

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. НАЗАРОВО
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №20 «РОСИНКА» Г. НАЗАРОВО КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
(МБДОУ «Детский сад №20 «Росинка»)
ул. Арбузова, вл. №89 «А», г. Назарово, Красноярский край, 662200, тел. 8(39155)70014,
e-mail: dc_rosinka@mail.ru, <http://ds20rosinka.ucoz.ru>
ОКПО 53022993, ОГРН 1022401589726, ИНН 2456006362, КПП 245601001

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете
протокол № 43
от 27 декабря 2022

СОГЛАСОВАНО

на Общем родительском собрании
протокол №1/2022
от 27 декабря 2022

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №20 «Росинка»
И.В. Ковалева
Приказ от 29 декабря 2022 №20-од



Основное цикличное 15-дневное

МЕНЮ

МБДОУ «Детский сад №20 «Росинка»

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						
КАША ВЯЗКАЯ МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	180		5,6	5,1	22,6	158,7
КРУПА МАННАЯ	18	18	1,8	0,2	12,3	57,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	136	136	3,8	3,3	6,3	71,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32	32	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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/6		0,8	5,1	4,9	68,3
БАТОН	20	20	0,8	0,1	4,8	23,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,0	1,6	12,7	73,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,6	1,6	0,2	0	0,9	4,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	67	67	1,8	1,6	3,1	35,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	98	98	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
			8,4	11,8	40,2	300,9
II Завтрак						
СОК	120				13,4	54,0
СОК	120	120	0	0	13,4	54,0
					13,4	54,0
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	200/8/5		4,1	4,5	7,6	87,3
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	18	13,5	2,4	2,1	0	28,5
МОРКОВЬ	3,04	2,28	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,9	1,6	0	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
КАРТОФЕЛЬ	40,08	24,05	0,5	0,1	3,8	17,9
МОРКОВЬ	13	9,75	0,1	0	0,7	3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,6	0,6	0	0	0,1	0,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,6	0,2	6,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	30/30		9,5	9,8	1,6	132,2
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	67	50,25	9	7,8	0	106,2
МОРКОВЬ	3,31	2,48	0	0	0,2	0,9
МОРКОВЬ	5,4	4,05	0,1	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1,01	0	0	0,1	0,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	0,8	0,3	9,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		100	3,8	3,0	23,2	134,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 1 СОРТ	35	35	3,8	0,6	23,2	113,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	204	204	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	143	143	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		60	2,4	0,3	14,5	70,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	60	60	2,4	0,3	14,5	70,2
			19,8	17,6	55,6	459,3
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ПОВИДЛОМ		50	4,2	3,4	29,7	166,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	29	29	3,1	0,4	19,1	92,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	0,9	4,5
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,4
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/20 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/29 шт.	1,37	0,2	0,2	0	2,1
ДРОЖЖИ	1,3	1,3	0,2	0	0	1,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11	11	0,3	0,3	0,5	5,7
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,4	25,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,7	0,7	0	0,7	0	6,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,4	3,8	7,3	82,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	157	157	4,5	3,8	7,3	82,3
			8,6	7,2	37,0	248,3
Ужин						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		45			1,3	5,2
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	45	45	0	0	1,4	5,2
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ		250	6,6	7,1	27,0	200,8
КАРТОФЕЛЬ	110,5	66,3	1,3	0,3	10,5	49,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	148	118,4	2	0,1	5,4	32,2
МОРКОВЬ	108	81	1,1	0,1	5,4	27,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30	25,2	0,4	0,1	2	10,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
КРУПА МАННАЯ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,6	0,2	6,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		150/9	0,1		8,9	36,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,4	111,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ		40	3,4	0,3	39,3	174,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,4	0,3	39,3	174,2
			10,1	7,4	76,5	416,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,9	44,0	222,7	1 478,7

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180		5,3	4,9	19,3	142,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	162	162	4,6	4	7,6	84,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28	28	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	11	10,89	0,8	0,1	7,9	35,2
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0	0	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/5/8		0,8	4,2	4,9	60,8
БАТОН	20	20	0,8	0,1	4,8	23,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ	8	8	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	150		3,1	2,5	12,2	84,8
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,6	2,2	4,3	48,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0
			9,2	11,6	36,4	288,4
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ, С МЯСОМ	200/8		4,3	4,1	13,7	109,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	18	13,5	2,4	2,1	0	28,5
МОРКОВЬ	3,2	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,9	1,6	0	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0	0	0	0,0
ПШЕНО	4	4	0,5	0,1	2,7	13,7
КАРТОФЕЛЬ	99,67	59,8	1,2	0,2	9,4	44,6
МОРКОВЬ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯИНЫ	50/25		7,5	9,4	9,1	151,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	44	33	5,9	5,1	0	69,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5	5	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	4	3,96	0,3	0	2,8	12,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/20 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,2	25,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ	25		0,2	1,2	0,7	14,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	0,7	0,7	0,1	0	0,5	2,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,7	0,7	0	0,6	0	5,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,6	0,2	6,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0

СВЕКЛА ТУШЕНАЯ		100	1,6	1,1	9,3	53,1
СВЕКЛА	130	97,5	1,5	0,1	8,3	39,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,76	0,2	0	1	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ		150			13,9	55,6
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18	18	0	0	13,9	55,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		60	2,3	0,3	14,0	68,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	60	60	2,3	0,3	14,1	68,1
			15,9	16,1	60,7	451,0
Полдник						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА		50	7,1	5,9	24,5	180,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	24	24	2,6	0,4	15,8	76,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/29 шт.	1,37	0,2	0,2	0	2,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ДРОЖЖИ	1,3	1,3	0,2	0	0	1,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	18,4	18,4	3,2	1,6	0,6	30,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/29 шт.	1,37	0,2	0,2	0	2,1
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	0,9	4,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/29 шт.	1,37	0,2	0,2	0	2,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0
КЕФИР		150	4,2	4,8	6,0	84,0
КЕФИР 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	4,8	6	84,0
			11,3	10,7	30,5	264,1
Ужин						
СУП-УХА		200	7,6	2,7	14,0	111,1
РЫБН. КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САЙРА БЛАНШИРОВАН.	32	32	5,7	0	0	22,7
КАРТОФЕЛЬ	100,75	60,45	1,2	0,2	9,6	45,1
МОРКОВЬ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		150/9	0,1		8,9	36,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ		30	2,5	0,3	28,6	126,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	30	30	2,5	0,3	28,6	126,7
			10,2	3,0	51,5	273,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,0	41,8	188,9	1 324,3

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С ХЛОПЬЯМИ ОВСЯНЫМИ <<ГЕРКУЛЕС>>	180		6,0	6,0	21,0	162,7
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	18	18	2,1	1,1	10,8	61,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	136	136	3,8	3,3	6,3	71,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32	32	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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, С СЫРОМ	20/5/8		0,8	4,2	4,9	60,8
БАТОН	20	20	0,8	0,1	4,8	23,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ	8	8	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,0	1,6	12,7	73,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,6	1,6	0,2	0	0,9	4,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	67	67	1,8	1,6	3,1	35,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	98	98	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
			8,8	11,8	38,6	297,4
II Завтрак						
СОК	120				13,4	54,0
СОК	120	120	0	0	13,4	54,0
					13,4	54,0
Обед						
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ОТВАРНОЙ	20		0,6		1,3	7,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	33	20	0,6	0	1,3	7,8
БОРЩ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ, С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	200/8/5		3,9	4,4	7,0	83,3
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	18	13,5	2,4	2,1	0	28,5
МОРКОВЬ	3,2	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,9	1,6	0	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	26	19,5	0,3	0	1,6	8,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	27,08	16,25	0,3	0,1	2,5	12,1
МОРКОВЬ	14	10,5	0,1	0	0,7	3,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,6	0,2	6,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
РЫБА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/20		7,4	5,3	2,5	87,5
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	89	44,5	6,9	0,4	0	31,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	0,6	0,6	0,1	0	0,4	1,9
МОРКОВЬ	22	16,5	0,2	0	1,1	5,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6	0	0,5	0	4,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,5	0,2	5,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0

КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ		100	2,0	3,3	14,8	96,9
КАРТОФЕЛЬ	135,42	81,25	1,6	0,3	12,8	60,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,6	0,6	0	0	0,1	0,6
МОРКОВЬ	24	18	0,2	0	1,2	6,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		150	0,2	0,1	11,5	48,6
ШИПОВНИК	13	13	0,2	0,1	2,8	13,8
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173	173	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		60	2,4	0,3	14,5	70,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	60	60	2,4	0,3	14,5	70,2
			16,5	13,4	51,6	394,3
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ОВОЩНЫМ ФАРШЕМ (С КАПУСТОЙ)		50	4,1	5,5	19,0	141,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	23	23	2,5	0,3	15,1	73,4
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/13 шт.	3,1	0,4	0,4	0	4,8
ДРОЖЖИ	1,3	1,3	0,2	0	0	1,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	0,3	0,6	6,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	0,8	0,8	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/40 шт.	1,01	0,1	0,1	0	1,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	29	23,2	0,4	0	1,1	6,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,4	0	0	0,3	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,4	3,8	7,3	82,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	157	157	4,5	3,8	7,3	82,3
			8,5	9,3	26,3	224,0
Ужин						
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ		100/15	16,1	10,9	21,7	251,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	76	76	13,3	6,6	2,2	124,5
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	25,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/5 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1,1	1,3	8,1	47,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ Б/С		150	0,1		0,2	1,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
			16,2	10,9	21,9	252,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,0	45,4	151,8	1 222,4

