

МЕНЮ

Салд



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ЯЧНЕВАЯ БРЯЗКАЯ 185	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОСЫПЧАТАЯ 185	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 185	КАША "ДРУЖБА" 185	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ 185	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 185	КАША ПШЕННАЯ 185	КАША ЯЧНЕВАЯ БРЯЗКАЯ 185	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ 185	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 185
БАТОН С МАСЛОМ 36/5	БАТОН С СЫРОМ 36/7	БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ 36/5/7	БАТОН С МАСЛОМ 36/5	БАТОН С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ 36/5/7	БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ 36/5/7	БАТОН С СЫРОМ 36/7	БАТОН С МАСЛОМ И СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ 35/5/7	БАТОН С МАСЛОМ 35/5	БАТОН С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ 35/5/7
КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/5/4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/5/4	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/5/4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180
II Завтрак									
Обед									
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ 200	ЯБЛОКО 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ 200	ЯБЛОКО 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ 200	ЯБЛОКО 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ 200	ЯБЛОКО 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ 200	ЯБЛОКО 100
ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ ЛУКА 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50	САЛАТ ИЗ ЛУКА 50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ 200/15	СУП С ПШЕНОЙ, КРУТОЙ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/15	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/15/6	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/15	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ 200/15	СУП С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200/15	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/15/6	СУП С ГРЕЧНЕВОЙ КРУТОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 200/15	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/15	СУП С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200/15
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 155	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 135	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 135	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ 135	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 155	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 155	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 135	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 135	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 155	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 60/20	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 60/20	КОТЛЕТТА КУРИНАЯ 70	КИСЕЛЬ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 60/20	КОТЛЕТТА КУРИНАЯ 70	КИСЕЛЬ 180	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 60/20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180/5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
Полдник									
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 95	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ 145/10	РАГУ ОВОЩНОЕ 160	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ПОВИДЛОМ 145/10	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 160	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИ С КАПУСТОЙ 95	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ 145/10	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИ С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ 95	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 1 шт 60	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 160
КИСЕЛЬ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/5/4	РЯЖЕНКА 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	РЯЖЕНКА 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	РАГУ ОВОЩНОЕ 160	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
	БАФЛИ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ПЕЧЕНЬЕ 25	ЧАЙ С САХАРОМ 180/5		ПЕЧЕНЬЕ 25	БАФЛИ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/5/4
				ПЕЧЕНЬЕ 25				ЧАЙ С САХАРОМ 180/5	ПЕЧЕНЬЕ 25

1 День



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										Турпы	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	F, мг	Se, мг	С, мг									
Завтрак																													
КАША РЫЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ	185	5,47	4,97	25,20	167,99	0,08	0,47	0,03	0,07	0,05	0,12	119,40	24,46	158,63	0,63	194,43	8,15	0,02	0,01	72-м	2008								
БАТОН С МАСЛОМ	36/5	2,73	5,17	18,54	131,72	0,04	0,00	0,04	0,11	0,08	0,02	7,44	4,68	24,35	0,37	33,67	0,00	0,00	0,00	1-м	2012								
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,45	2,89	14,95	100,53	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	117,35	18,78	86,04	0,39	183,78	9,90	0,00	0,00	43-м	2012								
Итого за прием пищи:	406	11,65	13,03	58,69	400,24	0,15	1,04	0,09	0,18	0,13	0,26	244,19	47,92	271,02	1,39	412,08	18,05	0,02	0,01										
II Завтрак																													
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	41-м	2012								
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00										
Обед																													
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,08	0,20	0,00	0,02	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	26-м	2008								
СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ	200/15	4,67	4,92	15,11	122,18	0,07	4,09	0,15	1,12	0,00	0,06	30,59	19,03	61,70	0,95	321,20	3,83	0,04	0,00	26-м	2008								
ГОЛУБЦЫ ПЕНИВЫЕ	155	11,38	9,31	13,56	184,71	0,06	19,15	0,00	2,16	0,00	0,11	57,14	33,47	125,26	1,64	387,75	7,29	0,05	0,00	306	2008								
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	1,70	0,00	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	42-м	2012								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00										
Итого за прием пищи:	670	21,54	14,87	70,32	502,48	0,28	35,74	0,23	4,95	0,00	0,24	116,63	81,70	259,96	5,29	947,86	14,36	0,09	0,00										
Полдник																													
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	95	6,41	4,92	61,61	316,31	0,08	0,08	0,05	0,36	0,22	0,07	19,70	11,10	58,79	1,02	127,41	2,21	0,01	0,02	453	2008								
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	20,75	82,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,25	1,74	3,71	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	46-м	2012								
Итого за прием пищи:	275	6,41	4,92	82,36	399,28	0,08	0,08	0,05	0,36	0,22	0,07	29,95	12,84	62,50	1,02	128,08	2,21	0,01	0,02										
Всего за день:	40,60	33,02	231,57	1 388,00	0,53	40,86	0,37	5,49	0,35	0,59	404,77	150,46	607,48	10,50	1 728,02	36,62	0,12	0,03											

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Оборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	185	8,88	4,80	40,18	239,09	0,23	0,00	0,01	4,89	0,05	0,13	25,42	132,54	195,59	4,60	276,70	2,39	0,02	0,00	0,00	68-тп	2008					
БАТОН С СЫРОМ	367	4,36	3,17	18,50	120,57	0,04	0,05	0,02	0,02	0,00	0,04	75,44	8,18	64,00	0,41	39,77	0,00	0,00	0,00	0,00	2-тп	2012					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5/4	0,00	0,00	5,09	21,39	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	10,28	3,26	3,01	0,27	14,66	0,00	0,00	0,00	0,00	47-тп	2012					
Итого за прием пищи:	417	13,33	7,97	63,77	381,05	0,27	0,70	0,03	4,91	0,05	0,17	111,12	144,08	262,60	5,28	331,13	2,39	0,02	0,00	0,00							
II Завтрак																											
РЯДОККО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	338	2015					
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00							
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,01	0,05	0,00	0,02	11,50	7,00	21,00	0,50	70,50	1,50	0,01	0,00	0,00	22-тп	2008					
СУП С ПШЕНОЙ КРУПКОЙ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/15	5,00	4,99	12,67	126,60	0,07	2,04	2,32	2,13	0,06	0,03	25,65	20,70	61,60	0,85	195,66	2,95	0,01	0,00	0,00	22-тп	2008					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	2,83	3,34	19,29	118,97	0,11	9,38	0,02	0,18	0,05	0,09	34,76	26,46	76,25	1,09	688,49	7,62	0,03	0,00	0,00	11-тп	2012					
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/20	8,05	4,25	4,72	87,93	0,05	0,44	0,03	1,81	0,11	0,06	22,56	23,57	105,79	0,81	208,23	62,46	0,26	0,01	0,00	263	2012					
ЧАЙ С САХАРОМ	180/5	0,04	0,00	4,92	19,84	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,42	1,49	0,14	5,66	0,00	0,00	0,00	48-тп	2012						
ХЛЕБ РЖАНОМ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00		2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	735	21,26	13,17	74,86	512,97	0,37	16,87	2,38	5,64	0,22	0,25	116,92	97,65	326,13	5,59	1261,84	76,77	0,31	0,01	0,01							
Полдник																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	145/10	25,65	18,54	30,75	399,71	0,06	0,32	0,08	2,69	0,13	0,29	198,88	32,89	272,56	1,18	206,41	1,70	0,04	0,03	0,03	60-тп	2012					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,18	9,16	67,21	0,02	0,48	0,01	0,00	0,00	0,09	96,76	12,05	67,02	0,30	139,25	8,10	0,00	0,00	0,00	40-тп	2012					
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,80	3,00	10,80	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008					
Итого за прием пищи:	365	29,08	21,71	63,10	573,12	0,09	0,80	0,09	2,69	0,13	0,39	300,44	47,94	350,38	1,93	387,66	9,80	0,04	0,03	0,03							
Всего за день:		64,07	43,25	211,53	1514,14	0,76	28,37	2,51	13,87	0,40	0,83	544,48	297,67	950,11	15,00	2258,63	90,96	0,38	0,04	0,04							

