

7-11 лет

[illegible]



МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,05	8,25	0,08	74,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ		200/5	5,54	6,42	26,73	187,16
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	33,1	33	3,20	0,42	20,93	100,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	82	82	2,31	1,99	3,82	42,95
СОЛЬ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,86	3,21	15,47	107,27
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	120,2	120,2	3,39	2,92	5,60	62,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	91	91	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН		30	2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
ЯБЛОКО		120	0,48	0,48	11,76	56,40
ЯБЛОКИ	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40
			12,18	19,23	69,46	504,23
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		100	0,80	0,10	2,50	14,00
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	100,5	100	0,80	0,10	2,50	14,00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ		250/15/10	4,50	8,42	8,07	131,35
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	52,3	41,8	0,73	0,04	1,90	11,35
КАРТОФЕЛЬ	41,83	25,1	0,49	0,10	3,97	18,75
МОРКОВЬ	14,67	11	0,14	0,01	0,74	3,73
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,13	0,02	0,72	3,58
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,1	2,1	0,10	0,00	0,39	2,08
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0,00	4,07	0,00	36,63
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	15,3	15	2,65	2,68	0,00	34,63
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,26	1,50	0,35	20,60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		190/5	7,00	5,67	44,86	258,68
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	65,6	65,6	7,00	0,82	44,86	215,08
СОЛЬ	1,9	1,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,2	111,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ		70/30	11,02	9,48	11,01	173,58
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	52	52	8,98	4,59	0,00	77,22
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,3	12,3	0,79	0,11	5,05	24,34
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,6	16,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4	0,00	4,27	0,00	38,37
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,49	0,00	4,37
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45
СОЛЬ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,39	0,02	23,07	98,82
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,39	0,02	11,45	52,38
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
			27,28	24,07	112,66	786,63
Полдник						
СОК		200	1,00	0,20	20,20	86,00
СОК	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
ПЕЧЕНЬЕ	30	30	2,22	2,82	21,93	122,10
ПЕЧЕНЬЕ	30	30	2,22	2,82	21,93	122,10
			3,22	3,02	42,13	208,10
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,68	46,32	224,25	1 498,96

МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5		6,24	7,93	25,95	200,44
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	34	34	4,05	2,05	20,38	116,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68	68	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	77	77	2,16	1,87	3,59	40,33
СОЛЬ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,03	2,36	15,76	96,96
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	97	97	2,73	2,36	4,52	50,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	123	123	0,00	0,00	0,00	0,00
БАНАН	230		3,45	1,15	48,30	220,80
БАНАН	230	230	3,45	1,15	48,30	220,80
БАТОН	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
			14,97	12,31	105,43	596,80
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100		1,10	0,20	3,80	24,00
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	100,5	100	1,10	0,20	3,80	24,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА М/К БУЛЬОНЕ	250/15		7,69	6,39	13,49	142,29
КАРТОФЕЛЬ	60,67	36,4	0,71	0,15	5,75	27,19
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	14,3	14,3	3,19	0,22	6,67	41,48
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,7	7,3	0,10	0,01	0,58	2,90
МОРКОВЬ	9,73	7,3	0,09	0,01	0,49	2,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
ГОВЯДИНА Б/К	15	15	2,71	2,33	0,00	31,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ ГОВЯЖЬИ	15	15	0,89	0,27	0,00	5,99
СОЛЬ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210		18,94	14,17	43,45	429,24
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	73	71	14,65	3,42	0,91	144,83
СОЛЬ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10,5	10,5	0,00	10,18	0,00	91,57
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,1	11	0,15	0,02	0,87	4,37
МОРКОВЬ	16,8	12,6	0,16	0,01	0,84	4,28
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,2	4,2	0,19	0,00	0,78	4,15
КРУПА РИСОВАЯ	56	55,8	3,79	0,54	40,05	180,24
КИСЕЛЬ	200		0,00	0,00	28,21	112,83
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0,00	0,00	18,53	74,13
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
			31,30	21,14	112,10	818,56
Полдник						
СОК	200		1,00	0,20	20,20	86,00
СОК	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
БУЛОЧКА ЛЮБАВА	50		3,80	2,65	26,85	147,00
БУЛОЧКА ЛЮБАВА С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ	1 шт.	50	3,80	2,65	26,85	147,00
			4,80	2,85	47,05	233,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,07	36,30	264,58	1 648,36

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		15	3,56	4,56	0,00	56,25
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ	15,1	15	3,56	4,56	0,00	56,25
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,05	8,25	0,08	74,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ		200/5	4,90	6,30	23,03	167,95
КРУПА МАННАЯ	25	25	2,50	0,24	17,12	79,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73	73	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	84,3	84,3	2,37	2,05	3,93	44,15
СОЛЬ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200/5/5	0,09	0,01	5,07	21,54
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЛИМОН	5,1	5	0,05	0,01	0,15	1,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147,3	147,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24,4	24,4	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН		30	2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		120	0,48	0,48	11,76	56,40
ЯБЛОКО		120	0,48	0,48	11,76	56,40
ЯБЛОКИ	120	120	11,33	20,47	55,36	455,54
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		100	1,24	0,10	11,55	53,20
МОРКОВЬ	126,67	95	1,24	0,10	6,56	33,25
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,99	19,95
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ		250/15/10	4,37	7,53	10,98	134,01
КАРТОФЕЛЬ	78,83	47,3	0,92	0,18	7,48	35,33
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,4	3,4	0,31	0,04	2,20	10,39
МОРКОВЬ	9,33	7	0,09	0,01	0,47	2,38
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,76	4	0,06	0,01	0,32	1,59
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	9,4	9,4	0,08	0,01	0,16	1,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0,00	3,10	0,00	27,91
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	15,3	15	2,65	2,68	0,00	34,63
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,8	124,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,26	1,50	0,35	20,60
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		210	14,32	12,64	16,73	239,59
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	160,38	128,3	2,24	0,13	5,85	34,84
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	63	63	10,87	5,56	0,00	93,56
КРУПА РИСОВАЯ	12,1	12	0,81	0,12	8,81	38,76
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20,1	0,27	0,04	1,60	7,99
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0,00	6,78	0,00	61,04
СОЛЬ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		200	0,16	0,16	15,42	64,68
ЯБЛОКИ	45	40	0,16	0,16	3,80	18,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
			23,66	20,81	77,83	601,68
Полдник						
СОК		200	1,00	0,20	20,20	86,00
СОК	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
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
			1,84	1,19	43,39	192,20
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,83	42,47	176,58	1 249,42



МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5		5,97	6,46	26,97	190,14
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	32,1	32	3,57	0,41	21,08	102,12
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61	61	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	84	84	2,37	2,04	3,91	44,00
СОЛЬ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,86	3,21	15,47	107,27
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	120,2	120,2	3,39	2,92	5,60	62,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	91	91	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН	30		2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
БАНАН	230		3,45	1,15	48,30	220,80
БАНАН	230	230	3,45	1,15	48,30	220,80
			15,53	11,69	106,16	596,81
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100		0,98	6,14	3,67	75,18
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	47,1	47	0,52	0,09	1,79	11,28
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	36,1	36	0,29	0,04	0,90	5,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,17	0,02	0,98	4,92
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94
СОЛЬ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К БУЛЬОНЕ И СМЕТАНОЙ	250/15/10		5,30	7,72	8,04	127,93
СВЕКЛА	38,67	29	0,43	0,03	2,47	11,81
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18,1	14,4	0,25	0,01	0,66	3,91
КАРТОФЕЛЬ	24	14,4	0,28	0,06	2,28	10,76
МОРКОВЬ	12,67	9,5	0,12	0,01	0,64	3,23
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,4	5,4	0,25	0,00	1,00	5,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
СОЛЬ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	15	15	2,71	2,33	0,00	31,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,4	183,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ ГОВЯЖЬИ	15	15	0,89	0,27	0,00	5,99
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,26	1,50	0,35	20,60
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	210		18,55	6,69	22,50	280,34
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	78	76	15,68	3,67	0,98	154,81
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0,00	2,52	0,00	22,67
КАРТОФЕЛЬ	188,17	112,9	2,19	0,44	17,85	84,32
МОРКОВЬ	22,8	17,1	0,21	0,02	1,14	5,81
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,18	0,00	0,74	3,96
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,6	13,1	0,17	0,03	1,04	5,21
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,12	0,01	0,75	3,56
СОЛЬ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5/5		0,09	0,01	5,07	21,54
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЛИМОН	5,1	5	0,05	0,01	0,15	1,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147,3	147,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24,4	24,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
			28,49	20,94	62,43	615,19
Полдник						
СОК	200		1,00	0,20	20,20	86,00
СОК	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
ПЕЧЕНЬЕ	30		2,22	2,82	21,93	122,10
ПЕЧЕНЬЕ	30	30	2,22	2,82	21,93	122,10
			3,22	3,02	42,13	208,10
			47,24	35,65	210,72	1 420,10
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						



МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		15	3,56	4,56	0,00	56,25
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ	15,1	15	3,56	4,56	0,00	56,25
КАША "ДРУЖБА"		180	6,26	6,75	26,42	192,23
КРУПА РИСОВАЯ	12,9	12,8	0,87	0,13	9,19	41,34
ПШЕНО	12,9	12,8	1,43	0,34	8,74	43,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85	85	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	3,94	3,40	6,52	73,33
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0,02	2,88	0,03	26,12
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
СОЛЬ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,03	2,36	15,76	96,96
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	97	97	2,73	2,36	4,52	50,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	123	123	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН		30	2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
ЯБЛОКО		120	0,48	0,48	11,76	56,40
ЯБЛОКИ	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40
			15,58	15,02	69,36	480,44
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
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 КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		250/15	3,64	4,68	14,15	115,10
КАРТОФЕЛЬ	118,33	71	1,38	0,27	11,22	53,03
МОРКОВЬ	9,47	7,1	0,09	0,01	0,48	2,42
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,1	0,10	0,01	0,56	2,82
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,09	0,00	0,33	1,78
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
СОЛЬ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,7	124,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ФАРШ КУРИНЫЙ	15	15	1,75	2,62	0,00	32,01
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,23	0,02	1,56	7,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,9	3,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		190/5	7,00	5,67	44,86	258,68
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	65,6	65,6	7,00	0,82	44,86	215,08
СОЛЬ	1,9	1,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,2	111,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ		70/30	11,02	9,48	11,01	173,58
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	52	52	8,98	4,59	0,00	77,22
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,3	12,3	0,79	0,11	5,05	24,34
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,6	16,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4	0,00	4,27	0,00	38,37
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,49	0,00	4,37
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45
СОЛЬ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,39	0,02	23,07	98,82
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,39	0,02	11,45	52,38
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
			26,57	20,38	119,39	775,38
Полдник						
СОК		200	1,00	0,20	20,20	86,00
СОК	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
ПЕЧЕНЬЕ С НАЧИНКОЙ		30	2,25	2,94	22,32	125,10
ПЕЧЕНЬЕ С НАЧИНКОЙ (ШТ.)	1 шт.	30	2,25	2,94	22,32	125,10
			3,25	3,14	42,52	211,10
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,40	38,54	231,27	1 466,92



МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5		4,90	6,30	23,03	167,95
КРУПА МАННАЯ	25	25	2,50	0,24	17,12	79,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73	73	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	84,3	84,3	2,37	2,05	3,93	44,15
СОЛЬ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/5		2,67	2,23	9,29	68,55
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	92,1	92,1	2,59	2,23	4,29	48,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	69,6	69,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,98
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35,1	35,1	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН	30		2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
БАНАН	230		3,45	1,15	48,30	220,80
БАНАН	230	230	3,45	1,15	48,30	220,80
			13,27	10,55	96,04	535,90
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100		1,10	0,20	3,80	24,00
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	100,1	100	1,10	0,20	3,80	24,00
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/15		2,50	7,30	5,47	99,01
ВЕРМИШЕЛЬ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,2	9,4	0,13	0,02	0,75	3,73
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,7	4,7	0,00	4,56	0,00	40,98
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	223,2	223,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ФАРШ КУРИНЫЙ	15	15	1,75	2,62	0,00	32,01
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,23	0,02	1,56	7,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,9	3,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	33,33	20	0,39	0,08	3,16	14,94
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	190		10,70	6,63	48,45	295,93
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	87,4	87,4	10,68	2,79	48,41	261,11
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,7	145,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	1,9	1,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82
МЯСНЫЕ ТЕФТЕЛИ С РИСОМ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ	70/30		9,12	7,12	10,18	141,43
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	44,6	44,6	7,70	3,94	0,00	66,23
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА РИСОВАЯ	6,2	6,1	0,42	0,06	4,37	19,70
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,6	13,1	0,17	0,03	1,04	5,21
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0,00	2,52	0,00	22,67
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,4	4,4	0,47	0,06	2,99	14,26
СОЛЬ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,49	0,00	4,37
СОЛЬ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ	200		0,00	0,00	28,21	112,83
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0,00	0,00	18,53	74,13
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,66	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
			26,99	21,63	119,26	783,40
Полдник						
СОК	200		1,00	0,20	20,20	86,00
СОК	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
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
			1,84	1,19	43,39	192,20
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,10	33,37	258,69	1 511,50



МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,05	8,25	0,08	74,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ		200/5	7,28	7,18	35,89	237,73
ПШЕНО	44,1	44	4,91	1,15	30,05	150,23
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73	73	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	83	83	2,34	2,02	3,86	43,48
СОЛЬ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,86	3,21	15,47	107,27
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	120,2	120,2	3,39	2,92	5,60	62,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	91	91	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН		30	2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
ЯБЛОКО		120	0,48	0,48	11,76	56,40
ЯБЛОКИ	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40
			13,92	19,99	78,62	554,80
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		100	1,42	5,10	8,28	84,47
СВЕКЛА	129,33	97	1,42	0,10	8,28	39,52
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	5,00	0,00	44,95
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПКОЙ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		250/15	3,93	4,71	16,15	124,26
КАРТОФЕЛЬ	93,5	56,1	1,09	0,21	8,87	41,90
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7,5	7,5	0,68	0,08	4,87	22,92
МОРКОВЬ	10	7,5	0,10	0,01	0,50	2,55
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,9	7,5	0,11	0,02	0,80	2,99
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132,5	132,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ФАРШ КУРИНЫЙ	15	15	1,75	2,62	0,00	32,01
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,20	0,02	1,31	6,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,7	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ		210	17,07	21,03	19,53	336,05
ГОВЯДИНА БК	80,1	80	14,43	12,42	0,00	169,17
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,4	8,4	0,00	8,14	0,00	73,25
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,7	12,6	0,17	0,03	1,00	5,01
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,9	2,9	0,14	0,00	0,53	2,87
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,22	0,03	1,43	6,80
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	13	13	0,10	0,01	0,21	1,64
КАРТОФЕЛЬ	172,5	103,5	2,01	0,40	16,36	77,31
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		200	0,16	0,16	15,42	64,68
ЯБЛОКИ	45	40	0,16	0,16	3,80	18,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
			26,15	31,38	82,53	719,66
Полдник						
СОК		200	1,00	0,20	20,20	86,00
СОК	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,22	2,82	21,93	122,10
ПЕЧЕНЬЕ	30	30	2,22	2,82	21,93	122,10
			3,22	3,02	42,13	208,10
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,29	54,39	203,28	1 482,56

МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5		5,54	6,42	26,73	187,16
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	33,1	33	3,20	0,42	20,93	100,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	82	82	2,31	1,99	3,82	42,95
СОЛЬ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,03	2,36	15,76	96,96
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	97	97	2,73	2,36	4,52	50,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	123	123	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН	30		2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
БАНАН	230		3,45	1,15	48,30	220,80
БАНАН	230	230	3,45	1,15	48,30	220,80
			14,27	10,80	106,21	583,52
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100		1,24	0,10	11,55	53,20
МОРКОВЬ	126,67	95	1,24	0,10	6,56	33,25
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,99	19,95
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ, КАРТОФЕЛЕМ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/15/10		5,08	7,33	6,23	116,36
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	39,4	31,5	0,55	0,03	1,44	8,56
КАРТОФЕЛЬ	31,5	18,9	0,37	0,08	2,99	14,11
МОРКОВЬ	11,87	8,9	0,12	0,01	0,59	3,03
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,57	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	1,6	0,08	0,00	0,29	1,58
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0,00	3,10	0,00	27,91
ГОВЯДИНА Б/К	15	15	2,71	2,33	0,00	31,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	159,5	159,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ ГОВЯЖЬИ	15	15	0,89	0,27	0,00	5,99
СОЛЬ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,26	1,50	0,35	20,60
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	190		19,89	5,39	41,57	294,41
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	89,2	89	19,86	1,38	41,53	258,13
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	226,2	226,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	70/30		8,29	13,08	12,23	205,01
ФАРШ КУРИНЫЙ	52	52	6,05	9,08	0,00	110,97
ХЛЕБ ПШЕНИЧ.Н.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12,6	12,6	0,93	0,08	6,13	28,94
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,2	18,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0,00	2,72	0,00	24,41
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
СОЛЬ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,25	0,03	1,63	7,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,8	7,8	0,19	1,13	0,26	15,59
СОЛЬ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7		0,04	0,00	6,86	27,58
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147,3	147,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24,4	24,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧ.Н.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
			38,11	26,28	101,59	806,76
Полдник						
СОК	200		1,00	0,20	20,20	86,00
СОК	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
БАТОНЧИК ТОНДИ	30		0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОНЧИК ТОНДИ	1 шт.	30	0,00	0,00	0,00	0,00
			1,00	0,20	20,20	86,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,38	37,28	228,00	1 476,28

МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		15	3,56	4,56	0,00	56,25
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ	15,1	15	3,56	4,56	0,00	56,25
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,05	8,25	0,08	74,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ		200/5	6,24	7,93	25,95	200,44
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	34	34	4,05	2,05	20,38	116,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68	68	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	77	77	2,16	1,87	3,59	40,33
СОЛЬ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ		200/5	2,67	2,23	9,29	68,55
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92,1	92,1	2,59	2,23	4,29	48,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	69,6	69,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35,1	35,1	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН		30	2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
ЯБЛОКО		120	0,48	0,48	11,76	56,40
ЯБЛОКИ	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40
			15,25	24,32	62,50	535,04
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		100	0,80	0,10	2,50	14,00
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	100,1	100	0,80	0,10	2,50	14,00
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		240/15/10	4,43	7,08	11,09	130,69
КАРТОФЕЛЬ	75	45	0,87	0,17	7,12	33,61
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,04	4	0,36	0,04	2,60	12,22
МОРКОВЬ	9,33	7	0,09	0,01	0,47	2,38
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,07	0,01	0,40	1,99
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	9,1	9,1	0,07	0,01	0,15	1,14
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,1	3,1	0,00	3,01	0,00	27,03
ГОВЯДИНА Б/К	15	15	2,71	2,33	0,00	31,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	121,6	121,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,28	1,50	0,35	20,60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		190/5	7,00	5,67	44,86	258,68
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	65,6	65,6	7,00	0,82	44,86	215,08
СОЛЬ	1,9	1,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,2	111,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК		100	16,93	10,37	3,60	233,62
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	80	79,7	16,44	3,84	1,03	162,35
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,7	6,7	0,00	6,49	0,00	58,42
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,8	3,8	0,17	0,00	0,70	3,76
МОРКОВЬ	8,8	6,6	0,09	0,01	0,45	2,24
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,07	0,01	0,40	1,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
СОЛЬ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,39	0,02	23,07	98,82
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,39	0,02	11,45	52,38
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	48,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
			33,12	23,62	108,27	846,01
Полдник						
СОК		200	1,00	0,20	20,20	86,00
СОК	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
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
			1,84	1,19	43,39	192,20
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,21	49,13	214,16	1 573,25

МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,05	8,25	0,08	74,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ		200/5	5,97	6,46	26,97	190,14
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	32,1	32	3,57	0,41	21,08	102,12
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61	61	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	84	84	2,37	2,04	3,91	44,00
СОЛЬ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,86	3,21	15,47	107,27
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	120,2	120,2	3,39	2,92	5,60	62,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	91	91	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН		30	2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
ЯБЛОКО		120	0,48	0,48	11,76	56,40
ЯБЛОКИ	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40
			12,61	19,27	69,70	507,21
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		100	0,98	6,14	3,67	75,18
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	47,1	47	0,52	0,09	1,79	11,28
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	36,1	36	0,29	0,04	0,90	5,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,17	0,02	0,98	4,92
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94
СОЛЬ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ		250/15	7,23	5,86	20,93	165,49
КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,16	0,23	9,49	44,81
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	18,1	18	2,20	0,57	9,97	53,78
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
СОЛЬ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	15	15	2,71	2,33	0,00	31,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	281,3	281,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ ГОВЯЖЬИ	15	15	0,89	0,27	0,00	5,99
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		190	3,99	5,33	27,08	172,65
КАРТОФЕЛЬ	271	162,6	3,15	0,63	25,71	121,44
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28,5	28,5	0,81	0,69	1,33	14,93
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУРИЦЫ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ		70/30	8,29	13,08	12,23	205,01
ФАРШ КУРИНЫЙ	52	52	6,05	9,08	0,00	110,97
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12,6	12,6	0,93	0,08	6,13	28,94
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,2	18,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0,00	2,72	0,00	24,41
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
СОЛЬ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,25	0,03	1,63	7,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,8	7,8	0,19	1,13	0,26	15,59
СОЛЬ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ		200	0,00	0,00	28,21	112,83
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0,00	0,00	18,53	74,13
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
			24,06	30,79	115,27	841,36
Полдник						
СОК		200	1,00	0,20	20,20	86,00
СОК	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
КОНВЕРТИК С НАЧИНКОЙ		70	2,59	3,78	17,92	109,83
КОНВЕРТИК С НАЧИНКОЙ	1 шт.	70	2,59	3,78	17,92	109,83
			3,59	3,98	38,12	195,83
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,26	54,04	223,09	1 544,40

МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ		200/5	5,54	6,42	26,73	187,16
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	33,1	33	3,20	0,42	20,93	100,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	82	82	2,31	1,99	3,82	42,95
СОЛЬ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ		200/5	2,67	2,23	9,29	68,55
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92,1	92,1	2,59	2,23	4,29	48,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	69,6	69,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35,1	35,1	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН		35	2,63	1,02	17,99	91,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,63	1,02	17,99	91,70
АПЕЛЬСИН		220	1,98	0,44	17,82	94,60
АПЕЛЬСИН	220	220	1,98	0,44	17,82	94,60
			12,82	10,11	71,83	442,01
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		100	0,80	0,10	2,50	14,00
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	100,1	100	0,80	0,10	2,50	14,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА М/К БУЛЬОНЕ		250/15	7,69	6,39	13,49	142,29
КАРТОФЕЛЬ	60,67	36,4	0,71	0,15	5,75	27,19
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	14,3	14,3	3,19	0,22	6,67	41,48
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,7	7,3	0,10	0,01	0,58	2,90
МОРКОВЬ	9,73	7,3	0,09	0,01	0,49	2,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
ГОВЯДИНА Б/К	15	15	2,71	2,33	0,00	31,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ ГОВЯЖЬИ	15	15	0,89	0,27	0,00	5,99
СОЛЬ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		190/5	7,00	5,67	44,86	258,68
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	65,6	65,6	7,00	0,82	44,86	215,08
СОЛЬ	1,9	1,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,2	111,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ		70/30	8,29	13,08	12,23	205,01
ФАРШ КУРИНЫЙ	52	52	6,05	9,08	0,00	110,97
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12,6	12,6	0,93	0,08	6,13	28,94
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,2	18,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0,00	2,72	0,00	24,41
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
СОЛЬ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,25	0,03	1,63	7,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,8	7,8	0,19	1,13	0,28	15,59
СОЛЬ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		200	0,16	0,16	15,42	64,68
ЯБЛОКИ	45	40	0,16	0,16	3,80	18,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	48,44
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
			27,51	25,78	111,65	794,86
Полдник						
СОК		200	1,00	0,20	20,20	86,00
СОК	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,22	2,82	21,93	122,10
ПЕЧЕНЬЕ	30	30	2,22	2,82	21,93	122,10
			3,22	3,02	42,13	208,10
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,55	38,91	225,61	1 444,97

МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		15	3,56	4,56	0,00	56,25
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ	15,1	15	3,56	4,56	0,00	56,25
КАША "ДРУЖБА"		180	6,26	6,75	26,42	192,23
КРУПА РИСОВАЯ	12,9	12,8	0,87	0,13	9,19	41,34
ПШЕНО	12,9	12,8	1,43	0,34	8,74	43,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85	85	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	140	140	3,94	3,40	6,52	73,33
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0,02	2,88	0,03	26,12
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
СОЛЬ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,03	2,36	15,76	96,96
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	97	97	2,73	2,36	4,52	50,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	123	123	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН		30	2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
ЯБЛОКО		120	0,48	0,48	11,76	56,40
ЯБЛОКИ	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40
			15,58	15,02	69,36	480,44
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		100	1,42	5,10	8,28	84,47
СВЕКЛА	129,33	97	1,42	0,10	8,28	39,52
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	5,00	0,00	44,95
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		240/15/10	4,43	7,08	11,09	130,69
КАРТОФЕЛЬ	75	45	0,87	0,17	7,12	33,81
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,04	4	0,36	0,04	2,60	12,22
МОРКОВЬ	9,33	7	0,09	0,01	0,47	2,38
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,07	0,01	0,40	1,99
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	9,1	9,1	0,07	0,01	0,15	1,14
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,1	3,1	0,00	3,01	0,00	27,03
ГОВЯДИНА БК	15	15	2,71	2,33	0,00	31,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	121,6	121,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,26	1,50	0,35	20,60
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		210	18,55	6,69	22,50	280,34
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	78	78	15,88	3,67	0,98	154,81
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0,00	2,52	0,00	22,67
КАРТОФЕЛЬ	188,17	112,9	2,19	0,44	17,85	84,32
МОРКОВЬ	22,8	17,1	0,21	0,02	1,14	5,81
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,18	0,00	0,74	3,96
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,6	13,1	0,17	0,03	1,04	5,21
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,12	0,01	0,75	3,56
СОЛЬ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200/5/5	0,09	0,01	5,07	21,54
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЛИМОН	5,1	5	0,05	0,01	0,15	1,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147,3	147,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24,4	24,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
			28,06	19,26	70,09	627,24
Полдник						
СОК		200	1,00	0,20	20,20	86,00
СОК	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
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
			1,84	1,19	43,39	192,20
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,48	35,47	182,84	1 299,88

МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 13

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,05	8,25	0,08	74,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ		200/5	5,97	6,46	26,97	190,14
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	32,1	32	3,57	0,41	21,08	102,12
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61	61	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	84	84	2,37	2,04	3,91	44,00
СОЛЬ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,86	3,21	15,47	107,27
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	120,2	120,2	3,39	2,92	5,60	62,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	91	91	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН		30	2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
АПЕЛЬСИН		220	1,98	0,44	17,82	94,60
АПЕЛЬСИН	220	220	1,98	0,44	17,82	94,60
			14,11	19,23	75,76	545,41
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		100	0,98	6,14	3,67	75,18
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	47,1	47	0,52	0,09	1,79	11,28
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	36,1	36	0,29	0,04	0,80	5,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,17	0,02	0,98	4,92
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94
СОЛЬ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		250/15	2,50	7,30	5,47	99,01
ВЕРМИШЕЛЬ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,2	9,4	0,13	0,02	0,75	3,73
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,7	4,7	0,00	4,56	0,00	40,98
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	223,2	223,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ФАРШ КУРИНЫЙ	15	15	1,75	2,82	0,00	32,01
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,23	0,02	1,56	7,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,9	3,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	33,33	20	0,39	0,08	3,16	14,94
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ		210	11,92	9,66	54,12	351,15
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	72,1	72	8,80	2,31	39,88	215,11
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,4	145,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,4	5,4	0,00	5,23	0,00	47,09
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	57,2	57,2	9,87	5,05	0,00	84,94
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,9	13,4	0,18	0,03	1,07	5,33
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,39	0,02	23,07	98,82
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,39	0,02	11,45	52,38
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
			19,36	23,50	109,48	734,36
Полдник						
СОК		200	1,00	0,20	20,20	86,00
СОК	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,22	2,82	21,93	122,10
ПЕЧЕНЬЕ	30	30	2,22	2,82	21,93	122,10
			3,22	3,02	42,13	208,10
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,69	45,75	227,37	1 487,87

МЕНЮ

7-11 лет

День 14

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ		200/5	4,90	6,30	23,03	167,95
	25	25	2,50	0,24	17,12	79,78
КРУПА МАННАЯ	73	73	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84,3	84,3	2,37	2,05	3,93	44,15
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
САХАР ПЕСОК	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ		200/5	2,67	2,23	9,29	68,55
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
САХАР ПЕСОК	92,1	92,1	2,59	2,23	4,29	48,24
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	69,6	69,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,98
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	35,1	35,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		30	2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН		30	2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		120	0,48	0,48	11,76	56,40
ЯБЛОКО		120	0,48	0,48	11,76	56,40
ЯБЛОКИ			10,30	9,88	59,50	371,50
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
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,55	0,10	1,90	12,00
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,1	50	0,55	0,10	1,90	12,00
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МК БУЛЬОНЕ И СМЕТАНОЙ		250/15/10	5,30	7,72	8,04	127,93
СВЕКЛА	38,67	29	0,43	0,03	2,47	11,81
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18,1	14,4	0,25	0,01	0,66	3,91
КАРТОФЕЛЬ	24	14,4	0,28	0,06	2,28	10,76
МОРКОВЬ	12,67	9,5	0,12	0,01	0,64	3,23
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,4	5,4	0,25	0,00	1,00	5,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
СОЛЬ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	15	15	2,71	2,33	0,00	31,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,4	183,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ ГОВЯЖЬИ	15	15	0,89	0,27	0,00	5,99
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,26	1,50	0,35	20,60
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		210	18,94	14,17	43,45	429,24
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	73	71	14,65	3,42	0,91	144,63
СОЛЬ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10,5	10,5	0,00	10,18	0,00	91,57
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,1	11	0,15	0,02	0,87	4,37
МОРКОВЬ	16,8	12,6	0,16	0,01	0,84	4,28
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,2	4,2	0,19	0,00	0,78	4,15
КРУПА РИСОВАЯ	56	55,8	3,79	0,54	40,05	180,24
КИСЕЛЬ		200	0,00	0,00	28,21	112,83
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0,00	0,00	18,53	74,13
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
			28,76	22,42	106,00	799,20
Полдник						
СОК		200	1,00	0,20	20,20	86,00
СОК	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
ПЕЧЕНЬЕ С НАЧИНКОЙ		30	2,25	2,94	22,32	125,10
ПЕЧЕНЬЕ С НАЧИНКОЙ (ШТ.)	1 шт.	30	2,25	2,94	22,32	125,10
			3,25	3,14	42,52	211,10
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,31	35,44	208,02	1 381,80

Утверждаю

Директор
Валеев И.И.

МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 15

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		15	3,56	4,56	0,00	56,25
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ	15,1	15	3,56	4,56	0,00	56,25
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ		200/5	7,28	7,18	35,89	237,73
ПШЕНО	44,1	44	4,91	1,15	30,05	150,23
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73	73	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	83	83	2,34	2,02	3,86	43,48
СОЛЬ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,86	3,21	15,47	107,27
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	120,2	120,2	3,39	2,92	5,60	62,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	91	91	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН		30	2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
АПЕЛЬСИН		220	1,98	0,44	17,82	94,60
АПЕЛЬСИН	220	220	1,98	0,44	17,82	94,60
			18,93	16,26	84,60	574,45
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		100	1,24	0,10	11,55	53,20
МОРКОВЬ	126,67	95	1,24	0,10	6,56	33,25
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,99	19,95
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ		250/15/10	4,50	8,42	8,07	131,35
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	52,3	41,8	0,73	0,04	1,90	11,35
КАРТОФЕЛЬ	41,83	25,1	0,48	0,10	3,97	18,75
МОРКОВЬ	14,67	11	0,14	0,01	0,74	3,73
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,13	0,02	0,72	3,58
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,1	2,1	0,10	0,00	0,39	2,08
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0,00	4,07	0,00	36,63
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	15,3	15	2,65	2,68	0,00	34,63
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,26	1,50	0,35	20,60
АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ		210	17,07	21,03	19,53	336,05
ГОВЯДИНА БК	80,1	80	14,43	12,42	0,00	169,17
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,4	8,4	0,00	8,14	0,00	73,25
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,7	12,6	0,17	0,03	1,00	5,01
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,9	2,9	0,14	0,00	0,53	2,87
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,22	0,03	1,43	6,80
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	13	13	0,10	0,01	0,21	1,64
КАРТОФЕЛЬ	172,5	103,5	2,01	0,40	16,36	77,31
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		200	0,16	0,16	15,42	64,68
ЯБЛОКИ	45	40	0,16	0,16	3,80	18,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧ.Н.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
			26,54	30,09	77,72	695,48
Полдник						
СОК		200	1,00	0,20	20,20	86,00
СОК	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
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
			1,84	1,19	43,39	192,20
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,31	47,54	205,71	1 462,13

МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 16

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС"		200/5	6,24	7,93	25,95	200,44
МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ						
	34	34	4,05	2,05	20,38	116,09
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ТЕРКУЛЕС"	68	68	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77	77	2,16	1,87	3,59	40,33
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
САХАР ПЕСОК	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ		200	3,03	2,36	15,76	96,96
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ						
	3	3	0,30	0,00	1,56	7,45
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
САХАР ПЕСОК	97	97	2,73	2,36	4,52	50,81
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	123	123	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		30	2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		120	0,48	0,48	11,76	56,40
ЯБЛОКО		120	0,48	0,48	11,76	56,40
ЯБЛОКИ			12,00	11,64	68,89	432,40
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
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 ГОРОХОМ НА МК БУЛЬОНЕ		250/15	7,69	6,39	13,49	142,29
КАРТОФЕЛЬ	60,67	36,4	0,71	0,15	5,75	27,19
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	14,3	14,3	3,19	0,22	6,67	41,48
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,7	7,3	0,10	0,01	0,58	2,90
МОРКОВЬ	9,73	7,3	0,09	0,01	0,49	2,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
ГОВЯДИНА БК	15	15	2,71	2,33	0,00	31,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ ГОВЯЖЬИ	15	15	0,89	0,27	0,00	5,99
СОЛЬ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		190/5	7,00	5,67	44,86	258,68
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	65,6	65,6	7,00	0,82	44,86	215,08
СОЛЬ	1,9	1,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,2	111,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК		100	16,93	10,37	3,60	233,62
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	80	79,7	16,44	3,84	1,03	162,35
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,7	6,7	0,00	6,49	0,00	58,42
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,8	3,8	0,17	0,00	0,70	3,76
МОРКОВЬ	8,8	6,6	0,09	0,01	0,45	2,24
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,07	0,01	0,40	1,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
СОЛЬ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ		200/7	0,04	0,00	6,86	27,58
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147,3	147,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24,4	24,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
			36,18	22,96	95,11	791,37
Полдник						
СОК		200	1,00	0,20	20,20	86,00
СОК	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,22	2,82	21,93	122,10
ПЕЧЕНЬЕ	30	30	2,22	2,82	21,93	122,10
			3,22	3,02	42,13	208,10
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,40	37,62	206,13	1 431,87



МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 17

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5		4,90	6,30	23,03	167,95
	25	25	2,50	0,24	17,12	79,78
КРУПА МАННАЯ	73	73	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84,3	84,3	2,37	2,05	3,93	44,15
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
САХАР ПЕСОК	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	200/5		2,67	2,23	9,29	68,55
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
САХАР ПЕСОК	92,1	92,1	2,59	2,23	4,29	48,24
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	69,6	69,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	35,1	35,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30		2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	220		1,98	0,44	17,82	94,60
АПЕЛЬСИН	220	220	1,98	0,44	17,82	94,60
АПЕЛЬСИН			11,80	9,84	65,56	409,70
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100		0,98	6,14	3,67	75,18
	47,1	47	0,52	0,09	1,79	11,28
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	36,1	36	0,29	0,04	0,90	5,04
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	14,3	12	0,17	0,02	0,98	4,92
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	250/15/10		4,37	7,53	10,98	134,01
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	78,83	47,3	0,92	0,18	7,48	35,33
КАРТОФЕЛЬ	3,4	3,4	0,31	0,04	2,20	10,39
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	9,33	7	0,09	0,01	0,47	2,38
МОРКОВЬ	4,76	4	0,06	0,01	0,32	1,59
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,4	9,4	0,08	0,01	0,16	1,18
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	3,2	3,2	0,00	3,10	0,00	27,91
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	15,3	15	2,65	2,68	0,00	34,63
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	124,8	124,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	10	10	0,26	1,50	0,35	20,60
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	210		15,83	10,94	35,51	304,09
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	65	65	11,22	5,74	0,00	96,53
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	4,5	4,5	0,00	4,37	0,00	39,25
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	340,5	204,3	3,97	0,80	32,30	152,59
КАРТОФЕЛЬ	16,7	14	0,19	0,03	1,12	5,57
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,5	3,5	0,45	0,00	2,09	10,15
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	200		0,39	0,02	23,07	98,82
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	20	20	0,39	0,02	11,45	52,38
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
САХАР ПЕСОК	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25		1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОТ	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
			25,14	25,01	96,38	722,30
Полдник						
СОК	200		1,00	0,20	20,20	86,00
СОК	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
БАТОНЧИК ТОНДИ	30		0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОНЧИК ТОНДИ	1 шт.	30	0,00	0,00	0,00	0,00
			1,00	0,20	20,20	86,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,94	35,05	182,14	1 218,00

МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 18

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,05	8,25	0,08	74,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ		200/5	5,97	6,46	26,97	190,14
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	32,1	32	3,57	0,41	21,08	102,12
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61	61	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	84	84	2,37	2,04	3,91	44,00
СОЛЬ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,86	3,21	15,47	107,27
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	120,2	120,2	3,39	2,92	5,60	62,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	91	91	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН		30	2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
ЯБЛОКО		120	0,48	0,48	11,76	56,40
ЯБЛОКИ	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40
			12,61	19,27	69,70	507,21
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		100	1,10	0,20	3,80	24,00
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	100,1	100	1,10	0,20	3,80	24,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА М/К БУЛЬОНЕ		250/15	7,69	6,39	13,49	142,29
КАРТОФЕЛЬ	60,67	36,4	0,71	0,15	5,75	27,19
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	14,3	14,3	3,19	0,22	6,67	41,48
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,7	7,3	0,10	0,01	0,58	2,90
МОРКОВЬ	9,73	7,3	0,09	0,01	0,49	2,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
ГОВЯДИНА Б/К	15	15	2,71	2,33	0,00	31,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ ГОВЯЖЬИ	15	15	0,89	0,27	0,00	5,99
СОЛЬ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		190	4,71	6,65	14,43	139,58
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	270	215,9	3,77	0,21	9,85	58,64
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,6	6,6	0,00	6,39	0,00	57,55
МОРКОВЬ	6,4	4,8	0,06	0,00	0,32	1,63
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,1	7,6	0,11	0,02	0,80	3,03
ТОМАТНАЯ ПАСТА	11,4	11,4	0,53	0,00	2,10	11,28
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,24	0,03	1,56	7,45
СОЛЬ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ		70/30	8,29	13,08	12,23	205,01
ФАРШ КУРИНЫЙ	52	52	6,05	9,08	0,00	110,97
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12,6	12,6	0,93	0,08	6,13	28,94
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,2	18,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0,00	2,72	0,00	24,41
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
СОЛЬ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,25	0,03	1,63	7,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,8	7,8	0,19	1,13	0,26	15,59
СОЛЬ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ		200	0,00	0,00	28,21	112,83
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0,00	0,00	18,53	74,13
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
			25,36	26,70	95,31	733,91
Полдник						
СОК		200	1,00	0,20	20,20	86,00
СОК	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
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
			1,84	1,19	43,39	192,20
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,81	47,16	208,40	1 433,32

МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 19

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		10	2,37	3,04	0,00	37,50
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ	10,1	10	2,37	3,04	0,00	37,50
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,05	8,25	0,08	74,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
КАША "ДРУЖБА"		180	6,26	6,75	26,42	192,23
КРУПА РИСОВАЯ	12,9	12,8	0,87	0,13	9,19	41,34
ПШЕНО	12,9	12,8	1,43	0,34	8,74	43,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85	85	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	3,94	3,40	6,52	73,33
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0,02	2,88	0,03	26,12
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
СОЛЬ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН		30	2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200/5/5	0,09	0,01	5,07	21,49
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЛИМОН	5,1	5	0,05	0,01	0,15	1,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147,3	147,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24,4	24,4	0,00	0,00	0,00	0,00
АПЕЛЬСИН		220	1,98	0,44	17,82	94,60
АПЕЛЬСИН	220	220	1,98	0,44	17,82	94,60
			13,00	19,36	64,81	499,22
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
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 КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		250/15	3,64	4,68	14,15	115,10
КАРТОФЕЛЬ	118,33	71	1,38	0,27	11,22	53,03
МОРКОВЬ	9,47	7,1	0,09	0,01	0,48	2,42
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,1	0,10	0,01	0,56	2,82
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,09	0,00	0,33	1,78
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
СОЛЬ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,7	124,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ФАРШ КУРИНЫЙ	15	15	1,75	2,82	0,00	32,01
ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОТ	3,2	3,2	0,23	0,02	1,56	7,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,9	3,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		190/5	7,00	5,67	44,86	258,68
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОТ	65,6	65,6	7,00	5,67	44,86	258,68
СОЛЬ	1,9	1,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,2	111,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ		70/30	11,02	9,48	11,01	173,58
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	52	52	8,98	4,59	0,00	77,22
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,3	12,3	0,79	0,11	5,05	24,34
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,6	16,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4	0,00	4,27	0,00	38,37
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,49	0,00	4,37
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45
СОЛЬ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		200	0,16	0,16	15,42	64,68
ЯБЛОКИ	45	40	0,16	0,16	3,80	18,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
			26,34	20,52	111,74	741,24
Полдник						
СОК		200	1,00	0,20	20,20	86,00
СОК	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,22	2,82	21,93	122,10
ПЕЧЕНЬЕ	30	30	2,22	2,82	21,93	122,10
			3,22	3,02	42,13	208,10
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,56	42,90	218,68	1 448,56

МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 20

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/5		5,00	6,17	23,93	171,55
	29,9	29,8	2,89	0,38	18,91	90,47
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	70,6	70,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73,7	73,7	2,08	1,78	3,43	38,61
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
САХАР ПЕСОК	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	200		3,03	2,36	15,76	96,96
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	3	3	0,30	0,00	1,56	7,45
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
САХАР ПЕСОК	97	97	2,73	2,36	4,52	50,81
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	123	123	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30		2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН	30		2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	120		0,48	0,48	11,76	56,40
ЯБЛОКО	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40
ЯБЛОКИ			10,76	9,88	66,87	403,51
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100		1,42	5,10	8,28	84,47
	129,33	97	1,42	0,10	8,28	39,52
СВЕКЛА	5	5	0,00	5,00	0,00	44,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	250/15		2,50	7,30	5,47	99,01
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
ВЕРМИШЕЛЬ	11,2	9,4	0,13	0,02	0,75	3,73
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,7	4,7	0,00	4,56	0,00	40,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	223,2	223,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	15	15	1,75	2,62	0,00	32,01
ФАРШ КУРИНЫЙ	3,2	3,2	0,23	0,02	1,56	7,35
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	3,9	3,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	33,33	20	0,39	0,08	3,18	14,94
КАРТОФЕЛЬ	190		12,98	11,41	15,18	216,63
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	145,1	116,1	2,03	0,12	5,30	31,53
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	57	57	9,85	5,03	0,00	84,65
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	10,9	10,9	0,74	0,11	7,83	35,21
КРУПА РИСОВАЯ	21,7	18,2	0,24	0,04	1,45	7,24
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
МОРКОВЬ	6,3	6,3	0,00	6,10	0,00	54,94
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	200/5		0,08	0,00	5,15	20,91
ЧАЙ С САХАРОМ	158,6	158,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5	5	0,00	0,00	4,99	19,95
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	34,2	34,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25		1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
			20,55	24,19	57,23	531,22
Полдник						
СОК	200		1,00	0,20	20,20	86,00
СОК	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
БАТОНЧИК ТОНДИ	30		0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОНЧИК ТОНДИ	1 шт.	30	0,00	0,00	0,00	0,00
			1,00	0,20	20,20	86,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			32,31	34,27	144,30	1 020,73

МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 21

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		15	3,56	4,56	0,00	56,25
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ	15,1	15	3,56	4,56	0,00	56,25
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ		180/5	5,65	7,53	23,21	183,54
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	30,7	30,7	3,67	1,84	18,40	104,82
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,7	61,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	69,2	69,2	1,95	1,68	3,22	36,25
СОЛЬ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
БАТОН		30	2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ		200/5	2,67	2,23	9,29	68,55
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	92,1	92,1	2,59	2,23	4,29	48,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	69,6	69,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35,1	35,1	0,00	0,00	0,00	0,00
АПЕЛЬСИН		220	1,98	0,44	17,82	94,60
АПЕЛЬСИН	220	220	1,98	0,44	17,82	94,60
			16,11	15,63	65,74	481,54
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		100	0,98	6,14	3,67	75,18
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	47,1	47	0,52	0,09	1,79	11,28
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	36,1	36	0,29	0,04	0,90	5,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,17	0,02	0,98	4,92
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94
СОЛЬ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МК БУЛЬОНЕ И СМЕТАНОЙ		250/15/10	5,30	7,72	8,04	127,93
СВЕКЛА	38,67	29	0,43	0,03	2,47	11,81
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18,1	14,4	0,25	0,01	0,66	3,91
КАРТОФЕЛЬ	24	14,4	0,28	0,06	2,28	10,76
МОРКОВЬ	12,67	9,5	0,12	0,01	0,64	3,23
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,4	5,4	0,25	0,00	1,00	5,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
СОЛЬ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА БК	15	15	2,71	2,33	0,00	31,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,4	183,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ ГОВЯЖЬИ	15	15	0,89	0,27	0,00	5,99
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,26	1,50	0,35	20,00
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		190	3,99	5,33	27,08	172,65
КАРТОФЕЛЬ	271	162,6	3,15	0,63	25,71	121,44
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28,5	28,5	0,81	0,69	1,33	14,93
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК		100	16,93	10,37	3,60	233,62
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	80	79,7	16,44	3,84	1,03	162,35
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,7	6,7	0,00	6,49	0,00	58,42
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,8	3,8	0,17	0,00	0,70	3,76
МОРКОВЬ	8,8	6,6	0,09	0,01	0,45	2,24
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,07	0,01	0,40	1,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
СОЛЬ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,39	0,02	23,07	98,82
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,39	0,02	11,45	52,38
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
			31,16	29,96	88,61	818,40
Полдник						
СОК		200	1,00	0,20	20,20	86,00
СОК	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
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
			1,84	1,19	43,39	192,20
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,11	46,78	197,74	1 492,14



