

УТВЕРЖДЕНО

Приказом

ГБДОУ детского сада № 45

Красносельского района СПб

от 01.09.2021 № 142/1-ОД



# МЕНЮ

Сад 10 часов

## ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		1,8	4,7	12,5	99,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,8	0,7	12,5	63,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		4,5	4,3	22,0	145,2
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	39,19	38,8	4,4	0,5	25,5	123,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98	98	2,7	2,4	4,6	51,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
КАКАО С МОЛОКОМ	180		2,7	2,2	12,6	81,8
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,2	103,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
			<b>9,0</b>	<b>11,2</b>	<b>47,1</b>	<b>326,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ	125		3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,1	5,6	70,6
			<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60		0,5	0,1	1,0	7,8
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	60	0,5	0,1	1	7,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/15/10		4,2	4,1	11,4	99,1
КАРТОФЕЛЬ	53,43	37,4	0,7	0,1	5,9	27,9
МОРКОВЬ	9,94	7,7	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,64	8,1	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,6	4,6	0,5	0,1	3,1	14,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0	0,4	0	3,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,3	7,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	15	13,5	2,4	2,1	0	28,5
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0	0	0,1	0,5
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70		11,4	4,3	2,0	93,6
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	59,34	57,1	8,8	0,3	0	38,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,43 шт.	17,31	2,1	1,9	0,1	26,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	0,2	0,3	3,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ</b>		<b>120</b>	<b>2,3</b>	<b>2,5</b>	<b>15,7</b>	<b>106,7</b>
КАРТОФЕЛЬ	121	84,7	1,6	0,3	13,4	63,2
МОРКОВЬ	29,68	23	0,3	0	1,6	7,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14,6	14,6	0,4	0,4	0,7	7,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
<b>КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА</b>		<b>180</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>26,1</b>	<b>106,7</b>
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	13,6	13,6	0,3	0,1	8,6	37,1
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,8	209,8	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
<b>БАТОН</b>		<b>35</b>	<b>2,6</b>	<b>1,0</b>	<b>18,0</b>	<b>91,7</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
			<b>23,3</b>	<b>12,4</b>	<b>86,9</b>	<b>566,8</b>

### Полдник

<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>6,3</b>	<b>26,1</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,2	1,2	0,2	0	0,5	2,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	174	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
<b>БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"</b>		<b>60</b>	<b>8,9</b>	<b>4,2</b>	<b>35,2</b>	<b>165,7</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	23,4	23,4	2,4	0,3	15,9	75,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9	0	0,7	0	6,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,4	0,3	0	4,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	6,9	6,9	0,2	0,2	0,3	3,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	10,5	10,5	1,8	0,9	0,3	17,2
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН	0,03	0,03	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
<b>БАНАН</b>		<b>80</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>16,8</b>	<b>76,8</b>
БАНАН	114,29	80	1,2	0,4	16,8	76,8
			<b>10,3</b>	<b>4,6</b>	<b>58,3</b>	<b>268,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,1</b>	<b>31,3</b>	<b>197,9</b>	<b>1 232,8</b>

### ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b>		<b>35</b>	<b>4,9</b>	<b>4,9</b>	<b>10,0</b>	<b>103,8</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10	50,8
СЫР (ПОЛУТВЕРДЫЙ)	15,63	15	3,5	4,5	0	54,6
<b>КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ</b>		<b>200</b>	<b>4,9</b>	<b>6,5</b>	<b>30,0</b>	<b>198,1</b>
КРУПА РИСОВАЯ	30,1	29,8	2	0,3	21,4	96,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,3	68,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102	102	2,9	2,5	4,8	53,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4

ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ		180	1,5	1,1	8,2	48,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	44,4	44,4	1,3	1,1	2	23,3
			<b>11,3</b>	<b>12,5</b>	<b>48,2</b>	<b>350,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ		125	3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,1	5,6	70,6
			<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>
<b>Обед</b>						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		60	0,7	0,1	2,3	14,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	60,62	60	0,7	0,1	2,3	14,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/5/1	3,3	2,2	16,3	97,6
КАРТОФЕЛЬ	85,71	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	26,2
МОРКОВЬ	10,32	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	7,5	5,4	1	0,9	0	11,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0	0	0,1	0,5
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		50/50	12,9	7,5	0,4	136,7
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	79,57	74	12,8	2,6	0	91,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,9	3,9	0,4	0,1	2,6	12,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,7	36,7	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,8	12,8	0,3	1,8	0,4	25,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ		150	3,6	4,9	18,8	135,2
КАРТОФЕЛЬ	101,86	71,3	1,4	0,3	11,3	53,3
МОРКОВЬ	53,29	41,3	0,5	0	2,7	14,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	38,5	30,8	0,6	0	1,4	8,3
БРЮКВА	20,3	20,3	0	0	0	0,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	31,23	20,3	0,6	0	1,3	7,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3	0,3	0,3	0,5	5,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		180	0,5		29,7	122,4
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	180	0,5	0	28,8	118,7
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
БАТОН		35	2,6	1,0	18,0	91,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
			<b>25,6</b>	<b>16,0</b>	<b>98,2</b>	<b>659,2</b>
<b>Полдник</b>						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,5	0,2	18,3	77,3
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ		50	4,8	1,1	31,0	136,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,5	38,5	4,1	0,5	26,1	124,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
ДРОЖЖИ	0,1	0,1	0	0	0	0,1

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
ГРУША	80		0,3	0,2	8,2	37,6
ГРУША	88,89	80	0,3	0,2	8,2	37,6
			<b>5,6</b>	<b>1,5</b>	<b>57,5</b>	<b>251,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,0</b>	<b>33,1</b>	<b>209,5</b>	<b>1 331,8</b>

### ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40		0,9	3,2	16,5	99,0
ДЖЕМ	15	15	0,1	0	10,6	41,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22	22	1,6	0,6	11	55,9
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40		1,2	2,0	2,4	32,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	58,46	38	1,2	0,1	2,4	14,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,42	0,4	0	0	0	0,2
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	25/5		10,6	7,6	4,6	81,8
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	50	46,4	8,1	1,6	0	57,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,8	17,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,1	6,1	0,2	0,9	0,2	12,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,3	1,3	0,1	0	0,2	1,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110		8,5	10,9	1,8	138,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,75 шт.	70,44	8,6	7,9	0,5	107,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,1	4,1	0	3,3	0	29,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		5,3	4,6	17,5	74,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,6	3,6	0,4	0	1,8	8,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	189,6	189,6	5,3	4,6	8,8	99,3
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
			<b>26,5</b>	<b>28,3</b>	<b>42,8</b>	<b>426,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ	125		3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,1	5,6	70,6
			<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60		0,5	0,1	1,5	8,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60,62	60	0,5	0,1	1,5	8,4
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10		3,7	4,9	9,3	101,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	57,14	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРКОВЬ	10,32	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	9,85	6,4	0,2	0	0,4	2,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	15	10,8	1,9	1,6	0	23,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0	0	0,1	0,5
<b>ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА</b>		<b>50/30</b>	<b>15,2</b>	<b>14,9</b>	<b>3,6</b>	<b>125,7</b>
ГОВЯДИНА Б/К	89,89	80,9	14,6	12,5	0	171,1
МОРКОВЬ	21,81	16,9	0,2	0	1,2	5,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,88	8,3	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,3	0	1,7	8,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,3	33,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>		<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>4,5</b>	<b>37,7</b>	<b>206,0</b>
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69,7	69	8,4	2,2	38,2	206,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,1	115,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
<b>СОК АБРИКОСОВЫЙ</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>		<b>22,9</b>	<b>99,0</b>
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	180	0,9	0	22,2	96,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
<b>БАТОН</b>		<b>35</b>	<b>2,6</b>	<b>1,0</b>	<b>18,0</b>	<b>91,7</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
			<b>28,5</b>	<b>25,7</b>	<b>105,7</b>	<b>693,0</b>
<b>Полдник</b>						
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ</b>		<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>21,1</b>	<b>86,0</b>
ГРУША	40	36	0,1	0,1	3,6	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
<b>ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ</b>		<b>70</b>	<b>3,1</b>	<b>1,5</b>	<b>20,7</b>	<b>119,9</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	26,2	26,2	2,7	0,3	17,8	84,9
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9	0	0,7	0	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12,3	12,3	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
КАРТОФЕЛЬ	41,43	29	0,6	0,1	4,6	21,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,12	8,5	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
<b>ЯБЛОКО</b>		<b>80</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,8</b>	<b>37,6</b>
ЯБЛОКИ	90,91	80	0,3	0,3	7,8	37,6
			<b>3,5</b>	<b>1,9</b>	<b>49,6</b>	<b>243,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>62,0</b>	<b>59,0</b>	<b>203,7</b>	<b>1 433,2</b>

## ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>		<b>30</b>	<b>1,8</b>	<b>4,7</b>	<b>12,5</b>	<b>99,8</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,8	0,7	12,5	63,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
<b>КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ</b>		<b>200</b>	<b>5,7</b>	<b>6,4</b>	<b>28,7</b>	<b>194,2</b>
КРУПА МАННАЯ	29,7	29,7	3	0,3	20,4	94,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98	98	2,7	2,4	4,6	51,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0	0	3,7	14,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>		<b>180</b>	<b>2,7</b>	<b>2,2</b>	<b>12,6</b>	<b>81,8</b>
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,2	103,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
			<b>10,2</b>	<b>13,3</b>	<b>53,8</b>	<b>375,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>ЙОГУРТ</b>		<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,1	5,6	70,6
			<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ</b>		<b>60</b>	<b>1,0</b>	<b>9,2</b>	<b>7,3</b>	<b>105,9</b>
КАРТОФЕЛЬ	63,43	44,4	0,9	0,2	7	33,2
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	11,25	9	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9	9	0	8,7	0	78,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b>		<b>200/10/10</b>	<b>4,0</b>	<b>5,2</b>	<b>7,4</b>	<b>97,4</b>
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
КАРТОФЕЛЬ	34,29	24	0,5	0,1	3,8	17,9
МОРКОВЬ	10,32	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	14,44	13	2,3	2	0	27,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,37	1,3	0	0	0,1	0,6
<b>ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ</b>		<b>70</b>	<b>9,4</b>	<b>5,3</b>	<b>6,0</b>	<b>91,4</b>
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	49,46	47,6	7,4	0,3	0	31,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7,5	7,5	0,6	0,2	3,8	19,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,2	11,2	0,3	0,3	0,5	5,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.11 шт.	4,43	0,6	0,5	0	6,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,6	10,6	0,3	0,3	0,5	5,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,9	1,9	0	1,6	0	13,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2	2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
<b>РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)</b>		<b>150</b>	<b>2,4</b>	<b>4,2</b>	<b>11,2</b>	<b>92,9</b>
КАРТОФЕЛЬ	42,86	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	34,84	27	0,4	0	1,8	9,2
ТЫКВА СВЕЖАЯ	25,71	18	0,2	0	0,8	4,0
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	28,85	15	0,4	0	0,6	4,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	18,46	12	0,4	0	0,8	4,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	35,71	30	0,4	0,1	2,4	11,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,4	37,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
МОРКОВЬ	3,35	2,6	0	0	0,2	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,07	0,9	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
<b>НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ</b>		<b>180</b>			<b>3,5</b>	<b>153,9</b>
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	21,5	21,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
<b>БАТОН</b>		<b>35</b>	<b>2,6</b>	<b>1,0</b>	<b>18,0</b>	<b>91,7</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
			<b>21,4</b>	<b>25,2</b>	<b>66,1</b>	<b>694,4</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПРЯНИКИ</b>		<b>30</b>	<b>1,8</b>	<b>1,4</b>	<b>22,5</b>	<b>109,8</b>
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,8	1,4	22,5	109,8
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		<b>200</b>	<b>6,1</b>	<b>5,3</b>	<b>10,0</b>	<b>111,5</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	210	210	5,9	5,1	9,8	110,0
<b>АПЕЛЬСИН</b>		<b>80</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>6,5</b>	<b>34,4</b>
АПЕЛЬСИН	119,4	80	0,7	0,2	6,5	34,4
			<b>8,6</b>	<b>6,9</b>	<b>39,0</b>	<b>255,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>43,7</b>	<b>48,5</b>	<b>164,5</b>	<b>1 396,5</b>

## ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b>		<b>35</b>	<b>5,6</b>	<b>6,1</b>	<b>7,5</b>	<b>108,7</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10	50,8
СЫР (ПОЛУТВЕРДЫЙ)	15,63	15	3,5	4,5	0	54,6
<b>КАША "ДРУЖБА"</b>		<b>200</b>	<b>6,2</b>	<b>4,1</b>	<b>26,8</b>	<b>168,2</b>
КРУПА РИСОВАЯ	10,1	10	0,7	0,1	7,2	32,3
ПШЕНО	10,1	10	1,2	0,3	6,8	34,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ</b>		<b>180</b>	<b>1,5</b>	<b>1,1</b>	<b>8,2</b>	<b>48,9</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	44,4	44,4	1,3	1,1	2	23,3
			<b>13,3</b>	<b>11,3</b>	<b>42,5</b>	<b>325,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>ЙОГУРТ</b>		<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,1	5,6	70,6
			<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b>		<b>60</b>	<b>0,9</b>	<b>3,6</b>	<b>4,9</b>	<b>54,6</b>
СВЕКЛА	73,55	57	0,9	0,1	4,9	23,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ</b>		<b>200/10/10</b>	<b>4,1</b>	<b>4,9</b>	<b>13,6</b>	<b>112,6</b>
КАРТОФЕЛЬ	85,71	60	1,2	0,2	9,5	44,8
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,04	4	0,4	0	2,6	12,2
МОРКОВЬ	10,32	8	0,1	0	0,6	2,7

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,76	4	0,1	0	0,3	1,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	15	10,8	1,9	1,6	0	23,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
<b>ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ</b>		<b>140</b>	<b>11,4</b>	<b>11,7</b>	<b>23,5</b>	<b>234,0</b>
ГОВЯДИНА Б/К	51,78	46,6	8,4	7,3	0	98,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
КАРТОФЕЛЬ	191,71	134,2	2,6	0,5	21,2	100,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,19	9,4	0,1	0	0,8	3,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,4	2,4	0,3	0	1,5	7,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
<b>КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>34,5</b>	<b>142,9</b>
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	18	18	0,9	0,1	8,9	40,5
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	10,8	10,8	0	0	8,1	32,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	198	198	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
<b>БАТОН</b>		<b>35</b>	<b>2,6</b>	<b>1,0</b>	<b>18,0</b>	<b>91,7</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
			<b>21,9</b>	<b>21,6</b>	<b>107,2</b>	<b>697,0</b>

### Полдник

<b>НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ</b>		<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>21,8</b>	<b>85,6</b>
КЛЮКВА	18,37	18	0,1	0	0,7	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,8	10,8	0	0	10,5	41,8
<b>ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ</b>		<b>50</b>	<b>7,1</b>	<b>4,0</b>	<b>19,3</b>	<b>140,4</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	19,3	19,3	2	0,3	13,1	62,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9,6	9,6	0,3	0,2	0,5	5,0
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
ДРОЖЖИ	0,1	0,1	0	0	0	0,1
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	19,6	19,6	3,4	1,7	0,6	32,1
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	1,9	1,9	0	0	1,3	5,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
<b>ГРУША</b>		<b>60</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>6,2</b>	<b>28,2</b>
ГРУША	66,67	60	0,2	0,2	6,2	28,2
			<b>7,4</b>	<b>4,2</b>	<b>47,3</b>	<b>254,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,1</b>	<b>40,2</b>	<b>202,6</b>	<b>1 347,6</b>

### ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		40	1,8	3,1	22,2	122,6



ДЖЕМ	15	15	0,1	0	10,6	41,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22	22	1,6	0,6	11	55,9
<b>КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ</b>		<b>200</b>	<b>7,1</b>	<b>7,2</b>	<b>34,9</b>	<b>191,1</b>
ПШЕНО	39,19	38,8	4,4	1,1	26,5	132,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,3	64,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98	98	2,7	2,4	4,6	51,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>		<b>180</b>	<b>5,3</b>	<b>4,6</b>	<b>17,5</b>	<b>74,2</b>
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,6	3,6	0,4	0	1,8	8,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	189,6	189,6	5,3	4,6	8,8	99,3
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
			<b>14,2</b>	<b>14,9</b>	<b>74,6</b>	<b>387,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ		125	3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,1	5,6	70,6
			<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		60	0,5	0,1	1,5	8,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60,62	60	0,5	0,1	1,5	8,4
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ</b>		<b>200/10</b>	<b>4,6</b>	<b>2,1</b>	<b>15,1</b>	<b>114,8</b>
КАРТОФЕЛЬ	57,14	40	0,8	0,2	6,3	29,9
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,08	16	3,6	0,3	7,5	46,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	10,32	8	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16,8	16,8	1,3	0,5	8,3	42,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
<b>БИТОЧЕК РЫБНЫЙ (ТРЕСКА)</b>		<b>70</b>	<b>9,0</b>	<b>6,1</b>	<b>10,5</b>	<b>132,0</b>
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	48,01	46,2	7,2	0,3	0	30,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,6	12,6	0,9	0,4	6,3	32,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,2	18,2	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0	5,4	0	48,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
<b>ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ</b>		<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>9,7</b>	<b>49,2</b>
МОРКОВЬ	42,58	33	0,4	0	2,2	11,3
КАРТОФЕЛЬ	44,43	31,1	0,6	0,1	4,9	23,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	23,08	15	0,5	0	1	5,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	41,25	33	0,6	0	1,6	8,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,45	0,45	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,8</b>	<b>77,4</b>
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	17,7	75,1
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
<b>БАТОН</b>		<b>35</b>	<b>2,6</b>	<b>1,0</b>	<b>18,0</b>	<b>91,7</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7

			<b>21,7</b>	<b>9,9</b>	<b>85,3</b>	<b>534,7</b>
<b>Полдник</b>						
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		180	0,1		17,9	70,4
ЛИМОН	24	14,4	0,1	0	0,4	4,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192,6	192,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ПЕЧЕНЬЕ		40	3,0	3,9	29,8	166,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	3,9	29,8	166,8
БАНАН		80	1,2	0,4	16,8	76,8
БАНАН	114,29	80	1,2	0,4	16,8	76,8
			<b>4,3</b>	<b>4,3</b>	<b>64,5</b>	<b>314,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>43,7</b>	<b>32,2</b>	<b>230,0</b>	<b>1 307,2</b>

## ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	1,8	4,7	12,5	99,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,8	0,7	12,5	63,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО		40	1,2	2,0	2,4	32,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	58,46	38	1,2	0,1	2,4	14,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,42	0,4	0	0	0	0,2
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		25/5	10,6	7,6	4,7	82,2
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	50	46,5	8,1	1,6	0	57,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,8	17,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,1	6,1	0,2	0,9	0,2	12,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,3	1,3	0,1	0	0,2	1,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		110	8,5	10,9	1,8	138,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,75 шт.	70,44	8,6	7,9	0,5	107,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,1	4,1	0	3,3	0	29,8
КАКАО С МОЛОКОМ		180	2,7	2,2	12,6	81,8
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,2	103,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
			<b>24,8</b>	<b>27,4</b>	<b>34,0</b>	<b>434,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ		125	3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,1	5,6	70,6
			<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		60	1,0	9,2	7,3	115,9
КАРТОФЕЛЬ	63,43	44,4	0,9	0,2	7	33,2
ЛУК ЗЕЛЕНЬЙ	11,25	9	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9	9	0	8,7	0	78,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0

ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ) С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/5		2,9	3,6	5,9	71,2
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	4	4	0,5	0,2	2,4	13,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,1	4,1	0,2	0	0,8	4,1
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	40	40	0,7	0	1,2	8,9
МОРКОВЬ	10,32	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	168	168	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	7,22	6,5	1,2	1	0	13,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,37	1,3	0	0	0,1	0,6
<b>ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ</b>	<b>70</b>		<b>12,7</b>	<b>10,6</b>	<b>7,1</b>	<b>146,4</b>
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	87,08	62,7	11,3	9,8	0	133,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,7	12,7	1	0,4	6,3	32,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16,2	16,2	0,5	0,4	0,8	8,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
<b>ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ</b>	<b>150</b>		<b>2,4</b>	<b>5,6</b>	<b>15,6</b>	<b>121,8</b>
СВЕКЛА	210,97	163,5	2,4	0,2	14	66,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,8	6,8	0	5,4	0,1	49,4
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,75	0,75	0	0	0	0,0
<b>СОК ПЕРСИКОВЫЙ</b>	<b>180</b>		<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,9</b>	<b>51,6</b>
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	180	0,5	0	28,8	118,7
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>30</b>		<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
<b>БАТОН</b>	<b>35</b>		<b>2,6</b>	<b>1,0</b>	<b>18,0</b>	<b>91,7</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
			<b>24,2</b>	<b>30,4</b>	<b>78,5</b>	<b>659,8</b>
<b>Полдник</b>						
<b>КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА</b>	<b>180</b>		<b>0,4</b>		<b>39,4</b>	<b>111,6</b>
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	22,6	22,6	0,5	0,2	12,6	56,2
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0	0	21	83,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,8	209,8	0	0	0	0,0
<b>БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ</b>	<b>40</b>		<b>4,3</b>	<b>0,9</b>	<b>25,9</b>	<b>104,0</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30,8	30,8	3,2	0,4	20,9	99,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
ДРОЖЖИ	0,1	0,1	0	0	0	0,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16	16	0,5	0,4	0,8	8,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
<b>ЯБЛОКО</b>	<b>80</b>		<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,8</b>	<b>37,6</b>
ЯБЛОКИ	90,91	80	0,3	0,3	7,8	37,6
			<b>5,0</b>	<b>1,2</b>	<b>73,1</b>	<b>253,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,5</b>	<b>62,1</b>	<b>191,2</b>	<b>1 418,5</b>

## ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b>	<b>35</b>		<b>5,6</b>	<b>6,1</b>	<b>7,5</b>	<b>108,7</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10	50,8

СЫР (ПОЛУТВЕРДЫЙ)	15,63	15	3,5	4,5	0	54,6
<b>КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ</b>		<b>200</b>	<b>5,7</b>	<b>2,7</b>	<b>28,8</b>	<b>161,5</b>
КРУПА МАННАЯ	29,8	29,8	3	0,3	20,4	95,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,3	64,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98	98	2,7	2,4	4,6	51,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ</b>		<b>180</b>	<b>1,5</b>	<b>1,1</b>	<b>8,2</b>	<b>48,9</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	44,4	44,4	1,3	1,1	2	23,3
			<b>12,8</b>	<b>9,9</b>	<b>44,5</b>	<b>319,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>ЙОГУРТ</b>		<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,1	5,6	70,6
			<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>
<b>Обед</b>						
<b>ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ</b>		<b>40</b>	<b>0,6</b>	<b>3,9</b>	<b>2,7</b>	<b>48,4</b>
КАРТОФЕЛЬ	12	8,4	0,2	0	1,4	6,3
СВЕКЛА	7,74	6	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ	5,16	4	0,1	0	0,3	1,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	6	6	0	0	0,1	0,8
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	6	6	0,1	0	0,2	1,4
ЛУК ЗЕЛЕНый	7,5	6	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b>		<b>200/10/1</b>	<b>3,8</b>	<b>3,0</b>	<b>15,7</b>	<b>102,8</b>
КАРТОФЕЛЬ	129,14	90,4	1,7	0,4	14,3	67,5
МОРКОВЬ	10,32	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	15	10,8	1,9	1,6	0	23,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0	0	0,1	0,5
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ</b>		<b>70</b>	<b>9,6</b>	<b>5,5</b>	<b>7,5</b>	<b>129,0</b>
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	51,08	47,5	8,2	1,7	0	58,5
КРУПА РИСОВАЯ	8,59	8,5	0,6	0,1	6,1	27,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,48	17,2	0,2	0	1,4	6,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.11 шт.	4,43	0,6	0,5	0	6,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0	1,7	0	16,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
<b>РАГУ ОВОЩНОЕ (1-й ВАРИАНТ)</b>		<b>150</b>	<b>2,4</b>	<b>5,1</b>	<b>11,2</b>	<b>100,2</b>
КАРТОФЕЛЬ	42,86	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	34,84	27	0,4	0	1,8	9,2
ТЫКВА СВЕЖАЯ	25,71	18	0,2	0	0,8	4,0
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	28,85	15	0,4	0	0,6	4,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	18,46	12	0,4	0	0,8	4,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	35,71	30	0,4	0,1	2,4	11,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,4	37,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
МОРКОВЬ	3,35	2,6	0	0	0,2	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,07	0,9	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
<b>КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК</b>		<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>28,1</b>	<b>114,7</b>
ЯБЛОКИ	30,68	27	0,1	0,1	2,5	12,3
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	10,8	10,8	0	0	8,1	32,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,4	177,4	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
<b>БАТОН</b>		<b>35</b>	<b>2,6</b>	<b>1,0</b>	<b>18,0</b>	<b>91,7</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
			<b>21,1</b>	<b>18,9</b>	<b>95,9</b>	<b>648,0</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПРЯНИКИ</b>		<b>30</b>	<b>1,8</b>	<b>1,4</b>	<b>22,5</b>	<b>109,8</b>
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,8	1,4	22,5	109,8
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		<b>200</b>	<b>6,1</b>	<b>5,3</b>	<b>10,0</b>	<b>111,8</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	210	210	5,9	5,1	9,8	110,0
<b>АПЕЛЬСИН</b>		<b>80</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>6,5</b>	<b>34,4</b>
АПЕЛЬСИН	119,4	80	0,7	0,2	6,5	34,4
			<b>8,6</b>	<b>6,9</b>	<b>39,0</b>	<b>256,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,0</b>	<b>38,8</b>	<b>185,0</b>	<b>1 293,7</b>

## ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ</b>		<b>40</b>	<b>0,9</b>	<b>3,2</b>	<b>16,5</b>	<b>99,0</b>
ДЖЕМ	15	15	0,1	0	10,6	41,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22	22	1,6	0,6	11	55,9
<b>КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ</b>		<b>200</b>	<b>6,5</b>	<b>8,0</b>	<b>26,4</b>	<b>189,2</b>
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	29,8	29,8	3,6	1,7	17,8	101,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,3	68,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102	102	2,9	2,5	4,8	53,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0	34,1
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>		<b>180</b>	<b>5,3</b>	<b>4,6</b>	<b>17,5</b>	<b>74,2</b>
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,6	3,6	0,4	0	1,8	8,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	189,6	189,6	5,3	4,6	8,8	99,3
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
			<b>12,7</b>	<b>15,8</b>	<b>60,4</b>	<b>362,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>ЙОГУРТ</b>		<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,1	5,6	70,6
			<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>
<b>Обед</b>						
<b>ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ</b>		<b>60</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>7,8</b>
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	60	0,5	0,1	1	7,8
<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b>		<b>200/10/10</b>	<b>4,1</b>	<b>5,2</b>	<b>11,0</b>	<b>111,3</b>
СВЕКЛА	41,29	32	0,5	0	2,7	13,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4

КАРТОФЕЛЬ	22,86	16	0,3	0,1	2,5	11,9
МОРКОВЬ	10,32	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ГОВЯДИНА Б/К	14,44	13	2,3	2	0	27,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,37	1,3	0	0	0,1	0,6
ЧЕСНОК	1,53	1,3	0,1	0	0,4	1,8
<b>РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ</b>		<b>70</b>	<b>13,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>61,2</b>
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	91,66	88,2	13,7	0,5	0	59,1
МОРКОВЬ	3,61	2,8	0	0	0,2	1,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,33	2,8	0	0	0,2	1,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
<b>СОУС ПОЛЬСКИЙ</b>		<b>20</b>	<b>0,5</b>	<b>4,7</b>	<b>0,6</b>	<b>46,8</b>
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,5	0	31,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.08 шт.	3,22	0,4	0,4	0	4,9
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,42	0,4	0	0	0	0,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,2	13,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,8	0,8	0	0,7	0	5,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,8	0,8	0,1	0	0,6	2,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ</b>		<b>120</b>	<b>2,3</b>	<b>4,2</b>	<b>18,8</b>	<b>122,4</b>
КАРТОФЕЛЬ	170,29	119,2	2,3	0,5	18,8	89,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
<b>СОК АБРИКОСОВЫЙ</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>		<b>22,9</b>	<b>99,0</b>
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	180	0,9	0	22,2	96,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
<b>БАТОН</b>		<b>35</b>	<b>2,6</b>	<b>1,0</b>	<b>18,0</b>	<b>91,7</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
			<b>26,6</b>	<b>16,0</b>	<b>85,4</b>	<b>601,4</b>

