

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "ТАРАНТ ПРОДУКТ+"
БАЛЕВ И.И.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Br, мг	Se, мг												
Завтрак																															
КАША РЫЧЕВАЯ ВЯЗАЯ	185	5,5	5,0	25,2	168,0	0,08	0,47	0,03	0,07	0,05	0,12	119,40	24,46	158,63	0,63	194,43	8,15	0,02	0,01	72-м	2008										
БАТОН С МАСЛОМ	36/5	2,7	5,2	18,5	131,7	0,04	0,00	0,04	0,11	0,08	0,02	7,44	4,68	24,35	0,37	33,87	0,00	0,00	0,00	1-м	2012										
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,9	15,0	100,5	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	117,35	16,78	88,04	0,39	183,78	9,90	0,00	0,00	43-м	2012										
Итого за прием пищи:	406	11,6	13,0	58,7	400,2	0,15	1,04	0,08	0,18	0,12	0,25	244,19	47,92	271,02	1,39	412,07	18,05	0,02	0,01												
II Завтрак																															
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	41-м	2012										
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00												
Обед																															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	0,0	5,6	26,0	0,02	0,96	0,96	0,30	0,00	0,03	22,08	16,42	23,76	0,43	96,08	2,40	0,02	0,00	7-м	2012										
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	185/15	5,1	3,4	14,8	119,9	0,05	2,09	2,31	1,42	0,06	0,03	26,94	15,01	50,86	0,77	193,24	2,70	0,01	0,00	26-м	2008										
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	155	11,4	9,3	13,6	184,7	0,06	19,15	0,00	2,16	0,00	0,11	57,14	33,47	125,26	1,64	387,75	7,29	0,05	0,00	306	2008										
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	7,7	31,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	7,80	1,70	0,00	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	42-м	2012										
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00												
Итого за прием пищи:	655	22,1	13,3	73,8	614,2	0,25	22,20	3,27	5,35	0,06	0,22	128,05	84,10	259,89	5,04	770,97	14,63	0,09	0,00												
Полдник																															
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	95	6,5	5,8	61,9	325,9	0,08	0,08	0,05	0,38	0,24	0,08	20,04	11,40	61,39	1,05	131,28	2,27	0,01	0,02	453	2008										
КИСЕЛЬ	180	0,0	0,0	20,7	83,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,25	1,74	3,71	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	46-м	2012										
Итого за прием пищи:	275	6,5	5,8	82,6	408,9	0,08	0,08	0,05	0,38	0,24	0,08	30,28	13,14	65,10	1,05	131,96	2,27	0,01	0,02												
Итого за день:		41,2	32,4	236,3	1409,3	0,50	27,32	3,40	5,91	0,42	0,56	416,53	153,15	610,01	10,28	00	155,5	36,95	0,12	0,03											

2 день

2 День																				№ рецеп-туры		Сборник рецептов					
Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ғ, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	185	8,9	4,8	40,2	239,1	0,23	0,00	0,01	4,89	0,05	0,13	25,42	132,64	195,59	4,60	276,70	2,39	0,02	0,00	68-м	2008						
БАТОН С СЫРОМ	367/7	4,4	3,2	18,5	120,6	0,04	0,05	0,02	0,02	0,00	0,04	75,44	8,18	64,00	0,41	39,77	0,00	0,00	0,00	2-м	2012						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5/4	0,1	0,0	5,1	21,4	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	10,26	3,26	3,01	0,27	14,66	0,00	0,00	0,00	47-м	2012						
Итого за прием пищи:	417	13,3	8,0	63,8	381,1	0,28	0,70	0,03	4,91	0,05	0,16	111,11	144,08	262,60	5,27	331,13	2,39	0,02	0,01								
II Завтрак																											
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2015						
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00								
Обед																											
САЛАТ ИЗ ПУКА	50	0,6	3,0	3,8	45,1	0,02	1,90	0,00	1,36	0,00	0,01	14,25	6,04	25,05	0,44	83,15	1,43	0,01	0,00	6-м	2012						
СУП С ПИЩЕВОЙ КРУТОЙ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	185/15	4,9	4,7	12,2	121,9	0,06	1,90	2,31	2,00	0,06	0,03	24,36	19,87	59,93	0,82	185,56	2,84	0,01	0,00	22-м	2008						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	2,8	3,3	19,3	119,0	0,11	9,38	0,02	0,18	0,05	0,09	34,76	26,46	76,25	1,09	688,49	7,62	0,03	0,00	11-м	2012						
РЫБНАЯ "НЕЖЕНКА"	70	9,1	2,3	13,5	111,3	0,06	0,90	0,02	0,79	0,10	0,07	30,25	30,24	132,38	0,79	244,89	67,50	0,29	0,01	236	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	180/5	0,0	0,0	4,9	19,8	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,42	1,49	0,14	5,66	0,00	0,00	0,00	48-м	2012						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	710	22,5	13,9	85,8	569,7	0,37	14,09	2,34	5,79	0,21	0,25	126,06	102,54	355,10	5,47	1 300,85	81,62	0,35	0,01								
Полдник																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	145/10	25,6	18,5	31,2	401,6	0,06	0,32	0,08	2,69	0,13	0,29	198,89	32,89	272,56	1,18	206,42	1,70	0,04	0,03	60-м	2012						
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	9,2	67,2	0,02	0,48	0,01	0,00	0,00	0,09	96,76	12,05	67,02	0,30	139,25	8,10	0,00	0,00	40-м	2012						
Итого за прием пищи:	335	28,2	20,7	40,4	468,9	0,09	0,80	0,09	2,69	0,13	0,38	295,65	44,94	339,58	1,48	345,67	9,80	0,04	0,03								
Всего за день:		64,4	43,0	199,7	1 466,6	0,76	25,58	2,47	14,03	0,39	0,81	548,82	299,57	968,28	14,43	2 255,65	95,81	0,42	0,05								

