УТВЕРЖДЕНО
Приказом ГБДОУ детского сада № 45
Красносельского района СПб
от 10.01.2022 № 33-ОД

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	3,2	4,1	7,0	62,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	7,2	8,3	35,0	262,4
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	40	40	4,5	0,5	26,4	127,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101,3	101,3	2,8	2,4	4,8	53,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/6/7	0,1		8,5	36,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	2,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,7	177,7	0	0	0	0,0
			10,5	**12,4**	**50,5**	**360,4**
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		150	0,6	0,6	14,8	66,3
ЯБЛОКИ	170,6	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			0,6	**0,6**	**14,8**	**66,3**
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		50	0,4		0,9	6,5
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	50	50	0,4	0,1	0,9	6,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/10	5,0	7,7	11,0	179,0
КАРТОФЕЛЬ	48	31,2	0,6	0,1	4,9	23,3
МОРКОВЬ	8,4	6,3	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6,3	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	117,4	117,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,3	0	2,1	10,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	0,4	0,4	0	0,3	0	2,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,6	4,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	22,8	19,3	3,5	3	0	40,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,4	10,4	0,3	1,6	0,4	20,8
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0	0	0,1	0,5
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		80	6,1	6,4	3,3	142,0

РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	71,7	69	10,7	0,4	0	46,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,5	20,5	0,6	0,5	1	10,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,1	4,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ		150	3,0	4,8	19,5	134,3
КАРТОФЕЛЬ	160	104	2	0,4	16,5	77,7
МОРКОВЬ	42,67	32	0,4	0	2,1	10,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,1	0,1	23,6	96,8
ЯБЛОКИ	25,6	22,6	0,1	0,1	2,1	10,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,2	187,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
			17,8	**19,8**	**79,2**	**662,0**
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	6,0	4,4	9,8	99,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211,1	210	5,9	5,1	9,8	110,0
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		60	8,8	2,8	35,1	173,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35,16	35,16	3,7	0,5	23,9	113,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,92	1,92	0,2	0	1,3	6,2
САХАР ПЕСОК	5,04	5,04	0	0	4,9	19,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,64	0,7	0,6	0	8,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,32	10,32	0,3	0,3	0,5	5,4
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	15,92	15,92	2,8	1,4	0,5	26,1
ДРОЖЖИ	0,36	0,36	0	0	0	0,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,36	0,36	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН	0,036	0,036	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
			14,8	**7,2**	**44,9**	**272,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**43,7**	**40,0**	**189,4**	**1 360,7**

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30	3,4	6,9	10,0	69,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	12	11,3	2,6	3,3	0	41,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	18,8	18,8	1,4	0,5	9,7	49,3
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	5,1	8,1	27,9	205,0
КРУПА РИСОВАЯ	29,7	29,7	2	0,3	21,3	95,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	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 НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	3,2	2,8	13,6	77,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,6	2,2	4,3	48,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
			11,7	**17,8**	**51,5**	**351,0**
II Завтрак						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		180	1,0	0,2	17,8	78,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	180	0,5	0	29,7	122,4
			1,0	**0,2**	**17,8**	**78,0**
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,5	0,1	1,9	12,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,6	0,1	1,9	12,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/1	2,2	2,0	16,2	92,3
КАРТОФЕЛЬ	103,08	67	1,3	0,3	10,6	50,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	6,7	6,7	0,7	0,1	4,6	21,9
МОРКОВЬ	8,93	6,7	0,1	0	0,5	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,7	0,1	0	0,5	2,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	117	117	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ФИЛЕ ПТИЦЫ (ПОЛУФАБРИКАТ)	14	14	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0	0	0,1	0,5
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		200	19,3	21,0	22,0	355,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	136,3	126,5	21,9	4,6	0	155,9
КРУПА РИСОВАЯ	25,8	25,5	1,7	0,3	18,3	82,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	60,3	50,5	0,7	0,1	4	20,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,5	5,5	0	4,4	0	39,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,6	0,2	22,0	93,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,0	0,1	6,4	31,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1	0,1	6,4	30,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,1	0,5	7,7	39,3

