

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования

администрации Изобильненского

городского округа Ставропольского края

Г. В. Мартиросян

2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ

«Детский сад №41» ИГОСК

Мишустина Л.С.

2022 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(Декабрь, январь, февраль)

для питания детей в возрасте от 1,5 до 7 лет,

посещающих МБДОУ «Детский сад №41»

Изобильненского городского округа

Ставропольского края

с 10-ти часовым режимом функционирования

Разработано на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий"

Издательство "Де Ли принт" г. Москва 2012 г. сост. М.П. Могильный

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020 № 32

МЕНЮ

ЯСЛИ

САД

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак												
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		5,0	4,5	0,3	61,3	40		5,0	4,5	0,3	61,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40		0,8	3,6	3,1	47,6	60		1,1	5,3	4,6	71,4
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	42	40	0,8	3,6	3,1	47,6	63	60	1,1	5,3	4,6	71,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7		0,1		6,9	28,0	180/10		0,1		9,9	39,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9	0,45	0,45	0,1	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0	35	35	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи:	230		7,4	8,2	20,3	184,3	280		8,5	10,0	29,9	243,6
II Завтрак												
СОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
Итого за прием пищи:	100		0,5	0,1	10,1	43,0	100		0,5	0,1	10,1	43,0
Обед												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/5		1,4	3,8	8,7	77,4	200/5		1,9	4,8	11,9	101,3
СВЕКЛА	28	22,4	0,3	0	1,9	9,1	35	28	0,4	0	2,4	11,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,3	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	32,14	22,5	0,5	0,1	3,6	16,8	48,21	33,75	0,7	0,1	5,3	25,2
МОРКОВЬ	7	5,6	0,1	0	0,4	1,9	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	4	4	0	3,9	0	34,9
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50		6,4	2,0	5,2	65,0	70		10,2	2,7	7,8	95,9
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	50	32	4,9	0,3	0	22,3	70	52	8,1	0,5	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5	5	0	0	0	0,0	7	7	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,5	0	2,4	11,6	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7	14	11,2	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6	7	5,9	0,1	0	0,5	2,3

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,3	0	1,9	9,2	6	6	0,5	0	2,9	13,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0	1	1	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		20	0,3	1,2	1,5	17,7		30	0,4	1,9	2,2	27,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0	30	30	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,1	0	0,6	2,9	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
МОРКОВЬ	1,5	1,2	0	0	0,1	0,4	2,25	1,8	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,5	0,4	0	0	0	0,2	0,8	0,6	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
САХАР ПЕСОК	0,2	0,2	0	0	0,2	0,8	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		130	2,9	4,6	19,9	132,8		150	3,6	5,3	24,3	159,5
КАРТОФЕЛЬ	171,43	120	2,3	0,5	19	89,6	208,93	146,25	2,8	0,6	23,1	109,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5	24	24	0,7	0,6	1,2	12,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7	5,2	5,2	0	4,2	0	37,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0	120	120	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	40	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			14,5	58,1		180			17,4	69,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	18	18	0	0	17,5	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи:	550		14,5	12,0	72,5	459,6	700		21,1	15,3	95,7	606,7
Полдник												
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ		70	4,9	5,5	37,3	218,2		70	4,9	5,5	37,3	218,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39,2	39,2	4,1	0,5	26,6	127,0	39,2	39,2	4,1	0,5	26,6	127,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9	8	8	0	0	7,8	30,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	5	5	0	4	0	36,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,4	0,4	0,1	0	0	0,3	0,4	0,4	0,1	0	0	0,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0	14	14	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,4	0,1	0	0	0,6	0,01 шт.	0,4	0,1	0	0	0,6
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,2	3,6	7,0	78,6		180	5,1	4,4	8,4	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6	180	180	5	4,4	8,3	94,3
Итого за прием пищи:	220		9,1	9,1	44,3	296,8	250		10,0	9,9	45,7	312,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,5	29,4	147,2	983,7			40,1	35,3	181,4	1 205,8

ДЕНЬ 2

	Выход	Химический состав	Энергетическая	Выход	Химический состав	Энергетическая
--	-------	-------------------	----------------	-------	-------------------	----------------

