

МБДОУ "Детский сад № 23"



МЕНЮ

Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ 45	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 60	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ 45	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 60	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ 45	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 60	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС" 150/5	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ 150/5	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 150/5	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И САХАРОМ 150/5/5	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ОВСЯНОЙ "ГЕРКУЛЕС" 150	КАША ЖИДКАЯ 150	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 150/5	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И САХАРОМ 150/5/5
ЧАЙ С САХАРОМ 180/15	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/10/7	ЧАЙ С САХАРОМ 180/15	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/10/7	ЧАЙ С САХАРОМ 180/15	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/15	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/10/7	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15
II Завтрак									
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ 100
Обед									
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ 180	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ 180	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ 180/15	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ 180
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ 180	СУП РЫБНЫЙ 180	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 180	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ 50	ПТИЦА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ 80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ 180	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 180	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ 50	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 80
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) 70	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 70	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК" 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ 180	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 180	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 70	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК" 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 50	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/0/7	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 150	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ 180	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ФОРМОВОЙ 40	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ФОРМОВОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 210	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ФОРМОВОЙ 40	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ФОРМОВОЙ 40	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ 70	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ФОРМОВОЙ 40	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ФОРМОВОЙ 40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 50	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ФОРМОВОЙ 40
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ФОРМОВОЙ 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 50	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ 150		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ФОРМОВОЙ 40	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 50
		ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ФОРМОВОЙ 40							
Полдник									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ 50	КАКАО С МОЛОКОМ 180	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ 50	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 130	ОЛАДЫ С ТВОРОГОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 125	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 50	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ОЛАДЫ С ТВОРОГОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 120/50
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 150	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 200	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 160	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	БАТОН 10	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/0/7	кондитерское изделие 15	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 85	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН 100	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН 100	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 180

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 75	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/0/7		ПЛОДЫ СВЕЖИЕ 100	БАТОН 20	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 180	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	БАТОН 20
ЙОГУРТ 100	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 70	БАТОН 20			БУЛОЧКА ВЕСНУШКА 60	БАТОН 20	БАТОН 15	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) 110	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ И ЯБЛОКАМИ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 50
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ И ЯБЛОКАМИ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 50	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА 60			ЙОГУРТ 100	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 70	КЕФИР 100	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 50	ЙОГУРТ 100
						КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 15	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 15		

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35		2,43	4,43	14,77	108,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,40	0,30	14,73	71,40
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ"ГЕРКУЛЕС"	150/5		4,68	3,52	16,35	116,04
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	21,9	21,9	2,61	1,32	13,12	74,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,8	53,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО СТЕРИЛ. 2,5% ЖИРНОСТИ	70,9	70,9	2,07	2,20	3,23	41,26
ЧАЙ С САХАРОМ	180/15		0,00	0,00	6,10	24,39
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0,00	0,00	6,10	24,39
			7,11	7,95	37,22	249,23
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100		0,49	0,10	9,80	41,71
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,49	0,10	9,80	41,71
			0,49	0,10	9,80	41,71
Обед						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50		0,46	2,49	1,34	30,42
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	44,5	44,5	0,35	0,04	0,74	5,62
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,9	7,5	0,11	0,02	0,60	2,99
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	180		3,03	3,15	13,10	93,00
КАРТОФЕЛЬ	78,5	47,1	0,91	0,18	7,45	35,18
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	6,8	6,8	0,73	0,09	4,65	22,29
МОРКОВЬ	9,07	6,8	0,09	0,01	0,46	2,31
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,8	0,10	0,01	0,54	2,71
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0,00	1,65	0,00	14,82
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	118,2	118,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	9,5	6,8	1,20	1,21	0,00	15,69
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	70		12,68	16,52	12,48	249,40
ГОВЯДИНА Б/К	65,4	58,8	10,61	9,13	0,00	124,33
БАТОН ПРОСТОЙ	12,8	12,8	0,99	0,13	6,09	29,55
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,7	18,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,2	18,7	0,25	0,04	1,48	7,44
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,02	2,80	0,03	25,39