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ	180		5,9	4,9	20,2	149,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	162	162	4,6	4	7,6	84,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28	28	0	0	0	0,0
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	14	13,86	1,4	0,2	8,8	42,1
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	20/5/8		0,8	4,2	4,9	60,8
БАТОН	20	20	0,8	0,1	4,8	23,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ	8	8	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	150		2,2	1,8	12,0	73,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	67	67	1,8	1,6	3,1	35,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	91	91	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
			8,9	10,9	37,1	283,8
II Завтрак						
БАНАН	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,86	100	1,5	0,5	21	96,0
			1,5	0,5	21,0	96,0
Обед						
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ	20		1,0	0,1	2,1	12,8
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	33	33	1	0,1	2	12,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, С ПТИЦЕЙ	200/10		6,9	6,4	15,5	147,7
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	31	22,32	4,1	3,5	0	47,6
МОРКОВЬ	3,2	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,9	1,6	0	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	12	12	1,3	0,2	7,9	38,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/20 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	0,3	0,6	6,3
КАРТОФЕЛЬ	58,5	35,1	0,7	0,1	5,5	26,2
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ	70		10,5	12,6	3,9	171,4
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	93	52	9,4	8,1	0	111,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	13	13	0,5	0,1	3	14,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100		2,2	3,1	6,8	64,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	131	104,8	1,8	0,1	4,8	28,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,3

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ		150			13,9	55,6
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18	18	0	0	13,9	55,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		50	1,9	0,2	11,7	56,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	50	50	1,9	0,3	11,7	56,7
			22,5	22,4	53,9	509,1
Полдник						
ПРЯНИКИ		30	1,6	8,3	14,6	109,2
ПРЯНИКИ	30	30	1,6	8,3	14,6	109,2
КЕФИР		150	4,2	4,8	6,0	84,0
КЕФИР 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	4,8	6	84,0
			5,8	13,1	20,6	193,2
Ужин						
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		110	8,4	17,2	6,4	213,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,27 шт.	51,09	6,3	5,7	0,4	77,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	38,92	38,92	1,1	1	1,8	20,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	5,08	5,08	0,6	0,1	3,3	16,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	18,23	11,85	0,4	0	0,8	4,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150/9/4	0,1		9,0	37,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЛИМОН	5	3	0	0	0,1	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,5	0,3	28,6	126,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	30	30	2,5	0,3	28,6	126,7
			11,0	17,5	44,0	377,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,7	64,4	176,6	1 459,1

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	180		6,9	5,6	29,1	195,9
ПШЕНО	28	27,72	3,1	0,8	18,9	94,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	136	136	3,8	3,3	6,3	71,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31	31	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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/6		0,8	4,9	4,7	66,2
БАТОН	20	20	0,8	0,1	4,7	22,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,0	1,6	12,7	73,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,6	1,6	0,2	0	0,9	4,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	67	67	1,8	1,6	3,1	35,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	98	98	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
			9,7	12,1	46,5	336,0
II Завтрак						
СОК	120				13,4	54,0
СОК	120	120	0	0	13,4	54,0
					13,4	54,0
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	45		0,8	3,9	3,4	51,9
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	47,37	45	0,9	3,9	3,4	52,0
СВЕКОЛЬНИК, С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	200/8/5		4,3	4,5	12,5	107,9
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	18	13,5	2,4	2,1	0	28,5
МОРКОВЬ	3,2	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,9	1,6	0	0	0,1	0,7
СВЕКЛА	68	51	0,8	0,1	4,4	20,8
КАРТОФЕЛЬ	56,33	33,8	0,7	0,1	5,3	25,2
МОРКОВЬ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,6	0,6	0	0	0,1	0,6
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,6	0,2	6,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	50		5,8	6,4	9,1	117,2
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	27	20,25	3,7	3,1	0	42,8
КРУПА РИСОВАЯ	3	2,97	0,2	0	2,1	9,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,36	0	0	0,3	1,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,7	0,7	0	0,7	0	6,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	38	30,4	0,5	0	1,4	8,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,2	25,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНЙ	20		0,2	0,8	1,1	12,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,2	0,2	0	0	0	0,2

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,5	1,26	0	0	0,1	0,5
МОРКОВЬ	5,31	3,98	0,1	0	0,3	1,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		115	2,4	3,2	16,5	105,0
КАРТОФЕЛЬ	164,67	98,8	1,9	0,4	15,6	73,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	143	143	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		60	2,4	0,3	14,5	70,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	60	60	2,4	0,3	14,5	70,2
			15,9	19,1	65,8	499,5
Полдник						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ		90/25	16,7	8,8	28,6	263,3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	74	74	12,9	6,5	2,1	121,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	16	16	1,7	0,2	10,5	51,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/5 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1,1	1,3	8,1	47,7
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,4	3,9	20,7	129,0
ПЕЧЕНЬЕ	30	30	2,4	3,9	20,7	129,0
ЧАЙ Б/С		150	0,1		0,2	1,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
			19,2	12,7	49,5	393,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,8	43,9	175,2	1 283,0

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180		5,2	4,3	16,2	125,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	139	139	3,9	3,4	6,5	72,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28	28	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 1 СОРТ	12	12	1,3	0,2	8	38,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9	0	0,7	0	6,5
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,7	7,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	20/5/8		0,8	4,2	4,9	60,8
БАТОН	20	20	0,8	0,1	4,8	23,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ	8	8	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	150		2,2	1,8	12,0	73,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	67	67	1,8	1,6	3,1	35,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	91	91	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
			8,2	10,3	33,1	259,2
II Завтрак						
СОК	120				13,4	54,0
СОК	120	120	0	0	13,4	54,0
					13,4	54,0
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ, С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	200/8/5		4,0	4,4	9,8	95,2
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	18	13,5	2,4	2,1	0	28,5
МОРКОВЬ	3,11	2,33	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,9	1,6	0	0	0,1	0,7
СВЕКЛА	41,51	31,13	0,5	0	2,6	12,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	26	15,6	0,3	0,1	2,4	11,6
МОРКОВЬ	13,51	10,13	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,6	0,2	6,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ	30/30		9,5	10,9	1,8	143,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	68	51	9,2	8	0	107,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1,0
МОРКОВЬ	2,71	2,03	0	0	0,1	0,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	85		4,7	4,4	21,4	144,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	39	38,61	4,8	1,3	21,3	115,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58	58	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		150	0,2	0,1	11,5	48,6
ШИПОВНИК	13	13	0,2	0,1	2,8	13,8
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173	173	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		50	2,0	0,3	12,1	58,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	50	50	2	0,3	12,1	58,5
			20,4	20,1	56,6	489,8
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	3,8	20,1	125,1
ПЕЧЕНЬЕ	30	30	2,3	3,8	20,1	125,1
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,4	3,8	7,3	82,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	157	157	4,5	3,8	7,3	82,3
			6,7	7,6	27,4	207,3
Ужин						
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ОВОЩАМИ И РЫБОЙ		180/5	12,1	9,6	27,8	246,6
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	74	52	8,1	0,5	0	36,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	34	25,5	0,3	0	1,7	8,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КАРТОФЕЛЬ	265,42	159,25	3,1	0,6	25,2	118,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ИКРА МОРКОВНАЯ		30	0,5	3,0	3,0	40,7
МОРКОВЬ	40	30	0,4	0	2	10,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,8	0,8	0	0	0,2	0,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0	0	0,4	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150/9/4	0,1		9,0	37,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЛИМОН	5	3	0	0	0,1	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,5	0,3	28,6	126,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	30	30	2,5	0,3	28,6	126,7
			15,2	12,9	68,4	451,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,5	50,9	198,9	1 461,3

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ КУКУРУЗНЫЙ	180		5,5	4,9	19,0	142,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	162	162	4,6	4	7,6	84,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28	28	0	0	0	0,0
КРУПА КУКУРУЗНАЯ	11	11	0,9	0,1	7,6	35,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/5		0,8	0,1	7,9	35,6
БАТОН	20	20	0,8	0,1	4,7	22,7
ПОВИДЛО	5	5	0	0	3,2	12,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,0	1,6	8,8	58,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,6	1,6	0,2	0	0,9	4,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	67	67	1,8	1,6	3,1	35,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	98	98	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			8,3	6,6	35,7	236,6
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	45		0,8	3,9	3,4	51,9
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	47,37	45	0,9	3,9	3,4	52,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, С МЯСОМ	200/8		7,3	4,2	15,8	129,6
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	18	13,5	2,4	2,1	0	28,5
МОРКОВЬ	3,2	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,9	1,6	0	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	67,17	40,3	0,8	0,2	6,4	30,1
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	17	16,92	3,8	0,3	7,9	49,1
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180		16,9	16,3	16,0	278,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	109	81,75	14,7	12,7	0	172,9
КАРТОФЕЛЬ	141,92	85,15	1,6	0,3	13,5	63,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,7	0,7	0	0	0,1	0,7
МОРКОВЬ	31	23,25	0,3	0	1,6	7,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150				8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	143	143	0	0	0	0,0
ХЛЕБ	60		2,4	0,3	14,5	70,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	60	60	2,4	0,3	14,5	70,2
			27,4	24,7	58,4	564,6

Полдник						
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ		50	4,5	10,0	28,0	219,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	31,51	31,51	3,4	0,5	20,8	100,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/20 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,51	7,51	0	6	0,1	54,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,75	0,75	0,1	0	0	0,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,25	15,25	0,4	0,4	0,7	8,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/29 шт.	1,37	0,2	0,2	0	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КЕФИР		150	4,1	4,7	5,8	81,5
КЕФИР 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,1	4,7	5,8	81,5
			8,6	14,7	33,8	301,4
Ужин						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ		100	3,8	3,7	23,3	142,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 1 СОРТ	35	35	3,8	0,6	23,2	113,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	212	212	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ	8	8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ		150/9	1,3	1,0	10,9	58,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	42	42	1,2	1,1	1,9	22,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68	68	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,5	0,3	28,6	126,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	30	30	2,5	0,3	28,6	126,7
			7,6	5,0	62,8	326,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,3	51,4	200,5	1 476,4

