

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ п. Масленниково

\_\_\_\_\_ /Н.И. Шустова/

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

**Примерное двухнедельное меню (с 12 часовым пребыванием)**

**для питания детей, посещающих**

**структурное подразделение ГБОУ СОШ п. Масленниково**

**детский сад «Солнышко» и**

**филиал ГБОУ СОШ ДОУ п. Соловьево**

**(осенне – зимний сезон)**

## Примерное двухнедельное меню осенне – зимнего сезона

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ 200/10	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" 200	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 50	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ 200
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫ И 100	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫ И 60	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫ И 60	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 60	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 60	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 60	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 60	КАКАО С МОЛОКОМ 180	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 60	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫ И 60	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 60
						БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫ И 60			
<b>II Завтрак</b>									
БАНАН СВЕЖИЙ 100	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ 100	ГРУША СВЕЖАЯ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ 100	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ 100	БАНАН СВЕЖИЙ 100	ГРУША СВЕЖАЯ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ 100
<b>Обед</b>									
САЛАТ "СВЕКОЛКА" 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ДО 01.03/ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ С 01.03 100	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ 60/35	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 60	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 60	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 60
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 250/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫ И С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ 250/10	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 250/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С ГОВЯДИНОЙ 250/10/10	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 250/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫ И С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 250/10	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 250/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ 250/10	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 250/10/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОРСКОЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНЫ 250/10/5
КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ 70	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70/40	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ 80	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 220	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ 70	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ 70/50	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ 80
СОУС СМЕТАННЫЙ 30	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	РАГУ ОВОЩНОЕ 150	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 150	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 150	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ Е 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН С ВИТАМИНОМ "С" 180	СОК АБРИКОСОВЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 45	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С" 180	СОК ЧЕРНОСМОРОДИНО ВЫИ 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ И 45	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180
СОК ПЕРСИКОВЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 45	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 45	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 45		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 45	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ И 45	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 45		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 45
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ И 45									

**Полдник**

БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ 70	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 130/20	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ / КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 120/30	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ЯБЛОКАМИ/ЗАПЕКА НКА РИСОВАЯ С ТЫКВОЙ 120/30	СОСИСКА ОТВАРНАЯ 50	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 120/30	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ 110/20	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ 120/30	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ/КАБАЧ КИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ 120/30
-----------------------	--	---	--	------------------------	--	---	---	--	--

ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 100	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 100	КЕФИР ОБОГАЩЕННЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КЕФИР 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 200
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/5	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 55	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 115	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 60	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВА ННОЕ 40	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕНН ЫЙ 55	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ 60	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 55	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 115
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 115		ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ 40		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 55		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 115			ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЕ 20
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИР ОВАННОЕ 40				ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 115					

## ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		200	6,7	9,5	27,1	221,9
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	30,6	30,6	3,7	1,8	18,3	104,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	71	71	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	105,3	105,3	3	2,5	4,9	55,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		180	4,2	3,4	18,8	123,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140,4	140,4	4	3,4	6,5	73,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		60	4,5	1,7	30,8	157,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,7	30,8	157,2
			<b>15,4</b>	<b>18,7</b>	<b>76,7</b>	<b>539,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН СВЕЖИЙ		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
			<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"		60	1,0	2,0	9,7	61,9
СВЕКЛА	59,4	47,4	0,7	0	4,1	19,3
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	3	4,8	0,2	0	2,4	11,1
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	4,8	4,8	0,1	0	3,2	13,5

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5		4,2	7,2	7,1	113,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	88	70	1,3	0,1	3,2	19,0
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,8	0,8	0	0	0,2	0,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18,06	13	2,3	2,3	0	30,0
КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ	70		22,4	25,1	4,5	331,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	159,72	115	20,3	20,6	0	265,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7	7	0,5	0,2	3,5	17,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19	19	0,6	0,5	0,9	10,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт.	7,65	1	0,9	0,1	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ	30		0,5	1,2	1,9	23,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,8	7,8	0,2	1,2	0,3	15,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	5,1	21,4	143,9
КАРТОФЕЛЬ	170,67	128	2,5	0,5	20,3	95,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	23	0,7	0,6	1,1	12,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180		0,9	0,2	18,2	77,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45		3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			<b>35,2</b>	<b>41,2</b>	<b>81,9</b>	<b>842,6</b>
<b>Полдник</b>						

БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ		70	9,0	6,1	10,5	132,0
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	64,2	46,2	7,2	0,3	0	30,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,6	12,6	0,9	0,4	6,3	32,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,2	18,2	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0	5,4	0	48,8
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		100	2,5	3,0	10,4	79,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,9	2,9	0,3	0	1,9	9,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
МОРКОВЬ	68,2	54,6	0,7	0,1	3,7	18,5
РЕПА	30,6	22,6	0	0	0	0,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	18,8	12,2	0,4	0	0,8	4,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	29,4	23,5	0,4	0	1,1	6,4
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/5	0,1		12,0	49,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ЛИМОН	8,33	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,4	158,4	0	0	0	0,0
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ		115	2,3	1,7	3,5	55,2
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	118,8	115	2,3	1,7	3,5	55,2
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ		40	3,0	3,9	29,8	166,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	3,9	29,8	166,8
			<b>16,9</b>	<b>14,7</b>	<b>66,2</b>	<b>483,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>69,0</b>	<b>75,1</b>	<b>245,8</b>	<b>1 961,5</b>

## ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,5	4,4		54,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	15	3,5	4,4	0	54,6
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		7,3	6,9	35,1	232,6
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	40	40	4,5	0,5	26,4	127,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101,3	101,3	2,8	2,4	4,8	53,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		12,8	51,5
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60		4,5	1,7	30,8	157,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,7	30,8	157,2
			<b>15,4</b>	<b>13,0</b>	<b>78,7</b>	<b>495,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	100		0,9	0,2	8,1	43,0
АПЕЛЬСИН	142,8	100	0,9	0,2	8,1	43,0
			<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60		0,7	0,1	2,3	14,5
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	63,4	60,3	0,7	0,1	2,3	14,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/10		7,7	6,6	23,6	185,1
КАРТОФЕЛЬ	100	75	1,5	0,3	11,8	56,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,6	0,2	10,3	49,2

МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	26,67	24	4,4	3,7	0	50,7
<b>ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ</b>		<b>70/40</b>	<b>18,6</b>	<b>12,0</b>	<b>3,3</b>	<b>222,8</b>
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	109,68	102	17,8	3,7	0	125,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,4	3,4	0,4	0	2,3	11,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,4	8,4	0	6,7	0,1	60,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33	33	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,2	11,2	0,3	1,6	0,4	22,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,8	2,8	0,1	0	0,5	2,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
<b>ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ</b>		<b>150</b>	<b>3,1</b>	<b>3,1</b>	<b>13,4</b>	<b>95,6</b>
МОРКОВЬ	41	33	0,4	0	2,2	11,3
КАРТОФЕЛЬ	41,33	31	0,6	0,1	4,9	23,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	23	15	0,5	0	1	5,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	42	33	0,6	0	1,6	8,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,2</b>	<b>77,4</b>
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>45</b>	<b>3,0</b>	<b>0,4</b>	<b>19,1</b>	<b>91,8</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			<b>34,0</b>	<b>22,4</b>	<b>79,9</b>	<b>687,2</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ</b>		<b>130/20</b>	<b>23,1</b>	<b>14,6</b>	<b>39,3</b>	<b>384,4</b>
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	119,6	119,6	20,9	10,5	3,5	196,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	8,7	8,7	0,9	0,1	5,9	27,7



САХАР ПЕСОК	12,5	12,5	0	0	12,1	48,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,3	0,4	0,4	0	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,1	3,1	0	3	0	27,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,2	5,2	0,7	0	3,1	15,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,2	4,2	0,1	0,6	0,1	8,4
ДЖЕМ	20	20	0,1	0	14,6	56,8
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,3	4,6	8,8	99,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	190	189	5,3	4,6	8,8	99,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		55	4,1	1,6	28,3	144,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	4,1	1,6	28,3	144,1
			<b>32,5</b>	<b>20,8</b>	<b>76,4</b>	<b>627,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>82,8</b>	<b>56,4</b>	<b>243,1</b>	<b>1 853,6</b>

### ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		100	9,8	16,8	1,8	197,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,82 шт.	73,26	9	8,1	0,5	111,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	27,3	27,3	0,8	0,7	1,3	14,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
КАКАО С МОЛОКОМ		180	5,4	4,5	19,2	138,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	162	162	4,6	4	7,6	84,9
КАКАО-ПОРОШОК	3,1	3,1	0,8	0,5	0,3	8,7
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		60	4,5	1,7	30,8	157,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,7	30,8	157,2
			<b>19,7</b>	<b>27,1</b>	<b>51,8</b>	<b>531,4</b>

## II Завтрак

ГРУША СВЕЖАЯ		100	0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,1	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47,0</b>

## Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)		60	1,2	5,7	4,9	75,6
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	80,4	63,52	1,2	5,7	4,9	75,6
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		250/10/5	4,2	7,3	11,1	129,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	66,67	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	12	8	0,2	0	0,5	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18,06	13	2,3	2,3	0	30,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ		70	11,0	11,3	10,5	186,4
ГОВЯДИНА Б/К	56,67	51	9,2	8	0	107,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,6	12,6	0,9	0,4	6,3	32,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,8	16,8	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,2	5,1	21,4	143,9
КАРТОФЕЛЬ	170,67	128	2,5	0,5	20,3	95,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	23	0,7	0,6	1,1	12,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН С ВИТАМИНОМ "С"		180	0,2		20,8	84,7
АПЕЛЬСИН	24,9	17,5	0,2	0	1,4	7,3
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4

ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45		3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			<b>22,8</b>	<b>29,8</b>	<b>87,8</b>	<b>711,9</b>
<b>Полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ / КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120/30		4,2	10,6	23,1	206,4
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,2	0,2	9,5	44,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	42	30	0,5	0	1,4	8,1
МОРКОВЬ	28,8	21,6	0,3	0	1,5	7,4
РЕПА	18	12	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
КРУПА МАННАЯ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14,8	14,8	0,4	0,4	0,7	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,8	14,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,6	2,2	19,0	106,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,4	77,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	115		2,3	1,7	3,5	55,2
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	118,9	115	2,3	1,7	3,5	55,2
ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ	40		1,1	1,3	30,9	141,6
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	40	40	1,1	1,3	30,9	141,6
			<b>10,2</b>	<b>15,8</b>	<b>76,5</b>	<b>509,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53,1</b>	<b>73,0</b>	<b>226,4</b>	<b>1 799,9</b>

## ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200		7,3	7,5	35,7	240,0
ПШЕНО	39,7	39,7	4,5	1,1	27,1	135,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,1	66,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100,5	100,5	2,8	2,4	4,7	52,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		4,2	3,4	18,8	123,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140,4	140,4	4	3,4	6,5	73,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60		4,5	1,7	30,8	157,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,7	30,8	157,2
			<b>16,0</b>	<b>16,7</b>	<b>85,3</b>	<b>557,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ДО 01.03/ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ С 01.03		100		1,2		3,1		10,7		76,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50		0,9		0,1		2,3		13,6
ЯБЛОКИ	28	25		0,1		0,1		2,4		11,4
МОРКОВЬ	20	16		0,2		0		1,1		5,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3		0		2,9		0		26,2
САХАР ПЕСОК	5	5		0		0		4,9		19,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1		0		0		0		0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1		0		0		0		0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С ГОВЯДИНОЙ		250/10/10		6,0		6,0		21,4		165,0
КАРТОФЕЛЬ	150,67	113		2,2		0,5		17,8		84,4
МОРКОВЬ	12,5	10		0,1		0		0,7		3,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1		0,3		0		2,1		10,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,3	0,3		0		0,2		0		2,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81		0,1		0,1		0		1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,8	4,8		0		0		0		0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1		0		0		0		0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10		0,1		0		0,8		4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3		0		2,4		0		21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180		0		0		0		0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2		0		0		0		0,0
ГОВЯДИНА Б/К	20	18		3,2		2,8		0		38,0
ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ		80		21,8		5,5		6,1		159,9
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	175	126		19,6		0,8		0		84,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,7	10,7		0,8		0,3		5,3		27,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,3	17,3		0,5		0,4		0,8		9,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84		0,9		0,8		0		10,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4		0		3,2		0		29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8		0		0		0		0,0
РАГУ ОВОЩНОЕ		150		2,4		7,7		15,0		139,5
КАРТОФЕЛЬ	64	48		1		0,2		7,6		35,9
МОРКОВЬ	30	24		0,3		0		1,6		8,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	12		0,2		0		1		4,8
РЕПА	32	24		0		0		0		0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	38	30		0,5		0		1,4		8,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6		0		4,9		0		43,6
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,03	0,03		0		0		0		0,0

