



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 25  
комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад №25 комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга)  
197375, г. Санкт-Петербург, Новоколомяжский пр., д.3, лит. А  
ОКПО 94563577 ОГРН 1067847939180  
ИНН 7814341605 КПП 781401001

ПРИКАЗ

« 31 » 01 2023г.

№ 63-1

Санкт-Петербург

«Об утверждении цикличного десятидневного меню в  
ГБДОУ д/с № 25 на 2023 учебный год»

На основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. №16 санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020г. № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», а также в соответствии с меню, утвержденным Управлением социального питания от 25.02.2021г.

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить с 01.02.2023г. цикличное десятидневное меню для питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения Санкт-Петербурга в соответствии с Приложением 1
2. Утвердить с 01.02.2023г. цикличное десятидневное меню для питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения Санкт-Петербурга в соответствии с Приложением 2
3. Кладовщикам Герасимовой М.Н. и Ковригиной Е.А. обеспечить заказ и выдачу продуктов согласно утвержденному меню с 01.02.2023г.
4. Шеф-поварам Сибилевой Н.А. и Кириченко И.Г. обеспечить приготовление блюд согласно утвержденному меню с соблюдением санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20, СП 2.4.3648-20, СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
5. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на завхоза Петрову Ю.М.

Заведующий

Л.Р. Поварова

С приказом ознакомлены:

Петрова Ю.М. 31.01.23

Сибилева Н.А.

Кириченко И.Г. 31.01.23

Герасимова М.Н.

Ковригина Е.А. 31.01.23

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Заведующий ГБДОУ д/с №25**  
**Л.Р. Поварова**

**Цикличное десятидневное меню для питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения Санкт-Петербурга**

### ДЕНЬ 1

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>	30		1,9	4,9	12,9	102,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ</b>	150		5,4	5,0	25,5	168,3
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	29,3	29,2	3,3	0,4	19,2	93,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,4	48,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	73,5	73,5	2	1,7	3,4	38,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0	0	2,8	11,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	160		2,6	2,2	8,7	65,7
КАКАО-ПОРОШОК	1,6	1,6	0,4	0,2	0,2	4,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	91,7	91,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			<b>9,9</b>	<b>12,1</b>	<b>47,1</b>	<b>336,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ</b>	95		0,4	0,4	9,3	44,7
ЯБЛОКИ	107,9	95	0,4	0,4	9,3	44,7
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,3</b>	<b>44,7</b>
<b>Обед</b>						
<b>ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ</b>	40		0,3		0,7	5,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	45,45	40	0,3	0	0,7	5,2
<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b>	150		3,6	4,7	7,9	92,5
СВЕКЛА	32	24	0,4	0	2	9,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ РАННЕСПЕЛАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,3
КАРТОФЕЛЬ ранний	20	12	0,2	0	1,9	8,9
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,7	7,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	14,57	12,3	2,2	1,9	0	26,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0	0	0,1	0,5

СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		60	12,0	11,9	2,6	164,8
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	58,5	51,8	10,3	3,3	0	70,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,4	15,4	0,4	0,4	0,7	8,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	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	3,1	3,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт.	7,5	1	0,9	0,1	11,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ		110	2,2	2,3	14,4	87,5
КАРТОФЕЛЬ ранний	129,5	77,7	1,6	0,3	12,3	58,0
МОРКОВЬ	28,13	21,1	0,3	0	1,5	7,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13,4	13,4	0,4	0,3	0,6	7,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0	1,6	0	15,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ***		150	0,3	0,1	17,3	71,9
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15	15	0,3	0,1	9,6	40,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174,8	174,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БАТОН		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
			<b>21,2</b>	<b>19,8</b>	<b>61,7</b>	<b>515,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		120	1,8	1,2	8,8	56,8
МОРКОВЬ	58,88	44,16	0,6	0	2,9	15,0
КАБАЧКИ	34,73	26,05	0,2	0,1	1,2	6,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	14,8	9,6	0,3	0	0,6	3,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ РАННЕСПЕЛАЯ	24	19,2	0,3	0	0,9	5,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29	29	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,6	6,6	0,2	1	0,2	13,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)		180	5,2	4,5	7,2	95,4
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	180	5,2	4,5	7,2	95,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ		50	3,2	3,1	29,3	156,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	23	23	2,4	0,3	15,6	74,5
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	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,013	0,3	0,2	0	3,1
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ДЖЕМ	15	15	0,1	0	10,6	41,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,8	3,6
			<b>11,5</b>	<b>9,0</b>	<b>53,8</b>	<b>349,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>43,0</b>	<b>41,3</b>	<b>171,9</b>	<b>1 245,9</b>

## ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30		4,5	3,5	9,3	87,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	18	18	1,4	0,5	9,3	47,2
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ	13,2	12	3,2	3	0	39,8
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150		3,7	4,9	22,3	148,4
КРУПА РИСОВАЯ	22,5	22,2	1,6	0,2	15,9	71,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,4	51,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	76,5	76,5	2,1	1,8	3,6	40,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0	0	2,8	11,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	170		1,4	1,0	9,0	50,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	119	119	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,8	6,8	0	0	6,6	26,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	41,9	41,9	1,2	1	1,9	21,9
			<b>9,6</b>	<b>9,4</b>	<b>40,6</b>	<b>286,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
ГРУША СВЕЖАЯ	95		0,4	0,3	9,5	43,3
ГРУША поздняя	105,56	95	0,4	0,3	9,5	43,4
			<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>9,5</b>	<b>43,3</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40		0,6	2,3	3,2	36,5
СВЕКЛА	50,67	38	0,6	0	3,2	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5		3,2	3,6	6,7	74,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ РАННЕСПЕЛАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,3
КАРТОФЕЛЬ ранний	50	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	7,4	4,8	0,1	0	0,3	1,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ГРУДКА КУРИНАЯ ФИЛЕ	11,87	10,8	1,9	1,9	0	24,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0	0	0,1	0,5
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	40/30		11,6	6,8	0,4	123,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	80,1	66,6	11,5	2,4	0	82,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0	4,4	0	39,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33	33	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,5	11,5	0,3	1,6	0,4	23,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100		3,6	3,0	23,2	134,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ(рожки)	33,8	33,8	3,6	0,4	23,1	110,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0

СОК ЯБЛОЧНЫЙ		150			15,9	63,6
СОК ДЛЯ РАННЕГО ВОЗРАСТА	150	150	0	0	15,9	63,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БАТОН		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
			<b>21,8</b>	<b>16,5</b>	<b>68,2</b>	<b>524,9</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		40	0,3		1,0	5,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40,4	40	0,3	0	1	5,6
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		70	13,5	10,9	6,2	176,4
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	68,02	60,2	11,9	3,8	0	81,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	14	0,2	0	1,1	5,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,6	5,6	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,415	0,3	0,3	0	3,7
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8,4	8,4	1,1	0	5	24,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	2,3	3,7	15,7	105,0
КАРТОФЕЛЬ ранний	156,33	93,8	1,8	0,4	14,8	70,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16,8	16,8	0,5	0,4	0,8	8,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		170	0,6	0,2	17,6	85,5
ШИПОВНИК СУХОЙ	17	17	0,6	0,2	8	46,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
			<b>19,5</b>	<b>17,0</b>	<b>63,9</b>	<b>496,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,3</b>	<b>43,2</b>	<b>182,2</b>	<b>1 351,2</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 МАСЛОМ		30	1,9	4,9	12,9	102,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО		40	1,2	2,1	2,4	32,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	58,7	38	1,2	0,1	2,4	14,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,4	0	0	0	0,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		110	8,5	14,9	1,8	176,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,76 шт.	70,84	8,7	7,9	0,5	107,9
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 ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,1	0	36,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	4,7	3,8	13,8	109,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	158,1	158,1	4,5	3,9	7,4	82,8
			<b>16,3</b>	<b>25,7</b>	<b>30,9</b>	<b>421,6</b>
<b>II Завтрак</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)		150	4,4	3,8	6,3	81,0
РЯЖЕНКА 2,5%	154,64	150	4,4	3,8	6,3	81,0
			<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,3</b>	<b>81,0</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		40	0,3		1,0	5,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40,4	40	0,3	0	1	5,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		150/10/1	3,6	2,9	12,2	89,7
КАРТОФЕЛЬ ранний	75	45	0,9	0,2	7,1	33,7
МАКАРОННЫЕ ИЗД.ВЫСШ.СОРТ (вермишель)	6	6	0,7	0,1	4,1	19,7
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9	0	0,7	0	6,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
ГРУДКА КУРИНАЯ ФИЛЕ	11,87	10,8	1,9	1,9	0	24,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0	0	0,1	0,5
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		35/30	10,6	10,5	2,5	147,1
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	67,06	56,6	10,2	8,8	0	119,7
МОРКОВЬ	15,73	11,8	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,9	5,8	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0	1,6	0	15,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,3	23,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		110	5,9	4,5	28,1	177,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	51,2	50,6	6,2	1,6	28	151,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84,4	84,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1

