

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования администрации  
Изобильненского городского округа Ставропольского  
края

Г.В. Мартиросян

« » сентября 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий  
МБДОУ «Детский сад №41» ИГОСК



Л.С. Мишустина

» сентября 2023 г.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

сентябрь – ноябрь 2023 года

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

посещающих ДОУ Изобильненского городского округа

Ставропольского края с 10-ти часовым режимом функционирования

Разработано на основании "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях"

Издательство "Дели принт" г. Москва 2012 г. под редакцией

М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020 № 32

п. Солнечнодольск

2023 г.

# 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	
<b>Завтрак</b>												
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		100	9,3	18,0	1,8	206,3		150	14,0	27,0	2,7	309,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,72 шт.	69,4	8,5	7,8	0,5	105,7	2,59 шт.	104,1	12,8	11,6	0,7	158,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	25,9	25,9	0,8	0,6	1,2	13,6	38,9	38,9	1,1	1	1,8	20,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,4	3,4	0	2,7	0	24,6	5,1	5,1	0	4,1	0	37,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,6	8,6	0	6,9	0,1	62,4	12,9	12,9	0,1	10,3	0,1	93,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0	1,4	1,4	0	0	0	0,0
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		30	2,3	0,2	15,1	71,1		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		6,9	28,0		180	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
			<b>12,5</b>	<b>21,8</b>	<b>26,9</b>	<b>353,0</b>			<b>17,5</b>	<b>32,5</b>	<b>32,3</b>	<b>491,8</b>
<b>II Завтрак</b>												
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
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		150	1,4	3,8	8,7	77,4		200	1,9	4,8	11,9	101,3
СВЕКЛА	29,87	22,4	0,3	0	1,9	9,1	37,33	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	28,13	22,5	0,5	0,1	3,6	16,8	42,19	33,75	0,7	0,1	5,3	25,2
МОРКОВЬ	7,47	5,6	0,1	0	0,4	1,9	9,6	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
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ		60	3,6	0,2	1,3	22,1		80	4,8	0,3	1,8	29,4
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	43,6	21,8	3,4	0,2	0	15,2	58,1	29,1	4,5	0,3	0	20,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,9	10,9	0	0	0	0,0	14,5	14,5	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	23,33	17,5	0,2	0	1,2	5,9	31,07	23,3	0,3	0	1,6	8,0

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,6	2,2	0	0	0,2	0,9	3,5	2,9	0	0	0,2	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0	1,5	1,5	0	0	0	0,0
<b>СОУС ТОМАТНЫЙ №348</b>		<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>1,9</b>	<b>2,2</b>	<b>27,6</b>		<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>1,9</b>	<b>2,2</b>	<b>27,6</b>
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0	30	30	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
МОРКОВЬ	2,4	1,8	0	0	0,1	0,6	2,4	1,8	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8	0,6	0	0	0	0,2	0,8	0,6	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4,5	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0	0,3	0,3	0	0	0	0,0
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>		<b>130</b>	<b>2,9</b>	<b>4,6</b>	<b>19,9</b>	<b>132,8</b>		<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>5,3</b>	<b>24,3</b>	<b>159,5</b>
КАРТОФЕЛЬ	150	120	2,3	0,5	19	89,6	182,81	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
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>15,1</b>	<b>71,1</b>
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
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>81,6</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	40	40	2,6	0,4	17	81,6
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>150</b>			<b>14,5</b>	<b>58,1</b>		<b>180</b>			<b>17,4</b>	<b>69,7</b>
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
			<b>11,8</b>	<b>10,9</b>	<b>69,3</b>	<b>426,6</b>			<b>15,7</b>	<b>12,9</b>	<b>89,7</b>	<b>540,2</b>

### Полдник

<b>БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ</b>		<b>70</b>	<b>5,1</b>	<b>5,2</b>	<b>37,2</b>	<b>215,7</b>		<b>70</b>	<b>5,1</b>	<b>5,2</b>	<b>37,2</b>	<b>215,7</b>
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
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,6</b>	<b>7,0</b>	<b>78,6</b>		<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>8,4</b>	<b>94,3</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6	180	180	5	4,4	8,3	94,3
			<b>9,3</b>	<b>8,8</b>	<b>44,2</b>	<b>294,3</b>			<b>10,2</b>	<b>9,6</b>	<b>45,6</b>	<b>310,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>34,1</b>	<b>41,6</b>	<b>150,5</b>	<b>1 116,9</b>			<b>43,9</b>	<b>55,1</b>	<b>177,7</b>	<b>1 385,0</b>

### ДЕНЬ 2

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	
<b>Завтрак</b>												
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	3,9	7,2	10,1	121,2		35	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
			<b>10,2</b>	<b>15,3</b>	<b>42,0</b>	<b>348,1</b>			<b>11,5</b>	<b>17,8</b>	<b>51,2</b>	<b>412,4</b>
<b>II Завтрак</b>												
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
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		150	3,6	2,8	12,4	88,9		200	4,8	3,7	16,4	117,9
КАРТОФЕЛЬ	45,94	36,75	0,7	0,1	5,8	27,5	60,94	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	9,6	7,2	0,1	0	0,5	2,4	12,8	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 №333	20	0,4	1,1	1,7	20,3	30	0,6	1,6	2,6	30,7		
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,5	4,5	0,1	0,7	0,2	9,0	6,8	6,8	0,2	1	0,2	13,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,2	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,5	13,5	0	0	0	0,0	20,3	20,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,7	4	0,1	0	0,3	1,6	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9	3	3	0,1	0	0,6	3,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,7	3,6	21,1	135,3	110	4,9	3,5	22,3	140,7		
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	38	38	4,7	1,3	21	113,5	40,3	40,3	4,9	1,3	22,3	120,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0	76,1	76,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0	1,1	1,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7	2,8	2,8	0	2,2	0	20,3
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 БОГ. 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
			<b>22,9</b>	<b>18,2</b>	<b>77,3</b>	<b>566,8</b>			<b>29,0</b>	<b>22,4</b>	<b>96,9</b>	<b>709,1</b>

### Полдник

ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	80	5,2	5,8	27,6	183,1	80	5,2	5,8	27,6	183,1		
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	2,4	0	0	0,2	0,8	3,2	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.	3,62	0,5	0,4	0	5,5	0,09 шт.	3,62	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.	1,61	0,2	0,2	0	2,4	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,9	28,0	180	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
			<b>5,3</b>	<b>5,8</b>	<b>34,5</b>	<b>211,1</b>			<b>5,3</b>	<b>5,8</b>	<b>37,5</b>	<b>222,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>38,9</b>	<b>39,4</b>	<b>163,9</b>	<b>1 169,0</b>			<b>46,3</b>	<b>46,1</b>	<b>195,7</b>	<b>1 387,4</b>

### ДЕНЬ 3

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

Наименование блюда						Энергетическая ценность, ккал						Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>												
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ		150	3,4	2,9	12,6	90,8		180	4,1	3,5	15,5	110,7
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	63	63	0	0	0	0,0	75,6	75,6	0	0	0	0,0
ВЕРМИШЕЛЬ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,3	0,2	8,2	39,4	15	15	1,6	0,2	10,3	49,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3,5	1,1	1,1	0	0	1,1	4,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0	1,1	1,1	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ		30	1,6	0,1	16,6	73,9		30	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	0,1		6,9	28,0		180	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
			<b>5,1</b>	<b>3,0</b>	<b>36,1</b>	<b>192,7</b>			<b>5,8</b>	<b>3,6</b>	<b>42,0</b>	<b>224,4</b>
<b>II Завтрак</b>												
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
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		150	1,4	3,8	8,7	77,4		200	1,9	4,8	11,9	101,3
СВЕКЛА	29,87	22,4	0,3	0	1,9	9,1	37,33	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	28,13	22,5	0,5	0,1	3,6	16,8	42,19	33,75	0,7	0,1	5,3	25,2
МОРКОВЬ	7,47	5,6	0,1	0	0,4	1,9	9,6	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		160	16,8	18,4	26,5	338,7		200	20,0	22,4	34,6	421,0
ТУШКА ЦБ ОХЛ.	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	16	12	0,2	0	0,8	4,1	17,07	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 СОЛЕНЫЙ		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 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
			<b>21,9</b>	<b>22,6</b>	<b>72,7</b>	<b>585,4</b>			<b>27,1</b>	<b>27,8</b>	<b>96,5</b>	<b>748,6</b>

