

МЕНЮ

Ясли 12 часов

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 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 30	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" 150	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 155	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 40	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/6/7	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100 КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/6
II Завтрак									
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ГРУША СВЕЖАЯ 150	БАНАН СВЕЖИЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150
Обед									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 40	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150/15	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 150/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/5	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 180	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 50/50	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 60	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 150	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 60	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 50	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ 60	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 60	СУФЛЕ КУРИНОЕ 60
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 120	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 120	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 120	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) 150	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ 110	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 120
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 150/10	ЧАЙ С САХАРОМ 150/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 150	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ 150	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 150
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 158	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15			БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15
								БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	
Полдник									
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 160	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ 50	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 170	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 80	ЯЙЦО ВАРЕНСКОЕ 40	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 170	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40
ЧАЙ С САХАРОМ 150/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 120	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 120	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 150	ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ 120
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 158	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ 30	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15
	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50		ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 150/5		ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 150/10	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50
							ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100		



МЕНЮ

Ясли 12 часов

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	155		5,0	6,2	26,3	189,3
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	30	30	3,4	0,4	19,8	95,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	76	76	2,1	1,8	3,5	39,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
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	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,9	25,9	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	156	156	0	0	0	0,0
			8,3	10,3	41,8	287,3
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150		0,6	0,6	14,8	66,3
ЯБЛОКИ	171	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			0,6	0,6	14,8	66,3
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40		0,3		0,7	5,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	44	40	0,3	0	0,7	5,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10		3,8	5,9	8,4	105,8
КАРТОФЕЛЬ	50	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	113	113	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.)	0.02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,83	4,83	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	18,31	16	2,9	2,5	0	33,9
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0	0	0,1	0,5
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60		12,6	8,8	2,6	139,5
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	61,45	55	11	3,5	0	74,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9

ГОВЯДИНА Б/К	18,31	16	2,9	2,5	0	33.9
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0	0	0,1	0.5
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		60	12.6	8.8	2.6	139.5
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	61,45	55	11	3,5	0	74.7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7.9
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	3	3	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/5 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ		120	2.3	3.9	15.6	107.4
КАРТОФЕЛЬ	138	82,8	1,6	0,3	13,1	61.9
МОРКОВЬ	33,33	25	0,3	0	1,6	8.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,1	14,4	0,4	0,4	0,7	7.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0.0
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		150	0.1	0.1	19.7	80.7
ЯБЛОКИ	21,3	18,8	0,1	0,1	1,7	8.5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156	156	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
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
			21.2	19.3	61.1	508.9

Полдник

ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		160	18.2	22.7	26.6	383.3
ГРУДКИ КУР	90,11	82	15,5	17,5	0	219.5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43.6
МОРКОВЬ	17,33	13	0,2	0	0,9	4.5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7	0,1	0	0,6	2.8
КРУПА РИСОВАЯ	35,4	35	2,4	0,4	25,1	113.1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0.0
ЧАЙ С САХАРОМ		150/5			7.0	28.0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0.5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
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
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		50	5.3	4.3	29.3	144.0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	29,3	29,3	3,1	0,4	19,9	95.0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5.1
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0	0	4,1	16.3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7.3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7.7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,6	8,6	0,2	0,2	0,4	4.5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	13,27	13,27	2,3	1,2	0,4	21.7
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,3	0,3	0	0	0	0.2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0.0
ВАНИЛИН	0,03	0,03	0	0	0	0.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/40 шт.	1,01	0,1	0,1	0	1.6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4.4
			24.5	27.1	69.3	586.3

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	54.6	57.3	187.0	1,448.8
-----------------------	-------------	-------------	--------------	----------------

