

УТВЕРЖДЕНО НА СОВЕТЕ
ПО ПИТАНИЮ №1 ОТ 30.08.2022
ПРИКАЗ № 107/13 -ОД

МЕНЮ

Сад 24 часа

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") 200	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ 205	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50	КАША ОВсяная "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ 200
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/6/7	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/6
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180					КАКАО С МОЛОКОМ 180		
II Завтрак									
БАНАН СВЕЖИЙ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	БАНАН СВЕЖИЙ 100	РЯЖЕНКА 180	СОК ВОСТАНОВЛЕННЫЙ 180	СОК ВОСТАНОВЛЕННЫЙ 180	ГРУША СВЕЖАЯ 100	БАНАН СВЕЖИЙ 100	КЕФИР 180
Обед									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 50	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 70	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 200/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/1	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 80	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 200	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70/70	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/20	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 80	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 90	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ 70	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 80	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 130	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) 150	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	СУФЛЕ КУРИНОЕ 70
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180/15	ЧАЙ С САХАРОМ 180/6	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/6/7	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 160
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 35	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25
									БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20
Полдник									
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	СОК ВОСТАНОВЛЕННЫЙ 180	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	ПЕЧЕНЬЕ 35	ПЕЧЕНЬЕ 35	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 70	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 200	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180/15	ЧАЙ С САХАРОМ 180/6	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 70	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ 75	ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ 170
			ПЕЧЕНЬЕ 35	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/6/7	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. 100	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. 100			ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25
				ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15					КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180

				ГРУША СВЕЖАЯ 100					БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25
				БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15					МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100
Ужин									
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ 70	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 175	БАТРУШКА С ТВОРОГОМ 70	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 100	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 175	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ 70	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 180	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 70
ЧАЙ С САХАРОМ 180/6	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 35	СОК ВОСТАНОВЛЕННЫЙ 180	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ 180
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ 180	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180/10	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180/15	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 40		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 200	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25			ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	
					БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20				
Ужин 2									
КЕФИР 180	РЯЖЕНКА 180	БИОКЕФИР 180	КЕФИР 180		БИОКЕФИР 180	РЯЖЕНКА 180	КЕФИР 180	БИОКЕФИР 180	

МЕНЮ

Сад 24 часа

ДЕНЬ 1



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		3,2	4,1	7,0	62,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205		7,2	8,3	35,0	262,4
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	40	40	4,5	0,5	26,4	127,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101,3	101,3	2,8	2,4	4,8	53,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7		0,1		8,5	36,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,0
ЛИМОН	8	7	0,1	0	0,2	2,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			10,5	12,4	50,5	360,4
II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	143	100	1,5	0,5	21	96,0
			1,5	0,5	21,0	96,0
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50		0,4		0,9	6,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,4	0,1	0,9	6,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10		5,0	7,7	11,0	121,0
КАРТОФЕЛЬ	48	28,8	0,6	0,1	4,6	21,5
МОРКОВЬ	7,6	5,7	0,1	0	0,4	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,8	5,7	0,1	0	0,5	2,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108,6	108,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,3	0	2,1	10,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,4	0,4	0	0,3	0	2,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,7	4,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	18,31	16	2,9	2,5	0	33,9
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1	0,9	0	0	0,1	0,4
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80		16,0	15,8	3,5	218,9
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	77,09	69	13,7	4,4	0	93,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,5	20,5	0,6	0,5	1	10,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,1	4,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ		150	2,9	4,9	19,5	134,3
КАРТОФЕЛЬ	173,33	104	2	0,4	16,5	77,7
МОРКОВЬ	42,67	32	0,4	0	2,1	10,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200	6,2	2,7	4,7	171,0
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	22,6	22,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
			33,7	31,9	60,5	755,1
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,9	4,0	9,7	126,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211,1	210	5,9	5,1	9,8	110,0
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		50	7,3	2,3	29,3	144,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	19,5	19,5	2	0,3	13,2	63,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,8	3,6
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0	0	2,7	10,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,7	0,7	0	0,6	0	5,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5,7	5,7	0,2	0,1	0,3	3,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	8,9	8,9	1,6	0,8	0,3	14,6
ДРОЖИ СУХИЕ	0,4	0,4	0,1	0	0	0,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН	0,03	0,03	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
			13,2	6,3	39,0	270,0
Ужин						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		200	22,7	29,6	33,2	490,1
ГРУДКИ КУР	112,64	102,5	19,4	21,9	0	274,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0	7,3	0	65,4
МОРКОВЬ	21,65	16,24	0,2	0	1,1	5,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,5	8,71	0,1	0	0,7	3,5
КРУПА РИСОВАЯ	44,24	43,76	3	0,4	31,4	141,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,06	1,06	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180/6			8,4	34,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,8	0,8	12,8	65,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
			26,2	30,6	65,0	640,6
Ужин 2						
КЕФИР		180	5,4	3,0	7,2	55,8
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	186,3	186,3	5,4	4,7	7,5	98,7
			5,4	3,0	7,2	55,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			90,5	84,7	243,2	2 177,9

