

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		5,7	6,2	21,3	164,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,7	0,2	11	52,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140	140	4	4,4	6,4	81,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6			5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27		2,1	0,2	13,5	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	27	27	2,1	0,2	13,5	63,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		4,2	4,4	16,4	122,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140,4	140,4	4	4,4	6,4	81,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
			12,0	15,8	51,2	395,3
II Завтрак						
КМН	130		3,8	3,3	5,5	70,2
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,8	3,3	5,5	70,2
			3,8	3,3	5,5	70,2
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,9	3,6	4,9	54,6
СВЕКЛА	73,5	57	0,9	0,1	4,9	23,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250		3,6	7,6	10,6	129,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	41,7	33,3	0,6	0	1,6	9,0
МОРКОВЬ	12,8	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,8	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0	0	0,1	0,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	58,3	35	0,7	0,1	5,5	26,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
ГОВЯДИНА Б/К	10	9	1,6	1,4	0	19,0
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200		15,1	14,1	21,2	275,9

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,7	8,7	0,2	1,3	0,3	17,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,2	4,2	0,5	0,1	2,8	13,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,6	41,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	95,7	68,9	12,1	12,3	0	159,1
КАРТОФЕЛЬ	165,2	99,1	1,9	0,4	15,7	74,0
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			11,6	46,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	23	23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			24,7	25,8	81,0	663,4
Полдник						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		60	0,7	0,1	6,8	31,2
МОРКОВЬ	74,33	57,6	0,7	0,1	3,9	19,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		120	25,7	19,4	40,1	440,9
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	121,2	120	21	10,5	3,5	196,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,1	0,3	13,6	64,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
САХАР ПЕСОК	10,8	10,8	0	0	10,5	41,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	23	23	1,6	1,9	12,4	73,1
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,2	0,1	13,5	54,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,8	46,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	121,6	121,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13,6	13,6	0	0	13,2	52,7
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО		25	1,8	2,1	13,9	82,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	25	25	1,8	2,1	13,9	82,0
ЯБЛОКО		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ЯБЛОКИ	159	140	0,6	0,6	13,7	65,8
			29,0	22,3	88,0	673,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,5	67,2	225,7	1 802,8

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200		6,7	9,6	29,6	232,8
ПШЕНО	30	29,7	3,3	0,8	20,3	101,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
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	6,4	6,4	0	5,1	0,1	46,5
КАКАО С МОЛОКОМ	180		4,3	4,6	15,2	119,7
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140	140	4	4,4	6,4	81,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
ХЛЕБ	27		2,1	0,2	13,5	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	27	27	2,1	0,2	13,5	63,9
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16		3,6	4,6		56,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	16,5	16	3,6	4,6	0	56,5
			16,7	19,0	58,3	472,9
II Завтрак						
РЯЖЕНКА	130		3,9	1,3	5,5	52,2
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	133,9	130	3,8	3,3	5,5	70,2
ПЕЧЕНЬЕ	15		1,1	1,5	11,2	62,6
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	1,5	11,2	62,6
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
			5,0	2,8	16,7	114,8
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		1,0	3,0	5,5	54,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,4	47,4	0,9	0	2,1	12,9
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250		2,1	6,5	14,7	129,0
СВЕКЛА	53	42	0,6	0	3,6	17,1
КАРТОФЕЛЬ	66,67	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	13	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		100	15,3	15,8	4,6	221,7
ГОВЯДИНА Б/К	89,8	80,8	14,6	12,5	0	170,8
МОРКОВЬ	21,5	16,7	0,2	0	1,2	5,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,9	8,3	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,3	33,3	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		140	5,0	4,6	32,6	192,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	47,6	47,6	5	0,6	32,6	156,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			11,6	46,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	23	23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			28,5	30,4	101,7	800,1
Полдник						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		80	10,6	4,1	4,7	96,9
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	76,39	55	8,5	0,3	0	36,9
МОРКОВЬ	20,65	16	0,2	0	1,1	5,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	6	6	0,5	0,2	3	15,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		160	3,3	5,8	21,7	150,9
КАРТОФЕЛЬ	182	136,5	2,6	0,5	21,5	101,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25,6	24,5	0,7	0,6	1,2	12,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ		180	2,6	2,2	14,0	86,5
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	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	23	23	1,8	0,1	11,5	54,5
ЯБЛОКО		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ЯБЛОКИ	159,1	140	0,6	0,6	13,7	65,8
			18,9	12,8	65,6	454,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,1	65,0	242,3	1 842,4