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ	180		5,9	4,9	20,2	149,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	162	162	4,6	4	7,6	84,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28	28	0	0	0	0,0
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	14	13,86	1,4	0,2	8,8	42,1
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/6		0,8	4,9	4,7	66,2
БАТОН	20	20	0,8	0,1	4,7	22,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КАКАО С МОЛОКОМ	150		2,2	1,8	12,0	73,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	67	67	1,8	1,6	3,1	35,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	91	91	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
			8,9	11,6	36,9	289,2
II Завтрак						
СОК	120				13,0	52,4
СОК	120	120	0	0	13	52,4
					13,0	52,4
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	200/8/6		4,4	4,6	14,0	114,7
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	18	13,5	2,4	2,1	0	28,5
МОРКОВЬ	3,2	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,9	1,6	0	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	100,75	60,45	1,2	0,2	9,6	45,1
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,04	4	0,4	0	2,6	12,2
МОРКОВЬ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	14	14	0	0	0,4	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,6	0,2	6,8
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50		7,2	8,9	2,2	117,6
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	46	34,5	6,2	5,3	0	72,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/13 шт.	3,1	0,4	0,4	0	4,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	6	6	0,2	0	1,4	6,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ	25		0,2	1,2	0,7	14,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	0,7	0,7	0,1	0	0,5	2,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,7	0,7	0	0,6	0	5,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,6	0,2	6,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ГОРОШНИЦА	100		10,7	3,2	22,3	160,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	48	47,76	10,7	0,8	22,3	138,5

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	143	143	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		60	2,4	0,3	14,5	70,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	60	60	2,4	0,3	14,5	70,2
			24,9	18,2	62,4	511,7
Полдник						
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ		75	5,2	9,5	48,8	301,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	40	40	4,3	0,6	26,3	127,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	2,3	2,3	0,3	0	1,6	7,4
САХАР ПЕСОК	21,15	21,15	0	0	20,5	81,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,6	9,6	0	7,7	0,1	69,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7,55	7,55	0,2	0,2	0,4	4,0
СОДА	0,19	0,19	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,38	0,38	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН	0,019	0,019	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,75	0,75	0	0,7	0	6,5
КЕФИР		150	4,1	4,7	5,8	81,5
КЕФИР 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,1	4,7	5,8	81,5
			9,3	14,2	54,6	382,8
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		100/15	19,4	14,1	22,1	296,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	95	95	16,6	8,3	2,8	155,8
КРУПА МАННАЯ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	24	0,7	0,6	1,2	12,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/13 шт.	3,1	0,4	0,4	0	4,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,4	0,2	4,5
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1,1	1,3	8,1	47,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ Б/С		150	0,1		0,2	1,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
			19,5	14,1	22,3	297,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,6	58,1	189,2	1 533,9

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	180		6,4	5,2	25,2	173,9
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	23	22,77	2,5	0,3	15	72,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	136	136	3,8	3,3	6,3	71,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32	32	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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/5		0,8	0,1	7,9	35,6
БАТОН	20	20	0,8	0,1	4,7	22,7
ПОВИДЛО	5	5	0	0	3,2	12,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,0	1,6	8,8	58,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,6	1,6	0,2	0	0,9	4,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	67	67	1,8	1,6	3,1	35,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	98	98	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			9,2	6,9	41,9	267,9
II Завтрак						
БАНАН	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,86	100	1,5	0,5	21	96,0
			1,5	0,5	21,0	96,0
Обед						
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ	20		1,0	0,1	2,1	12,8
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	33	33	1	0,1	2	12,8
СУП ХАРЧО С МЯСОМ ПТИЦЫ	200/10		6,6	6,6	15,7	149,3
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	29	25	4,6	3,9	0	53,4
МОРКОВЬ	3,2	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,9	1,6	0	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	99,67	59,8	1,2	0,2	9,4	44,6
КРУПА РИСОВАЯ	5	4,95	0,3	0	3,6	16,0
МОРКОВЬ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
ЧЕСНОК	3,2	2,72	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50		7,2	8,9	2,2	117,6
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	46	34,5	6,2	5,3	0	72,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/13 шт.	3,1	0,4	0,4	0	4,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	6	6	0,2	0	1,4	6,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	20		0,2	0,8	1,1	12,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,2	0,2	0	0	0	0,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,5	1,26	0	0	0,1	0,5

МОРКОВЬ	5,31	3,98	0,1	0	0,3	1,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,25	0,25	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		100	2,2	3,1	6,8	64,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	131	104,8	1,8	0,1	4,8	28,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ		150			13,9	55,6
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18	18	0	0	13,9	55,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		50	2,0	0,3	12,1	58,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	50	50	2	0,3	12,1	58,5
			19,2	19,8	53,9	471,1
Полдник						
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ		60	4,8	6,4	36,2	221,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	34	34	3,7	0,5	22,4	108,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/11 шт.	3,66	0,5	0,4	0	5,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ДРОЖЖИ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	0,3	0,6	6,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/33 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,25	0,25	0	0	0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,4	3,8	7,3	82,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	157	157	4,5	3,8	7,3	82,3
			9,2	10,2	43,5	304,1
Ужин						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ		30	3,6	6,4	0,4	74,0
РЫБА СЕЛЬДЬ ТИХООКЕАНСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ	37	21,09	3,6	3,5	0	45,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		115	2,4	3,2	16,5	105,0
КАРТОФЕЛЬ	164,67	98,8	1,9	0,4	15,6	73,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		150/9	0,1		8,9	36,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,6	0,3	29,5	130,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	30	30	2,6	0,3	29,5	130,6
			8,7	9,9	55,3	345,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,8	47,3	215,6	1 484,7

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	130		11,3	13,4	2,9	177,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	80,5	9,9	9	0,6	122,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	20/5/8		0,8	4,2	4,9	60,8
БАТОН	20	20	0,8	0,1	4,8	23,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ	8	8	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	150		2,2	1,8	12,0	73,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	67	67	1,8	1,6	3,1	35,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	91	91	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
			14,3	19,4	19,8	311,9
II Завтрак						
СОК	120				13,0	52,4
СОК	120	120	0	0	13	52,4
					13,0	52,4
Обед						
МАРИНАД ОВОЩНОЙ	60		0,9	6,9	6,7	92,9
МОРКОВЬ	57	42,75	0,6	0	2,8	14,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17	14,28	0,2	0	1,2	5,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ, СО СМЕТАНОЙ	200/8/5		4,3	4,5	12,5	107,9
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	18	13,5	2,4	2,1	0	28,5
МОРКОВЬ	3,2	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,9	1,6	0	0	0,1	0,7
СВЕКЛА	68	51	0,8	0,1	4,4	20,8
КАРТОФЕЛЬ	56,33	33,8	0,7	0,1	5,3	25,2
МОРКОВЬ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,6	0,6	0	0	0,1	0,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,6	0,2	6,8
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	50		6,4	4,1	2,8	73,5
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	47	33	5	0,3	0	23,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	9	9	0,4	0	2,1	10,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/7 шт.	5,76	0,7	0,7	0	8,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	0,2	0,3	3,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2

КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ		100	2,0	3,3	14,8	96,9
КАРТОФЕЛЬ	135,42	81,25	1,6	0,3	12,8	60,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,6	0,6	0	0	0,1	0,6
МОРКОВЬ	24	18	0,2	0	1,2	6,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	143	143	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		50	2,0	0,3	12,1	58,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	50	50	2	0,3	12,1	58,5
			15,6	19,1	57,6	464,5
Полдник						
ПЛОВ С ПТИЦЕЙ		150	21,6	20,7	29,9	392,8
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	118,06	102,58	18,6	16	0	218,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,32	5,32	0	4,3	0	38,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,65	8,71	0,1	0	0,7	3,5
МОРКОВЬ	14,52	10,89	0,1	0	0,8	3,7
КРУПА РИСОВАЯ	39,68	39,68	2,7	0,4	28,5	128,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		8,9	36,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,6	0,3	29,5	130,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	30	30	2,6	0,3	29,5	130,6
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,4	3,9	20,7	129,0
ПЕЧЕНЬЕ	30	30	2,4	3,9	20,7	129,0
			26,7	24,9	89,0	688,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,6	63,4	179,4	1 517,2

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180		6,0	5,2	24,7	170,4
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	23	22,77	2,2	0,3	14,5	69,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	136	136	3,8	3,3	6,3	71,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31	31	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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/6		0,8	4,9	4,7	66,2
БАТОН	20	20	0,8	0,1	4,7	22,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,0	1,6	12,7	73,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,6	1,6	0,2	0	0,9	4,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	67	67	1,8	1,6	3,1	35,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	98	98	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
			8,8	11,7	42,1	310,5
II Завтрак						
СОК	120				13,4	54,0
СОК	120	120	0	0	13,4	54,0
					13,4	54,0
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ, С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	200/8/5		4,1	4,5	7,6	87,3
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	18	13,5	2,4	2,1	0	28,5
МОРКОВЬ	3,04	2,28	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,9	1,6	0	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
КАРТОФЕЛЬ	40,08	24,05	0,5	0,1	3,8	17,9
МОРКОВЬ	13	9,75	0,1	0	0,7	3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,6	0,6	0	0	0,1	0,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,6	0,2	6,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30		15,0	9,6	2,0	172,2
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	90	83,7	14,6	3	0	103,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	0,8	0,3	8,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100		3,7	2,9	22,6	131,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 1 СОРТ	34	34	3,7	0,5	22,6	109,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	204	204	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150				8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	143	143	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		60	2,3	0,3	14,0	68,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	60	60	2,3	0,3	14,1	68,1
			25,1	17,3	54,9	494,0
Полдник						
МАННИК СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		40/12	3,8	5,9	22,4	157,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/7 шт.	5,76	0,7	0,7	0	8,7
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	1,5	0,6	16,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	6	6	0,7	0,1	4	19,1
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,2	0,1	8,2	38,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОДА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,9	1	6,7	39,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,4	3,8	7,3	82,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	157	157	4,5	3,8	7,3	82,3
			8,2	9,7	29,7	239,5
Ужин						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		180	2,9	5,8	18,4	137,9
КАРТОФЕЛЬ	144,08	86,45	1,6	0,3	13,7	64,6
МОРКОВЬ	39	29,25	0,4	0	1,9	9,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17	14,28	0,2	0	1,2	5,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0,6	0	1,6	9,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	95	95	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		150/9	0,1		8,9	36,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		40	3,4	0,3	39,3	174,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,4	0,3	39,3	174,2
			6,4	6,1	66,6	348,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,5	44,8	206,7	1 446,1

