

10-ти дневное МЕНЮ для детей от 3-7 лет
МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №124 комбинированного вида"
весна-лето



Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНИК С СЫРОМ		150	8,5	7,0	38,2	249,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,3	0,7	34,2	163,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132,7	132,7	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СЫР ПОШЕХОНСКИЙ	8	7,84	1,9	1,9	0	26,2
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		40/6	3,1	5,2	20,1	139,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		14,9	59,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			11,7	12,2	73,2	449,1
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		125	0,6		9,1	38,8
СОК ФРУКТОВЫЙ	125	125	0,6	0	9,1	38,8
			0,6		9,1	38,8
Обед						
САЛАТ ОВОЩНОЙ С РЕДИСОМ (ОВОЩИ НОВОГО УРОЖАЯ)		60	0,7	2,1	1,9	29,4
РЕДИС	63,75	51	0,6	0,1	1,7	10,2
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	7,8	6	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ		250	10,0	7,6	27,2	217,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	23	23	1,5	0,2	9,4	45,5
КАРТОФЕЛЬ	88,56	60	1,2	0,2	9,5	44,8
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	15,08	15	3,4	0,2	7	43,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,41	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	11,16	8	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	27	20,25	3,7	3,1	0	42,8
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ		70	9,8	9,8	5,3	148,0
ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	67,5	50,63	9,1	7,9	0	107,1
КРУПА РИСОВАЯ	7	7	0,5	0,1	5	22,6

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	0,2	0,3	3,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	3,4	4,2	10,5	95,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200	160	2,8	0,2	7,3	43,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОРКОВЬ	11,16	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,7	3,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,14	0,14	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			12,6	50,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			27,2	24,1	78,7	642,2

Полдник

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	6,4	9,4	116,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
ПИРОЖКИ С НАЧИНКОЙ		80	4,7	4,4	29,4	177,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	33,7	33,7	3,5	0,4	22,9	109,2
САХАР ПЕСОК	2,2	2,2	0	0	2,1	8,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,7	20,7	0,6	0,5	1	10,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4
ЯБЛОКИ	30	26,4	0,1	0,1	2,5	12,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
			10,3	10,8	38,8	293,2

Ужин

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (ОВОЩИ НОВОГО УРОЖАЯ)		60	0,6	2,9	5,3	51,2
МОРКОВЬ	56,77	44	0,6	0	2,9	14,9
ЯБЛОКИ	13,64	12	0	0	1,2	5,4
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ОЛАДЬИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ		80	6,6	11,2	32,4	263,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,2	0,5	27,2	129,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	21,0
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,4	1,9	17,4	97,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7

	12,7	16,2	75,2	506,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	62,5	63,3	275,0	1 929,8

Сад 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200		3,3	4,8	22,2	145,5
ПШЕНО	30	29,7	3,3	0,8	20,3	101,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162,7	162,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35/6/8		4,6	8,0	18,0	163,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
СЫР ПОШЕХОНСКИЙ	8	7,84	2	2	0	27,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,2	2,6	17,5	106,9
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
			11,1	15,4	57,7	416,0
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН	200		1,8	0,4	16,2	86,0
АПЕЛЬСИН	298,51	200	1,8	0,4	16,2	86,0
			1,8	0,4	16,2	86,0
Обед						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ, СВЕЖЕГО ОГУРЦА, С МОРКОВЬЮ (ОВОЩИ НОВОГО УРОЖАЯ)	60		0,8	1,9	4,7	40,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	42	33,6	0,6	0	1,6	9,1
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	14,6	14,4	0,1	0	0,4	1,9
МОРКОВЬ	11,4	9	0,1	0	0,6	3,1
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
САЛАТ С ФАСОЛЬЮ КОНСЕР	1	1	0	0	0,2	1,0
БОРЩ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	250		5,5	6,6	6,5	112,4
СВЕКЛА	27,91	20	0,3	0	1,7	8,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,3	13,6
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 ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	27	20,25	3,7	3,1	0	42,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200		11,8	9,2	38,0	283,0
ПТИЦА	70	42,7	8,1	4,7	0	74,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,7	0,1	0	0,9	4,3