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г																												
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ғ, мг	Se, мг													
Завтрак																																
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	185	5,8	5,0	24,6	166,5	0,09	0,47	0,03	0,07	0,05	0,12	108,95	26,63	133,74	1,24	189,19	8,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71-г	2008		
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	365/77	4,4	7,3	18,5	158,0	0,04	0,05	0,06	0,13	0,08	0,04	76,04	8,18	64,95	0,42	40,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	49-г	2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	14,9	90,8	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,03	13,75	71,15	0,20	141,08	8,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012	
Итого за прием пищи:	413	12,9	14,4	58,0	416,3	0,16	0,99	0,10	0,20	0,12	0,26	283,02	48,56	269,84	1,85	380,80	16,25	0,00	0,02											2012		
II Завтрак																																
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41-г	2012	
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Обед																																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	0,02	5,00	0,01	0,05	0,00	0,02	11,50	7,00	21,00	0,50	70,50	1,50	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20-г	2012		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	185/15/5	4,1	7,0	6,5	108,6	0,04	9,04	0,17	1,66	0,00	0,06	40,83	18,72	54,76	0,92	263,62	4,22	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10-г	2012	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	135	5,8	2,7	36,9	195,2	0,07	0,00	0,01	1,19	0,04	0,02	12,14	7,93	43,20	1,00	66,87	0,81	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	63-г	2012	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/20	7,6	6,6	6,1	114,3	0,03	0,88	0,03	1,58	0,00	0,06	15,47	14,97	72,40	0,71	175,96	3,37	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	75-г	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	8,1	35,0	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	12,80	4,27	3,56	0,71	100,78	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	720	22,9	17,1	90,9	612,8	0,29	16,36	0,22	6,17	0,04	0,21	106,85	70,39	254,92	6,04	770,83	12,86	0,09	0,02												2012	
Полдник																																
РАТУ ОВОЩНОЕ	160	3,1	9,4	17,8	174,9	0,09	11,93	0,42	3,38	0,00	0,07	48,97	28,88	68,98	1,24	504,21	6,71	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	56-г	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	180/5/4	0,1	0,0	5,1	21,4	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,02	10,26	3,26	3,01	0,27	14,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	47-г	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012	
Итого за прием пищи:	379	5,5	9,6	38,0	267,3	0,14	12,58	0,42	3,97	0,00	0,09	66,12	42,04	97,19	2,11	557,57	6,71	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012	
Итого за день:		42,3	41,3	207,1	1 381,4	0,60	33,92	0,73	10,34	0,16	0,58	469,99	168,99	635,95	12,80	1 949,20	37,81	0,13	0,04												2012	

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур																	
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г																																								
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг																									
																			Завтрак												II Завтрак													
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	185	6.0	6.3	23.4	174.6	0.13	0.46	0.03	1.00	0.05	0.12	116.15	41.97	156.29	1.14	235.84	9.27	0.02	0.00	70-г	2008																							
БАТОН С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	36/5/7	2.8	5.2	23.2	150.3	0.04	0.04	0.04	0.11	0.08	0.02	8.42	5.17	24.98	0.44	42.90	0.00	0.00	0.00	4-г	2012																							
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.9	15.0	100.5	0.03	0.57	0.02	0.00	0.00	0.12	117.35	16.78	86.04	0.39	183.78	9.90	0.00	0.00	43-г	2012																							
Итого за прием пищи:	413	12.2	14.3	61.5	425.5	0.20	1.07	0.08	1.11	0.12	0.26	241.92	65.91	269.32	1.97	462.51	19.17	0.02	0.00																									
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	41-г	2012																							
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00																									
																			Обед																									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.6	0.0	5.6	26.0	0.02	0.96	0.96	0.30	0.00	0.03	22.08	16.42	23.76	0.43	96.08	2.40	0.02	0.00	7-г	2012																							
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	185/15	5.6	4.2	13.4	124.2	0.04	1.18	2.30	1.42	0.15	0.05	27.13	12.93	52.23	0.70	136.46	2.93	0.01	0.00	24-г	2008																							
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	155	13.4	10.0	25.7	246.9	0.17	12.26	0.00	2.02	0.00	0.17	26.05	48.09	177.17	2.16	105.4	11.93	0.07	0.00	12-г	2012																							
КИСЕЛЬ	180	0.0	0.0	21.5	86.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.36	1.74	3.89	0.00	0.67	0.00	0.00	0.00	46-г	2012																							
ХЛЕБ РУКАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008																							
Итого за прием пищи:	625	22.3	14.6	83.2	564.7	0.31	14.40	3.26	4.62	0.15	0.28	92.81	86.79	291.84	4.89	1341.63	19.50	0.11	0.00																									
																			Полдник																									
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	8.0	4.7	43.8	250.1	0.08	0.01	0.02	1.43	0.05	0.04	56.71	11.43	74.84	1.21	84.10	0.96	0.01	0.02	10-г	2012																							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00																									
ЧАЙ С САХАРОМ	180/5	0.0	0.0	4.9	19.8	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.35	2.42	1.49	0.14	5.66	0.00	0.00	0.00	48-г	2008																							
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.25	5.00	22.50	0.53	27.50	0.00	0.00	0.00																									
Итого за прием пищи:	400	12.2	7.3	82.4	446.3	0.15	0.02	0.02	2.01	0.05	0.06	79.21	28.76	124.03	2.47	155.95	0.96	0.02	0.02																									
Всего за день:		47.7	36.4	247.2	1521.4	0.68	19.49	3.36	7.74	0.32	0.63	427.94	189.46	699.19	12.14	2200.09	41.63	0.15	0.02																									