### Полдник

ПЕСОЧНИК		60	4,6	9,0	30,6	221,5		60	4,6	9,0	30,6	221,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	31,2	31,2	3,3	0,4	21,1	101,1	31,2	31,2	3,3	0,4	21,1	101,1
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0	0	9,3	37,2	9,6	9,6	0	0	9,3	37,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	9	9	0	7,2	0,1	65,3	9	9	0	7,2	0,1	65,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,1	1,3	1,2	0,1	15,4	0,25 шт.	10,1	1,3	1,2	0,1	15,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОДА	0,3	0,3	0	0	0	0,0	0,3	0,3	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
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
			<b>9,0</b>	<b>12,8</b>	<b>36,6</b>	<b>301,0</b>			<b>9,8</b>	<b>13,5</b>	<b>37,8</b>	<b>316,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>36,5</b>	<b>38,5</b>	<b>155,5</b>	<b>1 122,1</b>			<b>43,2</b>	<b>45,0</b>	<b>186,4</b>	<b>1 332,9</b>

### 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	
<b>Завтрак</b>												
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 НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		30	1,6	8,4	10,1	122,2		30	1,6	8,4	10,1	122,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	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

			<b>8,2</b>	<b>14,8</b>	<b>37,6</b>	<b>316,7</b>			<b>9,3</b>	<b>16,7</b>	<b>43,1</b>	<b>360,4</b>
<b>II Завтрак</b>												
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
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>												
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	56,25	45	0,9	0,2	7,1	33,7	70,31	56,25	1,1	0,2	8,9	42,0
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0	10,67	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)		60	8,3	12,0	8,6	174,9		80	11,0	16,4	12,1	239,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0	16	16	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	52	39	7,1	6	0	82,5	70	52,5	9,5	8,1	0	111,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0	8	8	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0,4	0,1	3,6	16,2	7	7	0,5	0,1	5	22,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	10,92	0,2	0	0,9	4,4	18	15,12	0,2	0	1,2	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	3	3	0	2,9	0	26,2



ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,7	17,7	0	0	0	0,0	36,2	36,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,8	0,8	0,1	0	0,6	2,6	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
МОРКОВЬ	1,6	1,2	0	0	0,1	0,4	2,8	2,1	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,4	0,4	0	0	0	0,2	0,8	0,8	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9	3,4	3,4	0,2	0	0,6	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	0,2	0,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0	0	0,4	1,6	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>		<b>130</b>	<b>3,2</b>	<b>4,4</b>	<b>13,7</b>	<b>109,0</b>		<b>150</b>	<b>3,7</b>	<b>6,0</b>	<b>15,8</b>	<b>134,7</b>
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	3,73	2,8	0	0	0,2	1,0	4,27	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
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>15,1</b>	<b>71,1</b>
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
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>81,6</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	40	40	2,6	0,4	17	81,6
<b>КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ</b>		<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>9,1</b>	<b>37,5</b>		<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>10,3</b>	<b>42,7</b>
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
			<b>16,8</b>	<b>18,3</b>	<b>66,2</b>	<b>498,6</b>			<b>22,0</b>	<b>25,0</b>	<b>85,8</b>	<b>658,4</b>

### Полдник

<b>ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ</b>		<b>80</b>	<b>10,1</b>	<b>6,5</b>	<b>22,0</b>	<b>189,8</b>		<b>80</b>	<b>10,1</b>	<b>6,5</b>	<b>22,0</b>	<b>189,8</b>
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
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,9</b>	<b>28,0</b>		<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>9,9</b>	<b>39,8</b>
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
			<b>10,2</b>	<b>6,5</b>	<b>28,9</b>	<b>217,8</b>			<b>10,2</b>	<b>6,5</b>	<b>31,9</b>	<b>229,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,7</b>	<b>39,7</b>	<b>142,8</b>	<b>1 076,1</b>			<b>42,0</b>	<b>48,3</b>	<b>170,9</b>	<b>1 291,4</b>

### ДЕНЬ 5

	<b>Выход</b>	<b>Химический состав</b>	<b>Энергетическая</b>	<b>Выход</b>	<b>Химический состав</b>	<b>Энергетическая</b>
--	--------------	--------------------------	-----------------------	--------------	--------------------------	-----------------------

Наименование блюда						Энергетическая ценность, ккал						Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>												
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 НЕСОЛЕНОЕ	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	1,6	0,1	16,6	73,9		30	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	0,1		6,9	28,0		180	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
			<b>5,0</b>	<b>3,3</b>	<b>36,1</b>	<b>195,1</b>			<b>5,6</b>	<b>3,9</b>	<b>41,5</b>	<b>223,8</b>
<b>II Завтрак</b>												
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
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>43,2</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>43,2</b>
<b>Обед</b>												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ		150	1,5	1,7	12,4	70,9		200	2,0	2,3	16,7	95,3
КАРТОФЕЛЬ	56,88	45,5	0,9	0,2	7,2	34,0	77,19	61,75	1,2	0,2	9,8	46,1
КРУПА РИСОВАЯ	6	6	0,4	0,1	4,3	19,4	8	8	0,6	0,1	5,7	25,8
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0	140	140	0	0	0	0,0
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ		150	14,4	14,6	25,0	295,4		200	19,2	19,8	31,6	391,9
ТУШКА ЦБ ОХЛ.	90	58,5	10,6	9,1	0	124,8	130	79	14,4	12,3	0	168,6
КАРТОФЕЛЬ	131,25	105	2	0,4	16,6	78,5	164,06	131,25	2,5	0,5	20,8	98,1
МОРКОВЬ	42,67	32	0,4	0	2,1	10,9	53,33	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	58,4	58,4	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
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>15,1</b>	<b>71,1</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>81,6</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	40	40	2,6	0,4	17	81,6
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>150</b>			<b>14,5</b>	<b>58,1</b>		<b>180</b>			<b>17,4</b>	<b>69,7</b>
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
			<b>19,4</b>	<b>16,7</b>	<b>74,6</b>	<b>533,0</b>			<b>26,2</b>	<b>22,7</b>	<b>97,8</b>	<b>709,6</b>

### Полдник

<b>БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"</b>		<b>70</b>	<b>6,7</b>	<b>3,7</b>	<b>25,9</b>	<b>164,3</b>		<b>70</b>	<b>6,7</b>	<b>3,7</b>	<b>25,9</b>	<b>164,3</b>
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	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
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
<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>		<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>1,2</b>	<b>7,3</b>	<b>46,0</b>		<b>180</b>	<b>1,7</b>	<b>1,5</b>	<b>8,7</b>	<b>55,1</b>
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	28,3	28,3	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
			<b>8,2</b>	<b>4,9</b>	<b>33,2</b>	<b>210,3</b>			<b>8,4</b>	<b>5,2</b>	<b>34,6</b>	<b>219,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>33,1</b>	<b>25,0</b>	<b>153,9</b>	<b>981,6</b>			<b>40,7</b>	<b>31,9</b>	<b>183,9</b>	<b>1 196,0</b>

### 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	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>												
<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>		<b>100</b>	<b>9,3</b>	<b>18,0</b>	<b>1,8</b>	<b>206,3</b>		<b>150</b>	<b>14,0</b>	<b>27,0</b>	<b>2,7</b>	<b>309,5</b>
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,72 шт.	69,4	8,5	7,8	0,5	105,7	2,59 шт.	104,1	12,8	11,6	0,7	158,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25,9	25,9	0,8	0,6	1,2	13,6	38,9	38,9	1,1	1	1,8	20,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,4	3,4	0	2,7	0	24,6	5,1	5,1	0	4,1	0	37,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,6	8,6	0	6,9	0,1	62,4	12,9	12,9	0,1	10,3	0,1	93,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0	1,4	1,4	0	0	0	0,0
<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ</b>		<b>40</b>	<b>0,8</b>	<b>3,6</b>	<b>3,1</b>	<b>47,6</b>		<b>60</b>	<b>1,1</b>	<b>5,3</b>	<b>4,6</b>	<b>71,4</b>
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	42	40	0,8	3,6	3,1	47,6	63	60	1,1	5,3	4,6	71,4
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>15,1</b>	<b>71,1</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>15,1</b>	<b>71,1</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0

ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		6,9	28,0		180	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
			<b>12,5</b>	<b>21,8</b>	<b>26,9</b>	<b>353,0</b>			<b>17,5</b>	<b>32,5</b>	<b>32,3</b>	<b>491,8</b>
<b>II Завтрак</b>												
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
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		150	1,4	3,8	8,7	77,4		200	1,9	4,8	11,9	101,3
СВЕКЛА	29,87	22,4	0,3	0	1,9	9,1	37,33	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	28,13	22,5	0,5	0,1	3,6	16,8	42,19	33,75	0,7	0,1	5,3	25,2
МОРКОВЬ	7,47	5,6	0,1	0	0,4	1,9	9,6	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
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ		60	3,6	0,2	1,3	22,1		80	4,8	0,3	1,8	29,4
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	43,6	21,8	3,4	0,2	0	15,2	58,1	29,1	4,5	0,3	0	20,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,9	10,9	0	0	0	0,0	14,5	14,5	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	23,33	17,5	0,2	0	1,2	5,9	31,07	23,3	0,3	0	1,6	8,0