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ<<ГЕРКУЛЕС>>	180		5,9	5,4	18,0	145,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	162	162	4,6	4	7,6	84,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28	28	0	0	0	0,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	11	11	1,4	0,7	6,6	37,5
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,75	0,75	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	20/5/8		0,8	4,2	4,9	60,8
БАТОН	20	20	0,8	0,1	4,8	23,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ	8	8	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	150		2,2	1,8	12,0	73,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	67	67	1,8	1,6	3,1	35,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	91	91	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
			8,9	11,4	34,9	279,3
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	45				1,4	5,4
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	45	45	0	0	1,4	5,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, С МЯСОМ	200/8		7,3	4,2	15,8	129,6
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	18	13,5	2,4	2,1	0	28,5
МОРКОВЬ	3,2	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,9	1,6	0	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	67,17	40,3	0,8	0,2	6,4	30,1
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	17	16,92	3,8	0,3	7,9	49,1
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,75	0,75	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	180/5		18,9	22,1	25,2	375,8
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	115	84	15,1	13	0	177,6
КАРТОФЕЛЬ	239,42	143,65	2,8	0,6	22,7	107,3
МОРКОВЬ	32	24	0,3	0	1,6	8,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,75	0,75	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150		0,2	0,1	11,5	48,6
ШИПОВНИК	13	13	0,2	0,1	2,8	13,8
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173	173	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		50	2,0	0,3	12,1	58,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	50	50	2	0,3	12,1	58,5
			28,4	26,7	66,0	617,9
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,4	3,9	20,7	129,0
ПЕЧЕНЬЕ	30	30	2,4	3,9	20,7	129,0
КЕФИР		150	4,2	4,8	6,0	84,0
КЕФИР 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	4,8	6	84,0
			6,6	8,7	26,7	213,0
Ужин						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ		130	11,3	13,4	2,9	177,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	80,5	9,9	9	0,6	122,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,75	0,75	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		150/9	0,1		8,9	36,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,5	0,3	28,6	126,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	30	30	2,5	0,3	28,6	126,7
			13,9	13,7	40,4	340,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,2	60,9	177,8	1 497,7

ДЕНЬ 13

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	180		6,4	5,2	25,2	173,9
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	23	22,77	2,5	0,3	15	72,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	136	136	3,8	3,3	6,3	71,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32	32	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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/6		0,8	4,9	4,7	66,2
БАТОН	20	20	0,8	0,1	4,7	22,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,0	1,6	12,7	73,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,6	1,6	0,2	0	0,9	4,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	67	67	1,8	1,6	3,1	35,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	98	98	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
			9,2	11,7	42,6	314,0
II Завтрак						
СОК	120				13,4	54,0
СОК	120	120	0	0	13,4	54,0
					13,4	54,0
Обед						
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200/8/5		4,3	4,5	12,5	107,9
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	18	13,5	2,4	2,1	0	28,5
МОРКОВЬ	3,2	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,9	1,6	0	0	0,1	0,7
СВЕКЛА	68	51	0,8	0,1	4,4	20,8
КАРТОФЕЛЬ	56,33	33,8	0,7	0,1	5,3	25,2
МОРКОВЬ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,6	0,6	0	0	0,1	0,6
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,6	0,2	6,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	80		7,9	4,3	1,9	78,8
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	98	49	7,6	0,4	0	34,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	19	14,25	0,2	0	1	4,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	100		2,6	4,7	23,9	148,3
КРУПА РИСОВАЯ	30	29,7	2	0,3	21,3	95,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОРКОВЬ	19	14,25	0,2	0	1	4,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	143	143	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		60	2,4	0,3	14,5	70,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	60	60	2,4	0,3	14,5	70,2
			17,2	13,8	61,5	440,0
Полдник						
ПРЯНИК		30	1,6	8,3	14,6	109,2
ПРЯНИКИ	30	30	1,6	8,3	14,6	109,2
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,4	3,8	7,3	82,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	157	157	4,5	3,8	7,3	82,3
			6,0	12,1	21,9	191,4
Ужин						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ		130/30	25,8	17,9	49,8	468,2
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	118	118	20,6	10,3	3,4	193,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	17	17	1,8	0,3	11,2	54,2
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	25,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,1	2,5	16,2	95,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЧАЙ Б/С		150	0,1		0,2	1,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
			25,9	17,9	50,0	469,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,3	55,5	189,4	1 468,8

ДЕНЬ 14

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ	180		6,1	5,1	20,9	154,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	162	162	4,6	4	7,6	84,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28	28	0	0	0	0,0
ПШЕНО	14	13,86	1,6	0,4	9,5	47,3
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, С СЫРОМ	20/5/8		0,8	4,2	4,9	60,8
БАТОН	20	20	0,8	0,1	4,8	23,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ	8	8	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	150		2,2	1,8	12,0	73,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	67	67	1,8	1,6	3,1	35,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	91	91	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
			9,1	11,1	37,8	289,0
II Завтрак						
БАНАН	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,86	100	1,5	0,5	21	96,0
			1,5	0,5	21,0	96,0
Обед						
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ	20		1,0	0,1	2,1	12,8
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	33	33	1	0,1	2	12,8
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ	200/10		7,0	5,9	14,7	139,4
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	31	22,32	4,1	3,5	0	47,6
МОРКОВЬ	3,2	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,9	1,6	0	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	14	14	1,6	0,2	9,2	44,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	6	6	0,7	0,1	4	19,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КАПУСТА, ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150		14,7	13,1	7,2	207,2
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	91	68,25	12,3	10,6	0	144,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	143	114,4	2	0,1	5,2	31,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МОРКОВЬ	6	4,5	0,1	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ	150				13,9	55,6
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18	18	0	0	13,9	55,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ	50		2,0	0,3	12,1	58,5

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	50	50	2	0,3	12,1	58,5
			24,7	19,4	50,0	473,5
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ОВОЩНЫМ ФАРШЕМ (С КРТОФЕЛЕМ)		50	4,0	5,0	20,9	144,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	23	23	2,5	0,3	15,1	73,4
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/13 шт.	3,1	0,4	0,4	0	4,8
ДРОЖЖИ	1,3	1,3	0,2	0	0	1,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	0,3	0,6	6,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	0,8	0,8	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/40 шт.	1,01	0,1	0,1	0	1,6
КАРТОФЕЛЬ	31,42	18,85	0,4	0,1	3	14,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,36	0	0	0,3	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КЕФИР		150	4,2	4,8	6,0	84,0
КЕФИР 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	4,8	6	84,0
			8,2	9,8	26,9	228,3
Ужин						
СУП-УХА		200	7,6	2,7	14,0	111,1
РЫБН. КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САЙРА БЛАНШИРОВАН.	32	32	5,7	0	0	22,7
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3
КАРТОФЕЛЬ	100,75	60,45	1,2	0,2	9,6	45,1
МОРКОВЬ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,6	0,3	29,5	130,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	30	30	2,6	0,3	29,5	130,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150/9/4	0,1		9,0	37,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЛИМОН	5	3	0	0	0,1	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
			10,3	3,0	52,5	278,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,8	43,8	188,2	1 365,5

ДЕНЬ 15

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ <<ДРУЖБА>>	180		6,4	6,3	29,8	201,9
КРУПА РИСОВАЯ	12	12	0,8	0,1	8,6	38,8
ПШЕНО	16	16	1,7	0,4	11	54,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	136	136	3,8	3,3	6,3	71,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31	31	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/5		0,8	0,1	7,9	35,6
БАТОН	20	20	0,8	0,1	4,7	22,7
ПОВИДЛО	5	5	0	0	3,2	12,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,0	1,6	8,8	58,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,6	1,6	0,2	0	0,9	4,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	67	67	1,8	1,6	3,1	35,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	98	98	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			9,2	8,0	46,5	295,9
II Завтрак						
СОК	120				13,4	54,0
СОК	120	120	0	0	13,4	54,0
					13,4	54,0
Обед						
ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ОТВАРНОЙ	20		1,0	0,1	2,1	12,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	33	33	1	0,1	2	12,8
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	200/8/6		4,4	4,6	14,0	114,7
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	18	13,5	2,4	2,1	0	28,5
МОРКОВЬ	3,2	2,4	0	0	0,2	0,8
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,6	0,2	6,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,9	1,6	0	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	100,75	60,45	1,2	0,2	9,6	45,1
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,04	4	0,4	0	2,6	12,2
МОРКОВЬ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	14	14	0	0	0,4	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50		7,2	8,9	2,2	117,6
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	46	34,5	6,2	5,3	0	72,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/13 шт.	3,1	0,4	0,4	0	4,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	6	6	0,2	0	1,4	6,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ	25		0,2	1,2	0,7	14,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	0,7	0,7	0,1	0	0,5	2,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,7	0,7	0	0,6	0	5,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,0

СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,6	0,2	6,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ		100	1,6	1,1	9,3	53,1
СВЕКЛА	130	97,5	1,5	0,1	8,3	39,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,76	0,2	0	1	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		150	0,2	0,1	11,5	48,6
ШИПОВНИК	13	13	0,2	0,1	2,8	13,8
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173	173	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		50	2,0	0,3	12,1	58,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	50	50	2	0,3	12,1	58,5
			16,6	16,3	51,9	419,4
Полдник						
СУФЛЕ РЫБНОЕ		50/3	9,0	6,5	2,2	103,0
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	96	48	7,4	0,4	0	33,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17	17	0,5	0,4	0,8	8,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	7	0,9	0,8	0	10,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		115	2,4	3,2	16,5	105,0
КАРТОФЕЛЬ	164,67	98,8	1,9	0,4	15,6	73,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,6	0,3	29,5	130,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	30	30	2,6	0,3	29,5	130,6
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,4	3,9	20,7	129,0
ПЕЧЕНЬЕ	30	30	2,4	3,9	20,7	129,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ		150	1,3	1,0	10,9	58,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	42	42	1,2	1,1	1,9	22,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68	68	0	0	0	0,0
			17,7	14,9	79,8	525,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,5	39,2	191,6	1 294,9