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	185	5,77	4,96	24,56	166,50	0,09	0,47	0,03	0,07	0,05	0,12	108,95	26,63	133,74	1,24	199,19	8,15	0,00	0,02	71-м	2008						
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	36/6/7	4,38	7,30	18,54	157,97	0,04	0,05	0,06	0,13	0,08	0,04	76,04	8,18	64,95	0,42	40,52	0,00	0,00	0,00	3-м	2012						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,73	2,18	14,91	90,81	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,03	13,75	71,15	0,20	141,08	8,10	0,00	0,00	49-м	2012						
Итого за прием пищи:	413	12,88	14,44	58,01	415,28	0,16	0,99	0,10	0,20	0,13	0,26	283,02	48,56	269,84	1,86	380,79	16,25	0,00	0,02								
II Завтрак																											
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	41-м	2012						
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00								
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,46	5,07	1,75	55,07	0,02	7,80	0,04	2,21	0,00	0,02	10,69	7,73	16,82	0,46	98,32	1,13	0,00	0,00	23	2008						
ЦИП ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КРИНОМ БУЛШОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/5/6	4,20	7,48	7,04	115,63	0,05	9,68	0,18	1,79	0,00	0,06	43,93	19,93	57,37	0,97	281,41	4,51	0,03	0,00	20-м	2012						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	135	5,77	2,68	36,95	195,18	0,07	0,00	0,01	1,19	0,04	0,02	12,14	7,93	43,20	1,00	66,87	0,81	0,01	0,01	10-м	2012						
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/20	7,58	6,61	5,95	113,77	0,03	0,84	0,01	1,57	0,00	0,06	14,89	14,53	71,60	0,70	172,87	3,30	0,03	0,00	63-м	2012						
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	8,07	34,99	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	12,80	4,27	3,56	0,71	100,78	0,72	0,00	0,00	75-м	2012						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	706	20,80	22,33	76,72	596,22	0,25	19,76	0,24	7,87	0,04	0,20	101,65	61,99	227,35	5,44	774,65	12,71	0,07	0,01								
Полдник																											
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,08	9,43	17,85	174,89	0,09	11,93	0,42	3,38	0,00	0,07	48,97	28,88	68,98	1,24	504,21	6,71	0,04	0,00	56-м	2012						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	180/5/4	0,09	0,00	5,09	21,39	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	10,26	3,26	3,01	0,27	14,66	0,00	0,00	0,00	47-м	2012						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	379	5,46	9,62	37,99	267,33	0,14	12,58	0,42	3,97	0,00	0,09	66,13	42,04	97,19	2,11	557,57	6,71	0,04	0,00								
Всего за день:	40,14	46,59	192,92	1364,83	0,57	37,33	0,76	12,04	0,17	0,57	464,80	160,59	608,38	12,21	1953,01	37,67	0,11	0,03									

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Со, мг								
КАША "ДРУЖБА"	185	6,79	5,80	26,20	181,00	0,08	0,63	0,03	0,47	0,05	0,14	134,51	30,72	133,40	0,59	218,25	11,63	0,01	0,00	0,00	51-м	2008					
БАТОН С МАСЛОМ	36/5	2,73	5,17	16,54	131,72	0,04	0,00	0,04	0,11	0,08	0,02	7,44	4,68	24,35	0,37	33,87	0,00	0,00	0,00	0,00	1-м	2012					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,18	9,16	67,21	0,02	0,48	0,01	0,00	0,00	0,09	96,76	12,05	67,02	0,30	139,25	8,10	0,00	0,00	0,00	40-м	2012					
Итого за прием пищи:	406	11,11	13,15	53,90	379,93	0,14	1,11	0,08	0,58	0,13	0,25	238,71	47,45	224,77	1,26	391,37	19,73	0,01	0,00								
II Завтрак																											
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	338	2015					
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00								
Обед																											
САЛАТ ИЗ ЛУКА	50	0,65	3,00	3,78	45,05	0,02	1,90	0,00	1,36	0,00	0,01	14,25	6,04	25,05	0,44	83,15	1,43	0,01	0,00	0,00	6-м	2012					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	200/15	4,65	3,67	14,25	109,20	0,09	7,26	0,18	0,99	0,04	0,09	30,80	27,62	77,51	1,13	552,23	6,25	0,04	0,00	0,00	27-м	2012					
ГОРХОВОЕ ПЮРЕ	135	13,70	4,55	28,64	210,44	0,37	0,00	0,02	5,68	0,07	0,08	58,87	50,35	125,71	3,98	449,39	3,13	0,02	0,00	0,00	199-м	2012					
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	12,59	3,46	11,17	163,92	0,07	0,00	7,49	0,79	0,21	0,05	16,19	18,10	101,39	1,42	140,88	3,12	0,00	0,00	0,00	65-м	2008					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,49	0,20	16,71	80,03	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	15,57	3,92	2,30	0,41	8,34	0,00	0,00	0,00	0,00	398	2012					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00		2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	720	37,02	15,42	106,56	761,27	0,68	69,16	7,81	10,29	0,32	0,32	149,78	123,53	391,96	9,48	1 327,09	16,17	0,07	0,00								
Полдник																											
ЗАПЕКАЖКА МАННАЯ С ПОВИДЛОМ	145/10	4,14	4,34	34,87	195,49	0,04	0,05	0,01	2,22	0,09	0,03	19,05	10,40	44,05	0,72	73,55	1,15	0,01	0,00	0,00	192	2008					
РЖЕНКА	180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,04	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	223,20	25,20	165,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	44-м	2008					
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	5,00	22,50	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00	0,00		2008					
Итого за прием пищи:	360	11,42	8,59	61,03	371,74	0,10	0,95	0,01	2,22	0,09	0,04	249,50	40,60	232,15	1,25	101,05	1,15	0,01	0,00	0,00							
Всего за день:		59,95	37,56	231,29	1 559,94	0,95	81,22	7,91	13,72	0,54	0,63	653,99	219,58	859,88	14,19	2 097,51	39,05	0,10	0,00								