СОК ЯБЛОЧНЫЙ		150			15,9	63,6
СОК ДЛЯ РАННЕГО ВОЗРАСТА	150	150	0	0	15,9	63,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БАТОН		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
			<b>23,2</b>	<b>18,7</b>	<b>78,5</b>	<b>576,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		150	13,3	14,3	9,7	221,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ РАННЕСПЕЛАЯ	121,88	97,5	1,7	0,1	4,5	26,5
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	71,92	60,7	11	9,4	0	128,3
КРУПА РИСОВАЯ	5,76	5,7	0,4	0,1	4,1	18,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,9	15	0,2	0	1,2	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,65	0,65	0	0	0	0,0
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		180	0,1		10,9	45,4
ЛИМОН	14,4	8,6	0,1	0	0,3	2,8
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192,6	192,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ		60	5,9	4,8	36,0	210,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	42	42	4,4	0,5	28,5	136,1
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	36	36	1	0,9	1,6	18,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,818	0,4	0,3	0	4,3
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
БАНАН СВЕЖИЙ		95	1,4	0,5	20,0	91,2
БАНАН	135,7	95	1,4	0,5	20	91,2
			<b>22,0</b>	<b>19,8</b>	<b>85,1</b>	<b>609,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>65,9</b>	<b>68,0</b>	<b>200,8</b>	<b>1 688,6</b>

## ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		5,0	4,5	0,3	61,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
БАТОН	15		1,2	0,5	7,7	39,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150		4,3	4,8	21,5	146,0
КРУПА МАННАЯ	22,2	22,2	2,2	0,2	15,2	70,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,4	48,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	73,5	73,5	2	1,7	3,4	38,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0	0	2,8	11,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
КАКАО С МОЛОКОМ	160		2,6	2,2	8,7	65,7
КАКАО-ПОРОШОК	1,6	1,6	0,4	0,2	0,2	4,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	91,7	91,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			<b>13,1</b>	<b>12,0</b>	<b>38,2</b>	<b>312,5</b>
<b>II Завтрак</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	150		4,4	3,8	6,0	79,5
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	3,8	6	79,5
			<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,0</b>	<b>79,5</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30		0,3	1,6	2,8	27,2
МОРКОВЬ	27,33	20,5	0,3	0	1,4	7,0
ЯБЛОКИ	13,4	11,8	0	0	1,2	5,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,5
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5		3,6	3,7	5,4	71,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ РАННЕСПЕЛАЯ	37,5	30	0,5	0	1,4	8,1
КАРТОФЕЛЬ ранний	30	18	0,4	0,1	2,8	13,5
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	15,4	13	2,3	2	0	27,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0	0	0,1	0,5
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70		9,4	5,4	6,2	111,1
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	49,48	47,6	7,4	0,3	0	31,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7,6	7,6	0,6	0,2	3,8	19,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,2	11,2	0,3	0,3	0,5	5,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,233	0,7	0,6	0	8,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,5	10,5	0,3	0,3	0,5	5,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,1	2,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
<b>РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)</b>		<b>120</b>	<b>2,0</b>	<b>5,1</b>	<b>10,9</b>	<b>98,6</b>
КАРТОФЕЛЬ ранний	40	24	0,5	0,1	3,8	17,9
МОРКОВЬ	28,8	21,6	0,3	0	1,5	7,4
КАБАЧКИ	19,2	14,4	0,1	0	0,7	3,4
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	23,08	12	0,3	0	0,5	3,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	14,8	9,6	0,3	0	0,6	3,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28,6	24	0,3	0	1,9	9,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,7	16,7	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,1	1,1	0	1,1	0	9,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,8	3,6
МОРКОВЬ	2,13	1,6	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6	0,6	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,8	2,8	0,1	0	0,5	2,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ ***</b>		<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>15,2</b>	<b>64,7</b>
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	15	15	0,8	0	7,5	33,8
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174,7	174,7	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,5</b>	<b>40,8</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
<b>БАТОН</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>10,3</b>	<b>52,4</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
			<b>18,9</b>	<b>16,7</b>	<b>59,3</b>	<b>466,0</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b>		<b>130</b>	<b>23,2</b>	<b>10,5</b>	<b>21,2</b>	<b>320,6</b>
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	121,3	121,3	21,1	5,9	3,5	198,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	8,7	8,7	0,9	0,1	5,9	27,7
САХАР ПЕСОК	8,7	8,7	0	0	8,4	33,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,818	0,4	0,3	0	4,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,2	5,2	0,7	0	3,1	15,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,2	5,2	0,1	0,8	0,2	10,4
<b>СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)</b>		<b>50</b>	<b>1,0</b>	<b>2,5</b>	<b>6,6</b>	<b>52,7</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		<b>180</b>	<b>5,5</b>	<b>4,8</b>	<b>9,1</b>	<b>101,5</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	189	189	5,3	4,6	8,8	99,0
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>2,0</b>	<b>14,9</b>	<b>83,4</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
			<b>31,2</b>	<b>19,8</b>	<b>51,8</b>	<b>558,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>67,6</b>	<b>52,3</b>	<b>155,3</b>	<b>1 416,2</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>	30		4,5	3,5	9,3	87,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	18	18	1,4	0,5	9,3	47,2
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ	13,2	12	3,2	3	0	39,8
<b>КАША "ДРУЖБА"</b>	150		4,7	7,6	20,3	169,2
КРУПА РИСОВАЯ	7,6	7,5	0,5	0,1	5,4	24,3
ПШЕНО	7,6	7,5	0,9	0,2	5,1	25,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112,5	112,5	3,2	2,7	5,2	59,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ</b>	170		1,4	1,0	9,0	50,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	119	119	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,8	6,8	0	0	6,6	26,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	41,9	41,9	1,2	1	1,9	21,9
			<b>10,6</b>	<b>12,1</b>	<b>38,6</b>	<b>307,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>МАНДАРИН СВЕЖИЙ</b>	95		0,8	0,2	7,1	36,1
МАНДАРИН	128,38	95	0,8	0,2	7,1	36,1
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,1</b>	<b>36,1</b>
<b>Обед</b>						
<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b>	35		0,4	0,1	1,3	8,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	35,4	35	0,4	0,1	1,3	8,4
<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ</b>	150/10/10		3,5	4,8	10,2	102,9
КАРТОФЕЛЬ ранний	75	45	0,9	0,2	7,1	33,7
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3	3	0,3	0	1,9	9,2
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0	0	0,2	1,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,2	9	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ГРУДКА КУРИНАЯ ФИЛЕ	11,87	10,8	1,9	1,9	0	24,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
<b>ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ</b>	150		12,3	12,3	25,1	260,7
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	59,24	50	9	7,8	0	105,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
КАРТОФЕЛЬ ранний	239,67	143,8	2,8	0,6	22,7	107,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,5	2,5	0,3	0	1,5	7,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
<b>НАПИТОК ЛИМОННЫЙ</b>	150		0,1		9,1	38,0
ЛИМОН	12	7,2	0,1	0	0,2	2,3
САХАР ПЕСОК	9,2	9,2	0	0	8,9	35,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,5	160,5	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8

