

МЕНЮ
Сад
ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30		3,82	3,53	10,28	88,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,6	10	2,32	2,95	0,00	36,40
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150		5,34	7,97	14,83	150,34
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	28,857	28,571	3,49	0,91	15,82	85,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,429	21,429	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,11	1,82	3,49	39,29
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,05	6,40	0,06	58,04
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,14	0,00	6,09	24,86
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,68	0,68	0,14	0,00	0,28	1,64
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0,00	0,00	0,00	0,00
БАНАН СВЕЖИЙ	100		1,50	0,50	21,00	96,00
БАНАН	167	100,2	1,50	0,50	21,04	96,19
			10,80	12,00	52,20	360,00
II Завтрак						
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200		2,94	5,00	13,05	90,34
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	207,067	200	5,60	5,00	9,02	113,02
			2,94	5,00	13,05	90,34
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50		0,85	3,05	3,97	47,96
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	43,5	43,5	0,78	0,04	1,31	10,01
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	6,25	5	0,07	0,01	0,16	1,00
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,50	9,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97
БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ КУРОЙ,ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20		4,58	4,27	0,64	59,78
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	14,36	14,001	2,47	2,50	0,00	32,32
МОРКОВЬ	5,67	4,25	0,06	0,00	0,28	1,45
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,04	2,55	0,04	0,01	0,20	1,02
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38,1	32	2,33	0,90	15,96	81,32
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,425	0,425	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,89	0,85	0,03	0,00	0,06	0,41
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	14	1,98	1,76	0,10	24,58

РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70		5,85	11,38	2,60	75,73
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,612	13,612	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	44,454	42,778	6,63	0,29	0,00	28,63
МОРКОВЬ	29,04	21,778	0,27	0,02	1,46	7,39
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,24	2,722	0,04	0,01	0,21	1,09
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,438	0,438	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130		2,57	4,77	16,87	121,16
КАРТОФЕЛЬ	138,62	90,1	1,75	0,35	14,25	67,30
МОРКОВЬ	36,93	27,7	0,35	0,03	1,85	9,41
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,6	15,6	0,44	0,38	0,73	8,17
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200		0,09	0,06	30,66	120,92
ВАРЕНЬЕ	20	20	0,08	0,06	14,39	55,87
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	12,5	12,5	0,01	0,00	9,49	37,96
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,31	0,31	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	191	191	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,32	0,31	14,84	71,39
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,32	0,31	14,84	71,39
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			18,14	24,57	82,43	562,44
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180		28,86	16,14	26,78	375,82
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	151	151	26,36	13,18	4,39	247,53
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	10,8	10,8	1,08	0,11	7,39	34,46
САХАР ПЕСОК	10,8	10,8	0,00	0,00	10,46	41,80
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,45	0,35	0,31	0,02	4,30
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0,00	1,65	0,00	14,82
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,2	7,2	0,92	0,00	4,30	20,86
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,15	0,89	0,22	12,05
СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30		0,38	0,01	3,69	15,16
КЛЮКВА	20,41	20	0,10	0,04	0,72	5,43
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,68	2,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180		0,90	0,00	22,86	99,00
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	180	0,90	0,00	22,86	99,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
			33,14	17,31	73,89	594,78
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,02	58,88	221,57	1 607,56

МЕНЮ
Сад
ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,29	2,88	16,02	93,99
ДЖЕМ	11	11	0,07	0,01	8,02	31,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,48	0,02	22,44
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,20	0,46	8,22	41,92
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150		2,68	4,07	10,57	119,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95,25	95,25	2,68	2,31	4,43	49,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,475	32,475	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	22,35	22,35	2,67	1,35	13,40	76,31
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,17	2,48	13,02	55,25
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,6	3,6	0,36	0,00	1,87	8,94
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0,00	0,00	6,49	25,93
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100		0,90	0,20	8,10	43,00
АПЕЛЬСИН	149,25	100	0,90	0,20	8,10	43,00
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100		2,80	2,50	4,51	49,52
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,80	2,50	4,51	56,51
			10,84	12,13	52,22	360,76
II Завтрак						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200		2,79	5,00	13,07	90,76
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211	211	5,94	5,12	9,83	110,52
			2,79	5,00	13,07	90,76
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50		0,55	3,08	1,74	37,91
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	40,41	40	0,44	0,08	1,52	9,60
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	14,38	11,5	0,15	0,01	0,37	2,30
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1		4,52	5,78	13,88	125,92
КАРТОФЕЛЬ	49,23	32	0,62	0,13	5,06	23,90
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	7,6	7,6	0,81	0,10	5,20	24,92
МОРКОВЬ	10,13	7,6	0,10	0,01	0,50	2,58
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,05	7,6	0,11	0,02	0,60	3,03
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0,00	1,84	0,00	16,57