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																										
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	185	4,8	2,9	17,8	114,9	0,05	0,58	0,02	0,24	0,00	0,12	125,40	16,17	93,92	0,35	183,84	10,33	0,00	0,00	0,00	14-г	2008				
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	36/5/7	4,4	7,3	18,5	158,0	0,04	0,05	0,06	0,13	0,08	0,04	76,04	8,18	64,95	0,42	40,52	0,00	0,00	0,00	0,00	3-г	2012				
ЧАЙ С САХАРОМ	180/5	0,0	0,0	4,9	19,8	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,42	1,49	0,14	5,66	0,00	0,00	0,00	0,00	48-г	2012				
Итого за прием пищи:	418	9,2	10,2	41,3	292,7	0,09	0,64	0,07	0,37	0,08	0,17	209,79	26,77	160,36	0,91	230,01	10,33	0,00	0,00	0,00						
II Завтрак																										
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	338	2015				
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00						
Обед																										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,5	4,1	41,2	0,01	1,90	0,00	1,12	0,00	0,02	15,82	9,41	18,43	0,60	136,80	3,33	0,01	0,00	0,00	76-г	2012				
СУП С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	185/15	7,1	5,5	14,4	135,9	0,14	3,50	0,16	2,63	0,00	0,07	37,70	28,66	82,46	1,72	384,25	4,15	0,04	0,00	0,00	25-г	2008				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	155	9,6	11,6	19,2	220,1	0,12	9,92	0,27	2,66	0,00	0,12	25,54	36,70	130,15	2,13	807,12	9,48	0,06	0,00	0,00	52-г	2012				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	8,1	35,0	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	12,80	4,27	3,56	0,71	100,78	0,72	0,00	0,00	0,00	75-г	2012				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	665	22,5	20,2	77,7	584,8	0,40	16,76	0,43	8,11	0,00	0,26	105,97	96,53	294,60	7,37	1 522,05	19,91	0,11	0,01	0,01						
Полдник																										
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ	95	5,6	6,3	34,3	216,8	0,10	9,60	0,02	2,50	0,07	0,03	37,28	15,97	63,57	1,18	115,55	2,41	0,01	0,00	0,00	451	2008				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	9,2	67,2	0,02	0,48	0,01	0,00	0,00	0,09	96,76	12,05	67,02	0,30	139,25	8,10	0,00	0,00	0,00	40-г	2012				
Итого за прием пищи:	275	8,2	8,5	43,5	284,0	0,12	10,08	0,03	2,50	0,07	0,13	134,04	28,02	130,59	1,49	254,80	10,51	0,01	0,00	0,00						
Всего за день:		40,3	39,3	172,3	1 208,5	0,65	37,48	0,54	11,61	0,14	0,57	465,80	159,32	596,55	11,96	2 284,86	42,75	0,14	0,01	0,01						

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																										
КАША ПШЕНИЧНАЯ	185	4.3	3.4	27.9	159.3	0.12	0.00	0.01	1.05	0.05	0.02	18.64	30.02	80.61	1.05	81.25	1.71	0.01	0.00	324	2008					
БАТОН С МАСЛОМ	35/5	2.7	5.1	18.0	129.1	0.04	0.00	0.04	0.11	0.08	0.02	7.25	4.55	23.70	0.36	32.95	0.00	0.00	0.00	1-м	2012					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	180/5/4	0.1	0.0	5.1	21.4	0.00	0.65	0.00	0.00	0.00	0.00	10.26	3.26	3.01	0.27	14.66	0.00	0.00	0.00	47-м	2012					
Итого за прием пищи:	414	7.0	8.5	51.0	309.7	0.16	0.65	0.05	1.16	0.12	0.03	36.14	37.84	107.33	1.68	128.86	1.71	0.01	0.00		2012					
II Завтрак																										
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	41-м	2012					
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00							
Обед																										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0.5	5.1	1.7	55.0	0.02	8.00	0.04	2.22	0.00	0.02	10.27	7.84	16.63	0.47	100.16	1.14	0.00	0.00	23	2008					
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180/15	3.9	4.8	7.7	89.7	0.03	5.47	0.15	1.23	0.00	0.05	38.06	19.54	53.94	1.13	275.63	4.88	0.02	0.00	19-м	2012					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	135	5.8	2.8	36.9	186.6	0.07	0.00	0.01	1.19	0.04	0.02	12.16	7.93	43.23	1.00	66.90	0.81	0.01	0.01	10-м	2012					
РЫБНАЯ "НЕЖЕНКА"	70	9.1	2.3	13.5	111.3	0.06	0.90	0.02	0.79	0.10	0.07	30.25	30.24	132.38	0.79	244.89	67.50	0.29	0.01	236	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ	180/5	0.0	0.0	4.9	19.8	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.35	2.42	1.49	0.14	5.66	0.00	0.00	0.00	48-м	2012					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	36.70	0.00	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	705	24.2	15.5	96.9	625.1	0.31	14.38	0.22	6.90	0.14	0.20	113.18	85.48	307.67	5.72	786.33	76.56	0.33	0.03							
Полдник																										
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	145/10	9.3	13.9	41.1	330.1	0.04	0.16	0.04	4.15	0.15	0.14	85.39	27.68	140.60	0.82	126.84	2.76	0.03	0.01	189	2012					
РЖЕНКА	180	5.4	1.8	7.6	72.0	0.04	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	223.20	25.20	165.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	44-м	2008					
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.25	5.00	22.50	0.53	27.50	0.00	0.00	0.00		2008					
Итого за прием пищи:	360	16.6	18.2	67.2	506.4	0.10	1.06	0.04	4.15	0.15	0.15	315.84	57.88	328.70	1.35	154.34	2.76	0.03	0.01							
Всего за день:		48.8	42.5	235.3	1 527.2	0.59	20.09	0.31	12.21	0.41	0.40	479.17	189.19	757.70	11.54	1 309.53	83.03	0.37	0.04							

