

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



Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| МАКАРОННИК С СЫРОМ | | 150 | 8,5 | 6,2 | 38,2 | 242,6 |
| 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 | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| 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 | 11,4 | 73,2 | 441,8 |
| 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 ИЗ МОРКОВИ С ЧЕРНОСЛИВОМ | | 60 | 0,7 | 1,9 | 7,1 | 50,4 |
| МОРКОВЬ | 65 | 46,59 | 0,6 | 0 | 3,1 | 15,8 |
| СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ) | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 2,8 | 12,4 |
| САХАР ПЕСОК | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 1,2 | 4,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| 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 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | | 150 | 3,4 | 2,6 | 10,7 | 81,7 |

| | | | | | | |
|-------------------------------------------------|------|-------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 200 | 160 | 2,8 | 0,2 | 7,3 | 43,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| МОРКОВЬ | 15 | 10,75 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8 | 6,8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3,6 | 3,6 | 0,2 | 0 | 0,7 | 3,6 |
| 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 |
| КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | | 70 | 9,8 | 9,8 | 5,3 | 148,0 |
| ГОВЯДИНА 1 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 |
| 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 |
| | | | 23,8 | 21,2 | 82,8 | 627,8 |

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 |
| ПИРОЖКИ С НАЧИНКОЙ (ЯБЛОКО) | | 80 | 4,8 | 4,4 | 29,5 | 178,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 33,9 | 33,9 | 3,6 | 0,4 | 23 | 109,8 |
| 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 | 20,9 | 20,9 | 0,6 | 0,5 | 1 | 11,0 |
| 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 |
| | | | 10,4 | 10,8 | 38,9 | 294,0 |

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 |
| ОЛАДЬИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ | | 80 | 6,1 | 8,8 | 29,0 | 225,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 35 | 35 | 3,7 | 0,5 | 23,8 | 113,4 |
| 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 | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| 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 |

| | | | | |
|-----------------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| | 22,0 | 13,9 | 89,9 | 582,9 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 68,5 | 57,3 | 293,9 | 1 985,3 |

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 | | 6,7 | 6,1 | 27,8 | 193,8 |
| ПШЕНО | 30 | 29,7 | 3,3 | 0,8 | 20,3 | 101,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 50 | 50 | 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 | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 120 | 120 | 3,4 | 2,9 | 5,6 | 62,9 |
| 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 |
| | | | 14,5 | 16,7 | 63,3 | 464,3 |
| 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 "СВЕКОЛКА" | 60 | | 1,0 | 3,1 | 8,4 | 65,3 |
| СВЕКЛА | 76 | 54,47 | 0,8 | 0,1 | 4,7 | 22,2 |
| СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ) | 3 | 3 | 0,1 | 0 | 1,7 | 7,7 |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | 3 | 3 | 0,1 | 0 | 2 | 8,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 27,0 |
| БОРЩ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ | 250 | | 5,9 | 7,0 | 7,6 | 124,3 |
| СВЕКЛА | 35 | 25,08 | 0,4 | 0 | 2,1 | 10,2 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 80 | 64 | 1,2 | 0,1 | 2,9 | 17,4 |
| 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 | 13 | 13 | 0,3 | 1,9 | 0,5 | 26,0 |
| СОЛЬ | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ | 200 | | 11,6 | 7,6 | 28,9 | 230,2 |
| 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 | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |

| | | | | | | |
|----------------------------------------------------------|----------|-------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| 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 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | | | 14,6 | 58,1 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 11 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
| 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 |
| | | | 21,8 | 18,1 | 80,7 | 579,9 |
| 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 | 0,8 | 1,0 | 23,2 | 106,2 |
| ВАФЛИ | 30 | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106,2 |
| | | | 7,6 | 6,0 | 34,2 | 228,2 |
| 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: | | | 70,8 | 55,9 | 439,4 | 1 832,6 |