МЕНЮ
старше 7-11 лет

Согласовано _____

1 день

1 день																				
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	2012	
200/5	5,54	6,42	26,73	187,16	0,09	0,43	0,03	0,11	0,08	0,12	114,42	24,93	162,35	0,69	188,50	7,38	0,00	0,00	184	
200	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	205,24	10,82	0,00	0,00	397	
30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	2008	
120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	19,20	9,60	13,20	2,64	333,60	2,40	0,00	0,00	2008	
565	12,18	19,23	69,46	504,23	0,19	13,05	0,13	1,09	0,23	0,29	269,29	60,36	295,28	4,15	757,44	20,60	0,00	0,00		
Обед																				
100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,00	0,00	2008	
250/15/10	4,50	8,42	8,07	131,35	0,05	10,63	0,26	1,96	0,00	0,08	49,26	22,13	65,09	1,10	316,66	5,32	0,00	0,00	2012	
190/5	7,00	5,67	44,86	258,68	0,08	0,00	0,00	3,48	0,00	0,03	22,00	10,83	52,74	1,23	81,19	0,98	0,00	0,00	2012	
70/30	11,02	9,48	11,01	173,58	0,07	0,81	0,02	2,38	0,00	0,10	13,15	23,42	112,41	1,52	247,49	4,86	0,00	0,00	2012	
200	0,39	0,02	23,07	98,82	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	0,00	10,94	3,20	1,78	0,05	21,33	0,01	0,00	0,00	2011	
25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2011	
25	1,86	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	2011	
920	27,28	24,07	112,66	786,63	0,32	21,48	0,29	9,00	0,00	0,28	128,60	86,58	316,77	6,40	873,92	15,57	0,00	0,00		
Полдник																				
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		
30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,80	9,00	25,20	0,42	37,80	0,00	0,00	0,00		
230	3,22	3,02	42,13	208,10	0,06	4,00	0,00	0,00	0,00	0,04	21,80	17,00	39,20	3,22	277,80	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		42,68	46,32	224,25	1 498,96	0,57	38,53	0,42	10,09	0,23	0,61	419,69	163,94	651,25	13,77	1 909,16	38,17	0,00	0,00	
Всего за день:																				

2 день

Прием пищи, наименование блюда		2 день																			№ рецеп-туры	Сборник рецептов						
		Энергетическая ценность, ккал				Витамины											Минеральные вещества											
		Пищевые вещества		Жиры, г	Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг									
		Белки, г																										
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Завтрак																							
200/5	6,24	7,93	25,95	200,44	0,13	0,40	0,03	1,20	0,08	0,12	101,06	48,90	157,25	1,32	225,72	8,97	0,00	0,00	0,00	184	2008							
200	3,03	2,36	15,76	96,96	0,04	0,50	0,02	0,00	0,00	0,11	106,62	16,02	79,37	0,27	155,88	8,73	0,00	0,00	0,00	395	2012							
230	3,45	1,15	48,30	220,80	0,09	23,00	0,06	0,00	0,00	0,12	18,40	96,60	64,40	0,30	800,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008							
30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00									
БАНАН																												
БАТОН																												
665	14,97	12,31	105,43	596,80	0,29	23,90	0,11	1,20	0,08	0,36	231,78	165,42	320,52	3,27	1 209	17,70	0,00	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:																						2008						
Обед																						2008						
100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	0,00	99	2008							
250/15	7,69	6,39	13,49	142,29	0,13	3,35	0,14	2,96	0,00	0,07	31,81	26,65	78,89	1,70	398,17	4,22	0,00	0,00	0,00	311	2008							
210	18,94	14,17	43,45	429,24	0,11	1,45	10,49	5,01	0,28	0,09	26,94	43,14	184,54	1,75	274,84	6,38	0,00	0,00	0,00	411	2008							
200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	1,93	4,32	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2011							
25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2011							
25	1,96	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	0,00									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ																												
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ																												
825	31,30	21,14	112,10	818,56	0,39	29,80	10,80	9,40	0,28	0,23	94,55	104,72	336,50	5,95	1 020	14,00	0,00	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:																						2008						
Полдник																						2008						
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									
50	3,80	2,65	26,85	147,00	0,08	0,00	0,00	2,00	0,00	0,03	10,50	16,00	43,00	1,00	66,00	1,50	0,00	0,00	0,00									
250	4,80	2,85	47,05	233,00	0,10	4,00	0,00	2,00	0,00	0,05	24,50	24,00	57,00	3,80	306,00	3,50	0,00	0,00	0,00									
БУЛОЧКА ЛЮБАВА																												
Итого за прием пищи:																						2 535						
Всего за день:																						35,20						

3 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																						
	15	3,58	4,56	0,00	56,25	0,00	0,11	0,04	0,05	0,00	0,06	147,00	7,50	87,00	0,11	14,25	0,00	0,00	0,00		2012	
	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012	
	200/5	4,90	6,30	23,03	167,95	0,05	0,44	0,03	0,75	0,08	0,11	96,98	14,33	81,20	0,33	156,69	7,59	0,00	0,00	189	2008	
	200/5/5	0,09	0,01	5,07	21,54	0,00	2,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,94	2,93	2,59	0,19	13,77	0,00	0,00	0,00	393	2012	
	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008	
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	19,20	9,60	13,20	2,64	333,60	2,40	0,00	0,00		2008	
	590	11,33	20,47	55,36	455,54	0,12	14,56	0,15	1,78	0,23	0,21	280,02	38,26	205,39	3,59	547,41	9,99	0,00	0,00			
Обед																						
	100	1,24	0,10	11,55	53,20	0,06	4,75	2,37	0,60	0,00	0,07	48,55	36,10	52,25	0,95	190,15	4,75	0,00	0,00	41	2012	
	250/15/10	4,37	7,53	10,98	134,01	0,06	4,41	0,17	1,60	0,00	0,06	29,50	19,57	70,90	0,89	349,18	4,64	0,00	0,00	76	2012	
	210	14,32	12,64	16,73	239,59	0,09	24,10	0,21	3,17	0,00	0,14	77,54	44,93	161,20	2,15	505,30	9,66	0,00	0,00	306	2008	
	200	0,16	0,16	15,42	64,68	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	12,95	4,43	3,96	0,79	112,08	0,80	0,00	0,00	394	2008	
	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2	2011	
	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	1	2011	
	835	23,66	20,81	77,83	601,68	0,31	34,86	2,75	6,66	0,00	0,31	178,79	118,03	331,06	6,28	1 223,96	21,25	0,00	0,00			
Полдник																						
	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		2008	
	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			
	230	1,84	1,19	43,39	192,20	0,03	4,00	0,00	0,00	0,00	0,03	18,80	11,00	24,80	3,25	282,00	2,00	0,00	0,00			
		36,83	42,47	176,58	1 249,42	0,46	53,42	2,90	8,44	0,23	0,55	477,61	167,29	561,25	13,12	2 053,37	33,24	0,00	0,00			
Всего за день:																						

4 день

Прием пищи, наименование блюда		4 день																			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										
			Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																						
	200/5	5,97	6,46	26,97	190,14	0,10	0,44	0,03	0,11	0,08	0,13	102,88	27,40	136,95	1,36	197,30	7,56	0,00	0,00	0,00	189	2008
	200	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	0,00	397	2012
	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
	230	3,45	1,15	48,30	220,80	0,09	23,00	0,06	0,00	0,00	0,12	18,40	96,60	64,40	1,38	800,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	665	15,53	11,69	106,16	596,81	0,25	24,06	0,11	0,11	0,08	0,39	255,75	149,83	319,18	3,54	1 231,54	18,38	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																						
	100	0,98	6,14	3,67	75,18	0,05	16,55	0,08	2,76	0,00	0,03	19,32	16,16	34,57	0,96	208,08	2,38	0,00	0,00	0,00	24	2011
	250/15/10	5,30	7,72	8,04	127,93	0,06	6,41	0,23	1,79	0,00	0,07	45,58	22,79	64,31	1,28	332,65	6,37	0,00	0,00	0,00	57	2012
	210	18,55	6,69	22,50	280,34	0,19	10,61	11,29	1,61	0,30	0,15	36,55	43,99	178,67	2,39	882,28	11,84	0,00	0,00	0,00	289	2011
	200/5/5	0,09	0,01	5,07	21,54	0,00	2,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,94	2,93	2,59	0,19	13,77	0,00	0,00	0,00	0,00	393	2012
	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2011
	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	0,00	1	2011
	845	28,49	20,94	62,43	615,19	0,39	35,58	11,60	7,20	0,30	0,28	121,64	98,87	322,89	6,32	1 503,03	21,99	0,00	0,00	0,00	0,00	
Полдник																						
	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	0,00	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	9,00	25,20	0,42	37,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	230	3,22	3,02	42,13	208,10	0,06	4,00	0,00	0,00	0,00	0,04	21,80	17,00	39,20	0,42	277,80	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
					1 420,10	0,70	63,64	11,71	7,31	0,38	0,71	399,19	265,70	681,27	13,08	3 012,37	42,37	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:																						
Всего за день:																						

5 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																						
	15	3,58	4,56	0,00	56,25	0,00	0,11	0,04	0,05	0,00	0,06	147,00	7,50	87,00	0,11	14,25	0,00	0,00	0,00	2012		
Сыр (порциями)	180	6,28	6,75	26,42	192,23	0,09	0,73	0,04	0,47	0,05	0,17	152,68	31,89	145,87	0,60	245,12	13,36	0,00	0,00	190		
Каша "Дружба"	200	3,03	2,36	15,76	96,96	0,04	0,50	0,02	0,00	0,00	0,11	106,62	16,02	79,37	0,27	155,88	8,73	0,00	0,00	395		
Кофейный напиток с молоком	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	2008		
Батон	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	19,20	9,60	13,20	2,64	333,60	2,40	0,00	0,00	2008		
Яблоко	545	15,58	15,02	69,36	480,44	0,20	13,34	0,11	1,28	0,05	0,37	431,20	68,91	344,94	3,92	776,45	24,49	0,00	0,00	2008		
Обед																						
Итого за прием пищи:	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	0,00	0,00	2008		
Огурец 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	2011		
Помидор свежий	250/15	3,64	4,68	14,15	115,10	0,08	6,42	0,51	0,99	0,02	0,06	25,44	23,31	67,90	1,13	490,82	4,28	0,00	0,00	2012		
Суп картофельный с куриными фрикадельками	190/5	7,00	5,67	44,86	258,68	0,08	0,00	0,00	3,48	0,00	0,03	22,00	10,83	52,74	1,23	81,19	0,98	0,00	0,00	2012		
Макаронные изделия отварные с маслом	70/30	11,02	9,48	11,01	173,58	0,07	0,81	0,02	2,38	0,00	0,10	13,15	23,42	112,41	1,52	247,49	4,86	0,00	0,00	282		
Котлета мясная с томатным соусом	200	0,39	0,02	23,07	96,82	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	0,00	10,94	3,20	1,78	0,05	21,33	0,01	0,00	0,00	349		
Компот из смеси сухофруктов	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2		
Хлеб пшеничный	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	2011		
Хлеб сельский	910	26,57	20,38	119,39	775,38	0,37	24,77	0,62	8,18	0,02	0,26	100,28	90,76	311,58	6,43	1 122,58	14,03	0,00	0,00	2011		
Полдник																						
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	2008		
Сок	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	2008		
Печенье с начинкой	230	3,25	3,14	42,52	211,10	0,04	4,00	0,00	0,00	0,00	0,04	22,70	14,00	41,00	3,43	273,00	2,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:		45,40	38,54	231,27	1 466,92	0,61	42,11	0,73	9,46	0,07	0,67	554,18	173,67	697,52	13,78	2 172,03	40,52	0,00	0,00	2008		
Всего за день:																						

