

**МЕНЮ****Сад 10 часов****ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		3,24	4,10	7,00	62,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	205		7,20	8,30	35,00	262,40
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	40	40	4,46	0,50	26,35	127,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101,3	101,3	2,85	2,45	4,71	53,06
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193		0,06	0,01	6,01	25,53
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛИМОН	11,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,7	177,7	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>10,50</b>	<b>12,41</b>	<b>48,01</b>	<b>349,93</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150		0,60	0,60	14,80	66,30
ЯБЛОКИ	170,6	150	0,60	0,60	14,70	70,50
			<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,80</b>	<b>66,30</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50		0,38	0,00	0,88	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,40	0,05	0,85	6,50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	220		4,97	6,56	8,40	117,27
КАРТОФЕЛЬ ПОЗДНИЙ	39	31,2	0,60	0,12	4,94	23,30
МОРКОВЬ	8,4	6,3	0,08	0,01	0,42	2,14
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6,3	0,09	0,01	0,50	2,50
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	117,4	117,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,32	0,04	2,10	10,04
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,4	0,4	0,00	0,32	0,00	2,90
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.02 шт.	0,81	0,10	0,09	0,01	1,23
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,6	4,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00

ГОВЯДИНА БЕСКОСТНАЯ ЛОПАТКА	21,44	19,3	3,48	3,00	0,00	40,81
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,4	10,4	0,26	1,51	0,35	20,78
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0,04	0,00	0,08	0,48

СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		80	6,10	6,40	3,30	142,00
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	71,7	69	10,71	0,40	0,00	46,18
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,5	20,5	0,57	0,49	0,95	10,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,02	2,80	0,03	25,39
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,37	0,05	2,38	11,34
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,1	4,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.25 шт.	10,06	1,24	1,13	0,07	15,32
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ		150	2,96	4,89	19,45	134,25
КАРТОФЕЛЬ ПОЗДНИЙ	130	104	2,02	0,41	16,44	77,68
МОРКОВЬ	42,67	32	0,41	0,03	2,14	10,86
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,50	0,44	0,83	9,43
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,12	0,12	23,60	96,84
ЯБЛОКИ	25,6	22,6	0,09	0,09	2,14	10,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,2	187,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,50	0,60	10,30	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
			<b>17,73</b>	<b>18,77</b>	<b>76,53</b>	<b>600,26</b>
<b>Полдник</b>						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	6,00	4,40	9,80	99,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211,1	210	5,91	5,09	9,78	110,00
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		60	7,87	4,43	31,05	195,76
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35,16	35,16	3,69	0,45	23,84	113,91
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,92	1,92	0,20	0,02	1,30	6,22
САХАР ПЕСОК	5,04	5,04	0,00	0,00	4,88	19,51
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0,01	0,96	0,01	8,71
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,64	0,70	0,63	0,04	8,58
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,32	10,32	0,29	0,25	0,49	5,40
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	15,92	15,92	2,78	1,39	0,47	26,09
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,36	0,36	0,05	0,01	0,01	0,27
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,36	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАНИЛИН	0,036	0,036	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.03 шт.	1,21	0,15	0,14	0,01	1,84
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0,00	0,58	0,00	5,23
			<b>13,87</b>	<b>8,83</b>	<b>40,85</b>	<b>294,76</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,70</b>	<b>40,61</b>	<b>180,19</b>	<b>1 311,25</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		4,03	3,88	9,66	90,39
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ В АССОРТИМЕНТЕ	11,3	11,3	2,62	3,33	0,00	41,13
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	18,8	18,8	1,41	0,55	9,66	49,26
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205		5,07	8,10	27,90	205,00
КРУПА РИСОВАЯ	29,7	29,7	2,02	0,29	21,32	95,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102	102	2,87	2,47	4,75	53,43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,59	2,23	10,10	71,41
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,59	2,23	4,29	48,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>11,69</b>	<b>14,21</b>	<b>47,66</b>	<b>366,80</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180		0,90	0,00	22,86	99,00
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА ПЕРСИК	180	180	0,90	0,00	22,86	99,00
			<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>22,86</b>	<b>99,00</b>
<b>Обед</b>						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50		0,50	0,13	1,90	12,00
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,55	0,10	1,90	12,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	211		2,24	2,02	16,23	92,26
КАРТОФЕЛЬ ПОЗДНИЙ	83,75	67	1,30	0,26	10,59	50,04
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	6,7	6,7	0,72	0,09	4,58	21,97
МОРКОВЬ	8,93	6,7	0,09	0,01	0,45	2,28
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,7	0,09	0,01	0,53	2,67
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0,00	1,65	0,00	14,82
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	117	117	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ГРУДКИ КУРИНЫЕ	18,18	14	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0,04	0,00	0,08	0,48
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200		19,30	21,00	22,00	355,00
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	136,3	126,5	21,96	4,54	0,00	155,84
КРУПА РИСОВАЯ	25,8	25,5	1,74	0,25	18,30	82,37

