

Сад 10 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		4.4	5.5	25.4	170.0
КРУПА РИСОВАЯ	24,3	24,1	1,6	0,2	17,3	77.9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,8	58,8	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26.1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5		2.3	5.0	15.4	116.0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		4.2	3.4	11.9	95.5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4.5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140,4	140,4	4	3,4	6,5	73.5
кондитерские изделия	20		1.5	2.0	14.9	83.4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83.4
			12.4	15.9	67.6	464.9
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100		0.5	0.1	10.1	43.0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43.0
			0.5	0.1	10.1	43.0
Обед						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60		1.5	2.4	6.5	54.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0.0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	82,5	66	1,2	0,1	3	17.9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21.0
МОРКОВЬ	13	10,08	0,1	0	0,7	3.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1.6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3.9
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,7	7.0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОМ НА МЯСО-КОСТНОМ	180		5.9	4.0	12.1	108.6
КАРТОФЕЛЬ	50,4	35,3	0,7	0,1	5,6	26.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0.0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	8,6	8,6	1,1	0,5	5,1	29.4
МОРКОВЬ	11,5	8,9	0,1	0	0,6	3.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,2	9,4	0,1	0	0,8	3.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,6	129,6	0	0	0	0.0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	29	21,75	3,9	3,4	0	46.0

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		200	12.2	12.9	24.7	265.1
МОРКОВЬ	37,1	28,8	0,4	0	1,9	9.8
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	66	49,5	8,9	7,7	0	104.7
КАРТОФЕЛЬ	190,5	133,3	2,6	0,5	21	99.5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19	16	0,2	0	1,3	6.4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41.9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,8	2,8	0,1	0	0,5	2.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2.6	0.4	17.0	81.6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1.9	0.2	12.5	59.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59.2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			8.7	34.8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
			24.1	19.9	81.5	604.1
Полдник						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		140/4,7/10,8	7.2	7.6	30.0	217.3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0.0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	43,9	43,9	4,7	0,6	30	143.9
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	11,2	10,8	2,5	3,2	0	39.3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0	34.1
ФРУКТЫ		100	0.4	0.4	9.8	47.0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47.0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0.1		5.1	20.4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1.0
			7.7	8.0	44.9	284.7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44.7	43.9	204.1	1,396.7

Сад 10 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		5.0	5.5	23.6	164.3
КРУПА МАННАЯ	22,5	22,5	2,2	0,2	15,4	71.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,7	56,7	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26.1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5		2.3	5.0	15.4	116.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78.6
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2.6	2.2	8.4	64.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,4	77,4	0	0	0	0.0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1.5
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47.1
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20		1.2	0.9	14.6	71.0
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	20	20	1,2	0,9	14,6	71.0
			11.1	13.6	62.0	415.4
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100		0.5	0.1	10.1	43.0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43.0
			0.5	0.1	10.1	43.0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0.9	2.0	5.3	42.7
СВЕКЛА	80	62	0,9	0,1	5,3	25.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180/7		6.2	4.8	10.7	113.1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14.0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	72	57,6	1	0,1	2,6	15.6
КАРТОФЕЛЬ	54	37,8	0,8	0,2	6	28.2
МОРКОВЬ	14,4	11,2	0,1	0	0,8	3.8
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	29	21,75	3,9	3,4	0	46.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,2	9,4	0,1	0	0,8	3.8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1.7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0.0
КАША ПОЛБЯНАЯ ВЯЗКАЯ	140		2.9	4.4	18.8	126.1
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	29,9	29,6	2,9	0,4	18,8	89.8

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,1	111,1	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,9	1,9	0	0	0	0.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36.3
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70		16.1	19.6	10.0	281.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13,8	13,8	0,4	0,3	0,7	7.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,1	7,3	34.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	29	24,36	0,3	0	1,9	9.7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12.2
КУРИЦА (ГРУДИНКА НА КОСТИ)	70	70	13,3	14,9	0	187.4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30.6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2.6	0.4	17.0	81.6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1.9	0.2	12.5	59.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59.2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180		0.1	0.1	11.8	49.5
ЯБЛОКИ	36,8	32,4	0,1	0,1	3,1	14.7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	167,4	167,4	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34.8
			30.7	31.5	86.1	753.8
Полдник						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100		8.4	11.8	1.8	146.9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт.	60,38	7,5	6,7	0,4	92.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		4.2	3.4	11.9	95.5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4.5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140,4	140,4	4	3,4	6,5	73.5
ФРУКТЫ	90		0.8	0.2	7.0	37.0
АПЕЛЬСИН	128,6	90	0,8	0,2	7	37.0
			15.7	15.6	35.8	350.4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58.0	60.8	194.0	1,562.6