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 | 6,0 | 28,6 | 195,7 |
| 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 | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| 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 | 19,4 | 104,9 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,1 | 4,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 120 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 80 | 80 | 2,2 | 1,9 | 3,7 | 41,9 |
| | | | 11,6 | 13,9 | 66,0 | 437,2 |
| 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 ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ | | 60 | 1,6 | 2,1 | 3,6 | 39,9 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ | 76,46 | 49,7 | 1,5 | 0,1 | 3,2 | 19,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 18,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 5,88 | 5 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,0 |
| РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б | | 250 | 5,2 | 5,8 | 14,1 | 136,7 |
| КАРТОФЕЛЬ | 70 | 47,43 | 0,9 | 0,2 | 7,5 | 35,4 |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ | 7 | 6,93 | 0,6 | 0,1 | 4,5 | 21,1 |
| МОРКОВЬ | 12,5 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8 | 6,8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ | 17 | 15 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 13 | 13 | 0,3 | 1,9 | 0,5 | 26,0 |
| ПТИЦА | 27 | 16,47 | 3,1 | 1,7 | 0 | 28,7 |
| СОЛЬ | 2 | 2 | 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 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ | | 150 | 5,1 | 15,8 | 13,0 | 216,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 37,3 | 37,3 | 1,1 | 0,9 | 1,7 | 19,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 8,6 | 8,6 | 0 | 6,9 | 0,1 | 62,4 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 8,6 | 8,6 | 0,9 | 0,1 | 5,8 | 27,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 37,3 | 37,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 150 | 120 | 2,1 | 0,1 | 5,4 | 32,6 |
| СЫР ПОШЕХОНСКИЙ | 3,88 | 3,8 | 1 | 1 | 0 | 12,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,9 | 2,9 | 0 | 2,8 | 0 | 25,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | | | 14,6 | 58,1 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 11 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
| 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 |
| | | | 25,6 | 32,3 | 71,0 | 685,7 |

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 | | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 |
| | | | 7,9 | 9,3 | 31,7 | 241,1 |

Ужин

| | | | | | | |
|--------------------------------------|---------|-------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ | | 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 |
| 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 | | 37 | 3,0 | 0,5 | 168,8 | 83,6 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 37 | 37 | 2,8 | 0,2 | 18,6 | 87,6 |
| | | | 27,5 | 15,2 | 193,9 | 414,4 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 72,6 | 70,7 | 371,0 | 1 812,7 |

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 "ТЕРКУЛЕС" | | 200 | 6,4 | 8,5 | 24,5 | 200,1 |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ТЕРКУЛЕС" | 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 ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМ ОГУРЦОМ | | 60 | 0,8 | 1,4 | 4,7 | 34,1 |
| СВЕКЛА | 74,4 | 53,3 | 0,8 | 0,1 | 4,6 | 21,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1,3 | 1,3 | 0 | 1,3 | 0 | 11,7 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ | 5,3 | 5,3 | 0 | 0 | 0,1 | 0,7 |
| СУП РЫБНЫЙ | | 250 | 9,6 | 5,7 | 12,4 | 138,7 |
| 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 |
| 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 |
| | | | 26,6 | 23,5 | 83,6 | 652,0 |
| Полдник | | | | | | |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ | | 200 | 4,0 | 3,0 | 6,0 | 96,0 |
| ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ | 206,7 | 200 | 4 | 3 | 6 | 96,0 |
| ПИРОЖОК С "СЮРПРИЗОМ" (МАРМЕЛАД) | | 80 | 6,3 | 5,1 | 33,1 | 204,1 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 41,6 | 41,6 | 4,4 | 0,5 | 28,2 | 134,7 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| 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 | 25,8 | 25,8 | 0,7 | 0,6 | 1,2 | 13,5 |
| 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 |
| | | | 10,3 | 8,1 | 39,1 | 300,1 |
| Ужин | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКИМ СОУСОМ | | 150/40 | 22,1 | 18,1 | 34,3 | 392,6 |
| 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) | 10 | 10 | 0,2 | 0,1 | 6,4 | 27,3 |
| 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 | | 11,9 | 48,0 |
| 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 | 12 | 12 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 |
| 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 |
| | | | 25,9 | 18,7 | 252,0 | 542,5 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 75,8 | 68,2 | 454,3 | 2 032,2 |

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 | | 200 | 0,8 | 0,3 | 20,3 | 100,7 |
| ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | | | | | | |
| 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 ВИТАМИННЫЙ | | 60 | 0,8 | 2,0 | 5,6 | 44,2 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 40 | 32 | 0,6 | 0 | 1,5 | 8,7 |
| 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 | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| СОЛЬ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |