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		100	8,2	11,8	6,6	163,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,18 шт.	47,4	5,8	5,3	0,3	72,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,7	4,7	0,5	0,1	3,2	15,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	18,1	11,8	0,4	0	0,8	4,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,9	5,9	0	4,8	0	42,8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		16	3,7	4,7		58,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	16,5	16	3,7	4,7	0	58,2
ХЛЕБ		27	2,1	0,2	13,5	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	27	27	2,1	0,2	13,5	63,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		180	4,2	4,4	16,4	122,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140,4	140,4	4	4,4	6,4	81,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
			18,2	21,1	36,5	408,4
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
КМН		130	3,8	3,3	5,5	70,2
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,8	3,3	5,5	70,2
			4,8	3,5	25,3	156,2
Обед						
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ		150	1,9	3,7	11,2	85,9
СВЕКЛА	168,39	130,5	1,9	0,1	11,2	53,2
СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР"	19,5	19,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,5	19,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		250	2,7	3,3	19,3	117,9
КАРТОФЕЛЬ	115	69	1,4	0,3	10,9	51,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32,8
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		80	13,1	16,3	8,0	231,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90	64,8	11,4	11,5	0	149,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	14,4	14,4	1,1	0,1	7	33,1

МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20,8	20,8	0,6	0,7	1	12,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
СОУС СМЕТАННЫЙ №371		20	0,5	1,4	2,3	27,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,2	15,2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			11,6	46,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	23	23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			23,3	25,2	85,1	665,5
Полдник						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		60	0,5	3,1	5,1	52,3
МОРКОВЬ	41	31,8	0,4	0	2,1	10,8
ЯБЛОКИ	35	30,8	0,1	0,1	3	14,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА		140	18,6	13,3	32,5	330,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40,4	40,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	90	90	15,7	7,9	2,6	147,5
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,27 шт.	10,8	1,4	1,2	0,1	16,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	10	10	0,2	0,1	6,4	27,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,4	25,8
ПОВИДЛО		10			6,4	25,8
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,4	25,8
КМН		150	4,4	3,8	6,3	81,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	3,8	6,3	81,0
ХЛЕБ		27	2,1	0,2	13,5	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	27	27	2,1	0,2	13,5	63,9
ЯБЛОКО		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ЯБЛОКИ	159	140	0,6	0,6	13,7	65,8
			26,2	21,0	77,5	619,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,5	70,8	224,4	1 849,8

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200		5,1	9,1	27,8	214,9
КРУПА РИСОВАЯ	26	25,74	1,7	0,3	18,4	83,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,3	68,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
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	6,4	6,4	0	5,1	0,1	46,5
КАКАО С МОЛОКОМ	180		4,3	4,6	15,2	119,7
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140	140	4	4,4	6,4	81,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ	37		2,1	0,2	20,1	90,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	27	27	2,1	0,2	13,5	63,9
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,6	26,6
			11,5	13,9	63,1	425,1
II Завтрак						
ВАФЛИ	15		0,4	0,5	11,6	53,1
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	15	15	0,4	0,5	11,6	53,1
КМН	130		3,8	3,3	5,5	70,2
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,8	3,3	5,5	70,2
			4,2	3,8	17,1	123,3
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,4		1,2	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,6	49,8	0,4	0	1,2	7,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250		2,4	2,9	19,3	113,2
КАРТОФЕЛЬ	160,71	112,5	2,2	0,5	17,8	84,0
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80		11,8	13,9	5,8	194,9
ГОВЯДИНА Б/К	65,2	58,7	10,6	9,1	0	124,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10,7	10,7	0,8	0,1	5,2	24,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	13,3	13,3	0,4	0,4	0,6	7,8
ГОРОШНИЦА	150		16,7	1,2	34,8	216,4
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	75	74,6	16,7	1,2	34,8	216,4