БАТОН		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
			<b>19,1</b>	<b>18,0</b>	<b>64,5</b>	<b>503,2</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		120	2,5	2,7	10,6	77,1
МОРКОВЬ	35,2	26,4	0,3	0	1,7	8,9
КАРТОФЕЛЬ ранний	41,5	24,9	0,5	0,1	4	18,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	18,4	12	0,4	0	0,8	4,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,1	26,4	0,5	0	1,2	7,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21,7	21,7	0,6	0,5	1	11,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,7	21,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)		180	5,2	4,5	7,6	97,2
РЯЖЕНКА 2,5%	185,57	180	5,2	4,5	7,6	97,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ		50	6,4	4,1	19,7	148,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	19,2	19,2	2	0,2	13	62,2
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
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,013	0,3	0,2	0	3,1
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	19,6	19,6	3,4	1	0,6	32,1
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,013	0,3	0,2	0	3,1
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3	3	0,1	0	1,9	8,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
			<b>15,4</b>	<b>11,5</b>	<b>46,4</b>	<b>364,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,9</b>	<b>41,8</b>	<b>156,6</b>	<b>1 210,4</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		1,3	4,6	22,3	133,5
ДЖЕМ	20	20	0,1	0	14,6	56,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150		5,3	5,4	26,1	174,5
ПШЕНО	29,4	29,1	3,2	0,8	19,9	99,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,4	48,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	73,5	73,5	2	1,7	3,4	38,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0	0	2,8	11,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160		5,1	4,1	15,3	119,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,2	3,2	0,3	0	1,6	8,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	168,5	168,5	4,8	4,1	7,9	88,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			<b>11,7</b>	<b>14,1</b>	<b>63,7</b>	<b>427,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	150		4,4	3,8	6,0	79,5
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	3,8	6	79,5
			<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,0</b>	<b>79,5</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40		0,6	2,4	3,2	37,1
СВЕКЛА	50,67	38	0,6	0	3,2	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,4	0	21,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10		4,5	1,6	19,1	109,5
КАРТОФЕЛЬ ранний	50	30	0,6	0,1	4,8	22,4
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12,1	12	2,7	0,2	5,6	34,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	19	16	1,2	0,5	8	40,6
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	70		11,0	8,7	10,5	163,9
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	52,2	46,2	9,2	2,9	0	62,8
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	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110		2,4	2,5	9,9	71,7
МОРКОВЬ	32,27	24,2	0,3	0	1,6	8,2
КАРТОФЕЛЬ ранний	38	22,8	0,5	0,1	3,6	17,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	16,9	11	0,3	0	0,7	4,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ РАННЕСПЕЛАЯ	30,25	24,2	0,4	0	1,1	6,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21,6	21,6	0,6	0,5	1	11,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0	1,7	0	16,0

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,2	0	1,5	7,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		150			15,9	63,6
СОК ДЛЯ РАННЕГО ВОЗРАСТА	150	150	0	0	15,9	63,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БАТОН		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
			<b>21,3</b>	<b>16,0</b>	<b>77,4</b>	<b>539,0</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ		40	10,2	10,5	1,5	141,7
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	57,82	48,8	8,8	7,6	0	103,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9,6	9,6	0,3	0,2	0,5	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,8	0,8	0	0,7	0	5,8
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ		120	2,4	4,4	15,7	112,1
КАРТОФЕЛЬ ранний	141,17	84,7	1,6	0,3	13,4	63,2
МОРКОВЬ	30,67	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	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК ***		180	0,1	0,1	19,8	81,0
ЯБЛОКИ	30,7	27	0,1	0,1	2,5	12,3
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8,6	8,6	0	0	6,5	26,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,4	177,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ГРУША СВЕЖАЯ		95	0,4	0,3	9,5	43,3
ГРУША поздняя	105,56	95	0,4	0,3	9,5	43,4
			<b>14,4</b>	<b>15,5</b>	<b>55,0</b>	<b>418,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,8</b>	<b>49,4</b>	<b>202,1</b>	<b>1 464,8</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	1,9	4,9	12,9	102,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО		40	1,2	2,1	2,4	32,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	58,7	38	1,2	0,1	2,4	14,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,4	0	0	0	0,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		110	9,6	14,9	1,9	179,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,76 шт.	70,84	8,7	7,9	0,5	107,9
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 ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1	4,1	0	4	0	35,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0	2,2	0	20,3
КАКАО С МОЛОКОМ		150	2,5	2,0	8,5	62,9
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	86	86	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			<b>15,2</b>	<b>23,9</b>	<b>25,7</b>	<b>378,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)		150	4,4	3,8	6,3	81,0
РЯЖЕНКА 2,5%	154,64	150	4,4	3,8	6,3	81,0
			<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,3</b>	<b>81,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		40	0,7	6,1	4,9	77,3
КАРТОФЕЛЬ ранний	49,33	29,6	0,6	0,1	4,7	22,1
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	7,5	6	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		150	4,2	4,5	10,0	99,7
КАРТОФЕЛЬ ранний	75	45	0,9	0,2	7,1	33,7
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3	3	0,3	0	1,9	9,2
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0	0	0,2	1,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,2	9	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	17,77	15	2,7	2,3	0	31,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ		50	8,9	8,5	5,1	132,9
ГРУДКА КУРИНАЯ ФИЛЕ	49,23	44,8	8	8	0	103,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9,2	9,2	0,7	0,3	4,6	23,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,7	11,7	0,3	0,3	0,6	6,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		100	3,6	3,0	23,2	134,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ(рожки)	33,8	33,8	3,6	0,4	23,1	110,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		150			15,4	61,7
СОК ДЛЯ РАННЕГО ВОЗРАСТА	150	150	0	0	15,4	61,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БАТОН		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
			<b>20,2</b>	<b>22,9</b>	<b>77,4</b>	<b>598,8</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		120	1,9	1,9	8,7	65,8
МОРКОВЬ	58,93	44,2	0,6	0	2,9	15,0
КАБАЧКИ	24,27	18,2	0,1	0,1	0,8	4,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	14,8	9,6	0,3	0	0,6	3,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ РАННЕСПЕЛАЯ	24	19,2	0,3	0	0,9	5,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,3	36,3	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	24,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ***		150	0,3	0,1	17,3	71,9
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15	15	0,3	0,1	9,6	40,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174,8	174,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ		50	3,2	3,1	29,3	156,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	23	23	2,4	0,3	15,6	74,5
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	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,013	0,3	0,2	0	3,1
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ДЖЕМ	15	15	0,1	0	10,6	41,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,8	3,6
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		95	0,4	0,4	9,3	44,7
ЯБЛОКИ	108	95	0,4	0,4	9,3	44,7
			<b>7,1</b>	<b>5,7</b>	<b>73,1</b>	<b>379,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,9</b>	<b>56,3</b>	<b>182,5</b>	<b>1 437,2</b>

## ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30	4,5	3,5	9,3	87,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	18	18	1,4	0,5	9,3	47,2
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ	13,2	12	3,2	3	0	39,8
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		150	4,3	4,8	21,5	146,0
КРУПА МАННАЯ	22,2	22,2	2,2	0,2	15,2	70,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,4	48,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	73,5	73,5	2	1,7	3,4	38,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0	0	2,8	11,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ		170	1,4	1,0	9,0	50,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	119	119	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,8	6,8	0	0	6,6	26,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	41,9	41,9	1,2	1	1,9	21,9
			<b>10,2</b>	<b>9,3</b>	<b>39,8</b>	<b>283,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
МАНДАРИН СВЕЖИЙ		95	0,8	0,2	7,1	36,1
МАНДАРИН	128,38	95	0,8	0,2	7,1	36,1
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,1</b>	<b>36,1</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		40	0,3		1,0	5,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40,41	40	0,3	0	1	5,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		150	3,4	2,9	11,7	87,0
КАРТОФЕЛЬ ранний	113	67,8	1,4	0,3	10,8	50,6
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9	0	0,7	0	6,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ГРУДКА КУРИНАЯ ФИЛЕ	11,87	10,8	1,9	1,9	0	24,9
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0	0	0,1	0,5
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		130	12,9	15,2	19,1	264,6
ГРУДКА КУРИНАЯ ФИЛЕ	67,69	61,6	10,9	11	0	142,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0	3,9	0	35,6
МОРКОВЬ	27,47	20,6	0,3	0	1,4	7,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,74	10,7	0,1	0	0,9	4,3
КРУПА РИСОВАЯ	23,64	23,4	1,6	0,2	16,8	75,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ ***		150	0,8	0,1	15,2	64,7
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	15	15	0,8	0	7,5	33,8
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174,8	174,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БАТОН		20	1,5	0,6	10,4	52,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
			<b>20,2</b>	<b>19,0</b>	<b>65,9</b>	<b>515,5</b>