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						
КАША ВЯЗКАЯ МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200		6,2	6,2	25,5	183,5
КРУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	63,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/6		1,0	4,9	5,9	71,9
БАТОН	25	25	1	0,1	5,8	28,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		2,5	1,9	14,5	85,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,1	2,1	0,2	0	1,1	5,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	118	118	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			9,7	13,0	45,9	341,2
II Завтрак						
СОК	150				16,8	67,5
СОК	150	150	0	0	16,8	67,5
					16,8	67,5
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	250/10/6		4,9	5,4	9,3	106,7
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	22,5	16	2,9	2,5	0	33,9
МОРКОВЬ	3,73	2,8	0	0	0,2	1,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,3	2	0	0	0,2	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	308,7	308,7	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	61,7	49,4	0,9	0	2,2	13,4
КАРТОФЕЛЬ	49,5	29,7	0,6	0,1	4,7	22,2
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,3	10,4	0,1	0	0,9	4,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,7	0,7	0	0	0,1	0,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	0,8	0,3	8,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	40/40		12,5	12,8	2,1	173,4
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	90	66	11,9	10,3	0	139,6
МОРКОВЬ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,38	2	0	0	0,2	0,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
МОРКОВЬ	6,71	5,03	0,1	0	0,3	1,7
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1	0,4	11,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,6	4,8	33,9	201,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 1 СОРТ	51	51	5,5	0,8	33,9	164,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	306	306	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		180			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	21,6	21,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171,6	171,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		60	2,4	0,3	14,5	70,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	60	60	2,4	0,3	14,5	70,2
			25,4	23,3	69,5	590,0
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ПОВИДЛОМ		70	6,0	5,0	41,3	234,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	41	41	4,5	0,6	27	130,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,4
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/13 шт.	3,1	0,4	0,4	0	4,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/20 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
ДРОЖЖИ	1,6	1,6	0,2	0	0	1,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16	16	0,5	0,4	0,8	8,3
ПОВИДЛО	13	13	0,1	0	8,3	33,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,3	4,6	8,8	98,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	188,4	188,4	5,3	4,6	8,7	98,6
			11,3	9,6	50,1	332,8
Ужин						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		60			1,8	7,0
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	60	0	0	1,7	7,0
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ		250	6,6	7,1	27,0	200,8
КАРТОФЕЛЬ	110,5	66,3	1,3	0,3	10,5	49,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	148	118,4	2	0,1	5,4	32,2
МОРКОВЬ	108	81	1,1	0,1	5,4	27,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30	25,2	0,4	0,1	2	10,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
КРУПА МАННАЯ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,6	0,2	6,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180/10	0,1		9,9	40,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,5	47,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,8	130,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		40	3,3	0,3	38,2	168,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,3	0,3	38,1	169,0
			10,0	7,4	76,9	416,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,4	53,3	259,2	1 748,4

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200		5,9	6,1	21,9	166,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	12	12	0,8	0,1	8,6	38,8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/5/12		1,0	4,3	6,1	66,7
БАТОН	25	25	1	0,1	6	29,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ	12	12	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180		2,6	2,2	13,6	84,8
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109	109	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			9,5	12,6	41,6	318,4
II Завтрак						
ЯБЛОКО	120		0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	136,3	120	0,5	0,5	11,8	56,4
			0,5	0,5	11,8	56,4
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ, МЯСОМ	250/10		5,4	5,1	17,0	135,4
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	22,3	16,7	3	2,6	0	35,3
МОРКОВЬ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,4	2	0	0	0,2	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	310,1	310,1	0	0	0	0,0
ПШЕНО	5	5	0,6	0,1	3,4	17,1
КАРТОФЕЛЬ	123,67	74,2	1,5	0,3	11,7	55,4
МОРКОВЬ	13,6	10,2	0,1	0	0,7	3,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,4	10,4	0,1	0	0,9	4,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/30		10,4	13,5	12,3	211,9
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	61	45,75	8,2	7,1	0	96,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	6	5,94	0,4	0,1	4,3	19,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21	17,64	0,2	0	1,4	7,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/13 шт.	3,1	0,4	0,4	0	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	10	10	1,1	0,2	6,6	31,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ	30		0,3	1,8	1,1	21,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23	23	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	0,8	0,3	9,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,25	0,25	0	0	0	0,0

СВЕКЛА ТУШЕНАЯ		150	2,4	2,1	13,9	84,1
СВЕКЛА	195,07	146,3	2,1	0,1	12,5	59,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21	17,6	0,2	0	1,4	7,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ		180			16,7	66,7
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6	21,6	0	0	16,7	66,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		60	2,4	0,3	14,5	70,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	60	60	2,4	0,3	14,5	70,2
			20,9	22,8	75,5	589,8
Полдник						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА		70	9,9	8,0	34,2	249,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	34	34	3,7	0,5	22,4	108,5
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2	0,3	0,2	0	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ДРОЖЖИ	1,6	1,6	0,2	0	0	1,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14	14	0,4	0,4	0,7	7,4
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	25,5	25,5	4,5	2,2	0,8	41,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2	0,3	0,2	0	3,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2	0,3	0,2	0	3,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,25	0,25	0	0	0	0,0
КЕФИР		180	5,0	5,8	7,2	100,8
КЕФИР 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,8	7,2	100,8
			14,9	13,8	41,4	350,3
Ужин						
СУП-УХА		250	9,4	3,6	17,4	139,9
РЫБН. КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САЙРА БЛАНШИРОВАН.	40	40	7,1	0	0	28,4
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6	6	0,6	0,1	3,9	18,3
КАРТОФЕЛЬ	126	75,6	1,5	0,3	11,9	56,5
МОРКОВЬ	13,73	10,3	0,1	0	0,7	3,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180/10	0,1		9,9	40,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,5	47,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,8	130,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		40	3,4	0,3	39,3	174,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,4	0,3	39,3	174,2
			12,9	3,9	66,6	354,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,7	53,6	236,9	1 669,2

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С ХЛОПЬЯМИ ОВСЯНЫМИ <<ГЕРКУЛЕС>>	200		6,7	7,3	23,9	188,6
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,4	1,2	12	68,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	151,1	151,1	4,3	3,7	7,1	79,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35,6	35,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, С СЫРОМ	25/5/12		1,0	4,3	6,1	66,7
БАТОН	25	25	1	0,1	6	29,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ	12	12	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,5	2,0	14,5	85,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80,4	80,4	2,2	1,9	3,8	42,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	117,6	117,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			10,2	13,6	44,5	341,1
II Завтрак						
СОК	150				16,8	67,5
СОК	150	150	0	0	16,8	67,5
					16,8	67,5
Обед						
ЗЕЛЕНЬЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ОТВАРНОЙ	35		1,1	0,1	2,2	13,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	58	35	1,1	0,1	2,2	13,6
БОРЩ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ, С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	250/10/6		5,0	5,5	12,9	121,9
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	22,5	16,8	3	2,6	0	35,5
МОРКОВЬ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,4	2	0	0	0,2	0,8
СВЕКЛА	53,33	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	33,92	20,35	0,4	0,1	3,2	15,2
МОРКОВЬ	17,51	13,13	0,2	0	0,9	4,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,3	5	0,1	0	0,4	2,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	0,8	0,3	8,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
РЫБА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80/30		15,7	7,3	4,0	144,8
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	140	96	14,8	0,9	0	67,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19	15,96	0,2	0	1,3	6,3
МОРКОВЬ	37	27,75	0,4	0	1,8	9,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	0,9	0,9	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9	0	0,7	0	6,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	0,8	0,3	9,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ		120	2,3	3,9	17,8	116,3
КАРТОФЕЛЬ	162,5	97,5	1,9	0,4	15,4	72,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,1	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,7	0,7	0	0	0,1	0,7
МОРКОВЬ	28,8	21,6	0,3	0	1,5	7,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		180	0,2	0,1	13,1	55,2
ШИПОВНИК	15,6	15,6	0,2	0,1	3,4	16,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	207,6	207,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		60	2,4	0,3	14,5	70,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	60	60	2,4	0,3	14,5	70,2
			26,7	17,2	64,5	522,0
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ОВОЩНЫМ ФАРШЕМ (С КАПУСТОЙ)		70	5,5	7,3	26,5	194,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	32	32	3,5	0,5	21	102,1
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ДРОЖЖИ	1,6	1,6	0,2	0	0	1,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16	16	0,5	0,4	0,8	8,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/27 шт.	1,49	0,2	0,2	0	2,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	43	34	0,6	0	1,6	9,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,3	4,6	8,8	98,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	188,4	188,4	5,3	4,6	8,7	98,6
			10,8	11,9	35,3	292,7
Ужин						
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ		120/20	19,5	13,2	29,4	317,3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	91	91	15,9	8	2,6	149,2
КРУПА МАННАЯ	9	9	0,9	0,1	6,2	28,7
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ЧАЙ Б/С		180	0,1		0,2	1,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
			19,6	13,2	29,6	318,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,3	55,9	190,7	1 541,8

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ	200		6,6	6,2	23,4	176,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	16	16	1,6	0,2	10,2	48,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/5/12		1,0	4,3	6,1	66,7
БАТОН	25	25	1	0,1	6	29,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ	12	12	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180		2,6	2,2	13,6	84,8
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109	109	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			10,2	12,7	43,1	328,2
II Завтрак						
БАНАН	120		1,2	0,4	16,8	76,8
БАНАН	114,3	80	1,2	0,4	16,8	76,8
			1,2	0,4	16,8	76,8
Обед						
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ	35		1,1	0,1	2,2	13,6
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	58	35	1,1	0,1	2,2	13,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, С ПТИЦЕЙ	250		9,7	8,9	19,4	197,1
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	39	34	6,2	5,3	0	72,6
МОРКОВЬ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,4	2,02	0	0	0,2	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	313	313	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	15	15	1,6	0,2	9,9	47,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/18 шт.	2,25	0,3	0,3	0	3,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
КАРТОФЕЛЬ	73,67	44,2	0,9	0,2	7	33,0
МОРКОВЬ	12,51	9,38	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ	70		10,5	12,6	3,9	171,4
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	93	52	9,4	8,1	0	111,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	13	13	0,5	0,1	3	14,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,3	4,6	10,2	97,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	196,5	157,2	2,7	0,2	7,2	42,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ	13,47	10,1	0,1	0	0,7	3,4