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
			24,7	**23,9**	**76,2**	**622,6**
Полдник						
КЕФИР		200	6,0	3,3	8,0	62,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207,1	200	5,8	5	8	106,0
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ		70	2,8	6,4	0,4	222,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	53,9	53,9	5,6	0,7	36,6	174,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
ДРОЖЖИ	0,7	0,7	0,1	0	0	0,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28	28	0,8	0,7	1,3	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0
			8,8	**9,7**	**8,4**	**284,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**46,2**	**51,6**	**153,9**	**1 335,6**

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		30	1,4	2,1	15,8	68,0
ДЖЕМ	11	11	0,1	0	8	31,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,2	0,5	8,2	41,9
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО		50	1,5	2,7	3,0	40,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	73	47,5	1,5	0,1	3	18,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,5	0,5	0	0	0	0,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	15,4	21,0	2,9	149,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,86 шт.	115,12	14,2	12,8	0,8	175,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	43	43	1,2	1,1	2	22,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,8	2,4	12,7	84,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			21,1	**28,2**	**34,4**	**341,5**
II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	143	100	1,5	0,5	21	96,0
			1,5	**0,5**	**21,0**	**96,0**
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4		1,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,6	50	0,4	0,1	1,3	7,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/5	5,1	7,6	6,9	107,0
КАРТОФЕЛЬ	31,7	20,7	0,4	0,1	3,3	15,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	43,1	34,4	0,6	0	1,6	9,3
МОРКОВЬ	11,4	8,7	0,1	0	0,6	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,2	6,1	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,8	1,6	0,1	0	0,2	1,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	137,7	137,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	21,8	16,4	3	2,5	0	34,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,1	5,1	0,1	0,8	0,2	10,2
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0	0	0,1	0,5
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		70/70	21,1	21,3	4,9	176,9
ГОВЯДИНА Б/К	66,9	56,5	10,2	8,7	0	119,5
МОРКОВЬ	15,6	11,7	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,5	23,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	7,2	5,9	33,0	248,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,4	1,9	33,3	179,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ		180/15	0,1		8,2	34,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	178,6	178,6	0	0	0	0,0
ВАРЕНЬЕ	15	15	0,1	0	10,8	41,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,0	0,1	6,4	31,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1	0,1	6,4	30,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,1	0,5	7,7	39,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
			36,0	**35,4**	**68,4**	**643,3**
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		60	4,3	7,1	28,8	180,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,5	38,5	4,1	0,5	26,1	124,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,03	2,03	0,2	0	1,4	6,6
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0	0	6,4	25,5
САХАР ПЕСОК	1,92	1,92	0	0	1,8	7,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	8,91	8,91	0	7,2	0,1	64,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,04	0,04	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,3	0,3	0	0	0	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,1	17,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
РЯЖЕНКА		200	3,6	2,0	8,4	80,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	206	200	5,8	5	8,4	108,0
			7,9	**9,1**	**37,2**	**260,3**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**66,5**	**73,2**	**161,0**	**1 341,1**

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	3,2	4,1	7,0	62,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	6,1	8,2	27,4	208,0
КРУПА МАННАЯ	30,7	30,7	3,1	0,3	21	98,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67	67	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101	101	2,8	2,4	4,7	52,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,8	3,2	15,6	107,0
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,6	0,4	0,2	6,7
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,1	2,7	5,1	57,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
			13,1	**15,5**	**50,0**	**377,0**
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	1,0	0,2	17,8	78,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
			1,0	**0,2**	**17,8**	**78,0**
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		50	0,8	7,6	6,0	96,0
КАРТОФЕЛЬ	56,92	37	0,7	0,1	5,8	27,6
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	9,5	7,5	0,1	0	0,2	1,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	7,5	7,5	0	7,3	0	65,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	5,6	8,3	10,3	141,0
СВЕКЛА	36	27	0,4	0	2,3	11,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	16,8	13,4	0,2	0	0,6	3,7
КАРТОФЕЛЬ	20,62	13,4	0,3	0,1	2,1	10,0
МОРКОВЬ	11,25	8,44	0,1	0	0,6	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,7	0,1	0	0,5	2,6
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5	5	0,2	0	0,6	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0	0	1,6	6,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	134,2	134,2	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	21,23	16	2,9	2,5	0	33,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ		80	10,1	5,3	20,1	165,0
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	56,5	54,4	8,4	0,3	0	36,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8,5	8,5	0,6	0,2	4,3	21,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,8	12,8	0,4	0,3	0,6	6,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/13 шт.	3,1	0,4	0,4	0	4,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,1	12,1	0,4	0,3	0,6	6,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,1	2,1	0	1,6	0	15,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0

ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		150	2,5	2,0	9,8	67,0
МОРКОВЬ	73,6	55,2	0,7	0,1	3,7	18,7
РЕПА	30,8	22,8	0	0	0	0,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	18,5	12	0,4	0	0,8	4,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
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	12,4	12,4	0,3	1,8	0,4	24,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180/6			8,4	34,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,9	0,8	12,9	66,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
			22,6	**24,2**	**78,1**	**620,0**
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		40	3,0	4,0	34,7	146,0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	3,9	29,8	166,8
МАНДАРИН СВЕЖИЙ		100	0,8	0,2	7,5	38,0
МАНДАРИН	135	100	0,8	0,2	7,5	38,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,9	4,0	9,8	99,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211,1	210	5,9	5,1	9,8	110,0
			9,7	**8,2**	**52,0**	**283,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**46,4**	**48,1**	**197,9**	**1 358,0**

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		40	4,5	9,2	13,3	92,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	15	3,5	4,4	0	54,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"		200	3,5	3,3	24,7	173,0
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,7	0,1	7,2	32,3
ПШЕНО	10	10	1,2	0,3	6,8	34,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	3,2	2,8	13,6	77,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,6	2,2	4,3	48,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
			11,2	**15,3**	**51,6**	**342,0**
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ		150	0,6	0,5	15,5	70,5
ГРУША	167	150	0,6	0,5	15,5	70,5
			0,6	**0,5**	**15,5**	**70,5**
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0,8	2,9	1,5	45,6
СВЕКЛА	63,33	47,5	0,7	0	4,1	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		200/20	4,5	2,4	12,5	90,0
КАРТОФЕЛЬ	101,69	66,1	1,3	0,3	10,5	49,4
МОРКОВЬ	8,8	6,6	0,1	0	0,5	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,9	6,6	0,1	0	0,5	2,6
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,6	1,6	0,1	0	0,2	1,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,7	115,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	25,5	21,3	3,9	3,3	0	45,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,2	1,8	0	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		200	8,4	12,0	13,3	269,0
ГОВЯДИНА Б/К	90	66,7	12	10,4	0	141,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
КАРТОФЕЛЬ	255,1	191,7	3,7	0,8	30,3	143,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	13,3	0,2	0	1,1	5,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,33	3,33	0,4	0	1,9	9,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ		50	1,0	2,0	3,0	37,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,3	1,8	0,4	25,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,8	3,8	0,4	0	2,6	12,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		180	0,4		7,0	102,0
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	18,9	18	0,9	0,1	8,9	40,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,9	0,8	12,9	66,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
			18,7	**20,3**	**60,8**	**660,9**
Полдник						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		60	2,1	9,7	41,1	195,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,1	0,4	20,4	97,2
САХАР ПЕСОК	1,62	1,62	0	0	1,6	6,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,37	1,37	0	1,1	0	9,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/25 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
ДРОЖЖИ	0,26	0,26	0	0	0	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,43	0,43	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	19	18,9	3,3	1,6	0,6	30,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,94	0,94	0,1	0	0,7	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	0,94	0,94	0	0,8	0	6,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/20 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
САХАР ПЕСОК	2,14	2,14	0	0	2	8,2
ВАНИЛИН	0,003	0,003	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,86	0,86	0,1	0	0,6	2,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/33 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	0,17	0,17	0	0,2	0	1,5
КЕФИР		200	6,0	3,3	8,0	62,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207,1	200	5,8	5	8	106,0
			8,1	**13,0**	**49,1**	**257,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**38,6**	**49,1**	**177,0**	**1 330,4**