## Уплотненный полдник

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		120	12,8	13,2	11,1	214,1
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	74,88	63,2	11,4	9,8	0	133,7
КАРТОФЕЛЬ ранний	106,67	64	1,3	0,3	10,1	47,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	1,6	0,1	0	0,3	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)		180	5,2	4,5	7,2	95,4
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	180	5,2	4,5	7,2	95,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"		60	4,8	4,5	34,8	198,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	42	42	4,4	0,5	28,5	136,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,3	4,3	0	0	4,2	16,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,208	0,2	0,1	0	1,8
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	2,2	2,2	0,1	0	1,4	6,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,3	17,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
			<b>24,1</b>	<b>22,4</b>	<b>61,6</b>	<b>548,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,3</b>	<b>50,9</b>	<b>174,4</b>	<b>1 384,2</b>

## ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		4,8	4,4	0,2	61,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
БАТОН	20		1,6	0,6	10,3	52,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150		4,8	6,0	19,7	152,5
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	22,2	22,2	2,6	1,4	13,3	75,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,4	51,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	76,5	76,5	2,1	1,8	3,6	40,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0	0	2,8	11,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160		5,1	4,1	14,4	115,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,2	3,2	0,3	0	1,6	8,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	168,5	168,5	4,8	4,1	7,9	88,3
			<b>16,3</b>	<b>15,1</b>	<b>44,6</b>	<b>381,6</b>
<b>II Завтрак</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)	150		4,4	3,8	6,3	81,0
РЯЖЕНКА 2,5%	154,64	150	4,4	3,8	6,3	81,0
			<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,3</b>	<b>81,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30		0,3	1,6	2,8	27,2
МОРКОВЬ	27,33	20,5	0,3	0	1,4	7,0
ЯБЛОКИ	13,4	11,8	0	0	1,2	5,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,5
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10		3,6	4,7	7,9	92,5
СВЕКЛА	32	24	0,4	0	2	9,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ РАННЕСПЕЛАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,3
КАРТОФЕЛЬ ранний	20	12	0,2	0	1,9	8,9
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,7	7,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	14,57	12,3	2,2	1,9	0	26,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0	0	0,1	0,5
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70		15,2	7,6	9,5	166,8
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	77,9	69	13,7	4,4	0	93,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9,8	9,8	0,7	0,3	4,9	24,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,6	9,8	0,1	0	0,8	3,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,6	5,6	0,6	0,1	3,8	18,1

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ</b>	110		2,1	3,8	17,3	112,0
КАРТОФЕЛЬ ранний	182	109,2	2,1	0,4	17,3	81,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>	150				15,9	63,6
СОК ДЛЯ РАННЕГО ВОЗРАСТА	150	150	0	0	15,9	63,6
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
<b>БАТОН</b>	15		1,2	0,5	7,7	39,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
			<b>23,7</b>	<b>18,4</b>	<b>69,6</b>	<b>542,2</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b>	40		0,3		1,0	5,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40,2	39,8	0,3	0	1	5,6
<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b>	150		13,3	14,3	9,7	221,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ РАННЕСПЕЛАЯ	121,88	97,5	1,7	0,1	4,5	26,5
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	71,92	60,7	11	9,4	0	128,3
КРУПА РИСОВАЯ	5,76	5,7	0,4	0,1	4,1	18,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,9	15	0,2	0	1,2	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,65	0,65	0	0	0	0,0
<b>КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК ***</b>	180		0,1	0,1	19,8	81,0
ЯБЛОКИ	30,7	27	0,1	0,1	2,5	12,3
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8,6	8,6	0	0	6,5	26,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,4	177,4	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
<b>БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"</b>	60		7,7	3,6	30,0	189,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	34,3	34,3	3,6	0,4	23,3	111,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,233	0,7	0,6	0	8,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,3	10,3	0,3	0,3	0,5	5,4
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	16	16	2,8	0,8	0,5	26,2
ДРОЖЖИ	0,7	0,7	0,1	0	0	0,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,805	0,1	0,1	0	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
			<b>22,7</b>	<b>18,2</b>	<b>69,0</b>	<b>537,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>67,1</b>	<b>55,5</b>	<b>189,5</b>	<b>1 542,4</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	1,9	4,9	12,9	102,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО		40	1,2	2,1	2,4	32,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	58,7	38	1,2	0,1	2,4	14,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,4	0	0	0	0,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		120	9,2	16,2	2,0	191,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,92 шт.	77,28	9,5	8,6	0,5	117,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	32,7	32,7	0,9	0,8	1,6	17,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0	4,5	0	40,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ		170	1,4	1,0	9,0	50,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	119	119	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,8	6,8	0	0	6,6	26,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	41,9	41,9	1,2	1	1,9	21,9
			<b>13,7</b>	<b>24,2</b>	<b>26,3</b>	<b>378,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН СВЕЖИЙ		95	1,4	0,5	20,0	91,2
БАНАН	135,7	95	1,4	0,5	20	91,2
			<b>1,4</b>	<b>0,5</b>	<b>20,0</b>	<b>91,2</b>
<b>Обед</b>						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		35	0,4	0,1	1,3	8,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	35,4	35	0,4	0,1	1,3	8,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		150/5/10	2,6	2,5	8,6	67,0
КАРТОФЕЛЬ ранний	47,83	28,7	0,6	0,1	4,6	21,4
МОРКОВЬ	7,75	5,81	0,1	0	0,4	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6,05	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,75	0	0,7	0	6,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	7,7	6,5	1,2	1	0	13,8
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0	0	0,1	0,5
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.)	0,03 шт.	1,208	0,2	0,1	0	1,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,3	7,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,05	0,05	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		50	8,4	11,9	8,1	172,6
ГРУДКА КУРИНАЯ ФИЛЕ	41,76	38	6,7	6,8	0	87,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,7	0,3	4,5	22,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13	13	0,4	0,3	0,6	6,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ		110	2,2	2,3	14,4	87,5

КАРТОФЕЛЬ ранний	129,5	77,7	1,6	0,3	12,3	58,0
МОРКОВЬ	28,13	21,1	0,3	0	1,5	7,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13,4	13,4	0,4	0,3	0,6	7,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0	1,6	0	15,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>		<b>150</b>			<b>15,9</b>	<b>63,6</b>
СОК ДЛЯ РАННЕГО ВОЗРАСТА	150	150	0	0	15,9	63,6
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,5</b>	<b>40,8</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
<b>БАТОН</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>10,3</b>	<b>52,4</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
			<b>16,4</b>	<b>17,6</b>	<b>67,1</b>	<b>492,3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b>		<b>130</b>	<b>23,2</b>	<b>10,5</b>	<b>21,2</b>	<b>320,6</b>
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	121,3	121,3	21,1	5,9	3,5	198,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	8,7	8,7	0,9	0,1	5,9	27,7
САХАР ПЕСОК	8,7	8,7	0	0	8,4	33,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,818	0,4	0,3	0	4,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,2	5,2	0,7	0	3,1	15,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,2	5,2	0,1	0,8	0,2	10,4
<b>СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)</b>		<b>50</b>	<b>1,0</b>	<b>2,5</b>	<b>6,6</b>	<b>52,7</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,25	0,25	0	0	0	0,0
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		<b>180</b>	<b>5,5</b>	<b>4,8</b>	<b>9,1</b>	<b>101,5</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	189	189	5,3	4,6	8,8	99,0
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>2,0</b>	<b>14,9</b>	<b>83,4</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
			<b>31,2</b>	<b>19,8</b>	<b>51,8</b>	<b>558,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>62,7</b>	<b>62,1</b>	<b>165,2</b>	<b>1 519,9</b>

