

Цикличное десятидневное меню для питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения Санкт-Петербурга

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	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	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	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
ЛИМОН	7,67	7	0,1	0	0,2	2,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,7	177,7	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,		150/10/10	4,1	4,5	7,8	88,4
КАРТОФЕЛЬ	40	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	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	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 З.Ч.	21,6	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	62,15	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	2,4	4,1	15,5	108,4
КАРТОФЕЛЬ	110,4	82,8	1,6	0,3	13,1	61,9
МОРКОВЬ	31,25	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
			21,6	18,1	60,4	492,5
Полдник						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		160	2,7	5,2	26,6	163,8
ГРУДКИ КУРИНЫЕ	87,23	82	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
МОРКОВЬ	16,25	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	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
			9,0	9,6	69,3	366,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,5	38,6	186,3	1 212,9

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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 ПЕРСИКОВЫЙ	150		0,8	0,2	14,8	65,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	150	0,5	0	24,8	102,0
			0,8	0,2	14,8	65,0
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40		0,4	0,1	1,5	9,6
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	42,3	40	0,4	0,1	1,5	9,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ	150/10/1		4,3	3,9	12,2	101,2
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	7,5	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
ОКОРОЧОК КУРИНЫЙ ЗАМОРОЖЕННЫЙ (отечественный) кг	19,44	14	2,5	2,2	0	29,9
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	121	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
			22,8	21,8	63,7	474,4
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	2,3	3,9	15,7	106,8
КАРТОФЕЛЬ	125,4	94,05	1,8	0,4	14,8	70,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,42	16,5	0,5	0,4	0,8	8,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,85	3,85	0	3,1	0	27,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,18	0,18	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		150	0,1	0,1	18,1	75,0
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	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
			13,7	14,0	64,5	457,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,7	50,8	187,5	1 297,2

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,4	2,1	15,8	68,0
ДЖЕМ	11	11	0,1	0	8	31,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,2	0,5	8,2	41,9
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30		0,9	1,6	1,8	24,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ 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	2,2	11,3	76,3
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	22,6	31,2	287,6
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						
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		3,7	6,2	4,4	90,3
КАРТОФЕЛЬ	24	18	0,4	0,1	2,8	13,5
КАПУСТА РАННЕСПЕЛАЯ	37,5	30	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	9,38	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 З.Ч.	21,6	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 З.Ч.	110	80,8	14,6	12,5	0	170,8
МОРКОВЬ	20,88	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
			26,0	26,4	48,9	462,9
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		170	12,0	13,2	8,1	201,4
КАПУСТА РАННЕСПЕЛАЯ	113,38	90,7	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	67,18	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
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	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
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
			19,5	21,7	57,1	493,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,5	71,2	152,7	1 314,2

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	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	14,8	65,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
			0,8	0,2	14,8	65,0
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		40	0,6	6,1	4,7	76,7
КАРТОФЕЛЬ	38,4	28,8	0,6	0,1	4,6	21,5
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	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	3,9	6,2	7,0	102,1
СВЕКЛА	30	24	0,4	0	2	9,8
КАПУСТА РАННЕСПЕЛАЯ	15	12	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	12,8	9,6	0,2	0	1,6	7,2
МОРКОВЬ	9,38	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 З.Ч.	21,6	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	46,1	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	1,5	1,6	6,0	49,3
МОРКОВЬ	22,75	18,2	0,2	0	1,3	6,2
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	35	18,2	0,5	0,1	0,8	5,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	14,8	9,6	0,3	0	0,6	3,7
КАПУСТА РАННЕСПЕЛАЯ	24	19,2	0	0	0	0,0
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
			18,5	21,5	48,2	468,8
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	136	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:			57,0	52,2	149,7	1 288,4

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	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	47,5	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		4,5	4,5	10,5	100,6
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МОРКОВЬ	7,5	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 З.Ч.	23,2	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	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		12,3	12,3	25,1	260,6
ГОВЯДИНА Б/К З.Ч.	67,5	50	9	7,8	0	105,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
КАРТОФЕЛЬ	191,67	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	0,3		5,8	85,0
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		25	1,6	0,2	10,6	51,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
			19,6	20,1	54,4	549,2
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
ЛИМОН	6,3	5,7	0,1	0	0,2	1,8
САХАР ПЕСОК	4,9	4,9	0	0	4,8	19,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	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	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:			37,0	46,8	184,5	1 291,7

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность ,
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,4	2,1	15,8	68,0
ДЖЕМ	11	11	0,1	0	8	31,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,2	0,5	8,2	41,9
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	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	2,2	11,3	76,3
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	9,0	40,8	286,3
II Завтрак						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150		0,8	0,2	14,8	65,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	150	0,5	0	24,8	102,0
			0,8	0,2	14,8	65,0
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		4,6	3,7	19,3	129,0
КАРТОФЕЛЬ	40	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	9,38	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	2,3	4,5	10,7	93,0
МОРКОВЬ	33	26,4	0,3	0	1,7	8,9
КАРТОФЕЛЬ	33,07	24,8	0,5	0,1	3,9	18,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	18,4	12	0,4	0	0,8	4,7
КАПУСТА РАННЕСПЕЛАЯ	33	26,4	0	0	0	0,0
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	18,9	87,8
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
			15,8	21,0	69,9	506,7
Полдник						
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ		60	10,7	11,1	9,0	178,2
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	59,83	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	2,4	4,1	15,5	108,4
КАРТОФЕЛЬ	110,4	82,8	1,6	0,3	13,1	61,9
МОРКОВЬ	31,25	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
			15,2	15,8	45,6	384,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,4	46,0	171,1	1 242,9