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,6	2,2	0	0	0,2	0,9	3,5	2,9	0	0	0,2	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0	1,5	1,5	0	0	0	0,0
<b>СОУС ТОМАТНЫЙ №348</b>		<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>1,9</b>	<b>2,2</b>	<b>27,6</b>		<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>1,9</b>	<b>2,2</b>	<b>27,6</b>
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0	30	30	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
МОРКОВЬ	2,4	1,8	0	0	0,1	0,6	2,4	1,8	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8	0,6	0	0	0	0,2	0,8	0,6	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4,5	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0	0,3	0,3	0	0	0	0,0
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>		<b>130</b>	<b>2,9</b>	<b>4,6</b>	<b>19,9</b>	<b>132,8</b>		<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>5,3</b>	<b>24,3</b>	<b>159,5</b>
КАРТОФЕЛЬ	150	120	2,3	0,5	19	89,6	182,81	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
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>15,1</b>	<b>71,1</b>
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
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>81,6</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	40	40	2,6	0,4	17	81,6
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>150</b>			<b>14,5</b>	<b>58,1</b>		<b>180</b>			<b>17,4</b>	<b>69,7</b>
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
			<b>11,8</b>	<b>10,9</b>	<b>69,3</b>	<b>426,6</b>			<b>15,7</b>	<b>12,9</b>	<b>89,7</b>	<b>540,2</b>

### Полдник

<b>БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ</b>		<b>70</b>	<b>5,1</b>	<b>5,2</b>	<b>37,2</b>	<b>215,7</b>		<b>70</b>	<b>5,1</b>	<b>5,2</b>	<b>37,2</b>	<b>215,7</b>
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
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,6</b>	<b>7,0</b>	<b>78,6</b>		<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>8,4</b>	<b>94,3</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6	180	180	5	4,4	8,3	94,3
			<b>9,3</b>	<b>8,8</b>	<b>44,2</b>	<b>294,3</b>			<b>10,2</b>	<b>9,6</b>	<b>45,6</b>	<b>310,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>34,1</b>	<b>41,6</b>	<b>150,5</b>	<b>1 116,9</b>			<b>43,9</b>	<b>55,1</b>	<b>177,7</b>	<b>1 385,0</b>

### 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	
<b>Завтрак</b>												
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	3,9	7,2	10,1	121,2		35	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
			<b>10,2</b>	<b>15,3</b>	<b>42,0</b>	<b>348,1</b>			<b>11,5</b>	<b>17,8</b>	<b>51,2</b>	<b>412,4</b>
<b>II Завтрак</b>												
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
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		150	3,6	2,8	12,4	88,9		200	4,8	3,7	16,4	117,9
КАРТОФЕЛЬ	45,94	36,75	0,7	0,1	5,8	27,5	60,94	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	9,6	7,2	0,1	0	0,5	2,4	12,8	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 ОХЛ.	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 №333	20	0,4	1,1	1,7	20,3	30	0,6	1,6	2,6	30,7		
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,5	4,5	0,1	0,7	0,2	9,0	6,8	6,8	0,2	1	0,2	13,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,2	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,5	13,5	0	0	0	0,0	20,3	20,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,7	4	0,1	0	0,3	1,6	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9	3	3	0,1	0	0,6	3,0
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ</b>	<b>120</b>	<b>4,4</b>	<b>4,5</b>	<b>27,9</b>	<b>170,0</b>	<b>130</b>	<b>4,7</b>	<b>4,6</b>	<b>30,1</b>	<b>180,5</b>		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40,8	40,8	4,4	0,5	27,9	133,8	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	244,8	244,8	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
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>15,1</b>	<b>71,1</b>		
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
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>	<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>81,6</b>		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	40	40	2,6	0,4	17	81,6
<b>КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>9,1</b>	<b>37,5</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>10,3</b>	<b>42,7</b>		
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
		<b>22,6</b>	<b>19,1</b>	<b>84,1</b>	<b>601,5</b>		<b>28,8</b>	<b>23,5</b>	<b>104,7</b>	<b>748,9</b>		

### Полдник

<b>ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ</b>	<b>80</b>	<b>5,2</b>	<b>5,8</b>	<b>27,6</b>	<b>183,1</b>	<b>80</b>	<b>5,2</b>	<b>5,8</b>	<b>27,6</b>	<b>183,1</b>		
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	2,4	0	0	0,2	0,8	3,2	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.	3,62	0,5	0,4	0	5,5	0,09 шт.	3,62	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.	1,61	0,2	0,2	0	2,4	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,9</b>	<b>28,0</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>9,9</b>	<b>39,8</b>		
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
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>5,3</b>	<b>5,8</b>	<b>34,5</b>	<b>211,1</b>		<b>5,3</b>	<b>5,8</b>	<b>37,5</b>	<b>222,9</b>		
		<b>38,6</b>	<b>40,3</b>	<b>170,7</b>	<b>1 203,7</b>		<b>46,1</b>	<b>47,2</b>	<b>203,5</b>	<b>1 427,2</b>		

**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	
<b>Завтрак</b>												
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	1,6	0,1	16,6	73,9		30	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	0,1		6,9	28,0		180	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
			<b>5,8</b>	<b>4,5</b>	<b>43,5</b>	<b>237,4</b>			<b>6,4</b>	<b>6,0</b>	<b>50,3</b>	<b>280,4</b>
<b>II Завтрак</b>												
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
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>												
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	56,25	45	0,9	0,2	7,1	33,7	70,31	56,25	1,1	0,2	8,9	42,0
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0	10,67	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
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ		150	14,4	14,6	25,0	295,4		200	19,2	19,8	31,6	391,9
ТУШКА ЦБ ОХЛ.	90	58,5	10,6	9,1	0	124,8	130	79	14,4	12,3	0	168,6
КАРТОФЕЛЬ	131,25	105	2	0,4	16,6	78,5	164,06	131,25	2,5	0,5	20,8	98,1
МОРКОВЬ	42,67	32	0,4	0	2,1	10,9	53,33	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	58,4	58,4	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 БОБОГ. 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
			<b>19,7</b>	<b>16,5</b>	<b>77,3</b>	<b>543,8</b>			<b>26,5</b>	<b>22,4</b>	<b>100,4</b>	<b>719,4</b>

### Полдник

ПЕСОЧНИК		60	4,6	9,0	30,6	221,5		60	4,6	9,0	30,6	221,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	31,2	31,2	3,3	0,4	21,1	101,1	31,2	31,2	3,3	0,4	21,1	101,1
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0	0	9,3	37,2	9,6	9,6	0	0	9,3	37,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9	9	0	7,2	0,1	65,3	9	9	0	7,2	0,1	65,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,1	1,3	1,2	0,1	15,4	0,25 шт.	10,1	1,3	1,2	0,1	15,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОДА	0,3	0,3	0	0	0	0,0	0,3	0,3	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
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
			<b>9,0</b>	<b>12,8</b>	<b>36,6</b>	<b>301,0</b>			<b>9,8</b>	<b>13,5</b>	<b>37,8</b>	<b>316,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,0</b>	<b>33,9</b>	<b>167,5</b>	<b>1 125,2</b>			<b>43,2</b>	<b>42,0</b>	<b>198,6</b>	<b>1 359,7</b>

### 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	
<b>Завтрак</b>												
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	1,6	8,4	10,1	122,2		30	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
			<b>8,5</b>	<b>16,5</b>	<b>36,3</b>	<b>328,7</b>			<b>9,6</b>	<b>17,7</b>	<b>40,6</b>	<b>361,5</b>

## 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
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>

## Обед

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		150	1,4	3,8	8,7	77,4		200	1,9	4,8	11,9	101,3
СВЕКЛА	29,87	22,4	0,3	0	1,9	9,1	37,33	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	28,13	22,5	0,5	0,1	3,6	16,8	42,19	33,75	0,7	0,1	5,3	25,2
МОРКОВЬ	7,47	5,6	0,1	0	0,4	1,9	9,6	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		160	16,8	18,4	26,5	338,7		200	20,0	22,4	34,6	421,0
ТУШКА ЦБ ОХЛ.	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	16	12	0,2	0	0,8	4,1	17,07	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 СОЛЕНЫЙ		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 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
			<b>21,9</b>	<b>22,6</b>	<b>72,7</b>	<b>585,4</b>			<b>27,1</b>	<b>27,8</b>	<b>96,5</b>	<b>748,6</b>

### Полдник

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ		80	10,1	6,5	22,0	189,8		80	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	0,1		6,9	28,0		180	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
			<b>10,2</b>	<b>6,5</b>	<b>28,9</b>	<b>217,8</b>			<b>10,2</b>	<b>6,5</b>	<b>31,9</b>	<b>229,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>41,1</b>	<b>45,7</b>	<b>148,0</b>	<b>1 174,9</b>			<b>47,4</b>	<b>52,1</b>	<b>179,1</b>	<b>1 382,7</b>