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,1	0,1	17,0	70,6
ЯБЛОКИ	40,9	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	149,4	149,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	23	23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			36,5	18,6	110,8	758,6
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		100	7,6	9,5	56,9	343,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	64,17	64,17	6,7	0,8	43,6	207,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,38	3,38	0,4	0	2,3	11,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0	0	3,1	12,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,7	1,7	0,2	0	0	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,5	28,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ		60	1,2	5,9	3,2	70,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70,4	56,3	1	0,1	2,5	15,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,4	4,5	0,1	0	0,4	1,7
МОРКОВЬ	5,7	4,3	0,1	0	0,3	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,2	0,1	13,5	54,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	121,5	121,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13,5	13,5	0	0	13,1	52,3
ХЛЕБ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
БАНАН		140	2,1	0,7	29,4	134,4
БАНАН	200	140	2,1	0,7	29,4	134,4
			18,5	21,0	118,4	736,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			70,7	57,3	309,4	2 043,8

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		150	6,0	7,8	24,4	193,2
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	25	24,75	2,7	0,3	16,3	79,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	117	117	3,3	3,6	5,3	68,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0	0	2,8	11,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		180	4,2	4,4	16,4	122,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140,4	140,4	4	4,4	6,4	81,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		6	0,1	5,0	0,1	45,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		27	2,1	0,2	13,5	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	27	27	2,1	0,2	13,5	63,9
			12,4	17,4	54,4	424,5
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
РЯЖЕНКА		130	3,9	1,3	5,5	52,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	133,9	130	3,8	3,3	5,5	70,2
ПЕЧЕНЬЕ		15	1,1	1,5	11,2	62,6
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	1,5	11,2	62,6
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
			6,0	3,0	36,5	200,6
Обед						
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА		60	0,8	3,6	4,6	54,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	67,86	57	0,8	0,1	4,6	22,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		250	4,2	8,1	17,3	161,9
КАРТОФЕЛЬ	130	78	1,6	0,3	12,3	58,3
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5,05	5	0,5	0,1	3,2	15,3
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9

ГОВЯДИНА Б/К	10	9	1,6	1,4	0	19,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ		160	8,3	9,7	10,5	163,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	202,7	162,1	2,8	0,2	7,4	44,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,3	5,3	0	5,1	0	46,2
МОРКОВЬ	10,7	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,8	10,8	0,2	0	0,9	4,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0	0	0,1	0,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	37,3	28	5	4,4	0	59,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			11,6	46,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	23	23	1,8	0,1	11,5	54,5
			18,4	21,9	76,7	582,7
Полдник						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		60	1,1	3,0	5,9	55,5
КАРТОФЕЛЬ	34,29	24	0,5	0,1	3,8	17,9
МОРКОВЬ	11,61	9	0,1	0	0,6	3,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	13,85	9	0,3	0	0,6	3,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	18	17,82	0,1	0	0,4	2,4
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		140	18,3	8,5	15,7	229,4
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	94,5	87,9	15,2	3,2	0	108,3
КРУПА РИСОВАЯ	18	17,9	1,3	0,2	12,8	57,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	41,7	35	0,5	0,1	2,8	14,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0	34,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт.	7,8	1	0,9	0,1	11,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,2	0,3	0,3	0	3,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/10/7	0,2		10,0	41,7
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	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		27	2,1	0,2	13,5	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	27	27	2,1	0,2	13,5	63,9
АПЕЛЬСИН		140	1,3	0,3	11,3	60,2
АПЕЛЬСИН	200	140	1,3	0,3	11,3	60,2
			23,0	12,0	56,4	450,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,8	54,3	224,0	1 658,5