ДЕНЬ 2

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	10,6	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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155		3.8	6.1	20.9	154.0
КРУПА РИСОВАЯ	23	23	1,6	0,2	16,5	74.3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53	53	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	79	79	2,2	1,9	3,7	41.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36.3
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		3.2	1.8	13.6	77.0
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
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	90	2,5	2,2	4,2	47.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0.0
			10.4	14.8	44.5	300.0
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150		0.8	0.2	15.2	69.0
СОК ФРУКТОВЫЙ ПРЯМОГО ОТЖИМА	150	150	0,8	0,2	15,2	69.0
			0.8	0.2	15.2	69.0
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40		0.4	0.1	1.5	9.6
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	40,41	40	0,4	0,1	1,5	9.6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1		4.4	4.7	12.2	108.8
КАРТОФЕЛЬ	75	45	0,9	0,2	7,1	33.7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,7	0,1	4,1	19.7
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2.4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
ГРУДКИ КУР	15,38	14	2,6	3	0	37.4
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0	0	0,1	0.5
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160		15.5	17.0	17.6	216.0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	105,26	100	17,4	3,6	0	123.2
КРУПА РИСОВАЯ	20,3	20,3	1,4	0,2	14,6	65.6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	48	40,5	0,6	0,1	3,2	16.1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31.2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/5 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12.2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/20 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3.1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0.0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150		0.5	0.2	18.3	77.3
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41.3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0.0
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
			22.9	22.6	63.7	482.0
Полдник						
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ		50	8.3	5.3	0.2	81.0
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	47,6	45,8	7,1	0,3	0	30,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	2.4	3.7	15.7	107.0
КАРТОФЕЛЬ	156,83	94,1	1,8	0,4	14,8	70,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,4	17,4	0,5	0,4	0,8	9,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		150	0.1	0.1	7.7	33.0
ЯБЛОКИ	33,33	30	0,1	0,1	2,8	13,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	125	125	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0	0	0	0,0
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
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ		50	2.0	4.6	24.1	164.0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,5	38,5	4,1	0,5	26,1	124,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,12	0,12	0	0	0	0,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
			13.8	13.8	54.1	416.0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47.9	51.4	177.5	1,267.0

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	13,3	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		30	0.9	1.6	1.8	24.3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	43,9	28,5	0,9	0,1	1,9	11,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,5
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,3	0	0	0	0,1
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		120	12.3	16.7	2.3	119.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,3 шт.	92,58	11,4	10,3	0,6	141,0

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	34,3	34,3	1	0,9	1,6	17,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,7	5,7	0	5,5	0	49,7
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
			17,4	22,8	32,6	295,3
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ	150		0,6	0,5	15,5	70,5
ГРУША	166,7	150	0,6	0,5	15,5	70,5
			0,6	0,5	15,5	70,5
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40		0,3		1,0	5,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	42,9	40	0,3	0	1	5,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5		4,2	6,2	5,7	98,5
КАРТОФЕЛЬ	30	18	0,4	0,1	2,8	13,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	35,29	30	0,5	0	1,4	8,1
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	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	50/50		15,1	15,3	3,5	134,0
ГОВЯДИНА Б/К	92,45	80,8	14,6	12,5	0	170,8
МОРКОВЬ	22,27	16,7	0,2	0	1,2	5,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,3	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,3	33,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110		5,8	4,8	26,8	174,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50,1	50,1	6,1	1,6	27,7	149,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75,8	75,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10		0,1		6,8	28,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
ВАРЕНЬЕ	10	10	0	0	7,2	27,9
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
			26,5	26,4	50,2	471,1
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170		13,5	13,3	12,2	226,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	106,71	90,7	1,6	0,1	4,2	24,6
ГОВЯДИНА Б/К	64,87	56,7	10,2	8,8	0	119,9
КРУПА РИСОВАЯ	7,7	7,6	0,5	0,1	5,4	24,5

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,8	12,5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,2	5,2	0,1	0,8	0,2	10,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,1	15,1	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,9	1,9	0,1	0	0,4	1,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		150	0,1		14,1	54,0
ЛИМОН	12	12	0,1	0	0,4	4,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	161	161	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
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
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ		100	2,8	2,5	4,5	56,5
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,5	4,5	56,5
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		50	3,6	5,9	24,0	150,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32,1	32,1	3,4	0,4	21,7	104,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,4	7,4	0	5,9	0,1	53,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/40 шт.	1,01	0,1	0,1	0	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
			21,0	21,8	61,2	517,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,5	71,5	159,5	1,354,7

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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		155	5,0	7,3	18,3	158,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	23	23	2,7	1,4	13,8	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53	53	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	79	79	2,2	1,9	3,7	41,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
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	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
			12,0	14,6	40,9	327,0

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ		150	0.8	0.2	15.2	69.0
СОК ФРУКТОВЫЙ ПРЯМОГО ОТЖИМА	150	150	0,8	0,2	15,2	69,0
			0.8	0.2	15.2	69.0