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	60,3	50,5	0,69	0,10	4,02	20,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0,03	4,40	0,04	39,91
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,48	1,35	0,08	18,40
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,30	0,27	0,02	3,69
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,60	0,24	22,00	93,00
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,59	0,24	8,43	49,59
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,00	0,12	6,40	31,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,10	0,50	7,70	39,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
			<b>24,74</b>	<b>24,01</b>	<b>76,23</b>	<b>622,56</b>
<b>Полдник</b>						
КЕФИР		200	6,00	3,30	8,00	62,00
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207,1	200	5,80	5,00	8,00	106,00
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ		70	6,75	2,18	39,29	203,59
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	53,9	53,9	5,65	0,68	36,55	174,63
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,22	0,03	1,43	6,80
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,7	0,7	0,09	0,01	0,01	0,52
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28	28	0,79	0,68	1,30	14,67
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0,00	0,78	0,00	6,97
			<b>12,75</b>	<b>5,48</b>	<b>47,29</b>	<b>265,59</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>50,08</b>	<b>43,70</b>	<b>194,04</b>	<b>1 353,95</b>

## ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,40	2,10	15,80	68,00
ДЖЕМ	11	11	0,07	0,01	8,02	31,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,48	0,02	22,44
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,20	0,46	8,22	41,92
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50		1,50	2,70	3,00	40,50
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	73	47,5	1,43	0,10	3,00	18,43
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,5	0,5	0,02	0,00	0,04	0,24
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		15,40	21,00	2,90	149,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,86 шт.	115,12	14,18	12,84	0,79	175,32
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	43	43	1,21	1,05	2,00	22,52
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0,00	6,78	0,00	61,04
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,80	2,40	12,70	84,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,24	0,00	1,25	5,96
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>21,10</b>	<b>28,20</b>	<b>34,40</b>	<b>341,50</b>
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН СВЕЖИЙ	100		1,53	0,53	21,00	96,00
БАНАН	143	100	1,50	0,50	21,00	96,00
			<b>1,53</b>	<b>0,53</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,40	0,00	1,30	7,00
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,6	50	0,40	0,05	1,25	7,00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	215		4,72	7,19	6,91	114,22
КАРТОФЕЛЬ ПОЗДНИЙ	27,75	22,2	0,43	0,09	3,51	16,58
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	46,3	37	0,65	0,04	1,69	10,05
МОРКОВЬ	12,4	9,3	0,12	0,01	0,62	3,16
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,8	6,6	0,09	0,01	0,52	2,63
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,7	1,7	0,08	0,00	0,31	1,68
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	148	148	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА БЕСКОСТНАЯ ЛОПАТКА	19,56	17,6	3,17	2,74	0,00	37,22
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,5	5,5	0,14	0,81	0,18	10,99

ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,2	1,1	0,04	0,00	0,08	0,52
<b>ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА</b>		<b>140</b>	<b>10,61</b>	<b>10,81</b>	<b>2,51</b>	<b>149,81</b>
ГОВЯДИНА БЕСКОСТНАЯ ЛОПАТКА	62,78	56,5	10,19	8,77	0,00	119,47
МОРКОВЬ	15,6	11,7	0,15	0,01	0,79	3,98
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22	5,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,5	23,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>		<b>130</b>	<b>7,20</b>	<b>5,90</b>	<b>33,00</b>	<b>248,00</b>
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,33	1,92	33,23	179,26
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
<b>ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ</b>		<b>195</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>10,80</b>	<b>41,90</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	178,6	178,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАРЕНЬЕ	15	15	0,06	0,05	10,80	41,90
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>15</b>	<b>1,00</b>	<b>0,12</b>	<b>6,40</b>	<b>31,00</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>15</b>	<b>1,10</b>	<b>0,50</b>	<b>7,70</b>	<b>39,30</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
			<b>25,09</b>	<b>24,57</b>	<b>68,62</b>	<b>631,23</b>
<b>Полдник</b>						
<b>РЯЖЕНКА</b>		<b>200</b>	<b>3,60</b>	<b>2,00</b>	<b>8,40</b>	<b>80,00</b>
РЯЖЕНКА 2,5%	206	200	5,80	5,00	8,40	108,00
<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>		<b>60</b>	<b>4,48</b>	<b>8,38</b>	<b>35,82</b>	<b>236,22</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,5	38,5	4,04	0,49	26,10	124,73
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,03	2,03	0,21	0,03	1,38	6,58
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
САХАР ПЕСОК	1,92	1,92	0,00	0,00	1,86	7,43
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,91	8,91	0,04	7,13	0,07	64,65
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,15	0,14	0,01	1,84
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,3	0,3	0,04	0,01	0,01	0,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,1	17,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0,00	0,58	0,00	5,23
			<b>8,08</b>	<b>10,38</b>	<b>44,22</b>	<b>316,22</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,80</b>	<b>63,68</b>	<b>168,24</b>	<b>1 384,95</b>

## ДЕНЬ 4

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	3,24	4,10	7,00	62,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	6,08	8,20	27,40	208,00
КРУПА МАННАЯ	30,7	30,7	3,07	0,30	21,02	97,97
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67	67	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101	101	2,84	2,45	4,70	52,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,80	3,20	15,60	107,00
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,56	0,35	0,23	6,73
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,10	2,68	5,14	57,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>13,12</b>	<b>15,50</b>	<b>50,00</b>	<b>377,00</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,90	0,00	22,86	99,00
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА ЯБЛОКО	180	180	0,90	0,00	22,86	99,00
			<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>22,86</b>	<b>99,00</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		50	0,82	7,43	6,08	94,51
КАРТОФЕЛЬ ПОЗДНИЙ	46,25	37	0,72	0,15	5,85	27,64
ЛУК ЗЕЛЕНый	9,5	7,5	0,10	0,01	0,23	1,46
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0,00	7,27	0,00	65,41
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		215	4,34	6,52	8,86	114,31
СВЕКЛА	36	27	0,40	0,03	2,31	11,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	16,8	13,4	0,23	0,01	0,61	3,64
КАРТОФЕЛЬ ПОЗДНИЙ	16,75	13,4	0,26	0,05	2,11	10,01
МОРКОВЬ	11,25	8,44	0,11	0,01	0,56	2,86
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,7	0,09	0,01	0,53	2,67
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0,00	3,20	0,00	28,78
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0,00	0,00	1,65	6,58
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	134,2	134,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА БЕСКОСТНАЯ ЛОПАТКА	17,78	16	2,89	2,48	0,00	33,83



СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ</b>		<b>80</b>	<b>10,39</b>	<b>5,78</b>	<b>6,89</b>	<b>121,02</b>
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	56,53	54,4	8,44	0,32	0,00	36,41
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8,5	8,5	0,62	0,24	4,24	21,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,8	12,8	0,36	0,31	0,59	6,70
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/13 шт.	3,1	0,38	0,35	0,02	4,72
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0,02	2,56	0,03	23,22
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,1	12,1	0,34	0,29	0,56	6,33
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	2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ</b>		<b>150</b>	<b>2,19</b>	<b>1,95</b>	<b>9,72</b>	<b>71,65</b>
МОРКОВЬ	73,6	55,2	0,70	0,06	3,70	18,74
РЕПА	30,81	22,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	18,5	12	0,36	0,02	0,76	4,66
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,42	0,02	1,10	6,52
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0,00	0,00	1,16	4,65
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,8	3,8	0,40	0,05	2,58	12,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,2	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,4	12,4	0,31	1,80	0,42	24,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>186</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,81</b>	<b>23,22</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,70</b>	<b>0,20</b>	<b>10,60</b>	<b>51,00</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,88</b>	<b>0,75</b>	<b>12,90</b>	<b>66,00</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			<b>21,32</b>	<b>22,63</b>	<b>60,86</b>	<b>541,71</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>4,00</b>	<b>34,70</b>	<b>146,00</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,00	3,92	29,76	166,80
<b>МАНДАРИН СВЕЖИЙ</b>		<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>7,50</b>	<b>38,00</b>
МАНДАРИН	135	100	0,80	0,20	7,50	38,00
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		<b>200</b>	<b>5,90</b>	<b>4,00</b>	<b>9,80</b>	<b>99,00</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211,1	210	5,91	5,09	9,78	110,00
			<b>9,74</b>	<b>8,20</b>	<b>52,00</b>	<b>283,00</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,08</b>	<b>46,33</b>	<b>185,72</b>	<b>1 300,71</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	40		4,19	3,61	13,26	102,91
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,8	25,8	1,94	0,75	13,26	67,60
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ В АССОРТИМЕНТЕ	10	10	2,25	2,86	0,00	35,31
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200		3,50	3,30	24,70	173,00
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,68	0,10	7,18	32,30
ПШЕНО	10	10	1,12	0,26	6,83	34,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	6,98	78,57
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,59	2,23	10,10	71,41
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,59	2,23	4,29	48,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>10,28</b>	<b>9,14</b>	<b>48,06</b>	<b>347,32</b>
<b>II Завтрак</b>						
ГРУША СВЕЖАЯ	150		0,60	0,50	15,50	70,50
ГРУША	167	150	0,60	0,45	15,45	70,50
			<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,80	2,90	1,50	45,60
СВЕКЛА	63,33	47,5	0,69	0,05	4,05	19,35
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	220		5,60	5,31	11,87	117,98
КАРТОФЕЛЬ ПОЗДНИЙ	82,63	66,1	1,28	0,25	10,45	49,37
МОРКОВЬ	8,8	6,6	0,09	0,01	0,45	2,24
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,9	6,6	0,09	0,01	0,52	2,63
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	1,6	0,08	0,00	0,29	1,58
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0,00	1,55	0,00	13,95
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,7	115,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА БЕСКОСТНАЯ ЛОПАТКА	23,67	21,3	3,84	3,31	0,00	45,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,2	1,8	0,03	0,00	0,15	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,19	0,18	0,01	2,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		200	16,41	16,49	33,41	347,79
ГОВЯДИНА БЕСКОСТНАЯ ЛОПАТКА	74,11	66,7	12,04	10,35	0,00	141,05
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0,02	2,64	0,03	23,94
КАРТОФЕЛЬ ПОЗДНИЙ	239,63	191,7	3,72	0,75	30,31	143,18
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	13,3	0,18	0,03	1,06	5,29
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0,01	1,36	0,01	12,34
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0,01	1,36	0,01	12,34
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,33	3,33	0,43	0,00	1,99	9,65
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ		50	1,00	2,00	3,00	37,30
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,32	1,82	0,43	24,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,8	3,8	0,40	0,05	2,58	12,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		180	0,36	0,00	7,00	102,00
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	18,9	18	0,91	0,05	8,90	40,51
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,88	0,75	12,90	66,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			<b>27,75</b>	<b>27,65</b>	<b>80,28</b>	<b>767,67</b>
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		60	8,80	2,80	35,10	173,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35,16	35,16	3,69	0,45	23,84	113,91
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,92	1,92	0,20	0,02	1,30	6,22
САХАР ПЕСОК	5,04	5,04	0,00	0,00	4,88	19,51
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0,01	0,96	0,01	8,71
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,64	0,70	0,63	0,04	8,58
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,32	10,32	0,29	0,25	0,49	5,40
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	15,92	15,92	2,78	1,39	0,47	26,09
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,36	0,36	0,05	0,01	0,01	0,27
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,36	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАНИЛИН	0,036	0,036	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,15	0,14	0,01	1,84
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0,00	0,58	0,00	5,23
КЕФИР		200	6,00	3,30	8,00	62,00
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207,1	200	5,80	5,00	8,00	106,00
			<b>14,80</b>	<b>6,10</b>	<b>43,10</b>	<b>235,00</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53,43</b>	<b>43,39</b>	<b>186,94</b>	<b>1 420,49</b>