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200		6,4	7,7	20,6	177,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140	140	4	4,4	6,4	81,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20	19,8	2,4	0,7	11	59,2
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6			5,0		44,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
ХЛЕБ	27		2,1	0,2	13,5	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	27	27	2,1	0,2	13,5	63,9
КАКАО С МОЛОКОМ	180		4,3	4,6	15,2	119,7
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140	140	4	4,4	6,4	81,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
			12,8	17,5	49,3	406,0
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
КМН	130		3,8	3,3	5,5	70,2
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,8	3,3	5,5	70,2
			4,8	3,5	25,3	156,2
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60		0,9	4,7	4,9	65,0
СВЕКЛА	59,4	45	0,7	0	3,9	18,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,6	10,8	0,2	0	0,9	4,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,2	10,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0	0	0,1	0,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250		4,1	6,1	17,0	143,5
КАРТОФЕЛЬ	100	75	1,5	0,3	11,8	56,1
ПШЕНО	5	4,95	0,6	0,1	3,4	16,9
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
ГОВЯДИНА Б/К	10	9	1,6	1,4	0	19,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140		5,0	4,6	32,6	192,4

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	47,6	47,6	5	0,6	32,6	156,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		75	12,1	11,2	3,5	165,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,4	8,4	0,2	1,3	0,3	16,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,7	4,7	0,5	0,1	3,2	15,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,4	23,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	70,3	63,3	11,4	9,8	0	133,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			11,6	46,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	23	23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			27,2	27,1	102,3	769,8
Полдник						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		50	0,6		5,6	26,0
МОРКОВЬ	61,9	48	0,6	0	3,2	16,3
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА		130	14,3	11,3	60,9	348,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	66,1	66,1	6,9	0,9	44,8	214,2
САХАР ПЕСОК	4,7	4,7	0	0	4,6	18,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,9	6,9	0	5,5	0,1	50,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7,1	0,9	0,8	0	10,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	2,3	2,3	0,3	0	0	1,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,8	17,8	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	2,9	0,3	0	1,9	9,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,8	0,4	0,3	0	4,3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	30	30	5,2	2,6	0,9	49,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ		180	0,2	0,1	22,0	90,4
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	18,6	18	0,2	0,1	1,3	7,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	167,4	167,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8,1	8,1	0	0	6,1	24,6
ЯБЛОКО		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ЯБЛОКИ	159	140	0,6	0,6	13,7	65,8
			15,7	12,0	102,2	531,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,5	60,1	279,1	1 863,1

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	200		6,7	10,1	31,2	241,9
КРУПА РИСОВАЯ	13,3	13,2	0,9	0,1	9,5	42,7
ПШЕНО	13,3	13,2	1,5	0,4	9	45,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ	27		2,1	0,2	13,5	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	27	27	2,1	0,2	13,5	63,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		4,2	4,4	16,4	122,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140,4	140,4	4	4,4	6,4	81,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16		3,7	4,7		58,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	16,5	16	3,7	4,7	0	58,2
			16,7	19,4	61,1	486,4
II Завтрак						
РЯЖЕНКА	130		3,9	1,3	5,5	52,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	133,9	130	3,8	3,3	5,5	70,2
			3,9	1,3	5,5	52,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60		0,6	3,6	2,2	43,8
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	30,32	28,8	0,3	0,1	1,1	6,7
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	22,58	21	0,2	0	0,5	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,57	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		2,0	6,4	13,1	122,0
СВЕКЛА	51,7	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	45	27	0,5	0,1	4,3	20,2
МОРКОВЬ	16,2	12,5	0,2	0	0,9	4,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,8	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0	0	0,1	0,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		200	18,7	18,9	20,3	325,4
ГОВЯДИНА Б/К	100	90	16,2	14	0	190,3
КАРТОФЕЛЬ	200	120	2,3	0,5	19	89,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,4	0,2	0	1,1	5,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0	4,4	0	39,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			11,6	46,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	23	23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			26,4	29,4	79,9	694,2
Полдник						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ		110	1,6	3,2	18,6	109,5
КРУПА РИСОВАЯ	23,5	23,5	1,6	0,2	16,9	76,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	87,3	87,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0	0	1,1	4,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		80	13,3	5,2	3,0	113,9
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	90,7	65,3	10,1	0,4	0	43,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,3	0	2,1	10,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,49 шт.	19,9	2,4	2,2	0,1	30,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	17	17	0,5	0,5	0,8	9,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,2	0,1	13,5	54,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	121,5	121,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13,5	13,5	0	0	13,1	52,3
ХЛЕБ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЯБЛОКО		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ЯБЛОКИ	159	140	0,6	0,6	13,7	65,8
			18,0	9,3	63,9	414,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,0	59,4	210,4	1 646,8