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,7	4,7	0,49	0,06	3,19	15,23
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,02	2,80	0,03	25,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,2	18,6	0,25	0,04	1,48	7,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,9	1,9	0,01	1,52	0,02	13,78
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,9	0,9	0,04	0,00	0,16	0,89
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,54	4,43	14,97	116,24
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	214,9	171,92	3,00	0,16	7,84	46,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0,03	4,24	0,04	38,45
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45
МОРКОВЬ	4	3	0,04	0,00	0,20	1,02
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	5,96	0,08	0,01	0,48	2,37
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22	5,83
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0,00	0,00	4,36	17,42
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180		0,07	0,06	12,60	51,60
ЯБЛОКИ	18,5	16,2	0,06	0,06	1,54	7,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150,7	150,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5,7	5,7	0,00	0,00	5,52	22,06
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7,3	7,3	0,01	0,00	5,54	22,16
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ ВИЛИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ФОРМОВОЙ	40		3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
			25,48	27,25	91,52	716,97
Полдник						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	50		0,79	2,98	6,75	57,01
СВЕКЛА	52,67	39,5	0,57	0,04	3,38	16,09
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	2,8	2,8	0,15	0,01	1,39	6,31
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3,1	3,1	0,07	0,02	1,98	8,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150		10,43	7,39	23,54	212,17
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	46,3	43,1	7,48	1,54	0,00	53,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0,01	2,24	0,02	20,31
КАРТОФЕЛЬ	239	143,4	2,78	0,55	22,67	107,11
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,3	10,3	0,14	0,02	0,81	4,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,9	1,9	0,01	1,52	0,02	13,78
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,9	1,9	0,01	1,52	0,02	13,78
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/0/7		0,10	0,00	6,37	26,69
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0,00	0,00	6,10	24,39
ЛИМОН	8	4,8	0,04	0,00	0,14	1,58
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,4	182,4	0,00	0,00	0,00	0,00
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75		6,87	11,73	53,78	347,76
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	60,8	60,8	6,37	0,77	41,23	196,98
САХАР ПЕСОК	12,8	12,8	0,00	0,00	12,39	49,54
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	13,4	13,4	0,07	10,73	0,11	97,22
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	1,8	0,22	0,20	0,01	2,75
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	1,7	1,7	0,21	0,03	0,04	1,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,8	25,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ЙОГУРТ	100		2,80	2,50	4,51	56,51
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,80	2,50	4,51	56,51
			20,99	24,60	94,95	700,14
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,07	59,90	233,49	1 708,05

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	45		1,66	4,20	22,50	134,49
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,55	0,19	9,53	46,17
ПОВИДЛО	20,2	20,2	0,08	0,00	12,93	52,04
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	150/5		5,57	3,15	24,06	147,05
ПШЕНО	30,6	30,2	3,37	0,80	20,62	103,11
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,1	53,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО СТЕРИЛ. 2,5% ЖИРНОСТИ	75,5	75,5	2,20	2,35	3,44	43,94
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,92	2,79	11,76	84,22
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,30	0,00	1,56	7,45
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0,00	0,00	6,10	24,39
МОЛОКО СТЕРИЛ. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,62	2,79	4,10	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,15	10,14	58,32	365,76
II Завтрак						
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100		1,02	0,34	14,26	65,18
БАНАН	100	70	1,02	0,34	14,26	65,18
			1,02	0,34	14,26	65,18
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,71	2,96	4,14	45,92
СВЕКЛА	64,67	48,5	0,71	0,05	4,14	19,76
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СУП РЫБНЫЙ	180		7,44	2,74	11,32	100,21
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	44,3	39,2	6,04	0,34	0,00	27,37
КАРТОФЕЛЬ	78	46,8	0,91	0,18	7,40	34,96
МОРКОВЬ	17,07	12,8	0,16	0,01	0,85	4,35
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,8	5,8	0,08	0,01	0,47	2,31
КРУПА РИСОВАЯ	3,6	3,6	0,24	0,04	2,58	11,63
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0,01	2,16	0,02	19,59
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180		0,00	0,00	6,10	24,39
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0,00	0,00	6,10	24,39
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ ВИЛИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58

ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ФОРМОВОЙ	40		3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210		18,94	22,30	35,48	418,55
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	120	86,4	15,25	15,42	0,00	199,46
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,04	6,40	0,06	58,04
МОРКОВЬ	17,33	13	0,16	0,01	0,87	4,41
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,13	0,02	0,72	3,58
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7	7	0,24	0,00	0,81	4,48
КРУПА РИСОВАЯ	46,46	46	3,12	0,45	33,02	148,58
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
			32,79	28,60	94,07	765,38
Полдник						
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,76	3,76	11,34	95,14
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,56	0,35	0,23	6,73
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0,00	0,00	6,10	24,39
МОЛОКО СТЕРИЛ. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,20	3,41	5,01	64,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		4,91	4,44	0,27	60,68
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,99 шт.	39,85	4,91	4,44	0,27	60,68
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	15		1,13	1,47	11,16	62,55
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,13	1,47	11,16	62,55
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150		4,21	2,47	9,93	78,64
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	177,7	115,51	3,47	0,22	7,28	44,81
МОЛОКО СТЕРИЛ. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,6	17,6	0,51	0,54	0,81	10,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0,01	1,68	0,02	15,24
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,22	0,03	1,43	6,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,6	17,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0,00	0,00	0,39	1,55
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70		9,17	3,91	6,92	99,77
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	56	49,6	7,65	0,44	0,00	34,64
БАТОН ПРОСТОЙ	12,8	12,8	0,99	0,13	6,09	29,55
МОЛОКО СТЕРИЛ. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,5	17,5	0,51	0,54	0,80	10,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,02	2,80	0,03	25,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ И ЯБЛОКАМИ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50		0,60	3,04	5,56	53,12
МОРКОВЬ	54,67	41	0,51	0,04	2,75	13,92
ЯБЛОКИ	26,7	23,5	0,09	0,09	2,23	10,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0,00	0,00	0,58	2,32
			23,78	19,09	45,18	449,90
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,74	58,17	211,83	1 646,22