5 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Г, мкг	Н, мкг	Сi, мг								
КАШКА ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	185	5,99	6,27	23,41	174,61	0,13	0,46	0,03	1,00	0,05	0,12	116,15	41,97	156,29	1,14	295,94	9,27	0,02	0,00	0,00	70-п	2008					
БАТОН С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	36/5/7	2,75	5,17	23,16	150,31	0,04	0,04	0,04	0,11	0,08	0,02	8,42	5,17	24,98	0,44	42,90	0,00	0,00	0,00	0,00	4-п	2012					
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,45	2,89	14,95	100,53	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	117,35	18,78	88,04	0,39	183,78	9,90	0,00	0,00	0,00	43-п	2012					
Итого за прием пищи:	413	12,19	14,33	61,52	425,45	0,20	1,07	0,09	1,11	0,13	0,26	241,92	65,92	269,31	1,97	462,52	19,17	0,02	0,00	0,00							
II Завтрак																											
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	41-п	2012					
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00							
Обед																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,61	0,05	5,15	24,04	0,02	0,96	0,96	0,30	0,00	0,03	22,07	16,42	23,76	0,43	96,06	2,40	0,02	0,00	0,00	7-п	2012					
СУП-ЛАЩА ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	200/15	4,78	6,31	10,15	116,53	0,04	0,59	0,18	1,47	0,09	0,06	37,30	12,95	49,58	0,65	82,74	2,60	0,03	0,00	0,00	24-п	2008					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	155	13,42	10,02	25,67	246,92	0,17	12,26	0,00	2,02	0,00	0,17	26,05	48,09	177,17	2,16	1 054,03	11,93	0,07	0,00	0,00	12-п	2012					
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	21,52	86,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,36	1,74	3,89	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	46-п	2012						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00		2008					
Итого за прием пищи:	640	21,46	16,73	79,45	555,13	0,30	13,81	1,14	4,67	0,09	0,29	102,98	86,80	289,20	4,84	1 287,90	19,17	0,12	0,00	0,00							
Полдник																											
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	8,00	5,22	43,77	254,54	0,08	0,01	0,01	2,62	0,00	0,04	56,41	11,43	74,44	1,20	83,65	0,96	0,01	0,02	0,00	10-п	2012					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00							
ЧАЙ С САХАРОМ	180/5	0,04	0,00	4,92	19,84	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,42	1,49	0,14	5,66	0,00	0,00	0,00	0,00	48-п	2012					
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	5,00	22,50	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	400	12,21	7,86	82,34	449,68	0,15	0,02	0,01	3,21	0,00	0,07	78,91	28,75	123,63	2,47	155,51	0,96	0,01	0,02	0,00							
Всего за день:		46,86	39,12	243,51	1 516,26	0,67	18,90	1,24	8,99	0,22	0,64	437,81	189,47	696,14	12,08	2 145,93	41,30	0,15	0,02	0,00							

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		V1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	185	4,77	2,89	17,81	114,89	0,05	0,58	0,02	0,24	0,00	0,12	125,40	16,17	93,92	0,35	183,84	10,33	0,00	0,00	0,00	14-м	2008					
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	36/5/7	4,38	7,30	18,54	157,97	0,04	0,05	0,06	0,13	0,08	0,04	76,04	8,18	64,95	0,42	40,52	0,00	0,00	0,00	0,00	3-м	2012					
ЧАЙ С САХАРОМ	180/5	0,04	0,00	4,92	19,84	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,42	1,49	0,14	5,66	0,00	0,00	0,00	0,00	48-м	2012					
Итого за прием пищи:	418	9,19	10,19	41,27	292,70	0,09	0,64	0,08	0,37	0,08	0,16	209,79	26,77	160,36	0,91	230,02	10,33	0,00	0,00	0,00							
II Завтрак																											
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	338	2015					
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00							
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,69	2,47	4,05	41,15	0,01	1,90	0,00	1,12	0,00	0,02	15,82	9,41	18,43	0,60	136,80	3,33	0,01	0,00	0,00	76-м	2012					
СУП С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/15	7,24	5,72	15,01	140,71	0,15	3,76	0,17	2,74	0,00	0,07	39,64	29,86	85,01	1,77	403,93	4,35	0,04	0,00	0,00	25-м	2008					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	155	9,64	11,57	19,22	220,15	0,12	9,92	0,27	2,66	0,00	0,12	25,54	36,70	130,15	2,13	807,12	9,48	0,06	0,00	0,00	52-м	2012					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	8,07	34,99	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	12,80	4,27	3,56	0,71	100,78	0,72	0,00	0,00	0,00	75-м	2012					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,80	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00		2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	670	22,65	20,44	78,36	589,63	0,41	17,02	0,44	8,22	0,00	0,27	107,90	97,74	297,15	7,41	1 541,73	20,12	0,11	0,00	0,00							
Полдник																											
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАЛУСТОЙ	95	5,78	6,28	33,23	212,85	0,08	9,60	0,02	2,07	0,09	0,06	37,00	15,41	59,69	1,03	169,26	3,03	0,02	0,01	0,01	451	2008					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,18	9,16	67,21	0,02	0,48	0,01	0,00	0,09	0,09	96,76	12,05	67,02	0,30	139,25	8,10	0,00	0,00	0,00	40-м	2012					
Итого за прием пищи:	275	8,37	8,46	42,39	280,06	0,10	10,08	0,03	2,07	0,09	0,15	133,76	27,46	126,71	1,33	308,51	11,13	0,02	0,01	0,01							
Всего за день:		40,61	39,49	171,82	1 209,39	0,63	37,74	0,56	11,29	0,17	0,60	467,45	159,97	595,22	11,85	2 358,26	43,58	0,14	0,01	0,01							

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества											№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Г, мкг	Н, мкг	Сi, мг										
КАША ПШЕНИЧНАЯ	185	4,25	3,40	27,91	159,25	0,12	0,00	0,01	1,05	0,05	0,02	18,64	30,02	80,61	1,05	81,25	1,71	0,01	0,00	324	2008								
БАЛОН С СЫРОМ	36/7	4,36	3,17	18,50	120,57	0,04	0,05	0,02	0,02	0,00	0,04	75,44	8,18	64,00	0,41	39,77	0,00	0,00	0,00	2-г	2012								
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	180/5/4	0,09	0,00	5,09	21,39	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	10,26	3,26	3,01	0,27	14,66	0,00	0,00	0,00	0,00	47-г	2012								
Итого за прием пищи:	417	8,70	6,57	51,50	301,21	0,16	0,70	0,03	1,07	0,05	0,06	104,34	41,46	147,62	1,73	135,68	1,71	0,01	0,00										
II Завтрак																													
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	41-г	2012								
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00										
Обед																													
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,61	0,05	5,15	24,04	0,02	0,96	0,96	0,30	0,00	0,03	22,07	16,42	23,76	0,43	96,06	2,40	0,02	0,00	7-г	2012								
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/1/5/6	4,14	5,85	8,31	105,48	0,04	5,97	0,17	1,32	0,00	0,05	45,60	21,38	59,48	1,20	301,46	5,72	0,03	0,00	19-г	2012								
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	135	5,77	2,84	36,96	196,63	0,07	0,00	0,01	1,19	0,04	0,02	12,16	7,93	43,23	1,00	66,90	0,81	0,01	0,01	10-г	2012								
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/2/0	8,05	4,25	4,72	87,93	0,05	0,44	0,03	1,81	0,11	0,06	22,56	23,57	105,79	0,81	208,23	62,46	0,26	0,01	263	2012								
ЧАЙ С САХАРОМ	180/5	0,04	0,00	4,92	19,84	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,42	1,49	0,14	5,66	0,00	0,00	0,00	48-г	2012								
ХЛЕБ БУЛАНЧИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00										
Итого за прием пищи:	741	23,55	13,53	92,06	586,55	0,30	7,38	1,17	6,09	0,15	0,21	124,84	89,22	293,75	5,78	771,41	73,63	0,32	0,02										
Полдник																													
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	145/1/0	9,37	14,09	40,23	329,65	0,05	0,17	0,04	4,15	0,15	0,14	86,11	27,74	141,08	0,83	127,90	2,85	0,03	0,01	189	2012								
РЯЖЕНКА	180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,04	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	223,20	25,20	165,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	44-г	2008								
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	5,00	22,50	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00		2008								
Итого за прием пищи:	360	16,65	18,34	66,39	504,90	0,11	1,07	0,04	4,15	0,15	0,15	316,56	57,94	329,18	1,36	155,40	2,85	0,03	0,01										
Всего за день:	49,90	38,64	230,15	1 478,66	0,59	13,15	1,24	11,31	0,35	0,44	559,74	196,62	784,55	11,67	1 302,49	80,19	0,36	0,03											