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133	133	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	14,359	14	2,47	2,50	0,00	32,32
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,11	1,056	0,04	0,00	0,08	0,50
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	220		26,99	15,40	21,18	360,95
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	144,498	134,378	23,33	4,82	0,00	165,54
КРУПА РИСОВАЯ	23,587	23,351	1,58	0,22	16,76	75,43
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	63,71	53,514	0,73	0,11	4,26	21,28
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,7	5,7	0,03	4,56	0,05	41,36
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,7	5,7	0,03	4,56	0,05	41,36
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,26 шт.	9,1	1,29	1,13	0,06	15,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180		0,66	0,27	19,05	93,80
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	20	20	1,01	0,06	9,89	45,01
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15		0,99	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,13	0,44	7,71	39,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
			34,84	25,10	69,92	688,47
Полдник						
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70		8,15	5,12	6,10	102,76
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,2	11,2	0,31	0,27	0,52	5,87
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,20	0,02	1,29	6,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0,02	2,09	0,02	18,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,6	10,6	0,30	0,26	0,49	5,55
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	41,151	39,6	6,15	0,27	0,00	26,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7,5	7,5	0,54	0,21	3,74	19,06
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	4,38	0,62	0,55	0,03	7,69
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150		3,35	5,72	19,28	142,34
КАРТОФЕЛЬ	167,69	109	2,11	0,43	17,24	81,41
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23	23	0,65	0,56	1,07	12,05
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180		1,62	0,18	17,10	72,00
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	180	0,54	0,00	29,70	122,40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15		0,99	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
ПЕЧЕНЬЕ	21		1,58	2,06	15,62	87,57
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	21	21	1,58	2,06	15,62	87,57
			15,69	13,21	64,46	435,26
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,16	55,44	199,67	1 575,25

МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		1,62	8,61	10,82	127,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,06	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200		15,25	18,19	5,84	252,20
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,6 шт.	91	12,89	11,39	0,62	159,77
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,69	1,46	2,79	31,43
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	66,667	50	0,63	0,00	2,38	12,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,67	6,67	0,04	5,34	0,05	48,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7		0,20	0,01	8,22	34,91
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,656	0,656	0,13	0,00	0,27	1,58
ЛИМОН	11,667	7	0,06	0,01	0,20	2,31
САХАР ПЕСОК	7,72	7,72	0,00	0,00	7,47	29,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	195,577	195,577	0,00	0,00	0,00	0,00
			17,07	26,81	24,88	414,43
II Завтрак						
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200		2,94	5,00	13,05	90,34
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	207,067	200	5,60	5,00	9,02	113,02
			2,94	5,00	13,05	90,34
Обед						
САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	50		0,52	2,55	1,79	32,70
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	20,21	20	0,16	0,02	0,50	2,80
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	20,5	15,429	0,20	0,00	0,76	4,01
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	14,87	14,714	0,16	0,03	0,56	3,53
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	0,18	0,143	0,00	0,00	0,00	0,03
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,3	0,286	0,01	0,00	0,02	0,14
УКРОП	0,39	0,286	0,01	0,00	0,02	0,11
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5		1,97	3,96	19,65	98,02
КАРТОФЕЛЬ	28,15	18,3	0,36	0,07	2,89	13,67
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ НОВ.УР.	31,88	25,5	0,45	0,03	1,16	6,93
МОРКОВЬ	10,13	7,6	0,10	0,01	0,50	2,58
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,07	0,01	0,40	1,99
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,07	0,00	0,28	1,48

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,1	122,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,46	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,75	0,18	10,04
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,95	0,9	0,03	0,00	0,07	0,43
ГОВЯДИНА Б/К	28,436	24	4,33	3,72	0,00	50,75
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/25		5,09	8,68	6,01	145,80
ГОВЯДИНА Б/К	59,628	53,667	9,68	8,33	0,00	113,48
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,5	10,5	0,77	0,29	5,24	26,68
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,67	3,92	0,05	0,01	0,31	1,56
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,8	6,8	0,16	1,01	0,25	13,66
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,5	4,5	0,48	0,06	3,06	14,58
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,9	16,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,07	0,01	0,40	1,99
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,40	0,00	3,63
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0,02	0,00	0,10	0,49
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		7,35	4,98	33,26	206,99
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	54,545	54	6,60	1,73	29,91	161,33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90,001	90,001	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0,00	0,00	6,78	27,09
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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
			18,50	21,22	91,39	629,99
Полдник						
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70		8,01	11,50	8,52	195,15
ГОВЯДИНА Б/К	63,981	54	9,74	8,38	0,00	114,19
МОРКОВЬ	15,56	11,669	0,15	0,01	0,79	3,96
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,94	5,831	0,08	0,01	0,47	2,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,75	1,75	0,18	0,02	1,18	5,67
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,119	0,119	0,00	0,00	0,00	0,00
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	135		0,96	2,48	7,34	56,33
КАБАЧКИ	232	174	1,01	0,50	7,76	40,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180		0,66	0,27	9,37	55,10
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,66	0,27	9,37	55,10
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79

БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60		5,91	2,17	33,29	174,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	46,3	46,3	4,85	0,58	31,39	150,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
ДРОЖЖИ	0,77	0,77	0,10	0,02	0,02	0,57
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	24	0,68	0,58	1,12	12,57
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,72	0,72	0,00	0,70	0,00	6,28
			16,86	16,60	67,00	521,37
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,37	69,63	196,32	1 656,13

МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,29	2,88	16,02	93,99
ДЖЕМ	11	11	0,07	0,01	8,02	31,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,48	0,02	22,44
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,20	0,46	8,22	41,92
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150		3,77	4,20	21,64	139,49
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	28,857	28,571	2,77	0,36	18,13	86,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,286	4,286	0,00	0,00	4,15	16,59
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		2,94	2,43	10,73	77,16
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,65	0,65	0,13	0,00	0,26	1,56
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68	68	0,00	0,00	0,00	0,00
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100		2,80	2,50	4,51	49,52
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,80	2,50	4,51	56,51
			10,80	12,01	52,90	360,16
II Завтрак						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200		2,79	5,00	13,07	90,76
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211	211	5,94	5,12	9,83	110,52
			2,79	5,00	13,07	90,76
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,40	0,05	1,25	7,00
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,40	0,05	1,25	7,00
БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10		7,12	7,19	11,24	143,17
СВЕКЛА	37,33	28	0,41	0,03	2,39	11,41
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	17,5	14	0,24	0,01	0,64	3,80
КАРТОФЕЛЬ	10,77	7	0,14	0,03	1,11	5,23
МОРКОВЬ	9,33	7	0,09	0,01	0,47	2,38
ФАСОЛЬ	7	7	1,43	0,14	3,19	20,23
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,33	7	0,10	0,01	0,55	2,78
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,1	2,1	0,10	0,00	0,39	2,08
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,188	2,188	0,01	1,76	0,02	15,88
САХАР ПЕСОК	2,1	2,1	0,00	0,00	2,04	8,13

ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,126	0,126	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,24	1,48	0,37	20,08
ГОВЯДИНА Б/К	28,436	24	4,33	3,72	0,00	50,75
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,92	0,875	0,03	0,00	0,07	0,42
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200		12,54	11,25	30,40	288,14
КАРТОФЕЛЬ	294,92	191,7	3,72	0,75	30,31	143,18
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,33	3,33	0,43	0,00	1,99	9,65
ГОВЯДИНА Б/К	90	66,7	12,04	10,35	0,00	141,05
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0,02	2,64	0,03	23,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,83	13,3	0,18	0,03	1,06	5,29
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0,01	1,36	0,01	12,34
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0,01	1,36	0,01	12,34
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180		0,05	0,00	14,54	57,94
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
КЛЮКВА	15	15	0,08	0,03	0,54	4,07
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	219,4	219,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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
			24,35	19,62	85,57	636,04
Полдник						
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70		6,01	3,54	15,88	131,18
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	64,429	62	9,62	0,42	0,00	41,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,25	12,25	0,89	0,35	6,11	31,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,625	16,625	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,42	8,75	0,12	0,02	0,70	3,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,556	1,556	0,00	1,50	0,00	13,57
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,096 шт.	3,36	0,48	0,42	0,02	5,90
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,625	2,625	0,34	0,00	1,56	7,60
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,625	2,625	0,00	2,54	0,00	22,89
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА)	130		2,64	8,62	17,25	157,59
КАРТОФЕЛЬ	135,38	88	1,71	0,34	13,91	65,73
МОРКОВЬ	20	15	0,19	0,02	1,01	5,09
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18,75	15	0,26	0,02	0,69	4,07
БРЮКВА	19,455	15	0,17	0,02	1,13	5,38
РЕПА	20,27	15	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9,1	9,1	0,25	0,22	0,43	4,76
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,06	8,00	0,08	72,56
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180		0,76	0,05	14,20	60,85
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	15	15	0,76	0,05	7,42	33,76
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60		3,65	5,64	20,59	147,99
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,84	0,84	0,00	0,81	0,00	7,32
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,36	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00

САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0,00	0,00	1,75	6,96
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,36	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	0,75	0,75	0,10	0,02	0,02	0,56
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,13	0,02	0,81	3,89
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,38	0,36	0,01	0,00	0,03	0,17
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,24	0,24	0,00	0,23	0,00	2,10
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.058 шт.	2,03	0,29	0,25	0,01	3,56
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,92	1,92	0,00	1,86	0,00	16,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,64	2,64	0,02	2,11	0,02	19,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,48	6,48	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	24,3	24,3	2,54	0,31	16,48	78,73
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ НОВ.УР.	40,5	32,4	0,56	0,03	1,47	8,80
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,32	0,31	14,84	71,39
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,32	0,31	14,84	71,39
			15,38	18,16	82,76	569,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,32	54,79	234,30	1 655,96

МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,29	2,88	16,02	93,99
ДЖЕМ	11	11	0,07	0,01	8,02	31,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,48	0,02	22,44
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,20	0,46	8,22	41,92
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150		8,37	8,32	20,51	194,15
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	30,3	30	3,35	0,38	19,76	95,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,14	0,00	6,09	24,86
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,68	0,68	0,14	0,00	0,28	1,64
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			10,20	11,60	52,42	360,00
II Завтрак						
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200		2,93	5,00	13,49	90,89
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207,04	200	5,80	5,00	8,00	106,00
			2,93	5,00	13,49	90,89
Обед						
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50		0,63	0,05	2,38	12,61
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	66,67	50	0,65	0,00	2,45	13,00
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10		2,11	3,04	4,95	97,95
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,22	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	53,85	35	0,68	0,14	5,54	26,14
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,06	10,8	0,09	0,01	0,17	1,36
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,57	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
ГОВЯДИНА Б/К	18,957	16	2,89	2,48	0,00	33,83
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,24	1,48	0,37	20,08
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,95	0,9	0,03	0,00	0,07	0,43
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70		8,33	6,58	18,63	118,34
ГОВЯДИНА Б/К	70	59	10,64	9,16	0,00	124,76

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12	12	0,87	0,34	5,98	30,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,7	16,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150		3,28	9,98	23,12	196,22
КАРТОФЕЛЬ	176,92	115	2,23	0,45	18,19	85,89
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,462	3,462	0,00	3,36	0,00	30,19
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,81	20	0,27	0,04	1,59	7,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0,00	4,37	0,00	39,25
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,24	1,48	0,37	20,08
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,85	2,85	0,30	0,04	1,93	9,23
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,5	28,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,8	3,8	0,17	0,00	0,70	3,76
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,304	0,304	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,015	0,015	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180		0,05	0,00	14,54	57,94
КЛЮКВА	15	15	0,08	0,03	0,54	4,07
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	219,4	219,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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
			18,64	20,78	91,76	622,85
Полдник						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200		10,48	12,90	15,29	280,00
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	52,687	51,37	9,07	9,17	0,00	118,59
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,286	2,286	0,00	2,21	0,00	19,93
КАРТОФЕЛЬ	176,92	115	2,23	0,45	18,19	85,89
МОРКОВЬ	20	15	0,19	0,02	1,01	5,09
РЕПА	20,27	15	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,429	3,429	0,16	0,00	0,63	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,20	0,03	1,19	5,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,571	4,571	0,00	4,43	0,00	39,86
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,286	2,286	0,24	0,03	1,55	7,41
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7		0,20	0,01	8,22	34,91
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,68	0,68	0,14	0,00	0,28	1,64
ЛИМОН	11,667	7	0,06	0,01	0,20	2,31
САХАР ПЕСОК	7,506	7,506	0,00	0,00	7,27	29,05
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190,534	190,534	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60		5,17	4,19	45,06	182,59
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	41,9	41,9	4,39	0,52	28,41	135,75
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,846	1,846	0,19	0,02	1,25	5,98
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,292	1,292	0,01	1,04	0,01	9,37
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,846	1,846	0,00	1,78	0,00	16,10
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,030 шт.	1,05	0,15	0,14	0,01	1,84
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	0,83	0,83	0,11	0,02	0,02	0,62

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,739	18,739	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,369	0,369	0,00	0,36	0,00	3,22
			17,51	17,32	79,17	548,49
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,28	54,70	236,84	1 622,23

МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30		3,82	3,53	10,28	88,80
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,6	10	2,32	2,95	0,00	36,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150		2,95	5,89	21,53	172,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,143	28,143	0,00	0,00	0,00	0,00
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	35,357	35,357	4,22	2,12	21,19	120,73
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,66	3,15	6,05	68,09
САХАР ПЕСОК	10,714	10,714	0,00	0,00	10,37	41,47
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	11,25	9	0,46	0,03	4,45	20,25
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,17	2,48	13,02	55,25
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,6	3,6	0,36	0,00	1,87	8,94
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0,00	0,00	6,49	25,93
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100		0,90	0,20	8,10	43,00
АПЕЛЬСИН	149,25	100	0,90	0,20	8,10	43,00
			10,84	12,10	52,93	359,80
II Завтрак						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200		2,79	5,00	13,07	90,76
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211	211	5,94	5,12	9,83	110,52
			2,79	5,00	13,07	90,76
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50		0,39	1,05	1,21	15,78
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,01	49,5	0,40	0,05	1,24	6,93
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	1,00	0,00	8,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20		2,83	6,19	29,65	163,05
КАРТОФЕЛЬ	33,08	21,5	0,42	0,09	3,40	16,06
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12,6	12,5	2,79	0,19	5,83	36,26
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6,3	0,09	0,01	0,50	2,50
МОРКОВЬ	10,4	7,8	0,10	0,01	0,52	2,65
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,8	109,8	0,00	0,00	0,00	0,00

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38,09	31,995	2,33	0,90	15,96	81,32
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,45	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,95	0,9	0,03	0,00	0,07	0,43
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80		17,27	6,61	2,82	159,92
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	98,065	91,2	15,83	3,27	0,00	112,35
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	17,07	12,8	0,16	0,01	0,85	4,35
КАРТОФЕЛЬ	12,31	8	0,16	0,03	1,26	5,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,24	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	7	0,99	0,87	0,05	12,29
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130		1,42	2,49	7,98	60,63
КАБАЧКИ	160,73	120,545	0,70	0,35	5,38	28,06
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0,01	1,68	0,02	15,24
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,7	17,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,22	0,03	1,43	6,80
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0,00	0,00	0,39	1,55
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,7	17,7	0,49	0,43	0,82	9,27
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200		0,31	0,07	15,71	65,25
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	14	14	0,40	0,08	9,67	35,58
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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
			26,46	17,54	85,51	604,42
Полдник						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70		8,96	4,10	19,27	120,62
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	48,01	46,2	7,17	0,31	0,00	30,92
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9,6	9,6	0,70	0,27	4,78	24,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,2	18,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0,00	5,42	0,00	48,83
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140		2,73	2,14	4,19	118,73
КАРТОФЕЛЬ	215,38	140	2,72	0,54	22,14	104,57
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,947	4,947	0,03	3,96	0,04	35,89
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	180		0,00	0,00	18,51	74,04
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
ПРЯНИКИ	30		1,77	10,41	12,10	109,80
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,77	1,41	22,50	109,80

	17,00	17,60	77,52	539,68
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	57,09	52,24	229,03	1 594,66

МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,29	2,88	16,02	93,99
ДЖЕМ	11	11	0,07	0,01	8,02	31,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,48	0,02	22,44
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,20	0,46	8,22	41,92
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150		5,11	6,30	14,76	164,81
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,274	2,274	0,01	1,82	0,02	16,50
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,09	2,67	5,12	57,62
КРУПА РИСОВАЯ	22,576	22,35	1,51	0,21	16,04	72,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,17	2,48	13,02	55,25
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,6	3,6	0,36	0,00	1,87	8,94
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0,00	0,00	6,49	25,93
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100		0,96	0,24	9,00	45,60
МАНДАРИН	136	100	0,80	0,20	7,50	38,00
			10,53	11,90	52,80	359,65
II Завтрак						
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200		2,80	5,00	13,14	90,07
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	206,68	200	5,80	5,00	8,40	108,00
			2,80	5,00	13,14	90,07
Обед						
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50		3,23	3,42	5,54	65,87
КАРТОФЕЛЬ	53,85	35	0,68	0,14	5,54	26,14
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	26,04	12,5	2,13	1,06	0,00	18,13
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1		2,06	4,18	21,00	141,30
КАРТОФЕЛЬ	58,46	38	0,74	0,15	6,00	28,38
МОРКОВЬ	9,07	6,8	0,09	0,01	0,46	2,31
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,1	6,8	0,10	0,01	0,54	2,71
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,7	1,7	0,08	0,00	0,31	1,68
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0,00	1,65	0,00	14,82
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	119	119	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	29,25	28,2	4,37	0,19	0,00	18,88
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.037 шт.	1,295	0,18	0,16	0,01	2,27