# МЕНЮ

Сад 10 часов

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	30		1,40	2,10	15,80	68,00
ДЖЕМ	11	11	0,07	0,01	8,02	31,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,48	0,02	22,44
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,20	0,46	8,22	41,92
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150		5,26	6,06	25,55	178,41
ПШЕНО	38,8	38,8	4,33	1,02	26,50	132,47
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,4	64,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98	98	2,75	2,38	4,56	51,33
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,80	2,40	12,70	84,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,24	0,00	1,25	5,96
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>9,46</b>	<b>10,56</b>	<b>54,05</b>	<b>330,41</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180		0,90	0,00	22,86	99,00
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА ПЕРСИК	180	180	0,90	0,00	22,86	99,00
			<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>22,86</b>	<b>99,00</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,40	0,00	1,30	7,00
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,6	50	0,40	0,05	1,25	7,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	215		6,34	5,00	27,07	178,73
КАРТОФЕЛЬ ПОЗДНИЙ	50	40	0,78	0,16	6,32	29,88
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,2	16	3,57	0,25	7,47	46,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	28,5	24	1,75	0,68	11,97	60,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80		11,19	4,00	6,06	104,69
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	62,35	60	9,31	0,35	0,00	40,16

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12	12	0,87	0,34	5,98	30,50
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/5 шт.	8,05	0,99	0,90	0,06	12,26
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ</b>		<b>130</b>	<b>2,62</b>	<b>2,87</b>	<b>11,14</b>	<b>81,39</b>
МОРКОВЬ	38,13	28,6	0,36	0,03	1,91	9,71
КАРТОФЕЛЬ ПОЗДНИЙ	33,75	27	0,52	0,11	4,27	20,17
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	19,93	13	0,39	0,03	0,82	5,04
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	36,4	28,6	0,49	0,03	1,30	7,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,26	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21,5	21,5	0,60	0,52	1,00	11,26
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0,01	2,09	0,02	18,87
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,27	0,03	1,77	8,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,5	21,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0,00	0,00	0,39	1,55
<b>КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК</b>		<b>180</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>22,70</b>	<b>105,40</b>
ЯБЛОКИ	30,6	27	0,11	0,11	2,57	12,31
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7,2	7,2	0,01	0,00	5,46	21,86
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,4	177,4	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,70</b>	<b>0,20</b>	<b>10,60</b>	<b>51,00</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,88</b>	<b>0,75</b>	<b>12,90</b>	<b>66,00</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			<b>24,25</b>	<b>12,94</b>	<b>91,77</b>	<b>594,21</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>50</b>	<b>3,80</b>	<b>5,00</b>	<b>43,20</b>	<b>185,00</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,75	4,90	37,20	208,50
<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>		<b>193</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>6,01</b>	<b>25,53</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛИМОН	11,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,7	177,7	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.</b>		<b>100</b>	<b>2,80</b>	<b>2,50</b>	<b>4,51</b>	<b>56,51</b>
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5%	100	100	2,80	2,50	4,51	56,51
			<b>6,66</b>	<b>7,51</b>	<b>53,72</b>	<b>267,04</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>41,27</b>	<b>31,01</b>	<b>222,40</b>	<b>1 290,66</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		3,24	4,10	7,00	62,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50		1,50	2,70	3,00	40,50
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	73	47,5	1,43	0,10	3,00	18,43
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,5	0,5	0,02	0,00	0,04	0,24
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		15,40	21,00	2,90	149,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,86 шт.	115,12	14,18	12,84	0,79	175,32
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	43	43	1,21	1,05	2,00	22,52
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0,00	6,78	0,00	61,04
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,80	3,20	15,60	107,00
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,56	0,35	0,23	6,73
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,10	2,68	5,14	57,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>23,94</b>	<b>31,00</b>	<b>28,50</b>	<b>358,50</b>
<b>II Завтрак</b>						
ГРУША	150		0,60	0,45	15,45	70,50
ГРУША	166,7	150	0,60	0,45	15,45	70,50
			<b>0,60</b>	<b>0,45</b>	<b>15,45</b>	<b>70,50</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50		0,43	0,05	3,94	41,30
МОРКОВЬ	36	27	0,34	0,03	1,80	9,17
ЯБЛОКИ	25	22	0,09	0,09	2,10	10,03
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	215		4,52	6,67	11,20	125,45
КАРТОФЕЛЬ ПОЗДНИЙ	63,38	50,7	0,98	0,19	8,01	37,87
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,4	3,3	0,30	0,04	2,14	10,09
МОРКОВЬ	9,07	6,8	0,09	0,01	0,46	2,31
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,3	0,05	0,01	0,26	1,31
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,1	10,1	0,08	0,01	0,16	1,27
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0,00	3,20	0,00	28,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	127,4	127,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА БЕСКОСТНАЯ ЛОПАТКА	17,78	16	2,89	2,48	0,00	33,83
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99

