

МЕНЮ

Питание 25,00 руб.

| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день |
|---------------------------------------|---|---|---|--|---|
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ФАРШЕМ 190 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ 200/12 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/12 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/12 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 170 | СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/12 |
| ЧАЙ С САХАРОМ 195/5 | ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5 | ЧАЙ С САХАРОМ 195/5 | ЧАЙ С САХАРОМ 195/5 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 60/30 | ЧАЙ С САХАРОМ 195/5 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 |
| Обед | | | | | |





МЕНЮ

Питание 25,00 руб.

| 7 день | 8 день | 9 день | 10 день | 11 день | 12 день |
|---------------------|---|---|--|----------------------------------|--|
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 190 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МК/Б 200/12 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/12 | СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/12 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/12 |
| ЧАЙ С САХАРОМ 195/5 | ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5 | ЧАЙ С САХАРОМ 195/5 | ЧАЙ С САХАРОМ 195/5 | ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК 60 | ЧАЙ С САХАРОМ 195/5 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 |
| | | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | |
| Обед | | | | | |

**МЕНЮ**

Питание 25,00 руб.

ДЕНЬ 1

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Обед | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ФАРШЕМ | | 190 | 8,6 | 11,4 | 23,7 | 232,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 199,54 | 129,7 | 2,5 | 0,5 | 20,5 | 96,9 |
| ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО | 31,8 | 31,8 | 5,5 | 2,8 | 0 | 47,2 |
| МОРКОВЬ | 25,33 | 19 | 0,2 | 0 | 1,3 | 6,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 18,9 | 15,7 | 0,2 | 0 | 1,3 | 6,2 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3,8 | 3,8 | 0,2 | 0 | 0,7 | 3,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 8,3 | 8,3 | 0 | 8,1 | 0 | 72,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 57 | 57 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,6 | 1,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 195/5 | 0,1 | | 5,0 | 20,6 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 48,6 | 48,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 146,25 | 146,25 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| | | | 10,7 | 11,7 | 41,4 | 314,7 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 10,7 | 11,7 | 41,4 | 314,7 |

**МЕНЮ**

Питание 25,00 руб.

ДЕНЬ 2

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Обед | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ | 200/12 | | 3,1 | 5,3 | 4,7 | 79,5 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 15 | 12 | 2,1 | 2,1 | 0 | 27,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 203,3 | 203,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 1,67 | 1,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 |
| МОРКОВЬ | 1,87 | 1,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 35,5 | 28,4 | 0,5 | 0 | 1,3 | 7,8 |
| КАРТОФЕЛЬ | 24,92 | 16,2 | 0,3 | 0,1 | 2,5 | 12,1 |
| МОРКОВЬ | 5,47 | 4,1 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 4,8 | 4,1 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3,2 | 3,2 | 0 | 3,1 | 0 | 27,9 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ | 185/10/5 | | 0,2 | | 10,0 | 41,6 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54,8 | 54,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| ЛИМОН | 5,5 | 5 | 0 | 0 | 0,2 | 1,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 138,75 | 138,75 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| | | | 5,3 | 5,6 | 27,4 | 182,3 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 5,3 | 5,6 | 27,4 | 182,3 |

**МЕНЮ**

Питание 25,00 руб.

ДЕНЬ 3

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Обед | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200/12 | | 4,6 | 2,9 | 16,7 | 111,3 |
| КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ) | 13,2 | 12 | 2,5 | 0,6 | 0,2 | 15,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 2,4 | 2,4 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 2,4 | 2,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 138,46 | 90 | 1,7 | 0,4 | 14,3 | 67,2 |
| МОРКОВЬ | 10,67 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,5 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,6 | 1,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 195/5 | | 0,1 | | 5,0 | 20,6 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 48,8 | 48,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 146,25 | 146,25 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| | | | 6,7 | 3,2 | 34,4 | 193,1 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 6,7 | 3,2 | 34,4 | 193,1 |

**МЕНЮ**

Питание 25,00 руб.

ДЕНЬ 4

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|-------------------|------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Обед | | | | | | |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200/12 | | 4,1 | 4,7 | 9,5 | 96,7 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 30 | 24 | 0,4 | 0 | 1,1 | 6,5 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ) | 13,2 | 12 | 2,5 | 0,6 | 0,2 | 15,2 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 2,4 | 2,4 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 2,4 | 2,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 30,77 | 20 | 0,4 | 0,1 | 3,2 | 14,9 |
| ПШЕНО | 4 | 4 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 13,7 |
| МОРКОВЬ | 10,67 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,5 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 176 | 176 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 195/5 | | 0,1 | | 5,0 | 20,6 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 48,8 | 48,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 146,25 | 146,25 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| | | | 6,2 | 5,0 | 27,2 | 178,5 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 6,2 | 5,0 | 27,2 | 178,5 |

**МЕНЮ**

Питание 25,00 руб.