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		40	4,5	9,2	13,3	92,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	15	3,5	4,4	0	54,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	5,1	8,1	27,9	205,0
КРУПА РИСОВАЯ	29,7	29,7	2	0,3	21,3	95,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102	102	2,9	2,5	4,8	53,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	3,2	2,8	13,6	77,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,6	2,2	4,3	48,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
			12,8	20,1	54,8	374,0
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4	0,4	9,9	44,2
ЯБЛОКИ	114	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,9	44,2
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,6	0,1	1,9	12,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,6	0,1	1,9	12,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/1	5,1	5,3	17,0	136,1
КАРТОФЕЛЬ	117,17	70,3	1,4	0,3	11,2	52,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,8	0,1	4,8	23,0
МОРКОВЬ	9,33	7	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,9	122,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ГРУДКИ КУР	16,15	14,7	2,8	3,1	0	39,4
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0	0	0,1	0,5
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		200	19,3	21,0	22,0	355,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	133,16	126,5	21,9	4,6	0	155,9
КРУПА РИСОВАЯ	25,8	25,5	1,7	0,3	18,3	82,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	60,3	50,5	0,7	0,1	4	20,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,26 шт.	10,47	1,3	1,2	0,1	15,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,6	0,2	22,0	93,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,4	0,2	8,5	41,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,1	0,5	7,7	39,3

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1.1	0.4	7.7	39.3
			28,1	27,3	79,1	676,7
Полдник						
СОК ВОСТАНОВЛЕННЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	82,8
СОК ФРУКТОВЫЙ ВОСТАНОВЛЕННЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	82,8
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ		70	2,8	6,4	0,4	210,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	53,9	53,9	5,6	0,7	36,6	174,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,7	0,7	0,1	0	0	0,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28	28	0,8	0,7	1,3	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,84	0,84	0	0,8	0	7,4
			3,7	6,6	18,6	292,8
Ужин						
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ		70	8,3	0,5	0,3	144,4
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	66,6	64,1	10	0,4	0	42,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21	21	0,6	0,5	1	11,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	14	0,2	0	1,1	5,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		180	0,4	0,1	30,6	95,0
КАРТОФЕЛЬ	300	180	3,5	0,7	28,4	134,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ		180	0,4	0,1	7,1	21,6
АПЕЛЬСИН	67,5	45	0,4	0,1	3,5	18,8
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0	0	21	83,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,8	145,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,8	0,8	12,8	65,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
			12,6	1,7	61,4	377,5
Ужин 2						
РЯЖЕНКА		180	3,2	1,8	7,6	72,0
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	185,4	180	5,2	4,5	7,6	97,2
			3,2	1,8	7,6	72,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,8	57,9	231,4	1 837,2

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		30	1,4	2,1	15,8	68,0
ДЖЕМ	11	11	0,1	0	8	31,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,2	0,5	8,2	41,9
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО		50	1,5	2,7	3,0	40,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	73	47,5	1,5	0,1	3	18,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,5	0,5	0	0	0	0,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	15,4	21,0	2,9	149,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,86 шт.	115,12	14,2	12,8	0,8	175,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	42,9	42,9	1,2	1,1	2	22,5