| | | | | | | |
|--------------------------------------------------|-----------|-------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 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 1 КАТЕГОРИИ | 27 | 20,25 | 3,7 | 3,1 | 0 | 42,8 |
| СОЛЬ | 1 | 1 | 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 |
| КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ | | 150 | 5,6 | 15,5 | 12,0 | 213,5 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 36,8 | 36,8 | 1,1 | 0,9 | 1,7 | 19,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 8,6 | 8,6 | 0 | 6,9 | 0,1 | 62,4 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 8,6 | 8,6 | 0,9 | 0,1 | 5,8 | 27,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 36,8 | 36,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАПУСТА ЦВЕТНАЯ | 198,6 | 103,3 | 2,5 | 0,3 | 4,2 | 30,1 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 3,9 | 3,8 | 0,9 | 1,1 | 0 | 13,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 7 | 7 | 0,2 | 1,1 | 0,2 | 14,0 |
| КИСЕЛЬ | | 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 |
| | | | 29,0 | 32,6 | 90,2 | 774,5 |
| 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 |
| 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 | | | | | | |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ | | 80 | 20,9 | 9,0 | 0,7 | 166,9 |
| РЫБА СВЕЖАЯ | 131,58 | 100 | 19,9 | 6,3 | 0 | 135,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,41 | 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. | 6,84 | 0,9 | 0,8 | 0 | 10,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| СОЛЬ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | | 150 | 4,8 | 4,8 | 29,8 | 182,5 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 39 | 39 | 4,2 | 0,5 | 26,7 | 127,8 |
| СОЛЬ | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| МОРКОВЬ | 25 | 17,92 | 0,2 | 0 | 1,2 | 6,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 13 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,1 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3 | 3 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,0 |

| | | | | | | |
|-----------------------------------------|-------|-------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 70 | 70 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ | 5 | 3,25 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,3 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 200 | 0,1 | | 12,9 | 51,8 |
| 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 | 13 | 13 | 0 | 0 | 12,6 | 50,3 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 35 | 2,8 | 0,5 | 160,6 | 79,5 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 35 | 35 | 2,7 | 0,2 | 17,6 | 82,9 |
| | | | 28,6 | 14,3 | 204,0 | 480,7 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 77,9 | 71,1 | 420,0 | 2 073,1 |

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 |
| СЫР ПОШЕХОНСКИЙ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 200 | 0,1 | | 12,9 | 51,8 |
| 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 | 13 | 13 | 0 | 0 | 12,6 | 50,3 |
| | | | 7,6 | 13,2 | 69,8 | 427,5 |
| 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 "БУРЯЧОК" | | 60 | 0,8 | 5,0 | 4,9 | 69,0 |
| СВЕКЛА | 50 | 35,84 | 0,5 | 0 | 3,1 | 14,6 |
| 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 | 4 | 3,4 | 0 | 0 | 0,3 | 1,4 |
| ЯБЛОКИ | 10 | 8,8 | 0 | 0 | 0,9 | 4,1 |
| СУП-ПОРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГРЕЦКАМИ | | 250 | 7,1 | 7,2 | 24,3 | 192,7 |
| КАРТОФЕЛЬ | 150 | 101,63 | 1,9 | 0,4 | 16,1 | 76,0 |
| МОРКОВЬ | 7 | 5,02 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,4 | 16,2 |

| | | | | | | |
|----------------------------------------------------------|----------|-------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 38 | 38 | 1,1 | 1 | 1,7 | 19,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ПТИЦА | 27 | 16,47 | 3,1 | 1,7 | 0 | 28,7 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 5 | 5 | 0,3 | 0 | 2 | 9,9 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ | | 200 | 13,4 | 12,9 | 15,3 | 232,2 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 164 | 130 | 2,2 | 0,1 | 5,9 | 35,3 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 67,5 | 50,63 | 9,1 | 7,9 | 0 | 107,1 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 8 | 7,92 | 0,6 | 0,1 | 5,7 | 25,6 |
| 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 |
| МОРКОВЬ | 12 | 8,6 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,9 |
| КИСЕЛЬ | | 200 | | | 18,5 | 74,1 |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 24 | 24 | 0 | 0 | 18,5 | 74,1 |
| 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 |
| | | | 23,3 | 25,4 | 75,7 | 629,2 |

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 |
| 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

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---------|-------|------|------|-------|-------|
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ | | 110 | 12,8 | 19,3 | 1,7 | 232,2 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1,5 шт. | 60,38 | 7,5 | 6,7 | 0,4 | 92,0 |
| 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 | 18 | 17,64 | 4,5 | 4,5 | 0 | 58,9 |
| 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 | | 25 | 2,0 | 0,3 | 113,9 | 56,4 |

| | | | | | | |
|-----------------------------------------|----|----|-------------|-------------|--------------|----------------|
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 25 | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 |
| | | | 18,7 | 24,1 | 138,3 | 437,2 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 61,1 | 75,3 | 338,4 | 1 871,4 |