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60		5,80	8,71	14,77	161,62
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,96	14,51	3,37	4,28	0,00	52,82
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,40	0,30	14,73	71,40
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150/5		4,53	2,57	19,40	118,30
КРУПА МАННАЯ	23,3	23,3	2,33	0,22	15,96	74,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,5	57,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО СТЕРИЛ. 2,5% ЖИРНОСТИ	75,5	75,5	2,20	2,35	3,44	43,94
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7		0,12	0,01	10,01	41,73
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	11,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,45	11,29	44,18	321,65
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100		0,49	0,10	9,80	41,71
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,49	0,10	9,80	41,71
			0,49	0,10	9,80	41,71
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50		0,95	4,45	3,85	59,50
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	52,7	50	0,95	4,45	3,85	59,50
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180		1,36	4,24	8,44	77,68
СВЕКЛА	36	27	0,40	0,03	2,31	11,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	17,5	14	0,24	0,01	0,64	3,80
КАРТОФЕЛЬ	21,67	13	0,25	0,05	2,06	9,71
МОРКОВЬ	10,93	8,2	0,11	0,01	0,55	2,78
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,3	6,9	0,10	0,01	0,55	2,75
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,8	2,8	0,13	0,00	0,51	2,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0,00	0,00	1,65	6,58
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,3	139,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	7,76
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70		9,19	3,90	6,69	98,89
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	56,4	50	7,71	0,44	0,00	34,92
БАТОН ПРОСТОЙ	12,3	12,3	0,95	0,12	5,86	28,39

МОЛОКО СТЕРИЛ. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,5	17,5	0,51	0,54	0,80	10,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,02	2,80	0,03	25,39
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50		0,70	1,90	2,94	31,70
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,7	12,7	0,31	1,85	0,43	19,71
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,7	3,7	0,39	0,05	2,51	11,99
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38,3	38,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		2,74	5,35	17,60	129,76
КАРТОФЕЛЬ	173,67	104,2	2,02	0,41	16,47	77,82
МОЛОКО СТЕРИЛ. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,8	23,8	0,69	0,74	1,09	13,85
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0,03	4,20	0,04	38,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,9	89,9	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180		0,00	0,00	6,10	24,39
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0,00	0,00	6,10	24,39
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ ВИЛИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ФОРМОВОЙ	40		3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
			20,64	20,44	82,65	598,23
Полдник						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	50		0,68	2,54	3,80	41,10
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,12	0,02	0,25	1,89
КАРТОФЕЛЬ	27,83	16,7	0,32	0,07	2,64	12,47
МОРКОВЬ	13,73	10,3	0,13	0,01	0,69	3,50
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3,2	3	0,11	0,01	0,22	1,43
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5		1,09	1,38	0,00	17,01
СЫР РОССИЙСКИЙ	5,3	4,82	1,09	1,38	0,00	17,01
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	85		12,34	14,34	9,37	215,80
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,88 шт.	75,67	9,32	8,44	0,51	115,24
МОЛОКО СТЕРИЛ. 2,5% ЖИРНОСТИ	56,2	56,2	1,64	1,75	2,56	32,71
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,5	7,5	0,79	0,10	5,08	24,30
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	28,8	18,72	0,56	0,04	1,18	7,27
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/0/7		0,10	0,00	6,37	26,69
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0,00	0,00	6,10	24,39
ЛИМОН	8	4,8	0,04	0,00	0,14	1,58
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,4	182,4	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН	20		1,60	0,20	9,82	47,60
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,60	0,20	9,82	47,60
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	60		4,91	3,86	34,66	192,91
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	42	42	4,40	0,53	28,48	136,07
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,10	0,01	0,61	2,92
ДРОЖЖИ	1,3	1,3	0,16	0,03	0,03	0,97
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,3	4,3	0,00	0,00	4,16	16,65
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0,02	3,12	0,03	28,29
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,5	0,18	0,16	0,01	2,29
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	2,1	2,1	0,05	0,01	1,34	5,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,2	17,2	0,00	0,00	0,00	0,00
			20,72	22,32	64,02	541,11
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,30	54,15	200,65	1 502,70