КОТЛета РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ		70	2,33	7,12	11,33	118,79
ГРУДКИ КУРИНЫЕ	67,27	51,8	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,6	12,6	0,92	0,36	6,29	32,02
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,2	18,2	0,51	0,45	0,84	9,54
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0,01	2,24	0,02	20,31
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0,00	4,07	0,00	36,63
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,23	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ		150	2,40	5,60	15,60	121,80
СВЕКЛА	218	163,5	2,38	0,16	13,96	66,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,8	6,8	0,03	5,44	0,05	49,33
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,46	5,81
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,40	0,09	17,29	72,28
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ ИЗЮМ ВЫШИЙ СОРТ	18	18	0,40	0,09	11,48	49,06
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	0,90	0,20	8,50	40,80
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,50	0,60	10,30	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
			<b>12,48</b>	<b>20,33</b>	<b>78,16</b>	<b>572,82</b>
<b>Полдник</b>						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	6,00	4,40	9,80	99,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211,1	210	5,91	5,09	9,78	110,00
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		65	8,49	4,83	33,68	212,46
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,1	38,1	3,99	0,49	25,83	123,43
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,22	0,03	1,43	6,80
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0,00	0,00	5,33	21,29
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0,01	1,04	0,01	9,43
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.15 шт.	6,04	0,75	0,67	0,04	9,20
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,2	11,2	0,31	0,27	0,52	5,87
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	17,2	17,2	3,01	1,50	0,50	28,20
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,4	0,4	0,05	0,01	0,01	0,30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАНИЛИН	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.03 шт.	1,21	0,15	0,14	0,01	1,84
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,7	0,7	0,00	0,68	0,00	6,10
			<b>14,49</b>	<b>9,23</b>	<b>43,48</b>	<b>311,46</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,51</b>	<b>61,01</b>	<b>165,59</b>	<b>1 313,28</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		4,03	3,88	9,66	90,39
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ В АССОРТИМЕНТЕ	11,3	11,3	2,62	3,33	0,00	41,13
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	18,8	18,8	1,41	0,55	9,66	49,26
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205		6,08	8,20	27,40	208,00
КРУПА МАННАЯ	30,7	30,7	3,07	0,30	21,02	97,97
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67	67	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101	101	2,84	2,45	4,70	52,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,59	2,23	10,10	71,41
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,59	2,23	4,29	48,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>12,70</b>	<b>14,31</b>	<b>47,16</b>	<b>369,80</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180		0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ФРУКТОВЫЙ ПРЯМОГО ОТЖИМА АБРИКОС	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,38	0,00	1,30	7,00
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,6	50	0,40	0,05	1,25	7,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	215		1,70	2,48	12,26	80,55
КАРТОФЕЛЬ ПОЗДНИЙ	87,75	70,2	1,36	0,27	11,10	52,43
МОРКОВЬ	8,27	6,2	0,08	0,01	0,42	2,10
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,4	6,2	0,09	0,01	0,49	2,46
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,2	109,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ГРУДКИ КУРИНЫЕ	18,18	14	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,1	1	0,04	0,00	0,08	0,48
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80		16,99	9,30	2,73	181,87
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	108,8	89,6	15,56	3,22	0,00	110,38
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	14,27	10,7	0,14	0,01	0,72	3,64