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур													
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг																					
Завтрак																																								
КАША РЫЧЕВЛАЯ ВЯЗКАЯ	185	5,48	4,99	25,23	158,26	0,08	0,47	0,03	0,07	0,05	0,12	119,91	24,51	158,99	0,83	195,16	8,19	0,02	0,01	0,01	72-г	2008																		
БАТОН С МАСЛОМ И СЛУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	35/5/7	3,14	5,72	21,80	151,37	0,04	0,03	0,04	0,13	0,08	0,04	26,59	6,69	37,50	0,37	56,50	0,49	0,00	0,00	0,00	5-г	2012																		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,87	15,10	74,33	0,26	145,61	8,10	0,00	0,00	0,00	49-г	2012																		
Итого за прием пищи:	412	11,45	12,89	62,46	412,92	0,15	0,97	0,08	0,20	0,13	0,26	245,37	46,30	270,82	1,26	399,27	16,78	0,02	0,01																					
II Завтрак																																								
РЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	338	2015																		
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00																					
Обед																																								
САЛАТ ИЗ ЛУКА	50	0,65	3,00	3,78	45,05	0,02	1,90	0,00	1,36	0,00	0,01	14,25	6,04	25,05	0,44	83,15	1,43	0,01	0,00	0,00	6-г	2012																		
СУП С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200/15	5,26	4,83	15,98	128,63	0,10	5,26	0,16	1,70	0,00	0,07	24,78	37,97	88,65	1,65	455,47	5,03	0,03	0,00	0,00	80	2012																		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	135	3,28	4,83	10,04	98,94	0,05	28,78	0,08	2,21	0,00	0,07	73,37	27,36	53,18	1,64	365,84	5,56	0,02	0,00	0,00	336	2012																		
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	12,59	3,46	11,17	163,92	0,07	0,00	7,49	0,79	0,21	0,05	16,19	18,10	101,39	1,42	140,88	3,12	0,00	0,00	0,00	65-г	2008																		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	1,70	0,00	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	42-г	2012																		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00		2008																		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00																				
Итого за прием пищи:	720	26,72	16,86	80,72	620,13	0,36	35,94	7,73	7,53	0,21	0,25	150,49	108,67	328,27	7,35	1139,25	17,38	0,06	0,00																					
Полдник																																								
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИ С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ	95	6,60	5,83	41,49	244,83	0,10	4,17	0,03	0,96	0,19	0,08	22,05	18,78	79,10	1,14	349,28	4,63	0,02	0,01	0,01	13-г	2012																		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,18	9,16	67,21	0,02	0,48	0,01	0,00	0,00	0,09	96,76	12,05	67,02	0,30	139,25	8,10	0,00	0,00	0,00	40-г	2012																		
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,80	3,00	10,80	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008																		
Итого за прием пищи:	305	10,03	9,00	73,84	418,24	0,13	4,65	0,04	0,96	0,19	0,18	123,61	33,83	156,92	1,89	530,53	12,73	0,02	0,01																					
Всего за день:		48,80	38,95	226,82	1498,29	0,67	51,56	7,86	9,32	0,53	0,71	535,47	196,80	767,01	12,70	2347,05	48,89	0,11	0,02																					

9 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Н, мг	Se, мг									
КАШЛА МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	185	4,24	4,75	17,79	130,90	0,04	0,47	0,03	0,50	0,05	0,10	103,26	14,25	78,73	0,25	154,50	8,10	0,00	0,00	0,00	50-м	2008						
БАТОН С МАГЛОМ	35/5	2,65	5,14	18,03	129,10	0,04	0,00	0,04	0,11	0,08	0,02	7,25	4,55	23,70	0,36	32,95	0,00	0,00	0,00	0,00	1-м	2012						
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	2,96	15,00	101,93	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	117,92	20,69	90,99	0,48	191,32	9,90	0,00	0,00	0,00	43-м	2012						
Итого за прием пищи:	405	10,45	12,85	50,82	361,93	0,11	1,04	0,09	0,61	0,13	0,24	228,43	39,49	193,42	1,09	378,77	18,00	0,00	0,00	0,00								
II Завтрак																												
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	41-м	2012						
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00								
Обед																												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,78	2,04	3,03	34,06	0,01	8,01	0,00	0,87	0,00	0,02	21,79	6,60	12,93	0,42	82,43	1,34	0,00	0,00	0,00	35	2008						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/15	4,66	3,67	14,25	109,20	0,09	7,26	0,18	0,99	0,04	0,09	30,80	27,62	77,51	1,13	582,23	6,25	0,04	0,00	0,00	27-м	2012						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	155	11,83	10,87	33,50	309,48	0,06	1,00	6,15	4,08	0,17	0,05	19,14	31,26	124,84	1,16	180,50	4,07	0,03	0,01	0,00	62-м	2008						
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	21,52	86,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,36	1,74	3,89	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	46-м	2012							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	640	19,91	16,93	89,26	620,38	0,23	16,27	6,33	6,92	0,21	0,19	89,29	74,82	253,97	4,31	870,23	13,90	0,07	0,01	0,01								
Полдник																												
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 1 шт	60	6,47	5,86	0,36	79,95	0,03	0,00	0,14	1,05	1,16	0,20	25,99	5,67	90,72	1,18	73,50	10,50	0,03	0,01	0,00	213	2012						
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,09	9,47	17,86	175,49	0,09	11,93	0,42	3,38	0,00	0,07	49,19	28,90	69,12	1,24	504,54	6,73	0,04	0,00	0,00	56-м	2012						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	48-м	2012						
ЧАЙ С САХАРОМ	180/5	0,04	0,00	4,92	19,84	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,42	1,49	0,14	5,66	0,00	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	435	11,89	15,52	38,19	346,33	0,17	11,94	0,56	5,02	1,16	0,29	90,43	46,89	186,53	3,16	622,40	17,23	0,07	0,01	0,01								
Всего за день:		43,25	45,50	198,47	1 414,64	0,53	33,25	6,98	12,45	1,50	0,74	422,15	169,20	647,92	11,36	2 111,40	51,13	0,14	0,02									