8 день

о День																			Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур							
Прием пищи, наименование блюда				Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины																													
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг		Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг																			
Завтрак																																					
КАША РЫЧЕВАЯ ВЯЗАЯ	185	5,5	5,0	25,2	168,3	0,08	0,47	0,03	0,07	0,05	0,12	119,91	24,51	158,99	0,63	195,16	8,19	0,02	0,01	72-г	2008																
БАТОН С МАСЛОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	35/5/7	3,1	5,7	21,8	151,4	0,04	0,03	0,04	0,13	0,08	0,04	26,59	6,69	37,50	0,37	58,50	0,49	0,00	0,00	5-г	2012																
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,4	93,3	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,87	15,10	74,33	0,26	145,61	8,10	0,00	0,00	49-г	2012																
Итого за прием пищи:	412	11,5	12,9	62,5	412,9	0,16	0,97	0,08	0,19	0,12	0,25	245,37	46,31	270,82	1,27	399,27	16,78	0,03	0,01																		
II Завтрак																																					
БЫЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2015																
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00																		
Обед																																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	0,0	5,6	26,0	0,02	0,96	0,96	0,30	0,00	0,03	22,08	16,42	23,76	0,43	96,08	2,40	0,02	0,00	7-г	2012																
СУП С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПКОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	185/15	5,1	4,7	14,8	122,1	0,09	4,88	0,15	1,60	0,00	0,07	23,02	35,43	83,90	1,55	426,66	4,74	0,03	0,00	80	2012																
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	135	3,3	4,8	10,0	98,9	0,05	28,78	0,08	2,21	0,00	0,07	73,37	27,36	53,18	1,64	365,84	5,56	0,02	0,00	336	2008																
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	12,6	3,5	11,2	163,9	0,07	0,00	7,49	0,79	0,21	0,05	16,19	18,10	101,39	1,42	140,88	3,12	0,00	0,00	65-г	2012																
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	7,7	31,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	1,70	0,00	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	42-г	2008																
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00																		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00																		
Итого за прием пищи:	705	26,5	13,6	81,4	594,5	0,35	34,63	8,68	6,37	0,21	0,26	156,54	116,51	322,23	7,25	1123,36	16,06	0,08	0,00																		
Полдник																																					
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ	95	6,6	5,8	41,5	244,8	0,10	4,17	0,03	0,96	0,19	0,08	22,05	18,78	79,10	1,14	349,28	4,63	0,02	0,01	13-г	2012																
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	9,2	67,2	0,02	0,48	0,01	0,00	0,00	0,09	96,76	12,05	67,02	0,30	139,25	8,10	0,00	0,00	40-г	2012																
Итого за прием пищи:	275	9,2	8,0	50,7	312,0	0,13	4,65	0,05	0,96	0,19	0,17	118,81	30,83	146,12	1,44	488,53	12,73	0,02	0,01																		
Всего за день:																			47,5	34,9	204,4	1366,5	0,66	50,24	8,82	8,15	0,52	0,71	536,72	201,64	750,18	12,15	2289,16	49,57	0,14	0,03	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	185	4,2	4,7	17,8	130,9	0,04	0,47	0,03	0,50	0,05	0,10	103,26	14,25	78,73	0,25	154,50	8,10	0,00	0,00	50-г	2008		
БАТОН С МАСЛОМ	35/5	2,7	5,1	18,0	129,1	0,04	0,00	0,04	0,11	0,08	0,02	7,25	4,55	23,70	0,36	32,95	0,00	0,00	0,00	1-г	2012		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	117,92	20,69	90,99	0,48	191,32	9,90	0,00	0,00	43-г	2012		
Итого за прием пищи:	405	10,5	12,8	50,8	361,9	0,11	1,04	0,08	0,61	0,12	0,24	228,44	39,49	193,42	1,09	378,77	18,00	0,00	0,00				
II Завтрак																							
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	41-г	2012		
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,5	4,1	41,2	0,01	1,90	0,00	1,12	0,00	0,02	15,82	9,41	18,43	0,60	136,80	3,33	0,01	0,00	76-г	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	185/15	4,5	3,6	13,3	103,6	0,08	6,76	0,17	0,94	0,04	0,08	28,73	25,96	73,85	1,06	517,62	5,91	0,04	0,00	27-г	2012		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	155	11,8	10,9	33,5	309,5	0,06	1,00	6,15	4,08	0,17	0,05	19,14	31,26	124,84	1,16	180,50	4,07	0,03	0,01	62-г	2008		
КИСЕЛЬ	180	0,0	0,0	21,5	86,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,36	1,74	3,89	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	46-г	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	625	19,7	17,2	89,3	621,9	0,23	9,66	6,32	7,01	0,21	0,18	81,25	75,97	255,81	4,42	889,99	15,55	0,07	0,01				
Полдник																							
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 1 шт	60	6,5	5,9	0,4	80,0	0,03	0,00	0,14	1,05	1,16	0,20	25,99	5,67	90,72	1,18	73,50	10,50	0,03	0,01	213	2012		
РАГУ ОВОЩНОЕ	160	3,1	9,5	17,9	175,5	0,09	11,93	0,42	3,38	0,00	0,07	49,19	28,90	69,12	1,24	504,54	6,73	0,04	0,00	56-г	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	48-г	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/5	0,0	0,0	4,9	19,8	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,42	1,49	0,14	5,66	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	435	11,9	15,5	38,2	346,3	0,16	11,94	0,56	5,02	1,16	0,29	90,42	46,90	186,53	3,17	622,40	17,23	0,07	0,02	2 131.			
Всего за день:		43,0	45,8	198,5	1 416,2	0,52	26,64	6,96	12,64	1,48	0,73	414,11	170,36	649,76	11,48	2 131.	52,78	0,14	0,02				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г																							
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	185	5,8	5,0	24,6	166,5	0,09	0,47	0,03	0,07	0,05	0,12	108,55	26,63	133,74	1,24	199,19	8,15	0,00	0,02	71-п	2008						
БАТОН С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	35/5/7	2,7	5,1	22,5	147,1	0,04	0,01	0,04	0,11	0,08	0,02	8,13	4,99	24,27	0,42	41,98	0,00	0,00	0,00	4-п	2012						
	180	2,6	2,2	9,2	67,2	0,02	0,48	0,01	0,00	0,00	0,09	96,76	12,05	67,02	0,30	139,25	8,10	0,00	0,00	40-п	2012						
ЧАЙ С МОЛОКОМ	412	11,0	12,3	56,2	380,8	0,15	0,96	0,08	0,18	0,12	0,23	213,84	43,67	225,03	1,96	380,42	16,25	0,00	0,02								
II Завтрак																											
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2015						
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00								
Обед																											
САЛАТ ИЗ ЛУКА	50	0,6	3,0	3,8	45,1	0,02	1,90	0,00	1,36	0,00	0,01	14,25	6,04	25,05	0,44	83,15	1,43	0,01	0,00	6-п	2012						
СУП С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180/15	7,0	5,4	14,0	133,0	0,14	3,42	0,16	2,55	0,00	0,07	36,90	28,00	80,97	1,68	375,44	4,07	0,04	0,00	25-п	2008						
ПОРЕ КАРПОВЕЛЬНОЕ	130	2,6	4,4	25,0	155,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11-п	2012						
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/20	7,6	6,6	6,1	114,3	0,03	0,86	0,03	1,58	0,00	0,06	15,47	14,97	72,40	0,71	175,96	3,37	0,03	0,00	63-п	2012						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	9,9	42,9	0,01	1,73	0,00	0,27	0,00	0,01	13,86	4,78	4,28	0,86	120,83	0,86	0,00	0,00	372	2012						
	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	675	20,7	20,0	75,7	571,9	0,27	7,93	0,19	6,64	0,00	0,17	87,68	61,40	217,50	5,29	809,79	11,97	0,08	0,00								
Полдник																											
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	8,0	4,7	43,8	250,1	0,08	0,01	0,02	1,43	0,05	0,04	56,71	11,43	74,84	1,21	84,10	0,96	0,01	0,02	10-п	2012						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		2012						
	180/5/4	0,1	0,0	5,1	21,4	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	10,26	3,26	3,01	0,27	14,66	0,00	0,00	0,00	47-п	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	5,00	22,50	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00								
ПЕЧЕНЬЕ	404	12,2	7,3	82,1	444,7	0,14	0,66	0,02	2,01	0,05	0,06	80,43	28,61	123,03	2,54	164,96	0,96	0,02	0,02								
Итого за прием пищи:		44,3	40,0	223,8	1 444,4	0,59	19,55	0,30	9,46	0,17	0,49	397,95	141,68	576,55	11,99	1 633,17	31,16	0,11	0,04								
Всего за день:																											