### Полдник

<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ</b>		<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>21,8</b>	<b>86,0</b>
ГРУША	40	36	0,1	0,1	3,6	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
<b>ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ</b>		<b>70</b>	<b>3,2</b>	<b>1,6</b>	<b>22,0</b>	<b>113,5</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	26,9	26,9	2,8	0,3	18,2	87,1
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9	0	0,7	0	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,1	0,1	0	0	0	0,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12,6	12,6	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50,38	40,3	0,7	0	1,8	11,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,1	1,1	0	1,1	0	9,6
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,42	0,4	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8

БАНАН		60	0,9	0,3	12,6	57,6
БАНАН	85,71	60	0,9	0,3	12,6	57,6
			<b>4,2</b>	<b>2,0</b>	<b>56,4</b>	<b>257,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>47,0</b>	<b>36,9</b>	<b>207,8</b>	<b>1 291,5</b>

## ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		1,8	4,7	12,5	99,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,8	0,7	12,5	63,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200		4,9	2,8	30,0	164,7
КРУПА РИСОВАЯ	30,1	29,8	2	0,3	21,4	96,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,3	68,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102	102	2,9	2,5	4,8	53,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,2		6,2	25,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,2	1,2	0,2	0	0,5	2,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	174	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			<b>6,9</b>	<b>7,5</b>	<b>48,7</b>	<b>290,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ	125		3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,1	5,6	70,6
			<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,9	3,6	4,9	54,6
СВЕКЛА	73,55	57	0,9	0,1	4,9	23,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5		3,9	4,2	13,4	110,6
КАРТОФЕЛЬ	85,71	60	1,2	0,2	9,5	44,8
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,04	4	0,4	0	2,6	12,2
МОРКОВЬ	10,32	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,76	4	0,1	0	0,3	1,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	20,63	18,57	3,4	2,9	0	39,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70		13,0	9,9	11,9	189,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	71,94	51,8	9,4	8,1	0	110,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,6	12,6	0,9	0,4	6,3	32,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,2	18,2	0,5	0,5	0,9	9,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0	2,2	0	20,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,1	0	36,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150		1,5	0,1	6,8	34,6
МОРКОВЬ	71,23	55,2	0,7	0,1	3,7	18,7
РЕПА	30,81	22,8	0	0	0	0,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	18,46	12	0,4	0	0,8	4,7

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,8	3,8	0,4	0	2,6	12,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,2	36,2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,3	1,8	0,4	25,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ		180	0,1		21,8	89,6
КЛЮКВА	18,37	18	0,1	0	0,7	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,8	10,8	0	0	10,5	41,8
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
БАТОН		35	2,6	1,0	18,0	91,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
			<b>24,0</b>	<b>19,1</b>	<b>89,5</b>	<b>631,3</b>
<b>Полдник</b>						
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА		180	0,5	0,2	33,6	139,8
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	22,6	22,6	0,5	0,2	12,6	56,2
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0	0	21	83,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,8	209,8	0	0	0	0,0
ВАФЛИ		30	0,8	1,0	23,2	80,1
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
БАНАН		80	1,2	0,4	16,8	76,8
БАНАН	114,29	80	1,2	0,4	16,8	76,8
			<b>2,5</b>	<b>1,6</b>	<b>73,6</b>	<b>296,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>36,9</b>	<b>31,3</b>	<b>217,4</b>	<b>1 288,7</b>