ДЕНЬ 5

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Обед | | | | | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 170 | 3,6 | 4,8 | 24,3 | 155,4 |
| КАРТОФЕЛЬ | 223,85 | 145,5 | 2,8 | 0,6 | 23 | 108,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 26,9 | 26,9 | 0,8 | 0,7 | 1,3 | 14,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4,5 | 4,5 | 0 | 3,6 | 0 | 32,7 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 101,8 | 101,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ | | 60/30 | 6,8 | 5,7 | 4,0 | 93,2 |
| РЫБА ТРЕСКА ФАРШ | 34,5 | 34,5 | 5,6 | 0,3 | 0 | 24,4 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 4,9 | 4,9 | 0,3 | 0 | 2 | 9,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 7,1 | 7,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,07 шт. | 3,7 | 0,5 | 0,4 | 0 | 5,6 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7,02 | 5,9 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3,5 | 3,5 | 0 | 3,4 | 0 | 30,6 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,4 | 1,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 35 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1,5 | 1,5 | 0 | 1,5 | 0 | 13,1 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,4 | 1,4 | 0,2 | 0 | 1 | 4,6 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3 | 3 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ | | 185/10/5 | 0,2 | | 10,0 | 41,6 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54,8 | 54,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| ЛИМОН | 5,5 | 5 | 0 | 0 | 0,2 | 1,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 138,75 | 138,75 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 12,6 | 10,8 | 51,0 | 351,4 |
| | | | 12,6 | 10,8 | 51,0 | 351,4 |

**МЕНЮ**

Питание 25,00 руб.

ДЕНЬ 6

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Обед | | | | | | |
| СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200/12 | | 4,9 | 4,8 | 15,5 | 124,6 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ВЕРМИШЕЛЬ) | 15 | 15 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48,5 |
| МОРКОВЬ | 10,67 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,53 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| КАРТОФЕЛЬ | 27,69 | 18 | 0,4 | 0,1 | 2,8 | 13,5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 1,2 | 1,2 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,6 | 1,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ) | 13,2 | 12 | 2,5 | 0,6 | 0,2 | 15,2 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 2,4 | 2,4 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 2,4 | 2,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 195/5 | | 0,1 | | 5,0 | 20,6 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 49,4 | 49,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 146,25 | 146,25 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| | | | 7,0 | 5,1 | 33,2 | 206,4 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 7,0 | 5,1 | 33,2 | 206,4 |

**МЕНЮ**

Питание 25,00 руб.

ДЕНЬ 7

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Обед | | | | | | |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 190 | | 18,4 | 10,5 | 18,9 | 241,5 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ) | 80,1 | 77,2 | 15,9 | 3,7 | 1 | 98,1 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,2 | 2,2 | 0 | 2,1 | 0 | 19,2 |
| КАРТОФЕЛЬ | 135,08 | 87,8 | 1,7 | 0,4 | 13,9 | 65,6 |
| МОРКОВЬ | 24,53 | 18,4 | 0,2 | 0 | 1,3 | 6,2 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 6,6 | 6,6 | 0,3 | 0 | 1,3 | 6,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12,9 | 10,8 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4,4 | 4,4 | 0 | 4,3 | 0 | 38,4 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1 | 1 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 195/5 | | 0,1 | | 5,0 | 20,6 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 49,4 | 49,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 146,25 | 146,25 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| | | | 20,5 | 10,8 | 36,6 | 323,3 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 20,5 | 10,8 | 36,6 | 323,3 |

**МЕНЮ**

Питание 25,00 руб.

ДЕНЬ 8

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Обед | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МК/Б | 200/12 | | 7,3 | 6,3 | 15,2 | 147,4 |
| КОСТИ ПИЩЕВЫЕ ГОВЯЖЬИ | 8,8 | 8,8 | 0,5 | 0,2 | 0 | 3,5 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 12 | 12 | 2,1 | 1,8 | 0 | 25,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 241,7 | 241,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 1,9 | 1,6 | 0 | 0 | 0,1 | 0,7 |
| МОРКОВЬ | 2,13 | 1,6 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 62,15 | 40,4 | 0,8 | 0,2 | 6,4 | 30,2 |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ | 16,2 | 16,2 | 3,6 | 0,3 | 7,6 | 46,9 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8,45 | 7,1 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,8 |
| МОРКОВЬ | 9,47 | 7,1 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,6 | 1,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ | 185/10/5 | | 0,2 | | 10,0 | 41,6 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54,8 | 54,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| ЛИМОН | 5,5 | 5 | 0 | 0 | 0,2 | 1,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 138,75 | 138,75 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| | | | 9,5 | 6,6 | 37,9 | 250,2 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 9,5 | 6,6 | 37,9 | 250,2 |

**МЕНЮ**

Питание 25,00 руб.