Наименование блюда	Брутто, г		Нетто, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Брутто, г		Нетто, г		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ			150		3,8	6,1	24,4	167,9			180		4,6	8,2	31,9	219,7
КРУПА РИСОВАЯ	25	25	1,7	0,3		17,9	80,8	31,5	31,5	2,1	0,3	22,6			101,8	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0		0	0,0	81	81	0	0	0			0,0	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8		3,5	39,3	85,5	85,5	2,4	2	4			44,8	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0		0	0,0	0,4	0,4	0	0	0			0,0	
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0		2,9	11,6	5,4	5,4	0	0	5,2			20,9	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4		0	36,3	7,2	7,2	0	5,7	0,1			52,3	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ			35/5/10		3,9	7,2	10,1	121,2			35/5/10		3,9	7,2	10,1	121,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	10	2,3	3		0	36,4	10	10	2,3	3	0			36,4	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1		0	37,4	5	5	0	4,1	0			37,4	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1		10	47,4	20	20	1,5	0,1	10			47,4	
КАКАО С МОЛОКОМ			150		2,5	2,0	7,5	59,0			180		3,0	2,4	9,2	71,5
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2		0,2	4,2	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2			5,0	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8		3,5	39,3	90	90	2,5	2,2	4,2			47,1	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0		0	0,0	80	80	0	0	0			0,0	
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0		3,9	15,5	5	5	0	0	4,9			19,4	
Итого за прием пищи:	335		10,2	15,3		42,0	348,1	395		11,5	17,8	51,2			412,4	
II Завтрак																
ЯБЛОКО			100		0,4	0,4	9,8	47,0			100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	100	100	0,4	0,4		9,8	47,0	100	100	0,4	0,4	9,8			47,0	
Итого за прием пищи:	100		0,4	0,4		9,8	47,0	100		0,4	0,4	9,8			47,0	
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ			150		3,6	2,8	12,4	88,9			200		4,8	3,7	16,4	117,9
КАРТОФЕЛЬ	52,5	36,75	0,7	0,1		5,8	27,5	69,64	48,75	1	0,2	7,7			36,4	
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12	12	2,7	0,2		5,6	34,8	16	16	3,6	0,3	7,5			46,4	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,1	0		0,5	2,4	9	7,6	0,1	0	0,6			3,0	
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0		0,5	2,4	12	9,6	0,1	0	0,7			3,3	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4		0	21,8	3,3	3,3	0	3,2	0			28,8	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0		0	0,0	1,3	1,3	0	0	0			0,0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0		0	0,0	150	150	0	0	0			0,0	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ			60		10,6	10,3	10,3	176,2			80		13,6	13,0	13,2	224,4
ТУШКА ЦБ БЕСКОСТНАЯ	55	47,85	8,4	8,5		0	110,5	70	60,9	10,8	10,9	0			140,6	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3		0	11,3	1,5	1,5	0	1,5	0			13,1	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5		0,9	9,4	25	25	0,7	0,6	1,2			13,1	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,9	0,1		5,8	27,5	15	15	1,1	0,1	7,3			34,4	
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0		3,6	17,4	8	8	1,1	0	4,8			23,2	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0		0	0,0	0,8	0,8	0	0	0			0,0	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №357			30		0,6	1,5	2,6	29,8			30		0,6	1,5	2,6	29,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,8	6,8	0,2	1		0,2	13,6	6,8	6,8	0,2	1	0,2			13,6	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0		1,4	6,5	2	2	0,2	0	1,4			6,5	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,3	20,3	0	0		0	0,0	20,3	20,3	0	0	0			0,0	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0		0	0,0	0,2	0,2	0	0	0			0,0	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0		0,5	2,4	7,1	6	0,1	0	0,5			2,4	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6	0	0,5		0	4,4	0,6	0,6	0	0,5	0			4,4	

ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0	3	3	0,1	0	0,6	3,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	110	5,2	3,8	23,3	147,3	120	120	5,4	3,8	24,4	153,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	42	42	5,1	1,4	23,3	125,5	44	44	5,3	1,5	24,3	131,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76	76	0	0	0	0,0	83	83	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7	3	3	0	2,4	0	21,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10,0	47,4	30	30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,0	0,3	12,7	61,2	40	40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	40	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	150	0,1		9,1	37,5	180	180	0,1		10,3	42,7
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	15	15	0,1	0	1,4	6,6	18	18	0,1	0	1,6	7,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи:	550	550	23,6	18,8	80,4	588,3	680	680	29,5	22,6	99,0	720,7

Полдник

ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	80	80	5,2	5,8	27,6	183,0	80	80	5,2	5,8	27,6	183,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32,5	32,5	3,4	0,4	22	105,3	32,5	32,5	3,4	0,4	22	105,3
САХАР ПЕСОК	2,2	2,2	0	0	2,1	8,5	2,2	2,2	0	0	2,1	8,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3	1	1	0	0,8	0	7,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,5	15,5	0	0	0	0,0	15,5	15,5	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
МОРКОВЬ	3	2,4	0	0	0,2	0,8	3	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,5	2,1	0	0	0,2	0,9	2,5	2,1	0	0	0,2	0,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	54	43,2	0,8	0	1,9	11,7	54	43,2	0,8	0	1,9	11,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,6	0,5	0,4	0	5,5	0,09 шт.	3,6	0,5	0,4	0	5,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,1	1,1	0	1,1	0	9,6	1,1	1,1	0	1,1	0	9,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4	0,04 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	150/7	0,1		6,9	28,0	180/10	180/10	0,1		9,9	39,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9	0,45	0,45	0,1	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0	35	35	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи:	230	230	5,3	5,8	34,5	211,0	260	260	5,3	5,8	37,5	222,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,5	40,3	166,7	1 194,4			46,7	46,6	197,5	1 402,9

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак												
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150		4,1	4,4	20,0	135,5	180		4,7	5,9	23,8	166,7

КРУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	63,8	22,5	22,5	2,2	0,2	15,4	71,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59	59	0	0	0	0,0	72	72	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	73	73	2	1,7	3,4	38,2	85,5	85,5	2,4	2	4	44,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ		30/10	1,6	0,1	16,6	73,9		30/10	1,6	0,1	16,6	73,9
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,6	26,6	10	10	0	0	6,6	26,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ЧАЙ С САХАРОМ		150/7	0,1		6,9	28,0		180/10	0,1		9,9	39,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9	0,45	0,45	0,1	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0	35	35	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи:	330		5,8	4,5	43,5	237,4	390		6,4	6,0	50,3	280,4
II Завтрак												
СОК		100	0,5	0,1	10,1	43,0		100	0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
Итого за прием пищи:	100		0,5	0,1	10,1	43,0	100		0,5	0,1	10,1	43,0
Обед												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		150/5	1,4	3,8	8,7	77,4		200/5	1,9	4,8	11,9	101,3
СВЕКЛА	28	22,4	0,3	0	1,9	9,1	35	28	0,4	0	2,4	11,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,3	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	32,14	22,5	0,5	0,1	3,6	16,8	48,21	33,75	0,7	0,1	5,3	25,2
МОРКОВЬ	7	5,6	0,1	0	0,4	1,9	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	4	4	0	3,9	0	34,9
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		60/100	16,8	18,4	26,5	338,7		80/120	20,0	22,4	34,6	421,0
ТУШКА ЦБ	120	78	14,2	12,2	0	166,5	140	91	16,5	14,3	0	194,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0	1,4	1,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3	8	8	0	7,8	0	69,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	7	0,1	0	0,6	2,8	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1	16	12,8	0,2	0	0,9	4,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0	0	0	0	0	0,0	4	4	0,2	0	0,8	4,0
КРУПА РИСОВАЯ	35	35	2,4	0,4	25,1	113,1	45	45	3,1	0,5	32,3	145,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0	120	120	0	0	0	0,0
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		20	0,2		0,3	2,6		30	0,2		0,5	3,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	23	20	0,2	0	0,3	2,6	34,5	30	0,2	0	0,5	3,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	40	40	2,6	0,4	17	81,6

КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0,1		17,5	71,2	180	0,1		21,2	86,3		
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	15	15	0,1	0	1,4	6,6	18	18	0,1	0	1,6	7,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0	170	170	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5	14	14	0	0	13,6	54,2
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6	0	0	4,6	18,2	8	8	0	0	6,1	24,3
Итого за прием пищи:	530	22,0	22,6	75,7	598,5	680	27,2	27,8	100,3	765,2		

Полдник

БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	5,1	5,2	37,2	215,7	70	5,1	5,2	37,2	215,7		
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39,7	39,7	4,2	0,5	27	128,6	39,7	39,7	4,2	0,5	27	128,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	7	7	0	0	6,8	27,1
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	0,2	0,3	3,7	7	7	0,2	0,2	0,3	3,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0	14	14	0	0	0	0,0
КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	79,5	180	5,2	4,5	7,2	95,4		
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	153,06	150	4,4	3,8	6	79,5	183,7	180	5,2	4,5	7,2	95,4
Итого за прием пищи:	220	9,5	9,0	43,2	295,2	250	10,3	9,7	44,4	311,1		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		37,8	36,2	172,5	1 174,1		44,4	43,6	205,1	1 399,7		

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак												
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150		4,4	6,1	18,7	147,5	180		5,0	6,9	21,3	167,8
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,4	1,2	12	68,3	22,5	22,5	2,7	1,4	13,5	76,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73	73	0	0	0	0,0	85,5	85,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	1,7	3,3	36,7	81	81	2,2	1,9	3,8	42,4
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6	4,1	4,1	0	0	4	15,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	0,2	0,2	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10		1,6	8,4	10,1	122,2	30/10		1,6	8,4	10,1	122,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	20	20	1,5	0,1	10	47,4
КАКАО С МОЛОКОМ	150		2,5	2,0	7,5	59,0	180		3,0	2,4	9,2	71,5
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0	80	80	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5	5	5	0	0	4,9	19,4
Итого за прием пищи:	330		8,5	16,5	36,3	328,7	390		9,6	17,7	40,6	361,5
II Завтрак												
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0

Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед												
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,7	1,5	12,1	68,6	200	2,2	2,0	15,5	88,5		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,7	0,1	4,1	19,7	8	8	0,9	0,1	5,4	26,2
КАРТОФЕЛЬ	64,29	45	0,9	0,2	7,1	33,7	80,36	56,25	1,1	0,2	8,9	42,0
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,1	0	0,5	2,4	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0	170	170	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	70	6,6	11,6	7,7	161,1	80	7,6	13,2	8,9	184,0		
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	40,3	30,2	5,4	4,7	0	63,8	46	34,5	6,2	5,3	0	72,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,3	5,3	0	0	0	0,0	6	6	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	3,9	3,9	0,3	0	2,8	12,6	4,5	4,5	0,3	0	3,2	14,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,6	14	0,2	0	1,1	5,5	19	15,96	0,2	0	1,3	6,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,3	0	2,1	10,1	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,5	21,5	0	0	0	0,0	25	25	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9	1	1	0	1	0	8,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,1	0	0,6	2,9	1	1	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	1,75	1,4	0	0	0,1	0,5	2	1,6	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,5	0,5	0	0	0	0,2	0,6	0,6	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3	0,1	0	0,4	2,2	2,6	2,6	0,1	0	0,5	2,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	0,2	0,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,2	4,4	13,7	109,0	150	3,7	6,0	15,8	134,7		
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	186,3	149,1	2,6	0,1	6,8	40,4	215	172	3	0,2	7,9	46,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0	4,2	0	37,5	6	6	0	5,8	0	52,3
МОРКОВЬ	3,5	2,8	0	0	0,2	1,0	4	3,2	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,2	5,2	0,1	0	0,4	2,0	7,2	6,05	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,8	7,8	0,4	0	1,5	7,8	9	9	0,4	0	1,6	8,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,9	3,9	0	0	0	0,0	4,5	4,5	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	30	2,3	0,2	15,1	71,1		
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	40	2,7	0,4	17,0	81,6		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	40	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			14,5	58,1	180			17,4	69,7		
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	18	18	0	0	17,5	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи:	500	15,0	17,9	70,7	505,4	680	18,5	21,8	89,7	629,6		
Полдник												
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	80/12	10,1	6,5	22,0	189,8	80/12	10,1	6,5	22,0	189,8		

СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2	2	0,3	0	1,2	5,8	2	2	0,3	0	1,2	5,8
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	46	46	8,1	4	1,4	75,4	46	46	8,1	4	1,4	75,4
КРУПА РИСОВАЯ	7,92	7,92	0,6	0,1	5,7	25,6	7,92	7,92	0,6	0,1	5,7	25,6
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,62	0,5	0,4	0	5,5	0,09 шт.	3,62	0,5	0,4	0	5,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3	1	1	0	0,8	0	7,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	1,5	1,5	0	0,2	0,1	3,0	1,5	1,5	0	0,2	0,1	3,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,9	1	6,5	38,2	12	12	0,9	1	6,5	38,2
ЧАЙ С САХАРОМ		150/7	0,1		6,9	28,0		180/10	0,1		9,9	39,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9	0,45	0,45	0,1	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0	35	35	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи:	230		10,2	6,5	28,9	217,8	260		10,2	6,5	31,9	229,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,1	41,3	145,7	1 098,9			38,7	46,4	172,0	1 267,7

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак												
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ		150	3,3	3,2	12,6	93,2		180	3,9	3,8	15,0	110,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	1,7	3,3	36,7	81	81	2,2	1,9	3,8	42,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0	108	108	0	0	0	0,0
ПШЕНО	12	12	1,4	0,3	8,1	40,9	14,4	14,4	1,6	0,4	9,8	49,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7	1,4	1,4	0	0	1,4	5,4
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ		30/10	1,6	0,1	16,6	73,9		30/10	1,6	0,1	16,6	73,9
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,6	26,6	10	10	0	0	6,6	26,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ЧАЙ С САХАРОМ		150/7	0,1		6,9	28,0		180/10	0,1		9,9	39,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9	0,45	0,45	0,1	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0	35	35	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи:	330		5,0	3,3	36,1	195,1	390		5,6	3,9	41,5	223,8
II Завтрак												
СОК		100	0,5	0,1	10,0	43,2		100	0,5	0,1	10,0	43,2
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
Итого за прием пищи:	100		0,5	0,1	10,0	43,2	100		0,5	0,1	10,0	43,2
Обед												
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		150/5	1,5	3,9	10,0	83,2		200/5	1,8	4,9	12,7	105,0
КАРТОФЕЛЬ	64,29	45	0,9	0,2	7,1	33,7	80,36	56,25	1,1	0,2	8,9	42,0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3	3	0,3	0	1,9	9,2	4	4	0,4	0	2,6	12,2

МОРКОВЬ	7	5,6	0,1	0	0,4	1,9	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3,02	0	0	0,2	1,2	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	9,6	0,1	0	0,2	1,2	12,2	11,7	0,1	0	0,2	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0	2,6	2,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	30/120		14,4	14,6	25,0	295,6	40/160		19,2	19,8	31,6	391,9
ТУШКА ЦБ	90	58,5	10,6	9,1	0	124,8	130	79	14,4	12,3	0	168,6
КАРТОФЕЛЬ	150	105	2	0,4	16,6	78,5	187,5	131,25	2,5	0,5	20,8	98,1
МОРКОВЬ	40	32	0,4	0	2,1	10,9	50	40	0,5	0	2,7	13,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22	18	0,3	0	1,5	7,2	28	23,52	0,3	0	1,8	9,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13,5	13,5	0,4	1,9	0,5	27,0	20	20	0,5	2,9	0,7	40,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2	6,5	6,5	0,7	0,1	4,4	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45,5	45,5	0	0	0	0,0	58,6	58,6	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9	6,5	6,5	0,3	0	1,2	6,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	4	4	0	3,9	0	34,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	40	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150		0,1		9,1	37,5	180		0,1		10,3	42,7
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	15	15	0,1	0	1,4	6,6	18	18	0,1	0	1,6	7,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи:	500		19,5	18,9	66,8	524,9	650		26,1	25,3	86,7	692,3
Полдник												
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	75		6,7	3,7	25,9	164,4	75		6,7	3,7	25,9	164,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	29,3	29,3	3,1	0,4	19,9	95,0	29,3	29,3	3,1	0,4	19,9	95,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0	0	4,1	16,3	4,2	4,2	0	0	4,1	16,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3	1	1	0	0,8	0	7,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,43	0,6	0,5	0	6,8	0,11 шт.	4,43	0,6	0,5	0	6,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,6	8,6	0,2	0,2	0,4	4,5	8,6	8,6	0,2	0,2	0,4	4,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	14	14	2,4	1,3	0,4	23,0	14	14	2,4	1,3	0,4	23,0
ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,25	1,25	0,2	0	0	1,0	1,25	1,25	0,2	0	0	1,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/5		1,5	1,2	7,3	46,0	180/60/6		1,7	1,5	8,7	55,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,3	27,3	0	0	0	0,0	32,7	32,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2	60	60	1,6	1,5	2,8	31,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0	120	120	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи:	225		8,2	4,9	33,2	210,4	255		8,4	5,2	34,6	219,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,2	27,2	146,1	973,6			40,6	34,5	172,8	1 178,8