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		3,2	4,1	7,0	62,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40		1,2	2,1	2,4	32,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ 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	26,5	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		4,4	6,4	10,0	117,1
КАРТОФЕЛЬ	60	45	0,9	0,2	7,1	33,7
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3	3	0,3	0	1,9	9,2
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0	0	0,2	1,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,1	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 З.Ч.	21,6	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	2,0	2,3	9,8	68,2
ГРУДКИ КУРИННЫЕ	46,81	44	0	0	0	0,0
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	150	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		5,8	85,0
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
			10,9	13,4	54,3	462,6
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	1,2	1,6	6,0	48,2
МОРКОВЬ	22,75	18,2	0,2	0	1,3	6,2
КАБАЧКИ	24,27	18,2	0,1	0,1	0,8	4,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	14,8	9,6	0,3	0	0,6	3,7
КАПУСТА РАНИЕСПЕЛАЯ	24	19,2	0	0	0	0,0
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
			14,9	14,2	50,6	398,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,9	51,4	147,3	1 226,4

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность ,
	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 АБРИКОСОВЫЙ	150		0,8	0,2	14,8	65,0
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	150	0,8	0	19,1	82,5
			0,8	0,2	14,8	65,0
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		4,2	4,7	11,8	108,3
КАРТОФЕЛЬ	90	67,5	1,4	0,3	10,7	50,4
МОРКОВЬ	7,5	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
ОКОРОЧОК КУРИНЫЙ ЗАМОРОЖЕННЫЙ (отечественный) кг	19,44	14	2,5	2,2	0	29,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0	0	0,1	0,5
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50		10,6	5,8	1,8	114,1
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	68	56	9,7	2	0	69,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0

МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
КАРТОФЕЛЬ	6,67	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	2,1	6,7	12,7	124,9
КАРТОФЕЛЬ	64	48	1	0,2	7,6	35,9
МОРКОВЬ	20,25	16,2	0,2	0	1,1	5,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
ТЫКВА СВЕЖАЯ	26,57	18,6	0,2	0	0,8	4,2
КАПУСТА РАННЕСПЕЛАЯ	33,75	27	0	0	0	0,0
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			15,0	57,0
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
			20,4	18,0	63,2	513,3
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	136	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	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:			55,0	48,9	172,0	1 305,9

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,4	2,1	15,8	68,0
ДЖЕМ	11	11	0,1	0	8	31,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,2	0,5	8,2	41,9
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	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	2,2	11,3	76,3
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	11,6	45,4	272,3
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 СОЛЕННЫЙ	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		4,0	6,2	7,4	103,9
СВЕКЛА	30	24	0,4	0	2	9,8
КАПУСТА РАННЕСПЕЛАЯ	15	12	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	16	12	0,2	0	1,9	8,9
МОРКОВЬ	9,38	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 З.Ч.	21,6	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	2,4	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		2,5	4,2	17,1	116,5
КАРТОФЕЛЬ	136,8	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	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ЛИМОН	4	3,5	0	0	0,1	1,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	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
			20,6	12,4	49,7	488,7
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		170	12,0	13,2	8,1	201,4
КАПУСТА РАННЕСПЕЛАЯ	113,38	90,7	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	67,18	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	18,1	73,5
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 ПЕЧЕНЬИ 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	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	33,8	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
			18,2	21,9	61,3	496,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,5	46,4	177,4	1 353,4

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	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		186			8,4	33,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,9	25,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156	156	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 ПЕРСИКОВЫЙ		150	0,8	0,2	14,8	65,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	150	0,5	0	24,8	102,0
			0,8	0,2	14,8	65,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		40	0,6	2,3	3,2	36,5
СВЕКЛА	47,5	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	4,0	6,3	7,9	107,1
КАРТОФЕЛЬ	60	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 З.Ч.	21,6	16	2,9	2,5	0	33,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СУФЛЕ КУРИНОЕ		60	1,8	4,9	2,1	59,8
ГРУДКИ КУРИНЫЕ	44,15	41,5	0	0	0	0,0
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	18,1	73,5
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
			12,5	17,0	65,2	465,3
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	14,1	13,2	13,5	229,2
ГОВЯДИНА Б/К З.Ч.	93,2	68,5	12,3	10,7	0	144,8
КАРТОФЕЛЬ	109,2	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	0,3		20,8	85,0
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	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
			19,5	20,4	66,5	514,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,8	47,8	182,8	1 294,8