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	185		5,5	5,0	25,2	168,0
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	30,1	30	2,9	0,4	19	91,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78,1	78,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90,5	90,5	2,5	2,2	4,2	47,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
БАТОН С МАСЛОМ	36/5		2,7	5,2	18,5	131,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ	36	36	2,7	1	18,5	94,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,4	2,9	15,0	100,5
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
			11,6	13,1	58,7	400,2
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200		1,0	0,2	20,2	86,0
СОК	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			1,0	0,2	20,2	86,0
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50		0,6	0,1	5,6	26,0
МОРКОВЬ	64	48	0,6	0	3,2	16,3
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	185/15		5,1	3,4	14,9	119,9
ВЕРМИШЕЛЬ	12,2	12,2	1,3	0,1	8,8	39,9
КАРТОФЕЛЬ	25,75	20,6	0,4	0,1	3,3	15,4
МОРКОВЬ	9,73	7,3	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,7	7,3	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КУРИЦА (ГРУДКИ НА КОСТИ)	16,5	15	3,1	0,7	0,2	30,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,2	0	1,5	6,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,6	3,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	243,1	243,1	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	155		11,4	9,3	13,6	184,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	128,9	103,1	1,8	0,1	4,7	28,0
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	50,1	50,1	8,6	4,5	0	74,4

КРУПА РИСОВАЯ	10,8	10,7	0,7	0,1	7,7	34,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,7	14,8	0,2	0	1,2	5,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				7,7	31,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	17,7	17,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			22,1	13,4	73,9	514,3
Полдник						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	95		6,5	5,8	62,0	326,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	48	48	5	0,6	32,6	155,5
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	4,1	0	37,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	5,1	0,6	0,6	0	7,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,6	1,6	0,2	0	0	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12,8	12,8	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2,2	2,2	0,2	0	1,5	7,1
ПОВИДЛО	38,5	38,5	0,2	0	24,6	99,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	2,2	0,3	0,3	0	3,4
КИСЕЛЬ	180				20,8	83,0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	20,6	20,6	0	0	15,9	63,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173	173	0	0	0	0,0
			6,5	5,8	82,8	409,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,2	32,5	235,6	1 410,1



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	185		8,9	4,8	40,2	239,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	72,7	72,5	8,8	2,3	40,2	216,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	215,8	215,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,1	3,1	0	2,5	0	22,5
БАТОН С СЫРОМ	36/7		4,4	3,2	18,5	120,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ	36	36	2,7	1	18,5	94,3
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	7,1	7	1,7	2,1	0	26,3
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5/4		0,1		5,1	21,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОН	4,5	4	0	0	0,1	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			13,4	8,0	63,8	381,1
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ ЛУКА	50		0,7	3,0	3,8	45,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	56,55	47,5	0,7	0,1	3,8	18,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СУП С ПШЕНОЙ КРУПОЙ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	185/15		5,0	4,7	12,2	121,9
ПШЕНО	9,8	9,7	1,1	0,3	6,6	33,1
КАРТОФЕЛЬ	22,88	18,3	0,4	0,1	2,9	13,7
МОРКОВЬ	9,73	7,3	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,7	7,3	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,7	3,7	0	3,6	0	32,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	243,1	243,1	0	0	0	0,0
КУРИЦА (ГРУДКИ НА КОСТИ)	16,5	15	3,1	0,7	0,2	30,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	3	3	0,2	0	1,5	6,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,6	3,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135		2,8	3,4	19,3	119,0
КАРТОФЕЛЬ	144,88	115,9	2,2	0,5	18,3	86,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,3	20,3	0,6	0,5	1	10,7

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
РЫБНАЯ "НЕЖЕНКА"	70		9,1	2,3	13,5	111,3
РЫБА МИНТАЙ ФАРШ	43,8	43,8	6,8	0,4	0	30,6
КРУПА РИСОВАЯ	8,8	8,8	0,6	0,1	6,3	28,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	4,73	0,6	0,5	0	7,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24,2	20,2	0,3	0	1,6	8,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8,2	8,2	0,9	0,1	5,5	26,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
ЧАЙ С САХАРОМ	180/5				4,9	19,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,9	25,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156	156	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			22,6	14,0	85,8	569,8
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	145/10		25,7	18,6	31,2	401,7
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	132,4	132,4	23,1	11,5	3,9	217,1
КРУПА МАННАЯ	8,7	8,7	0,9	0,1	5,9	27,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	6	0,8	0,7	0	9,1
САХАР ПЕСОК	11,5	11,5	0	0	11,2	44,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,5	5,5	0,1	0,8	0,2	11,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0	5,4	0	48,8
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,8	5,8	0,8	0	3,5	16,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,6	26,6
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,6	2,2	9,2	67,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
			28,3	20,8	40,4	468,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,7	43,2	199,8	1 466,8