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	185	5,77	4,86	24,56	166,50	0,09	0,47	0,03	0,07	0,05	0,12	108,95	26,63	133,74	1,24	199,19	8,15	0,00	0,02	71-м	2008						
БАТОН С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	35/5/7	2,68	5,14	22,51	147,13	0,04	0,01	0,04	0,11	0,08	0,02	8,13	4,99	24,27	0,42	41,98	0,00	0,00	0,00	4-м	2012						
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,18	9,16	67,21	0,02	0,48	0,01	0,00	0,00	0,09	96,76	12,05	67,02	0,30	139,25	8,10	0,00	0,00	40-м	2012						
Итого за прием пищи:	412	11,04	12,28	56,23	380,84	0,15	0,96	0,08	0,18	0,13	0,23	213,84	43,67	225,03	1,96	380,42	16,25	0,00	0,02								
II Завтрак																											
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,60	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2015						
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,60	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00								
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,69	2,47	4,05	41,15	0,01	1,90	0,00	1,12	0,00	0,02	15,82	9,41	18,43	0,60	136,80	3,33	0,01	0,00	76-м	2012						
СУП С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/15	7,24	5,72	15,01	140,71	0,15	3,76	0,17	2,74	0,00	0,07	39,64	29,86	85,01	1,77	403,93	4,35	0,04	0,00	25-м	2008						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,60	4,44	25,00	155,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11-м	2012						
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/20	7,58	6,61	5,95	113,77	0,03	0,84	0,01	1,57	0,00	0,06	14,89	14,53	71,60	0,70	172,87	3,30	0,03	0,00	63-м	2012						
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,17	0,17	9,91	42,92	0,01	1,73	0,00	0,27	0,00	0,01	13,86	4,78	4,28	0,86	120,83	0,86	0,00	0,00	372	2012						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	695	20,93	19,76	76,88	575,13	0,27	8,23	0,18	6,58	0,00	0,19	91,41	66,18	214,12	5,53	888,83	14,08	0,08	0,00								
Полдник																											
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	8,00	5,22	43,77	254,54	0,08	0,01	0,01	2,62	0,00	0,04	56,41	11,43	74,44	1,20	83,65	0,96	0,01	0,02	10-м	2012						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00								
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5/4	0,09	0,00	5,09	21,39	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	10,26	3,26	3,01	0,27	14,66	0,00	0,00	0,00	47-м	2012						
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	5,00	22,50	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	404	12,19	7,85	82,06	449,09	0,14	0,66	0,01	3,21	0,00	0,06	80,13	28,60	122,63	2,54	164,51	0,96	0,01	0,02								
Всего за день:		44,56	40,29	224,97	1 452,06	0,59	19,85	0,28	10,60	0,13	0,50	401,38	146,45	572,78	12,23	1 711,76	33,29	0,10	0,04								



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		185	5,47	4,98	25,20	167,99
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	30,1	30	2,91	0,38	19,03	91,08
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78,1	78,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90,5	90,5	2,54	2,19	4,21	47,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
БАТОН С МАСЛОМ		36/5	2,73	5,17	18,54	131,72
БАТОН НАРЕЗНОЙ	36	36	2,70	1,04	18,50	94,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,44	2,89	14,95	100,53
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,35	0,22	0,15	4,21
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,09	2,67	5,12	57,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,64	13,04	58,69	400,24
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ		200	1,00	0,20	20,20	86,00
СОК	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
			1,00	0,20	20,20	86,00
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,55	0,10	1,90	12,00
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,1	50	0,55	0,10	1,90	12,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ		200/15	4,68	4,92	15,12	122,19
ВЕРМИШЕЛЬ	9,7	9,7	0,98	0,11	7,05	31,71
КАРТОФЕЛЬ	55,75	44,6	0,86	0,17	7,05	33,31
МОРКОВЬ	9,2	6,9	0,09	0,01	0,47	2,35
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,2	6,9	0,10	0,01	0,55	2,75
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	81,1	81,1	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	16	15	2,65	2,68	0,00	34,63
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175,2	175,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		155	11,38	9,32	13,55	184,71
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	128,9	103,1	1,80	0,10	4,70	28,00
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	50,1	50,1	8,65	4,42	0,00	74,40
КРУПА РИСОВАЯ	10,8	10,7	0,73	0,11	7,68	34,56
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,7	14,8	0,20	0,03	1,17	5,89
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,00	4,66	0,00	41,86

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,00	0,00	7,74	30,96
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	17,7	17,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			21,55	14,88	70,32	502,49
Полдник						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ		95	6,41	4,92	61,62	316,32
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	47,9	47,9	5,01	0,60	32,48	155,19
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	4,9	0,60	0,54	0,03	7,46
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖОЖИ	1	1	0,13	0,02	0,02	0,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12,9	12,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,23	0,03	1,49	7,13
ПОВИДЛО	38,5	38,5	0,15	0,00	24,65	99,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0,00	0,29	0,00	2,62
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	2,2	0,27	0,24	0,02	3,35
КИСЕЛЬ		180	0,00	0,00	20,75	82,97
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	20,6	20,6	0,00	0,00	15,91	63,62
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173	173	0,00	0,00	0,00	0,00
			6,41	4,92	82,37	399,29
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,60	33,04	231,58	1 388,02



МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	185		8,89	4,80	40,18	239,09
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	72,7	72,5	8,87	2,32	40,16	216,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	215,8	215,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,1	3,1	0,02	2,48	0,02	22,49
БАТОН С СЫРОМ	36/7		4,36	3,17	18,50	120,57
БАТОН НАРЕЗНОЙ	36	36	2,70	1,04	18,50	94,32
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	7,1	7	1,66	2,13	0,00	26,25
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5/4		0,10	0,00	5,09	21,39
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЛИМОН	4,5	4	0,04	0,00	0,12	1,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			13,35	7,97	63,77	381,05
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,40	0,05	1,25	7,00
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,1	50	0,40	0,05	1,25	7,00
СУП С ПШЕНОЙ КРУПОЙ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/15		5,01	5,00	12,66	126,59
ПШЕНО	10	9,9	1,11	0,26	6,76	33,80
КАРТОФЕЛЬ	24,63	19,7	0,38	0,08	3,11	14,71
МОРКОВЬ	10,4	7,8	0,10	0,01	0,52	2,65
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,4	7,8	0,11	0,02	0,62	3,10
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	261,3	261,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРИЦА (ГРУДКИ НА КОСТИ)	16	15	3,09	0,73	0,19	30,56
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,22	0,02	1,46	6,89
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,7	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135		2,84	3,35	19,28	118,96
КАРТОФЕЛЬ	144,88	115,9	2,25	0,45	18,32	86,56
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,3	20,3	0,57	0,49	0,94	10,63
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00

ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ		60/20	8,04	4,26	4,73	87,94
РЫБА ТРЕСКА ФАРШ	40,5	40,5	6,63	0,40	0,00	28,68
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,58	0,08	3,71	17,81
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	5,1	0,63	0,57	0,04	7,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0,00	2,23	0,00	20,06
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9	9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,10	0,01	0,61	2,92
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ		180/5	0,04	0,00	4,92	19,84
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,9	25,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156	156	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			21,27	13,20	74,85	512,96
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ		145/10	25,66	18,55	30,74	399,71
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	132,4	132,4	23,12	11,56	3,85	217,05
КРУПА МАННАЯ	8,7	8,7	0,87	0,09	5,96	27,76
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	6	0,74	0,67	0,04	9,14
САХАР ПЕСОК	11	11	0,00	0,00	10,65	42,57
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,5	5,5	0,14	0,81	0,18	10,99
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0,00	5,42	0,00	48,83
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,8	5,8	0,75	0,00	3,46	16,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОВИДЛО	10	10	0,04	0,00	6,60	26,56
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,59	2,18	9,16	67,21
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАФЛИ		30	0,84	0,99	23,19	106,20
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,84	0,99	23,19	106,20
			29,09	21,72	63,09	573,12
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,11	43,29	211,51	1 514,13

**МЕНЮ**

Сад

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ		185	5,77	4,96	24,56	166,50
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	28,9	28,8	3,21	0,36	18,97	91,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,4	89,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90,5	90,5	2,54	2,19	4,21	47,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0,00	0,00	1,36	5,42
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ		36/5/7	4,39	7,30	18,54	157,97
БАТОН НАРЕЗНОЙ	36	36	2,70	1,04	18,50	94,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	7,1	7	1,66	2,13	0,00	26,25
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,73	2,18	14,91	90,81
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,20	0,00	1,04	4,97
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
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
			12,89	14,44	58,01	415,28
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ		200	1,00	0,20	20,20	86,00
СОК	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
			1,00	0,20	20,20	86,00
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		50	0,46	5,07	1,76	55,07
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	22,1	22	0,24	0,04	0,84	5,28
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	17,1	17	0,14	0,02	0,43	2,38
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,49	2,46
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	5,00	0,00	44,95
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		200/15/6	4,22	7,49	7,05	115,63
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	259,4	259,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	48,6	38,9	0,68	0,04	1,78	10,56
КАРТОФЕЛЬ	29,13	23,3	0,46	0,09	3,69	17,40
МОРКОВЬ	10,4	7,8	0,10	0,01	0,52	2,65
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,2	7,8	0,11	0,02	0,62	3,10
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,3	1,3	0,06	0,00	0,24	1,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,9	3,9	0,00	3,78	0,00	34,01
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,16	0,87	0,20	11,99

КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	16	15	2,65	2,68	0,00	34,63
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		135	5,77	2,68	36,95	195,18
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	54	54	5,76	0,68	36,93	177,04
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ		60/20	7,58	6,61	5,95	113,76
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	38,25	38,25	6,61	3,38	0,00	56,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8,25	8,25	0,61	0,05	4,02	18,95
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,16	0,02	0,95	4,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,29	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,25	2,25	0,00	2,18	0,00	19,62
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,10	0,01	0,61	2,92
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		180	0,14	0,14	8,07	34,99
ЯБЛОКИ	40,9	36	0,14	0,14	3,42	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0,00	0,00	4,65	18,58
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
			20,82	22,34	76,74	596,21
Полдник						
РАГУ ОВОЩНОЕ		160	3,08	9,44	17,85	174,91
КАРТОФЕЛЬ	80	64	1,24	0,25	10,12	47,80
МОРКОВЬ	27,07	20,3	0,25	0,02	1,36	6,90
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,7	10,7	0,15	0,02	0,85	4,26
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	41,4	33,1	0,58	0,03	1,51	8,99
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0,00	7,27	0,00	65,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,3	36,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,2	12,2	0,31	1,78	0,42	24,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,7	58,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,3	5,3	0,55	0,07	3,59	17,17
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180/5/4	0,10	0,00	5,09	21,39
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЛИМОН	4,5	4	0,04	0,00	0,12	1,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			5,47	9,63	37,99	267,35
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,18	46,61	192,94	1 364,84



Утверждаю

Директор

Валеев Ильяс Ирекович

МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	185		5,79	5,81	26,19	181,00
КРУПА РИСОВАЯ	13,4	13,3	0,90	0,13	9,54	42,96
ПШЕНО	13,4	13,3	1,48	0,35	9,08	45,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133,6	133,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120,5	120,5	3,39	2,92	5,61	63,12
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН С МАСЛОМ	36/5		2,73	5,17	18,54	131,72
БАТОН НАРЕЗНОЙ	36	36	2,70	1,04	18,50	94,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,59	2,18	9,16	67,21
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,11	13,16	53,89	379,93
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
САЛАТ ИЗ ЛУКА	50		0,65	3,01	3,78	45,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	56,55	47,5	0,65	0,10	3,78	18,90
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/15		4,65	3,68	14,25	109,20
КАРТОФЕЛЬ	99,13	79,3	1,54	0,31	12,54	59,23
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,9	1,9	0,09	0,00	0,35	1,88
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0,00	1,84	0,00	16,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	264,7	264,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	15	15	2,59	1,33	0,00	22,28
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,5	2,3	0,03	0,00	0,18	0,91
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,6	0,19	0,17	0,01	2,43
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00

ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ		135	13,70	4,55	28,65	210,44
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	61,4	61,3	13,68	0,95	28,61	177,79
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТА КУРИНАЯ		70	12,58	3,45	11,17	163,93
КУРИЦА (ГРУДКИ НА КОСТИ)	54,5	52	10,73	2,50	0,67	105,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	13	13	0,96	0,08	6,32	29,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,5	18,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0,00	0,87	0,00	7,85
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,49	0,20	16,71	80,02
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,49	0,20	7,03	41,32
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			37,01	15,43	106,57	761,28
Полдник						
ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ПОВИДЛОМ		145/10	4,13	4,35	34,87	195,49
КРУПА МАННАЯ	30,8	30,8	3,07	0,30	21,09	98,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,3	111,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0,00	0,00	5,13	20,52
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	4,3	0,53	0,48	0,03	6,55
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0,00	3,10	0,00	27,91
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,2	3,2	0,41	0,00	1,91	9,27
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,2	3,2	0,08	0,47	0,11	6,39
ПОВИДЛО	10	10	0,04	0,00	6,60	26,56
РЯЖЕНКА		180	5,40	1,80	7,56	72,00
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,22	4,50	7,56	97,20
ПЕЧЕНЬЕ		25	1,88	2,45	18,60	104,25
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,88	2,45	18,60	104,25
			11,41	8,60	61,03	371,74
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,93	37,59	231,29	1 559,95

**МЕНЮ**

Сад

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	185		5,98	6,28	23,41	174,62
КРУПА ОВСЯНАЯ	29,3	29,2	3,48	1,73	16,85	96,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,3	160,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	88,4	88,4	2,48	2,14	4,11	46,31
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
БАТОН С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	36/5/7		2,76	5,17	23,16	150,31
БАТОН НАРЕЗНОЙ	36	36	2,70	1,04	18,50	94,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
ПОВИДЛО	7	7	0,03	0,00	4,62	18,59
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,44	2,89	14,95	100,53
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,35	0,22	0,15	4,21
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,09	2,67	5,12	57,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,18	14,34	61,52	425,46
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200		1,00	0,20	20,20	86,00
СОК	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
			1,00	0,20	20,20	86,00
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50		0,60	0,05	5,15	24,04
МОРКОВЬ	64	48	0,60	0,05	3,21	16,30
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	200/15		4,78	6,32	10,15	116,53
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	13,2	13,2	1,39	0,16	8,95	42,77
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	4,3	0,53	0,48	0,03	6,55
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,06	3,06	0,00	2,97	0,00	26,68
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,34	1,34	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	266,66	266,66	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	16	15	2,65	2,68	0,00	34,63
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	155		13,43	10,02	25,68	246,91
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	58,5	58,5	10,10	5,16	0,00	86,87