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,89	0,85	0,03	0,00	0,06	0,41
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70		10,52	13,67	5,80	188,38
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	35	35	0,99	0,85	1,63	18,33
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,067	6,067	0,64	0,08	4,11	19,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,373	0,373	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	48,615	47,4	8,37	8,46	0,00	109,43
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	3,5	0,49	0,44	0,02	6,15
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0,02	2,24	0,02	20,31
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140		2,78	2,12	11,38	76,73
МОРКОВЬ	40,51	30,38	0,38	0,03	2,04	10,31
КАРТОФЕЛЬ	44,37	28,84	0,56	0,12	4,56	21,54
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬНЫЙ КОНСЕРВЫ	21,541	14	0,42	0,00	0,88	4,75
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ НОВ.УР.	43,75	35	0,61	0,04	1,60	9,51
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,8	23,8	0,67	0,58	1,11	12,46
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0,02	2,09	0,02	18,87
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,27	0,03	1,77	8,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,8	23,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0,00	0,00	0,49	1,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180		0,29	0,09	14,04	59,37
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	13	13	0,29	0,09	7,26	32,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,8	209,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			22,08	24,39	79,09	637,94
Полдник						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50		1,89	2,00	8,50	59,56
МОРКОВЬ	64,67	48,5	0,61	0,05	3,25	16,47
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,50	9,98
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200		35,91	20,91	30,40	463,10
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	190	190	33,17	16,59	5,53	311,47
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,20	0,12	8,22	38,30
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,45	0,35	0,31	0,02	4,30
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,03	0,00	4,77	23,18
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,6	6,6	0,16	0,98	0,24	13,25
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	180		0,52	0,00	28,81	118,73
СОК ПРЯМОГО ОТЖИМА	180	180	0,00	0,00	18,00	72,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,50	0,58	10,28	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
			39,82	23,49	77,99	693,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			75,23	64,78	223,02	1 781,45

МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		1,62	8,61	10,82	127,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,06	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200		16,86	17,60	12,55	279,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,6 шт.	91	12,89	11,39	0,62	159,77
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	77,294	77,294	2,17	1,87	3,60	40,49
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,05	0,13	6,78	32,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	36,941	24	0,72	0,00	1,51	8,15
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,263	5,263	0,03	4,21	0,04	38,19
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7		0,20	0,01	8,22	34,91
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,656	0,656	0,13	0,00	0,27	1,58
ЛИМОН	11,667	7	0,06	0,01	0,20	2,31
САХАР ПЕСОК	7,72	7,72	0,00	0,00	7,47	29,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	195,577	195,577	0,00	0,00	0,00	0,00
ГРУША СВЕЖАЯ	100		0,40	0,30	10,30	47,00
ГРУША	111	100	0,40	0,30	10,30	47,00
			19,08	26,52	41,89	488,23
II Завтрак						
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200		2,94	5,00	13,05	90,34
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	207,067	200	5,60	5,00	9,02	113,02
			2,94	5,00	13,05	90,34
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50		0,55	3,08	1,74	37,91
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	36,37	36	0,40	0,07	1,37	8,64
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	14,38	11,5	0,15	0,01	0,37	2,30
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15		3,13	5,84	10,87	112,16
СВЕКЛА	43,44	32,583	0,48	0,03	2,78	13,27
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ НОВ.УР.	26,21	20,967	0,37	0,02	0,96	5,69
КАРТОФЕЛЬ	17,73	11,522	0,22	0,05	1,82	8,60
МОРКОВЬ	9,57	7,178	0,09	0,01	0,49	2,43
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,86	5,761	0,08	0,01	0,46	2,29
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,25	4,25	0,19	0,00	0,79	4,21
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,722	4,722	0,00	4,58	0,00	41,18
САХАР ПЕСОК	1,417	1,417	0,00	0,00	1,37	5,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,317	115,317	0,00	0,00	0,00	0,00

ГОВЯДИНА Б/К	28,436	24	4,33	3,72	0,00	50,75
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,37	2,23	0,55	30,12
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
УКРОП	1,28	0,944	0,02	0,00	0,06	0,37
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70		9,45	13,24	12,92	212,04
ГОВЯДИНА Б/К	45,024	38	6,86	5,90	0,00	80,35
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14	14	0,90	0,12	5,75	27,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11	11	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30,95	26	0,35	0,05	2,07	10,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,05	0,15	0,14	0,01	1,84
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,11	2	0,07	0,01	0,15	0,95
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,19	1,18	0,29	16,06
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,575	1,575	0,16	0,02	1,07	5,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,75	15,75	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		2,91	2,71	35,09	186,84
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,9	50,9	5,43	0,64	34,80	166,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	306,6	306,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,25	2,25	0,01	1,80	0,02	16,33
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10		0,04	0,03	7,20	27,94
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,9	31,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,14	0,00	0,28	1,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,333	158,333	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАРЕНЬЕ	10	10	0,04	0,03	7,20	27,94
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,12	0,43	7,71	39,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
			18,52	25,51	84,01	656,98
Полдник						
СУФЛЕ РЫБНОЕ	70		10,84	8,18	2,57	126,50
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	64,862	62,417	9,69	0,43	0,00	41,78
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,733	10,733	0,30	0,26	0,50	5,63
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,917	2,917	0,02	2,34	0,02	21,17
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,917	2,917	0,31	0,04	1,98	9,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,733	10,733	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	3,5	0,49	0,44	0,02	6,15
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,833	5,833	0,03	4,67	0,05	42,32
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	130		2,92	7,05	3,68	90,53
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	31,893	31,893	0,89	0,78	1,48	16,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,453	7,453	0,04	5,97	0,06	54,08
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,453	7,453	0,78	0,10	5,05	24,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,893	31,893	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,52	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	215,385	112	2,72	0,33	4,56	32,59
СЫР РОССИЙСКИЙ	3,623	3,293	0,74	0,94	0,00	11,63
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,733	1,733	0,00	1,68	0,00	15,11
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,467	3,467	0,02	2,77	0,03	25,15
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180		0,34	0,08	11,35	67,98
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0,00	0,00	0,00	0,00
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	13,6	13,6	0,38	0,08	9,39	34,56

САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55		4,49	1,61	32,19	160,84
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,5	38,5	4,04	0,49	26,10	124,73
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,375	1,375	0,15	0,02	0,93	4,45
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,10	0,02	0,02	0,60
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,641	0,641	0,00	0,00	0,00	0,00
СВЕКЛА	4,41	3,309	0,05	0,00	0,28	1,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,191	1,191	0,01	0,95	0,01	8,64
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,5	16,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,028 шт.	0,98	0,14	0,13	0,01	1,72
			21,79	17,83	71,12	552,14
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,33	74,86	210,07	1 787,69

МЕНЮ
Сад
ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30		3,82	3,53	10,28	88,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,6	10	2,32	2,95	0,00	36,40
КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150		2,89	5,08	20,80	139,43
ПШЕНО	32,25	31,928	3,56	0,84	21,81	109,01
ТЫКВА	73,264	51,286	0,49	0,05	2,19	11,45
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70	70	1,97	1,70	3,26	36,67
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,786	36,786	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,73	3,08	11,22	85,42
КАКАО-ПОРОШОК	2,7	2,7	0,63	0,40	0,27	7,57
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,10	2,68	5,14	57,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			10,84	12,09	52,10	360,65
II Завтрак						
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200		2,93	5,00	13,49	90,89
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207,04	200	5,80	5,00	8,00	106,00
			2,93	5,00	13,49	90,89
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50		3,05	6,10	3,41	81,30
СВЕКЛА	54	40,5	0,59	0,04	3,45	16,50
СЫР РОССИЙСКИЙ	11,99	10,9	2,53	3,22	0,00	39,68
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10		2,43	5,22	1,92	110,67
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ НОВ.УР.	18	14,4	0,25	0,01	0,66	3,91
КАРТОФЕЛЬ	47,69	31	0,60	0,12	4,90	23,15
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,57	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	8,856	5,76	0,17	0,00	0,36	1,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0,00	2,62	0,00	23,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136,8	136,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,24	1,48	0,37	20,08
ГОВЯДИНА Б/К	18,957	16	2,89	2,48	0,00	33,83
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00

УКРОП	1,22	0,9	0,02	0,00	0,06	0,35
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70		6,13	4,91	9,92	76,55
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	41,962	40,38	6,27	0,27	0,00	27,02
МОРКОВЬ	18,67	14	0,17	0,01	0,94	4,75
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,67	5,6	0,08	0,01	0,45	2,23
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7	7	0,51	0,19	3,49	17,79
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.075 шт.	2,625	0,37	0,33	0,02	4,61
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8	8	0,22	0,19	0,37	4,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		2,72	2,52	17,00	101,81
КАРТОФЕЛЬ	171,07	111,193	2,15	0,43	17,58	83,05
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,8	20,8	0,58	0,50	0,97	10,89
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200		0,09	0,06	30,66	120,92
ВАРЕНЬЕ	15	15	0,06	0,05	10,80	41,90
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	13,5	13,5	0,01	0,00	10,24	40,99
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,31	0,31	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	191	191	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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
			18,66	19,94	91,05	631,04
Полдник						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		4,96	4,37	0,23	61,40
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,999 шт.	34,97	4,96	4,37	0,23	61,40
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200		11,95	13,93	12,42	223,94
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ НОВ.УР.	133,34	106,671	1,86	0,11	4,86	28,97
ГОВЯДИНА Б/К	58,057	49	8,84	7,60	0,00	103,62
КРУПА РИСОВАЯ	8,975	8,886	0,60	0,09	6,38	28,70
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,46	14,667	0,20	0,03	1,16	5,83
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,882	5,882	0,00	5,70	0,00	51,29
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,15	0,45	0,40	0,02	5,53
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180		0,00	0,00	18,51	74,04
СОК ПРЯМОГО ОТЖИМА	180	180	0,00	0,00	17,46	69,84
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60		3,24	3,04	30,08	161,80
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25,2	25,2	2,64	0,32	17,08	81,64
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,13	0,02	0,81	3,89
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,24	0,24	0,00	0,23	0,00	2,10
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.031 шт.	1,085	0,16	0,14	0,01	1,90
ЯБЛОКИ	61,82	54,4	0,21	0,21	5,17	24,80
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0,00	0,00	5,23	20,90
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0,00	0,00	1,75	6,96
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,64	2,64	0,02	2,11	0,02	19,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,08	0,01	0,01	0,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,6	6,6	0,00	0,00	0,00	0,00
			21,47	21,52	69,72	561,97

