

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						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		150	4,5	5,0	16,3	128,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,3	0,2	8,2	39,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,38	0,38	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	115	115	3,2	3,6	5,2	66,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		150	3,5	3,6	13,2	100,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	117	117	3,3	3,6	5,3	68,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,5	52,5	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			9,5	12,8	39,5	313,7
II Завтрак						
КМН		100	2,9	2,5	4,2	54,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	2,5	4,2	54,0
			2,9	2,5	4,2	54,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		40	0,6	2,3	3,2	36,5
СВЕКЛА	49	38	0,6	0	3,2	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ		150	2,2	4,6	6,4	78,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
МОРКОВЬ	7,7	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0	0	0,1	0,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	35	21	0,4	0,1	3,3	15,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
ГОВЯДИНА Б/К	5	4,5	0,8	0,7	0	9,5
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ		150	11,4	10,6	15,8	208,1

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,3	0	2,1	10,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,2	31,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	71,8	51,7	9,1	9,2	0	119,3
КАРТОФЕЛЬ	123,9	74,3	1,5	0,3	11,7	55,5
МОРКОВЬ	15	11,3	0,1	0	0,8	3,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			18,3	18,0	61,1	487,0
Полдник						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		30	0,4		3,4	15,6
МОРКОВЬ	37,2	28,8	0,4	0	1,9	9,8
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		90	17,8	12,9	16,8	256,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	90,9	90	15,7	7,9	2,6	147,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	14,4	14,4	1,6	0,2	9,8	46,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,6	0,5	0,4	0	5,5
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
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
ЧАЙ С САХАРОМ		150			7,5	29,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,2	0	0,3	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42,9	42,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,9	103,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,7	7,7	0	0	7,5	29,8
ЯБЛОКО		130	0,5	0,5	12,7	61,1
ЯБЛОКИ	147,7	130	0,5	0,5	12,7	61,1
			20,1	15,1	51,5	428,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,8	48,4	156,3	1 283,3

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150		6,0	7,8	27,2	203,3
ПШЕНО	29	29	3,2	0,8	19,8	99,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,4	48,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
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
КАКАО С МОЛОКОМ	150		3,0	3,3	12,5	91,9
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,2	2,9		35,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,31	10	2,2	2,9	0	35,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			12,7	14,1	49,7	377,9
II Завтрак						
КМН	100		2,9	2,5	4,2	54,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	2,5	4,2	54,0
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
			4,0	4,0	15,4	116,6
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40		0,7	1,9	3,7	35,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	39,5	31,5	0,6	0	1,5	8,5
МОРКОВЬ	5,6	4,2	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,9	3,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	150		1,6	3,9	9,7	83,1
СВЕКЛА	31,8	25,2	0,4	0	2,1	10,3
КАРТОФЕЛЬ	55	33	0,7	0,1	5,2	24,6
МОРКОВЬ	7,8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		60	10,2	10,7	3,5	152,7
ГОВЯДИНА Б/К	60	54	9,7	8,3	0	114,2
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		90	3,4	4,4	21,5	139,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	31,5	31,5	3,4	0,4	21,5	103,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,7	2,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			20,0	21,4	74,1	574,5
Полдник						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		60	8,0	2,7	3,6	70,9
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	56,94	41	6,4	0,2	0	27,5
МОРКОВЬ	15,48	12	0,2	0	0,8	4,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	5	5	0,4	0,1	2,5	12,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,76	4	0,1	0	0,3	1,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84	0,9	0,8	0	10,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		100	2,1	3,6	13,6	94,5
КАРТОФЕЛЬ	113,8	85,3	1,6	0,3	13,5	63,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16	15,3	0,4	0,4	0,7	8,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ		150	2,5	2,2	11,1	74,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ЯБЛОКО		130	0,5	0,5	12,7	61,1
ЯБЛОКИ	147,7	130	0,5	0,5	12,7	61,1
			14,6	9,1	51,0	348,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,3	48,6	190,2	1 417,6