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		30	1,4	2,1	15,8	68,0
ДЖЕМ	11	11	0,1	0	8	31,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,2	0,5	8,2	41,9
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		150	5,3	6,1	25,6	178,4
ПШЕНО	38,8	38,8	4,4	1,1	26,5	132,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,4	64,4	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 НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,8	2,4	12,7	84,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			9,5	**10,6**	**54,1**	**330,4**
II Завтрак						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		180	1,0	0,2	17,8	78,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	180	0,5	0	29,7	122,4
			1,0	**0,2**	**17,8**	**78,0**
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4		1,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,6	50	0,4	0,1	1,3	7,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ		200/15	3,6	4,5	20,0	164,0
КАРТОФЕЛЬ	53,4	40	0,8	0,2	6,3	29,9
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,2	16	3,6	0,3	7,5	46,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	12,8	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	28,5	24	1,7	0,7	11,9	61,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ		80	8,5	16,1	7,9	161,3
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	64	60	9,3	0,4	0	40,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12	12	0,9	0,3	6	30,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/5 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		130	2,9	4,9	12,1	107,5
МОРКОВЬ	38,13	28,6	0,4	0	1,9	9,7
КАРТОФЕЛЬ	41,54	27	0,5	0,1	4,3	20,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	19,93	13	0,4	0	0,8	5,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	36,4	28,6	0,5	0	1,3	7,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,26	0,26	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21,5	21,5	0,6	0,5	1	11,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,3	0	1,7	8,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,5	21,5	0	0	0	0,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0	0	0,4	1,6
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	22,7	105,4
ЯБЛОКИ	30,6	27	0,1	0,1	2,5	12,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7,2	7,2	0	0	5,4	21,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,4	177,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,9	0,8	12,9	66,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
			19,1	**26,6**	**87,5**	**662,2**
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,8	5,0	43,2	185,0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	4,9	37,2	208,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/6/7	0,1		8,5	36,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	2,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,7	177,7	0	0	0	0,0
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.		100	2,8	2,5	4,5	56,5
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,5	4,5	56,5
			6,7	**7,5**	**56,2**	**277,5**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**36,3**	**44,9**	**215,6**	**1 348,1**

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	3,2	4,1	7,0	62,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО		50	1,5	2,7	3,0	40,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	73	47,5	1,5	0,1	3	18,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,5	0,5	0	0	0	0,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	15,4	21,0	2,9	149,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,86 шт.	115,12	14,2	12,8	0,8	175,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	43	43	1,2	1,1	2	22,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,8	3,2	15,6	107,0
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,6	0,4	0,2	6,7
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,1	2,7	5,1	57,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
			23,9	**31,0**	**28,5**	**358,5**
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ		150	0,6	0,5	15,5	70,5
ГРУША	167	150	0,6	0,5	15,5	70,5
			0,6	**0,5**	**15,5**	**70,5**
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		50	0,4	0,1	3,9	41,3
МОРКОВЬ	36	27	0,4	0	1,8	9,2
ЯБЛОКИ	25	22	0,1	0,1	2,1	10,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	5,5	4,5	4,0	159,0
КАРТОФЕЛЬ	78	50,7	1	0,2	8,1	37,8
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,4	3,3	0,3	0	2,1	10,1
МОРКОВЬ	9,07	6,8	0,1	0	0,5	2,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,3	0	0	0,3	1,4
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	10,1	10,1	0,1	0	0,2	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	127,4	127,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	21,23	16	2,9	2,5	0	33,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ		70	13,1	2,8	10,9	120,2
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	55,3	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 НЕСОЛЕНОЕ	2,8	2,8	0	2,2	0	20,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4,2	4,2	0	4,1	0	36,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,23	0,23	0	0	0	0,0
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ		150	2,4	5,6	15,6	121,8
СВЕКЛА	218	163,5	2,4	0,2	14	66,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6,8	6,8	0	5,4	0,1	49,4
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8

КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,4		7,0	102,0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	18	18	0,4	0,1	11,4	49,1
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	0,9	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
			24,2	**13,8**	**60,2**	**637,5**
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	6,0	4,4	9,8	99,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211,1	210	5,9	5,1	9,8	110,0
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		65	9,5	3,0	38,0	187,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,1	38,1	4	0,5	25,8	123,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,3	1,3	0	1,1	0	9,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,2	11,2	0,3	0,3	0,5	5,8
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	17,2	17,2	3	1,5	0,5	28,2
ДРОЖЖИ	0,4	0,4	0,1	0	0	0,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН	0,04	0,04	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	0,7	0,7	0	0,7	0	6,1
			15,5	**7,4**	**47,8**	**286,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**64,2**	**52,7**	**152,0**	**1 352,5**

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30	3,4	6,9	10,0	69,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	12	11,3	2,6	3,3	0	41,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	18,8	18,8	1,4	0,5	9,7	49,3
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	6,1	8,2	27,4	208,0
КРУПА МАННАЯ	30,7	30,7	3,1	0,3	21	98,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67	67	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101	101	2,8	2,4	4,7	52,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	3,2	2,8	13,6	77,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,6	2,2	4,3	48,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
			12,7	**17,9**	**51,0**	**354,0**
II Завтрак						
СОК АБРИКОСОВЫЙ		180	1,0	0,2	17,8	78,0
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	180	0,9	0	22,9	99,0
			1,0	**0,2**	**17,8**	**78,0**
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4		1,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,6	50	0,4	0,1	1,3	7,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/5	6,0	4,4	16,0	159,9
КАРТОФЕЛЬ	108	70,2	1,4	0,3	11,1	52,5
МОРКОВЬ	8,27	6,2	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,4	6,2	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,2	109,2	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	14,3	14	2,5	2,2	0	29,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0	0	0,1	0,5
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ		80	17,9	7,8	7,2	172,8
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	108,8	89,6	15,5	3,2	0	110,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	17,6	10,7	0,1	0	0,7	3,6
КАРТОФЕЛЬ	10,72	8	0,2	0	1,3	6,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)		150	2,4	6,9	13,4	125,1
КАРТОФЕЛЬ	73,85	48	1	0,2	7,6	35,9
МОРКОВЬ	21,6	16,2	0,2	0	1,1	5,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
РЕПА	25,14	18,6	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,75	27	0,5	0	1,3	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,4	0	2,4	11,6

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,9	33,9	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,6	11,6	0,3	1,6	0,4	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА		180			18,0	68,4
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	22	22	0	0	17	67,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,24	0,24	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
			29,9	**19,9**	**76,8**	**636,6**
Полдник						
ПРЯНИКИ		60	3,6	2,8	45,0	148,0
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	60	60	3,5	2,8	45	219,6
ЧАЙ С САХАРОМ		180/6			8,4	34,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МАНДАРИН СВЕЖИЙ		100	0,8	0,2	7,5	38,0
МАНДАРИН	135	100	0,8	0,2	7,5	38,0
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.		100	2,8	2,5	4,5	56,5
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,5	4,5	56,5
			7,2	**5,5**	**65,4**	**276,5**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**50,8**	**43,5**	**211,0**	**1 345,1**