МОРКОВЬ	13,3	10,7	0,1	0	0,7	3,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,1	0	0,5	2,7
КРУПА РИСОВАЯ	50,51	50	3,4	0,5	35,9	161,5
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С		200			19,3	77,2
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	25	25	0	0	19,3	77,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			21,4	18,1	89,7	615,0

Полдник

БИФИЛИН		200	6,8	5,0	11,0	122,0
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	6,8	5	11	122,0
ВАФЛИ		30	1,8	2,7	14,2	91,0
ВАФЛИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
			8,6	7,7	25,2	213,0

Ужин

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И РИСА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ		150	21,3	14,1	24,3	312,7
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
СОЛЬ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	21,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		14,9	59,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,7	0,6	205,8	101,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,4	0,3	22,6	106,6
			25,1	14,7	245,0	474,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68,0	56,3	433,8	1 804,2

Сад 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ЯНТАРНАЯ"		200	6,6	7,6	28,6	210,3
ПШЕНО	25,25	25	2,8	0,7	17,1	85,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	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
МОРКОВЬ	41,86	30	0,4	0	2	10,2
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35/6	2,6	6,0	18,0	136,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	2,4	1,9	17,4	97,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
			11,6	15,5	64,0	444,0
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		125			8,4	34,3
СОК ФРУКТОВЫЙ	125	125	0,6	0	9,1	38,8
					8,4	34,3
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА" (ОВОЩИ СВЕЖЕГО УРОЖАЯ)		60	0,9	3,0	10,3	73,2
СВЕКЛА	65,38	47,4	0,7	0	4,1	19,3
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	5	5	0,1	0	2,9	12,8
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	5	5	0,1	0	3,3	14,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б		250	5,4	6,4	14,6	142,9
КАРТОФЕЛЬ	60	40,65	0,8	0,2	6,4	30,4
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	10	9,9	0,9	0,1	6,4	30,3
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ПТИЦА	27	16,47	3,1	1,7	0	28,7
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ		70	9,3	7,1	4,9	120,1
ПТИЦА	67,5	41,18	7,9	4,5	0	71,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,8	16,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ		150	5,3	4,7	34,2	200,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,3	0,7	34,2	163,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			13,6	54,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			24,2	21,6	98,8	692,6
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	6,4	9,4	116,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ		80	5,6	6,6	42,2	249,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,7	38,7	4,1	0,5	26,3	125,4
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,8	0,6	0,6	0	7,3
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
ПОВИДЛО	20	20	0,1	0	12,8	51,5
			11,2	13,0	51,6	365,7
Ужин						
САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ		60	10,4	3,0	23,4	165,5
ФАСОЛЬ	48	48	10,1	1	22,6	143,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,88	5	0,1	0	0,4	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	6	4,8	0,2	0	0,4	2,4
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ		120	23,8	11,8	4,9	220,0
РЫБА СВЕЖАЯ	131,58	100	19,9	6,3	0	135,8
КРУПА МАННАЯ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		14,9	59,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,2	0,5	182,3	90,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			37,5	15,3	225,5	535,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			84,5	65,4	448,3	2 072,0

Сад 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"		200	6,4	8,5	24,5	200,1
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	25	25	3	1,6	15	85,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70,1	70,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
СОЛЬ	1	1	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
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35/6	2,6	6,0	18,0	136,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,2	2,6	17,5	106,9
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
			12,2	17,1	60,0	443,6
II Завтрак						

ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		200	0,8	0,8	19,6	94,0
ЯБЛОКИ	227,2	200	0,8	0,8	19,6	94,0
			0,8	0,8	19,6	94,0
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (ОВОЩИ НОВОГО УРОЖАЯ)		60	0,7	3,0	5,5	52,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,8	30	0,5	0	1,4	8,1
ЯБЛОКИ	16,8	15	0,1	0,1	1,5	6,9
МОРКОВЬ	12	9,6	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
СУП РЫБНЫЙ		250	9,6	4,7	12,4	130,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,41	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240	0	0	0	0,0
РЫБА СВЕЖАЯ	52,63	40	8	2,5	0	54,3
КАРТОФЕЛЬ	103,32	70	1,4	0,3	11,1	52,3
МОРКОВЬ	11,16	8	0,1	0	0,6	2,7
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		200	12,9	16,0	26,0	300,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	67,5	50,63	9,1	7,9	0	107,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАРТОФЕЛЬ	236,16	160	3,1	0,6	25,3	119,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,41	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С		200			19,3	77,2
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	25	25	0	0	19,3	77,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			26,5	24,1	84,4	661,5
Полдник						
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ		200	4,0	3,0	6,0	96,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	206,7	200	4	3	6	96,0
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
			6,3	5,9	28,3	221,1
Ужин						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКИМ СОУСОМ		150/40	22,2	18,1	36,5	402,1
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	110	110	19,2	9,6	3,2	180,3
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,2	0,1	8,2	38,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,1	1,5	1,4	0,1	18,4
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	13,5	13,5	0,3	0,1	8,6	36,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	15	15	0	0	11,5	46,4
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		14,9	59,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,3	0,5	183,2	90,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			25,6	18,6	234,6	552,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			71,4	66,5	426,9	1 972,6

Сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		200	6,0	7,1	26,8	195,7
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	30	29,7	2,9	0,4	18,8	90,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ		35/6/8	4,6	8,0	18,0	163,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
СЫР ПОШЕХОНСКИЙ	8	7,84	2	2	0	27,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	3,0	2,4	19,4	111,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
			13,6	17,5	64,2	470,8
II Завтрак						
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200	0,8	0,3	20,3	100,7
ШИПОВНИК СУХОЙ	22,5	22,5	0,8	0,3	10,6	62,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			0,8	0,3	20,3	100,7
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (ОВОЩИ НОВОГО УРОЖАЯ)		60	0,7	3,0	1,9	37,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	47,48	47	0,4	0	1,2	6,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	15,38	10	0,3	0	0,7	4,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ		250	6,6	6,5	19,2	168,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	9	9	1	0,1	6,1	29,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,83	0,6	0,6	0	7,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,8	4,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	103,32	70	1,4	0,3	11,1	52,3
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ПТИЦА	27	16,47	3,1	1,7	0	28,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,5	26,0
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ		200	11,6	9,2	28,9	244,8
КАРТОФЕЛЬ	250,9	170	3,3	0,7	26,9	127,0
МОРКОВЬ	10	7,17	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,41	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
ПТИЦА	67,5	41,18	7,9	4,5	0	71,9
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"		200			19,3	77,2
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	25	25	0	0	19,3	77,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			22,2	19,1	90,5	630,1
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	6,4	9,4	116,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
ШТОЛИ С ИЗЮМОМ		80	5,9	6,2	36,8	227,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	42	42	4,4	0,5	28,5	136,1
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,83	0,6	0,6	0	7,4
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	5	5	0,1	0	3,2	13,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
			11,5	12,6	46,2	343,2
Ужин						
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ		80	20,9	9,1	0,7	167,5
РЫБА СВЕЖАЯ	131,7	100	19,9	6,3	0	135,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,4	8	0,1	0	0,7	3,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,4	6,4	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,7	0,9	0,8	0	10,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0	2	0	18,3
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ		130	2,9	9,1	21,4	180,2
КАРТОФЕЛЬ	175,35	118,8	2,3	0,5	18,8	88,8
МОРКОВЬ	7	5,6	0,1	0	0,4	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
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	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОЛЬ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		14,9	59,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,3	0,5	183,6	91,0

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			27,2	18,7	220,6	498,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			75,3	68,2	441,8	2 043,1