6 день

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
	200/5	4,90	6,30	23,03	167,95	0,05	0,44	0,03	0,75	0,08	0,11	95,98	14,33	81,20	0,33	156,69	7,59	0,00	0,00	0,00	189	2008
	200/5	2,67	2,23	9,29	68,55	0,03	0,50	0,01	0,00	0,00	0,10	100,05	12,84	69,28	0,37	144,86	8,29	0,00	0,00	0,00	394	2012
	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
	230	3,45	1,15	48,30	220,80	0,09	23,00	0,06	0,00	0,00	0,12	18,40	96,60	64,40	1,38	800,40	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
	670	13,27	10,55	96,04	535,90	0,20	23,94	0,10	0,75	0,08	0,34	221,13	127,67	234,38	2,38	1 129,55	15,88	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	0,00	113	2011
	250/15	2,50	7,30	5,47	99,01	0,03	1,98	0,36	2,10	0,02	0,03	23,22	10,77	38,17	0,60	175,54	1,28	0,00	0,00	0,00	323	2008
	190	10,70	6,63	48,45	295,93	0,29	0,00	0,02	5,92	0,07	0,14	28,41	159,01	236,43	5,57	333,45	2,88	0,00	0,00	0,00	287	2012
	70/30	9,12	7,12	10,18	141,43	0,05	1,33	0,02	1,41	0,00	0,07	15,26	18,29	86,69	0,76	218,44	4,19	0,00	0,00	0,00	411	2008
	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	4,32	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2011
	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2011
	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	0,00		
	905	26,99	21,63	119,26	783,40	0,52	28,31	0,57	10,86	0,09	0,31	102,69	223,00	436,36	9,43	1 084,55	11,75	0,00	0,00	0,00		
Полдник																						
	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		
	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		
	230	1,84	1,19	43,39	192,20	0,03	4,00	0,00	0,00	0,00	0,03	18,80	11,00	24,80	3,25	282,00	2,00	0,00	0,00	0,00		
		42,10	33,37	258,69	1 511,50	0,75	56,25	0,67	11,61	0,17	0,68	342,62	361,67	695,54	15,06	2 496,10	29,63	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																						
Всего за день:																						

7 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																						
	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	2012		
	200/5	7,28	7,18	35,89	237,73	0,16	0,43	0,03	1,25	0,08	0,11	102,17	43,03	153,47	1,29	215,14	9,45	0,00	0,00	184	2008	
	200	3,66	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012	
	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	2008		
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	19,20	9,60	13,20	2,64	333,60	2,40	0,00	0,00			
	565	13,32	19,99	78,62	554,80	0,26	13,05	0,13	2,23	0,23	0,28	257,04	78,46	286,40	4,75	784,08	22,67	0,00	0,00			
Обед																						
	100	1,42	5,10	8,28	84,47	0,02	3,88	0,00	2,24	0,00	0,03	32,30	19,21	37,64	1,22	279,36	6,79	0,00	0,00	33	2012	
	250/15	3,93	4,71	16,15	124,26	0,06	4,94	0,51	1,25	0,02	0,06	23,87	22,05	80,26	1,08	404,14	3,42	0,00	0,00	80	2012	
	210	17,07	21,03	19,53	336,05	0,13	9,56	0,01	4,15	0,00	0,14	22,51	40,35	187,29	2,94	917,00	11,61	0,00	0,00	260	2008	
	200	0,16	0,16	15,42	64,68	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	12,95	4,43	3,96	0,79	112,08	0,80	0,00	0,00	394	2008	
	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2	2011	
	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	1	2011	
	825	26,15	31,38	82,53	719,66	0,31	19,98	0,52	8,93	0,02	0,27	101,88	99,04	351,90	7,53	1 778	24,02	0,00	0,00			
Полдник																						
	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			
	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,80	9,00	25,20	0,42	37,80	0,00	0,00	0,00			
	230	3,22	3,02	42,13	208,10	0,06	4,00	0,00	0,00	0,00	0,04	21,80	17,00	39,20	3,22	277,80	2,00	0,00	0,00			
		43,29	54,39	203,28	1 482,56	0,63	37,03	0,65	11,16	0,25	0,59	380,72	194,50	677,50	15,50	2 840	48,69	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:																						
Всего за день:																						

8 день

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
200/5	5,54	6,42	26,73	187,16	0,09	0,43	0,03	0,11	0,08	0,12	114,42	24,93	162,35	0,69	188,50	7,38	0,00	0,00	0,00	184	2008	
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	3,03	2,36	15,76	96,96	0,04	0,50	0,02	0,00	0,00	0,11	106,62	16,02	79,37	0,27	155,88	8,73	0,00	0,00	0,00	395	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
БАТОН	230	3,45	1,15	48,30	220,80	0,09	23,00	0,06	0,00	0,00	0,12	18,40	96,60	64,40	1,38	800,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
БАНАН	665	14,27	10,80	106,21	583,52	0,25	23,93	0,11	0,11	0,08	0,36	245,14	141,45	325,62	2,64	1 172,38	16,11	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
Итого за прием пищи:	100	1,24	0,10	11,55	53,20	0,06	4,75	2,37	0,60	0,00	0,07	48,55	36,10	52,25	0,95	190,15	4,75	0,00	0,00	0,00	41	2012
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	250/15/10	5,08	7,33	6,23	116,36	0,05	7,97	0,21	1,56	0,00	0,05	41,23	18,21	57,09	1,01	270,41	4,69	0,00	0,00	0,00	67	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ, КАРТОФЕЛЕМ НА МЛК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	190	19,89	5,39	41,57	294,41	0,54	0,00	0,02	8,21	0,08	0,12	84,27	72,72	182,47	5,65	652,11	4,54	0,00	0,00	0,00	199	2011
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	70/30	8,29	13,08	12,23	205,01	0,05	0,00	1,26	1,59	0,05	0,09	22,20	18,64	104,41	1,57	179,82	0,00	0,00	0,00	0,00	314	2008
КОТЛЕТЫ РУБЕЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	200/7	0,04	0,00	6,86	27,58	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,98	2,33	1,49	0,14	5,68	0,00	0,00	0,00	0,00	363	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	0,00	1	2011
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	922	38,11	26,28	101,59	806,76	0,79	12,73	3,86	13,00	0,13	0,36	214,48	161,00	440,46	10,82	1 364,42	15,38	0,00	0,00	0,00		
Полдник																						
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		
СОК	30	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
БАТОНЧИК ТОНДИ	230	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		
Итого за прием пищи:		53,38	37,28	228,00	1 476,28	1,06	40,66	3,97	13,11	0,21	0,74	473,62	310,45	780,08	16,26	2 776,80	33,49	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:																						

9 день

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
	15	3,55	4,56	0,00	56,25	0,00	0,11	0,04	0,05	0,00	0,06	147,00	7,50	87,00	0,11	14,25	0,00	0,00	0,00	2012	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	2012	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	200/5	6,24	7,93	25,95	200,44	0,13	0,40	0,03	1,20	0,08	0,12	101,06	48,90	157,25	1,32	225,72	8,97	0,00	0,00	184	
КАША ОВЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	2,67	2,23	9,29	68,55	0,03	0,50	0,01	0,00	0,00	0,10	100,05	12,84	69,28	0,37	144,86	8,29	0,00	0,00	394	
Чай с молоком и сахаром	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	2008	
БАТОН	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	19,20	9,60	13,20	2,64	333,60	2,40	0,00	0,00	2008	
ЯБЛОКО	585	15,25	24,32	62,50	535,04	0,23	13,01	0,16	2,23	0,23	0,32	374,21	82,74	348,13	4,76	747,53	19,66	0,00	0,00		
Обед																					
Итого за прием пищи:					14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,00	0,00	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	4,15	0,16	1,64	0,00	0,05	28,57	19,58	72,18	1,01	358,27	4,73	0,00	0,00	2012	
240/15/10		4,43	7,08	11,09	130,69	0,05	4,15	0,16	1,64	0,00	0,05	28,57	19,58	72,18	1,01	358,27	4,73	0,00	0,00	2012	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	190/5	7,00	5,67	44,86	258,68	0,08	0,00	0,00	3,48	0,00	0,03	22,00	10,83	52,74	1,23	81,19	0,98	0,00	0,00	205	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	16,93	10,37	3,60	233,62	0,06	1,01	11,62	3,14	0,32	0,07	20,49	16,56	115,57	1,27	211,77	5,62	0,00	0,00	2011	
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	200	0,39	0,02	23,07	98,82	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	0,00	10,94	3,20	1,78	0,05	21,33	0,01	0,00	0,00	349	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	1	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	910	33,12	23,62	108,27	846,01	0,31	15,20	11,79	9,44	0,32	0,22	115,25	77,17	327,02	6,06	879,81	15,74	0,00	0,00		
Полдник																					
Итого за прием пищи:					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	2008	
СОК	200	1,00	0,20	20,20	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		
30	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		
ВАЮЛИ	230	1,84	1,19	43,39	192,20	0,03	4,00	0,00	0,00	0,00	0,03	18,80	11,00	24,80	3,25	282,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:					1 573,25	0,57	32,21	11,95	11,67	0,55	0,57	508,26	170,91	699,95	14,07	1 909,34	37,40	0,00	0,00		
Всего за день:		50,21	49,13	214,16	1 573,25	0,57	32,21	11,95	11,67	0,55	0,57	508,26	170,91	699,95	14,07	1 909,34	37,40	0,00	0,00		

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
10 день																						
Завтрак																						
10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2012		
200/5	5,97	6,46	26,97	190,14	0,10	0,44	0,03	0,11	0,08	0,13	102,88	27,40	136,95	1,36	197,30	7,56	0,00	0,00	0,00	189	2008	
200	3,66	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,00	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	0,00	397	2012	
30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	19,20	9,60	13,20	2,64	333,60	2,40	0,00	0,00	0,00			
565	12,61	19,27	69,70	507,21	0,20	13,06	0,13	1,09	0,23	0,30	257,75	62,83	269,88	4,82	766,24	20,78	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
100	0,98	6,14	3,67	75,18	0,05	16,55	0,08	2,76	0,00	0,03	19,32	16,16	34,57	0,96	208,08	2,38	0,00	0,00	0,00	24	2011	
250/15	7,23	5,86	20,93	165,49	0,14	5,40	0,20	2,48	0,00	0,08	33,53	54,97	113,40	2,22	496,58	5,47	0,00	0,00	0,00	93	2008	
190	3,99	5,33	27,08	172,65	0,16	13,16	0,04	0,27	0,08	0,13	47,52	37,05	105,84	1,53	966,02	10,70	0,00	0,00	0,00	321	2012	
70/30	8,29	13,08	12,23	205,01	0,05	0,00	1,26	1,59	0,05	0,09	22,20	18,64	104,41	1,57	179,82	0,00	0,00	0,00	0,00	314	2008	
200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	1,93	4,32	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008	
25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2011	
25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	0,00	1	2011	
905	24,06	30,79	115,27	841,36	0,49	35,11	1,58	8,14	0,13	0,36	144,37	141,75	406,29	7,78	1 917,62	19,95	0,00	0,00	0,00			
Полдник																						
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			
70	2,59	3,78	17,92	109,83	0,00	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	7,98	5,74	36,61	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
270	3,59	3,98	38,12	195,83	0,02	4,00	0,00	0,91	0,00	0,02	21,98	13,74	50,61	3,22	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:																						
Всего за день:																						

