



МЕНЮ

Питание 33,80 руб.

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ	70		1,0	6,8	5,3	87,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	49	39,2	0,7	0	1,7	10,7
МОРКОВЬ	28,13	22,5	0,3	0	1,6	7,7
САХАР ПЕСОК	2,1	2,1	0	0	2	8,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
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	128,57	90	1,7	0,4	14,3	67,2
МОРКОВЬ	10	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		1,2	2,1	23,4	117,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	1,3	2,1	9,8	63,2
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
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
			10,3	12,2	68,1	424,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			10,3	12,2	68,1	424,9

МЕНЮ

Питание 33,80 руб.

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		70	1,0	4,3	5,8	65,4
СВЕКЛА	84,88	67,9	1	0,1	5,8	27,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,2	0	37,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,9	5,0	41,8	239,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	63	63	6,9	1	41,8	203,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,1	3,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	378	378	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ		60/40	11,0	9,0	10,9	167,2
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	47,6	44,6	9,2	2,1	0,6	56,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	11	0,8	0,1	5,3	25,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	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	53,9	53,9	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 ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
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
			22,6	18,7	91,2	622,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,6	18,7	91,2	622,6

МЕНЮ

Питание 33,80 руб.

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	70		1,0	7,1	5,1	89,0
КАРТОФЕЛЬ	21,71	15,2	0,3	0,1	2,4	11,3
СВЕКЛА	13,13	10,5	0,2	0	0,9	4,3
МОРКОВЬ	8,75	7	0,1	0	0,5	2,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,5	10,5	0,1	0	0,2	1,4
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	10,5	10,5	0,2	0	0,3	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	7	0	62,9
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	200/12		3,0	5,2	4,5	76,8
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	16	12	2,1	2,1	0	27,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	188,5	188,5	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,7	2,3	0	0	0,2	0,9
МОРКОВЬ	2,88	2,3	0	0	0,2	0,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33	26,4	0,5	0	1,2	7,2
КАРТОФЕЛЬ	21,57	15,1	0,3	0,1	2,4	11,3
МОРКОВЬ	4,75	3,8	0	0	0,3	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,5	3,8	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
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
			7,6	12,7	37,3	295,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			7,6	12,7	37,3	295,0

МЕНЮ

Питание 33,80 руб.

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	70		0,9	0,1	7,9	36,6
МОРКОВЬ	84,88	67,9	0,9	0,1	4,6	23,1
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
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	28,57	20	0,4	0,1	3,2	14,9
ПШЕНО	4	4	0,5	0,1	2,7	13,7
МОРКОВЬ	10	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	49,7	49,7	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
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
			8,6	5,2	45,1	262,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			8,6	5,2	45,1	262,5



МЕНЮ

Питание 33,80 руб.

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ		70	1,1	3,1	5,3	55,0
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	59	59	1,1	0,1	1,8	13,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		190	4,0	5,4	27,1	173,4
КАРТОФЕЛЬ	232,14	162,5	3,2	0,7	25,7	121,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	113,8	113,8	0	0	0	0,0
РЫБНАЯ "НЕЖЕНКА"		60	7,8	2,0	11,5	95,1
РЫБА МИНТАЙ ФАРШ	37,5	37,5	5,8	0,3	0	26,2
КРУПА РИСОВАЯ	7,5	7,5	0,5	0,1	5,4	24,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	4,2	0,5	0,5	0	6,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,6	17,3	0,2	0	1,4	6,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,8	0,1	4,8	22,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
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	53,6	53,6	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 ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
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
			16,6	10,9	76,6	473,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			16,6	10,9	76,6	473,7



МЕНЮ

Питание 33,80 руб.

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	70		0,7	3,6	6,2	61,1
МОРКОВЬ	64,13	51,3	0,7	0,1	3,4	17,5
ЯБЛОКИ	15,9	14	0,1	0,1	1,4	6,6
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,5	0	31,5
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	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,53	8	0,1	0	0,7	3,2
КАРТОФЕЛЬ	25,71	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	49,7	49,7	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
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
			9,2	8,8	49,4	314,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			9,2	8,8	49,4	314,9



МЕНЮ

Питание 33,80 руб.