Приложение 2  
к приказу от «31» 01\_2023г. № 63-1

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий ГБДОУ д/с №25  
Л.Р. Поварова

**Циклическое десятидневное меню для питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения Санкт-Петербурга**

**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		1,9	4,9	12,9	102,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	190		6,6	5,6	31,4	202,4
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	36,6	36,2	4,1	0,5	23,9	115,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,2	58,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	88,7	88,7	2,5	2,1	4,2	46,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,0	2,4	12,5	84,7
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>11,5</b>	<b>12,9</b>	<b>56,8</b>	<b>390,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60		0,5	0,1	1,0	7,8
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	68,2	60	0,5	0,1	1	7,8
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180		3,3	4,2	8,5	89,3
СВЕКЛА	34,93	26,2	0,4	0	2,2	10,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	16,38	13,1	0,2	0	0,6	3,6

КАРТОФЕЛЬ	21,83	13,1	0,3	0,1	2	9,8
МОРКОВЬ	8,67	6,5	0,1	0	0,4	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,7	6,5	0,1	0	0,5	2,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,9	130,9	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,2	8,2	0,2	1,2	0,3	16,4
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	12,56	10,6	1,9	1,6	0	22,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,8	0,8	0	0	0,1	0,4
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ</b>		<b>150</b>	<b>3,0</b>	<b>5,5</b>	<b>19,6</b>	<b>140,6</b>
КАРТОФЕЛЬ	176,67	106	2	0,4	16,8	79,2
МОРКОВЬ	38,4	28,8	0,4	0	1,9	9,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,2	18,2	0,5	0,5	0,9	9,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,7	0	42,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1,04	0	0	0	0,0
<b>СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ</b>		<b>80</b>	<b>16,0</b>	<b>15,8</b>	<b>3,5</b>	<b>218,9</b>
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	77,97	69	13,7	4,4	0	93,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,5	20,5	0,6	0,5	1	10,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	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 РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
<b>КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА*</b>		<b>180</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>20,2</b>	<b>83,5</b>
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15	15	0,3	0,1	9,6	40,9
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,8	209,8	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>10,6</b>	<b>51,0</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
<b>БАТОН</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>15,4</b>	<b>78,6</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			<b>27,1</b>	<b>26,8</b>	<b>78,8</b>	<b>669,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
<b>ФРИКАДЕЛЬКА ИЗ ПТИЦЫ</b>		<b>40</b>	<b>7,1</b>	<b>6,8</b>	<b>4,1</b>	<b>106,1</b>
ГРУДКА КУРИНАЯ ФИЛЕ	39,34	35,8	6,3	6,4	0	82,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7,3	7,3	0,5	0,2	3,7	18,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9,3	9,3	0,3	0,2	0,4	4,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
<b>ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ</b>		<b>150</b>	<b>2,2</b>	<b>1,9</b>	<b>9,7</b>	<b>71,5</b>
МОРКОВЬ	73,6	55,2	0,7	0,1	3,7	18,7
РЕПА	30,81	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	0,8	0,8	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	12,3	12,3	0,3	1,7	0,4	24,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
<b>КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)</b>		<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	7	92,5
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>10,6</b>	<b>51,0</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
<b>ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ</b>		<b>70</b>	<b>3,9</b>	<b>4,2</b>	<b>43,7</b>	<b>224,5</b>

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	26,9	26,9	2,8	0,3	18,2	87,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13,4	13,4	0,4	0,3	0,6	7,0
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7	0	0	2,6	10,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
ДРОЖЖИ	0,7	0,7	0,1	0	0	0,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ДЖЕМ	30	30	0,2	0	21,2	82,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
			<b>20,0</b>	<b>17,5</b>	<b>75,1</b>	<b>545,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,0</b>	<b>57,6</b>	<b>220,5</b>	<b>1 652,3</b>

## ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45		6,8	5,3	13,9	130,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27	27	2	0,8	13,9	70,7
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ	19,8	18	4,7	4,5	0	59,8
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180		4,4	5,8	26,9	177,9
КРУПА РИСОВАЯ	27,07	26,8	1,8	0,3	19,2	86,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,5	61,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	91,8	91,8	2,6	2,2	4,3	48,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,1	4,1	0	3,3	0	29,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180		1,5	1,1	9,4	53,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,35	1,35	0,3	0	0,6	3,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	44,4	44,4	1,3	1,1	2	23,3
			<b>12,7</b>	<b>12,2</b>	<b>50,2</b>	<b>362,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
ГРУША СВЕЖАЯ	100		0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША поздняя	111,11	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,8	3,6	4,9	54,6
СВЕКЛА	76	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
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180		3,0	4,2	7,4	83,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	16,38	13,1	0,2	0	0,6	3,6
КАРТОФЕЛЬ	54,5	32,7	0,7	0,1	5,1	24,4
МОРКОВЬ	8,67	6,5	0,1	0	0,4	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,7	6,5	0,1	0	0,5	2,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	8	5,2	0,2	0	0,3	2,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,4	124,4	0	0	0	0,0
ГРУДКА КУРИНАЯ ФИЛЕ	9,67	8,8	1,6	1,6	0	20,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,2	8,2	0,2	1,2	0,3	16,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,2	1,1	0	0	0,1	0,5
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50		12,9	7,5	0,4	136,7
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	89	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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,4	3,0	34,8	187,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ(рожки)	50,8	50,8	5,4	0,7	34,7	166,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180		0,5		28,8	118,7

СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	180	0,5	0	28,8	118,7
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	25		1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
<b>БАТОН</b>	30		2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			<b>26,6</b>	<b>19,4</b>	<b>102,3</b>	<b>710,8</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
<b>ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	70		13,5	10,8	6,1	175,8
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	68,02	60,2	11,9	3,8	0	81,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	14	0,2	0	1,1	5,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,6	5,6	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8,4	8,4	1,1	0	5	24,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>	150		3,2	5,1	21,3	143,9
КАРТОФЕЛЬ	213,33	128	2,5	0,5	20,3	95,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23	23	0,7	0,6	1,1	12,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,64	0	0	0	0,0
<b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b>	180		0,6	0,2	19,1	92,2
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	20		1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
			<b>20,1</b>	<b>18,3</b>	<b>69,9</b>	<b>536,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,8</b>	<b>50,2</b>	<b>232,7</b>	<b>1 655,9</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 МАСЛОМ		30	1,9	4,9	12,9	102,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО		40	1,2	2,0	2,4	32,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	58,5	38	1,2	0,1	2,4	14,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,4	0	0	0	0,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	11,4	18,6	2,5	223,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,07 шт.	83,32	10,3	9,3	0,6	126,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40,9	40,9	1,2	1	1,9	21,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,9	3,9	0	3,8	0	34,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,7	5,7	0	4,6	0	41,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	5,7	4,6	19,4	143,1
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>20,2</b>	<b>30,1</b>	<b>37,2</b>	<b>502,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)		180	5,2	4,5	7,6	97,2
РЯЖЕНКА 2,5%	185,57	180	5,2	4,5	7,6	97,2
			<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,6</b>	<b>97,2</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		60	0,5	0,1	1,5	8,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60,6	60	0,5	0,1	1,5	8,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		180	2,9	2,1	14,2	87,0
КАРТОФЕЛЬ	87,33	52,4	1	0,2	8,2	39,1
МАКАРОННЫЕ ИЗД.ВЫСШ.СОРТ (вермишель)	7	7	0,8	0,1	4,8	23,0
МОРКОВЬ	9,33	7	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,3	7	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132,8	132,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ГРУДКА КУРИНАЯ ФИЛЕ	5,71	5,2	0,9	1	0	12,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1	0,9	0	0	0,1	0,4
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		50/30	15,2	15,0	3,6	210,3
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	95,85	80,9	14,6	12,5	0	171,1
МОРКОВЬ	22,53	16,9	0,2	0	1,2	5,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,9	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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	7,3	5,0	33,2	206,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60,4	59,8	7,3	1,9	33,1	178,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99,7	99,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,64	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5