11 день

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
	200/5	5,54	6,42	26,73	187,16	0,09	0,43	0,03	0,11	0,08	0,12	114,42	24,93	162,35	0,69	188,50	7,36	0,00	0,00	184	2008
	200/5	2,67	2,23	9,29	68,55	0,03	0,50	0,01	0,00	0,00	0,10	100,05	12,84	69,28	0,37	144,86	8,29	0,00	0,00	394	2012
	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,65	4,55	22,75	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	2008	2008
	220	1,98	0,44	17,82	94,60	0,09	132,00	0,02	0,48	0,00	0,07	74,80	28,60	50,60	0,66	433,40	4,40	0,00	0,00		
	665	12,82	10,11	71,83	442,01	0,25	132,93	0,06	0,59	0,08	0,30	295,92	70,92	304,98	2,07	798,96	20,07	0,00	0,00		
Обед																					
	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,00	0,00	99	2008
	250/15	7,69	6,39	13,49	142,29	0,13	3,35	0,14	2,96	0,00	0,07	31,81	26,65	78,89	1,70	388,17	4,22	0,00	0,00	205	2012
	190/5	7,00	5,67	44,86	258,68	0,08	0,00	0,00	3,48	0,00	0,03	22,00	10,83	52,74	1,23	81,19	0,98	0,00	0,00	314	2008
	70/30	8,29	13,08	12,23	205,01	0,05	0,00	1,26	1,59	0,05	0,09	22,20	18,64	104,41	1,57	179,82	0,00	0,00	0,00	394	2008
	200	0,16	0,16	15,42	64,68	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	12,95	4,43	3,96	0,79	112,08	0,80	0,00	0,00	2	2011
	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	1	2011
	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		
	910	27,51	25,78	111,65	794,86	0,39	14,95	1,41	9,42	0,05	0,27	122,21	87,55	324,75	7,79	968,51	10,40	0,00	0,00		
Полдник																					
	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		
	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,80	9,00	25,20	0,42	37,80	0,00	0,00	0,00		
	230	3,22	3,02	42,13	208,10	0,06	4,00	0,00	0,00	0,00	0,04	21,80	17,00	39,20	3,22	277,80	2,00	0,00	0,00		
		43,55	38,91	225,61	1 444,97	0,70	151,88	1,47	10,01	0,13	0,61	439,93	175,47	668,93	13,08	2 045,27	32,47	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:																					

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
15	3,56	4,56	0,00	56,25	0,00	0,11	0,04	0,05	0,00	0,06	147,00	7,50	87,00	0,11	14,25	0,00	0,00	0,00	0,00	2012	
180	6,26	6,75	26,42	192,23	0,09	0,73	0,04	0,47	0,05	0,17	152,68	31,89	145,87	0,60	245,12	13,36	0,00	0,00	0,00	2008	
200	3,03	2,36	15,76	96,96	0,04	0,50	0,02	0,00	0,00	0,11	106,62	16,02	79,37	0,27	155,88	6,73	0,00	0,00	0,00	2012	
30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	19,20	9,60	13,20	2,64	333,60	2,40	0,00	0,00	0,00	2008	
545	15,58	15,02	69,36	480,44	0,20	13,34	0,11	1,28	0,05	0,37	431,20	68,91	344,94	3,92	776,45	24,49	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
100	1,42	5,10	8,28	84,47	0,02	3,88	0,00	2,24	0,00	0,03	32,30	19,21	37,64	1,22	279,36	6,79	0,00	0,00	0,00	2012	
240/15/10	4,43	7,08	11,09	130,69	0,05	4,15	0,16	1,64	0,00	0,05	28,57	19,58	72,18	1,01	358,27	4,73	0,00	0,00	0,00	2012	
210	18,55	6,69	22,50	280,34	0,19	10,61	11,29	1,61	0,30	0,15	36,55	43,99	178,67	2,39	882,28	11,84	0,00	0,00	0,00	2011	
200/5/5	0,09	0,01	5,07	21,54	0,00	2,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,94	2,93	2,59	0,19	13,77	0,00	0,00	0,00	2012	
РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	0,09	0,01	5,07	21,54	0,00	2,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,94	2,93	2,59	0,19	13,77	0,00	0,00	0,00	2011	
чай с САХАРОМ и ЛИМОНОМ	191	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
ХЛЕБ пшеничный	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	0,00	2011	
ХЛЕБ сЕльскИй	835	28,06	19,26	70,09	627,24	0,35	20,65	11,45	6,53	0,30	0,26	117,61	98,71	333,83	6,31	1 599,93	24,76	0,00	0,00		
Полдник																					
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	2008	
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		
ВАОПИ	1,84	1,19	43,39	192,20	0,03	4,00	0,00	0,00	0,00	0,03	18,80	11,00	24,80	3,25	282,00	2,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				1 299,88	0,58	37,99	11,56	7,81	0,35	0,66	567,61	178,62	703,57	13,48	2 658,38	51,25	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:																					

13 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры		Сборник рецептур			
			Белки, г	Жиры, г		Углево-ды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг				I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																							
10		0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	2012			
200/5		5,97	6,46	26,97	190,14	0,10	0,44	0,03	0,11	0,08	0,13	102,88	27,40	136,95	1,36	197,30	7,56	0,00	0,00	2008			
200		3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	2012			
30		2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	2008			
БАТОН		1,98	0,44	17,82	94,60	0,09	132,00	0,02	0,48	0,00	0,07	74,80	28,60	50,60	0,66	433,40	4,40	0,00	0,00				
АПЕЛЬСИН		665	14,11	19,23	75,76	0,25	133,06	0,14	0,81	0,23	0,35	313,35	81,83	307,28	2,84	866,04	22,78	0,00	0,00				
Обед																							
Итого за прием пищи:		100	0,98	6,14	3,67	75,18	0,05	16,55	0,08	2,76	0,00	0,03	19,32	16,16	34,57	0,96	208,08	2,38	0,00	2011			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		250/15	2,50	7,30	5,47	99,01	0,03	1,98	0,36	2,10	0,02	0,03	23,22	10,77	38,17	0,60	175,54	1,28	0,00	2011			
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		210	11,92	9,66	54,12	351,15	0,29	0,00	0,04	0,81	0,00	25,77	190,07	283,50	6,44	0,00	0,00	0,00	0,00	181ГП			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ		200	0,39	0,02	23,07	98,82	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	10,94	3,20	1,78	0,05	21,33	0,01	0,00	0,00	2011			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	2011			
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		825	19,36	23,50	109,48	734,36	0,46	18,57	0,48	6,75	0,02	0,09	89,50	233,20	400,77	9,55	471,20	5,07	0,00				
Полдник																							
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				
СОК		30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	7,80	9,00	25,20	0,42	37,80	0,00	0,00	0,00				
ПЕЧЕНЬЕ		230	3,22	3,02	42,13	208,10	0,06	4,00	0,00	0,00	0,04	21,80	17,00	39,20	3,22	277,80	2,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:			36,69	45,75	227,37	1 487,87	0,77	155,63	0,62	7,56	0,25	0,48	424,65	332,03	747,25	15,61	1 615, 04	29,85	0,00	0,00			
Всего за день:																							

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ реп-тур		Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг				F, мг	Se, мг
Завтрак																							
200/5		4,90	6,30	23,03	167,95	0,05	0,44	0,03	0,75	0,08	0,11	96,98	14,33	81,20	0,33	156,69	7,59	0,00	0,00	0,00	189	2008	
200/5		2,67	2,23	9,29	68,55	0,03	0,50	0,01	0,00	0,00	0,10	100,05	12,84	69,28	0,37	144,86	8,29	0,00	0,00	0,00	394	2012	
30		2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
120		0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	19,20	9,60	13,20	2,64	333,60	2,40	0,00	0,00	0,00		2008	
560		10,30	9,88	59,50	371,50	0,15	12,94	0,05	1,51	0,08	0,24	221,93	40,67	183,18	3,64	662,75	18,28	0,00	0,00	0,00		2008	
Обед																							
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	0,00	0,00	0,00		2008	
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	0,00		2008	
250/15/10		5,30	7,72	8,04	127,93	0,06	6,41	0,23	1,79	0,00	0,07	45,58	22,79	64,31	1,28	332,65	6,37	0,00	0,00	0,00	57	2012	
210		18,94	14,17	43,45	429,24	0,11	1,45	10,49	5,01	0,28	0,09	26,94	43,14	184,54	1,75	274,84	6,38	0,00	0,00	0,00	311	2008	
200		0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	1,93	4,32	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008	
25		1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2	2011	
25		1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	0,00	1	2011	
835		28,76	22,42	106,00	799,20	0,31	25,36	10,81	8,09	0,28	0,23	112,82	97,86	329,92	5,53	890,11	16,65	0,00	0,00	0,00		2008	
Полдник																							
200		1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00		2008	
30		2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
230		3,25	3,14	42,52	211,10	0,04	4,00	0,00	0,00	0,00	0,04	22,70	14,00	41,00	3,43	273,00	2,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:		42,31	35,44	208,02	1 381,80	0,50	42,30	10,86	9,60	0,36	0,51	357,45	152,53	554,10	12,80	1 825,86	36,93	0,00	0,00	0,00		2008	
Всего за день:																							

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
15		3,56	4,56	0,00	0,11	0,04	0,05	0,00	0,06	147,00	7,50	87,00	0,11	14,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012	
200/5	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7,28	7,18	35,89	237,73	0,16	0,43	0,03	1,25	0,08	0,11	102,17	43,03	153,47	1,29	215,14	9,45	0,00	0,00	184	2008
200	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
30	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
30	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
220	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,													