Сад 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ НА СГУЩЕНОМ МОЛОКЕ		200	4,9	7,2	38,9	239,1
КРУПА МАННАЯ	25	25	2,5	0,3	17,2	79,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	35	35	2,4	2,9	18,8	111,4
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35/6	2,6	6,0	18,0	136,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		14,9	59,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			7,6	13,2	71,8	435,3
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		125			8,4	34,3
СОК ФРУКТОВЫЙ	125	125	0,6	0	9,1	38,8
					8,4	34,3
Обед						
САЛАТ "БУРЯЧОК" (ОВОЩИ НОВОГО УРОЖАЯ)		60	0,6	5,0	3,3	61,9
СВЕКЛА	27	19,35	0,3	0	1,6	7,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	15	9,75	0,3	0	0,6	3,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,55	0	0	0,2	1,0
ЯБЛОКИ	10	8,8	0	0	0,9	4,1
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б		250	6,1	5,9	15,4	146,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,2	5,2	0,2	0	1	5,1
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	72	50	0,9	0,1	1,5	11,2
МОРКОВЬ	11,16	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,41	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ПТИЦА	27	16,47	3,1	1,7	0	28,7
КАРТОФЕЛЬ	103,32	70	1,4	0,3	11,1	52,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,5	26,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		70/40	18,6	7,6	3,7	184,9

ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	109,68	102	17,8	3,7	0	125,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33	33	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,5	26,0
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,8	2,8	0,1	0	0,5	2,8
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,2	5,3	20,4	141,6
КАРТОФЕЛЬ	177,12	120	2,3	0,5	19	89,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			11,6	46,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			30,5	24,1	67,1	642,8
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	6,4	9,4	116,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
			7,1	8,4	24,3	199,4
Ужин						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ		110	14,6	21,1	1,7	256,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт.	60,3	7,5	6,7	0,4	91,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	27,5	27,5	0,8	0,7	1,3	14,5
СОЛЬ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
СЫР ПОШЕХОНСКИЙ	25,5	24,99	6,3	6,3	0	83,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
ОВОЩНОЕ АССОРТИ		120	1,5	2,6	5,3	51,5
КАБАЧКИ	44	33	0,2	0,1	1,5	7,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	75	60	1,1	0,1	2,7	16,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,5	3	0	0	0,2	1,2
МОРКОВЬ	6,7	4,8	0,1	0	0,3	1,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	2,4	1,9	17,4	97,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,2	0,5	181,8	90,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			21,7	26,1	206,2	495,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,9	71,8	377,8	1 807,0

Сад 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200		6,8	7,7	24,6	195,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	30,3	30	3,7	1	16,6	89,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,5	63,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35/6/8		4,6	8,0	18,0	163,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
СЫР ПОШЕХОНСКИЙ	8	7,84	2	2	0	27,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,2	2,6	17,5	106,9
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
			14,6	18,3	60,1	465,6
II Завтрак						
БАНАН	200		3,0	1,0	42,0	192,0
БАНАН	285,8	200	3	1	42	192,0
			3,0	1,0	42,0	192,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (ОВОЩИ НОВОГО	60		0,6	2,1	2,1	30,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	30,31	30	0,3	0,1	1,1	7,2
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	22,23	22	0,2	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,88	5	0,1	0	0,4	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250		5,6	6,7	11,0	126,8
КАРТОФЕЛЬ	88,56	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МОРКОВЬ	11,16	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,41	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,5	0	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	27	20,25	3,7	3,1	0	42,8
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	200		13,4	12,9	16,2	236,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	164	130	2,2	0,1	5,9	35,3
ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	67,5	50,63	9,1	7,9	0	107,1
КРУПА РИСОВАЯ	10,1	10	0,7	0,1	7,2	32,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,41	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84	0,9	0,8	0	10,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				12,6	50,3

СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			22,9	22,1	63,1	545,5
Полдник						
КЕФИР		200	5,8	5,0	8,0	106,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	5	8	106,0
ПИРОЖОК С "СЮРПРИЗОМ"		80	6,2	5,1	31,7	198,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	41	41	4,3	0,5	27,8	132,8
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25,5	25,5	0,7	0,6	1,2	13,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,3	0,7	0,6	0	8,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
МАРМЕЛАД	30	30	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
			12,0	10,1	39,7	304,0
Ужин						
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (ОВОЩИ НОВОГО УРОЖАЯ)		60	0,7	2,1	6,8	49,3
МОРКОВЬ	76,8	55,1	0,7	0,1	3,8	19,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СМЕТАННО-МОЛОЧНЫЙ СОУС		150/40	19,1	15,6	23,6	318,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,1	0,3	13,7	65,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	80	80	14	7	2,3	131,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,1	1,3	1,2	0,1	15,4
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		14,9	59,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,3	0,5	183,4	90,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			23,2	18,2	228,7	518,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			75,7	69,7	433,6	2 025,5