Сад 10 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		5.4	5.6	25.1	173.2
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	27	26,7	2,6	0,3	17	81.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59,4	59,4	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26.1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/8,6		4.3	7.6	15.4	148.4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	9	8,64	2	2,6	0	32.4
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0.1		5.1	20.4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1.0
			9.8	13.2	45.6	342.0
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100		0.5	0.1	10.1	43.0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43.0
			0.5	0.1	10.1	43.0
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60		0.9	3.0	1.5	38.2
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	69,6	48,6	0,9	0	1,5	11.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27.0
СВЕКОЛЬНИК НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/7		6.3	4.8	14.6	128.7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,6	2,2	0	0	0,2	0.9
МОРКОВЬ	2,8	2,2	0	0	0,2	0.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0.0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14.0
СВЕКЛА	72	55,8	0,8	0,1	4,8	22.7
КАРТОФЕЛЬ	63	44,1	0,9	0,2	7	33.0
МОРКОВЬ	11,6	9	0,1	0	0,6	3.1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2.9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,4	5,4	0,3	0	1	5.3
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	29	21,75	3,9	3,4	0	46.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,6	129,6	0	0	0	0.0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140		3.0	4.9	21.0	139.9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0.0
КАРТОФЕЛЬ	180	126	2,4	0,5	19,9	94.1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,4	22,4	0,6	0,6	1,1	11.7

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0	34.1
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70		17.6	9.3	9.2	189.3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9.2
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	113,5	76,05	15,1	4,8	0	103.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	13	13	1	0,1	6,3	29.9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5.2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,44	0,2	0	1,1	5.3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5.8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2.6	0.4	17.0	81.6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1.9	0.2	12.5	59.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59.2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				8.7	34.8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
			32.3	22.6	84.5	671.7
Полдник						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80		12.1	14.3	39.3	334.7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,8	0,6	30,6	145.8
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15.5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12.2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,1	0	0	0.7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14	14	0,4	0,4	0,7	7.4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3	0,1	0,5	0,1	6.0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	33	33	5,7	2,9	1	54.1
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34.9
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180		5.0	4.4	8.3	94.3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94.3
			17.1	18.7	47.6	429.0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59.7	54.6	187.8	1,485.7

Сад 10 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		5.8	5.6	25.8	177.7
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	27	26,7	3	0,3	17,6	85.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,7	56,7	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26.1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5		2.3	5.0	15.4	116.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78.6
КАКАО-НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		4.8	4.0	11.6	102.4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78.6
КАКАО-ПОРОШОК	2,25	2,25	0,5	0,3	0,2	6.3
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17.5
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20		1.2	0.9	14.6	71.0
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	20	20	1,2	0,9	14,6	71.0
			14.1	15.5	67.4	467.1
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН	90		0.8	0.2	7.3	38.7
АПЕЛЬСИН	128,6	90	0,8	0,2	7,3	38.7
			0.8	0.2	7.3	38.7
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0.9	2.0	5.3	42.7
СВЕКЛА	80	62	0,9	0,1	5,3	25.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180		6.9	6.1	16.2	146.6
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	29	21,75	3,9	3,4	0	46.0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	13,3	13,3	1,4	0,2	9	43.1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,83	0,6	0,6	0	7.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,9	20,9	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0.0
КАРТОФЕЛЬ	55,4	38,8	0,8	0,2	6,1	29.0
МОРКОВЬ	9,6	7,4	0,1	0	0,5	2.5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,2	0,1	0	0,6	2.9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15.7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0.0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200		15.2	13.2	18.4	255.3
МОРКОВЬ	19	14,8	0,2	0	1	5.0

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12.2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	133,3	106,7	1,8	0,1	4,9	29.0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	80	60	10,9	9,3	0	126.9
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,9	1	0,1	10,7	48.1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	26,4	22,2	0,3	0	1,7	8.8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,9	2,9	0	2,8	0	25.3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2.6	0.4	17.0	81.6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1.9	0.2	12.5	59.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59.2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			8.7	34.8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
			27.5	21.9	78.1	620.2
Полдник						
ПЛЮШКА С САХАРОМ		80	6.6	9.8	38.6	271.8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13	13	0,4	0,3	0,6	6.8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14.0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23.2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	47	47	4,9	0,6	31,9	152.3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36.3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12.2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0.8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
РЯЖЕНКА		180	5.2	4.5	7.6	97.2
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,2	4,5	7,6	97.2
			11.8	14.3	46.2	369.0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54.2	51.9	199.0	1,495.0