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		75	6,6	10,5	4,0	136,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	12,4	8,1	0,3	0	0,5	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,7	0	42,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		150	3,5	3,6	16,1	111,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	117	117	3,3	3,6	5,3	68,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,5	52,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		10	2,2	2,9		35,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,31	10	2,2	2,9	0	35,3
			13,8	17,1	30,1	330,7
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		100	2,9	2,5	4,2	54,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	2,5	4,2	54,0
			3,9	2,7	24,0	140,0
Обед						
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ		100	1,3	2,5	7,5	57,1
СВЕКЛА	112,3	87	1,3	0,1	7,5	35,4
СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР"	13	13	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13	13	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		150	1,8	3,2	12,3	84,6
КАРТОФЕЛЬ	60	45	0,9	0,2	7,1	33,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,7	0,1	4,1	19,7
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		60	11,5	14,4	5,9	199,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	80	57,6	10,2	10,3	0	133,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10,8	10,8	0,8	0,1	5,2	24,8

МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15,6	15,6	0,5	0,5	0,7	9,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОУС СМЕТАННЫЙ		20	0,5	0,9	2,2	21,7
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	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			19,2	21,5	63,6	526,2
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА		100	14,8	10,2	23,8	249,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	76	75	13,1	6,6	2,2	123,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	25,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	8	8	0,2	0	5,1	21,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3	0,1	0,5	0,1	6,0
ПОВИДЛО	5	5	0	0	3,2	12,9
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		30	0,3	1,6	2,4	24,4
МОРКОВЬ	20,5	15,9	0,2	0	1,1	5,4
ЯБЛОКИ	14,7	12,9	0,1	0,1	1,3	5,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ПОВИДЛО		5			3,2	12,9
ПОВИДЛО	5	5	0	0	3,2	12,9
КМН		135	3,9	3,4	5,7	72,9
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	135	135	3,9	3,4	5,7	72,9
ХЛЕБ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ЯБЛОКО		130	0,5	0,5	12,7	61,1
ЯБЛОКИ	147,7	130	0,5	0,5	12,7	61,1
			21,0	15,8	57,8	468,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,9	57,1	175,5	1 465,1

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150		4,4	7,2	23,4	176,4
КРУПА РИСОВАЯ	22,3	22,3	1,6	0,2	16	72,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,3	51,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
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
КАКАО С МОЛОКОМ	150		3,0	3,3	12,5	91,9
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	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
			9,5	10,7	56,0	358,8
II Завтрак						
КМН	100		2,9	2,5	4,2	54,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	2,5	4,2	54,0
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
			3,3	3,0	15,8	107,1
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30		0,2		0,7	4,2
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	32,1	29,9	0,2	0	0,7	4,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150		1,6	2,0	11,8	71,0
КАРТОФЕЛЬ	90,4	67,8	1,4	0,3	10,8	50,6
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
ГОРОШНИЦА	100		11,1	0,8	23,2	144,1
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	50	49,7	11,1	0,8	23,2	144,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,3	103,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60		8,9	10,3	4,4	146,1
ГОВЯДИНА Б/К	48,89	44	8	6,8	0	93,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,6	0	3,9	18,3

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,8
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		150	0,1	0,1	11,5	48,5
ЯБЛОКИ	34,09	30	0,1	0,1	2,8	13,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,5	124,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			26,0	13,7	78,6	542,9
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		100	6,6	12,4	55,8	360,0
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	11	11	0	0	10,7	42,6
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0	0	3,1	12,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	14,85	14,85	0,1	11,9	0,1	107,8
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	1	1	0	1	0	8,7
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ		40	0,7	3,9	2,1	47,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	46,9	37,52	0,7	0	1,7	10,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57	3	0	0	0,2	1,2
МОРКОВЬ	3,8	2,85	0	0	0,2	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
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
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,2	0,1	11,3	45,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,2	0	0,3	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	101,3	101,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,3	11,3	0	0	11	43,7
ХЛЕБ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
БАНАН		130	1,4	0,5	19,1	87,4
БАНАН	130	91	1,4	0,5	19,1	87,4
			15,5	21,6	98,6	650,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,3	49,0	249,0	1 658,9

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	150		3,5	3,6	16,1	111,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	117	117	3,3	3,6	5,3	68,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,5	52,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,1	4,2	0,1	37,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			11,1	15,7	50,6	389,8
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	100		3,0	2,6	4,4	56,1
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	103,8	103,8	3	2,6	4,4	56,1
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
			5,1	4,3	35,4	204,7
Обед						
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40		0,5	2,4	3,0	36,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	45,24	38	0,5	0,1	3	15,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150		2,4	4,7	10,1	95,5
КАРТОФЕЛЬ	70	42	0,8	0,2	6,6	31,3
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	3,96	0,4	0	2,5	12,1
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0	0	0,2	1,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,2	9	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
ГОВЯДИНА Б/К	5	4,5	0,8	0,7	0	9,5

КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ		130	6,8	7,8	8,4	133,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	164,7	131,7	2,3	0,1	6	35,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0	4,2	0	37,5
МОРКОВЬ	8,7	6,5	0,1	0	0,4	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,4	8,8	0,1	0	0,7	3,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,4	0,4	0	0	0,1	0,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1,2	5,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30,3	22,8	4,1	3,5	0	48,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			13,8	15,4	57,2	428,5
Полдник						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		40	0,8	2,0	3,9	36,9
КАРТОФЕЛЬ	22,86	16	0,3	0,1	2,5	11,9
МОРКОВЬ	7,74	6	0,1	0	0,4	2,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	9,23	6	0,2	0	0,4	2,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,76	4	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	12	11,88	0,1	0	0,3	1,6
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		120	15,5	6,7	12,8	189,7
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	80,9	75,2	13,1	2,7	0	92,6
КРУПА РИСОВАЯ	14,6	14,4	1	0,1	10,4	46,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	36,3	30,4	0,4	0,1	2,4	12,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,5	0,8	0,7	0	9,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150/7/3	0,1		7,2	29,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	5,83	3,5	0	0	0,1	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
АПЕЛЬСИН		130	0,8	0,2	7,1	37,5
АПЕЛЬСИН	130	87,1	0,8	0,2	7,1	37,5
			18,7	9,0	41,0	341,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,7	44,4	184,2	1 364,3

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	150		4,4	5,3	14,3	122,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	105	105	2,9	3,3	4,8	61,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	12	11,88	1,5	0,4	6,6	35,5
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КАКАО С МОЛОКОМ	150		3,0	3,3	12,5	91,9
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			8,9	12,8	36,8	299,5
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
КМН	100		2,9	2,5	4,2	54,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	2,5	4,2	54,0
			3,9	2,7	24,0	140,0
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40		1,7	3,2	4,0	52,0
СВЕКЛА	39,6	30	0,5	0	2,5	12,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,4	4,4	0,2	0	0,8	4,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,8	6,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150		2,8	3,6	12,6	96,9
КАРТОФЕЛЬ	90	54	1,1	0,2	8,5	40,4
ПШЕНО	4	3,96	0,5	0,1	2,7	13,5
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
ГОВЯДИНА Б/К	5	4,5	0,8	0,7	0	9,5

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		90	3,3	4,4	21,0	136,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	30,6	30,6	3,3	0,4	21	100,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		60	9,1	8,5	1,5	121,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	0,2	0,9	0,2	12,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,8	18,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	53,9	48,5	8,7	7,6	0	102,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			21,0	20,2	74,8	570,5
Полдник						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		30	0,4		3,4	15,6
МОРКОВЬ	37,2	28,8	0,4	0	1,9	9,8
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА		130	14,2	11,2	60,3	346,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	65,8	65,8	6,9	0,9	44,6	213,2
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	17,7	17,7	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		150	0,2	0,1	15,9	65,6
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	15,46	15	0,2	0,1	1,1	6,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5	139,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6,75	6,75	0	0	5,1	20,5
ЯБЛОКО		130	0,5	0,5	12,7	61,1
ЯБЛОКИ	147,7	130	0,5	0,5	12,7	61,1
			15,3	11,8	92,3	488,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,1	47,5	227,9	1 498,6

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	150		4,7	7,4	20,6	168,4
КРУПА РИСОВАЯ	8	7,92	0,6	0,1	5,7	25,6
ПШЕНО	8	7,92	0,9	0,2	5,4	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	112,5	112,5	3,2	3,5	5,1	65,5
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	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150		3,5	3,6	16,1	111,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	117	117	3,3	3,6	5,3	68,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,5	52,5	0	0	0	0,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,2	2,9		35,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,31	10	2,2	2,9	0	35,3
ХЛЕБ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			11,9	14,0	46,7	362,8
II Завтрак						
РЯЖЕНКА	100		3,0	1,0	4,2	40,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	103	100	2,9	2,5	4,2	54,0
			3,0	1,0	4,2	40,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40		0,4	2,3	1,5	29,3
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	20,21	19,2	0,2	0	0,7	4,5
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	15,05	14	0,1	0	0,4	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,71	4,8	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150		1,2	2,9	7,5	61,8
СВЕКЛА	31	24	0,4	0	2	9,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,3
КАРТОФЕЛЬ	17,1	12	0,2	0	1,9	8,9
МОРКОВЬ	9,7	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5	0,2	0	0,5	2,9
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
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160		14,8	15,0	15,4	256,0