СОК АБРИКОСОВЫЙ		180	0,9		22,9	99,0
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	180	0,9	0	22,9	99,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			<b>30,8</b>	<b>23,3</b>	<b>101,4</b>	<b>740,5</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		130	11,5	12,5	8,4	192,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	105,63	84,5	1,5	0,1	3,9	23,0
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	62,32	52,6	9,5	8,1	0	111,3
КРУПА РИСОВАЯ длин.	4,95	4,9	0,3	0	3,5	15,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,5	13	0,2	0	1,1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0	4,2	0	37,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		180	0,1		11,1	47,3
ЛИМОН	24	14,4	0,1	0	0,4	4,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192,6	192,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ		60	5,0	7,2	36,7	231,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,5	38,5	4,1	0,5	26,1	124,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0	0	6,4	25,5
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,9	6,9	0	5,5	0,1	50,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,75	0,75	0,1	0	0	0,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,1	17,1	0,5	0,4	0,8	8,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
БАНАН СВЕЖИЙ		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,86	100	1,5	0,5	21	96,0
			<b>19,4</b>	<b>20,4</b>	<b>85,7</b>	<b>607,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>75,6</b>	<b>78,3</b>	<b>231,9</b>	<b>1 947,7</b>

## ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20		2,5	2,2	0,1	30,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
БАТОН	30		2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180		5,2	5,8	25,9	175,8
КРУПА МАННАЯ	26,8	26,8	2,7	0,3	18,3	85,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,9	57,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	88,2	88,2	2,5	2,1	4,1	46,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,0	2,4	12,5	84,7
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>13,0</b>	<b>11,3</b>	<b>53,9</b>	<b>369,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	180		5,2	4,5	7,2	95,4
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	180	5,2	4,5	7,2	95,4
			<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>95,4</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60		0,6	3,1	5,6	54,0
МОРКОВЬ	54,67	41	0,5	0	2,7	14,0
ЯБЛОКИ	26,7	23,5	0,1	0,1	2,2	10,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180		3,3	4,3	5,9	79,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40,88	32,7	0,6	0	1,5	8,9
КАРТОФЕЛЬ	32,67	19,6	0,4	0,1	3,1	14,6
МОРКОВЬ	8,67	6,5	0,1	0	0,4	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,7	6,5	0,1	0	0,5	2,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,9	130,9	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	12,56	10,6	1,9	1,6	0	22,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,2	8,2	0,2	1,2	0,3	16,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,8	0,8	0	0	0,1	0,4
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80		10,7	6,1	7,0	125,5
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	56,55	54,4	8,4	0,3	0	36,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8,6	8,6	0,6	0,2	4,3	21,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,8	12,8	0,4	0,3	0,6	6,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,64	0,7	0,6	0	8,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,1	3,1	0	2,5	0	22,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	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 НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0	1,7	0	16,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,2	0	1,5	7,1

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,3	2,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
<b>РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)</b>		<b>160</b>	<b>2,9</b>	<b>7,7</b>	<b>15,9</b>	<b>145,2</b>
КАРТОФЕЛЬ	53,33	32	0,6	0,1	5	23,9
МОРКОВЬ	38,4	28,8	0,4	0	1,9	9,8
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	36,9	19,2	0,5	0,1	0,8	5,6
ТЫКВА СВЕЖАЯ	22,86	16	0,1	0	0,9	4,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	19,7	12,8	0,4	0	0,8	4,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	38,1	32	0,4	0,1	2,5	12,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,2	51,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0	2	0	18,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
МОРКОВЬ	4,13	3,1	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,3	1,1	0	0	0,1	0,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,3	5,3	0,3	0	1	5,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,1	1,1	0	1,1	0	9,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0	0	1,1	4,3
<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ ***</b>		<b>180</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>22,5</b>	<b>95,3</b>
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	20	20	1	0,1	9,9	45,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,7	209,7	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>10,6</b>	<b>51,0</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
<b>БАТОН</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>15,4</b>	<b>78,6</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			<b>22,5</b>	<b>22,4</b>	<b>82,9</b>	<b>628,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b>		<b>170</b>	<b>30,3</b>	<b>13,6</b>	<b>27,8</b>	<b>419,0</b>
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	158,7	158,7	27,7	7,7	4,7	260,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	11,4	11,4	1,2	0,1	7,8	36,4
САХАР ПЕСОК	11,4	11,4	0	0	11,1	44,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,4	0,4	0	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0	4,5	0	40,2
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6,8	6,8	0,9	0	4,1	19,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,8	6,8	0,2	1	0,2	13,6
<b>СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)</b>		<b>50</b>	<b>1,0</b>	<b>2,5</b>	<b>6,6</b>	<b>52,7</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		<b>180</b>	<b>5,3</b>	<b>4,6</b>	<b>8,8</b>	<b>99,0</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	189	189	5,3	4,6	8,8	99,0
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>40</b>	<b>3,0</b>	<b>3,9</b>	<b>29,8</b>	<b>166,8</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	3,9	29,8	166,8
			<b>39,6</b>	<b>24,6</b>	<b>73,0</b>	<b>737,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>80,3</b>	<b>62,8</b>	<b>217,0</b>	<b>1 831,4</b>

## ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45		6,8	5,3	13,9	130,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27	27	2	0,8	13,9	70,7
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ	19,8	18	4,7	4,5	0	59,8
КАША "ДРУЖБА"	180		5,2	6,4	23,0	171,1
КРУПА РИСОВАЯ	8,69	8,6	0,6	0,1	6,2	27,7
ПШЕНО	8,7	8,6	1	0,2	5,9	29,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,6	20,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	128,6	128,6	3,6	3,1	6	67,3
САХАР ПЕСОК	5,1	5,1	0	0	4,9	19,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180		1,5	1,1	9,4	53,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,35	1,35	0,3	0	0,6	3,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	44,4	44,4	1,3	1,1	2	23,3
			<b>13,5</b>	<b>12,8</b>	<b>46,3</b>	<b>355,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100		0,8	0,2	7,5	38,0
МАНДАРИН	135,14	100	0,8	0,2	7,5	38,0
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38,0</b>
<b>Обед</b>						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60		0,7	0,1	2,3	14,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	60,6	60	0,7	0,1	2,3	14,4
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200		3,6	4,6	12,3	109,2
КАРТОФЕЛЬ	90,83	54,5	1,1	0,2	8,6	40,7
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,7	3,7	0,3	0	2,4	11,3
МОРКОВЬ	9,73	7,3	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,4	3,7	0,1	0	0,3	1,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,3	10,8	0,1	0	0,2	1,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,2	138,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ГРУДКА КУРИНАЯ ФИЛЕ	10,77	9,8	1,7	1,7	0	22,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9,2	9,2	0,2	1,4	0,3	18,4
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150		12,3	12,4	25,1	261,4
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	59,24	50	9	7,8	0	105,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
КАРТОФЕЛЬ	239,67	143,8	2,8	0,6	22,7	107,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0	1,1	0	9,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0	1,1	0	9,4
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,5	2,5	0,3	0	1,5	7,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180					
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	21,5	21,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25		1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0

БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			<b>20,6</b>	<b>18,2</b>	<b>65,7</b>	<b>514,6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		20	2,5	2,2	0,1	30,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		160	3,7	6,2	16,0	135,4
МОРКОВЬ	46,93	35,2	0,5	0	2,3	11,9
КАРТОФЕЛЬ	55,33	33,2	0,7	0,1	5,2	24,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	24,6	16	0,5	0	1	6,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	44	35,2	0,6	0	1,6	9,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	29,9	29,9	0,9	0,7	1,4	15,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,4	6,4	0	5,1	0,1	46,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,4	6,4	0,7	0,1	4,4	20,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,9	29,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)		180	5,2	4,5	7,6	97,2
РЯЖЕНКА 2,5%	185,57	180	5,2	4,5	7,6	97,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ		70	8,9	5,9	30,8	222,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	26,9	26,9	2,8	0,3	18,2	87,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13,4	13,4	0,4	0,3	0,6	7,0
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7	0	0	2,6	10,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,4	0,3	0	4,3
ДРОЖЖИ	0,7	0,7	0,1	0	0	0,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	27,4	27,4	4,8	1,4	0,8	44,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,4	0,4	0	4,9
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	4,2	4,2	0,1	0	2,7	11,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
			<b>22,0</b>	<b>19,0</b>	<b>65,1</b>	<b>537,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,9</b>	<b>50,2</b>	<b>184,6</b>	<b>1 444,8</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	22,3	122,7
ДЖЕМ	15	15	0,1	0	10,9	42,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22	22	1,7	0,6	11,3	57,6
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180		6,4	6,3	31,4	208,7
ПШЕНО	35,3	34,9	3,9	0,9	23,9	119,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,9	57,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	88,2	88,2	2,5	2,1	4,1	46,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,1	4,1	0	3,3	0	29,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		5,7	4,6	19,4	143,1
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>13,9</b>	<b>14,0</b>	<b>73,1</b>	<b>474,5</b>
<b>II Завтрак</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	180		5,2	4,5	7,2	95,4
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	180	5,2	4,5	7,2	95,4
			<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>95,4</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,8	3,6	4,9	54,6
СВЕКЛА	76	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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180		5,0	2,0	20,0	117,9
КАРТОФЕЛЬ	57,17	34,3	0,7	0,1	5,4	25,6
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	13,8	13,7	3,1	0,2	6,4	39,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,1	6,8	0,1	0	0,6	2,7
МОРКОВЬ	9,07	6,8	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	123,4	123,4	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14,4	14,4	1,1	0,4	7,2	36,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	80		12,6	9,9	12,0	187,3
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	59,66	52,8	10,5	3,3	0	71,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14,4	14,4	1,1	0,4	7,2	36,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,8	20,8	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,8	23,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,4	6,4	0	6,2	0	55,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	160		3,7	6,2	16,0	135,2
МОРКОВЬ	46,93	35,2	0,5	0	2,3	11,9
КАРТОФЕЛЬ	55,33	33,2	0,7	0,1	5,2	24,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	24,6	16	0,5	0	1	6,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	44	35,2	0,6	0	1,6	9,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	29,7	29,7	0,9	0,7	1,4	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,4	6,4	0	5,1	0,1	46,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,4	6,4	0,7	0,1	4,4	20,8

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,7	29,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,2</b>	<b>77,4</b>
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>10,6</b>	<b>51,0</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
<b>БАТОН</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>15,4</b>	<b>78,6</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			<b>27,0</b>	<b>23,0</b>	<b>97,1</b>	<b>702,0</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
<b>СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ</b>		<b>40</b>	<b>10,2</b>	<b>10,6</b>	<b>1,6</b>	<b>142,3</b>
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	57,82	48,8	8,8	7,6	0	103,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,8	0,8	0	0,7	0	5,8
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ</b>		<b>150</b>	<b>3,0</b>	<b>5,5</b>	<b>19,6</b>	<b>140,6</b>
КАРТОФЕЛЬ	176,67	106	2	0,4	16,8	79,2
МОРКОВЬ	38,4	28,8	0,4	0	1,9	9,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,2	18,2	0,5	0,5	0,9	9,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,7	0	42,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1,04	0	0	0	0,0
<b>КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК ***</b>		<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>23,1</b>	<b>94,4</b>
ЯБЛОКИ	30,7	27	0,1	0,1	2,5	12,3
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	13	13	0	0	9,9	39,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,4	177,4	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>10,6</b>	<b>51,0</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>2,0</b>	<b>14,9</b>	<b>83,4</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
<b>ГРУША СВЕЖАЯ</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47,0</b>
ГРУША поздняя	111,11	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			<b>16,9</b>	<b>18,7</b>	<b>80,1</b>	<b>558,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>63,0</b>	<b>60,2</b>	<b>257,5</b>	<b>1 830,6</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	1,9	4,9	12,9	102,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО		40	1,2	2,0	2,4	32,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	58,5	38	1,2	0,1	2,4	14,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,4	0	0	0	0,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		140	10,7	17,3	2,3	208,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,93 шт.	77,68	9,6	8,6	0,5	118,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	38,2	38,2	1,1	1	1,7	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,0	2,4	12,5	84,7
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>16,8</b>	<b>26,6</b>	<b>30,1</b>	<b>428,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)		180	5,2	4,5	7,6	97,2
РЯЖЕНКА 2,5%	185,57	180	5,2	4,5	7,6	97,2
			<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,6</b>	<b>97,2</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		50	0,8	7,4	6,1	94,5
КАРТОФЕЛЬ	61,67	37	0,7	0,1	5,8	27,6
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	9,5	7,5	0,1	0	0,2	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0	7,3	0	65,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		180	3,9	4,0	12,0	101,6
КАРТОФЕЛЬ	90	54	1,1	0,2	8,5	40,4
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,6	3,6	0,3	0	2,3	11,0
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,3	3,6	0,1	0	0,3	1,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,3	10,8	0,1	0	0,2	1,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136,8	136,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	13,98	11,8	2,1	1,8	0	24,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,6	4,6	0,1	0,7	0,2	9,2
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ		70	12,5	12,0	7,1	185,5
ГРУДКА КУРИНАЯ ФИЛЕ	68,9	62,7	11,1	11,2	0	144,7
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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,4	3,0	34,8	187,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ (рожки)	50,8	50,8	5,4	0,7	34,7	166,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		180	0,5		28,8	118,7
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	180	0,5	0	28,8	118,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			<b>27,1</b>	<b>27,5</b>	<b>114,8</b>	<b>817,5</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		160	2,4	2,4	10,5	80,2
МОРКОВЬ	78,53	58,9	0,8	0,1	4	20,0
РЕПА	32,84	24,3	0	0	0	0,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	19,7	12,8	0,4	0	0,8	4,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	32	25,6	0,5	0	1,2	7,0
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,1	4,1	0,4	0,1	2,8	13,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42,4	42,4	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА***		180	0,3	0,1	20,2	83,5
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15	15	0,3	0,1	9,6	40,9
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,8	209,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ		70	3,9	4,2	43,7	224,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	26,9	26,9	2,8	0,3	18,2	87,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13,4	13,4	0,4	0,3	0,6	7,0
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7	0	0	2,6	10,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
ДРОЖЖИ	0,7	0,7	0,1	0	0	0,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ДЖЕМ	30	30	0,2	0	21,2	82,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>8,3</b>	<b>7,3</b>	<b>92,7</b>	<b>476,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,4</b>	<b>65,9</b>	<b>245,2</b>	<b>1 818,9</b>

## ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		45	6,8	5,3	13,9	130,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27	27	2	0,8	13,9	70,7
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ	19,8	18	4,7	4,5	0	59,8
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		180	5,2	5,8	25,9	175,8
КРУПА МАННАЯ	26,8	26,8	2,7	0,3	18,3	85,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,9	57,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	88,2	88,2	2,5	2,1	4,1	46,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ		180	1,5	1,1	9,4	53,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,35	1,35	0,3	0	0,6	3,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	44,4	44,4	1,3	1,1	2	23,3
			<b>13,5</b>	<b>12,2</b>	<b>49,2</b>	<b>359,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
МАНДАРИН СВЕЖИЙ		100	0,8	0,2	7,5	38,0
МАНДАРИН	135,14	100	0,8	0,2	7,5	38,0
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38,0</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		60	0,5	0,1	1,5	8,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60,6	60	0,5	0,1	1,5	8,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		180	3,4	2,8	13,3	91,6
КАРТОФЕЛЬ	128,5	77,1	1,5	0,3	12,2	57,6
МОРКОВЬ	9,07	6,8	0,1	0	0,5	2,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,1	6,8	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,8	122,8	0	0	0	0,0
ГРУДКА КУРИНАЯ ФИЛЕ	10,11	9,2	1,6	1,6	0	21,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,2	1,1	0	0	0,1	0,5
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		150	10,7	13,7	27,2	274,9
ГРУДКА КУРИНАЯ ФИЛЕ	48,35	44	7,8	7,9	0	101,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0	5,4	0	48,8
МОРКОВЬ	46,93	35,2	0,5	0	2,3	11,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,64	16,5	0,2	0	1,4	6,6
КРУПА РИСОВАЯ длин.	33,13	32,8	2,2	0,3	23,6	105,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ ***		180	1,0	0,1	22,5	95,3
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	20	20	1	0,1	9,9	45,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,7	209,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			<b>19,6</b>	<b>17,8</b>	<b>90,5</b>	<b>599,8</b>

