5,52		0,11	0,02		
<b>Масло (порциями)</b>			<b>5</b>	<b>0,08</b>	<b>7,25</b>	<b>0,13</b>	<b>66</b>	<b>2,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
Масло сливочное	5,0	5,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>23</b>	<b>1,84</b>	<b>0,32</b>	<b>7,75</b>	<b>41</b>	<b>8,71</b>	<b>1</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	23,0	23,0		1,96	0,37	8,51		9,89	1,15	0,03	
<b>Второй завтрак</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>Сок яблочный</b>			<b>120</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>
Сок яблочный	120,0	120,0		0,6		16,95		18,0	2,25	0,02	3,0
<b>Обед</b>											
<b>Без диет</b>											
<b>Суп с рыбными консервами</b>			<b>150</b>	<b>6,26</b>	<b>4,6</b>	<b>10,12</b>	<b>107</b>	<b>58,91</b>	<b>0,77</b>	<b>0,07</b>	<b>9,36</b>
Консервы рыбные	72,0	72,0		5,02	1,39			44,4	0,22	0,03	
Картофель	30,0	22,5		0,84	0,17	6,85		4,2	0,38	0,03	8,4
Морковь	20,0	16,0		0,12	0,01	0,69		4,9	0,07	0,01	0,48
Лук репчатый	20,0	16,8		0,07		0,44		1,49	0,04		0,48
Крупа перловая	4,0	4,0		0,21	0,03	2,14		0,24	0,03		
Масло растительное	1,0	1,0			3,0						
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
<b>Каша рисовая рассыпчатая (гарнир)</b>			<b>110</b>	<b>2,64</b>	<b>3,17</b>	<b>27,53</b>	<b>149</b>	<b>4,01</b>	<b>0,39</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>
Крупа рисовая	35,0	35,0		6,4	1,68	31,54		10,16	3,4	0,1	



Масло сливочное	5,0	5,0		0,03	3,01	0,04		0,7				
Соль	0,5	0,5						3,37	0,03			
<b>Печень тушеная в соусе</b>			<b>50</b>	<b>4,57</b>	<b>2,54</b>	<b>0,58</b>	<b>44</b>	<b>4,83</b>	<b>1,77</b>	<b>0,55</b>	<b>8,41</b>	
Лук репчатый	20,0	16,8		0,02		0,14		0,49	0,02		0,16	
Масло растительное	1,0	1,0		0,01	0,61	0,01		0,14				
Мука пшеничная	2,0	2,0		0,07	0,01	0,43		0,12	0,01			
Печень говяжья	90,0	55,0		4,48	0,93			2,25	1,73	0,55	8,25	
Соль	0,5	0,5						1,84	0,02			
Томат-паста	2,5	2,5		0,12		0,48		0,5	0,07	0,01	1,13	
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,98</b>	<b>48</b>	<b>0,24</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
Смесь сухофруктов	12,5	12,5										
Сахар	5,0	5,0				11,98		0,24	0,04			
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>23</b>	<b>1,84</b>	<b>0,32</b>	<b>7,75</b>	<b>41</b>	<b>8,71</b>	<b>1</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	
Хлеб пшеничный	23,0	23,0		1,96	0,37	8,51		9,89	1,15	0,03		
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>21</b>	<b>1,38</b>	<b>0,25</b>	<b>7,16</b>	<b>36</b>	<b>7,35</b>	<b>0,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	
Хлеб ржаной	21,0	21,0		1,38	0,25	7,16		7,35	0,82	0,02		
Полдник												
<b>Без диет</b>												
<b>Булочка домашняя</b>			<b>70</b>	<b>7,28</b>	<b>12,52</b>	<b>53,92</b>	<b>358</b>	<b>19,8</b>	<b>1,3</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	
Мука пшеничная	35,0	35,0		6,6	0,7	44,13		11,57	0,78	0,02		
Сахар	5,0	5,0				10,98		0,22	0,03			
Яйцо	6,0	6,0		2,12	1,92	0,12		9,17	0,42	0,07		
Масло сливочное	2,0	2,0			5,0							
Дрожжи	0,8	0,8		0,1	0,02			0,22	0,03			
Молоко	15,0	15,0		0,28	0,32	0,47		12,0	0,01	0,02	0,13	
Масло растительное	0,5	0,5			0,5							
Соль	0,5	0,5						1,84	0,01			
<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>150</b>	<b>2,34</b>	<b>2</b>	<b>10,63</b>	<b>70</b>	<b>94,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,11</b>	<b>0,98</b>	
Кофейный напиток	2,05	2,05										
Сахар	3,0	3,0				6,99		0,14	0,02			
Молоко	120,0	120,0		2,1	2,4	3,53		90,0	0,05	0,11	0,98	
<b>Апельсины</b>			<b>95</b>	<b>0,57</b>	<b>0,57</b>	<b>13,97</b>	<b>64</b>	<b>22,8</b>	<b>3,14</b>	<b>0,03</b>	<b>235,13</b>	
Апельсины	126,35	95,0		0,57	0,57	13,97		22,8	3,14	0,03	235,13	