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		100	9,9	19,0	2,4	220,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,75 шт.	70,6	8,7	7,9	0,5	107,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	41,2	41,2	1,2	1,3	1,8	24,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,6	7,6	0	6,1	0,1	55,1
КАКАО С МОЛОКОМ		180	4,3	4,6	15,2	119,7
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140	140	4	4,4	6,4	81,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		16	3,5	4,4		54,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	16,5	15	3,5	4,4	0	54,6
ХЛЕБ		27	2,1	0,2	13,5	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	27	27	2,1	0,2	13,5	63,9
			19,8	28,2	31,1	458,2
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
КМН		130	3,8	3,3	5,5	70,2
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,8	3,3	5,5	70,2
			4,8	3,5	25,3	156,2
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И МОРКОВЬЮ		60	1,1	4,4	2,8	55,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,2	47,3	0,9	0	2,1	12,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
МОРКОВЬ	6	4,5	0,1	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		250	5,7	5,4	18,8	146,4
КАРТОФЕЛЬ	66,67	50	1	0,2	8	37,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	4,5	0,3	9,3	58,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		190	19,6	23,3	33,7	423,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	128,4	92,5	16,3	16,5	0	213,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,4	10,1	0,1	0	0,8	4,0

МОРКОВЬ	12,7	10,1	0,1	0	0,7	3,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
КРУПА РИСОВАЯ	44,3	44,3	3	0,4	31,8	143,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,1	0,1	17,0	70,6
ЯБЛОКИ	40,5	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	23	23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			31,6	33,7	105,0	852,8
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		150	22,4	15,5	17,4	303,9
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	120	120	21	10,5	3,5	196,7
КРУПА МАННАЯ	6,9	6,9	0,7	0,1	4,8	22,0
САХАР ПЕСОК	9,2	9,2	0	0	8,9	35,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,6	0,6	0,5	0	7,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,6	4,6	0,1	0,7	0,2	9,2
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО		20	1,4	1,7	11,1	65,6
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,7	11,1	65,6
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		50	0,4	2,5	3,7	40,6
МОРКОВЬ	34,2	26,5	0,3	0	1,7	9,0
ЯБЛОКИ	24,4	21,5	0,1	0,1	2	9,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
РЯЖЕНКА		150	4,5	1,5	6,3	59,8
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	154,5	150	4,4	3,8	6,3	81,0
БАНАН		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,86	100	1,5	0,5	21	96,0
			30,2	21,7	59,5	565,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			86,4	87,1	220,9	2 033,1

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200		6,8	9,0	28,0	218,9
КРУПА МАННАЯ	25	25	2,5	0,3	17,2	79,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		4,2	4,4	16,4	122,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140,4	140,4	4	4,4	6,4	81,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
ХЛЕБ пшеничный с повидлом	37		2,1	0,2	20,1	90,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	27	27	2,1	0,2	13,5	63,9
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,6	26,6
			13,1	13,6	64,5	431,8
II Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ	15		1,1	1,5	11,2	62,6
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	1,5	11,2	62,6
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
РЯЖЕНКА	130		3,9	1,3	5,5	52,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	133,9	130	3,8	3,3	5,5	70,2
			5,0	2,8	16,7	114,6
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200		2,1	2,2	16,0	92,6
КАРТОФЕЛЬ	85,7	60	1,2	0,2	9,5	44,8
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	8,1	8	0,7	0,1	5,2	24,4
МОРКОВЬ	10,3	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170		3,5	6,1	22,9	159,3
КАРТОФЕЛЬ	193,4	145,1	2,8	0,6	23	108,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	27,2	26,1	0,8	0,7	1,3	13,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,7	5,7	0	4,6	0	41,3
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80		12,4	13,8	7,7	204,3
ГОВЯДИНА Б/К	65,56	59	10,7	9,1	0	124,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	14	14	1,1	0,1	6,8	32,2

МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	19	19	0,6	0,6	0,9	11,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			11,6	46,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	23	23	1,8	0,1	11,5	54,5
			23,1	22,6	90,9	659,2
Полдник						
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		80	12,8	3,8	7,6	114,7
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	94,44	68	10,6	0,4	0	45,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,48	13	0,2	0	1,1	5,1
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3,75	3	0,1	0	0,2	1,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,2	0,3	3,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,4	0,3	0	4,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,3	0	6	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		100	1,4	5,9	8,2	92,7
КАРТОФЕЛЬ	35,8	25,1	0,5	0,1	4	18,7
СВЕКЛА	25,8	20	0,3	0	1,7	8,1
МОРКОВЬ	19,3	15,1	0,2	0	1	5,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,9	15,1	0,2	0	1,2	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/10/7	0,2		10,0	41,7
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	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
БАНАН		140	2,1	0,7	29,4	134,4
БАНАН	200	140	2,1	0,7	29,4	134,4
			18,8	10,6	70,3	454,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,0	49,6	242,4	1 660,1

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	200		8,4	11,6	29,7	256,9
КРУПА ОВСЯНАЯ	35	34,48	4,1	2	19,9	114,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КАКАО С МОЛОКОМ	180		4,3	4,6	15,2	119,7
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140	140	4	4,4	6,4	81,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
ХЛЕБ	27		2,1	0,2	13,5	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	27	27	2,1	0,2	13,5	63,9
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		0,1	5,0	0,1	45,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
			14,9	21,4	58,5	485,5
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ЯБЛОКО	140		0,6	0,6	13,7	65,8
ЯБЛОКИ	159,1	140	0,6	0,6	13,7	65,8
			1,6	0,8	33,5	151,8
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,4		1,2	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,6	49,8	0,4	0	1,2	7,0
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250		9,2	3,4	16,5	133,0
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРА БЛАНШИРОВАН.	40	40	7,1	0	0	28,4
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3
МОРКОВЬ	20,7	16	0,2	0	1,1	5,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0,4	0,1	3,6	16,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30		13,2	8,7	2,1	156,2
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	89	74	12,8	2,6	0	91,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,8	7,8	0,2	1,2	0,3	15,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	6,7	5,7	30,2	199,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	55	54,45	6,7	1,7	30,2	162,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			11,6	46,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	23	23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			34,6	18,3	94,3	698,2
Полдник						
"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА		100	7,9	4,0	60,3	309,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	64,1	64,1	6,7	0,8	43,5	207,7
САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0	0	3,3	13,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,2	0,4	0,4	0	4,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,9	1,9	0,2	0	0	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,8	25,8	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,2	0	1,5	7,1
ПОВИДЛО	18,8	18,8	0,1	0	12	48,4
САХАРНАЯ ПУДРА	3,8	3,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2	0,3	0,2	0	3,0
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ		60	1,0	2,9	2,6	41,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,3	47,4	0,9	0	2,1	12,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		23	1,8	0,1	11,5	54,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	23	23	1,8	0,1	11,5	54,5
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,2		9,1	37,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,8	46,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	121,6	121,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
ГРУША		140	0,6	0,4	14,4	65,8
ГРУША	155,6	140	0,6	0,4	14,4	65,8
			16,6	12,0	98,2	571,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,7	52,5	284,5	1 906,9



С=RU, O=ГБОУ СОШ №6 г.о.

Сызрань, CN=Жукова
Светлана Владимировна,
E=school6_szr@samara.edu.ru
00cffe04bb6a8e6a
2022.03.31 08:56:58+04'00'