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,1	0,1	0	0,8	4,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ		180			16,7	66,7
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6	21,6	0	0	16,7	66,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		60	2,3	0,3	14,0	68,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	60	60	2,3	0,3	14,1	68,1
			26,9	26,5	66,4	614,1
Полдник						
ПРЯНИКИ		35	1,8	9,6	17,0	127,4
ПРЯНИКИ	35	35	1,8	9,6	17	127,4
КЕФИР		180	4,9	5,6	7,0	97,8
КЕФИР 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	4,9	5,6	7	97,8
			6,7	15,2	24,0	225,2
Ужин						
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		140	10,8	19,9	8,2	254,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,63 шт.	65,64	8,1	7,3	0,5	100,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	49,41	49,41	1,4	1,2	2,3	25,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	6,59	6,59	0,7	0,1	4,4	21,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	25,33	16,47	0,5	0	1,1	6,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/12/5	0,2		10,1	41,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	6	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,2	130,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		40	3,3	0,3	38,2	168,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,3	0,3	38,1	169,0
			14,3	20,2	56,5	465,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,3	75,0	206,8	1 709,8

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200		7,7	6,9	32,3	223,1
ПШЕНО	31,1	30,8	3,4	0,8	21	105,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	151,1	151,1	4,3	3,7	7,1	79,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,4	34,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,4	4,4	0	0	4,3	17,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/6		1,0	4,9	5,9	71,9
БАТОН	25	25	1	0,1	5,8	28,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,5	2,0	14,5	85,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80,4	80,4	2,2	1,9	3,8	42,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	117,6	117,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			11,2	13,8	52,7	380,8
II Завтрак						
СОК	150				16,8	67,5
СОК	150	150	0	0	16,8	67,5
					16,8	67,5
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60		1,1	5,2	4,5	69,3
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	63	60	1,1	5,1	4,5	69,3
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ, СО СМЕТАНОЙ	250/10/6		5,4	5,6	15,7	135,2
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	22,5	16,88	3	2,6	0	35,7
МОРКОВЬ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,4	2,02	0	0	0,2	0,8
СВЕКЛА	85	63,75	1	0,1	5,4	26,0
КАРТОФЕЛЬ	70,42	42,25	0,8	0,2	6,7	31,5
МОРКОВЬ	14	10,5	0,1	0	0,7	3,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,8	0,8	0	0	0,2	0,8
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	0,8	0,3	8,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70		7,9	9,1	11,7	160,8
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	38	28	5	4,4	0	59,2
КРУПА РИСОВАЯ	4	4	0,3	0	2,9	12,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/7 шт.	5,76	0,7	0,7	0	8,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	53	42	0,8	0	1,9	11,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	10	10	1,1	0,2	6,6	31,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	40		0,4	1,4	2,0	21,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1,2	5,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,67	1,67	0	1,4	0	12,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0	0	0,1	0,5

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,8	2,35	0	0	0,2	1,0
МОРКОВЬ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	3,2	5,1	21,5	144,9
КАРТОФЕЛЬ	214,83	128,9	2,5	0,5	20,4	96,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,5	23,5	0,7	0,6	1,1	12,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		180			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	21,6	21,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171,6	171,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		60	2,3	0,3	14,0	68,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	60	60	2,3	0,3	14,1	68,1
			20,3	26,7	79,1	638,8
Полдник						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ		155	28,0	17,6	42,7	445,9
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	128	128	22,3	11,2	3,7	209,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	28	28	3	0,4	18,4	89,3
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬЕ		35	2,8	4,6	24,2	150,5
ПЕЧЕНЬЕ	35	35	2,8	4,6	24,2	150,5
ЧАЙ Б/С		180	0,1		0,2	1,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132	132	0	0	0	0,0
			30,9	22,2	67,1	597,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,4	62,7	215,7	1 685,0

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		5,9	4,8	18,4	140,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	154	154	4,4	3,8	7,2	80,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 1 СОРТ	14	14	1,6	0,2	9,3	45,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, С СЫРОМ	25/5/12		1,0	4,3	6,1	66,7
БАТОН	25	25	1	0,1	6	29,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ	12	12	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180		2,6	2,2	13,6	84,8
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109	109	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			9,5	11,3	38,1	292,4
II Завтрак						
СОК	150				16,8	67,5
СОК	150	150	0	0	16,8	67,5
					16,8	67,5
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ, С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	250/10/6		5,0	5,5	12,7	121,2
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	22,5	16,88	3	2,6	0	35,7
МОРКОВЬ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,4	2,02	0	0	0,2	0,8
СВЕКЛА	50	37,5	0,6	0	3,2	15,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	33,92	20,35	0,4	0,1	3,2	15,2
МОРКОВЬ	17,51	13,13	0,2	0	0,9	4,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,3	5,29	0,1	0	0,4	2,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	0,8	0,3	8,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ	40/40		12,4	14,2	2,7	187,9
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	90	66	11,9	10,3	0	139,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3	0	0	0,2	1,2
МОРКОВЬ	4	3	0	0	0,2	1,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,7	1,7	0,1	0	0,3	1,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	3	3	0,3	0	1,9	9,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	175		9,9	9,0	44,9	300,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	81	81	9,9	2,6	44,9	242,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		180	0,2	0,1	12,9	54,6
ШИПОВНИК	15	15	0,2	0,1	3,3	15,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	207	207	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		60	2,3	0,3	14,0	68,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	60	60	2,3	0,3	14,1	68,1
			29,8	29,1	87,2	731,8
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		35	2,7	4,4	23,4	146,0
ПЕЧЕНЬЕ	35	35	2,7	4,5	23,5	146,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,3	4,6	8,8	98,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	188,4	188,4	5,3	4,6	8,7	98,6
			8,0	9,0	32,2	244,7
Ужин						
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ОВОЩАМИ И РЫБОЙ		180/5	12,1	9,6	27,8	246,6
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	74	52	8,1	0,5	0	36,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	34	25,5	0,3	0	1,7	8,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КАРТОФЕЛЬ	265,42	159,25	3,1	0,6	25,2	118,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ИКРА МОРКОВНАЯ		60	0,9	4,9	5,7	71,6
МОРКОВЬ	80	60	0,8	0,1	4	20,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,8	0,8	0	0	0,2	0,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАР ПЕСОК	0,72	0,72	0	0	0,7	2,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/10/5	0,2		10,1	41,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	6	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		40	3,3	0,3	38,2	168,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,3	0,3	38,1	169,0
			16,5	14,8	81,8	528,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,8	64,2	256,1	1 865,3

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ КУКУРУЗНЫЙ	200		6,0	6,1	21,5	166,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
КРУПА КУКУРУЗНАЯ	12	12	1	0,1	8,2	38,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/8		1,2	0,2	12,1	54,7
БАТОН	30	30	1,2	0,2	7	34,0
ПОВИДЛО	8	8	0	0	5,1	20,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,5	1,9	10,6	70,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	118	118	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			9,7	8,2	44,2	291,1
II Завтрак						
ЯБЛОКО	120		0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	136,3	120	0,5	0,5	11,8	56,4
			0,5	0,5	11,8	56,4
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60		1,1	5,2	4,5	69,3
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	63	60	1,1	5,1	4,5	69,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, С МЯСОМ	250/10		8,7	5,0	19,0	156,2
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	22,5	16	2,9	2,5	0	33,9
МОРКОВЬ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,4	2	0	0	0,2	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	313	313	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	1	0,2	8	37,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	21	20	4,5	0,3	9,3	58,0
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180		16,9	16,3	16,0	278,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	109	81,75	14,7	12,7	0	172,9
КАРТОФЕЛЬ	141,92	85,15	1,6	0,3	13,5	63,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,7	0,7	0	0	0,1	0,7
МОРКОВЬ	31	23,25	0,3	0	1,6	7,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180				9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	21,6	21,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171,6	171,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ	60		2,3	0,3	14,0	68,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	60	60	2,3	0,3	14,1	68,1
			29,0	26,8	63,2	610,4

Полдник						
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ		70	6,3	13,2	39,2	301,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	44,1	44,1	4,8	0,7	29	140,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	0,9	4,5
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/13 шт.	3,1	0,4	0,4	0	4,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10,5	10,5	0,1	8,4	0,1	76,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,1	1,1	0,1	0	0	0,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21,4	21,4	0,6	0,5	1	11,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/20 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
КЕФИР		180	4,9	5,6	7,0	97,8
КЕФИР 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	4,9	5,6	7	97,8
			11,2	18,8	46,2	399,1
Ужин						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ		150	5,8	5,6	35,2	214,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 1 СОРТ	53	53	5,7	0,8	35,2	171,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	318	318	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ	12,8	12,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	1,5	1,2	12,3	66,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		40	3,4	0,3	39,3	174,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,4	0,3	39,3	174,2
			10,7	7,1	86,8	455,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,1	61,4	252,2	1 812,2