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35		2,43	4,43	14,77	108,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,40	0,30	14,73	71,40
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150		3,46	2,49	11,63	82,99
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,28	0,16	8,21	39,34
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,4	2,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО СТЕРИЛ. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,18	2,33	3,42	43,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180/15		0,00	0,00	6,10	24,39
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0,00	0,00	6,10	24,39
			5,89	6,92	32,50	216,18
II Завтрак						
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100		0,34	0,34	8,36	40,12
ЯБЛОКИ	100	88	0,34	0,34	8,36	40,12
			0,34	0,34	8,36	40,12
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	180		4,07	3,86	13,17	104,01
КАРТОФЕЛЬ	55,83	33,5	0,65	0,13	5,30	25,03
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	14,5	14,4	3,21	0,22	6,72	41,77
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,3	0,10	0,01	0,58	2,90
МОРКОВЬ	11,47	8,6	0,11	0,01	0,57	2,92
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50		16,19	8,76	3,84	178,18
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	96,3	89,56	15,55	3,21	0,00	110,33
БАТОН ПРОСТОЙ	8	8	0,62	0,08	3,81	18,47
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0,02	2,56	0,03	23,22
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	150		3,35	4,39	19,60	131,06
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	30	29,7	3,32	0,38	19,56	94,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/0/7		0,10	0,00	6,37	26,69
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00

САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0,00	0,00	6,10	24,39
ЛИМОН	8	4,8	0,04	0,00	0,14	1,58
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,4	182,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ ВИЛИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ФОРМОВОЙ	40		3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50		0,92	2,56	4,10	44,23
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	58	40,5	0,73	0,04	1,22	9,32
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5,3	5	0,19	0,02	0,38	2,45
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,50	9,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48
			30,33	20,17	84,11	660,48
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130		26,62	19,74	38,89	444,50
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	125,9	125,9	21,98	10,99	3,67	206,39
КРУПА МАННАЯ	8,2	8,2	0,81	0,08	5,62	26,17
САХАР ПЕСОК	4,1	4,1	0,00	0,00	3,97	15,87
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,6	0,08	0,07	0,00	0,91
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0,03	4,40	0,04	39,91
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,5	5,5	0,71	0,00	3,28	15,94
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,5	5,5	0,14	0,81	0,18	8,54
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	41,1	41,1	2,87	3,39	22,13	130,77
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200		2,97	3,11	22,07	128,46
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,3	3,3	0,33	0,00	1,72	8,20
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	37,8	37,8	2,64	3,11	20,35	120,26
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	100		3,30	2,43	5,34	59,17
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	3,30	2,43	5,34	59,17
			32,89	25,28	66,30	632,13
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,45	52,71	191,27	1 548,91

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти- ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	45		1,66	4,20	22,50	134,49
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,55	0,19	9,53	46,17
ПОВИДЛО	20,2	20,2	0,08	0,00	12,93	52,04
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И САХАРОМ	150/5/5		3,79	2,59	20,12	119,29
КРУПА РИСОВАЯ	23,5	23,2	1,57	0,22	16,65	74,94
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58	58	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО СТЕРИЛ. 2,5% ЖИРНОСТИ	76,2	76,2	2,22	2,37	3,47	44,35
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7		0,12	0,01	10,01	41,73
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	11,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			5,57	6,80	52,63	295,51
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100		0,49	0,10	9,80	41,71
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,49	0,10	9,80	41,71
			0,49	0,10	9,80	41,71
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	180		3,66	5,91	10,32	109,38
КАРТОФЕЛЬ	75,83	45,5	0,88	0,17	7,20	33,99
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,2	3,2	0,29	0,04	2,08	9,78
МОРКОВЬ	8,8	6,6	0,09	0,01	0,45	2,24
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,3	0,05	0,01	0,26	1,31
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	9,8	9,8	0,08	0,01	0,16	1,23
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0,00	3,10	0,00	27,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,8	122,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	7,76
ГОВЯДИНА Б/К	13,1	11,9	2,14	1,84	0,00	25,16
ПТИЦА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ	80		15,31	16,92	5,03	233,66
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	17,5	17,5	0,43	2,55	0,59	27,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,3	5,3	0,55	0,07	3,59	17,17
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,5	52,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,5	3,5	0,16	0,00	0,65	3,46
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	111,22	80,08	14,13	14,29	0,00	184,87
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,98	2,5	0,04	0,01	0,20	1,00