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	185		5,8	5,0	24,6	166,5
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	28,9	28,8	3,2	0,4	19	92,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,4	89,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90,5	90,5	2,5	2,2	4,2	47,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	36/5/7		4,4	7,3	18,5	158,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ	36	36	2,7	1	18,5	94,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	7,1	7	1,7	2,1	0	26,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,7	2,2	14,9	90,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			12,9	14,5	58,0	415,3
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200		1,0	0,2	20,2	86,0
СОК	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			1,0	0,2	20,2	86,0
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,4	0,1	1,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,3	50	0,4	0,1	1,3	7,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	185/15/5		4,1	7,1	6,6	108,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	241,8	241,8	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45,3	36,3	0,7	0	1,6	9,9
КАРТОФЕЛЬ	27,13	21,7	0,4	0,1	3,4	16,2
МОРКОВЬ	9,73	7,3	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,3	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,2	1,2	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20,83	15	2,6	2,7	0	34,6
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	135		5,8	2,7	37,0	195,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	54	54	5,7	0,7	37	177,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1

ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/20		7,6	6,6	6,1	114,3
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	38,25	38,25	6,6	3,4	0	56,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8,25	8,25	0,6	0,1	4	18,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,2	0	1	4,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,29	1,29	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,25	2,25	0	2,1	0	19,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,1	0	0,6	2,9
МОРКОВЬ	1,6	1,2	0	0	0,1	0,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,5	0,4	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180		0,1	0,1	8,1	35,0
ЯБЛОКИ	40,9	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			23,0	17,2	91,2	612,8
Полдник						
РАГУ ОВОЩНОЕ	160		3,1	9,4	17,9	174,9
КАРТОФЕЛЬ	80	64	1,3	0,3	10,1	47,8
МОРКОВЬ	27,07	20,3	0,3	0	1,4	6,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,7	10,7	0,1	0	0,9	4,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	41,4	33,1	0,6	0	1,6	9,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0	7,3	0	65,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,3	36,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,2	12,2	0,3	1,7	0,4	24,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,7	58,7	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,3	5,3	0,6	0,1	3,6	17,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5/4		0,1		5,1	21,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОН	4,5	4	0	0	0,1	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			5,5	9,6	38,1	267,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,4	41,5	207,5	1 381,5

**МЕНЮ****Сад****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	185		5,8	5,8	26,2	181,0
КРУПА РИСОВАЯ	13,4	13,3	0,9	0,1	9,5	43,0
ПШЕНО	13,4	13,3	1,5	0,4	9,1	45,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133,6	133,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120,5	120,5	3,4	2,9	5,6	63,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
БАТОН С МАСЛОМ	36/5		2,7	5,2	18,5	131,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ	36	36	2,7	1	18,5	94,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,6	2,2	9,2	67,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
			11,1	13,2	53,9	379,9
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50		0,6	0,1	1,9	12,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,2	50	0,6	0,1	1,9	12,0
СВЕКОЛЬНИК С МЯСНЫМИ ФРИКДЕЛЬКАМИ СО СМЕТАНОЙ	185/15/5		4,5	4,9	10,7	106,8
СВЕКЛА	61,6	46,2	0,7	0	4	18,8
КАРТОФЕЛЬ	39,25	31,4	0,6	0,1	4,9	23,5
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8,1	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,2	1,2	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	241,8	241,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	15	15	2,6	1,4	0	22,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,6	2,3	0	0	0,2	0,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0

ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ		135	14,1	4,7	29,6	217,0
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	63,7	63,3	14,2	1	29,5	183,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА КУРИНАЯ		70	12,6	3,5	11,2	163,9
КУРИЦА (ГРУДКИ НА КОСТИ)	54,5	52	10,8	2,5	0,7	105,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	13	13	1	0,1	6,3	29,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,5	18,5	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,5	0,2	16,7	80,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			37,3	14,0	102,2	732,4
Полдник						
ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ПОВИДЛОМ		145/10	4,1	4,4	34,9	195,5
КРУПА МАННАЯ	30,8	30,8	3,1	0,3	21	98,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,3	111,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	5,1	20,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	4,3	0,5	0,5	0	6,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,2	3,2	0,4	0	1,9	9,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,2	3,2	0,1	0,5	0,1	6,4
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,6	26,6
РЯЖЕНКА		180	5,4	1,8	7,6	72,0
РЯЖЕНКА 2,6% ЖИРНОСТИ	180	180	5,2	4,5	7,6	97,2
ПЕЧЕНЬЕ		25	1,9	2,5	18,6	104,3
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	25	25	1,9	2,5	18,6	104,3
			11,4	8,7	61,1	371,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,2	36,3	227,0	1 531,1



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	185		6,0	6,3	23,4	174,6
КРУПА ОВСЯНАЯ	29,3	29,2	3,5	1,7	16,9	96,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,3	160,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	88,4	88,4	2,5	2,1	4,1	46,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
БАТОН С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	36/5/7		2,8	5,2	23,2	150,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ	36	36	2,7	1	18,5	94,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ПОВИДЛО	7	7	0	0	4,6	18,6
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,4	2,9	15,0	100,5
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
			12,2	14,4	61,6	425,4
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200		1,0	0,2	20,2	86,0
СОК	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			1,0	0,2	20,2	86,0
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50		0,6	0,1	5,6	26,0
МОРКОВЬ	64	48	0,6	0	3,2	16,3
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	185/15		5,5	4,1	13,1	122,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	13,3	13,3	1,4	0,2	9	43,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	8,4	6,3	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6,3	0,1	0	0,5	2,5
КАРТОФЕЛЬ	12,5	10	0,2	0	1,6	7,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	243,1	243,1	0	0	0	0,0
КУРИЦА (ГРУДКИ НА КОСТИ)	16,5	15	3,1	0,7	0,2	30,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	2,8	2,8	0,2	0	1,4	6,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,4	3,4	0	0	0	0,0