КАРТОФЕЛЬ	184,88	147,9	2,87	0,57	23,39	110,46
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,8	10,7	0,15	0,02	0,85	4,26
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,4	2,4	0,31	0,00	1,44	6,95
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4	0,00	4,27	0,00	38,37
КИСЕЛЬ		180	0,00	0,00	21,51	86,06
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6	21,6	0,00	0,00	16,67	66,71
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
			21,46	16,74	79,45	555,12
Полдник						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		160	8,00	5,22	43,77	254,55
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	64	64	6,83	0,81	43,77	209,83
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	5,1	5,1	1,17	1,50	0,00	18,56
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ЧАЙ С САХАРОМ		180/5	0,04	0,00	4,92	19,84
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,9	25,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156	156	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ПЕЧЕНЬЕ		25	1,88	2,45	18,60	104,25
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,88	2,45	18,60	104,25
			12,21	7,86	82,34	449,69
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,85	39,14	243,51	1 516,27

**МЕНЮ**

Сад

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	185		4,76	2,89	17,81	114,88
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112,1	112,1	3,15	2,72	5,22	58,71
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	123,3	123,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВЕРМИШЕЛЬ	16	16	1,61	0,17	11,62	52,30
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	36/5/7		4,39	7,30	18,54	157,97
БАТОН НАРЕЗНОЙ	36	36	2,70	1,04	18,50	94,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	7,1	7	1,66	2,13	0,00	26,25
ЧАЙ С САХАРОМ	180/5		0,04	0,00	4,92	19,84
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,9	25,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156	156	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
			9,19	10,19	41,27	292,69
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,69	2,48	4,05	41,16
СВЕКЛА	63,33	47,5	0,69	0,05	4,05	19,35
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
СУП С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/15		7,25	5,74	15,01	140,71
КАРТОФЕЛЬ	49,63	39,7	0,77	0,16	6,28	29,65
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,3	16,2	3,62	0,25	7,56	46,99
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0,00	2,62	0,00	23,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	264,7	264,7	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	16	15	2,65	2,68	0,00	34,63
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	155		9,63	11,56	19,22	220,16
ГОВЯДИНА Б/К	39,2	39,2	7,07	6,08	0,00	82,90
МОРКОВЬ	17,2	12,9	0,16	0,01	0,86	4,38
КАРТОФЕЛЬ	130,25	104,2	2,02	0,41	16,47	77,82
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,4	13,7	0,18	0,03	1,09	5,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,2	5,2	0,00	5,03	0,00	45,35
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,3	4,3	0,20	0,00	0,80	4,26

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		180	0,14	0,14	8,07	34,99
ЯБЛОКИ	40,9	36	0,14	0,14	3,42	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0,00	0,00	4,65	18,58
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			22,65	20,46	78,36	589,65
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ		95	5,77	6,28	33,23	212,85
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,9	38,9	4,07	0,49	26,37	126,03
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7	0,00	0,00	2,61	10,45
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0,01	0,88	0,01	7,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	1	1	0,13	0,02	0,02	0,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,2	18,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22	5,83
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	64,5	51,6	0,90	0,05	2,36	14,02
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0,00	1,26	0,00	11,34
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,3	7,8	0,11	0,02	0,62	3,10
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0,00	0,29	0,00	2,62
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	3	0,37	0,34	0,02	4,57
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,59	2,18	9,16	67,21
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,36	8,46	42,39	280,06
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,60	39,51	171,82	1 209,40

**МЕНЮ****Сад****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ	185		4,26	3,41	27,91	159,26
ПШЕНО	38,1	38	4,24	1,00	25,95	129,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,5	166,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
БАТОН С СЫРОМ	36/7		4,36	3,17	18,50	120,57
БАТОН НАРЕЗНОЙ	36	36	2,70	1,04	18,50	94,32
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	7,1	7	1,66	2,13	0,00	26,25
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5/4		0,10	0,00	5,09	21,39
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЛИМОН	4,5	4	0,04	0,00	0,12	1,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,72	6,58	51,50	301,22
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200		1,00	0,20	20,20	86,00
СОК	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
			1,00	0,20	20,20	86,00
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50		0,60	0,05	5,15	24,04
МОРКОВЬ	64	48	0,60	0,05	3,21	16,30
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/15/6		4,15	5,86	8,30	105,48
СВЕКЛА	40,27	30,2	0,44	0,03	2,58	12,30
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	19,6	15,6	0,27	0,02	0,71	4,24
КАРТОФЕЛЬ	19,5	15,6	0,30	0,06	2,46	11,65
МОРКОВЬ	10,4	7,8	0,10	0,01	0,52	2,65
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,3	7,8	0,11	0,02	0,62	3,10
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,3	1,3	0,06	0,00	0,24	1,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0,00	2,52	0,00	22,67
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	260,6	260,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	15	15	2,71	2,33	0,00	31,72
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,16	0,87	0,20	11,99
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	135		5,77	2,84	36,95	196,63
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	54	54	5,76	0,68	36,93	177,04

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0,01	2,16	0,02	19,59
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ		60/20	8,04	4,26	4,73	87,94
РЫБА ТРЕСКА ФАРШ	40,5	40,5	6,63	0,40	0,00	28,68
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,58	0,08	3,71	17,81
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	5,1	0,63	0,57	0,04	7,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0,00	2,23	0,00	20,06
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9	9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,10	0,01	0,61	2,92
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ		180/5	0,04	0,00	4,92	19,84
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,9	25,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156	156	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			23,54	13,55	92,06	586,56
Полдник						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		145/10	9,38	14,09	40,22	328,64
КРУПА РИСОВАЯ	30,2	30	2,04	0,29	21,53	96,90
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,9	76,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	29,7	29,7	5,19	2,59	0,86	48,68
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	6,4	0,79	0,72	0,04	9,75
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,51	0,00	2,39	11,59
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,2	5,2	0,00	5,03	0,00	45,35
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,72	0,85	5,55	32,80
РЯЖЕНКА		180	5,40	1,80	7,56	72,00
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,22	4,50	7,56	97,20
ПЕЧЕНЬЕ		25	1,88	2,45	18,60	104,25
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,88	2,45	18,60	104,25
			16,66	18,34	66,38	504,89
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,92	38,67	230,14	1 478,67