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак												
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		5,0	4,5	0,3	61,3	40		5,0	4,5	0,3	61,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40		0,8	3,6	3,1	47,6	60		1,1	5,3	4,6	71,4
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	42	40	0,8	3,6	3,1	47,6	63	60	1,1	5,3	4,6	71,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7		0,1		6,9	28,0	180/10		0,1		9,9	39,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9	0,45	0,45	0,1	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0	35	35	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи:	250		7,4	8,2	20,3	184,3	310		8,5	10,0	29,9	243,6
II Завтрак												
СОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
Итого за прием пищи:	100		0,5	0,1	10,1	43,0	100		0,5	0,1	10,1	43,0
Обед												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/5		1,4	3,8	8,7	77,4	200/5		1,9	4,8	11,9	101,3
СВЕКЛА	28	22,4	0,3	0	1,9	9,1	35	28	0,4	0	2,4	11,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,3	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	32,14	22,5	0,5	0,1	3,6	16,8	48,21	33,75	0,7	0,1	5,3	25,2
МОРКОВЬ	7	5,6	0,1	0	0,4	1,9	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	4	4	0	3,9	0	34,9
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50		6,4	2,0	5,2	65,0	70		10,2	2,7	7,8	95,9
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	50	32	4,9	0,3	0	22,3	70	52	8,1	0,5	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5	5	0	0	0	0,0	7	7	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,5	0	2,4	11,6	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7	14	11,2	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6	7	5,9	0,1	0	0,5	2,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,3	0	1,9	9,2	6	6	0,5	0	2,9	13,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0	1	1	0	0	0	0,0

СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20		0,3	1,2	1,5	17,7	30		0,4	1,9	2,2	27,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0	30	30	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,1	0	0,6	2,9	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
МОРКОВЬ	1,5	1,2	0	0	0,1	0,4	2,25	1,8	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,5	0,4	0	0	0	0,2	0,8	0,6	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
САХАР ПЕСОК	0,2	0,2	0	0	0,2	0,8	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130		2,9	4,6	19,9	132,8	150		3,6	5,3	24,3	159,5
КАРТОФЕЛЬ	171,43	120	2,3	0,5	19	89,6	208,93	146,25	2,8	0,6	23,1	109,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5	24	24	0,7	0,6	1,2	12,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7	5,2	5,2	0	4,2	0	37,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0	120	120	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	40	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150				14,5	58,1	180				17,4	69,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	18	18	0	0	17,5	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи:	550		14,5	12,0	72,5	459,6	700		21,1	15,3	95,7	606,7

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70		4,9	5,5	37,3	218,2	70		4,9	5,5	37,3	218,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39,2	39,2	4,1	0,5	26,6	127,0	39,2	39,2	4,1	0,5	26,6	127,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9	8	8	0	0	7,8	30,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	5	5	0	4	0	36,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,4	0,4	0,1	0	0	0,3	0,4	0,4	0,1	0	0	0,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0	14	14	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,4	0,1	0	0	0,6	0,01 шт.	0,4	0,1	0	0	0,6
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150		4,2	3,6	7,0	78,6	180		5,1	4,4	8,4	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6	180	180	5	4,4	8,3	94,3
Итого за прием пищи:	220		9,1	9,1	44,3	296,8	250		10,0	9,9	45,7	312,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,5	29,4	147,2	983,7			40,1	35,3	181,4	1 205,8

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак												
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150		3,8	6,1	24,4	167,9	180		4,6	8,2	31,9	219,7