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		30	1,4	2,1	15,8	68,0
ДЖЕМ	11	11	0,1	0	8	31,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,2	0,5	8,2	41,9
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		205	6,7	9,7	24,4	211,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	29,7	29,7	3,6	1,7	17,8	101,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	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 НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,8	2,4	12,7	84,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			10,9	**14,2**	**52,9**	**363,0**
II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	143	100	1,5	0,5	21	96,0
			1,5	**0,5**	**21,0**	**96,0**
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		50	0,4		0,9	6,5
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	50	50	0,4	0,1	0,9	6,5
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	1,6	4,9	18,3	171,0
СВЕКЛА	36	27	0,4	0	2,3	11,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	16,8	13,4	0,2	0	0,6	3,7
КАРТОФЕЛЬ	20,62	13,4	0,3	0,1	2,1	10,0
МОРКОВЬ	11,25	8,44	0,1	0	0,6	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,7	0,1	0	0,5	2,6
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5	5	0,2	0	0,6	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0	0	1,6	6,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	134,2	134,2	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	21,23	16	2,9	2,5	0	33,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ		80	14,7	0,5		175,3
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	113,6	100,8	15,6	0,6	0	67,5
МОРКОВЬ	4,27	3,2	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	3,2	0	0	0,3	1,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ		20	0,3	1,0	1,2	14,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,2	5,0	21,3	147,0
КАРТОФЕЛЬ	196,92	128	2,5	0,5	20,3	95,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	23	0,7	0,6	1,1	12,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0

ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/6/7	0,1		8,5	36,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	2,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,7	177,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
			23,5	**12,2**	**71,1**	**654,0**
Полдник						
РЯЖЕНКА		200	5,8	5,0	8,4	101,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	206	200	5,8	5	8,4	108,0
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ		65	3,0	7,8	31,5	180,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	26,6	26,6	2,8	0,3	18	86,1
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.08 шт.	3,22	0,4	0,4	0	4,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,3	0,3	0	0	0	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,1	7,1	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	25,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	44	35,1	0,6	0	1,6	9,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,1	2,1	0	2	0	18,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.08 шт.	3,22	0,4	0,4	0	4,9
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,3	0	0	0	0,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
			8,8	**12,8**	**39,9**	**281,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**44,7**	**39,7**	**184,9**	**1 394,0**

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		40	4,3	5,5	9,3	82,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	13,3	13,3	0,1	11	0,1	99,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	26,7	26,7	2	0,8	13,7	70,0
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	5,1	8,1	27,9	225,0
КРУПА РИСОВАЯ	29,7	29,7	2	0,3	21,3	95,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	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 НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ		180/6			8,4	34,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			9,4	**13,6**	**45,6**	**341,7**
II Завтрак						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		180	1,0	0,2	17,8	78,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	180	0,5	0	29,7	122,4
			1,0	**0,2**	**17,8**	**78,0**
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0,8	2,9	4,0	45,6
СВЕКЛА	63,33	47,5	0,7	0	4,1	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	5,7	7,5	13,1	154,2
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,2	0,2	9,5	44,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	13,4	12	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	21,23	16	2,9	2,5	0	33,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СУФЛЕ КУРИНОЕ		70	10,4	4,0	9,3	135,3
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	50	49	8,9	7,7	0	104,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,31 шт.	12,48	1,6	1,4	0,1	19,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14,7	14,7	0,4	0,4	0,7	7,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,9	2,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,15	0,15	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	4,0	3,4	19,4	121,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,8	50,8	5,4	0,7	34,7	166,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ		180	0,1	0,1	21,7	88,2
ГРУША	40,9	36	0,1	0,1	3,6	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,0	0,1	6,4	31,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1	0,1	6,4	30,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,9	0,8	12,9	66,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
			23,9	**18,8**	**86,8**	**642,1**
Полдник						
КЕФИР		200	3,3	0,3	8,0	62,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207,1	200	5,8	5	8	106,0
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ		70	5,0	2,9	37,2	221,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	49,8	49,8	5,2	0,6	33,8	161,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
САХАР ПЕСОК	5,2	5,2	0	0	5	20,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,1	2,1	0	2	0	18,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,8	21,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5
			8,3	**3,2**	**45,2**	**283,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**42,6**	**35,8**	**195,4**	**1 344,8**

ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 45 КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА СПБ., Сергеева Нелли Витальевна, исполняющий обязанности заведующего
10.01.2022 10:38 (MSK), Сертификат № 0216D8C20086ADD6A040B09A4BF481AC49