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,64	4,67	35,94	208,41
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,61	0,66	35,90	172,13
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180		0,00	0,00	6,10	24,39
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0,00	0,00	6,10	24,39
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ ВИЛИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ФОРМОВОЙ	40		3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50		0,68	3,01	4,09	46,37
КАРТОФЕЛЬ	20,83	12,5	0,24	0,05	1,98	9,34
СВЕКЛА	13,33	10	0,15	0,01	0,85	4,07
МОРКОВЬ	10	7,5	0,10	0,01	0,50	2,55
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	10	0,08	0,01	0,16	1,26
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,9	7,5	0,11	0,02	0,60	2,99
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
			30,99	31,11	98,51	798,52
Полдник						
ОЛАДЬИ С ТВОРОГОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	125		11,69	7,52	44,77	294,11
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	58,2	58,2	6,10	0,74	39,46	188,56
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,35	0,31	0,02	4,30
ДРОЖЖИ	0,4	0,4	0,05	0,01	0,01	0,30
САХАР ПЕСОК	2,1	2,1	0,00	0,00	2,04	8,13
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	20	20	3,49	1,75	0,58	32,79
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МОЛОКО СТЕРИЛ. 2,5% ЖИРНОСТИ	58,2	58,2	1,70	1,80	2,66	33,87
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		4,91	4,44	0,27	60,68
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,99 шт.	39,85	4,91	4,44	0,27	60,68
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180		5,24	5,59	8,21	104,76
МОЛОКО СТЕРИЛ. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,24	5,59	8,21	104,76
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100		0,34	0,34	8,36	40,12
ЯБЛОКИ	100	88	0,34	0,34	8,36	40,12
			22,18	17,89	61,61	499,67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,23	55,90	222,55	1 635,41

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти- ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60		5,80	8,71	14,77	161,62
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,96	14,51	3,37	4,28	0,00	52,82
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,40	0,30	14,73	71,40
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ОВСЯНОЙ "ГЕРКУЛЕС"	150		3,23	2,85	8,50	72,85
МОЛОКО СТЕРИЛ. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,18	2,33	3,42	43,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,5	82,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА ОВСЯНАЯ	9	8,8	1,05	0,52	5,08	29,20
ЧАЙ С САХАРОМ	180/15		0,00	0,00	6,10	24,39
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0,00	0,00	6,10	24,39
			9,03	11,56	29,37	258,86
II Завтрак						
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100		1,02	0,34	14,26	65,18
БАНАН	100	70	1,02	0,34	14,26	65,18
			1,02	0,34	14,26	65,18
Обед						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50		0,46	2,49	1,34	30,42
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	44,5	44,5	0,35	0,04	0,74	5,62
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,9	7,5	0,11	0,02	0,60	2,99
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	180		1,93	2,05	13,91	82,02
КАРТОФЕЛЬ	83,5	50,1	0,97	0,19	7,92	37,42
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	7,2	7,2	0,77	0,09	4,93	23,61
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180		0,08	0,07	13,96	57,21
ЯБЛОКИ	20,5	18,04	0,07	0,07	1,72	8,23
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	167,4	167,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0,00	0,00	6,10	24,39
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8,1	8,1	0,01	0,00	6,14	24,59

ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ ВИЛИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ФОРМОВОЙ		40	3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ		70	11,12	12,14	6,53	179,75
ГОВЯДИНА Б/К	60	54	9,74	8,38	0,00	114,19
БАТОН ПРОСТОЙ	12,3	12,3	0,95	0,12	5,86	28,39
МОЛОКО СТЕРИЛ. 2,5% ЖИРНОСТИ	14	14	0,41	0,44	0,64	8,15
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,008	0,008	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ		150	16,03	8,16	72,78	428,15
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	130	128,7	15,73	4,12	71,29	384,51
МОРКОВЬ	25	18,75	0,23	0,02	1,25	6,36
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0,04	0,01	0,20	1,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
			35,32	25,51	145,55	953,86
Полдник						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ		60	0,95	3,57	8,08	68,44
СВЕКЛА	63,2	47,4	0,69	0,05	4,04	19,31
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	3,4	3,4	0,17	0,01	1,68	7,65
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3,7	3,7	0,09	0,02	2,36	10,09
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ		160	11,52	7,87	26,91	234,72
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	49,4	45,94	7,97	1,65	0,00	56,59
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
КАРТОФЕЛЬ	255	153	2,97	0,59	24,19	114,28
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,1	11	0,15	0,02	0,87	4,37
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3	3	0,39	0,00	1,79	8,69
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,00	0,00	6,78	27,09
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	205,1	205,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
БАТОН		20	1,60	0,20	9,82	47,60
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,60	0,20	9,82	47,60
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА		60	4,91	3,86	34,66	192,91
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	42	42	4,40	0,53	28,48	136,07
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,10	0,01	0,61	2,92
ДРОЖЖИ	1,3	1,3	0,16	0,03	0,03	0,97
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,3	4,3	0,00	0,00	4,16	16,65
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0,02	3,12	0,03	28,29
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,5	0,18	0,16	0,01	2,29
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	2,1	2,1	0,05	0,01	1,34	5,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,2	17,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЙОГУРТ		100	2,80	2,50	4,51	56,51
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,80	2,50	4,51	56,51
			21,78	18,00	90,76	627,27
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,15	55,41	279,94	1 905,17