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		155	13,4	10,0	25,7	246,9
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	58,5	58,5	10,1	5,1	0	86,9
КАРТОФЕЛЬ	184,88	147,9	2,9	0,6	23,4	110,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,8	10,7	0,1	0	0,9	4,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,4	2,4	0,3	0	1,5	7,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4	0	4,3	0	38,4
КИСЕЛЬ		180			21,5	86,1
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6	21,6	0	0	16,7	66,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			22,2	14,6	82,9	563,3
Полдник						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		160	8,0	4,7	43,8	250,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	64	64	6,8	0,8	43,7	209,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	5,1	5,1	1,2	1,6	0	18,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180/5			4,9	19,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,9	25,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156	156	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ПЕЧЕНЬЕ		25	1,9	2,5	18,6	104,3
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	2,5	18,6	104,3
			12,2	7,4	82,4	445,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,6	36,6	247,1	1 520,1



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	185		4,8	2,9	17,8	114,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112,1	112,1	3,2	2,7	5,2	58,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	123,3	123,3	0	0	0	0,0
ВЕРМИШЕЛЬ	16	16	1,6	0,2	11,6	52,3
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	36/5/7		4,4	7,3	18,5	158,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ	36	36	2,7	1	18,5	94,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	7,1	7	1,7	2,1	0	26,3
ЧАЙ С САХАРОМ	180/5				4,9	19,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,9	25,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156	156	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			9,2	10,2	41,2	292,7
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,7	2,5	4,1	41,2
СВЕКЛА	63,33	47,5	0,7	0	4,1	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СУП С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	185/15		7,1	5,5	14,4	135,9
КАРТОФЕЛЬ	46,13	36,9	0,7	0,1	5,8	27,5
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,1	16	3,6	0,3	7,5	46,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,8	7,4	0,1	0	0,6	2,9
МОРКОВЬ	9,87	7,4	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	246,2	246,2	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20,83	15	2,6	2,7	0	34,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	155		9,6	11,6	19,2	220,2
ГОВЯДИНА Б/К	39,2	39,2	7,1	6,1	0	82,9
МОРКОВЬ	17,2	12,9	0,2	0	0,9	4,4
КАРТОФЕЛЬ	130,25	104,2	2	0,4	16,5	77,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,4	13,7	0,2	0	1,1	5,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,2	5,2	0	5	0	45,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,3	4,3	0,2	0	0,8	4,1

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	8,1	35,0
ЯБЛОКИ	40,9	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			22,5	20,3	77,9	585,0

Полдник

ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ		95	5,6	6,3	34,3	216,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,9	38,9	4,1	0,5	26,4	126,0
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7	0	0	2,6	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0	0,9	0	8,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖОЖИ	1,1	1,1	0,1	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,2	18,2	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	64,5	51,6	0,9	0,1	2,3	14,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,3	7,8	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	3	0,4	0,3	0	4,6
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,6	2,2	9,2	67,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
			8,2	8,5	43,5	284,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,3	39,4	172,4	1 208,7

**МЕНЮ****Сад****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ	185		4,3	3,4	27,9	159,3
ПШЕНО	38,1	38	4,3	1	26	129,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,5	166,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
БАТОН С МАСЛОМ	35/5		2,7	5,2	18,0	129,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	35	2,6	1	18	91,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5/4		0,1		5,1	21,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОН	4,5	4	0	0	0,1	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			7,1	8,6	51,0	309,8
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200		1,0	0,2	20,2	86,0
СОК	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			1,0	0,2	20,2	86,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50		0,5	5,1	1,7	55,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	23,5	23	0,3	0	0,9	5,5
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	18	17,5	0,1	0	0,4	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180/15		3,9	4,8	7,7	89,8
СВЕКЛА	37,87	28,4	0,4	0	2,4	11,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	17,8	14,2	0,3	0	0,7	3,9
КАРТОФЕЛЬ	17,75	14,2	0,3	0,1	2,2	10,6
МОРКОВЬ	9,47	7,1	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,1	0,1	0	0,6	2,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,2	1,2	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	237	237	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	15	15	2,7	2,3	0	31,7

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		135	5,8	2,8	37,0	196,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	54	54	5,7	0,7	37	177,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
РЫБНАЯ "НЕЖЕНКА"		70	9,1	2,3	13,5	111,3
РЫБА МИНТАЙ ФАРШ	43,8	43,8	6,8	0,4	0	30,6
КРУПА РИСОВАЯ	8,8	8,8	0,6	0,1	6,3	28,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	4,73	0,6	0,5	0	7,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24,1	20,2	0,3	0	1,6	8,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8,2	8,2	0,9	0,1	5,5	26,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
ЧАЙ С САХАРОМ		180/5			4,9	19,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,9	25,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156	156	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			24,3	15,6	96,9	625,2

Полдник

ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		145/10	9,4	13,9	41,1	330,1
КРУПА РИСОВАЯ	30,2	30	2	0,3	21,5	96,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,9	76,9	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	29,7	29,7	5,1	2,6	0,9	48,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	6,4	0,8	0,7	0	9,7
САХАР ПЕСОК	10,9	10,9	0	0	10,6	42,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,5	0	2,4	11,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,2	5,2	0	5	0	45,3
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,7	0,9	5,6	32,8
РЯЖЕНКА		180	5,4	1,8	7,6	72,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,2	4,5	7,6	97,2
ПЕЧЕНЬЕ		25	1,9	2,5	18,6	104,3
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	2,5	18,6	104,3
			16,7	18,2	67,3	506,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,1	42,6	235,4	1 527,4