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,1	7,1	0	6,9	0	61,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,8	2,4	12,7	84,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			21,1	28,2	34,4	341,5
II Завтрак						
МАНДАРИН СВЕЖИЙ		100	0,8	0,3	11,5	53,0
МАНДАРИН	119,05	100	0,8	0,2	7,5	38,0
			0,8	0,3	11,5	53,0
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4	0,1	1,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,63	50	0,4	0,1	1,3	7,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/5	4,3	6,5	6,2	103,4
КАРТОФЕЛЬ	32,5	19,5	0,4	0,1	3,1	14,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	38,24	32,5	0,6	0	1,5	8,8
МОРКОВЬ	10,93	8,2	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,8	6,5	0,1	0	0,5	2,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	1,6	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,4	130,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	18,31	16	2,9	2,5	0	33,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0	0	0,1	0,5
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		70/70	21,1	21,3	4,9	188,8
ГОВЯДИНА Б/К	129,29	113	20,4	17,6	0	238,9
МОРКОВЬ	31,07	23,3	0,3	0	1,6	8,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,7	0,2	0	1	4,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0	34,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,7	46,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	7,2	5,9	33,0	248,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,4	1,9	33,3	179,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ		180/15	0,1		8,2	33,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	178,6	178,6	0	0	0	0,0
ВАРЕНЬЕ	15	15	0,1	0	10,8	41,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,0	0,1	6,4	31,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1	0,1	6,4	30,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,1	0,5	7,7	39,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
			35,2	34,4	67,7	651,1
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		50	3,6	5,9	8,3	207,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32,06	32,06	3,4	0,4	21,7	103,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,69	1,69	0,2	0	1,2	5,4
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
САХАР ПЕСОК	1,63	1,63	0	0	1,6	6,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,44	7,44	0	5,9	0,1	54,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,31	0,31	0	0	0	0,0

ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,88	0,88	0,1	0	0	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,25	14,25	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200				25,3	101,3
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24,4	24,4	0	0	18,8	75,4
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0	0	6,5	25,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
			3,6	5,9	33,6	308,6

Ужин

СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,5	4,5		24,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	15	3,5	4,4	0	54,6
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200		17,7	15,5	16,0	278,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	139,88	118,9	2	0,7	5,4	32,3
ГОВЯДИНА Б/К	85,13	74,4	13,4	11,5	0	157,3
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,3	16,3	0,2	0	1,3	6,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.17 шт.	6,84	0,9	0,8	0	10,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,9	6,9	0,2	1	0,2	13,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,6	20,6	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,1	0	0,5	2,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180		0,1		16,9	64,8
ЛИМОН	14,4	14,4	0,1	0	0,4	4,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192,6	192,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,0	0,2	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,8	0,8	12,8	65,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
			25,1	21,0	58,4	494,1

Ужин 2

БИОКЕФИР	180		3,8	3,0	7,2	55,8
БИОКЕФИР 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	6,1	4,5	9,9	109,8
			3,8	3,0	7,2	55,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			89,6	92,8	212,8	1 904,1

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		3,2	4,1	7,0	62,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205		6,0	8,0	27,0	203,0
КРУПА МАННАЯ	30,7	30,7	3,1	0,3	21	98,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67	67	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101	101	2,8	2,4	4,7	52,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,8	3,2	15,6	107,0

КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,6	0,4	0,2	6,7
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,1	2,7	5,1	57,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
			13,0	15,3	49,6	372,0
II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,86	100	1,5	0,5	21	96,0
			1,5	0,5	21,0	96,0
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		50	0,8	7,6	6,0	96,0
КАРТОФЕЛЬ	61,67	37	0,7	0,1	5,8	27,6
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	9,5	7,5	0,1	0	0,2	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0	7,3	0	65,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	4,3	6,4	8,4	111,5
СВЕКЛА	33,33	25	0,4	0	2,1	10,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	17	0,3	0	0,8	4,7
КАРТОФЕЛЬ	20,83	12,5	0,3	0,1	1,9	9,3
МОРКОВЬ	10,4	7,8	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,4	6,2	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,7	4,7	0,2	0	0,9	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,9	124,9	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	18,31	16	2,9	2,5	0	33,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ		80	13,0	9,1	6,9	161,4
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	60,78	54,4	10,9	3,4	0	73,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8,5	8,5	0,6	0,2	4,3	21,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,8	12,8	0,4	0,3	0,6	6,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,1	12,1	0,4	0,3	0,6	6,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0	1,6	0	15,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		150	3,8	3,1	15,0	102,5
МОРКОВЬ	73,73	55,3	0,7	0,1	3,7	18,8
РЕПА	30,9	22,8	0	0	0	0,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	18,5	12	0,4	0	0,8	4,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	28,24	24	0,4	0	1,1	6,5
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,4	37,4	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,8	12,8	0,3	1,8	0,4	25,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180/6			8,4	34,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,0	0,2	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,3	0,9	15,5	79,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6