КРУПА РИСОВАЯ	25	25	1,7	0,3	17,9	80,8	31,5	31,5	2,1	0,3	22,6	101,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0	81	81	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3	85,5	85,5	2,4	2	4	44,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6	5,4	5,4	0	0	5,2	20,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	7,2	7,2	0	5,7	0,1	52,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	35/5/10		3,9	7,2	10,1	121,2	35/5/10		3,9	7,2	10,1	121,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	10	2,3	3	0	36,4	10	10	2,3	3	0	36,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	20	20	1,5	0,1	10	47,4
КАКАО С МОЛОКОМ	150		2,5	2,0	7,5	59,0	180		3,0	2,4	9,2	71,5
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0	80	80	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5	5	5	0	0	4,9	19,4
Итого за прием пищи:	335		10,2	15,3	42,0	348,1	395		11,5	17,8	51,2	412,4
II Завтрак												
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:	100		0,4	0,4	9,8	47,0	100		0,4	0,4	9,8	47,0
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150		3,6	2,8	12,4	88,9	200		4,8	3,7	16,4	117,9
КАРТОФЕЛЬ	52,5	36,75	0,7	0,1	5,8	27,5	69,64	48,75	1	0,2	7,7	36,4
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12	12	2,7	0,2	5,6	34,8	16	16	3,6	0,3	7,5	46,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,1	0	0,5	2,4	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4	12	9,6	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0	150	150	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60		10,6	10,3	10,3	176,2	80		13,6	13,0	13,2	224,4
ТУШКА ЦБ БЕСКОСТНАЯ	55	47,85	8,4	8,5	0	110,5	70	60,9	10,8	10,9	0	140,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,9	0,1	5,8	27,5	15	15	1,1	0,1	7,3	34,4
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4	8	8	1,1	0	4,8	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №357	30		0,6	1,5	2,6	29,8	30		0,6	1,5	2,6	29,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,8	6,8	0,2	1	0,2	13,6	6,8	6,8	0,2	1	0,2	13,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,3	20,3	0	0	0	0,0	20,3	20,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6	0	0,5	0	4,4	0,6	0,6	0	0,5	0	4,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120/5		4,3	4,5	27,7	168,7	130/5		4,7	4,6	30,1	180,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40,4	40,4	4,3	0,5	27,6	132,5	44	44	4,7	0,6	30,1	144,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,1	2,1	0	0	0	0,0	2,2	2,2	0	0	0	0,0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	241,8	241,8	0	0	0	0,0	261,7	261,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	5	5	0	4	0	36,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	40	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ		150	0,1		9,1	37,5		180	0,1		10,3	42,7
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	15	15	0,1	0	1,4	6,6	18	18	0,1	0	1,6	7,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи:	560		22,7	19,5	84,8	609,7	690		28,8	23,4	104,7	748,0

Полдник

ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ		80	5,2	5,8	27,6	183,0		80	5,2	5,8	27,6	183,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32,5	32,5	3,4	0,4	22	105,3	32,5	32,5	3,4	0,4	22	105,3
САХАР ПЕСОК	2,2	2,2	0	0	2,1	8,5	2,2	2,2	0	0	2,1	8,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3	1	1	0	0,8	0	7,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,5	15,5	0	0	0	0,0	15,5	15,5	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
МОРКОВЬ	3	2,4	0	0	0,2	0,8	3	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,5	2,1	0	0	0,2	0,9	2,5	2,1	0	0	0,2	0,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	54	43,2	0,8	0	1,9	11,7	54	43,2	0,8	0	1,9	11,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,6	0,5	0,4	0	5,5	0,09 шт.	3,6	0,5	0,4	0	5,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,1	1,1	0	1,1	0	9,6	1,1	1,1	0	1,1	0	9,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4	0,04 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4
ЧАЙ С САХАРОМ		150/7	0,1		6,9	28,0		180/10	0,1		9,9	39,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9	0,45	0,45	0,1	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0	35	35	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи:	230		5,3	5,8	34,5	211,0	260		5,3	5,8	37,5	222,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,6	41,0	171,1	1 215,8			46,0	47,4	203,2	1 430,2

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак												
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		150	4,1	4,4	20,0	135,5		180	4,7	5,9	23,8	166,7
КРУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	63,8	22,5	22,5	2,2	0,2	15,4	71,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59	59	0	0	0	0,0	72	72	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	73	73	2	1,7	3,4	38,2	85,5	85,5	2,4	2	4	44,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/10		1,6	0,1	16,6	73,9	30/10		1,6	0,1	16,6	73,9
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,6	26,6	10	10	0	0	6,6	26,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7		0,1		6,9	28,0	180/10		0,1		9,9	39,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9	0,45	0,45	0,1	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0	35	35	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи:	330		5,8	4,5	43,5	237,4	390		6,4	6,0	50,3	280,4
II Завтрак												
СОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
Итого за прием пищи:	100		0,5	0,1	10,1	43,0	100		0,5	0,1	10,1	43,0
Обед												
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	150		1,7	1,5	12,1	68,6	200		2,2	2,0	15,5	88,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,7	0,1	4,1	19,7	8	8	0,9	0,1	5,4	26,2
КАРТОФЕЛЬ	64,29	45	0,9	0,2	7,1	33,7	80,36	56,25	1,1	0,2	8,9	42,0
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,1	0	0,5	2,4	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0	170	170	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	70		6,6	11,6	7,7	160,9	80		7,6	13,2	8,9	184,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	40,3	30,2	5,4	4,7	0	63,8	46	34,5	6,2	5,3	0	72,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,3	5,3	0	0	0	0,0	6	6	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	3,9	3,9	0,3	0	2,8	12,6	4,5	4,5	0,3	0	3,2	14,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,6	14	0,2	0	1,1	5,5	19	15,96	0,2	0	1,3	6,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,3	0	2,1	10,1	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,3	21,3	0	0	0	0,0	25	25	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9	1	1	0	1	0	8,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,1	0	0,6	2,9	1	1	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	1,75	1,4	0	0	0,1	0,5	2	1,6	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,5	0,5	0	0	0	0,2	0,6	0,6	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3	0,1	0	0,4	2,2	2,6	2,6	0,1	0	0,5	2,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	0,2	0,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130		3,2	4,4	13,7	109,0	150		3,7	6,0	15,8	134,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	186,3	149,1	2,6	0,1	6,8	40,4	215	172	3	0,2	7,9	46,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0	4,2	0	37,5	6	6	0	5,8	0	52,3
МОРКОВЬ	3,5	2,8	0	0	0,2	1,0	4	3,2	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,2	5,2	0,1	0	0,4	2,0	7,2	6,05	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,8	7,8	0,4	0	1,5	7,8	9	9	0,4	0	1,6	8,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,9	3,9	0	0	0	0,0	4,5	4,5	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10,0	47,4	30	30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,0	0,3	12,7	61,2	40	40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	40	40	2,6	0,4	17	81,6
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	150	0,1	0,1	17,5	71,2	180	180	0,1	0,1	21,2	86,3
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	15	15	0,1	0	1,4	6,6	18	18	0,1	0	1,6	7,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0	170	170	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5	14	14	0	0	13,6	54,2
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6	0	0	4,6	18,2	8	8	0	0	6,1	24,3
Итого за прием пищи:	550	550	15,1	17,9	73,7	518,3	680	680	18,6	21,8	93,5	646,2