**МЕНЮ**

Сад

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	185		5,49	5,00	25,23	168,26
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	30,1	30	2,91	0,38	19,03	91,08
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78,1	78,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	91	91	2,56	2,21	4,24	47,67
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
БАТОН С МАСЛОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	35/5/7		3,15	5,73	21,80	151,37
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	35	2,63	1,02	17,99	91,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,49	0,58	3,77	22,27
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,83	2,18	15,43	93,29
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,30	0,00	1,56	7,45
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
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
			11,47	12,91	62,46	412,92
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
САЛАТ ИЗ ЛУКА	50		0,65	3,01	3,78	45,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	56,55	47,5	0,65	0,10	3,78	18,90
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200/15		5,25	4,84	15,98	128,63
КАРТОФЕЛЬ	74,63	59,7	1,15	0,23	9,44	44,59
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	9,8	9,7	1,18	0,31	5,37	28,98
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	15	15	2,71	2,33	0,00	31,72
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	135		3,29	4,84	10,04	98,93
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	187,8	150,3	2,63	0,15	6,85	40,82
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,00	4,66	0,00	41,86

МОРКОВЬ	3,6	2,7	0,04	0,00	0,18	0,92
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,3	5,4	0,08	0,01	0,43	2,14
ТОМАТНАЯ ПАСТА	8,1	8,1	0,38	0,00	1,49	8,01
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,16	0,02	1,09	5,18
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТА КУРИНАЯ		70	12,58	3,45	11,17	163,93
КУРИЦА (ГРУДКИ НА КОСТИ)	53,5	52	10,73	2,50	0,67	105,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	13	13	0,96	0,08	6,32	29,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,5	18,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0,00	0,87	0,00	7,85
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,00	0,00	7,74	30,96
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			26,71	16,68	80,72	620,14
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ		95	6,60	5,82	41,49	244,84
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	43	43	4,50	0,54	29,16	139,31
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0,00	0,00	2,71	10,83
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,02	2,80	0,03	25,39
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	4,6	0,56	0,51	0,03	7,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,06	0,01	0,01	0,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,4	19,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	57,13	45,7	0,88	0,17	7,23	34,13
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,7	12,8	0,17	0,03	1,02	5,09
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0,00	1,36	0,00	12,21
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,20	0,02	1,29	6,16
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0,00	0,19	0,00	1,75
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,7	0,21	0,19	0,01	2,59
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,59	2,18	9,16	67,21
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАФЛИ		30	0,84	0,99	23,19	106,20
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,84	0,99	23,19	106,20
			10,03	8,99	73,84	418,25
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,61	38,98	226,82	1 498,31



Утверждаю
 Директор
 Балеев Ильдос Ирекович

МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ		185	4,25	4,75	17,79	130,90
КРУПА МАННАЯ	17	17	1,70	0,16	11,64	54,25
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	141,8	141,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
БАТОН С МАСЛОМ		35/5	2,66	5,15	18,03	129,10
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	35	2,63	1,02	17,99	91,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,56	2,96	14,99	101,93
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,47	0,29	0,19	5,61
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,09	2,67	5,12	57,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,47	12,86	50,81	361,93
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ		200	1,00	0,20	20,20	86,00
СОК	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
			1,00	0,20	20,20	86,00
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		50	0,78	2,04	3,03	34,06
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	55,6	44,5	0,78	0,04	2,03	12,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5	5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	1,00	3,99
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	2,00	0,00	17,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		200/15	4,65	3,68	14,25	109,20
КАРТОФЕЛЬ	99,13	79,3	1,54	0,31	12,54	59,23
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,9	1,9	0,09	0,00	0,35	1,88
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0,00	1,84	0,00	16,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	264,7	264,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	15	15	2,59	1,33	0,00	22,28
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,5	2,3	0,03	0,00	0,18	0,91
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,6	0,19	0,17	0,01	2,43
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00

ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		155	11,84	10,87	33,51	309,47
КУРИЦА (ГРУДКИ НА КОСТИ)	42,8	41,3	8,52	1,99	0,53	84,13
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,7	8,7	0,00	8,43	0,00	75,86
КРУПА РИСОВАЯ	43,8	43,4	2,95	0,42	31,16	140,18
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,3	8,7	0,12	0,02	0,69	3,46
МОРКОВЬ	13,2	9,9	0,13	0,01	0,66	3,37
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,12	0,00	0,47	2,47
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ		180	0,00	0,00	21,51	86,06
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6	21,6	0,00	0,00	16,67	66,71
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
			19,92	16,94	89,26	620,37
Полдник						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 1 ШТ		60	6,47	5,86	0,36	79,96
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	52,5	6,47	5,86	0,36	79,96
РАГУ ОВОЩНОЕ		160	3,09	9,48	17,86	175,51
КАРТОФЕЛЬ	80	64	1,24	0,25	10,12	47,80
МОРКОВЬ	27,07	20,3	0,25	0,02	1,36	6,90
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,7	10,7	0,15	0,02	0,85	4,26
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	41,4	33,1	0,58	0,03	1,51	8,99
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0,00	7,27	0,00	65,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,3	36,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,32	1,82	0,43	24,98
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,7	58,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,3	5,3	0,55	0,07	3,59	17,17
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ЧАЙ С САХАРОМ		180/5	0,04	0,00	4,92	19,84
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,9	25,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156	156	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
			11,89	15,53	38,19	346,36
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,28	45,53	198,46	1 414,66



Утверждаю

Директор

Валиев Ильдус Ирекович

МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ		185	5,77	4,96	24,56	166,50
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	28,9	28,8	3,21	0,36	18,97	91,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,4	89,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90,5	90,5	2,54	2,19	4,21	47,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0,00	0,00	1,36	5,42
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
БАТОН С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ		35/5/7	2,69	5,15	22,51	147,13
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	35	2,63	1,02	17,99	91,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
ПОВИДЛО	7	7	0,03	0,00	4,48	18,03
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,59	2,18	9,16	67,21
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,05	12,29	56,23	380,84
II Завтрак						
ЯБЛОКО		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0,69	2,48	4,05	41,16
СВЕКЛА	63,33	47,5	0,69	0,05	4,05	19,35
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
СУП С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ		200/15	7,25	5,74	15,01	140,71
КАРТОФЕЛЬ	49,63	39,7	0,77	0,16	6,28	29,65
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,3	16,2	3,62	0,25	7,56	46,99
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0,00	2,62	0,00	23,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	264,7	264,7	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	16	15	2,65	2,68	0,00	34,63
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,60	4,44	25,00	155,00
КАРТОФЕЛЬ	139,5	111,6	2,16	0,44	17,64	83,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,5	19,5	0,55	0,48	0,91	10,21
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00

ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ		60/20	7,58	6,61	5,95	113,76
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	38,25	38,25	6,61	3,38	0,00	56,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8,25	8,25	0,61	0,05	4,02	18,95
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,16	0,02	0,95	4,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,29	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,25	2,25	0,00	2,18	0,00	19,62
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,10	0,01	0,61	2,92
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		180	0,16	0,16	9,91	42,91
ЯБЛОКИ	49,1	43,2	0,16	0,16	4,10	19,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
			20,93	19,78	76,88	575,12
Полдник						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		160	8,00	5,22	43,77	254,55
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	64	64	6,83	0,81	43,77	209,83
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	5,1	5,1	1,17	1,50	0,00	18,56
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,22	0,18	14,60	68,92
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180/5/4	0,10	0,00	5,09	21,39
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЛИМОН	4,5	4	0,04	0,00	0,12	1,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ		25	1,88	2,45	18,60	104,25
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,88	2,45	18,60	104,25
			12,20	7,85	82,06	449,11
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,58	40,32	224,97	1 452,07