ГОВЯДИНА Б/К	80	72	13	11,2	0	152,3
КАРТОФЕЛЬ	150	90	1,7	0,4	14,3	67,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,8	10,7	0,1	0	0,9	4,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			20,5	20,7	60,1	510,9
Полдник						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ		90	2,6	3,6	17,2	111,9
КРУПА РИСОВАЯ	19,2	19,2	1,3	0,2	13,8	62,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,5	28,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	43	43	1,2	1,1	2	22,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		60	11,3	4,0	2,2	91,0
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	80	57,6	8,9	0,3	0	38,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,37 шт.	14,9	1,8	1,6	0,1	22,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ХЛЕБ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,2	0,1	11,3	45,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,2	0	0,3	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	101,3	101,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,3	11,3	0	0	11	43,7
ЯБЛОКО		130	0,5	0,5	12,7	61,1
ЯБЛОКИ	147,7	130	0,5	0,5	12,7	61,1
			16,1	8,3	53,4	356,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,5	44,0	164,4	1 270,1

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		80	7,9	15,2	1,8	175,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,4 шт.	56,5	7	6,3	0,4	86,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30,8	30,8	0,9	1	1,4	17,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,2	6,2	0	4,9	0	45,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		10	2,3	3,0		36,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,7	10	2,3	3	0	36,4
ХЛЕБ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
КАКАО С МОЛОКОМ		150	3,5	3,8	13,2	101,8
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	117	117	3,3	3,6	5,3	68,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0
			15,2	22,1	25,0	361,4
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		100	2,9	2,5	4,2	54,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	2,5	4,2	54,0
			3,9	2,7	24,0	140,0
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И МОРКОВЬЮ		40	0,6	2,9	2,0	37,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	39,45	31,56	0,6	0	1,5	8,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МОРКОВЬ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,36	0	0	0,3	1,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		150	3,6	3,2	11,7	90,0
КАРТОФЕЛЬ	55	33	0,7	0,1	5,2	24,6
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12	12	2,7	0,2	5,6	34,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		130	13,4	15,8	22,6	285,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	87,9	63,3	11,2	11,3	0	146,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,2	5,2	0	4,2	0	37,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,8	6,9	0,1	0	0,6	2,7

МОРКОВЬ	8,7	6,9	0,1	0	0,5	2,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,9	0,9	0	0	0,2	0,9
КРУПА РИСОВАЯ	30	29,7	2	0,3	21,3	95,9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		150	0,1	0,1	12,5	52,4
ЯБЛОКИ	33,7	30	0,1	0,1	2,8	13,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			21,8	22,5	75,8	594,3
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		100	15,8	11,0	11,7	213,3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	85	85	14,8	7,5	2,5	139,4
КРУПА МАННАЯ	4,6	4,6	0,5	0	3,1	14,6
САХАР ПЕСОК	6,2	6,2	0	0	6	24,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,1	0,4	0,4	0	4,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,1	3,1	0	2,5	0	22,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,0
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ		30	0,3	1,5	2,7	25,6
МОРКОВЬ	28,4	22	0,3	0	1,5	7,5
ЯБЛОКИ	6,8	6	0	0	0,6	2,7
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
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
КМН		135	3,9	3,4	5,7	72,9
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	135	135	3,9	3,4	5,7	72,9
БАНАН		130	2,0	0,7	27,3	124,8
БАНАН	185,7	130	2	0,7	27,3	124,8
			23,4	18,3	58,5	502,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,3	65,6	183,3	1 597,9