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42,2	42,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
МОРКОВЬ	3,6	2,7	0	0	0,2	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,1	0,9	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,8	4,8	0,2	0	0,9	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3,5
СОК АБРИКОСОВЫЙ		180	0,9		22,9	99,0
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	180	0,9	0	22,9	99,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			<b>35,3</b>	<b>22,7</b>	<b>95,2</b>	<b>731,2</b>
<b>Полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ЯБЛОКАМИ/ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТЫКВОЙ		120/30	4,6	7,2	32,0	210,0
КРУПА МАННАЯ	24,6	24,6	2,4	0,2	16,9	78,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	24	0,7	0,6	1,2	12,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	72	72	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	1,9	1,9	0,3	0	1,2	5,5
ЯБЛОКИ	21,1	14,4	0,1	0,1	1,4	6,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	2,4	2,4	0,1	0,4	0,1	4,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	1,9	0,2	0,2	0	2,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,9	1,9	0	1,6	0	13,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14,8	14,8	0,4	0,4	0,7	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,4	0	2,4	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,8	14,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,3	4,6	8,8	99,0

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	190	189	5,3	4,6	8,8	99,0
<b>СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ</b>		<b>60</b>	<b>5,0</b>	<b>4,0</b>	<b>42,3</b>	<b>224,0</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	42,6	42,6	4,5	0,6	28,9	138,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
САХАР ПЕСОК	12,5	12,5	0	0	12,1	48,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0	1,1	0	9,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,6	18,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
			<b>14,9</b>	<b>15,8</b>	<b>83,1</b>	<b>533,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>66,6</b>	<b>55,6</b>	<b>273,4</b>	<b>1 869,1</b>

## ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		15	3,5	4,4		54,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	15	3,5	4,4	0	54,6
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ		200/10	6,7	9,3	33,6	243,9
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20,2	20	2,4	0,7	11,1	59,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		12,8	51,5
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		60	4,5	1,7	30,8	157,2

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,7	30,8	157,2
			<b>14,8</b>	<b>15,4</b>	<b>77,2</b>	<b>507,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ	100		2,8	2,5	4,5	56,5
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,5	4,5	56,5
			<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>4,5</b>	<b>56,5</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60		0,5	0,1	1,5	8,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	64,3	59,8	0,5	0,1	1,5	8,4
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5		4,6	7,4	14,7	147,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	100	75	1,5	0,3	11,8	56,1
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18,06	13	2,3	2,3	0	30,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220		22,5	23,5	20,3	382,4
ГОВЯДИНА Б/К	123,33	111	20	17,3	0	234,7
КАРТОФЕЛЬ	156,4	117,3	2,2	0,5	18,5	87,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,6	14,7	0,2	0	1,2	5,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,9	5,9	0	5,7	0	51,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,9	2,9	0,1	0	0,6	2,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200					
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	24	24	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45		3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			<b>30,6</b>	<b>31,4</b>	<b>55,6</b>	<b>629,7</b>
<b>Полдник</b>						