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ	200		6,6	6,2	23,4	176,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	16	16	1,6	0,2	10,2	48,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/6		1,0	5,1	6,1	74,1
БАТОН	25	25	1	0,1	6	29,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
КАКАО С МОЛОКОМ	180		2,6	2,2	13,6	84,8
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109	109	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			10,2	13,5	43,1	335,6
II Завтрак						
СОК	150				16,8	67,5
СОК	150	150	0	0	16,8	67,5
					16,8	67,5
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	250/10/6		5,3	5,6	17,4	141,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	22,5	16	2,9	2,5	0	33,9
МОРКОВЬ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,4	2	0	0	0,2	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	313	313	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	125	75	1,5	0,3	11,8	56,1
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3
МОРКОВЬ	14	10,5	0,1	0	0,7	3,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,3	5	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	17	17	0	0	0,5	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	0,8	0,3	8,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70		10,0	12,2	3,4	163,5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	65	48	8,6	7,5	0	101,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,1	0	0,5	2,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	9	9	0,4	0	2,1	10,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16	16	0,5	0,4	0,8	8,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ	30		0,3	1,8	1,1	21,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23	23	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	0,8	0,3	9,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ГОРОШНИЦА	150		16,1	5,1	33,6	245,1
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	72	72	16,1	1,2	33,6	208,8

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		180			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	21,6	21,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171,6	171,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		60	2,3	0,3	14,0	68,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	60	60	2,3	0,3	14,1	68,1
			34,0	25,0	79,2	678,0
Полдник						
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ		75	5,2	9,5	48,8	301,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	40	40	4,3	0,6	26,3	127,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	2,3	2,3	0,3	0	1,6	7,4
САХАР ПЕСОК	21,15	21,15	0	0	20,5	81,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,6	9,6	0	7,7	0,1	69,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7,55	7,55	0,2	0,2	0,4	4,0
СОДА	0,19	0,19	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,38	0,38	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН	0,019	0,019	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,75	0,75	0	0,7	0	6,5
КЕФИР		180	4,9	5,6	7,0	97,8
КЕФИР 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	4,9	5,6	7	97,8
			10,1	15,1	55,8	399,1
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		140	27,0	19,0	31,3	409,4
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	132	132	23,1	11,5	3,9	216,4
КРУПА МАННАЯ	9	9	0,9	0,1	6,2	28,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	34	34	1	0,9	1,6	17,8
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,5	0,2	5,6
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ЧАЙ Б/С		180	0,1		0,2	1,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
			27,1	19,0	31,5	410,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			81,4	72,6	226,4	1 891,1

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200		7,0	6,4	28,3	199,5
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	25	25	2,8	0,3	16,5	79,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/8		1,2	0,2	12,1	54,7
БАТОН	30	30	1,2	0,2	7	34,0
ПОВИДЛО	8	8	0	0	5,1	20,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,5	1,9	10,6	70,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	118	118	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			10,7	8,5	51,0	324,3
II Завтрак						
БАНАН	120		1,8	0,6	25,2	115,2
БАНАН	171,4	120	1,8	0,6	25,2	115,2
			1,8	0,6	25,2	115,2
Обед						
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ	35		1,1	0,1	2,2	13,6
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	58	35	1,1	0,1	2,2	13,6
СУП ХАРЧО С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/13		8,4	8,6	19,6	189,9
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	36	32	5,8	5	0	68,3
МОРКОВЬ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,4	2	0	0	0,2	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	313	313	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	125	75	1,5	0,3	11,8	56,1
КРУПА РИСОВАЯ	6	6	0,4	0,1	4,3	19,4
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
ЧЕСНОК	4	3,5	0,2	0	1	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70		10,0	12,2	3,4	163,5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	65	48	8,6	7,5	0	101,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,1	0	0,5	2,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	9	9	0,4	0	2,1	10,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16	16	0,5	0,4	0,8	8,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	40		0,4	1,4	2,0	22,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1,2	5,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0	0	0,1	0,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,8	2,4	0	0	0,2	1,0

МОРКОВЬ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	3,3	4,6	10,2	97,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	196,5	157,2	2,7	0,2	7,2	42,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ	13,47	10,1	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,1	0,1	0	0,8	4,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ		180			16,7	66,7
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6	21,6	0	0	16,7	66,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		60	2,3	0,3	14,0	68,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	60	60	2,3	0,3	14,1	68,1
			25,5	27,2	68,1	621,0
Полдник						
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ		70	5,5	7,6	41,0	253,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	39	39	4,2	0,6	25,6	124,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
ДРОЖЖИ	1,4	1,4	0,2	0	0	1,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14	14	0,4	0,4	0,7	7,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/29 шт.	1,37	0,2	0,2	0	2,1
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,3	4,6	8,8	98,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	188,4	188,4	5,3	4,6	8,7	98,6
			10,8	12,2	49,8	352,1
Ужин						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ		50	6,5	10,2	0,6	120,6
РЫБА СЕЛЬДЬ ТИХООКЕАНСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ	61	38	6,4	6,3	0	82,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	3,2	5,1	21,5	145,0
КАРТОФЕЛЬ	214,5	128,7	2,5	0,5	20,4	96,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	24	0,7	0,6	1,2	12,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180/12	0,1		9,9	40,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		40	3,3	0,3	38,2	168,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,3	0,3	38,1	169,0
			13,1	15,6	70,2	474,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,9	64,1	264,3	1 887,3

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	160		13,9	16,4	3,6	218,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,43 шт.	98	12	11	0,7	149,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	62	62	1,7	1,6	2,9	32,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	25/6/12		1,0	5,1	6,1	74,1
БАТОН	25	25	1	0,1	6	29,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ	12	12	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180		2,6	2,2	13,6	84,8
КАКАО-ПОРОШОК	1,4	1,4	0,3	0,2	0,1	3,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80,4	80,4	2,2	1,9	3,8	42,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,2	109,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			17,5	23,7	23,3	376,9
II Завтрак						
СОК	150				16,8	67,5
СОК	150	150	0	0	16,8	67,5
					16,8	67,5
Обед						
МАРИНАД ОВОЩНОЙ	60		0,9	6,9	6,7	92,9
МОРКОВЬ	57	42,75	0,6	0	2,8	14,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17	14,28	0,2	0	1,2	5,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
СВЕКОЛЬНИК, С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	250/10/6		5,2	5,5	15,8	133,8
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	22,5	16	2,9	2,5	0	33,9
МОРКОВЬ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,4	2	0	0	0,2	0,8
СВЕКЛА	85,33	64	1	0,1	5,4	26,1
КАРТОФЕЛЬ	71,67	43	0,9	0,2	6,8	32,1
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	11	0,2	0	0,9	4,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,6	0,6	0	0	0,1	0,6
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	0,8	0,3	8,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	80		10,4	6,8	4,3	120,0
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	77	53	8,1	0,5	0	37,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	14	14	0,6	0,1	3,3	15,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,1	0	0,5	2,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11	11	0,3	0,3	0,5	5,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7

КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ		120	2,3	4,3	17,8	119,9
КАРТОФЕЛЬ	162,5	97,5	1,9	0,4	15,4	72,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,1	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,7	0,7	0	0	0,1	0,7
МОРКОВЬ	29,33	22	0,3	0	1,5	7,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		180			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	21,6	21,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171,6	171,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		60	2,3	0,3	14,0	68,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	60	60	2,3	0,3	14,1	68,1
			21,1	23,8	68,3	573,4
Полдник						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		180	25,9	24,4	35,9	467,6
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	141,49	123,07	22,3	19,2	0	262,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,86	5,86	0	4,7	0	42,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,56	10,05	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	16,75	12,56	0,2	0	0,9	4,3
КРУПА РИСОВАЯ	47,72	47,72	3,2	0,5	34,2	154,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		9,9	40,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132	132	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		40	3,4	0,3	39,3	174,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,4	0,3	39,3	174,2
ПЕЧЕНЬЕ		35	2,8	4,6	24,2	150,5
ПЕЧЕНЬЕ	35	35	2,8	4,6	24,2	150,5
			32,2	29,3	109,3	832,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			70,8	76,8	217,7	1 850,3

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		6,7	6,4	27,7	195,6
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	25	25	2,4	0,3	15,9	76,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/6		1,0	4,9	5,9	71,9
БАТОН	25	25	1	0,1	5,8	28,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,5	1,9	14,4	85,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	118	118	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			10,2	13,2	48,0	353,1
II Завтрак						
СОК	150				16,8	67,5
СОК	150	150	0	0	16,8	67,5
					16,8	67,5
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ, С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	250/10/6		5,0	5,4	9,5	107,5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	22,5	16	2,9	2,5	0	33,9
МОРКОВЬ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,4	2	0	0	0,2	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	313	313	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,3	13,6
КАРТОФЕЛЬ	50	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	17,51	13,13	0,2	0	0,9	4,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,8	0,8	0	0	0,2	0,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	0,8	0,3	8,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	65/40		17,4	12,2	2,9	211,8
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	116	96	16,7	3,5	0	118,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1	0,4	11,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	3	3	0,3	0	1,9	9,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,6	4,8	33,9	201,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 1 СОРТ	51	51	5,5	0,8	33,9	164,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	306	306	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180				9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	21,6	21,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171,6	171,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		60	2,4	0,3	14,5	70,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	60	60	2,4	0,3	14,5	70,2
			30,4	22,7	70,5	629,2
Полдник						
МАННИК СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		60/20	5,8	9,2	35,1	245,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/5 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	23	23	0,6	2,2	0,9	25,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	9	9	1	0,1	5,9	28,7
КРУПА МАННАЯ	18	18	1,8	0,2	12,3	57,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
СОДА	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,7	11,1	65,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,3	4,6	8,8	98,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	188,4	188,4	5,3	4,6	8,7	98,6
			11,1	13,8	43,9	344,5
Ужин						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		180	2,9	5,8	18,4	137,9
КАРТОФЕЛЬ	144,08	86,45	1,6	0,3	13,7	64,6
МОРКОВЬ	39	29,25	0,4	0	1,9	9,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17	14,28	0,2	0	1,2	5,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0,6	0	1,6	9,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	95	95	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180/12	0,1		9,9	40,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		40	3,3	0,3	38,2	168,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,3	0,3	38,1	169,0
			6,3	6,1	66,5	347,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,0	55,8	245,7	1 741,3