Сад 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход	Химический состав	Энергетическая
--------------------	-------	-------------------	----------------

наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"		200	5,7	6,5	25,9	186,4
КРУПА РИСОВАЯ	13,13	13	0,9	0,1	9,3	42,0
ПШЕНО	12,12	12	1,4	0,3	8,1	40,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35/6	2,6	6,0	18,0	136,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,0	2,4	18,4	107,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
			11,3	14,9	62,3	430,6
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		125			8,4	34,3
СОК ФРУКТОВЫЙ	125	125	0,6	0	9,1	38,8
					8,4	34,3
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (ОВОЩИ НОВОГО УРОЖАЯ)		60	1,0	2,1	5,1	43,6
КАРТОФЕЛЬ	22,14	15	0,3	0,1	2,3	11,3
СВЕКЛА	20,93	15	0,2	0	1,3	6,1
МОРКОВЬ	7,8	6	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	10	0,1	0	0,2	1,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	12,5	10	0,2	0	0,5	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,88	5	0,1	0	0,4	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
СУП МЯСНОЙ С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ		250	7,4	6,3	18,9	161,4
КАРТОФЕЛЬ	73,8	50	1	0,2	8	37,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,41	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	11,16	8	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	23,1	23,1	1,5	0,2	9,5	45,7
ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	27	20,25	3,7	3,1	0	42,8
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		70	9,1	7,0	4,8	117,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8,4	8,4	0,6	0,1	4,1	19,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12,6	12,6	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,41	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ПТИЦА	67	40,87	7,9	4,5	0	71,4
РАГУ ОВОЩНОЕ		150	2,9	4,3	15,1	111,6
КАРТОФЕЛЬ	88,56	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МОРКОВЬ	13,95	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,41	8	0,1	0	0,7	3,2
РЕПА	27,03	20	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	87,5	70	1,3	0,1	3,2	19,0

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			12,6	50,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
			22,1	19,9	67,1	535,4
Полдник						
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ		200	5,6	6,4	9,4	116,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
ЗЕФИР		40	0,3		31,9	130,4
ЗЕФИР	40	40	0,3	0	31,9	130,4
			5,9	6,4	41,3	246,4
Ужин						
СУФЛЕ РЫБНОЕ		80	23,8	9,8	4,5	200,5
РЫБА СВЕЖАЯ	144,8	110,1	21,9	7	0	149,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,1	10,1	0,3	0,3	0,5	5,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0	1,6	0	15,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,6	0	3,9	18,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12,3	12,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8	1	0,9	0,1	12,2
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ		140	11,2	4,1	23,4	174,8
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	50,3	50	11,2	0,8	23,4	145,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,1	4,1	0	3,3	0	29,8
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		14,9	59,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,2	0,5	181,8	90,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			38,3	14,4	224,6	524,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			77,6	55,6	403,7	1 771,6

Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ		200	4,8	6,3	22,3	165,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110,4	110,4	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	20,2	20	1,4	0,2	14,4	64,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9,3

СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/6		2,6	6,0	18,0	136,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,2	2,6	17,5	106,9
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
			10,6	14,9	57,8	409,3