КАРТОФЕЛЬ ПОЗДНИЙ	10	8	0,16	0,03	1,26	5,98
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	0,99	0,90	0,06	12,26
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0,01	1,28	0,01	11,61
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)</b>		<b>150</b>	<b>2,39</b>	<b>6,78</b>	<b>13,28</b>	<b>129,44</b>
КАРТОФЕЛЬ ПОЗДНИЙ	60	48	0,93	0,18	7,59	35,85
МОРКОВЬ	21,6	16,2	0,20	0,02	1,09	5,50
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,75	27	0,48	0,03	1,23	7,33
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,38	0,05	2,44	11,66
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,9	33,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,6	11,6	0,29	1,69	0,40	23,18
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b>		<b>180</b>	<b>0,36</b>	<b>0,00</b>	<b>7,00</b>	<b>102,00</b>
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	18,9	18	0,91	0,05	8,90	40,51
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,70</b>	<b>0,20</b>	<b>10,60</b>	<b>51,00</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,50</b>	<b>0,60</b>	<b>10,30</b>	<b>52,40</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
			<b>25,02</b>	<b>19,36</b>	<b>57,47</b>	<b>604,26</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПРЯНИКИ</b>		<b>60</b>	<b>3,60</b>	<b>2,80</b>	<b>45,00</b>	<b>148,00</b>
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	60	60	3,54	2,82	45,00	219,60
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>186</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,81</b>	<b>23,22</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
<b>МАНДАРИН СВЕЖИЙ</b>		<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>7,50</b>	<b>38,00</b>
МАНДАРИН	135	100	0,80	0,20	7,50	38,00
<b>ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.</b>		<b>100</b>	<b>2,80</b>	<b>2,50</b>	<b>4,51</b>	<b>56,51</b>
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5%	100	100	2,80	2,50	4,51	56,51
			<b>7,20</b>	<b>5,50</b>	<b>62,82</b>	<b>265,73</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>44,92</b>	<b>39,17</b>	<b>167,45</b>	<b>1 239,79</b>

## ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,40	2,10	15,80	68,00
ДЖЕМ	11	11	0,07	0,01	8,02	31,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,48	0,02	22,44
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,20	0,46	8,22	41,92
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	205		6,70	9,70	24,40	211,00
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	29,7	29,7	3,54	1,78	17,80	101,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102	102	2,87	2,47	4,75	53,43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,80	2,40	12,70	84,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,24	0,00	1,25	5,96
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>10,90</b>	<b>14,20</b>	<b>52,90</b>	<b>363,00</b>
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН СВЕЖИЙ	100		1,53	0,53	21,00	96,00
БАНАН	143	100	1,50	0,50	21,00	96,00
			<b>1,53</b>	<b>0,53</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50		0,38	0,00	0,88	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,40	0,05	0,85	6,50
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	215		4,34	6,52	8,86	114,31
СВЕКЛА	36	27	0,40	0,03	2,31	11,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	16,8	13,4	0,23	0,01	0,61	3,64
КАРТОФЕЛЬ ПОЗДНИЙ	16,75	13,4	0,26	0,05	2,11	10,01
МОРКОВЬ	11,25	8,44	0,11	0,01	0,56	2,86
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,7	0,09	0,01	0,53	2,67
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0,00	3,20	0,00	28,78
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0,00	0,00	1,65	6,58
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	134,2	134,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА БЕСКОСТНАЯ ЛОПАТКА	17,78	16	2,89	2,48	0,00	33,83
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80		14,70	0,50	0,00	175,30
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	113,6	100,8	15,65	0,58	0,00	67,46