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ<<ГЕРКУЛЕС>>	200		6,5	6,7	20,4	169,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	12	12	1,5	0,7	7,2	40,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/5/12		1,0	4,3	6,1	66,7
БАТОН	25	25	1	0,1	6	29,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ	12	12	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180		2,6	2,2	13,6	84,8
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109	109	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			10,1	13,2	40,1	320,6
II Завтрак						
ЯБЛОКО	120		0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	136,3	120	0,5	0,5	11,8	56,4
			0,5	0,5	11,8	56,4
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60				1,8	7,0
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	60	0	0	1,7	7,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, С МЯСОМ	250/10		8,7	5,0	19,2	157,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	22,5	16	2,9	2,5	0	33,9
МОРКОВЬ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,4	2	0	0	0,2	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	313	313	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	84,5	50,7	1	0,2	8,1	37,8
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	21	20	4,5	0,3	9,3	58,0
МОРКОВЬ	13	9,75	0,1	0	0,7	3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	180/5		18,9	22,1	25,2	375,8
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	115	84	15,1	13	0	177,6
КАРТОФЕЛЬ	239,42	143,65	2,8	0,6	22,7	107,3
МОРКОВЬ	32	24	0,3	0	1,6	8,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180		0,2	0,1	13,1	55,2
ШИПОВНИК	15,6	15,6	0,2	0,1	3,4	16,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	207,6	207,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		60	2,3	0,3	14,0	68,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	60	60	2,3	0,3	14,1	68,1
			30,1	27,5	73,3	663,1
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		35	2,8	4,6	24,2	150,5
ПЕЧЕНЬЕ	35	35	2,8	4,6	24,2	150,5
КЕФИР		180	5,0	5,8	7,2	100,8
КЕФИР 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,8	7,2	100,8
			7,8	10,4	31,4	251,3
Ужин						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ		160	13,9	16,4	3,6	218,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,43 шт.	98	12	11	0,7	149,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	62	62	1,7	1,6	2,9	32,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180/12	0,1		9,9	40,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,5	0,3	28,6	126,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	30	30	2,5	0,3	28,6	126,7
			16,5	16,7	42,1	384,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,0	68,3	198,7	1 676,3

ДЕНЬ 13

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200		7,0	6,4	28,3	199,5
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	25	25	2,8	0,3	16,5	79,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/6		1,0	4,9	5,9	71,9
БАТОН	25	25	1	0,1	5,8	28,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,5	1,9	14,4	85,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	118	118	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			10,5	13,2	48,6	357,0
II Завтрак						
СОК	150				16,8	67,5
СОК	150	150	0	0	16,8	67,5
					16,8	67,5
Обед						
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/10/6		5,2	5,5	15,8	133,5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	22,5	16	2,9	2,5	0	33,9
МОРКОВЬ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,4	2	0	0	0,2	0,8
СВЕКЛА	85	63,75	1	0,1	5,4	26,0
КАРТОФЕЛЬ	70,42	42,25	0,8	0,2	6,7	31,5
МОРКОВЬ	14	10,5	0,1	0	0,7	3,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	11	0,2	0	0,9	4,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,8	0,8	0	0	0,2	0,8
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	0,8	0,3	8,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	80		7,9	4,3	1,9	78,8
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	98	49	7,6	0,4	0	34,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	19	14,25	0,2	0	1	4,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	180		4,7	8,0	43,6	265,9
КРУПА РИСОВАЯ	54	54	3,7	0,5	38,8	174,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	270	270	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
МОРКОВЬ	33	24,75	0,3	0	1,6	8,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19	16	0,2	0	1,3	6,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	10	10	0,5	0	1,8	9,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180				9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	21,6	21,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171,6	171,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ	60		2,3	0,3	14,0	68,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	60	60	2,3	0,3	14,1	68,1
			20,1	18,1	85,0	585,0
Полдник						
ПРЯНИК	35		1,8	9,6	17,0	127,4
ПРЯНИКИ	35	35	1,8	9,6	17	127,4
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180		5,3	4,6	8,8	98,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	188,4	188,4	5,3	4,6	8,7	98,6
			7,1	14,2	25,8	226,1
Ужин						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/35		29,9	22,6	57,7	558,9
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	136	136	23,8	11,8	4	222,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	20	20	2,1	0,3	13,2	63,8
КРУПА МАННАЯ	9	9	0,9	0,1	6,2	28,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	35	35	2,4	2,9	18,8	111,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ Б/С	180		0,1		0,2	1,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
			30,0	22,6	57,9	560,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,7	68,1	234,1	1 796,0

ДЕНЬ 14

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ	200		6,9	6,4	24,2	182,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
ПШЕНО	16	16	1,7	0,4	11	54,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/5/12		1,0	4,3	6,1	66,7
БАТОН	25	25	1	0,1	6	29,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ	12	12	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180		2,6	2,2	13,6	84,8
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109	109	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			10,5	12,9	43,9	334,3
II Завтрак						
БАНАН	120		1,8	0,6	25,2	115,2
БАНАН	171,4	120	1,8	0,6	25,2	115,2
			1,8	0,6	25,2	115,2
Обед						
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ	35		1,1	0,1	2,2	13,6
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	58	35	1,1	0,1	2,2	13,6
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ	250		9,8	8,2	18,3	186,2
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	39	34	6,2	5,3	0	72,6
МОРКОВЬ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,4	2	0	0	0,2	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	313	313	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	17,5	17,5	1,8	0,3	11,5	55,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	7,5	7,5	0,8	0,1	4,9	24,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/9 шт.	4,47	0,6	0,5	0	6,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4	4	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11	9	0,1	0	0,7	3,6
МОРКОВЬ	13,71	10,28	0,1	0	0,7	3,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАПУСТА, ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	220		21,2	18,6	10,8	297,6
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	134	98	17,7	15,2	0	207,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	208	167	2,9	0,2	7,6	45,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	9	6,75	0,1	0	0,5	2,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11	10	0,1	0	0,8	4,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,2	5,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ	180				16,7	66,7
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6	21,6	0	0	16,7	66,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ХЛЕБ	60		2,4	0,3	14,5	70,2

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	60	60	2,4	0,3	14,5	70,2
			34,5	27,2	62,5	634,3
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ОВОЩНЫМ ФАРШЕМ (С КАРТОФЕЛЕМ)		70	5,4	6,6	28,9	196,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	32	32	3,5	0,5	21	102,1
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ДРОЖЖИ	1,6	1,6	0,2	0	0	1,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16	16	0,5	0,4	0,8	8,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/27 шт.	1,49	0,2	0,2	0	2,2
КАРТОФЕЛЬ	43,33	26	0,5	0,1	4,1	19,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КЕФИР		180	5,0	5,8	7,2	100,8
КЕФИР 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,8	7,2	100,8
			10,4	12,4	36,1	297,6
Ужин						
СУП-УХА		250	9,4	3,6	17,3	139,6
РЫБН. КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САЙРА БЛАНШИРОВАН.	40	40	7,1	0	0	28,4
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6	6	0,6	0,1	3,9	18,3
КАРТОФЕЛЬ	125,67	75,4	1,5	0,3	11,9	56,4
МОРКОВЬ	14	10,5	0,1	0	0,7	3,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/12/5	0,2		10,1	41,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	6	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,5	0,3	28,6	126,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	30	30	2,5	0,3	28,6	126,7
			12,1	3,9	56,0	308,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,3	57,0	223,7	1 689,5

ДЕНЬ 15

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ <<ДРУЖБА>>	200		7,0	6,6	32,8	219,7
КРУПА РИСОВАЯ	13	13	0,9	0,1	9,3	42,0
ПШЕНО	17	17	1,9	0,5	11,6	58,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/8		1,2	0,2	12,5	56,4
БАТОН	30	30	1,2	0,2	7,2	35,1
ПОВИДЛО	8	8	0	0	5,3	21,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,5	1,9	10,6	70,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	118	118	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			10,7	8,7	55,9	346,2
II Завтрак						
СОК	150				16,8	67,5
СОК	150	150	0	0	16,8	67,5
					16,8	67,5
Обед						
ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ОТВАРНОЙ	35		1,1	0,1	2,2	13,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	58	35	1,1	0,1	2,2	13,6
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	250/10/6		5,3	5,6	17,4	141,4
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	22,5	16	2,9	2,5	0	33,9
МОРКОВЬ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,4	2	0	0	0,2	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	313	313	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	125,67	75,4	1,5	0,3	11,9	56,4
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3
МОРКОВЬ	14	10,5	0,1	0	0,7	3,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,3	5	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	17	17	0	0	0,5	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	0,8	0,3	8,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70		10,0	12,2	3,4	163,5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	64	48	8,6	7,5	0	101,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,1	0	0,5	2,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	9	9	0,4	0	2,1	10,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16	16	0,5	0,4	0,8	8,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ	30		0,3	1,7	1,1	20,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0

СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	7,2	7,2	0,2	0,7	0,3	8,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ		150	2,4	2,1	14,2	85,7
СВЕКЛА	200	150	2,2	0,2	12,8	61,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21	18	0,3	0	1,5	7,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		180	0,2	0,1	13,1	55,2
ШИПОВНИК	15,6	15,6	0,2	0,1	3,4	16,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	207,6	207,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		60	2,4	0,3	14,5	70,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	60	60	2,4	0,3	14,5	70,2
			21,7	22,1	65,9	550,2
Полдник						
СУФЛЕ РЫБНОЕ		75/4	12,8	9,3	3,3	148,4
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	145	67	10,4	0,6	0	46,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	26	26	0,8	0,7	1,2	13,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	3	3	0,3	0	1,9	9,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,27 шт.	11	1,4	1,3	0,1	16,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	3,2	4,2	21,5	136,9
КАРТОФЕЛЬ	214,83	128,9	2,5	0,5	20,4	96,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,5	23,5	0,7	0,6	1,1	12,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		40	3,4	0,3	39,3	174,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,4	0,3	39,3	174,2
ПЕЧЕНЬЕ		35	2,8	4,6	24,2	150,5
ПЕЧЕНЬЕ	35	35	2,8	4,6	24,2	150,5
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	1,5	1,2	12,3	66,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
			23,7	19,6	100,6	676,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,1	50,4	239,2	1 640,2