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35		2,43	4,43	14,77	108,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,40	0,30	14,73	71,40
КАША ЖИДКАЯ	150		6,10	3,86	24,09	155,85
ПШЕНО	28,9	28,6	3,19	0,76	19,53	97,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,4	21,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО СТЕРИЛ. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,91	3,10	4,56	58,20
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180		3,21	3,42	13,16	96,76
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	8,13	32,51
МОЛОКО СТЕРИЛ. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,21	3,42	5,03	64,25
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,9	25,9	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,74	11,71	52,02	361,41
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100		0,49	0,10	9,80	41,71
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,49	0,10	9,80	41,71
			0,49	0,10	9,80	41,71
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,71	2,96	4,14	45,92
СВЕКЛА	64,67	48,5	0,71	0,05	4,14	19,76
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180		1,45	2,68	7,97	62,08
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18	14,4	0,25	0,01	0,66	3,91
КАРТОФЕЛЬ	60	36	0,70	0,14	5,69	26,89
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	8,6	5,8	0,17	0,01	0,37	2,25
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0,01	1,77	0,02	15,97
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	7,76
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	180		30,44	31,72	45,17	587,59
ГОВЯДИНА Б/К	160,22	144,2	26,02	22,38	0,00	304,93
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9	9	0,00	8,72	0,00	78,48
МОРКОВЬ	19,21	14,41	0,18	0,01	0,96	4,89
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,13	0,02	0,72	3,58
КРУПА РИСОВАЯ	61,2	60,59	4,11	0,59	43,49	195,71
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180		0,00	0,00	6,10	24,39
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00

САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0,00	0,00	6,10	24,39
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ ВИЛИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ФОРМОВОЙ	40		3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
			38,30	37,96	100,41	896,29
Полдник						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50		0,95	4,45	3,85	59,50
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	52,7	50	0,95	4,45	3,85	59,50
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		4,91	4,44	0,27	60,68
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,99 шт.	39,85	4,91	4,44	0,27	60,68
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,54	4,43	14,97	116,24
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	214,9	171,92	3,00	0,16	7,84	46,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0,03	4,24	0,04	38,45
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45
МОРКОВЬ	4	3	0,04	0,00	0,20	1,02
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	5,96	0,08	0,01	0,48	2,37
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22	5,83
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0,00	0,00	4,36	17,42
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,76	3,76	11,34	95,14
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,56	0,35	0,23	6,73
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0,00	0,00	6,10	24,39
МОЛОКО СТЕРИЛ. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,20	3,41	5,01	64,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН	20		1,60	0,20	9,82	47,60
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,60	0,20	9,82	47,60
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70		9,17	3,91	6,92	99,77
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	56	49,6	7,65	0,44	0,00	34,64
БАТОН ПРОСТОЙ	12,8	12,8	0,99	0,13	6,09	29,55
МОЛОКО СТЕРИЛ. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,5	17,5	0,51	0,54	0,80	10,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,02	2,80	0,03	25,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	15		1,13	1,47	11,16	62,55
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,13	1,47	11,16	62,55
			25,06	22,66	58,33	541,48
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			75,59	72,43	220,56	1 840,89

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	45		1,66	4,20	22,50	134,49
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,55	0,19	9,53	46,17
ПОВИДЛО	20,2	20,2	0,08	0,00	12,93	52,04
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150/5		4,53	2,57	19,40	118,30
КРУПА МАННАЯ	23,3	23,3	2,33	0,22	15,96	74,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,5	57,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО СТЕРИЛ. 2,5% ЖИРНОСТИ	75,5	75,5	2,20	2,35	3,44	43,94
ЧАЙ С САХАРОМ	180/15		0,00	0,00	6,10	24,39
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0,00	0,00	6,10	24,39
			6,19	6,77	48,00	277,18
II Завтрак						
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100		0,34	0,34	8,36	40,12
ЯБЛОКИ	100	88	0,34	0,34	8,36	40,12
			0,34	0,34	8,36	40,12
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50		0,95	4,45	3,85	59,50
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	52,7	50	0,95	4,45	3,85	59,50
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180		1,38	4,36	6,21	70,14
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0,63	0,04	1,64	9,78
КАРТОФЕЛЬ	33,5	20,1	0,39	0,08	3,18	15,02
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,9	0,9	0,04	0,00	0,16	0,89
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	7,76
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70		9,58	3,92	6,69	100,64
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	59,3	52,5	8,10	0,46	0,00	36,67
БАТОН ПРОСТОЙ	12,3	12,3	0,95	0,12	5,86	28,39
МОЛОКО СТЕРИЛ. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,5	17,5	0,51	0,54	0,80	10,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,02	2,80	0,03	25,39
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150		3,67	4,27	20,89	136,85