### 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	
<b>Завтрак</b>												
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	1,6	0,1	16,6	73,9		30	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
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>150</b>		<b>0,1</b>		<b>6,9</b>	<b>28,0</b>	<b>180</b>		<b>0,1</b>		<b>9,9</b>	<b>39,8</b>
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
			<b>5,0</b>	<b>3,3</b>	<b>36,1</b>	<b>195,1</b>			<b>5,6</b>	<b>3,9</b>	<b>41,5</b>	<b>223,8</b>
<b>II Завтрак</b>												
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
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>43,2</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>43,2</b>
<b>Обед</b>												
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150		1,5	3,9	10,0	83,2	200		1,8	4,9	12,7	105,0
КАРТОФЕЛЬ	56,25	45	0,9	0,2	7,1	33,7	70,31	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	7,47	5,6	0,1	0	0,4	1,9	10,67	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 СОЛЕНЫЕ	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
<b>КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ</b>	<b>60</b>		<b>10,6</b>	<b>10,3</b>	<b>10,3</b>	<b>176,2</b>	<b>80</b>		<b>13,6</b>	<b>13,0</b>	<b>13,2</b>	<b>224,4</b>
ТУШКА ЦБ БЕСКОСТНАЯ ОХЛ.	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
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>		<b>130</b>	<b>2,9</b>	<b>4,6</b>	<b>19,9</b>	<b>132,8</b>		<b>30</b>	<b>0,6</b>	<b>1,6</b>	<b>2,6</b>	<b>30,7</b>
КАРТОФЕЛЬ	150	120	2,3	0,5	19	89,6	6,8	6,8	0,2	1	0,2	13,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7	20,3	20,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
<b>СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №333</b>		<b>20</b>	<b>0,4</b>	<b>1,1</b>	<b>1,7</b>	<b>20,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>5,2</b>
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,5	4,5	0,1	0,7	0,2	9,0	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,2		<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>5,3</b>	<b>24,3</b>	<b>159,5</b>
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,5	13,5	0	0	0	0,0	182,81	146,25	2,8	0,6	23,1	109,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0	24	24	0,7	0,6	1,2	12,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,7	4	0,1	0	0,3	1,6	5,2	5,2	0	4,2	0	37,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9	120	120	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>15,1</b>	<b>71,1</b>
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
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>81,6</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	40	40	2,6	0,4	17	81,6
<b>КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ</b>		<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>9,1</b>	<b>37,5</b>		<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>10,3</b>	<b>42,7</b>
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
			<b>19,0</b>	<b>20,3</b>	<b>73,7</b>	<b>558,6</b>			<b>24,7</b>	<b>25,4</b>	<b>95,2</b>	<b>715,0</b>

**Полдник**

<b>БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"</b>		<b>70</b>	<b>6,7</b>	<b>3,7</b>	<b>25,9</b>	<b>164,3</b>		<b>70</b>	<b>6,7</b>	<b>3,7</b>	<b>25,9</b>	<b>164,3</b>
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	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
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
<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>		<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>1,2</b>	<b>7,3</b>	<b>46,0</b>		<b>180</b>	<b>1,7</b>	<b>1,5</b>	<b>8,7</b>	<b>55,1</b>
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	28,1	28,1	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
			<b>8,2</b>	<b>4,9</b>	<b>33,2</b>	<b>210,3</b>			<b>8,4</b>	<b>5,2</b>	<b>34,6</b>	<b>219,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>32,7</b>	<b>28,6</b>	<b>153,0</b>	<b>1 007,2</b>			<b>39,2</b>	<b>34,6</b>	<b>181,3</b>	<b>1 201,4</b>

# МЕНЮ

ЯСЛИ

САД

## ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Выход		Химический с	
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г
<b>Завтрак</b>										
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		100	9,3	18,0	1,8	206,3		150	14,0	27,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,72 шт.	69,4	8,5	7,8	0,5	105,7	2,59 шт.	104,1	12,8	11,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25,9	25,9	0,8	0,6	1,2	13,6	38,9	38,9	1,1	1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,4	3,4	0	2,7	0	24,6	5,1	5,1	0	4,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,6	8,6	0	6,9	0,1	62,4	12,9	12,9	0,1	10,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0	1,4	1,4	0	0
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		40	0,8	3,6	3,1	47,6		60	1,1	5,3
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	42	40	0,8	3,6	3,1	47,6	63	60	1,1	5,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1		30	2,3	0,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0	30	30	2,3	0,2
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		6,9	28,0		180	0,1	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9	0,45	0,45	0,1	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0	35	35	0	0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	10	10	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0
			<b>12,5</b>	<b>21,8</b>	<b>26,9</b>	<b>353,0</b>			<b>17,5</b>	<b>32,5</b>
<b>II Завтрак</b>										
СОК		100	0,5	0,1	10,1	43,0		100	0,5	0,1
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0	100	100	0,5	0,1
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>										
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		150	1,4	3,8	8,7	77,4		200	1,9	4,8
СВЕКЛА	29,87	22,4	0,3	0	1,9	9,1	37,33	28	0,4	0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,3	20	16	0,3	0
КАРТОФЕЛЬ	28,13	22,5	0,5	0,1	3,6	16,8	42,19	33,75	0,7	0,1

МОРКОВЬ	7,47	5,6	0,1	0	0,4	1,9	9,6	7,2	0,1	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3	9	7,6	0,1	0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0	5	5	0,2	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	4	4	0	3,9
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9	1,3	1,3	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0	0,7	0,7	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0	160	160	0	0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0	5	5	0,1	0,8
<b>РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ</b>		<b>60</b>	<b>3,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>22,1</b>		<b>80</b>	<b>4,8</b>	<b>0,3</b>
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	43,6	21,8	3,4	0,2	0	15,2	58,1	29,1	4,5	0,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,9	10,9	0	0	0	0,0	14,5	14,5	0	0
МОРКОВЬ	23,33	17,5	0,2	0	1,2	5,9	31,07	23,3	0,3	0

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,6	2,2	0	0	0,2	0,9	3,5	2,9	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0	1,5	1,5	0	0
<b>СОУС ТОМАТНЫЙ №348</b>		<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>1,9</b>	<b>2,2</b>	<b>27,6</b>		<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>1,9</b>
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0	30	30	0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2	1,4	1,4	0	1,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6	1,4	1,4	0,2	0
МОРКОВЬ	2,4	1,8	0	0	0,1	0,6	2,4	1,8	0	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8	0,6	0	0	0	0,2	0,8	0,6	0	0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4,5	4,5	4,5	0,2	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4	0,5	0,5	0	0,5
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2	0,3	0,3	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0	0,3	0,3	0	0
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>		<b>130</b>	<b>2,9</b>	<b>4,6</b>	<b>19,9</b>	<b>132,8</b>		<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>5,3</b>
КАРТОФЕЛЬ	150	120	2,3	0,5	19	89,6	182,81	146,25	2,8	0,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5	24	24	0,7	0,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7	5,2	5,2	0	4,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0	0,6	0,6	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0	120	120	0	0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	30	30	2,3	0,2
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	40	40	2,6	0,4
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>150</b>			<b>14,5</b>	<b>58,1</b>		<b>180</b>		
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0	18	18	0	0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	18	18	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0
			<b>11,8</b>	<b>10,9</b>	<b>69,3</b>	<b>426,6</b>			<b>15,7</b>	<b>12,9</b>

### Полдник

<b>БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ</b>		<b>70</b>	<b>5,1</b>	<b>5,2</b>	<b>37,2</b>	<b>215,7</b>		<b>70</b>	<b>5,1</b>	<b>5,2</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39,7	39,7	4,2	0,5	27	128,6	39,7	39,7	4,2	0,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9	1,2	1,2	0,1	0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	7	7	0	0
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9	2,3	2,3	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	5	5	0	4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	0,2	0,3	3,7	7	7	0,2	0,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5	0,6	0,6	0,1	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0	0,4	0,4	0	0



ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0	14	14	0	0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,2	3,6	7,0	78,6		180	5,1	4,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6	180	180	5	4,4
			<b>9,3</b>	<b>8,8</b>	<b>44,2</b>	<b>294,3</b>			<b>10,2</b>	<b>9,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>34,1</b>	<b>41,6</b>	<b>150,5</b>	<b>1 116,9</b>			<b>43,9</b>	<b>55,1</b>

## ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Выход		Химический с	
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г
<b>Завтрак</b>										
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ		150	3,8	6,1	24,4	167,9		180	4,6	8,2
КРУПА РИСОВАЯ	25	25	1,7	0,3	17,9	80,8	31,5	31,5	2,1	0,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0	81	81	0	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3	85,5	85,5	2,4	2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0	0,4	0,4	0	0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6	5,4	5,4	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	7,2	7,2	0	5,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ		35	3,9	7,2	10,1	121,2		35	3,9	7,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	10	2,3	3	0	36,4	10	10	2,3	3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4	5	5	0	4,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	20	20	1,5	0,1
КАКАО С МОЛОКОМ		150	2,5	2,0	7,5	59,0		180	3,0	2,4
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2	1,8	1,8	0,4	0,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3	90	90	2,5	2,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0	80	80	0	0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5	5	5	0	0
			<b>10,2</b>	<b>15,3</b>	<b>42,0</b>	<b>348,1</b>			<b>11,5</b>	<b>17,8</b>
<b>II Завтрак</b>										
СОК		100	0,5	0,1	10,1	43,0		100	0,5	0,1
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0	100	100	0,5	0,1
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		150	3,6	2,8	12,4	88,9		200	4,8	3,7
КАРТОФЕЛЬ	45,94	36,75	0,7	0,1	5,8	27,5	60,94	48,75	1	0,2
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12	12	2,7	0,2	5,6	34,8	16	16	3,6	0,3

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,1	0	0,5	2,4	9	7,6	0,1	0
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,1	0	0,5	2,4	12,8	9,6	0,1	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8	3,3	3,3	0	3,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0	1,3	1,3	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0	150	150	0	0
<b>КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ</b>		<b>60</b>	<b>10,6</b>	<b>10,3</b>	<b>10,3</b>	<b>176,2</b>		<b>80</b>	<b>13,6</b>	<b>13,0</b>
ТУШКА ЦБ БЕСКОСТНАЯ	55	47,85	8,4	8,5	0	110,5	70	60,9	10,8	10,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3	1,5	1,5	0	1,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4	25	25	0,7	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,9	0,1	5,8	27,5	15	15	1,1	0,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4	8	8	1,1	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0	0,8	0,8	0	0

СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №333		20	0,4	1,1	1,7	20,3		30	0,6	1,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,5	4,5	0,1	0,7	0,2	9,0	6,8	6,8	0,2	1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,2	2	2	0,2	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,5	13,5	0	0	0	0,0	20,3	20,3	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0	0,2	0,2	0	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,7	4	0,1	0	0,3	1,6	7,1	6	0,1	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5	0,6	0,6	0	0,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9	3	3	0,1	0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		100	4,7	3,6	21,1	135,3		110	4,9	3,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	38	38	4,7	1,3	21	113,5	40,3	40,3	4,9	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0	76,1	76,1	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0	1,1	1,1	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7	2,8	2,8	0	2,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4		30	2,3	0,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	30	30	2,3	0,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2		40	2,7	0,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	40	40	2,6	0,4
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ		150	0,1		9,1	37,5		180	0,1	
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	15	15	0,1	0	1,4	6,6	18	18	0,1	0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9	9	9	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0
			<b>22,9</b>	<b>18,2</b>	<b>77,3</b>	<b>566,8</b>			<b>29,0</b>	<b>22,4</b>
<b>Полдник</b>										
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ		80	5,2	5,8	27,6	183,1		80	5,2	5,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32,5	32,5	3,4	0,4	22	105,3	32,5	32,5	3,4	0,4
САХАР ПЕСОК	2,2	2,2	0	0	2,1	8,5	2,2	2,2	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3	1	1	0	0,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0	0,5	0,5	0	0
ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9	1,2	1,2	0,2	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,5	15,5	0	0	0	0,0	15,5	15,5	0	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9	1,5	1,5	0,2	0
МОРКОВЬ	3,2	2,4	0	0	0,2	0,8	3,2	2,4	0	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,5	2,1	0	0	0,2	0,9	2,5	2,1	0	0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	54	43,2	0,8	0	1,9	11,7	54	43,2	0,8	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7	2,6	2,6	0	2,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,62	0,5	0,4	0	5,5	0,09 шт.	3,62	0,5	0,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,1	1,1	0	1,1	0	9,6	1,1	1,1	0	1,1

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0	0,4	0,4	0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6	0,3	0,3	0	0,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,9</b>	<b>28,0</b>		<b>180</b>	<b>0,1</b>	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9	0,45	0,45	0,1	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0	35	35	0	0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	10	10	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0
			<b>5,3</b>	<b>5,8</b>	<b>34,5</b>	<b>211,1</b>			<b>5,3</b>	<b>5,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>38,9</b>	<b>39,4</b>	<b>163,9</b>	<b>1 169,0</b>			<b>46,3</b>	<b>46,1</b>

### ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Выход		Химический с	
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г
<b>Завтрак</b>										
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ		150	3,4	2,9	12,6	90,8		180	4,1	3,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3	90	90	2,5	2,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0	75,6	75,6	0	0
ВЕРМИШЕЛЬ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,3	0,2	8,2	39,4	15	15	1,6	0,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7	1,4	1,4	0	1,2
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3,5	1,1	1,1	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0	1,1	1,1	0	0
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ		30	1,6	0,1	16,6	73,9		30	1,6	0,1
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,6	26,6	10	10	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	20	20	1,5	0,1
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,9</b>	<b>28,0</b>		<b>180</b>	<b>0,1</b>	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9	0,45	0,45	0,1	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0	35	35	0	0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	10	10	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0
			<b>5,1</b>	<b>3,0</b>	<b>36,1</b>	<b>192,7</b>			<b>5,8</b>	<b>3,6</b>
<b>II Завтрак</b>										
СОК		100	0,5	0,1	10,1	43,0		100	0,5	0,1
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0	100	100	0,5	0,1
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>										

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		150	1,4	3,8	8,7	77,4		200	1,9	4,8
СВЕКЛА	29,87	22,4	0,3	0	1,9	9,1	37,33	28	0,4	0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,3	20	16	0,3	0
КАРТОФЕЛЬ	28,13	22,5	0,5	0,1	3,6	16,8	42,19	33,75	0,7	0,1
МОРКОВЬ	7,47	5,6	0,1	0	0,4	1,9	9,6	7,2	0,1	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3	9	7,6	0,1	0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0	5	5	0,2	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	4	4	0	3,9
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9	1,3	1,3	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0	0,7	0,7	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0	160	160	0	0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0	5	5	0,1	0,8
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		160	16,8	18,4	26,5	338,7		200	20,0	22,4
ТУШКА ЦБ ОХЛ.	120	78	14,2	12,2	0	166,5	140	91	16,5	14,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0	1,4	1,4	0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3	8	8	0	7,8

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	7	0,1	0	0,6	2,8	10	8,4	0,1	0
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1	17,07	12,8	0,2	0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0	0	0	0	0	0,0	4	4	0,2	0
КРУПА РИСОВАЯ	35	35	2,4	0,4	25,1	113,1	45	45	3,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0	120	120	0	0
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		20	0,2		0,3	2,6		30	0,2	
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	23	20	0,2	0	0,3	2,6	34,5	30	0,2	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4		30	2,3	0,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	30	30	2,3	0,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2		40	2,7	0,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	40	40	2,6	0,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			14,5	58,1		180		
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0	18	18	0	0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	18	18	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0
			<b>21,9</b>	<b>22,6</b>	<b>72,7</b>	<b>585,4</b>			<b>27,1</b>	<b>27,8</b>

### Полдник

ПЕСОЧНИК		60	4,6	9,0	30,6	221,5		60	4,6	9,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	31,2	31,2	3,3	0,4	21,1	101,1	31,2	31,2	3,3	0,4
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0	0	9,3	37,2	9,6	9,6	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9	9	0	7,2	0,1	65,3	9	9	0	7,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,1	1,3	1,2	0,1	15,4	0,25 шт.	10,1	1,3	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0	0,1	0,1	0	0
СОДА	0,3	0,3	0	0	0	0,0	0,3	0,3	0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6	0,3	0,3	0	0,3
КЕФИР		150	4,4	3,8	6,0	79,5		180	5,2	4,5
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	153,06	150	4,4	3,8	6	79,5	183,7	180	5,2	4,5
			<b>9,0</b>	<b>12,8</b>	<b>36,6</b>	<b>301,0</b>			<b>9,8</b>	<b>13,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>36,5</b>	<b>38,5</b>	<b>155,5</b>	<b>1 122,1</b>			<b>43,2</b>	<b>45,0</b>

### ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Выход		Химический с	
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г

### Завтрак

КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		150	4,1	4,4	20,0	135,5		180	4,7	5,9
КРУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	63,8	22,5	22,5	2,2	0,2

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59	59	0	0	0	0,0	72	72	0	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	73	73	2	1,7	3,4	38,2	85,5	85,5	2,4	2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0	0,7	0,7	0	0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6	4,5	4,5	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7	4,5	4,5	0	3,6
<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ</b>		<b>30</b>	<b>1,6</b>	<b>8,4</b>	<b>10,1</b>	<b>122,2</b>		<b>30</b>	<b>1,6</b>	<b>8,4</b>
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8	10	10	0,1	8,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	20	20	1,5	0,1
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>		<b>150</b>	<b>2,5</b>	<b>2,0</b>	<b>7,5</b>	<b>59,0</b>		<b>180</b>	<b>3,0</b>	<b>2,4</b>
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2	1,8	1,8	0,4	0,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3	90	90	2,5	2,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0	80	80	0	0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5	5	5	0	0
			<b>8,2</b>	<b>14,8</b>	<b>37,6</b>	<b>316,7</b>			<b>9,3</b>	<b>16,7</b>