Полдник

БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	70	5,1	5,2	37,2	215,7	70	70	5,1	5,2	37,2	215,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39,7	39,7	4,2	0,5	27	128,6	39,7	39,7	4,2	0,5	27	128,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	7	7	0	0	6,8	27,1
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	0,2	0,3	3,7	7	7	0,2	0,2	0,3	3,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0	14	14	0	0	0	0,0
КЕФИР	150	150	4,4	3,8	6,0	79,5	180	180	5,2	4,5	7,2	95,4
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	153,06	150	4,4	3,8	6	79,5	183,7	180	5,2	4,5	7,2	95,4
Итого за прием пищи:	220	220	9,5	9,0	43,2	295,2	250	250	10,3	9,7	44,4	311,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			30,9	31,5	170,5	1 093,9			35,8	37,6	198,3	1 280,7

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак												
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	150	4,4	6,1	18,7	147,5	180	180	5,0	6,9	21,3	167,8
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,4	1,2	12	68,3	22,5	22,5	2,7	1,4	13,5	76,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73	73	0	0	0	0,0	85,5	85,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	1,7	3,3	36,7	81	81	2,2	1,9	3,8	42,4
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6	4,1	4,1	0	0	4	15,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	0,2	0,2	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	30/10	1,6	8,4	10,1	122,2	30/10	30/10	1,6	8,4	10,1	122,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	20	20	1,5	0,1	10	47,4
КАКАО С МОЛОКОМ	150	150	2,5	2,0	7,5	59,0	180	180	3,0	2,4	9,2	71,5
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5,0

МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0	80	80	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5	5	5	0	0	4,9	19,4
Итого за прием пищи:	330		8,5	16,5	36,3	328,7	390		9,6	17,7	40,6	361,5
II Завтрак												
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:	100		0,4	0,4	9,8	47,0	100		0,4	0,4	9,8	47,0
Обед												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		150/5	1,4	3,8	8,7	77,4		200/5	1,9	4,8	11,9	101,3
СВЕКЛА	28	22,4	0,3	0	1,9	9,1	35	28	0,4	0	2,4	11,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,3	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	32,14	22,5	0,5	0,1	3,6	16,8	48,21	33,75	0,7	0,1	5,3	25,2
МОРКОВЬ	7	5,6	0,1	0	0,4	1,9	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	4	4	0	3,9	0	34,9
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ		30/120	14,4	14,6	25,0	295,4		40/160	19,2	19,8	31,6	391,9
ТУШКА ЦБ	90	58,5	10,6	9,1	0	124,8	130	79	14,4	12,3	0	168,6
КАРТОФЕЛЬ	150	105	2	0,4	16,6	78,5	187,5	131,25	2,5	0,5	20,8	98,1
МОРКОВЬ	40	32	0,4	0	2,1	10,9	50	40	0,5	0	2,7	13,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22	18	0,3	0	1,5	7,2	28	23,52	0,3	0	1,8	9,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13,4	13,4	0,3	1,9	0,5	26,8	20	20	0,5	2,9	0,7	40,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2	6,5	6,5	0,7	0,1	4,4	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45,2	45,2	0	0	0	0,0	58,5	58,5	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9	6,5	6,5	0,3	0	1,2	6,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	4	4	0	3,9	0	34,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	40	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			14,5	58,1		180			17,4	69,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	18	18	0	0	17,5	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи:	500		19,3	18,8	70,9	539,5	650		26,1	25,2	93,0	715,6
Полдник												
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ		80/12	10,1	6,5	22,0	189,8		80/12	10,1	6,5	22,0	189,8
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2	2	0,3	0	1,2	5,8	2	2	0,3	0	1,2	5,8
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	46	46	8,1	4	1,4	75,4	46	46	8,1	4	1,4	75,4