КАРТОФЕЛЬ	187,5	112,5	2,18	0,44	17,79	84,03
МОЛОКО СТЕРИЛ. 2,5% ЖИРНОСТИ	45	45	1,31	1,40	2,06	26,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78,8	78,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ ВИЛИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ФОРМОВОЙ		40	3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,14	0,14	9,52	40,80
ЯБЛОКИ	40,9	36	0,14	0,14	3,42	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0,00	0,00	6,10	24,39
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
			21,42	17,74	84,19	584,24
Полдник						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		50	0,83	2,05	4,01	37,78
СВЕКЛА	34	25,5	0,37	0,03	2,17	10,39
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	19,2	12,5	0,38	0,03	0,79	4,85
ЯБЛОКИ	10,3	9	0,04	0,04	0,85	4,10
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,5	0,04	0,01	0,20	1,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		10	2,17	2,76	0,00	34,14
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,64	9,67	2,17	2,76	0,00	34,14
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	15,20	16,37	2,76	219,09
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,81 шт.	113,1	13,93	12,62	0,77	172,24
МОЛОКО СТЕРИЛ. 2,5% ЖИРНОСТИ	43,1	43,1	1,25	1,34	1,97	25,08
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ		180	3,21	3,42	13,16	96,76
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	8,13	32,51
МОЛОКО СТЕРИЛ. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,21	3,42	5,03	64,25
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,9	25,9	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН		15	1,20	0,15	7,37	35,70
БАТОН ПРОСТОЙ	15	15	1,20	0,15	7,37	35,70
КЕФИР		100	2,90	2,50	4,00	53,00
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	100	2,90	2,50	4,00	53,00
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ		15	1,13	1,47	11,16	62,55
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,13	1,47	11,16	62,55
			26,64	28,72	42,46	539,02
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,59	53,57	183,01	1 440,56

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60		5,80	8,71	14,77	161,62
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,96	14,51	3,37	4,28	0,00	52,82
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,40	0,30	14,73	71,40
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150		3,46	2,49	11,63	82,99
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,28	0,16	8,21	39,34
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,4	2,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО СТЕРИЛ. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,18	2,33	3,42	43,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7		0,12	0,01	10,01	41,73
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	11,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,38	11,21	36,41	286,34
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100		0,49	0,10	9,80	41,71
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,49	0,10	9,80	41,71
			0,49	0,10	9,80	41,71
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	180/15		6,31	5,84	13,43	131,70
КАРТОФЕЛЬ	57	34,2	0,66	0,14	5,40	25,54
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	14,7	14,7	3,28	0,23	6,86	42,63
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,8	7,3	0,10	0,01	0,58	2,90
МОРКОВЬ	11,73	8,8	0,11	0,01	0,59	2,99
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,7	3,7	0,00	3,59	0,00	32,26
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	128,8	128,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	13,3	12	2,16	1,86	0,00	25,38
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50		16,19	8,76	3,84	178,18
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	96,3	89,56	15,55	3,21	0,00	110,33
БАТОН ПРОСТОЙ	8	8	0,62	0,08	3,81	18,47
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0,02	2,56	0,03	23,22
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	150		3,96	4,46	23,25	148,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	35,6	35,24	3,93	0,45	23,21	112,46
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	0,00	0,00	0,00	0,00

КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180		0,00	0,00	6,10	24,39
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0,00	0,00	6,10	24,39
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ ВИЛИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50		0,92	2,56	4,10	44,23
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	58	40,5	0,73	0,04	1,22	9,32
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5,2	5	0,19	0,02	0,38	2,45
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,50	9,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ФОРМОВОЙ	40		3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
			33,08	22,22	87,75	703,55
Полдник						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,24	3,10	13,06	93,49
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,3	3,3	0,33	0,00	1,72	8,20
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
МОЛОКО СТЕРИЛ. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,91	3,10	4,56	58,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН	10		0,80	0,10	4,91	23,80
БАТОН ПРОСТОЙ	10	10	0,80	0,10	4,91	23,80
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	100		3,30	2,43	5,34	59,17
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	3,30	2,43	5,34	59,17
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100		0,57	0,15	5,38	27,28
МАНДАРИН	100	74	0,57	0,15	5,38	27,28
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	110		8,14	7,97	17,73	176,73
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	41	41	7,16	3,58	1,19	67,21
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,75	5,75	0,60	0,07	3,90	18,63
САХАР ПЕСОК	13	13	0,00	0,00	12,58	50,31
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,35	0,31	0,02	4,30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,13	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50		0,70	1,87	2,97	31,55
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,30	1,82	0,43	19,40
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,75	3,75	0,40	0,05	2,54	12,15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
			16,75	15,62	49,39	412,02
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,70	49,15	183,35	1 443,62