## II Завтрак

<b>СОК</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0	100	100	0,5	0,1
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>

## Обед

<b>СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ</b>		<b>150</b>	<b>1,7</b>	<b>1,5</b>	<b>12,1</b>	<b>68,6</b>		<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>2,0</b>
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,7	0,1	4,1	19,7	8	8	0,9	0,1
КАРТОФЕЛЬ	56,25	45	0,9	0,2	7,1	33,7	70,31	56,25	1,1	0,2
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0	10,67	8	0,1	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,1	0	0,5	2,4	9	7,6	0,1	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9	2	2	0	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0	170	170	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0	1,3	1,3	0	0
<b>ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)</b>		<b>60</b>	<b>8,3</b>	<b>12,0</b>	<b>8,6</b>	<b>174,9</b>		<b>80</b>	<b>11,0</b>	<b>16,4</b>
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0	16	16	0	0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	52	39	7,1	6	0	82,5	70	52,5	9,5	8,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0	8	8	0	0
КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0,4	0,1	3,6	16,2	7	7	0,5	0,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	10,92	0,2	0	0,9	4,4	18	15,12	0,2	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	3	3	0	2,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0	5	5	0,5	0,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	3	3	0	2,9

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,7	17,7	0	0	0	0,0	36,2	36,2	0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0	1,5	1,5	0	1,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,8	0,8	0,1	0	0,6	2,6	1,5	1,5	0,2	0
МОРКОВЬ	1,6	1,2	0	0	0,1	0,4	2,8	2,1	0	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,4	0,4	0	0	0	0,2	0,8	0,8	0	0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9	3,4	3,4	0,2	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5	0,8	0,8	0	0,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	0,2	0,2	0	0
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0	0	0,4	1,6	0,6	0,6	0	0
<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>		<b>130</b>	<b>3,2</b>	<b>4,4</b>	<b>13,7</b>	<b>109,0</b>		<b>150</b>	<b>3,7</b>	<b>6,0</b>
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	186,3	149,1	2,6	0,1	6,8	40,4	215	172	3	0,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0	4,2	0	37,5	6	6	0	5,8
МОРКОВЬ	3,73	2,8	0	0	0,2	1,0	4,27	3,2	0	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,2	5,2	0,1	0	0,4	2,0	7,2	6,05	0,1	0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,8	7,8	0,4	0	1,5	7,8	9	9	0,4	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,9	3,9	0	0	0	0,0	4,5	4,5	0	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1	1,8	1,8	0,2	0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1	4,5	4,5	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0	1,5	1,5	0	0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	30	30	2,3	0,2
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	40	40	2,6	0,4
<b>КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ</b>		<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>9,1</b>	<b>37,5</b>		<b>180</b>	<b>0,1</b>	
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	15	15	0,1	0	1,4	6,6	18	18	0,1	0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9	9	9	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0
			<b>16,8</b>	<b>18,3</b>	<b>66,2</b>	<b>498,6</b>			<b>22,0</b>	<b>25,0</b>

### Полдник

<b>ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ</b>		<b>80</b>	<b>10,1</b>	<b>6,5</b>	<b>22,0</b>	<b>189,8</b>		<b>80</b>	<b>10,1</b>	<b>6,5</b>
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2	2	0,3	0	1,2	5,8	2	2	0,3	0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	46	46	8,1	4	1,4	75,4	46	46	8,1	4
КРУПА РИСОВАЯ	7,92	7,92	0,6	0,1	5,7	25,6	7,92	7,92	0,6	0,1
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0	7,5	7,5	0	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
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3	1	1	0	0,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	0,2	0,2	0	0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	1,5	1,5	0	0,2	0,1	3,0	1,5	1,5	0	0,2



МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,9	1	6,5	38,2	12	12	0,9	1
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1		6,9	28,0	180		0,1	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9	0,45	0,45	0,1	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0	35	35	0	0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	10	10	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0
			<b>10,2</b>	<b>6,5</b>	<b>28,9</b>	<b>217,8</b>			<b>10,2</b>	<b>6,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,7</b>	<b>39,7</b>	<b>142,8</b>	<b>1 076,1</b>			<b>42,0</b>	<b>48,3</b>

## ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Выход		Химический состав	
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г
<b>Завтрак</b>										
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	150		3,3	3,2	12,6	93,2	180		3,9	3,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	1,7	3,3	36,7	81	81	2,2	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0	108	108	0	0
ПШЕНО	12	12	1,4	0,3	8,1	40,9	14,4	14,4	1,6	0,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9	1,8	1,8	0	1,5
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	0,3	0,3	0	0
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7	1,4	1,4	0	0
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30		1,6	0,1	16,6	73,9	30		1,6	0,1
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,6	26,6	10	10	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	20	20	1,5	0,1
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1		6,9	28,0	180		0,1	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9	0,45	0,45	0,1	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0	35	35	0	0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	10	10	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0
			<b>5,0</b>	<b>3,3</b>	<b>36,1</b>	<b>195,1</b>			<b>5,6</b>	<b>3,9</b>
<b>II Завтрак</b>										
СОК	100		0,5	0,1	10,0	43,2	100		0,5	0,1
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0	100	100	0,5	0,1
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>43,2</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	150		1,5	1,7	12,4	70,9	200		2,0	2,3

КАРТОФЕЛЬ	56,88	45,5	0,9	0,2	7,2	34,0	77,19	61,75	1,2	0,2
КРУПА РИСОВАЯ	6	6	0,4	0,1	4,3	19,4	8	8	0,6	0,1
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0	10,67	8	0,1	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4	9,5	8	0,1	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1	2	2	0	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0	1,6	1,6	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0	140	140	0	0
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ		150	14,4	14,6	25,0	295,4		200	19,2	19,8
ТУШКА ЦБ ОХЛ.	90	58,5	10,6	9,1	0	124,8	130	79	14,4	12,3
КАРТОФЕЛЬ	131,25	105	2	0,4	16,6	78,5	164,06	131,25	2,5	0,5
МОРКОВЬ	42,67	32	0,4	0	2,1	10,9	53,33	40	0,5	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22	18	0,3	0	1,5	7,2	28	23,52	0,3	0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13,4	13,4	0,3	1,9	0,5	26,8	20	20	0,5	2,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2	6,5	6,5	0,7	0,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45,2	45,2	0	0	0	0,0	58,4	58,4	0	0

ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9	6,5	6,5	0,3	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	0,3	0,3	0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	4	4	0	3,9
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	30	30	2,3	0,2
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	40	40	2,6	0,4
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>150</b>			<b>14,5</b>	<b>58,1</b>		<b>180</b>		
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0	18	18	0	0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	18	18	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0
			<b>19,4</b>	<b>16,7</b>	<b>74,6</b>	<b>533,0</b>			<b>26,2</b>	<b>22,7</b>

### Полдник

<b>БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"</b>		<b>70</b>	<b>6,7</b>	<b>3,7</b>	<b>25,9</b>	<b>164,3</b>		<b>70</b>	<b>6,7</b>	<b>3,7</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	29,3	29,3	3,1	0,4	19,9	95,0	29,3	29,3	3,1	0,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1	1,6	1,6	0,2	0
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0	0	4,1	16,3	4,2	4,2	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3	1	1	0	0,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,43	0,6	0,5	0	6,8	0,11 шт.	4,43	0,6	0,5
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
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	14	14	2,4	1,3	0,4	23,0	14	14	2,4	1,3
ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9	1,2	1,2	0,2	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0	0,3	0,3	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
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4	0,5	0,5	0	0,5
<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>		<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>1,2</b>	<b>7,3</b>	<b>46,0</b>		<b>180</b>	<b>1,7</b>	<b>1,5</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5	0,2	0,2	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,3	28,3	0	0	0	0,0	32,7	32,7	0	0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	6	6	0	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2	60	60	1,6	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0	120	120	0	0
			<b>8,2</b>	<b>4,9</b>	<b>33,2</b>	<b>210,3</b>			<b>8,4</b>	<b>5,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>33,1</b>	<b>25,0</b>	<b>153,9</b>	<b>981,6</b>			<b>40,7</b>	<b>31,9</b>

### ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Выход		Химический с	
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г

## Завтрак

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		100	9,3	18,0	1,8	206,3		150	14,0	27,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,72 шт.	69,4	8,5	7,8	0,5	105,7	2,59 шт.	104,1	12,8	11,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25,9	25,9	0,8	0,6	1,2	13,6	38,9	38,9	1,1	1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,4	3,4	0	2,7	0	24,6	5,1	5,1	0	4,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,6	8,6	0	6,9	0,1	62,4	12,9	12,9	0,1	10,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0	1,4	1,4	0	0
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		40	0,8	3,6	3,1	47,6		60	1,1	5,3
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	42	40	0,8	3,6	3,1	47,6	63	60	1,1	5,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1		30	2,3	0,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0	30	30	2,3	0,2
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		6,9	28,0		180	0,1	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9	0,45	0,45	0,1	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0	35	35	0	0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	10	10	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0
			<b>12,5</b>	<b>21,8</b>	<b>26,9</b>	<b>353,0</b>			<b>17,5</b>	<b>32,5</b>