ДЕНЬ 9

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|-------------------|------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Обед | | | | | | |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200/12 | | 4,1 | 4,7 | 9,5 | 96,7 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 30 | 24 | 0,4 | 0 | 1,1 | 6,5 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ) | 13,2 | 12 | 2,5 | 0,6 | 0,2 | 15,2 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 2,4 | 2,4 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 2,4 | 2,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 30,77 | 20 | 0,4 | 0,1 | 3,2 | 14,9 |
| ПШЕНО | 4 | 4 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 13,7 |
| МОРКОВЬ | 10,67 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,5 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 176 | 176 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 195/5 | | 0,1 | | 5,0 | 20,6 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 48,6 | 48,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 146,25 | 146,25 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| | | | 6,2 | 5,0 | 27,2 | 178,5 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 6,2 | 5,0 | 27,2 | 178,5 |

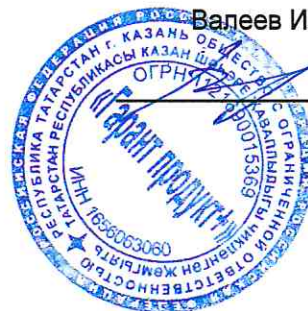


МЕНЮ

Питание 25,00 руб.

ДЕНЬ 10

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Обед | | | | | | |
| СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200/12 | | 4,9 | 4,8 | 15,5 | 124,6 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ВЕРМИШЕЛЬ) | 15 | 15 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48,5 |
| МОРКОВЬ | 10,67 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,53 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| КАРТОФЕЛЬ | 27,69 | 18 | 0,4 | 0,1 | 2,8 | 13,5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 1,2 | 1,2 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,6 | 1,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ) | 13,2 | 12 | 2,5 | 0,6 | 0,2 | 15,2 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 2,4 | 2,4 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 2,4 | 2,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 195/5 | | 0,1 | | 5,0 | 20,6 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 49,1 | 49,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 146,25 | 146,25 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| | | | 7,0 | 5,1 | 33,2 | 206,4 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 7,0 | 5,1 | 33,2 | 206,4 |

**МЕНЮ**

Питание 25,00 руб.

ДЕНЬ 11

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Обед | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | | 6,9 | 4,1 | 41,8 | 231,8 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ | 63 | 63 | 6,9 | 1 | 41,8 | 203,5 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 3,2 | 3,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 378 | 378 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 3,9 | 3,9 | 0 | 3,1 | 0 | 28,3 |
| ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК | 60 | | 10,2 | 6,3 | 2,2 | 104,2 |
| КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ) | 50,85 | 47,85 | 9,9 | 2,3 | 0,6 | 60,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4,1 | 4,1 | 0 | 4 | 0 | 35,8 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2,3 | 2,3 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,2 |
| МОРКОВЬ | 5,2 | 3,9 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 3,57 | 3 | 0 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 0,9 | 0,9 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,9 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ | 185/10/5 | | 0,2 | | 10,0 | 41,6 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54,8 | 54,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| ЛИМОН | 5,5 | 5 | 0 | 0 | 0,2 | 1,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 138,75 | 138,75 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| | | | 19,3 | 10,7 | 66,7 | 438,8 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 19,3 | 10,7 | 66,7 | 438,8 |

**МЕНЮ**

Питание 25,00 руб.

ДЕНЬ 12

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Обед | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200/12 | | 4,6 | 2,9 | 16,7 | 111,3 |
| КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ) | 13,2 | 12 | 2,5 | 0,6 | 0,2 | 15,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 2,4 | 2,4 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 2,4 | 2,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 138,46 | 90 | 1,7 | 0,4 | 14,3 | 67,2 |
| МОРКОВЬ | 10,67 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,5 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,6 | 1,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 195/5 | | 0,1 | | 5,0 | 20,6 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 49,1 | 49,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 146,25 | 146,25 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| | | | 6,7 | 3,2 | 34,4 | 193,1 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 6,7 | 3,2 | 34,4 | 193,1 |