КРУПА РИСОВАЯ	7,92	7,92	0,6	0,1	5,7	25,6	7,92	7,92	0,6	0,1	5,7	25,6
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,62	0,5	0,4	0	5,5	0,09 шт.	3,62	0,5	0,4	0	5,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3	1	1	0	0,8	0	7,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	1,5	1,5	0	0,2	0,1	3,0	1,5	1,5	0	0,2	0,1	3,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,9	1	6,5	38,2	12	12	0,9	1	6,5	38,2
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7		0,1		6,9	28,0	180/10		0,1		9,9	39,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9	0,45	0,45	0,1	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0	35	35	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи:	230		10,2	6,5	28,9	217,8	260		10,2	6,5	31,9	229,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,4	42,2	145,9	1 133,0			46,3	49,8	175,3	1 353,7

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак												
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	150		3,3	3,2	12,6	93,2	180		3,9	3,8	15,0	110,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	1,7	3,3	36,7	81	81	2,2	1,9	3,8	42,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0	108	108	0	0	0	0,0
ПШЕНО	12	12	1,4	0,3	8,1	40,9	14,4	14,4	1,6	0,4	9,8	49,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7	1,4	1,4	0	0	1,4	5,4
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/10		1,6	0,1	16,6	73,9	30/10		1,6	0,1	16,6	73,9
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,6	26,6	10	10	0	0	6,6	26,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7		0,1		6,9	28,0	180/10		0,1		9,9	39,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9	0,45	0,45	0,1	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0	35	35	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи:	330		5,0	3,3	36,1	195,1	390		5,6	3,9	41,5	223,8
II Завтрак												
СОК	100		0,5	0,1	10,0	43,2	100		0,5	0,1	10,0	43,2
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
Итого за прием пищи:	100		0,5	0,1	10,0	43,2	100		0,5	0,1	10,0	43,2
Обед												
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/5		1,5	3,9	10,0	83,2	200/5		1,8	4,9	12,7	105,0
КАРТОФЕЛЬ	64,29	45	0,9	0,2	7,1	33,7	80,36	56,25	1,1	0,2	8,9	42,0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3	3	0,3	0	1,9	9,2	4	4	0,4	0	2,6	12,2
МОРКОВЬ	7	5,6	0,1	0	0,4	1,9	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3,02	0	0	0,2	1,2	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6

ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	9,6	0,1	0	0,2	1,2	12,2	11,7	0,1	0	0,2	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0	2,6	2,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	60/100	16,8	18,4	26,5	338,7	80/120	20,0	22,4	34,6	421,0		
ТУШКА ЦБ	120	78	14,2	12,2	0	166,5	140	91	16,5	14,3	0	194,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0	1,4	1,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3	8	8	0	7,8	0	69,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	7	0,1	0	0,6	2,8	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1	16	12,8	0,2	0	0,9	4,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0	0	0	0	0	0,0	4	4	0,2	0	0,8	4,0
КРУПА РИСОВАЯ	35	35	2,4	0,4	25,1	113,1	45	45	3,1	0,5	32,3	145,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0	120	120	0	0	0	0,0
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,2	0,3	2,6	30	0,2	0,5	3,9				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	23	20	0,2	0	0,3	2,6	34,5	30	0,2	0	0,5	3,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	30	2,3	0,2	15,1	71,1		
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	40	2,7	0,4	17,0	81,6		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	40	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0,1	9,1	37,5	180	0,1	10,3	42,7				
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	15	15	0,1	0	1,4	6,6	18	18	0,1	0	1,6	7,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи:	530	22,1	22,7	68,6	570,6	680	27,1	27,9	90,2	725,3		
Полдник												
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	75	6,7	3,7	25,9	164,4	75	6,7	3,7	25,9	164,4		
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	29,3	29,3	3,1	0,4	19,9	95,0	29,3	29,3	3,1	0,4	19,9	95,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0	0	4,1	16,3	4,2	4,2	0	0	4,1	16,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3	1	1	0	0,8	0	7,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,43	0,6	0,5	0	6,8	0,11 шт.	4,43	0,6	0,5	0	6,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,6	8,6	0,2	0,2	0,4	4,5	8,6	8,6	0,2	0,2	0,4	4,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	14	14	2,4	1,3	0,4	23,0	14	14	2,4	1,3	0,4	23,0
ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,25	1,25	0,2	0	0	1,0	1,25	1,25	0,2	0	0	1,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/5	1,5	1,2	7,3	46,0	180/60/6	1,7	1,5	8,7	55,1		
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,3	27,3	0	0	0	0,0	32,7	32,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2	60	60	1,6	1,5	2,8	31,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0	120	120	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи:	225	8,2	4,9	33,2	210,4	255	8,4	5,2	34,6	219,5		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		35,8	31,0	147,9	1 019,3		41,6	37,1	176,3	1 211,8		

Итого за период		351,3	349,5	1 560,8	10 870,4		420,3	413,6	1 863,3	12 937,1		
------------------------	--	--------------	--------------	----------------	-----------------	--	--------------	--------------	----------------	-----------------	--	--

Среднее значение за день	35,1	35,0	156,1	1 087,0		42,03	41,36	186,33	1293,71
--------------------------	------	------	-------	---------	--	-------	-------	--------	---------

Пронумеровано, прошнуровано 30
листов/приказов ()

Заведующий МБДОУ «Детский сад №41»
ИГОСК

 Мишустина Л.С.