## Уплотненный полдник

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		130	13,9	13,5	12,0	225,3
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	81,16	68,5	12,3	10,7	0	144,8
КАРТОФЕЛЬ	115,5	69,3	1,4	0,3	11	51,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,4	8,7	0,1	0	0,7	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,7	1,7	0,1	0	0,3	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)		180	5,2	4,5	7,2	95,4
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	180	5,2	4,5	7,2	95,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"		60	4,8	4,4	34,6	197,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	42	42	4,4	0,5	28,5	136,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,1	0	0,6	2,9
ДРОЖЖИ	0,7	0,7	0,1	0	0	0,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,3	4,3	0	0	4,2	16,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	2,1	2,1	0	0	1,4	5,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,2	17,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
			<b>25,2</b>	<b>22,6</b>	<b>62,3</b>	<b>558,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,1</b>	<b>52,8</b>	<b>209,5</b>	<b>1 556,4</b>

## ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20		2,5	2,2	0,1	30,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
БАТОН	30		2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	160		5,2	6,4	21,1	162,9
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	23,8	23,8	2,8	1,5	14,3	81,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,7	54,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	81,6	81,6	2,3	1,9	3,8	42,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,1	3,1	0	0	3	12,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		5,7	4,6	19,4	143,1
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>15,7</b>	<b>14,1</b>	<b>56,0</b>	<b>415,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)	180		5,2	4,5	7,6	97,2
РЯЖЕНКА 2,5%	185,57	180	5,2	4,5	7,6	97,2
			<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,6</b>	<b>97,2</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60		0,6	3,1	5,7	54,3
МОРКОВЬ	54,67	41	0,5	0	2,7	14,0
ЯБЛОКИ	26,7	23,5	0,1	0,1	2,3	11,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180		3,3	4,2	8,5	89,3
СВЕКЛА	34,93	26,2	0,4	0	2,2	10,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	16,38	13,1	0,2	0	0,6	3,6
КАРТОФЕЛЬ	21,83	13,1	0,3	0,1	2	9,8
МОРКОВЬ	8,67	6,5	0,1	0	0,4	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,7	6,5	0,1	0	0,5	2,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,9	130,9	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,2	8,2	0,2	1,2	0,3	16,4
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	12,56	10,6	1,9	1,6	0	22,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,8	0,8	0	0	0,1	0,4
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130		2,5	4,5	20,5	132,7
КАРТОФЕЛЬ	215,17	129,1	2,5	0,5	20,4	96,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛЯ РЫБНАЯ	80		17,3	8,7	10,8	190,3
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	89,04	78,8	15,7	4,9	0	107,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	11,2	11,2	0,8	0,3	5,6	28,4

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3	11,2	0,2	0	0,9	4,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,4	6,4	0,7	0,1	4,4	20,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4	0	3,3	0	29,7
СОК АБРИКОСОВЫЙ		180	0,9		22,9	99,0
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	180	0,9	0	22,9	99,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			<b>28,6</b>	<b>21,6</b>	<b>94,4</b>	<b>695,2</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		70	0,6	0,1	1,7	9,8
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	70,5	69,75	0,6	0,1	1,7	9,8
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		130	11,5	12,5	8,4	192,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	105,63	84,5	1,5	0,1	3,9	23,0
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	62,32	52,6	9,5	8,1	0	111,3
КРУПА РИСОВАЯ длин.	4,95	4,9	0,3	0	3,5	15,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,5	13	0,2	0	1,1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0	4,2	0	37,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК ***		180	0,1	0,1	23,1	94,4
ЯБЛОКИ	30,7	27	0,1	0,1	2,5	12,3
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	13	13	0	0	9,9	39,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,4	177,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		70	8,7	3,9	35,0	216,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,2	0,5	27,2	129,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
САХАР ПЕСОК	5,9	5,9	0	0	5,7	22,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,62	0,5	0,4	0	5,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	0,3	0,6	6,3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	18,6	18,6	3,2	0,9	0,6	30,5
ДРОЖЖИ	0,75	0,75	0,1	0	0	0,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
			<b>22,6</b>	<b>16,8</b>	<b>78,8</b>	<b>564,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>72,1</b>	<b>57,0</b>	<b>236,8</b>	<b>1 772,1</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	1,9	4,9	12,9	102,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО		40	1,2	2,0	2,4	32,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	58,5	38	1,2	0,1	2,4	14,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,4	0	0	0	0,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	11,4	18,6	2,5	223,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,07 шт.	83,32	10,3	9,3	0,6	126,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40,9	40,9	1,2	1	1,9	21,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,9	3,9	0	3,8	0	34,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,7	5,7	0	4,6	0	41,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ		180	1,5	1,1	9,4	53,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,35	1,35	0,3	0	0,6	3,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	44,4	44,4	1,3	1,1	2	23,3
			<b>16,0</b>	<b>26,6</b>	<b>27,2</b>	<b>412,6</b>
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН СВЕЖИЙ		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,86	100	1,5	0,5	21	96,0
			<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>
<b>Обед</b>						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		60	0,7	0,1	2,3	14,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	60,7	60	0,7	0,1	2,3	14,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		180	3,5	3,5	9,6	83,6
КАРТОФЕЛЬ	53,17	31,9	0,6	0,1	5	23,9
МОРКОВЬ	8,8	6,6	0,1	0	0,5	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,2	6,9	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	128	128	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,2	5,2	0,6	0,1	3,5	16,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6	0	0,5	0	4,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,3	8,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К (ЛОПАТКА)	13,15	11,1	2	1,7	0	23,5
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1	0,9	0	0	0,1	0,4
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		70	11,5	16,4	11,3	238,4
ГРУДКА КУРИНАЯ ФИЛЕ	56,92	51,8	9,1	9,2	0	119,6
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	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	7,3	5,0	33,2	206,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60,4	59,8	7,3	1,9	33,1	178,7

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99,7	99,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,64	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
<b>НАПИТОК ЛИМОННЫЙ</b>		<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>11,1</b>	<b>47,3</b>
ЛИМОН	24	14,4	0,1	0	0,4	4,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192,6	192,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>10,6</b>	<b>51,0</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
<b>БАТОН</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>15,4</b>	<b>78,6</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			<b>27,1</b>	<b>26,1</b>	<b>93,5</b>	<b>719,5</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b>		<b>170</b>	<b>30,3</b>	<b>13,6</b>	<b>27,8</b>	<b>418,8</b>
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	158,6	158,6	27,6	7,7	4,7	260,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	11,4	11,4	1,2	0,1	7,8	36,4
САХАР ПЕСОК	11,4	11,4	0	0	11,1	44,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,4	0,4	0	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0	4,5	0	40,2
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6,8	6,8	0,9	0	4,1	19,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,8	6,8	0,2	1	0,2	13,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0	0,0
<b>СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)</b>		<b>50</b>	<b>1,0</b>	<b>2,5</b>	<b>6,6</b>	<b>52,7</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		<b>180</b>	<b>5,3</b>	<b>4,6</b>	<b>8,8</b>	<b>99,0</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	189	189	5,3	4,6	8,8	99,0
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>2,0</b>	<b>14,9</b>	<b>83,4</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
			<b>38,1</b>	<b>22,7</b>	<b>58,1</b>	<b>653,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>82,7</b>	<b>75,9</b>	<b>199,8</b>	<b>1 882,0</b>