СОСИСКА ОТВАРНАЯ		50	5,3	11,6	0,2	126,6
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	51	50	5,3	11,6	0,2	126,6
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		100	2,5	3,0	10,4	79,9
МОРКОВЬ	70,45	54,6	0,7	0,1	3,7	18,5
РЕПА	30,54	22,6	0	0	0	0,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	18,77	12,2	0,4	0	0,8	4,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	29,38	23,5	0,4	0	1,1	6,4
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25,1	25,1	0,7	0,6	1,2	13,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,9	2,9	0,3	0	1,9	9,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,2	25,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"		180	0,8		29,8	122,8
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	18,75	15	0,8	0	7,5	33,8
САХАР ПЕСОК	23	23	0	0	22,3	89,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,7	209,7	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		55	4,1	1,6	28,3	144,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	4,1	1,6	28,3	144,1
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ		115	2,3	1,7	3,5	55,2
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	118,9	115	2,3	1,7	3,5	55,2
			<b>15,0</b>	<b>17,9</b>	<b>72,2</b>	<b>528,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>63,2</b>	<b>67,2</b>	<b>209,5</b>	<b>1 722,0</b>

## ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						

МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"		200	6,2	9,0	26,8	211,8
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,7	0,1	7,2	32,3
ПШЕНО	10	10	1,2	0,3	6,8	34,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		180	4,2	3,4	18,8	123,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140,4	140,4	4	3,4	6,5	73,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		60	4,5	1,7	30,8	157,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,7	30,8	157,2
			<b>14,9</b>	<b>18,2</b>	<b>76,4</b>	<b>529,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ		100	0,9	0,2	8,1	43,0
АПЕЛЬСИН	142,8	100	0,9	0,2	8,1	43,0
			<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ		60/35	6,9	6,1	4,0	98,1
КАРТОФЕЛЬ	16,8	12,7	0,3	0,1	2	9,5
СВЕКЛА	12	9,1	0,1	0	0,8	3,7
МОРКОВЬ	7,9	6	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	11,5	9,1	0,1	0	0,2	1,2
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	12,7	9,1	0,2	0	0,3	2,1
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	11,5	9,1	0,1	0	0,3	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	72,92	35	6	3	0	50,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ		250/10	6,8	5,2	29,4	191,9

КАРТОФЕЛЬ	66,7	50	1	0,2	8	37,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	18,09	18	4	0,3	8,4	52,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27,4	23,1	1,6	0,7	11,5	58,7
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ		70	8,7	16,3	7,5	211,9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	50,56	36,4	6,4	6,5	0	84,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8,4	8,4	0,6	0,2	4,2	21,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,6	12,6	0,4	0,3	0,6	6,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,8	12,8	0,4	0,3	0,6	6,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,1	3,1	0	2,5	0	22,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,3	0	2,1	10,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12,8	12,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,6	5,6	0	4,5	0	40,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	3,6	2,8	0,6	0,8	0	9,9
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	3,6	6,0	15,5	132,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	213,6	171	3	0,2	7,8	46,5
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,7	3,6
МОРКОВЬ	3,6	3,6	0	0	0,2	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,6	51,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	77,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8

			<b>29,9</b>	<b>34,2</b>	<b>93,7</b>	<b>803,6</b>
<b>Полдник</b>						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	120/30		18,8	15,4	31,2	342,3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	90	90	15,7	7,9	2,6	147,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	9,6	9,6	1	0,1	6,6	30,7
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,3	0,7	0,6	0	8,1
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	13,1	13,1	0,3	0,1	8,3	35,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,6	3,6	0,5	0	2,1	10,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,8	3,8	0,1	0,6	0,1	7,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	0,3	0,6	6,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2
КЕФИР ОБОГАЩЕННЫЙ	180		5,3	4,6	7,4	97,2
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	189	189	5,3	4,6	7,4	97,2
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	40		3,0	3,9	29,8	166,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	3,9	29,8	166,8
			<b>27,1</b>	<b>23,9</b>	<b>68,4</b>	<b>606,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>72,8</b>	<b>76,5</b>	<b>246,6</b>	<b>1 982,6</b>

## ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ		50	1,6	0,1	3,2	19,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	76,9	50	1,6	0,1	3,2	19,4
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		100	9,8	16,8	1,8	197,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,82 шт.	73,26	9	8,1	0,5	111,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	27,3	27,3	0,8	0,7	1,3	14,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
КАКАО С МОЛОКОМ		180	5,4	4,5	19,2	138,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	162	162	4,6	4	7,6	84,9
КАКАО-ПОРОШОК	3,1	3,1	0,8	0,5	0,3	8,7
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		60	4,5	1,7	30,8	157,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,7	30,8	157,2
			<b>21,3</b>	<b>27,2</b>	<b>55,0</b>	<b>550,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН СВЕЖИЙ		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
			<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>
<b>Обед</b>						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		60	0,7	0,1	2,3	14,5
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	63,4	60,3	0,7	0,1	2,3	14,5
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		250/10/5	4,0	7,3	7,4	114,6
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	72	50	0,9	0,1	1,5	11,2
КАРТОФЕЛЬ	33,33	25	0,5	0,1	4	18,7
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18,06	13	2,3	2,3	0	30,0
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ		70	9,3	10,6	7,3	161,4
ГОВЯДИНА Б/К	42,22	38	6,9	5,9	0	80,3

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8	8	0,6	0,2	4	20,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	29	24	0,3	0	1,9	9,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,7	2	0,1	0	0,2	1,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2	2	0,3	0	1,2	5,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
<b>СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ</b>		<b>150</b>	<b>2,7</b>	<b>7,2</b>	<b>15,1</b>	<b>138,9</b>
СВЕКЛА	160,8	126	1,8	0,1	10,8	51,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	36	30	0,4	0,1	2,4	11,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,8	7,8	0,2	1,2	0,3	15,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
<b>КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"</b>		<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>31,5</b>	<b>129,2</b>
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	19	19	0,4	0,1	12,1	51,8
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>45</b>	<b>3,0</b>	<b>0,4</b>	<b>19,1</b>	<b>91,8</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			<b>20,1</b>	<b>25,7</b>	<b>82,7</b>	<b>650,4</b>
<b>Полдник</b>						
<b>МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b>		<b>200/5</b>	<b>10,7</b>	<b>10,5</b>	<b>51,4</b>	<b>343,2</b>
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	75	75	8,1	1	51,3	245,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	404,7	404,7	0	0	0	0,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	11,9	11,54	2,6	3,3	0	40,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,8	7,8	0	6,2	0,1	56,6
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"</b>		<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>22,9</b>	<b>93,2</b>
ЯБЛОКИ	19,8	17,5	0,1	0,1	1,6	8,0

САХАР ПЕСОК	22	22	0	0	21,3	85,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0	0	0	0,0
<b>БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>	55		4,1	1,6	28,3	144,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	4,1	1,6	28,3	144,1
<b>ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ</b>	115		2,3	1,7	3,5	55,2
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	118,9	115	2,3	1,7	3,5	55,2
			<b>17,2</b>	<b>13,9</b>	<b>106,1</b>	<b>635,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>60,1</b>	<b>67,3</b>	<b>264,8</b>	<b>1 932,9</b>

## ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
<b>КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ</b>	200		7,1	8,2	34,1	238,4
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	44	43,56	4,3	0,6	27,6	132,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65,3	65,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98,7	98,7	2,8	2,4	4,6	51,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>	180		2,6	2,2	19,0	106,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,4	77,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
<b>БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>	60		4,5	1,7	30,8	157,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,7	30,8	157,2
			<b>14,2</b>	<b>16,2</b>	<b>83,9</b>	<b>539,4</b>
<b>II Завтрак</b>						