		26,2	27,3	72,9	645,8	
Полдник						
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.		100	2,8	2,5	4,5	56,5
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,5	4,5	56,5
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,4	0,1	17,3	72,3
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	18	18	0,4	0,1	11,4	49,1
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬЕ		35	2,7	3,5	30,2	100,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	3,4	26	146,0
			5,9	6,1	52,0	228,9
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		175	17,7	9,0	16,1	156,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	165,7	163,3	28,5	14,3	4,8	267,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	11,7	11,7	1,2	0,1	8,1	37,3
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,83	0,6	0,6	0	7,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,7	4,7	0	4,6	0	41,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		35	0,9	2,3	6,5	17,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,5	17,5	0,5	0,4	0,8	9,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,5	17,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0	0	2,7	10,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН	0,002	0,002	0	0	0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	6,0	4,0	9,8	98,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211,1	210	5,9	5,1	9,8	110,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	105,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			27,6	16,5	53,0	378,6
Ужин 2						
КЕФИР		180	5,4	3,0	7,2	55,8
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	186,3	180	5,2	4,5	7,2	95,4
			5,4	3,0	7,2	55,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			79,6	68,7	255,7	1 777,1

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		40	4,5	9,2	13,3	92,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	15	3,5	4,4	0	54,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")		200	6,2	10,0	26,8	209,0
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,7	0,1	7,2	32,3
ПШЕНО	10	10	1,2	0,3	6,8	34,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0

ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	3,2	2,8	13,6	77,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ		0,3	0,3	0,1	0	0,7
САХАР ПЕСОК		6	6	0	0	5,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ		92	92	2,6	2,2	4,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		60	60	0	0	0,0
			13,9	22,0	53,7	378,0
II Завтрак						
РЯЖЕНКА		180	3,2	1,8	7,6	72,0
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ		185,4	180	5,2	4,5	7,6
			3,2	1,8	7,6	72,0
Обед						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40	4,9		0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0,8	2,9	1,5	45,6
СВЕКЛА	63,33	47,5	0,7	0	4,1	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		200/20	5,6	5,3	11,9	118,0
КАРТОФЕЛЬ	110,17	66,1	1,3	0,3	10,5	49,4
МОРКОВЬ	8,8	6,6	0,1	0	0,5	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,9	6,6	0,1	0	0,5	2,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	1,6	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,7	115,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	24,37	21,3	3,9	3,3	0	45,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,2	1,8	0	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		200	8,4	12,0	13,3	269,0
ГОВЯДИНА Б/К	103,2	90,2	16,3	14	0	190,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАРТОФЕЛЬ	248,33	149	2,9	0,6	23,6	111,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,075 шт.	3,02	0,4	0,3	0	4,6
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,5	4,5	0,6	0	2,7	13,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		180	0,9	0,1	14,7	63,7
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	18,9	18	0,9	0,1	8,9	40,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,0	0,1	6,4	30,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1	0,1	6,4	30,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,1	0,5	7,7	39,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
			22,7	20,9	55,8	629,2
Полдник						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		40	0,5	0,1	1,5	7,3
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	40,4	40	0,4	0,1	1,5	9,6
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ		200	7,1	11,2	38,5	263,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	54,13	54,13	5,8	0,7	37,1	177,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,7 шт.	28,18	3,5	3,1	0,2	42,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	32,3	32,3	0,9	0,8	1,6	16,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7		0,1		8,5	36,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,0
ЛИМОН	8	7	0,1	0	0,2	2,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,0	0,1	6,4	30,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1	0,1	6,4	30,6
ГРУША СВЕЖАЯ	100		0,4			
ГРУША	111,1	100	0,4	0,3	10,3	47,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,1	0,5	7,7	39,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
			10,2	11,9	62,6	376,2
Ужин						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70		9,1	5,5	29,3	202,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	0,5	23,8	113,4
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
ДРОЖИ СУХИЕ	0,3	0,3	0	0	0	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	22,2	22	3,9	1,9	0,7	36,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,8	3,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0	0,9	0	8,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
ВАНИЛИН	0,003	0,003	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7
СОК ВОСТАНОВЛЕННЫЙ	180		0,9	0,2	18,2	82,8
СОК ФРУКТОВЫЙ ВОСТАНОВЛЕННЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	82,8
			10,0	5,7	47,5	284,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,0	62,3	227,2	1 740,2