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	185		5,5	5,0	25,2	168,3
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	30,1	30	2,9	0,4	19	91,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78,1	78,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	91	91	2,5	2,2	4,3	47,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
БАТОН С МАСЛОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	35/5/7		3,2	5,7	21,8	151,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	35	2,6	1	18	91,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,5	0,6	3,8	22,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,8	2,2	15,4	93,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			11,5	12,9	62,4	413,0
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50		0,6	0,1	5,6	26,0
МОРКОВЬ	64	48	0,6	0	3,2	16,3
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
СУП С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	185/15		5,1	4,7	14,9	122,1
КАРТОФЕЛЬ	69,38	55,5	1,1	0,2	8,7	41,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	9,09	9	1,1	0,3	4,9	26,9
МОРКОВЬ	9,87	7,4	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,8	7,4	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0	1,8	0	16,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	15	15	2,7	2,3	0	31,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	135		3,3	4,8	10,0	98,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	187,8	150,3	2,6	0,2	6,9	40,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,7
МОРКОВЬ	3,6	2,7	0	0	0,2	0,9

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,3	5,4	0,1	0	0,4	2,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	8,1	8,1	0,4	0	1,5	8,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА КУРИНАЯ		70	12,6	3,5	11,2	163,9
КУРИЦА (ГРУДКИ НА КОСТИ)	53,5	52	10,8	2,5	0,7	105,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	13	13	1	0,1	6,3	29,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,5	18,5	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			7,7	31,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			26,6	13,7	81,5	594,6

Полдник

ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ		95	6,6	5,8	41,5	244,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	43	43	4,5	0,6	29,2	139,3
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0	0	2,7	10,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	4,6	0,6	0,5	0	7,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,4	19,4	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	57,13	45,7	0,9	0,2	7,2	34,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,7	12,8	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,7	0,2	0,2	0	2,6
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,6	2,2	9,2	67,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
			9,2	8,0	50,7	312,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,7	35,0	204,4	1 366,6



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	185		4,3	4,8	17,8	130,9
КРУПА МАННАЯ	17	17	1,7	0,2	11,6	54,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	141,8	141,8	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
БАТОН С МАСЛОМ	35/5		2,7	5,2	18,0	129,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	35	2,6	1	18	91,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,6	3,0	15,0	101,9
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
			10,6	13,0	50,8	361,9
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200		1,0	0,2	20,2	86,0
СОК	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			1,0	0,2	20,2	86,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,7	2,5	4,1	41,2
СВЕКЛА	63,33	47,5	0,7	0	4,1	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	185/15		4,5	3,6	13,3	103,6
КАРТОФЕЛЬ	92,25	73,8	1,5	0,3	11,6	55,1
МОРКОВЬ	9,87	7,4	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,8	7,4	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	246,2	246,2	0	0	0	0,0
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	15	15	2,6	1,4	0	22,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,5	2,2	0	0	0,2	0,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	155		11,8	10,9	33,5	309,9
КУРИЦА (ГРУДКИ НА КОСТИ)	42,8	41,3	8,5	2	0,5	84,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,7	8,7	0	8,4	0	75,0

КРУПА РИСОВАЯ	43,8	43,4	2,9	0,4	31,1	140,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,3	8,7	0,1	0	0,7	3,5
МОРКОВЬ	13,2	9,9	0,1	0	0,7	3,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,1	0	0,5	2,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ	180				21,5	86,1
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6	21,6	0	0	16,7	66,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			19,7	17,4	89,4	622,0
Полдник						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 1 шт	60		6,5	5,9	0,4	80,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	52,5	6,5	5,8	0,4	79,9
РАГУ ОВОЩНОЕ	160		3,1	9,5	17,9	175,5
КАРТОФЕЛЬ	80	64	1,3	0,3	10,1	47,8
МОРКОВЬ	27,07	20,3	0,3	0	1,4	6,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,7	10,7	0,1	0	0,9	4,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	41,4	33,1	0,6	0	1,6	9,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0	7,3	0	65,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,3	36,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,3	1,8	0,4	25,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,7	58,7	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,3	5,3	0,6	0,1	3,6	17,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЧАЙ С САХАРОМ	180/5				4,9	19,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,9	25,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156	156	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			11,9	15,6	38,3	346,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,2	46,2	198,7	1 416,3



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	185		5,8	5,0	24,6	166,5
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	28,9	28,8	3,2	0,4	19	92,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,4	89,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90,5	90,5	2,5	2,2	4,2	47,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
БАТОН С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	35/5/7		2,7	5,2	22,5	147,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	35	2,6	1	18	91,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ПОВИДЛО	7	7	0	0	4,5	18,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,6	2,2	9,2	67,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
			11,1	12,4	56,3	380,8
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ ЛУКА	50		0,7	3,0	3,8	45,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	56,55	47,5	0,7	0,1	3,8	18,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СУП С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180/15		7,0	5,4	14,0	133,0
КАРТОФЕЛЬ	45	36	0,7	0,1	5,7	26,9
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	15,7	15,6	3,5	0,2	7,3	45,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20,83	15	2,6	2,7	0	34,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		2,6	4,4	25,0	155,0
КАРТОФЕЛЬ	139,5	111,6	2,1	0,4	17,7	83,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,5	19,5	0,6	0,5	0,9	10,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/20		7,6	6,6	6,1	114,3
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	38,25	38,25	6,6	3,4	0	56,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8,25	8,25	0,6	0,1	4	18,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,2	0	1	4,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,29	1,29	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,25	2,25	0	2,1	0	19,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,1	0	0,6	2,9
МОРКОВЬ	1,6	1,2	0	0	0,1	0,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,5	0,4	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180		0,2	0,2	9,9	42,9
ЯБЛОКИ	49,1	43,2	0,2	0,2	4,1	19,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			20,8	20,0	75,8	571,9
Полдник						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160		8,0	4,7	43,8	250,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	64	64	6,8	0,8	43,7	209,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	5,1	5,1	1,2	1,6	0	18,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5/4		0,1		5,1	21,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОН	4,5	4	0	0	0,1	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬЕ	25		1,9	2,5	18,6	104,3
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	2,5	18,6	104,3
			12,2	7,4	82,1	444,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,5	40,2	224,0	1 444,5