ГРУША СВЕЖАЯ		100	0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,11	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)		60	0,8	3,2	4,5	50,5
КАБАЧКИ	80,4	64,2	0,4	0,2	2,9	14,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	16,8	13,2	0,2	0	0,6	3,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,8	6,6	0,1	0	0,5	2,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,2	4,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ		250/10	6,5	5,7	23,6	172,4
КАРТОФЕЛЬ	100	75	1,5	0,3	11,8	56,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,6	0,2	10,3	49,2
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	20	18	3,2	2,8	0	38,0
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ		70/50	8,5	13,4	9,9	200,2
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	37,1	33,5	5,8	1,2	0	41,2
КРУПА РИСОВАЯ	9,7	9,7	0,7	0,1	7	31,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,9	18,3	0,3	0	1,5	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,9	4,9	0	4,8	0	42,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,3	34,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0	4,2	0	37,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0



ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ		150	3,1	3,1	13,4	95,6
МОРКОВЬ	41	33	0,4	0	2,2	11,3
КАРТОФЕЛЬ	41,33	31	0,6	0,1	4,9	23,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	23	15	0,5	0	1	5,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	42	33	0,6	0	1,6	8,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
СОК ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ		180	0,9		13,1	55,8
СОК ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ	180	180	0,9	0	13,1	55,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			<b>22,8</b>	<b>25,8</b>	<b>83,6</b>	<b>666,3</b>
<b>Полдник</b>						
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ		110/20	16,7	11,4	40,7	334,7
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	69	69	12	6	2	113,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23	23	0,7	0,6	1,1	12,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	26,4	26,4	2,8	0,3	17,9	85,6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,22 шт.	8,86	1,1	1	0,1	13,5
СОДА	0,02	0,02	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,5	0	31,9
ПОВИДЛО	20	20	0,1	0	12,8	51,5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,3	4,6	8,8	99,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	189,9	189	5,3	4,6	8,8	99,0
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ		60	6,4	5,6	43,7	249,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	44	44	4,7	0,6	29,9	142,6
САХАР ПЕСОК	12,5	12,5	0	0	12,1	48,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	34	34	1	0,9	1,6	17,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,4	0,3	0	4,3
ДРОЖИ	2,4	2,4	0,3	0	0,1	1,8

	<b>28,4</b>	<b>21,6</b>	<b>93,2</b>	<b>683,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>65,8</b>	<b>63,9</b>	<b>271,0</b>	<b>1 936,3</b>

## ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,5	4,4		54,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	15	3,5	4,4	0	54,6
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		5,9	6,7	29,7	202,9
КРУПА МАННАЯ	30,7	30,7	3,1	0,3	21	98,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101,3	101,3	2,8	2,4	4,8	53,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		4,2	3,4	18,8	123,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140,4	140,4	4	3,4	6,5	73,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60		4,5	1,7	30,8	157,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,7	30,8	157,2
			<b>18,1</b>	<b>16,2</b>	<b>79,3</b>	<b>538,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						

САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ		60	0,6	3,1	5,5	54,1
МОРКОВЬ	52,9	41	0,5	0	2,7	14,0
ЯБЛОКИ	26,7	23,5	0,1	0,1	2,2	10,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,4
РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		250/10/5	4,2	7,4	13,8	141,7
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
КАРТОФЕЛЬ	100	75	1,5	0,3	11,8	56,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18,06	13	2,3	2,3	0	30,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		200	17,9	22,5	15,4	337,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	164	130	2,2	0,1	5,9	35,3
ГОВЯДИНА Б/К	90	81	14,6	12,6	0	171,3
КРУПА РИСОВАЯ	11	10,89	0,8	0,1	7,9	35,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20	0,3	0	1,6	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"		180	1,2	0,1	35,6	149,3
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	24	24	1,2	0,1	11,8	54,0
САХАР ПЕСОК	19	19	0	0	18,4	73,5
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7,2	7,2	0	0	5,4	21,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	198	198	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			<b>26,9</b>	<b>33,5</b>	<b>89,4</b>	<b>773,9</b>
<b>Полдник</b>						

ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	120/30		16,9	12,9	42,2	356,4
КРУПА РИСОВАЯ	34,7	34,4	2,3	0,3	24,7	111,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	74,9	74,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	78	78	13,6	6,8	2,2	127,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,2	0,5	0,5	0	6,4
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0	0	9,3	37,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,9	2,9	0,4	0	1,7	8,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	2,4	2,4	0,1	0,4	0,1	4,8
ЯБЛОКИ	3,4	3	0	0	0,3	1,4
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1,3	1,3	0	0	1	4,0
КЕФИР	180		5,2	4,5	7,2	95,4
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	186,3	180	5,2	4,5	7,2	95,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	55		4,1	1,6	28,3	144,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	4,1	1,6	28,3	144,1
			<b>26,2</b>	<b>19,0</b>	<b>77,7</b>	<b>595,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>71,6</b>	<b>69,1</b>	<b>256,2</b>	<b>1 954,8</b>

## ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	200		4,9	6,7	39,6	239,4
КРУПА РИСОВАЯ	29,7	29,7	2	0,3	21,3	95,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101,9	101,9	2,9	2,4	4,8	53,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0

САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		11,5	46,5
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		60	4,5	1,7	30,8	157,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,7	30,8	157,2
			<b>9,5</b>	<b>12,5</b>	<b>81,9</b>	<b>480,5</b>
<b>II Завтрак</b>						
БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ		100	2,8	2,5	4,5	56,5
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,5	4,5	56,5
			<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>4,5</b>	<b>56,5</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		60	0,5	0,1	1,0	7,8
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	60	0,5	0,1	1	7,8
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОРСКОЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНЫ		250/10/5	5,0	7,7	12,7	143,1
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	26,67	20	0,4	0,1	3,2	14,9
МОРКОВЬ	13	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
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
МОРСКАЯ КАПУСТА	5	5	0	0	0	0,2
ГОВЯДИНА Б/К	20	18	3,2	2,8	0	38,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ		80	21,6	9,0	7,2	194,7

РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	175	126	19,6	0,8	0	84,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,6	16	0,2	0	1,3	6,4
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	4,8	3,2	0,1	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,4	6,4	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,4	0,4	0	4,9
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9,6	9,6	1,3	0	5,7	27,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ</b>		<b>150</b>	<b>3,0</b>	<b>5,5</b>	<b>19,6</b>	<b>141,1</b>
КАРТОФЕЛЬ	141,2	105,9	2	0,4	16,8	79,1
МОРКОВЬ	35,9	28,8	0,4	0	1,9	9,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,4	19,4	0,6	0,5	0,9	10,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"</b>		<b>180</b>			<b>19,4</b>	<b>77,4</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	19	19	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>45</b>	<b>3,0</b>	<b>0,4</b>	<b>19,1</b>	<b>91,8</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			<b>33,1</b>	<b>22,7</b>	<b>79,0</b>	<b>655,9</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПУДИНГ ОВОЩНОЙ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ/КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ</b>		<b>120/30</b>	<b>5,2</b>	<b>11,7</b>	<b>22,7</b>	<b>222,7</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,3	22,3	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,8	7,8	0,2	1,2	0,3	15,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	42	33,6	0,6	0	1,6	9,1
МОРКОВЬ	32,4	26,4	0,3	0	1,7	8,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21	21	0,6	0,5	1	11,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КАРТОФЕЛЬ	67,2	50,4	1	0,2	8	37,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0

КРУПА МАННАЯ	9	9	0,9	0,1	6,2	28,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,6	3,6	0,5	0	2,1	10,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200					
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	24	24	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	115		2,3	1,7	3,5	55,2
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	118,9	115	2,3	1,7	3,5	55,2
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20		0,6	0,7	15,5	70,8
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20	20	0,6	0,7	15,5	70,8
			<b>8,1</b>	<b>14,1</b>	<b>41,7</b>	<b>348,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53,5</b>	<b>51,8</b>	<b>207,1</b>	<b>1 541,6</b>