Обед

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		40	0.6	6.1	4.8	76.8
КАРТОФЕЛЬ	48	28,8	0,6	0,1	4,6	21,5
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	7,6	6	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5		4.3	6.2	8.1	108.0
СВЕКЛА	32	24	0,4	0	2	9,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	17,65	15	0,3	0	0,7	4,1
КАРТОФЕЛЬ	20	12	0,2	0	1,9	8,9
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	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	60		9.8	6.9	5.2	121.8
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	45,59	40,8	8,1	2,6	0	55,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	6,4	6,4	0,5	0,2	3,2	16,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9,6	9,6	0,3	0,2	0,5	5,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9,1	9,1	0,3	0,2	0,4	4,8
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	1,9	1,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120		2.0	1.6	7.8	53.5
МОРКОВЬ	24,27	18,2	0,2	0	1,3	6,2
РЕПА	24,7	18,2	0	0	0	0,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	14,8	9,6	0,3	0	0,6	3,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	22,59	19,2	0,3	0	0,9	5,2
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,3	0	2,1	10,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,6	29,6	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,1	10,1	0,3	1,5	0,4	20,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5				7.0	28.0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1.6	0.2	10.6	51.6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
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

		19.4	21.5	51.2	479.0	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100		17.7	9.1	16.1	221.0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	94,7	93,3	16,3	8,1	2,7	153.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0.0
КРУПА МАННАЯ	6,7	6,7	0,7	0,1	4,6	21.3
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0	0	6,5	25.9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,4	0,3	0	4.3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23.6
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,5	0	2,4	11.6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8.0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150		4.4	3.0	7.3	74.2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	159	158	4,5	3,9	7,4	82.7
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100		0.8	0.2	7.5	38.0
МАНДАРИН	119,05	100	0,8	0,2	7,5	38.0
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20		2.8	3.6	14.9	94.4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83.4
			25.7	15.9	45.8	427.6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57.9	52.2	153.1	1,302.6

ДЕНЬ 5

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	10,6	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 ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150		2.6	2.5	18.5	128.0
КРУПА РИСОВАЯ	7,5	7,5	0,5	0,1	5,4	24.3
ПШЕНО	7,5	7,5	0,9	0,2	5,1	25.6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112,5	112,5	3,2	2,7	5,2	59.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32.7
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0.0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		3.2	1.8	13.6	77.0
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
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	90	2,5	2,2	4,2	47.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0.0
			9.2	11.2	42.1	274.0
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ	150		0.6	0.5	15.5	70.5
ГРУША	166,7	150	0,6	0,5	15,5	70.5
			0.6	0.5	15.5	70.5
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40		0.6	2.3	1.2	36.5
СВЕКЛА	50,67	38	0,6	0	3,2	15.5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,4	0	21.6

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15		3.4	1.8	9.4	67.4
КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,2	0,2	9,5	44.8
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2.4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0.0
ГОВЯДИНА Б/К	19,57	17,1	3,1	2,6	0	36.2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,8	1,5	0	0	0,1	0.6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,024 шт.	0,96	0,1	0,1	0	1.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0.0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150		6.3	9.0	10.0	224.0
ГОВЯДИНА Б/К	57,21	50	9	7,8	0	105.7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18.1
КАРТОФЕЛЬ	239,58	143,75	2,8	0,6	22,7	107.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10	0,1	0	0,8	4.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,25	1,25	0	1	0	9.1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,25	1,25	0	1	0	9.1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,5	2,5	0,3	0	1,5	7.3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0.0
СОУС СМЕТАННЫЙ	20		0.3	0.8	1.2	14.9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10.0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4.9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0.0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150		0.8	0.1	12.3	53.1
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	15	15	0,8	0	7,5	33.8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153	153	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1.6	0.2	10.6	51.6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51.0
			13.0	14.2	44.7	447.5
Полдник						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50		0.6	0.1	1.9	12.0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	52,9	50	0,6	0,1	1,9	12.0
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120		4.2	6.7	23.1	192.0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	32,5	32,5	3,5	0,4	22,2	106.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10.9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	19,4	19,4	0,6	0,5	0,9	10.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13.1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28.3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158		0.1		7.1	29.0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0.5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0.0
ЛИМОН	4	3,5	0	0	0,1	1.2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0.0
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

ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		50	1,7	8,1	34,0	134,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25	25	2,6	0,3	17	81,0
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/31 шт.	1,29	0,2	0,1	0	1,9
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	16	16	2,8	1,4	0,5	26,2
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,7	7,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/25 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
ВАНИЛИН	0,002	0,002	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/40 шт.	1,01	0,1	0,1	0	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7
			7,6	15,0	72,5	398,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			30,4	40,9	174,8	1,190,0

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	13,3	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		155	3,4	4,7	13,7	142,0
ПШЕНО	30	30	3,4	0,8	20,5	102,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	76	76	2,1	1,8	3,5	39,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
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
			7,6	9,2	42,2	294,0
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		150	0,8	0,2	15,2	69,0
СОК ФРУКТОВЫЙ ПРЯМОГО ОТЖИМА	150	150	0,8	0,2	15,2	69,0
			0,8	0,2	15,2	69,0
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		40	0,3		1,0	5,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	42,9	40	0,3	0	1	5,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ		150/10	2,7	3,4	15,0	125,1
КАРТОФЕЛЬ	50	30	0,6	0,1	4,8	22,4
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12,2	12	2,7	0,2	5,6	34,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0.0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	19	16	1,2	0,5	8	40.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ		60	6.4	12.1	5.9	121.0
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	48	45	7	0,3	0	30.2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,7	0,3	4,5	22.9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/7 шт.	5,76	0,7	0,7	0	8.7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9	9	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0.0
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		120	1.7	0.1	7.8	69.4
МОРКОВЬ	35,2	26,4	0,3	0	1,7	8.9
КАРТОФЕЛЬ	41,33	24,8	0,5	0,1	3,9	18.5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	18,4	12	0,4	0	0,8	4.7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,06	26,4	0,5	0	1,2	7.2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10.5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34.8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,5	0,1	3,3	15.5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0.0
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК		150	0.1	0.1	11.5	47.8
ЯБЛОКИ	25,5	22,5	0,1	0,1	2,1	10.3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6	0	0	4,6	18.2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147,8	147,8	0	0	0	0.0
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
			13.3	16.3	55.3	439.2
Полдник						
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ		60	8.9	6.7	9.0	205.1
ГОВЯДИНА Б/К	57,78	50,5	9,1	7,9	0	106.8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,7	10,7	0,8	0,3	5,3	27.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0	0	0	0.0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26.9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0.0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ		120	2.3	3.9	15.6	107.4
КАРТОФЕЛЬ	138	82,8	1,6	0,3	13,1	61.9
МОРКОВЬ	33,33	25	0,3	0	1,6	8.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,1	14,4	0,4	0,4	0,7	7.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0.0
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
ЧАЙ С САХАРОМ		150/5			7.0	28.0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0.5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0.0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			13.3	11.2	45.7	410.8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			35.0	36.9	158.4	1,213.0

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	10,6	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 СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ		155	4,2	5,6	18,7	142,1
КРУПА МАННАЯ	23	23	2,3	0,2	15,7	73,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	76	76	2,1	1,8	3,5	39,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	3,2	1,8	13,6	77,0
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
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
			10.8	14.3	42.3	288.1
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		150	0,8	0,2	15,2	69,0
СОК ФРУКТОВЫЙ ПРЯМОГО ОТЖИМА	150	150	0,8	0,2	15,2	69,0
			0.8	0.2	15.2	69.0
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		40	0,3		1,0	5,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	42,9	40	0,3	0	1	5,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		150/10/5	4,3	5,5	11,8	115,9
КАРТОФЕЛЬ	112,5	67,5	1,4	0,3	10,7	50,4
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	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		50	11,2	4,9	4,5	108,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	58,95	56	9,7	2	0	69,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
КАРТОФЕЛЬ	8,33	5	0,1	0	0,8	3,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0

РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)		150	2.4	6.9	13.4	125.0
КАРТОФЕЛЬ	80	48	1	0,2	7,6	35.9
МОРКОВЬ	29,91	22,43	0,3	0	1,5	7.7
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	3,4	3,4	0,4	0	2,3	11.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,9	33,9	0	0	0	0.0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,25	11,25	0,3	1,6	0,4	22.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0.0
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ		150			18.7	74.9
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18	18	0	0	13,9	55.6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5	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
			21.4	18.1	70.3	532.8
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		80	14.2	7.3	12.9	177.0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	75,8	74,6	13	6,5	2,1	122.3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0.0
КРУПА МАННАЯ	5,4	5,4	0,6	0,1	3,7	17.3
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0	0	5,2	20.9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3.7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19.2
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,2	3,2	0,4	0	1,9	9.3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,2	3,2	0,1	0,5	0,1	6.4
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4.4	3.0	7.3	74.2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	159	158	4,5	3,9	7,4	82.7
МАНДАРИН СВЕЖИЙ		100	0.8	0.2	7.5	38.0
МАНДАРИН	119,05	100	0,8	0,2	7,5	38.0
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		50	3.6	5.9	24.0	150.3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32,1	32,1	3,4	0,4	21,7	104.0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5.8
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21.2
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6.2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,4	7,4	0	5,9	0,1	53.7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/40 шт.	1,01	0,1	0,1	0	1.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0.0
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,2	0,2	0	0	0	0.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4.4
			23.0	16.4	51.7	439.5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56.0	49.0	179.5	1,329.4

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 ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40		1.2	2.1	2.4	32.4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	58,5	38	1,2	0,1	2,5	15.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18.0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,5	0,4	0	0	0	0.2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100		10.3	13.9	1.9	93.2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1.92 шт.	77,28	9,5	8,6	0,5	117.7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28,6	28,6	0,8	0,7	1,4	14.9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,7	4,7	0	4,6	0	41.0
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	110	3,1	2,7	5,1	57.6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0.0
			18.5	23.3	26.9	294.6
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ	150		0.6	0.5	15.5	70.5
ГРУША	166,7	150	0,6	0,5	15,5	70.5
			0.6	0.5	15.5	70.5
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40		0.3		3.2	33.0
МОРКОВЬ	28,27	21,2	0,3	0	1,5	7.2
ЯБЛОКИ	20	17,6	0,1	0,1	1,7	8.3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18.0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5		4.1	3.4	3.0	107.0
КАРТОФЕЛЬ	75	45	0,9	0,2	7,1	33.7
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3	3	0,3	0	1,9	9.2
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0	0	0,2	1.2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,1	9	0,1	0	0,2	1.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	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
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60		10.4	11.7	9.8	186.0
ГРУДКИ КУР	48,35	44	8,3	9,4	0	117.8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	11	11	0,8	0,3	5,5	27.9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16	16	0,5	0,4	0,8	8.3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0.0
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110		1.8	4.1	11.4	89.0
СВЕКЛА	160	120	1,7	0,1	10,3	48.9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36.3
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0	0	1,1	4.3

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150		0,3	0,1	14,4	60,2
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15	15	0,3	0,1	9,6	40,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153	153	0	0	0	0,0
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
			19,0	19,9	55,9	545,5
Полдник						
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
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120		2,0	1,6	7,8	53,5
МОРКОВЬ	24,27	18,2	0,2	0	1,3	6,2
РЕПА	24,7	18,2	0	0	0	0,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	14,8	9,6	0,3	0	0,6	3,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	22,59	19,2	0,3	0	0,9	5,2
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,3	0	2,1	10,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,6	29,6	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,1	10,1	0,3	1,5	0,4	20,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	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
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30		4,2	5,4	22,4	152,0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10		0,1		6,8	28,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
ВАРЕНЬЕ	10	10	0	0	7,2	27,9
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100		2,8	2,5	4,5	56,5
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,5	4,5	56,5
			15,7	14,2	52,4	404,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,8	57,9	150,7	1,314,6

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	13,3	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	155		5,0	7,3	18,3	128,0

ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	23	23	2,7	1,4	13,8	78.6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53	53	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	79	79	2,2	1,9	3,7	41.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
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
			9.2	11.8	46.8	280.0
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		40	0.3		0.7	5.2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	44	40	0,3	0	0,7	5.2
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		150/10/5	4.2	6.2	7.9	107.2
СВЕКЛА	32	24	0,4	0	2	9.8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	14,12	12	0,2	0	0,6	3.3
КАРТОФЕЛЬ	20	12	0,2	0	1,9	8.9
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2.5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2.4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4.5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	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		60	11.0	0.4		139.0
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	79,2	76,8	11,9	0,5	0	51.4
МОРКОВЬ	3,2	2,4	0	0	0,2	0.8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	2,4	0	0	0,2	1.0
СОУС СМЕТАННЫЙ		20	0.3	1.0	1.2	14.8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10.0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4.9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0.0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	2.6	4.0	17.1	117.0
КАРТОФЕЛЬ	171	102,6	2	0,4	16,2	76.6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19	18	0,5	0,5	0,9	9.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0.0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		158	0.1		7.1	29.0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0.5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0.0
ЛИМОН	4	3,5	0	0	0,1	1.2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1.3	0.1	8.5	41.0
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
			20,9	12,2	50,2	492,5
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170		13,5	13,3	12,2	226,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	106,71	90,7	1,6	0,1	4,2	24,6
ГОВЯДИНА Б/К	64,87	56,7	10,2	8,8	0	119,9
КРУПА РИСОВАЯ	7,7	7,6	0,5	0,1	5,4	24,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,8	12,5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,2	5,2	0,1	0,8	0,2	10,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,1	15,1	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,9	1,9	0,1	0	0,4	1,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150		0,1	0,1	7,8	33,0
ГРУША	33,33	30	0,1	0,1	3	13,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0	0	0	0,0
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
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50		2,3	6,0	24,2	134,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20,5	20,5	2,1	0,3	13,9	66,4
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0	1,7	0	16,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,4	5,4	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,76	27	0,5	0	1,3	7,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,056 шт.	2,26	0,3	0,3	0	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,7	0,7	0	0,7	0	6,1
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,3	0,3	0	0	0	0,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,025 шт.	1,01	0,1	0,1	0	1,6
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100		2,8	2,5	4,5	56,5
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,5	4,5	56,5
			19,7	22,0	55,1	480,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,3	46,5	173,1	1,349,0

ДЕНЬ 10

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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155		3,8	6,1	20,9	154,1
КРУПА РИСОВАЯ	23	23	1,6	0,2	16,5	74,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53	53	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	79	79	2,2	1,9	3,7	41,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6				8,4	33,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			7,0	10,2	36,3	249,7
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150		0,8	0,2	15,2	69,0
СОК ФРУКТОВЫЙ ПРЯМОГО ОТЖИМА	150	150	0,8	0,2	15,2	69,0
			0,8	0,2	15,2	69,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40		0,6	2,3	3,2	36,5
СВЕКЛА	50,67	38	0,6	0	3,2	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,4	0	21,6
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5		4,3	5,6	9,8	97,4
КАРТОФЕЛЬ	75	45	0,9	0,2	7,1	33,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,1	9	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	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
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60		9,7	13,8	2,1	170,9
ГРУДКИ КУР	45,6	41,5	7,9	8,8	0	111,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0	1,7	0	16,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,3	12,3	0,4	0,3	0,6	6,4
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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120		3,2	2,7	15,5	97,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40,6	40,6	4,4	0,5	27,7	133,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150		0,1	0,1	7,8	33,0
ГРУША	33,33	30	0,1	0,1	3	13,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,7	0,2	10,7	51,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
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

		20.7	25.2	56.8	526.2
Полдник					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3		1.0	5.6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	42,9 40	0,3	0	1	5.6
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	14.0	13.2	13.5	144.0
ГОВЯДИНА Б/К	78,38 68,5	12,3	10,7	0	144.8
КАРТОФЕЛЬ	136,5 81,9	1,6	0,3	12,9	61.2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4 7,1	0,1	0	0,6	2.8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8 2,8	0	2,2	0	20.3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5 0,5	0	0	0	0.0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.8	0.1	12.3	53.1
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	15 15	0,8	0	7,5	33.8
САХАР ПЕСОК	5 5	0	0	4,9	19.4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15 0,15	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153 153	0	0	0	0.0
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
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3.8	7.1	24.8	164.0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35,56 35,56	3,7	0,5	24,2	115.2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,48 1,48	0,2	0	1	4.8
САХАР ПЕСОК	3,7 3,7	0	0	3,6	14.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,11 1,11	0	0,9	0	8.1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,48 1,48	0	1,5	0	12.9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	3/100 шт. 1,21	0,2	0,1	0	1.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6 0,6	0	0	0	0.0
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,14 0,14	0	0	0	0.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6 15,6	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,25 0,25	0	0,2	0	2.1
		19.9	20.5	58.0	397.7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		48.4	56.1	166.3	1,242.6