Сад 10 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	180		5.1	5.8	26.2	178.6
КРУПА РИСОВАЯ	10,8	10,7	0,7	0,1	7,7	34.5
ПШЕНО	15,3	15,1	1,6	0,4	10,3	51.6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62,1	62,1	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26.1
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0.0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/8,6		4.3	7.6	15.4	148.4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	9	8,64	2	2,6	0	32.4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		4.2	3.4	11.9	95.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140,4	140,4	4	3,4	6,5	73.5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4.5
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17.5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0.0
			13.6	16.8	53.5	422.5
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100		0.5	0.1	10.1	43.0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43.0
			0.5	0.1	10.1	43.0
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/7		6.4	4.7	13.5	124.9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,6	2,2	0	0	0,2	0.9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0.0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14.0
СВЕКЛА	37,4	29	0,4	0	2,5	11.8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	36	28,8	0,5	0	1,4	7.9
КАРТОФЕЛЬ	63	44,1	0,9	0,2	7	33.0
МОРКОВЬ	11,6	9	0,1	0	0,6	3.1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2.9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,4	5,4	0,3	0	1	5.3
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	29	21,75	3,9	3,4	0	46.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,6	129,6	0	0	0	0.0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140		3.0	4.9	21.0	139.9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0.0
КАРТОФЕЛЬ	180	126	2,4	0,5	19,9	94.1

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,4	22,4	0,6	0,6	1,1	11,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0	34,1
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70		17,6	9,4	8,3	186,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7	0,9	0,8	0	10,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,8	8,8	0,3	0,2	0,4	4,7
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	113,8	76,2	15,1	4,9	0	103,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	13,1	13,1	1	0,1	6,4	30,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,9	18,4	0,3	0	1,5	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			31.5	19.6	81.0	627.3
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120		20,2	14,6	23,0	310,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	103	103	17,9	9	3	168,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	25,5
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84	0,9	0,8	0	10,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,6	2,2	8,4	64,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,4	77,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ФРУКТЫ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			23.2	17.2	41.2	421.7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68.8	53.7	185.8	1,514.5

Сад 10 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		6.8	6.4	26.3	190.1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	33	32,67	4	1,1	18,1	97.6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26.1
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62,1	62,1	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0.0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5		2.3	5.0	15.4	116.0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2.6	2.2	8.4	64.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,4	77,4	0	0	0	0.0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1.5
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47.1
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20		1.2	0.9	14.6	71.0
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	20	20	1,2	0,9	14,6	71.0
			12.9	14.5	64.7	441.2
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100		0.5	0.1	10.1	43.0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43.0
			0.5	0.1	10.1	43.0
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/7		6.4	4.7	13.5	124.9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,6	2,2	0	0	0,2	0.9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0.0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14.0
СВЕКЛА	37,4	29	0,4	0	2,5	11.8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	36	28,8	0,5	0	1,4	7.9
КАРТОФЕЛЬ	63	44,1	0,9	0,2	7	33.0
МОРКОВЬ	11,6	9	0,1	0	0,6	3.1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2.9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,4	5,4	0,3	0	1	5.3
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	29	21,75	3,9	3,4	0	46.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,6	129,6	0	0	0	0.0
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200		14.8	20.7	37.2	395.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0.0

ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,3	4,3	0,2	0	0,8	4.3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29.0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	80	60	10,9	9,3	0	126.9
КРУПА РИСОВАЯ	45,4	44,95	3	0,4	32,3	145.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69.7
МОРКОВЬ	50	40	0,5	0	2,7	13.6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6.7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2.6	0.4	17.0	81.6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1.9	0.2	12.5	59.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59.2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				8.7	34.8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60		0.9	3.0	4.5	50.2
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	69,6	48,6	0,9	0	1,5	11.2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27.0
			26.6	29.0	93.4	746.1
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80		6.5	9.6	37.3	262.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13	13	0,4	0,3	0,6	6.8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10.0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23.2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,8	0,6	30,6	145.8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36.3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,22 шт.	8,86	1,1	1	0,1	13.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,1	0	0	0.7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
ФРУКТЫ	100		0.4	0.4	9.8	47.0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47.0
КАКАО-НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		4.8	4.0	11.6	102.4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78.6
КАКАО-ПОРОШОК	2,25	2,25	0,5	0,3	0,2	6.3
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17.5
			11.7	14.0	58.7	411.9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51.7	57.6	226.9	1,642.2