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,4	2,1	15,8	68,0
ДЖЕМ	11	11	0,1	0	8	31,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,2	0,5	8,2	41,9
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205		7,2	8,3	35,0	224,0
ПШЕНО	38,8	38,8	4,4	1,1	26,5	132,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,4	64,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98	98	2,7	2,4	4,6	51,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,8	2,4	12,7	84,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			11,4	12,8	63,5	376,0
II Завтрак						
СОК ВОСТАНОВЛЕННЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	82,8
СОК ФРУКТОВЫЙ ВОСТАНОВЛЕННЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	82,8
			0,9	0,2	18,2	82,8
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4		1,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,63	50	0,4	0,1	1,3	7,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ		200/10	3,6	4,5	20,0	161,0
КАРТОФЕЛЬ	55	33	0,7	0,1	5,2	24,6
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	13,2	13,1	2,9	0,2	6,1	38,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,8	6,7	0,1	0	0,5	2,6
МОРКОВЬ	10,93	8,2	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,3	115,3	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16,3	16,3	1,2	0,5	8,1	41,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ		80	8,5	16,1	7,9	161,3
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	64	60	9,3	0,4	0	40,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12	12	0,9	0,3	6	30,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/5 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		130	1,8	0,1	8,5	75,2
МОРКОВЬ	38,13	28,6	0,4	0	1,9	9,7
КАРТОФЕЛЬ	44,83	26,9	0,5	0,1	4,3	20,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	19,9	13	0,4	0	0,8	5,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,65	28,6	0,5	0	1,3	7,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	22	22	0,6	0,6	1,1	11,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,3	0	1,7	8,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22	22	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0	0	0,4	1,6
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	13,8	57,4
ЯБЛОКИ	30,6	27	0,1	0,1	2,5	12,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7,2	7,2	0	0	5,4	21,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,4	177,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,0	0,2	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,6	1,1	18,1	92,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
			19,0	22,1	82,3	615,5
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		35	4,9	6,3	26,0	174,0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	3,4	26	146,0
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ		180/15	0,1	0,1	10,1	41,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	178,6	178,6	0	0	0	0,0
ВАРЕНЬЕ	15	15	0,1	0	10,8	41,9
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.		100	2,8	2,5	4,5	56,5
ЙОГУРТ 2.5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,5	4,5	56,5

		7,8	8,9	40,6	272,1	
Ужин						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100				9,0	
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	101	100	1,1	0,2	3,8	24,0
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70		12,5	12,6	10,2	99,3
ГОВЯДИНА Б/К	67,51	59	10,7	9,1	0	124,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,4	12,4	0,9	0,4	6,2	31,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,7	16,7	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150		2,9	2,5	19,6	81,0
КАРТОФЕЛЬ	176,5	105,9	2	0,4	16,8	79,1
МОРКОВЬ	38,4	28,8	0,4	0	1,9	9,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,4	18,2	0,5	0,5	0,9	9,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200		6,2	2,7	4,7	101,0
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	22,6	22,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,5	0,6	10,3	36,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
			24,8	18,6	55,4	378,1
Ужин 2						
БИОКЕФИР	180		5,4	3,0	7,2	55,8
БИОКЕФИР 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	6,1	4,5	9,9	109,8
			5,4	3,0	7,2	55,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,3	65,6	267,2	1 780,3

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30	3,4	6,9	10,0	69,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,3	3	0	36,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ		205	5,7	2,7	33,7	232,0
КРУПА МАННАЯ	29,7	29,7	3	0,3	20,4	94,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,4	64,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98	98	2,7	2,4	4,6	51,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	3,2	2,8	13,6	77,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,6	2,2	4,3	48,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
			12,3	12,4	57,3	378,0
II Завтрак						
СОК ВОСТАНОВЛЕННЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	82,8