II Завтрак

ГРУША	200		0,8	0,6	20,6	94,0
ГРУША	222,2	200	0,8	0,6	20,6	94,0
			0,8	0,6	20,6	94,0

Обед

ИКРА ДОМАШНЯЯ	60		1,2	5,5	4,8	74,1
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	67,6	64,2	1,2	5,5	4,8	74,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА	250		5,6	3,9	17,8	130,4
КАРТОФЕЛЬ	88,56	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32,8
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,41	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ПТИЦА	27	16,47	3,1	1,7	0	28,7
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70		10,4	8,2	4,5	132,4
ПТИЦА	67,5	41,18	7,9	4,5	0	71,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,32 шт.	12,8	1,6	1,5	0,1	19,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,6	0	3,9	18,3
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120		1,8	1,6	8,1	60,2
МОРКОВЬ	57,03	44,2	0,6	0	2,9	15,0
РЕПА	24,3	17,98	0	0	0	0,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	15,5	10	0,3	0	0,7	3,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	23,75	19	0,3	0	0,9	5,1
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0	0	1,1	4,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,3	0	2,1	10,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,6	31,6	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,9	10,9	0,3	1,6	0,4	21,8
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				12,6	50,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			22,3	19,6	69,0	549,4

Полдник

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		5,6	6,4	9,4	116,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	80		6,3	7,3	35,7	232,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,8	0,6	30,6	145,8

САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
			11,9	13,7	45,1	348,5
Ужин						
ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/30		23,0	17,8	30,1	376,9
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	110	110	19,2	9,6	3,2	180,3
СОЛЬ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,8	32,4
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	5	0,6	0,6	0	7,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0	1,8	0	16,6
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,1	2,5	16,2	95,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		14,9	59,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,3	0,5	183,6	91,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			26,4	18,3	228,6	527,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,0	67,1	421,1	1 928,7

Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ СЛИВОЧ.	200		5,0	6,3	27,3	187,3
КРУПА РИСОВАЯ	25	24,75	1,6	0,2	17,8	79,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35/6/8		4,6	8,0	18,0	163,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
СЫР ПОШЕХОНСКИЙ	8	7,84	2	2	0	27,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		3,0	2,4	18,4	107,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
			12,6	16,7	63,7	458,5

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ		125			8,4	34,3
СОК ФРУКТОВЫЙ	125	125	0,6	0	9,1	38,8
					8,4	34,3

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ (ОВОЩИ НОВОГО УРОЖАЯ)		60		0,5	2,1	2,3	31,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	40	39,59	0,4	0,1		1,5	9,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,55	0	0		0,2	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2		0	18,0
СОЛЬ	1	1	0	0		0	0,0
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	15	11,25	0,1	0		0,6	2,9
СУП ОВОЩНОЙ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ		250		10,5	7,6	22,4	208,5
ФАСОЛЬ	25	25	5,1	0,5		11,4	72,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,41	8	0,1	0		0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9		0	17,5
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0		0,3	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	238	238	0	0		0	0,0
ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	27	20,25	3,7	3,1		0	42,8
КАРТОФЕЛЬ	88,56	60	1,2	0,2		9,5	44,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9		0,5	26,0
СОЛЬ	1	1	0	0		0	0,0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ		70		7,8	17,1	0,3	186,2
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	71,4	70	7,5	16,2		0,3	177,2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150		6,1	5,6	27,7	185,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50,51	50	6,1	1,6		27,7	149,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0		0	0,0
СОЛЬ	1	1	0	0		0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4		0	36,3
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"		200				18,5	74,1
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0		18,5	74,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4		21,2	102,0
				28,2	32,8	92,4	787,9

Полдник

РЯЖЕНКА		200		5,8	5,0	8,4	108,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	5		8,4	108,0
ПРЯНИКИ		30		1,8	1,4	22,5	109,8
ПРЯНИК	30	30	1,8	1,4		22,5	109,8
				7,6	6,4	30,9	217,8

Ужин

РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ		90		9,2	8,1	5,1	130,3
РЫБА СВЕЖАЯ	44	37,4	7,5	2,3		0	50,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0		1,4	6,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9		0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0		1	4,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,2	0,8	0,7		0	9,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	41	34,1	0,5	0,1		2,7	13,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1		0	27,9
БИТОЧКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ		110		3,0	8,6	19,9	173,4
КАРТОФЕЛЬ	170,1	115,2	2,2	0,5		18,2	86,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,3	6,3	0,7	0,1		4,3	20,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,2	5,2	0	5		0	45,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,2	5,2	0	4,2		0	37,7

ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		14,9	59,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,2	0,5	182,1	90,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			15,5	17,2	222,0	453,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,9	73,1	417,4	1 952,0