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ		70	1,1	3,1	5,2	54,9
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	59	59	1,1	0,1	1,8	13,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,9	5,0	41,8	239,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	63	63	6,9	1	41,8	203,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,1	3,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	378	378	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ		100	8,0	10,6	9,1	163,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,8	43,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	38	38	6,6	3,4	0	56,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	7,6	7,6	0,6	0	3,7	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,5	10,5	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,71	4,8	0,1	0	0,4	1,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,5	0,1	3,3	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	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	49,7	49,7	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 ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
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
			19,6	19,1	83,8	587,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,6	19,1	83,8	587,4

**МЕНЮ**

Питание 33,80 руб.

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70		1,0	4,3	5,8	65,4
СВЕКЛА	84,88	67,9	1	0,1	5,8	27,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,2	0	37,8
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	200/12		3,0	5,2	4,5	76,8
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	16	12	2,1	2,1	0	27,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	188,5	188,5	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,7	2,3	0	0	0,2	0,9
МОРКОВЬ	2,88	2,3	0	0	0,2	0,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33	26,4	0,5	0	1,2	7,2
КАРТОФЕЛЬ	21,57	15,1	0,3	0,1	2,4	11,3
МОРКОВЬ	4,75	3,8	0	0	0,3	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,5	3,8	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
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	53,6	53,6	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
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
			7,7	9,9	43,0	292,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			7,7	9,9	43,0	292,4

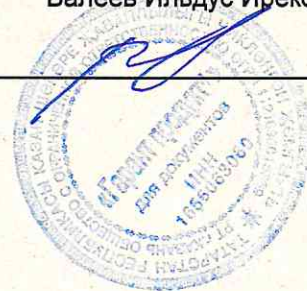


МЕНЮ

Питание 33,80 руб.

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	70		0,9	0,1	7,9	36,6
МОРКОВЬ	84,88	67,9	0,9	0,1	4,6	23,1
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200		19,4	11,0	19,9	254,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	84,3	81,3	16,8	3,9	1,1	103,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
КАРТОФЕЛЬ	132	92,4	1,7	0,4	14,6	69,0
МОРКОВЬ	24,25	19,4	0,3	0	1,3	6,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,9	6,9	0,3	0	1,3	6,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,6	11,4	0,2	0	0,9	4,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0	4,5	0	40,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,8	3,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		1,2	2,1	23,4	117,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	1,3	2,1	9,8	63,2
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
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
			25,0	13,6	73,9	516,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			25,0	13,6	73,9	516,7



МЕНЮ

Питание 33,80 руб.

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70		1,1	3,6	6,3	62,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	77,9	62,3	1,1	0,1	2,8	16,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,5	14,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,5	0	31,5
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	128,57	90	1,7	0,4	14,3	67,2
МОРКОВЬ	10	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
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
			9,3	6,9	50,7	302,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			9,3	6,9	50,7	302,9



МЕНЮ

Питание 33,80 руб.

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70		1,0	4,3	5,8	65,4
СВЕКЛА	84,88	67,9	1	0,1	5,8	27,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,2	0	37,8
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	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,53	8	0,1	0	0,7	3,2
КАРТОФЕЛЬ	25,71	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		1,2	2,1	23,4	117,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	1,3	2,1	9,8	63,2
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
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
			10,6	11,6	67,4	416,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			10,6	11,6	67,4	416,1

**МЕНЮ**

Питание 33,80 руб.

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	70		0,7	3,6	6,2	61,1
МОРКОВЬ	64,13	51,3	0,7	0,1	3,4	17,5
ЯБЛОКИ	15,9	14	0,1	0,1	1,4	6,6
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,5	0	31,5
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/12		5,8	2,9	12,8	101,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	12	12	2	1,1	0	17,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,9	2,4	0	0	0,2	1,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	2,4	2,4	0,2	0	1	4,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	44,17	30,92	0,6	0,1	4,9	23,1
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12,48	12,42	2,8	0,2	5,8	36,0
МОРКОВЬ	7,81	6,25	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,44	6,25	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,58	1,58	0	1,6	0	13,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,25	1,25	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	116,67	116,67	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
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
			10,1	6,9	46,7	291,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			10,1	6,9	46,7	291,3