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти- ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35		2,43	4,43	14,77	108,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,40	0,30	14,73	71,40
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И САХАРОМ	150/5/5		3,79	2,59	20,12	119,29
КРУПА РИСОВАЯ	23,5	23,2	1,57	0,22	16,65	74,94
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58	58	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО СТЕРИЛ. 2,5% ЖИРНОСТИ	76,2	76,2	2,22	2,37	3,47	44,35
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,00	0,00	6,10	24,39
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,1	0,1	0,02	0,00	0,04	0,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,6	6,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0,00	0,00	6,10	24,39
			6,22	7,02	40,99	252,48
II Завтрак						
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100		1,02	0,34	14,26	65,18
БАНАН	100	70	1,02	0,34	14,26	65,18
			1,02	0,34	14,26	65,18
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	180		3,66	5,91	10,32	109,38
КАРТОФЕЛЬ	75,83	45,5	0,88	0,17	7,20	33,99
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,2	3,2	0,29	0,04	2,08	9,78
МОРКОВЬ	8,8	6,6	0,09	0,01	0,45	2,24
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,3	0,05	0,01	0,26	1,31
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	9,8	9,8	0,08	0,01	0,16	1,23
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0,00	3,10	0,00	27,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,8	122,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	7,76
ГОВЯДИНА Б/К	13,1	11,9	2,14	1,84	0,00	25,16
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	80		15,20	21,93	5,85	281,84
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	0,16	0,92	0,21	9,78
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,34	0,04	2,17	10,37
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	72	72	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	111,22	80,08	14,13	14,29	0,00	184,87
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,3	8,3	0,04	6,64	0,07	60,22
МОРКОВЬ	27	20,25	0,25	0,02	1,36	6,88
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,1	10,16	0,14	0,02	0,81	4,04
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
САХАР ПЕСОК	0,7	0,7	0,00	0,00	0,68	2,71

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		2,74	5,35	17,60	129,76
КАРТОФЕЛЬ	173,67	104,2	2,02	0,41	16,47	77,82
МОЛОКО СТЕРИЛ. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,8	23,8	0,69	0,74	1,09	13,85
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0,03	4,20	0,04	38,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,9	89,9	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180		0,14	0,14	9,52	40,80
ЯБЛОКИ	40,9	36	0,14	0,14	3,42	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0,00	0,00	6,10	24,39
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ ВИЛИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ФОРМОВОЙ	40		3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50		0,68	3,01	4,09	46,37
КАРТОФЕЛЬ	20,83	12,5	0,24	0,05	1,98	9,34
СВЕКЛА	13,33	10	0,15	0,01	0,85	4,07
МОРКОВЬ	10	7,5	0,10	0,01	0,50	2,55
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	10	0,08	0,01	0,16	1,26
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,9	7,5	0,11	0,02	0,60	2,99
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
			28,12	36,94	84,41	784,46
Полдник						
ОЛАДЬИ С ТВОРОГОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/50		13,48	9,84	69,03	419,32
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	58,2	58,2	6,10	0,74	39,46	188,56
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,35	0,31	0,02	4,30
ДРОЖЖИ	0,4	0,4	0,05	0,01	0,01	0,30
САХАР ПЕСОК	2,1	2,1	0,00	0,00	2,04	8,13
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	20	20	3,49	1,75	0,58	32,79
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	50	50	3,49	4,12	26,92	159,08
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		4,91	4,44	0,27	60,68
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,99 шт.	39,85	4,91	4,44	0,27	60,68
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180		3,21	3,42	13,16	96,76
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	8,13	32,51
МОЛОКО СТЕРИЛ. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,21	3,42	5,03	64,25
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,9	25,9	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН	20		1,60	0,20	9,82	47,60
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,60	0,20	9,82	47,60
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ И ЯБЛОКАМИ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50		0,60	3,04	5,56	53,12
МОРКОВЬ	54,67	41	0,51	0,04	2,75	13,92
ЯБЛОКИ	26,7	23,5	0,09	0,09	2,23	10,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0,00	0,00	0,58	2,32
ЙОГУРТ	100		2,80	2,50	4,51	56,51
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,80	2,50	4,51	56,51
			26,60	23,44	102,35	733,99
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,96	67,74	242,01	1 836,11