Сад 10 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		5.8	6.0	26.4	183.7
ПШЕНО	27	26,7	3	0,7	18,2	91.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,4	55,4	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26.1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5		2.3	5.0	15.4	116.0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2.6	2.2	8.4	64.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,4	77,4	0	0	0	0.0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1.5
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47.1
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20		1.2	0.9	14.6	71.0
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	20	20	1,2	0,9	14,6	71.0
			11.9	14.1	64.8	434.8
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100		0.5	0.1	10.1	43.0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43.0
			0.5	0.1	10.1	43.0
Обед						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60		1.5	2.4	6.5	54.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0.0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	82,5	66	1,2	0,1	3	17.9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21.0
МОРКОВЬ	13	10,08	0,1	0	0,7	3.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1.6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3.9
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,7	7.0
СУП ПЕРЛОВЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/7		5.9	4.8	13.8	124.2
МОРКОВЬ	9,3	7,2	0,1	0	0,5	2.4
КАРТОФЕЛЬ	63	44,1	0,9	0,2	7	33.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,2	1,8	0	0	0,1	0.7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14.0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	29	21,75	3,9	3,4	0	46.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,9	2,4	0	0	0,2	1.0

МОРКОВЬ	3,2	2,4	0	0	0,2	0,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	8,6	8,6	0,8	0,1	5,6	26,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,6	8,6	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140		3,0	4,9	21,0	139,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	180	126	2,4	0,5	19,9	94,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,4	22,4	0,6	0,6	1,1	11,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0	34,1
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70		17,8	9,6	8,7	191,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	13,1	13,1	1	0,1	6,4	30,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,5	17,5	0,5	0,4	0,8	9,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7	0,9	0,8	0	10,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,9	18,4	0,3	0	1,5	7,3
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	113,8	76,2	15,1	4,9	0	103,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			32.7	22.3	88.2	685.9
Полдник						
КОРОЛЕВСКАЯ ВАТРУШКА	80		18,9	21,5	45,5	458,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	14	14	0,4	2	0,5	27,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	13	13	0,1	10,4	0,1	94,3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	77	77	13,5	6,7	2,2	126,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	37	37	3,9	0,5	25,1	119,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
КИСЕЛЬ	180				20,3	81,1
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТРАКТАХ	22,5	22,5	0	0	17,4	69,5
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
			18.9	21.5	65.8	539.9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64.0	58.0	228.9	1,703.6

Сад 10 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		4.4	5.5	25.4	170.0
КРУПА РИСОВАЯ	24,3	24,1	1,6	0,2	17,3	77.9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,8	58,8	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26.1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/8,6		4.3	7.6	15.4	148.4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	9	8,64	2	2,6	0	32.4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		4.2	3.4	11.9	95.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140,4	140,4	4	3,4	6,5	73.5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4.5
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17.5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0.0
			12.9	16.5	52.7	413.9
II Завтрак						
ФРУКТЫ	100		0.4	0.4	9.8	47.0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47.0
			0.4	0.4	9.8	47.0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0.9	2.0	5.3	42.7
СВЕКЛА	80	62	0,9	0,1	5,3	25.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180/7		6.2	4.8	10.7	113.1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14.0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	72	57,6	1	0,1	2,6	15.6
КАРТОФЕЛЬ	54	37,8	0,8	0,2	6	28.2
МОРКОВЬ	14,4	11,2	0,1	0	0,8	3.8
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	29	21,75	3,9	3,4	0	46.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,2	9,4	0,1	0	0,8	3.8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1.7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0.0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140/5		5.7	5.1	36.9	215.9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0	4,4	0	39.2

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	53,9	53,9	5,7	0,7	36,9	176.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	96,9	96,9	0	0	0	0.0
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70		18.7	18.5	18.2	314.8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13,8	13,8	0,4	0,3	0,7	7.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	23,3	23,3	1,7	0,1	11,3	53.5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	29,2	24,5	0,3	0	1,9	9.7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12.2
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20.3
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	106	79,5	14,4	12,3	0	168.1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2.6	0.4	17.0	81.6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1.9	0.2	12.5	59.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59.2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180		0.1	0.1	11.8	49.5
ЯБЛОКИ	36,8	32,4	0,1	0,1	3,1	14.7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	167,4	167,4	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34.8
			36.1	31.1	112.4	876.8
Полдник						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100		8.4	11.8	1.8	146.9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт.	60,38	7,5	6,7	0,4	92.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2.6	2.2	8.4	64.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,4	77,4	0	0	0	0.0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1.5
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47.1
			13.3	14.2	25.3	282.0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62.7	62.2	200.2	1,619.7