МОРКОВЬ	4,27	3,2	0,04	0,00	0,21	1,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	3,2	0,04	0,01	0,25	1,27
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ		20	0,30	1,00	1,20	14,80
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,16	5,06	21,34	143,93
КАРТОФЕЛЬ ПОЗДНИЙ	160	128	2,48	0,49	20,23	95,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	23	0,65	0,56	1,07	12,05
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		193	0,06	0,01	6,01	25,53
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛИМОН	11,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,7	177,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,50	0,60	10,30	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
			<b>26,14</b>	<b>13,89</b>	<b>59,19</b>	<b>583,77</b>
<b>Полдник</b>						
РЯЖЕНКА		200	5,80	5,00	8,40	101,00
РЯЖЕНКА 2,5%	206	200	5,80	5,00	8,40	108,00
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ		65	5,23	5,71	26,99	180,36
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	26,6	26,6	2,78	0,34	18,03	86,17
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0,00	0,00	1,84	7,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0,01	2,32	0,02	21,04
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.08 шт.	3,22	0,40	0,36	0,02	4,91
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,3	0,3	0,04	0,01	0,01	0,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,1	7,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,83	0,10	5,42	25,92
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	44	35,1	0,61	0,04	1,60	9,54
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0,00	2,04	0,00	18,31
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.08 шт.	3,22	0,40	0,36	0,02	4,91
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,3	0,01	0,00	0,02	0,15
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.03 шт.	1,21	0,15	0,14	0,01	1,84
			<b>11,03</b>	<b>10,71</b>	<b>35,39</b>	<b>281,36</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>49,60</b>	<b>39,33</b>	<b>168,48</b>	<b>1 324,13</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	40		4,32	5,50	9,30	82,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	13,3	13,3	0,07	10,97	0,11	99,48
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	26,7	26,7	2,00	0,77	13,72	69,95
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205		5,07	8,10	27,90	225,00
КРУПА РИСОВАЯ	29,7	29,7	2,02	0,29	21,32	95,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102	102	2,87	2,47	4,75	53,43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С САХАРОМ	186		0,00	0,00	5,81	23,22
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
			<b>9,39</b>	<b>13,60</b>	<b>43,01</b>	<b>330,92</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180		0,90	0,00	22,86	99,00
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА ПЕРСИК	180	180	0,90	0,00	22,86	99,00
			<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>22,86</b>	<b>99,00</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,80	2,90	4,00	45,60
СВЕКЛА	63,33	47,5	0,69	0,05	4,05	19,35
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	215		4,39	7,35	10,49	128,20
КАРТОФЕЛЬ ПОЗДНИЙ	75	60	1,16	0,23	9,49	44,81
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	13,4	12	0,10	0,01	0,19	1,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА БЕСКОСТНАЯ ЛОПАТКА	17,78	16	2,89	2,48	0,00	33,83
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70		2,22	3,79	2,50	52,94
ГРУДКИ КУРИНЫЕ	63,64	49	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,31 шт.	12,48	1,53	1,40	0,09	19,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14,7	14,7	0,42	0,36	0,69	7,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,26	0,03	1,70	8,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,9	2,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>		<b>150</b>	<b>4,00</b>	<b>3,40</b>	<b>19,40</b>	<b>121,80</b>
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,8	50,8	5,42	0,64	34,74	166,55
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ</b>		<b>180</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>21,72</b>	<b>88,20</b>
ГРУША	40,9	36	0,14	0,11	3,60	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>15</b>	<b>1,00</b>	<b>0,12</b>	<b>6,40</b>	<b>31,00</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,88</b>	<b>0,75</b>	<b>12,90</b>	<b>66,00</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			<b>14,41</b>	<b>18,43</b>	<b>77,41</b>	<b>533,74</b>
<b>Полдник</b>						
<b>КЕФИР</b>		<b>200</b>	<b>3,30</b>	<b>0,30</b>	<b>8,00</b>	<b>62,00</b>
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207,1	200	5,80	5,00	8,00	106,00
<b>СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ</b>		<b>70</b>	<b>5,67</b>	<b>4,55</b>	<b>40,25</b>	<b>224,28</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	49,8	49,8	5,22	0,63	33,77	161,34
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,22	0,03	1,43	6,80
САХАР ПЕСОК	5,2	5,2	0,00	0,00	5,03	20,13
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0,01	1,28	0,01	11,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0,00	2,04	0,00	18,31
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.04 шт.	1,61	0,19	0,18	0,01	2,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,2	0,2	0,03	0,00	0,00	0,15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,8	21,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0,00	0,39	0,00	3,49
			<b>8,97</b>	<b>4,85</b>	<b>48,25</b>	<b>286,28</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>33,67</b>	<b>36,88</b>	<b>191,53</b>	<b>1 249,94</b>