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 | 19,5 | 114,7 |
| 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 | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
| | | | 14,6 | 18,3 | 62,1 | 473,4 |
| 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 | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | | 60 | 1,0 | 4,1 | 5,1 | 61,6 |
| 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 | 4 | 4 | 0 | 4 | 0 | 36,0 |
| СОЛЬ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СУП ОВОЩНОЙ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ | | 250 | 7,1 | 8,3 | 13,3 | 159,4 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 50 | 40 | 0,7 | 0 | 1,8 | 10,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 60 | 40,65 | 0,8 | 0,2 | 6,4 | 30,4 |
| МОРКОВЬ | 8 | 5,73 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |
| ФАСОЛЬ | 8 | 8 | 1,6 | 0,2 | 3,7 | 23,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 27 | 20,25 | 3,7 | 3,1 | 0 | 42,8 |

| | | | | | | |
|----------------------------------------------------------|----------|-------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 10,0 |
| 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 | | 3,5 | 5,3 | 22,8 | 153,2 |
| КАРТОФЕЛЬ | 200 | 135,5 | 2,6 | 0,5 | 21,4 | 101,2 |
| 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 | | | | 14,6 | 58,1 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 11 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
| 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 |
| | | | 33,5 | 25,7 | 80,7 | 719,2 |
| Полдник | | | | | | |
| КЕФИР | 200 | | 6,8 | 5,0 | 11,0 | 122,0 |
| КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ | 200 | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 122,0 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,4 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 20 | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 |
| | | | 8,3 | 7,0 | 25,9 | 205,4 |
| Ужин | | | | | | |
| МОРКОВЬ ТЕРТАЯ | 60 | | 0,7 | 2,1 | 6,8 | 49,3 |
| МОРКОВЬ | 76,74 | 55 | 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 | 318,6 |
| 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. | 10,06 | 1,3 | 1,2 | 0,1 | 15,3 |
| 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 | 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 |
| | | | 23,6 | 18,3 | 251,1 | 529,4 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 83,0 | 70,3 | 461,8 | 2 119,4 |

Сад 12 часов

ДЕНЬ 8

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| 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 | 35/6/8 | | 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 | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ/ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ | 45 | | 0,4 | | 0,8 | 5,9 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ | 45 | 45 | 0,4 | 0 | 0,8 | 5,9 |
| СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250 | | 6,5 | 7,6 | 11,0 | 137,5 |
| 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 |
| МЯСО | 30 | 25,32 | 4,6 | 4 | 0 | 53,5 |
| 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 |
| 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 |
| ОВОЩИ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ | 150 | | 2,9 | 1,0 | 14,6 | 82,3 |
| МОРКОВЬ | 60 | 43 | 0,6 | 0 | 2,9 | 14,6 |
| КАРТОФЕЛЬ | 80 | 54,2 | 1,1 | 0,2 | 8,5 | 40,4 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 60 | 48 | 0,9 | 0 | 2,2 | 13,0 |
| СОЛЬ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3 | 3 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,0 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 10,0 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ | 5 | 3,25 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,3 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | | 14,6 | 58,1 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 11 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
| 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 |
| | | | 20,9 | 26,1 | 62,5 | 572,0 |

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

| | | | | | | |
|-----------------------------------------|---------|-------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| СУФЛЕ РЫБНОЕ | | 80 | 23,8 | 9,8 | 4,5 | 199,7 |
| РЫБА СВЕЖАЯ | 144,74 | 110 | 21,9 | 7 | 0 | 149,4 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 5,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| 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 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,2 шт. | 8,05 | 1 | 0,9 | 0,1 | 12,2 |
| СОЛЬ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ | | 140 | 11,2 | 4,0 | 23,4 | 174,0 |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ | 50,25 | 50 | 11,2 | 0,8 | 23,4 | 145,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 200 | 0,1 | | 12,9 | 51,8 |
| 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 | 13 | 13 | 0 | 0 | 12,6 | 50,3 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 25 | 2,0 | 0,3 | 113,9 | 56,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 25 | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 |
| | | | 37,1 | 14,1 | 154,7 | 481,9 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 80,5 | 68,1 | 339,5 | 1 884,5 |