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	53,90	58,55	226,36	1 644,55
----------------	-------	-------	--------	----------

МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30		3,82	3,53	10,28	88,80
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,6	10	2,32	2,95	0,00	36,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
КАША "ДРУЖБА"	150		2,31	4,98	21,41	141,04
КРУПА РИСОВАЯ	7,5	7,5	0,51	0,08	5,38	24,23
ПШЕНО	7,5	7,5	0,83	0,19	5,12	25,61
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31	31	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,66	3,15	6,05	68,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
СОЛЬ йОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,73	3,08	11,22	85,42
КАКАО-ПОРОШОК	2,7	2,7	0,63	0,40	0,27	7,57
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,10	2,68	5,14	57,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0,00	0,00	0,00	0,00
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100		0,96	0,24	9,00	45,60
МАНДАРИН	136	100	0,80	0,20	7,50	38,00
			10,82	11,83	51,91	360,86
II Завтрак						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200		2,79	5,00	13,07	90,76
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211	211	5,94	5,12	9,83	110,52
			2,79	5,00	13,07	90,76
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50		0,40	0,05	0,85	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,40	0,05	0,85	6,50
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/8/12		3,18	6,95	23,90	163,47
СВЕКЛА	68,27	51,2	0,75	0,05	4,37	20,86
КАРТОФЕЛЬ	48,46	31,5	0,61	0,13	4,98	23,53
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,64	8,1	0,11	0,02	0,64	3,22
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0,00	4,37	0,00	39,25
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,9	0,9	0,04	0,00	0,16	0,89
САХАР ПЕСОК	1,17	1,17	0,00	0,00	1,13	4,53
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,29	1,78	0,45	24,09
ГОВЯДИНА Б/К	20,498	17,3	3,12	2,69	0,00	36,58
СОЛЬ йОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00

УКРОП	1,22	0,9	0,02	0,00	0,06	0,35
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70		10,19	10,34	7,26	164,82
ГОВЯДИНА Б/К	57,365	51,625	9,31	8,01	0,00	109,16
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	18	18	1,31	0,50	8,97	45,75
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14,875	14,875	0,42	0,36	0,69	7,79
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,625	2,625	0,02	2,10	0,02	19,05
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		2,91	2,71	35,09	186,84
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	49,35	49,35	5,27	0,62	33,75	161,80
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	296,1	296,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10		0,04	0,03	7,20	27,94
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,68	0,68	0,14	0,00	0,28	1,64
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАРЕНЬЕ	10	10	0,04	0,03	7,20	27,94
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,12	0,43	7,71	39,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
			19,16	20,69	90,49	629,66
Полдник						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200		8,53	7,18	33,46	248,12
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	91,282	89	15,71	15,89	0,00	205,47
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,467	7,467	0,00	7,24	0,00	65,12
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,7	10,667	0,15	0,02	0,84	4,24
МОРКОВЬ	14,22	10,667	0,14	0,01	0,72	3,62
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,667	2,667	0,13	0,00	0,49	2,64
КРУПА РИСОВАЯ	44,444	44	2,99	0,43	31,58	142,12
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		0,90	0,18	18,18	77,40
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,90	0,18	18,18	82,80
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60		7,32	4,63	29,79	190,67
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.035 шт.	1,225	0,17	0,16	0,01	2,15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	1,75	0,25	0,22	0,01	3,07
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	19	18,9	3,30	1,65	0,55	30,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,94	0,94	0,10	0,01	0,64	3,05
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,4	0,19	0,17	0,01	2,45
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
САХАР ПЕСОК	3,14	3,14	0,00	0,00	3,04	12,15
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	29,6	29,6	3,10	0,37	20,07	95,89
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,86	0,86	0,09	0,01	0,58	2,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	0,75	0,75	0,10	0,02	0,02	0,56
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,17	0,17	0,00	0,16	0,00	1,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,37	1,37	0,01	1,10	0,01	9,94
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,94	0,94	0,01	0,76	0,01	6,82
ВАНИЛИН	0,003	0,003	0,00	0,00	0,00	0,00
			18,41	12,21	92,03	567,18
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,18	49,73	247,50	1 648,46