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	6,24	7,93	25,95	200,44	0,13	0,40	0,03	1,20	0,08	0,12	101,06	48,90	157,25	1,32	225,72	8,97	0,00	0,00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,03	2,36	15,76	96,96	0,04	0,50	0,02	0,00	0,00	0,11	106,62	16,02	79,37	0,27	155,88	8,73	0,00	0,00	395	2012
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	19,20	9,60	13,20	2,64	333,60	2,40	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	555	12,00	11,64	68,89	432,40	0,24	12,90	0,06	1,96	0,08	0,26	232,58	78,42	269,32	4,53	742,80	20,10	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	0,00	0,00		2008
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	99	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МЛК БУЛЬОНЕ	250/15	7,89	6,39	13,49	142,29	0,13	3,35	0,14	2,96	0,00	0,07	31,81	26,65	78,89	1,70	388,17	4,22	0,00	0,00	205	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	190/5	7,00	5,67	44,86	258,68	0,08	0,00	0,00	3,48	0,00	0,03	22,00	10,83	52,74	1,23	81,19	0,98	0,00	0,00	246	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	100	16,93	10,37	3,60	233,62	0,06	1,01	11,62	3,14	0,32	0,07	20,49	16,56	115,57	1,27	211,77	5,62	0,00	0,00	393	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,04	0,00	6,86	27,58	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,98	2,33	1,49	0,14	5,68	0,00	0,00	0,00	2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	1	2011
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	917	36,18	22,96	95,11	791,37	0,41	21,87	11,85	10,87	0,32	0,24	111,03	86,37	325,44	6,84	968,56	14,72	0,00	0,00		
Полдник																					
СОК	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		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,80	9,00	25,20	0,42	37,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	230	3,22	3,02	42,13	208,10	0,06	4,00	0,00	0,00	0,00	0,04	21,80	17,00	39,20	3,22	277,80	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		51,40	37,62	206,13	1 431,87	0,71	36,77	11,91	12,83	0,40	0,54	365,41	181,79	633,96	14,59	1 989,16	36,82	0,00	0,00		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
	200/5	4,90	6,30	23,03	167,95	0,05	0,44	0,03	0,75	0,08	0,11	96,98	14,33	81,20	0,33	156,69	7,59	0,00	0,00	0,00	189	2008
	200/5	2,67	2,23	9,29	68,55	0,03	0,50	0,01	0,00	0,00	0,10	100,05	12,84	69,28	0,37	144,86	8,29	0,00	0,00	0,00	394	2012
	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
																						2008
	220	1,98	0,44	17,82	94,60	0,09	132,00	0,02	0,48	0,00	0,07	74,80	28,60	50,60	0,66	433,40	4,40	0,00	0,00	0,00		
	660	11,80	9,84	65,56	409,70	0,20	132,94	0,06	1,23	0,08	0,29	277,53	59,67	220,58	1,66	762,55	20,28	0,00	0,00	0,00		
АПЕЛЬСИН																						
Итого за прием пищи:																						
	100	0,98	6,14	3,67	75,18	0,05	16,55	0,08	2,76	0,00	0,03	19,32	16,16	34,57	0,96	208,08	2,38	0,00	0,00	0,00	24	2011
	250/15/10	4,37	7,53	10,98	134,01	0,06	4,41	0,17	1,60	0,00	0,06	29,50	19,57	70,90	0,89	349,18	4,64	0,00	0,00	0,00	76	2012
	210	15,83	10,94	35,51	304,09	0,24	16,90	0,01	2,12	0,00	0,21	34,05	62,77	221,60	2,85	1 404,61	15,32	0,00	0,00	0,00	291	2012
	200	0,39	0,02	23,07	98,82	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	0,00	10,94	3,20	1,78	0,05	21,33	0,01	0,00	0,00	0,00	349	2011
	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2011
	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	0,00	1	2011
	835	25,14	25,01	96,38	722,30	0,44	37,90	0,26	7,56	0,00	0,33	104,06	114,70	371,60	6,25	2 049,45	23,75	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																						
Полдник																						
	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		
	30	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	230	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		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																										
	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012					
	200/5	5,97	6,46	26,97	190,14	0,10	0,44	0,03	0,11	0,08	0,13	102,88	27,40	136,95	1,36	197,30	7,56	0,00	0,00	189	2008					
	200	3,85	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2008					
	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008					
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	19,20	9,60	13,20	2,64	333,60	2,40	0,00	0,00		2008					
	565	12,61	19,27	69,70	507,21	0,20	13,06	0,13	1,09	0,23	0,30	257,75	62,83	269,88	4,82	766,24	20,76	0,00	0,00		2008					
Обед																										
	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	99	2008					
	250/15	7,89	6,39	13,49	142,29	0,13	3,35	0,14	2,96	0,00	0,07	31,81	26,85	78,89	1,70	388,17	4,22	0,00	0,00	336	2012					
	190	4,71	6,65	14,43	139,58	0,07	41,31	0,14	3,06	0,00	0,10	103,33	39,34	76,15	2,34	524,97	8,01	0,00	0,00	314	2008					
	70/30	8,29	13,08	12,23	205,01	0,05	0,00	1,26	1,59	0,05	0,09	22,20	18,64	104,41	1,57	179,82	0,00	0,00	0,00	411	2008					
	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	1,93	4,32	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	2	2011					
	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	1	2011					
	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00							
	905	25,36	26,70	95,31	733,91	0,40	69,66	1,71	9,04	0,05	0,33	193,14	119,56	332,52	8,11	1 450,08	15,63	0,00	0,00							
Полдник																										
	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		2008					
	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							
	230	1,84	1,19	43,39	192,20	0,03	4,00	0,00	0,00	0,00	0,03	18,80	11,00	24,80	3,25	282,00	2,00	0,00	0,00							
		39,81	47,16	208,40	1 433,32	0,63	86,72	1,84	10,13	0,28	0,66	469,69	193,39	627,20	16,18	2 498,32	38,41	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:																										
Всего за день:																										

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
	10	2,37	3,04	0,00	37,50	0,07	0,03	0,03	0,00	0,04	98,00	5,00	58,00	0,07	9,50	0,00	0,00	0,00		2012	
	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012	
	180	6,26	6,75	26,42	192,23	0,09	0,73	0,04	0,47	0,05	0,17	152,66	31,89	145,87	0,60	245,12	13,36	0,00	0,00	190	2008
	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	2008	
	200/5/5	0,09	0,01	5,07	21,49	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	9,74	2,87	2,48	0,19	13,77	0,00	0,00	0,00	393	2012
	220	1,98	0,44	17,82	94,60	0,09	132,00	0,02	0,48	0,00	0,07	74,80	28,60	50,60	0,66	433,40	4,40	0,00	0,00	2008	
	660	13,00	19,36	64,81	499,22	0,21	133,61	0,16	1,20	0,20	0,30	342,12	72,26	276,35	1,84	730,89	17,76	0,00	0,00		
Обед																					
Итого за прием пищи:																				2008	
	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,01	0,05	0,00	11,50	7,00	21,00	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00	0,00	2008	
	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	2008	
	250/15	3,64	4,68	14,15	115,10	0,08	6,42	0,51	0,99	0,02	0,06	25,44	23,31	67,90	1,13	490,82	4,28	0,00	0,00	104	2011
	190/5	7,00	5,67	44,86	258,68	0,08	0,00	0,00	3,48	0,00	0,03	22,00	10,83	52,74	1,23	81,19	0,98	0,00	0,00	205	2012
	70/30	11,02	9,48	11,01	173,58	0,07	0,81	0,02	2,38	0,00	0,10	13,15	23,42	112,41	1,52	247,49	4,86	0,00	0,00	282	2012
	200	0,16	0,16	15,42	64,68	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	12,95	4,43	3,96	0,79	112,08	0,80	0,00	0,00	394	2008
	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2	2011
	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	1	2011
	910	26,34	20,52	111,74	741,24	0,38	26,33	0,62	8,39	0,02	102,29	91,98	313,76	7,17	1 213,33	14,82	0,00	0,00	0,00		
Полдник																					
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		
	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,80	9,00	25,20	0,42	37,80	0,00	0,00	0,00		
	230	3,22	3,02	42,13	208,10	0,06	4,00	0,00	0,00	0,00	0,04	21,80	17,00	39,20	3,22	277,80	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:		42,56	42,90	218,68	1 448,56	0,65	163,94	0,78	9,59	0,22	0,61	466,21	181,25	631,31	12,23	2 222,02	34,58	0,00	0,00		

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
			Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
	180/5	5,00	6,17	23,93	171,55	0,08	0,38	0,03	0,11	0,08	0,11	103,01	22,49	146,42	0,64	169,78	6,63	0,00	0,00	184	2008	
	200	3,03	2,36	15,76	96,96	0,04	0,50	0,02	0,00	0,00	0,11	106,62	16,02	79,37	0,27	155,88	8,73	0,00	0,00	395	2012	
	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	19,20	9,60	13,20	2,64	333,60	2,40	0,00	0,00			
	535	10,75	9,88	66,87	403,51	0,19	12,88	0,06	0,87	0,08	0,25	234,53	52,01	258,49	3,85	686,86	17,76	0,00	0,00			
Обед																						
	100	1,42	5,10	8,28	84,47	0,02	3,88	0,00	2,24	0,00	0,03	32,30	19,21	37,64	1,22	279,36	6,79	0,00	0,00	33	2012	
	250/15	2,50	7,30	5,47	99,01	0,03	1,98	0,36	2,10	0,02	0,03	23,22	10,77	36,17	0,60	175,54	1,28	0,00	0,00	113	2011	
	190	12,98	11,41	15,18	216,63	0,07	21,81	0,18	2,87	0,00	0,13	70,07	40,67	145,89	1,94	458,08	8,73	0,00	0,00	306	2008	
	200/5	0,08	0,00	5,15	20,91	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,32	2,97	0,30	10,65	0,00	0,00	0,00	392	2012	
	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2	2011	
	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	1	2011	
	810	20,55	24,19	57,23	531,22	0,21	27,69	0,54	8,25	0,02	0,22	145,54	86,97	267,42	5,56	989,88	18,20	0,00	0,00			
Полдник																						
	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			
	30	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	0,00	0,00	0,00	0,00			
	230	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			
		32,31	34,27	144,30	1 020,73	0,42	44,57	0,60	9,12	0,10	0,49	394,07	146,98	539,91	12,21	1 916,74	37,96	0,00	0,00			
Всего за день:																						

21 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
15	3,56	4,56	0,00	56,25	0,00	0,11	0,04	0,05	0,00	0,06	147,00	7,50	87,00	0,11	14,25	0,00	0,00	0,00	0,00	2012	
180/5	5,65	7,53	23,21	183,54	0,13	0,36	0,03	1,09	0,08	0,11	90,96	44,13	141,82	1,21	203,41	8,07	0,00	0,00	184	2008	
30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
200/5	2,67	2,23	9,29	68,55	0,03	0,50	0,01	0,00	0,00	0,10	100,05	12,84	69,28	0,37	144,86	8,29	0,00	0,00	394	2012	
БАТОН	2,67	2,23	9,29	68,55	0,03	0,50	0,01	0,00	0,00	0,10	100,05	12,84	69,28	0,37	144,86	8,29	0,00	0,00	394	2012	
220	1,98	0,44	17,82	94,60	0,09	132,00	0,02	0,48	0,00	0,07	74,80	28,60	50,60	0,86	433,40	4,40	0,00	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	1,98	0,44	17,82	94,60	0,09	132,00	0,02	0,48	0,00	0,07	74,80	28,60	50,60	0,86	433,40	4,40	0,00	0,00	0,00	2008	
АПЕЛЬСИН	16,11	15,63	65,74	481,54	0,28	132,97	0,10	1,62	0,08	0,35	418,51	96,97	368,20	2,65	823,52	20,76	0,00	0,00	0,00	2011	
Обед																					
100	0,98	6,14	3,67	75,18	0,05	16,55	0,08	2,76	0,00	0,03	19,32	16,16	34,57	0,96	208,08	2,38	0,00	0,00	24	2011	
250/15/10	5,30	7,72	8,04	127,93	0,16	6,41	0,23	1,79	0,00	0,07	45,58	22,79	64,31	1,28	332,65	6,37	0,00	0,00	57	2012	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	190	3,99	5,33	27,08	0,16	13,16	0,04	0,27	0,08	0,13	47,52	37,05	108,84	1,53	966,02	10,70	0,00	0,00	321	2012	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС БУЛЬОНЕ И СМЕТАНОЙ	100	16,83	10,37	3,60	233,62	0,06	1,01	11,62	3,14	0,32	20,49	16,56	115,57	1,27	211,77	5,62	0,00	0,00	246	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	0,39	0,02	23,07	98,82	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	10,94	3,20	1,78	0,05	21,33	0,01	0,00	0,00	349	2011	
ГУЛАНД ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	1	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	1	2011	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	915	31,16	29,96	88,61	0,42	37,17	11,97	9,04	0,40	0,33	154,10	108,76	365,82	6,59	1 806,10	26,48	0,00	0,00	0,00	2011	
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	2008	
СОК	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	
ВАОПИ	1,84	1,19	43,39	192,20	0,03	4,00	0,00	0,00	0,00	0,03	18,80	11,00	24,80	3,25	282,00	2,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	49,11	46,78	197,74	1 492,14	0,73	174,14	12,07	10,66	0,48	0,71	591,41	216,73	758,82	12,49	2 911,62	49,24	0,00	0,00	0,00	2008	
Всего за день:																					