СОК ФРУКТОВЫЙ ВОСТАНОВЛЕННЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	82,8
			0,9	0,2	18,2	82,8
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4		1,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,63	50	0,4	0,1	1,3	7,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/1	4,4	5,5	12,3	118,0
КАРТОФЕЛЬ	117	70,2	1,4	0,3	11,1	52,5
МОРКОВЬ	8,27	6,2	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,4	6,2	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,2	109,2	0	0	0	0,0
ГРУДКИ КУР	15,38	14	2,6	3	0	37,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0	0	0,1	0,5
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ		90	21,4	11,0	3,3	231,6
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	106,11	100,8	17,5	3,6	0	124,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,8	9	0,1	0	0,7	3,6
МОРКОВЬ	16,05	12,04	0,2	0	0,8	4,1
КАРТОФЕЛЬ	15	9	0,2	0	1,5	6,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0	4,4	0	39,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.	9,26	1,2	1,1	0,1	14,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)		150	2,4	6,9	13,4	125,1
КАРТОФЕЛЬ	80	48	1	0,2	7,6	35,9
МОРКОВЬ	21,6	16,2	0,2	0	1,1	5,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12,01	0,2	0	1	4,8
РЕПА	32,3	23,9	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	35,29	30	0,5	0	1,4	8,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,4	0	2,4	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,9	33,9	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,6	11,6	0,3	1,6	0,4	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА		180			22,8	91,3
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	22	22	0	0	17	67,9
САХАР ПЕСОК	6,03	6,03	0	0	5,8	23,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,27	0,27	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,0	0,1	6,4	30,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1	0,1	6,4	30,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,1	0,5	7,7	39,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
			30,7	24,0	67,2	642,9
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		35	4,9	6,3	2,2	174,0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	3,4	26	146,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180/6			8,4	34,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.		100	2,8	2,5	4,5	56,5
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,5	4,5	56,5
			7,7	8,8	15,1	264,5
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		175	17,7	9,0	16,1	156,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	165,7	163,3	28,5	14,3	4,8	267,7

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	11,7	11,7	1,2	0,1	8,1	37,3
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,83	0,6	0,6	0	7,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,7	4,7	0	4,6	0	41,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,4	3,6	8,8	89,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	190	189	5,3	4,6	8,8	99,0
МАНДАРИН СВЕЖИЙ		100	0,8	0,2	7,5	38,0
МАНДАРИН	119,05	100	0,8	0,2	7,5	38,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		35	1,9	0,9	13,5	74,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
			25,8	13,7	45,9	357,6
Ужин 2						
РЯЖЕНКА		180	3,2	1,8	7,6	72,0
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	185,4	180	5,2	4,5	7,6	97,2
			3,2	1,8	7,6	72,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			80,6	60,9	211,3	1 797,8

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	3,2	4,1	7,0	62,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО		50	1,5	2,7	3,0	40,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	73	47,5	1,5	0,1	3	18,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,5	0,5	0	0	0	0,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	15,4	21,0	2,9	149,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,86 шт.	115,12	14,2	12,8	0,8	175,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	42,9	42,9	1,2	1,1	2	22,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,1	7,1	0	6,9	0	61,9
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,8	3,2	15,6	107,0
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,6	0,4	0,2	6,7
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,1	2,7	5,1	57,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
			23,9	31,0	28,5	358,5
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ		100	0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,1	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			0,4	0,3	10,3	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		50	0,4	0,1	3,9	41,3
МОРКОВЬ	36	27	0,4	0	1,8	9,2
ЯБЛОКИ	25	22	0,1	0,1	2,1	10,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	5,5	4,5	4,0	159,0
КАРТОФЕЛЬ	84,5	50,7	1	0,2	8,1	37,8
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,4	3,3	0,3	0	2,1	10,1
МОРКОВЬ	9,07	6,8	0,1	0	0,5	2,3