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 | 5,9 | 17,9 | 148,8 |
| КАРТОФЕЛЬ | 90 | 60,98 | 1,2 | 0,2 | 9,6 | 45,6 |
| 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 | 10 | 8,5 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| 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 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | | 11,1 | 7,5 | 30,5 | 234,8 |
| ПТИЦА | 70 | 42,7 | 8,1 | 4,7 | 0 | 74,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| 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 | 40 | 39,6 | 2,7 | 0,4 | 28,4 | 127,9 |
| СОЛЬ | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | | 14,6 | 58,1 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 11 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
| 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 |
| | | | 21,2 | 19,3 | 89,0 | 617,8 |

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 |
| 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 | 17,9 | 30,1 | 377,8 |
| 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.) | 0,125 шт. | 5,03 | 0,6 | 0,6 | 0 | 7,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | 30 | 30 | 2,1 | 2,5 | 16,2 | 95,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 200 | 0,1 | | 12,9 | 51,8 |
| 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 | 13 | 13 | 0 | 0 | 12,6 | 50,3 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 35 | 2,8 | 0,5 | 160,6 | 79,5 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 35 | 35 | 2,7 | 0,2 | 17,6 | 82,9 |
| | | | 25,9 | 18,4 | 203,6 | 509,1 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 70,4 | 66,9 | 416,1 | 1 978,7 |

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 | | 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 "СВЕТОФОР" | | 60 | 1,4 | 2,1 | 5,9 | 50,3 |
| КУКУРУЗА | 5 | 5 | 0,5 | 0,2 | 3 | 16,3 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 50 | 40 | 0,7 | 0 | 1,9 | 11,2 |

| | | | | | | |
|--------------------------------------------|----------|-------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| МОРКОВЬ | 20,93 | 15 | 0,2 | 0 | 1 | 5,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б | | 250 | 6,4 | 8,0 | 18,3 | 178,0 |
| 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 | 12 | 8,6 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,9 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,5 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ПТИЦА | 27 | 16,47 | 3,1 | 1,7 | 0 | 28,7 |
| КАРТОФЕЛЬ | 130 | 88,08 | 1,7 | 0,4 | 14 | 65,8 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 13 | 13 | 0,3 | 1,9 | 0,5 | 26,0 |
| СОЛЬ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | | 70 | 9,6 | 11,8 | 6,2 | 168,2 |
| 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 | 30,8 | 26,6 | 0,4 | 0,1 | 2,1 | 10,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,14 шт. | 5,6 | 0,7 | 0,6 | 0 | 8,5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4,2 | 4,2 | 0 | 4,1 | 0 | 36,7 |
| ПТИЦА | 67 | 40,87 | 7,9 | 4,5 | 0 | 71,4 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | | 150 | 3,2 | 4,4 | 16,8 | 120,6 |
| КАРТОФЕЛЬ | 100 | 67,75 | 1,4 | 0,3 | 10,7 | 50,6 |
| МОРКОВЬ | 15 | 10,75 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,5 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 100 | 80 | 1,4 | 0,1 | 3,7 | 21,7 |
| 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 | | | 14,6 | 58,1 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 11 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
| 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 БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| | | | 22,3 | 26,5 | 72,4 | 626,2 |
| 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 | | | | | | |
| МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ | | 50 | 0,6 | 4,9 | 4,6 | 65,1 |
| МОРКОВЬ | 38 | 30 | 0,4 | 0 | 2 | 10,2 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3 | 3 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,45 | 0,45 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | 1,3 | 5,0 |
| СОЛЬ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ | | 90 | 9,0 | 7,9 | 4,9 | 127,6 |
| РЫБА СВЕЖАЯ | 44 | 37,3 | 7,4 | 2,3 | 0 | 50,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,9 | 1,9 | 0,2 | 0 | 1,3 | 6,1 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1,9 | 1,9 | 0 | 1,8 | 0 | 16,6 |

| | | | | | | |
|-----------------------------------------|----------|--------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,3 | 1,3 | 0,1 | 0 | 0,9 | 4,2 |
| 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 | 3,1 | 3,1 | 0 | 3 | 0 | 27,1 |
| БИТОЧКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ | | 90 | 2,5 | 4,0 | 19,6 | 125,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 150 | 101,63 | 1,9 | 0,4 | 16,1 | 76,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 5,2 | 5,2 | 0,6 | 0,1 | 3,5 | 16,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| 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 | | 40 | 3,2 | 0,5 | 182,5 | 90,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 40 | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 |
| | | | 15,4 | 17,3 | 226,5 | 467,7 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 57,9 | 66,9 | 401,9 | 1 804,5 |