Сад 10 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180		5.7	6.8	22.8	175.4
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	24,3	24,3	2,9	1,5	14,6	82.9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26.1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5		2.3	5.0	15.4	116.0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2.6	2.2	8.4	64.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,4	77,4	0	0	0	0.0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1.5
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47.1
кондитерские изделия	20		1.2	0.9	14.6	71.0
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	20	20	1,2	0,9	14,6	71.0
			11.8	14.9	61.2	426.5
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100		0.5	0.1	10.1	43.0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43.0
			0.5	0.1	10.1	43.0
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60		0.9	3.0	1.5	38.2
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	69,6	48,6	0,9	0	1,5	11.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27.0
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСО- КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180		9.9	3.9	17.8	145.8
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	29	21,75	3,9	3,4	0	46.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,6	2,2	0	0	0,2	0.9
МОРКОВЬ	2,8	2,2	0	0	0,2	0.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0.0
КАРТОФЕЛЬ	50,4	35,3	0,7	0,1	5,6	26.4
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	23	22,9	5,1	0,4	10,7	66.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2.9
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,6	129,6	0	0	0	0.0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200		15.9	17.5	23.5	315.2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,9	22,9	0,7	0,6	1,1	12.0

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27.5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	80	60	10,9	9,3	0	126.9
КАРТОФЕЛЬ	190,5	133,3	2,6	0,5	21	99.5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19	16	0,2	0	1,3	6.4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,28 шт.	11,5	1,5	1,3	0,1	17.6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,9	2,9	0	2,8	0	25.3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2.6	0.4	17.0	81.6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1.9	0.2	12.5	59.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59.2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				8.7	34.8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
			31.2	25.0	81.0	674.8
Полдник						
ВАТРУШКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ	80		8.2	12.5	41.4	307.8
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1	0,2	7,8	36.6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,5	18,5	0,5	0,5	0,9	9.7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43.7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	0	0	0	0	0	0.0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,8	0,6	30,6	145.8
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7.8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,1	6,1	0	4,9	0	44.2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,29 шт.	11,67	1,5	1,3	0,1	17.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
ДРОЖЖИ	3	3	0,4	0,1	0,1	2.2
РЯЖЕНКА	180		5.2	4.5	7.6	97.2
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5.2	4.5	7.6	97.2
ФРУКТЫ	90		0.8	0.2	7.3	38.7
АПЕЛЬСИН	128,6	90	0,8	0,2	7,3	38.7
			14.2	17.2	56.3	443.7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57.7	57.2	208.6	1,588.0

Сад 10 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		5.8	5.6	25.8	177.7
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	27	26,7	3	0,3	17,6	85.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,7	56,7	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26.1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/8,6		4.3	7.6	15.4	148.4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	9	8,64	2	2,6	0	32.4
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0.1		5.1	20.4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1.0
кондитерские изделия	20		1.5	2.0	14.9	83.4
печенье сахарное мука высш.сорт	20	20	1,5	2	14,9	83.4
			11.7	15.2	61.2	429.9
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100		0.5	0.1	10.1	43.0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43.0
			0.5	0.1	10.1	43.0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0.9	2.0	5.3	42.7
СВЕКЛА	80	62	0,9	0,1	5,3	25.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МЯСО- КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180		7.4	4.7	17.0	138.6
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	29	21,75	3,9	3,4	0	46.0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	13	13	1,4	0,2	8,8	42.1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0.0
КАРТОФЕЛЬ	63	44,1	0,9	0,2	7	33.0
МОРКОВЬ	9,3	7,2	0,1	0	0,5	2.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2.9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0.0
РАГУ ОВОЩНОЕ ИЗ ПТИЦЫ	200		16.9	18.4	27.9	347.0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,8	2,8	0,1	0	0,5	2.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0.0
КУРИЦА (ГРУДИНКА НА КОСТИ)	65	65	12,3	13,9	0	174.0

КАРТОФЕЛЬ	180	126	2,4	0,5	19,9	94.1
МОРКОВЬ	42,3	32,78	0,4	0	2,2	11.2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25	21	0,3	0	1,6	8.3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,4	0,1	3,7	21.7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34.9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2.6	0.4	17.0	81.6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1.9	0.2	12.5	59.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59.2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				8.7	34.8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
			29.7	25.7	88.4	703.9
Полдник						
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	120		20.5	16.7	20.6	323.8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9.4
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	103	103	17,9	9	3	168.9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0.0
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	25.5
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42.6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12.2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,5	26.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2.6	2.2	8.4	64.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,4	77,4	0	0	0	0.0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1.5
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47.1
ФРУКТЫ	90		0.8	0.2	7.0	37.0
АПЕЛЬСИН	128,6	86,16	0,8	0,2	7	37.0
			23.9	19.1	36.0	424.9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65.8	60.1	195.7	1,601.7