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,3	0	0	0,3	1,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,1	10,1	0,1	0	0,2	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	127,4	127,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	18,31	16	2,9	2,5	0	33,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ		70	12,1	18,2	11,3	257,5
ГРУДКИ КУР	56,92	51,8	9,8	11,1	0	138,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,6	12,6	0,9	0,4	6,3	32,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,2	18,2	0,5	0,5	0,9	9,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0	2,2	0	20,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,1	0	36,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,23	0,23	0	0	0	0,0
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ		150	2,4	5,6	15,6	121,8
СВЕКЛА	218	163,5	2,4	0,2	14	66,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,8	6,8	0	5,4	0,1	49,4
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,4	0,1	17,3	72,3
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	18	18	0,4	0,1	11,4	49,1
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,9	0,8	12,9	66,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
			24,4	29,5	75,6	768,9
Полдник						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	82,8
СОК ФРУКТОВЫЙ ПРЯМОГО ОТЖИМА	180	180	0,9	0,2	18,2	82,8
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		70	10,2	3,2	41,0	201,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	27,3	27,3	2,8	0,4	18,5	88,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,54	1,54	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	3,92	3,92	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,98	0,98	0	0,8	0	7,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,4	0,4	0	4,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	0,2	0,4	4,2
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	2,2	1,1	0,4	20,5
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,28	0,28	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН	0,04	0,04	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,7	0,7	0	0,7	0	6,1
			11,1	3,4	59,2	284,4
Ужин						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ		70	4,1	7,4	11,4	102,0
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	86,8	81,2	12,6	0,5	0	54,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,35 шт.	14,09	1,7	1,6	0,1	21,4
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		150	2,3	2,0	9,8	108,4
МОРКОВЬ	73,73	55,3	0,7	0,1	3,7	18,8
РЕПА	30,9	22,8	0	0	0	0,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	18,5	12	0,4	0	0,8	4,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	28,24	24	0,4	0	1,1	6,5
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,9	2,5	0,3	0	1,6	8,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,4	37,4	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,8	12,8	0,3	1,8	0,4	25,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10		0,1		8,2	33,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	178,6	178,6	0	0	0	0,0
ВАРЕНЬЕ	10	10	0	0	7,2	27,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,8	0,8	12,8	65,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
			10,0	10,4	52,8	360,5
Ужин 2						
КЕФИР	180		5,4	3,0	7,2	55,8
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	186,3	180	5,2	4,5	7,2	95,4
			5,4	3,0	7,2	55,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			75,2	77,6	233,6	1 875,1

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,4	2,1	15,8	68,0
ДЖЕМ	11	11	0,1	0	8	31,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,2	0,5	8,2	41,9
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		6,7	9,7	24,4	211,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	29	29	3,5	1,7	17,4	99,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	99,5	99,5	2,8	2,4	4,7	52,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0	0	3,7	14,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0	3,9	0	35,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,8	2,4	12,7	84,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			10,9	14,2	52,9	363,0
II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	143	100	1,5	0,5	21	96,0
			1,5	0,5	21,0	96,0
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	70		0,5		0,9	6,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	70	70	0,6	0,1	1,2	9,1
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5		4,3	6,4	8,2	110,2
СВЕКЛА	33,33	25	0,4	0	2,1	10,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	14,71	12,5	0,2	0	0,6	3,4
КАРТОФЕЛЬ	20,83	12,5	0,3	0,1	1,9	9,3
МОРКОВЬ	10,4	7,8	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,4	6,2	0,1	0	0,5	2,4

ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,7	4,7	0,2	0	0,9	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,9	124,9	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	18,31	16	2,9	2,5	0	33,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ		80	14,7	0,5		165,0
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	113,6	100,8	15,6	0,6	0	67,5
МОРКОВЬ	4,27	3,2	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	3,2	0	0	0,3	1,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,2	5,0	21,3	147,0
КАРТОФЕЛЬ	213,33	128	2,5	0,5	20,3	95,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	23	0,7	0,6	1,1	12,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/6/7	0,1		8,5	36,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,0
ЛИМОН	8	7	0,1	0	0,2	2,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,0	0,2	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,8	0,8	12,8	65,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
			26,6	12,9	64,4	591,4
Полдник						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	82,8
СОК ФРУКТОВЫЙ ПРЯМОГО ОТЖИМА	180	180	0,9	0,2	18,2	82,8
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ		75	3,5	9,0	36,3	201,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	36,7	36,7	3,9	0,5	24,9	118,9
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0	0	2,5	10,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0	0,9	0	8,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,4	0,4	0,1	0	0	0,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,4	17,4	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,74	1,74	0,2	0	1,2	5,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	35,29	30	0,5	0	1,4	8,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,75	1,75	0	1,6	0	15,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,35	0,25	0	0	0	0,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
			4,4	9,2	54,5	283,8
Ужин						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		180	16,0	14,0	14,3	250,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	125,88	107	1,8	0,1	4,9	29,1
ГОВЯДИНА Б/К	76,66	67	12,1	10,4	0	141,7
КРУПА РИСОВАЯ	9	8,9	0,6	0,1	6,4	28,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,4	14,7	0,2	0	1,2	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0	1,7	0	16,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,23	6,23	0,2	0,9	0,2	12,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,78	1,78	0,2	0	1,2	5,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,5	18,5	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,22	2,22	0,1	0	0,4	2,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,33	1,33	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	0,4	1,5	1,8	27,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	1,1	0,3	15,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15		0,1		8,2	33,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	178,6	178,6	0	0	0	0,0
ВАРЕНЬЕ	15	15	0,1	0	10,8	41,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,0	0,2	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,2	1,0	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			20,7	16,7	52,4	451,5
Ужин 2						
БИОКЕФИР	180		3,8	3,0	7,2	55,8
БИОКЕФИР 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	6,1	4,5	9,9	109,8
			3,8	3,0	7,2	55,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,9	56,5	252,4	1 841,5

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		4,3	5,5	9,4	82,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	200		5,1	6,8	27,9	267,0
КРУПА РИСОВАЯ	29	29	1,9	0,3	20,9	93,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	99,5	99,5	2,8	2,4	4,7	52,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0	0	3,7	14,7
САХАР ПЕСОК	4,9	4,9	0	0	4,8	19,0
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6				7,0	28,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			9,4	12,3	44,3	377,7
II Завтрак						
КЕФИР	180		5,4	3,0	7,2	55,8
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	186,3	180	5,2	4,5	7,2	95,4
			5,4	3,0	7,2	55,8
Обед						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		4,9	4,5	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		2,4	9,8	3,5	112,0
СВЕКЛА	63,33	47,5	0,7	0	4,1	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5		5,7	7,5	13,1	154,2
КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,2	0,2	9,5	44,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	13,4	12	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	18,31	16	2,9	2,5	0	33,9

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70		11,4	14,2	2,5	183,5
ГРУДКИ КУР	53,85	49	9,3	10,5	0	131,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	3/10 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14,7	14,7	0,4	0,4	0,7	7,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,9	2,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,15	0,15	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160		5,8	4,7	37,1	120,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	54,2	54,2	5,8	0,7	37,1	177,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,07	1,07	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0	1,6	0	15,2
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180		0,4	0,1	17,3	72,3
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	18	18	0,4	0,1	11,4	49,1
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
			33,8	41,6	94,7	808,4

Полдник

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,4		1,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,63	50	0,4	0,1	1,3	7,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170		19,8	18,7	19,2	162,5
ГОВЯДИНА Б/К	111,1	97,1	17,6	15	0	205,3
КАРТОФЕЛЬ	193,33	116	2,2	0,5	18,3	86,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10,1	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180		0,9	0,1	14,7	63,7
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	18,9	18	0,9	0,1	8,9	40,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0	0	0	0,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,9	0,8	12,9	65,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100		0,8	0,3	11,5	53,0
МАНДАРИН	119,05	100	0,8	0,2	7,5	38,0
			25,5	20,1	70,2	402,7

Ужин

СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70		5,3	9,9	34,7	188,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	49,78	49,78	5,2	0,6	33,8	161,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,07	2,07	0,2	0	1,4	6,7
САХАР ПЕСОК	5,18	5,18	0	0	5	20,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,55	1,55	0	1,3	0	11,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,07	2,07	0	2	0	18,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,78	0,78	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,84	21,84	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,42	0,42	0	0,4	0	3,7
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180		0,6	0,2	22,0	43,0

АПЕЛЬСИН	75	50	0,5	0,1	4	20,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146	146	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			5,9	10,1	56,7	231,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			80,0	87,1	273,1	1 875,6