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150		5,1	6,8	21,1	167,2
КРУПА МАННАЯ	18,8	18,8	1,8	0,2	12,9	60,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	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	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150		3,5	3,6	16,1	111,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	117	117	3,3	3,6	5,3	68,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,5	52,5	0	0	0	0,0
			10,7	10,6	57,3	369,4
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
КМН	100		2,9	2,5	4,2	54,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	2,5	4,2	54,0
			4,0	4,0	15,4	116,6
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150		1,7	1,8	11,9	69,5
КАРТОФЕЛЬ	64,3	45	0,9	0,2	7,1	33,7
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6,1	6	0,6	0,1	3,9	18,3
МОРКОВЬ	7,7	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	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
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	5,3	21,4	145,7
КАРТОФЕЛЬ	183,21	128,25	2,5	0,5	20,3	95,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,5	22,5	0,7	0,6	1,1	11,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0	4,2	0	38,1
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60		9,6	10,3	9,1	167,3
ГОВЯДИНА Б/К	48,89	44	8	6,8	0	93,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	11	11	0,8	0,3	5,5	27,9

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			18,6	17,9	78,1	546,3
Полдник						
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		60	9,5	2,5	5,4	82,6
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	70,83	51	8	0,3	0	34,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,5	2	0,1	0	0,2	1,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,1	0,2	2,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		85	1,2	5,0	7,1	78,7
КАРТОФЕЛЬ	30,4	21,3	0,4	0,1	3,4	15,9
СВЕКЛА	21,9	17	0,3	0	1,5	6,9
МОРКОВЬ	16,5	12,8	0,2	0	0,9	4,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	17	0,1	0	0,3	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,2	12,8	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,1	5,1	0	4,9	0	44,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150/7/3			7,0	28,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	5,83	3,5	0	0	0,1	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
БАНАН		130	2,0	0,7	27,3	124,8
БАНАН	185,7	130	2	0,7	27,3	124,8
			14,2	8,3	56,8	362,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,5	40,8	207,6	1 394,6

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ		150	5,1	7,3	19,5	164,9
КРУПА ОВСЯНАЯ	20	19,7	2,3	1,2	11,3	65,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,2	32,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,7	3,7	0	0	3,6	14,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
КАКАО С МОЛОКОМ		150	3,0	3,3	12,5	91,9
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,1	4,2	0,1	37,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			9,7	14,9	42,1	341,7
II Завтрак						
ЯБЛОКО		130	0,5	0,5	12,7	61,1
ЯБЛОКИ	147,7	130	0,5	0,5	12,7	61,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			1,5	0,7	32,5	147,1
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		30	0,2		0,5	3,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,9
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		150	5,5	2,0	9,8	80,0
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРА БЛАНШИРОВАН.	24	24	4,3	0	0	17,1
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,6	31,3
МОРКОВЬ	12,4	9,6	0,1	0	0,7	3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,7	4,8	0,1	0	0,4	1,9
КРУПА РИСОВАЯ	3	3	0,2	0	2,1	9,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		40/20	12,4	8,2	1,5	144,2
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	75	69,75	12,1	2,5	0	85,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,2	15,2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,2	5,2	0,1	0,8	0,2	10,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,7	4,6	25,9	167,9	
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	46,2	46,2	5,6	1,5	25,6	138,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	69,2	69,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С	150			8,7	34,8	
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			27,9	15,3	73,4	559,8
Полдник						
"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ДЕСТА		40	3,2	1,6	19,4	104,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25,6	25,6	2,7	0,3	17,4	82,9
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,4
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	1,2	1,2	0	1	0	8,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,3	0,2	0,1	0	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,3	10,3	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,87	0,87	0,1	0	0,6	2,8
ПАСТА ОРЕХОВО-ШОКОЛАДНАЯ	7,5	7,5	0	0	0	0,0
САХАРНАЯ ПУДРА	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,13	0,13	0	0,1	0	1,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ		40	0,7	1,9	1,8	27,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	39,5	31,6	0,6	0	1,5	8,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
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
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		9,0	36,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	101,3	101,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ГРУША		130	0,5	0,4	13,4	61,1
ГРУША	144,4	130	0,5	0,4	13,4	61,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			11,1	8,6	53,9	340,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,2	39,5	201,9	1 388,7



С=RU, O=ГБОУ СОШ №6 г.о.

Сызрань, CN=Жукова Светлана Владимировна,

E=school6_szr@samara.edu.ru

00cffeef04bb6a8e6a

2022.03.31 22:02:30+04'00'