## II Завтрак

СОК		100	0,5	0,1	10,1	43,0		100	0,5	0,1
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0	100	100	0,5	0,1
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>

## Обед

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		150	1,4	3,8	8,7	77,4		200	1,9	4,8
СВЕКЛА	29,87	22,4	0,3	0	1,9	9,1	37,33	28	0,4	0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,3	20	16	0,3	0
КАРТОФЕЛЬ	28,13	22,5	0,5	0,1	3,6	16,8	42,19	33,75	0,7	0,1
МОРКОВЬ	7,47	5,6	0,1	0	0,4	1,9	9,6	7,2	0,1	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3	9	7,6	0,1	0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0	5	5	0,2	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	4	4	0	3,9
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9	1,3	1,3	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0	0,7	0,7	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0	160	160	0	0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0	5	5	0,1	0,8
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ		60	3,6	0,2	1,3	22,1		80	4,8	0,3
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	43,6	21,8	3,4	0,2	0	15,2	58,1	29,1	4,5	0,3

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,9	10,9	0	0	0	0,0	14,5	14,5	0	0
МОРКОВЬ	23,33	17,5	0,2	0	1,2	5,9	31,07	23,3	0,3	0

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,6	2,2	0	0	0,2	0,9	3,5	2,9	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0	1,5	1,5	0	0
<b>СОУС ТОМАТНЫЙ №348</b>		<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>1,9</b>	<b>2,2</b>	<b>27,6</b>		<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>1,9</b>
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0	30	30	0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2	1,4	1,4	0	1,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6	1,4	1,4	0,2	0
МОРКОВЬ	2,4	1,8	0	0	0,1	0,6	2,4	1,8	0	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8	0,6	0	0	0	0,2	0,8	0,6	0	0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4,5	4,5	4,5	0,2	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4	0,5	0,5	0	0,5
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2	0,3	0,3	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0	0,3	0,3	0	0
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>		<b>130</b>	<b>2,9</b>	<b>4,6</b>	<b>19,9</b>	<b>132,8</b>		<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>5,3</b>
КАРТОФЕЛЬ	150	120	2,3	0,5	19	89,6	182,81	146,25	2,8	0,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5	24	24	0,7	0,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7	5,2	5,2	0	4,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0	0,6	0,6	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0	120	120	0	0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	30	30	2,3	0,2
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	40	40	2,6	0,4
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>150</b>			<b>14,5</b>	<b>58,1</b>		<b>180</b>		
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0	18	18	0	0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	18	18	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0
			<b>11,8</b>	<b>10,9</b>	<b>69,3</b>	<b>426,6</b>			<b>15,7</b>	<b>12,9</b>

### Полдник

<b>БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ</b>		<b>70</b>	<b>5,1</b>	<b>5,2</b>	<b>37,2</b>	<b>215,7</b>		<b>70</b>	<b>5,1</b>	<b>5,2</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39,7	39,7	4,2	0,5	27	128,6	39,7	39,7	4,2	0,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9	1,2	1,2	0,1	0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	7	7	0	0
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9	2,3	2,3	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	5	5	0	4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	0,2	0,3	3,7	7	7	0,2	0,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5	0,6	0,6	0,1	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0	0,4	0,4	0	0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0	14	14	0	0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,2	3,6	7,0	78,6		180	5,1	4,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6	180	180	5	4,4
			<b>9,3</b>	<b>8,8</b>	<b>44,2</b>	<b>294,3</b>			<b>10,2</b>	<b>9,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>34,1</b>	<b>41,6</b>	<b>150,5</b>	<b>1 116,9</b>			<b>43,9</b>	<b>55,1</b>

## ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Выход		Химический с	
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г
<b>Завтрак</b>										
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ		150	3,8	6,1	24,4	167,9		180	4,6	8,2
КРУПА РИСОВАЯ	25	25	1,7	0,3	17,9	80,8	31,5	31,5	2,1	0,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0	81	81	0	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3	85,5	85,5	2,4	2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0	0,4	0,4	0	0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6	5,4	5,4	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	7,2	7,2	0	5,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ		35	3,9	7,2	10,1	121,2		35	3,9	7,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	10	2,3	3	0	36,4	10	10	2,3	3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4	5	5	0	4,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	20	20	1,5	0,1
КАКАО С МОЛОКОМ		150	2,5	2,0	7,5	59,0		180	3,0	2,4
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2	1,8	1,8	0,4	0,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3	90	90	2,5	2,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0	80	80	0	0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5	5	5	0	0
			<b>10,2</b>	<b>15,3</b>	<b>42,0</b>	<b>348,1</b>			<b>11,5</b>	<b>17,8</b>
<b>II Завтрак</b>										
СОК		100	0,5	0,1	10,1	43,0		100	0,5	0,1
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0	100	100	0,5	0,1
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		150	3,6	2,8	12,4	88,9		200	4,8	3,7
КАРТОФЕЛЬ	45,94	36,75	0,7	0,1	5,8	27,5	60,94	48,75	1	0,2
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12	12	2,7	0,2	5,6	34,8	16	16	3,6	0,3

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,1	0	0,5	2,4	9	7,6	0,1	0
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,1	0	0,5	2,4	12,8	9,6	0,1	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8	3,3	3,3	0	3,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0	1,3	1,3	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0	150	150	0	0
<b>КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ</b>		<b>60</b>	<b>10,6</b>	<b>10,3</b>	<b>10,3</b>	<b>176,2</b>		<b>80</b>	<b>13,6</b>	<b>13,0</b>
ТУШКА ЦБ БЕСКОСТНАЯ ОХЛ.	55	47,85	8,4	8,5	0	110,5	70	60,9	10,8	10,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3	1,5	1,5	0	1,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4	25	25	0,7	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,9	0,1	5,8	27,5	15	15	1,1	0,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4	8	8	1,1	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0	0,8	0,8	0	0



СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №333		20	0,4	1,1	1,7	20,3		30	0,6	1,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,5	4,5	0,1	0,7	0,2	9,0	6,8	6,8	0,2	1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,2	2	2	0,2	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,5	13,5	0	0	0	0,0	20,3	20,3	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0	0,2	0,2	0	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,7	4	0,1	0	0,3	1,6	7,1	6	0,1	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5	0,6	0,6	0	0,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9	3	3	0,1	0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		120	4,4	4,5	27,9	170,0		130	4,7	4,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40,8	40,8	4,4	0,5	27,9	133,8	44	44	4,7	0,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,1	2,1	0	0	0	0,0	2,2	2,2	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	244,8	244,8	0	0	0	0,0	261,7	261,7	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	5	5	0	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4		30	2,3	0,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	30	30	2,3	0,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2		40	2,7	0,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	40	40	2,6	0,4
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ		150	0,1		9,1	37,5		180	0,1	
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	15	15	0,1	0	1,4	6,6	18	18	0,1	0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9	9	9	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0
			<b>22,6</b>	<b>19,1</b>	<b>84,1</b>	<b>601,5</b>			<b>28,8</b>	<b>23,5</b>

### Полдник

ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ		80	5,2	5,8	27,6	183,1		80	5,2	5,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32,5	32,5	3,4	0,4	22	105,3	32,5	32,5	3,4	0,4
САХАР ПЕСОК	2,2	2,2	0	0	2,1	8,5	2,2	2,2	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3	1	1	0	0,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0	0,5	0,5	0	0
ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9	1,2	1,2	0,2	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,5	15,5	0	0	0	0,0	15,5	15,5	0	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9	1,5	1,5	0,2	0
МОРКОВЬ	3,2	2,4	0	0	0,2	0,8	3,2	2,4	0	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,5	2,1	0	0	0,2	0,9	2,5	2,1	0	0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	54	43,2	0,8	0	1,9	11,7	54	43,2	0,8	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7	2,6	2,6	0	2,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,62	0,5	0,4	0	5,5	0,09 шт.	3,62	0,5	0,4

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,1	1,1	0	1,1	0	9,6	1,1	1,1	0	1,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0	0,4	0,4	0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6	0,3	0,3	0	0,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,9</b>	<b>28,0</b>		<b>180</b>	<b>0,1</b>	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9	0,45	0,45	0,1	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0	35	35	0	0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	10	10	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0
			<b>5,3</b>	<b>5,8</b>	<b>34,5</b>	<b>211,1</b>			<b>5,3</b>	<b>5,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>38,6</b>	<b>40,3</b>	<b>170,7</b>	<b>1 203,7</b>			<b>46,1</b>	<b>47,2</b>

## ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Выход		Химический с	
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г
<b>Завтрак</b>										
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		150	4,1	4,4	20,0	135,5		180	4,7	5,9
КРУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	63,8	22,5	22,5	2,2	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59	59	0	0	0	0,0	72	72	0	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	73	73	2	1,7	3,4	38,2	85,5	85,5	2,4	2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0	0,7	0,7	0	0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6	4,5	4,5	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7	4,5	4,5	0	3,6
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ		30	1,6	0,1	16,6	73,9		30	1,6	0,1
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,6	26,6	10	10	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	20	20	1,5	0,1
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,9</b>	<b>28,0</b>		<b>180</b>	<b>0,1</b>	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9	0,45	0,45	0,1	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0	35	35	0	0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	10	10	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0
			<b>5,8</b>	<b>4,5</b>	<b>43,5</b>	<b>237,4</b>			<b>6,4</b>	<b>6,0</b>
<b>II Завтрак</b>										
СОК		100	0,5	0,1	10,1	43,0		100	0,5	0,1
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0	100	100	0,5	0,1
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>

## Обед

СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,7	1,5	12,1	68,6	200	2,2	2,0		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,7	0,1	4,1	19,7	8	8	0,9	0,1
КАРТОФЕЛЬ	56,25	45	0,9	0,2	7,1	33,7	70,31	56,25	1,1	0,2
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0	10,67	8	0,1	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,1	0	0,5	2,4	9	7,6	0,1	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9	2	2	0	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0	170	170	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0	1,3	1,3	0	0
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	14,4	14,6	25,0	295,4	200	19,2	19,8		
ТУШКА ЦБ ОХЛ.	90	58,5	10,6	9,1	0	124,8	130	79	14,4	12,3
КАРТОФЕЛЬ	131,25	105	2	0,4	16,6	78,5	164,06	131,25	2,5	0,5
МОРКОВЬ	42,67	32	0,4	0	2,1	10,9	53,33	40	0,5	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22	18	0,3	0	1,5	7,2	28	23,52	0,3	0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13,4	13,4	0,3	1,9	0,5	26,8	20	20	0,5	2,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2	6,5	6,5	0,7	0,1

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45,2	45,2	0	0	0	0,0	58,4	58,4	0	0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9	6,5	6,5	0,3	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	0,3	0,3	0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	4	4	0	3,9
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	30	30	2,3	0,2
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>		<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	40	40	2,6	0,4
<b>КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ</b>		<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>17,5</b>	<b>71,2</b>		<b>180</b>	<b>0,1</b>	
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	15	15	0,1	0	1,4	6,6	18	18	0,1	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0	170	170	0	0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5	14	14	0	0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6	0	0	4,6	18,2	8	8	0	0
			<b>19,7</b>	<b>16,5</b>	<b>77,3</b>	<b>543,8</b>			<b>26,5</b>	<b>22,4</b>

### Полдник

<b>ПЕСОЧНИК</b>		<b>60</b>	<b>4,6</b>	<b>9,0</b>	<b>30,6</b>	<b>221,5</b>		<b>60</b>	<b>4,6</b>	<b>9,0</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	31,2	31,2	3,3	0,4	21,1	101,1	31,2	31,2	3,3	0,4
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0	0	9,3	37,2	9,6	9,6	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9	9	0	7,2	0,1	65,3	9	9	0	7,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,1	1,3	1,2	0,1	15,4	0,25 шт.	10,1	1,3	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0	0,1	0,1	0	0
СОДА	0,3	0,3	0	0	0	0,0	0,3	0,3	0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6	0,3	0,3	0	0,3
<b>КЕФИР</b>		<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,0</b>	<b>79,5</b>		<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	153,06	150	4,4	3,8	6	79,5	183,7	180	5,2	4,5
			<b>9,0</b>	<b>12,8</b>	<b>36,6</b>	<b>301,0</b>			<b>9,8</b>	<b>13,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,0</b>	<b>33,9</b>	<b>167,5</b>	<b>1 125,2</b>			<b>43,2</b>	<b>42,0</b>

### ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Выход		Химический с	
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г
<b>Завтрак</b>										
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		150	4,4	6,1	18,7	147,5		180	5,0	6,9
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,4	1,2	12	68,3	22,5	22,5	2,7	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73	73	0	0	0	0,0	85,5	85,5	0	0

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	1,7	3,3	36,7	81	81	2,2	1,9
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6	4,1	4,1	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	4,5	4,5	0	3,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	0,2	0,2	0	0
<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ</b>		<b>30</b>	<b>1,6</b>	<b>8,4</b>	<b>10,1</b>	<b>122,2</b>		<b>30</b>	<b>1,6</b>	<b>8,4</b>
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8	10	10	0,1	8,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	20	20	1,5	0,1
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>		<b>150</b>	<b>2,5</b>	<b>2,0</b>	<b>7,5</b>	<b>59,0</b>		<b>180</b>	<b>3,0</b>	<b>2,4</b>
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2	1,8	1,8	0,4	0,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3	90	90	2,5	2,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0	80	80	0	0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5	5	5	0	0
			<b>8,5</b>	<b>16,5</b>	<b>36,3</b>	<b>328,7</b>			<b>9,6</b>	<b>17,7</b>

## II Завтрак

СОК		100	0,5	0,1	10,1	43,0		100	0,5	0,1
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0	100	100	0,5	0,1
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>

## Обед

<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ</b>		<b>150</b>	<b>1,4</b>	<b>3,8</b>	<b>8,7</b>	<b>77,4</b>		<b>200</b>	<b>1,9</b>	<b>4,8</b>
СВЕКЛА	29,87	22,4	0,3	0	1,9	9,1	37,33	28	0,4	0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,3	20	16	0,3	0
КАРТОФЕЛЬ	28,13	22,5	0,5	0,1	3,6	16,8	42,19	33,75	0,7	0,1
МОРКОВЬ	7,47	5,6	0,1	0	0,4	1,9	9,6	7,2	0,1	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3	9	7,6	0,1	0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0	5	5	0,2	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	4	4	0	3,9
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9	1,3	1,3	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0	0,7	0,7	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0	160	160	0	0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0	5	5	0,1	0,8
<b>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ</b>		<b>160</b>	<b>16,8</b>	<b>18,4</b>	<b>26,5</b>	<b>338,7</b>		<b>200</b>	<b>20,0</b>	<b>22,4</b>
ТУШКА ЦБ ОХЛ.	120	78	14,2	12,2	0	166,5	140	91	16,5	14,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0	1,4	1,4	0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3	8	8	0	7,8

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	7	0,1	0	0,6	2,8	10	8,4	0,1	0
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1	17,07	12,8	0,2	0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0	0	0	0	0	0,0	4	4	0,2	0
КРУПА РИСОВАЯ	35	35	2,4	0,4	25,1	113,1	45	45	3,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0	120	120	0	0
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		20	0,2		0,3	2,6		30	0,2	
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	23	20	0,2	0	0,3	2,6	34,5	30	0,2	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4		30	2,3	0,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	30	30	2,3	0,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2		40	2,7	0,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	40	40	2,6	0,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			14,5	58,1		180		
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0	18	18	0	0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	18	18	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0
			<b>21,9</b>	<b>22,6</b>	<b>72,7</b>	<b>585,4</b>			<b>27,1</b>	<b>27,8</b>

### Полдник

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ		80	10,1	6,5	22,0	189,8		80	10,1	6,5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2	2	0,3	0	1,2	5,8	2	2	0,3	0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	46	46	8,1	4	1,4	75,4	46	46	8,1	4
КРУПА РИСОВАЯ	7,92	7,92	0,6	0,1	5,7	25,6	7,92	7,92	0,6	0,1
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0	7,5	7,5	0	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
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3	1	1	0	0,8
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	0,2	0,2	0	0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	1,5	1,5	0	0,2	0,1	3,0	1,5	1,5	0	0,2
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,9	1	6,5	38,2	12	12	0,9	1
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		6,9	28,0		180	0,1	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9	0,45	0,45	0,1	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0	35	35	0	0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	10	10	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0
			<b>10,2</b>	<b>6,5</b>	<b>28,9</b>	<b>217,8</b>			<b>10,2</b>	<b>6,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>41,1</b>	<b>45,7</b>	<b>148,0</b>	<b>1 174,9</b>			<b>47,4</b>	<b>52,1</b>

**ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Выход		Химический с	
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г
<b>Завтрак</b>										
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ		150	3,3	3,2	12,6	93,2		180	3,9	3,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	1,7	3,3	36,7	81	81	2,2	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0	108	108	0	0
ПШЕНО	12	12	1,4	0,3	8,1	40,9	14,4	14,4	1,6	0,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9	1,8	1,8	0	1,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	0,3	0,3	0	0
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7	1,4	1,4	0	0
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ		30	1,6	0,1	16,6	73,9		30	1,6	0,1
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,6	26,6	10	10	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	20	20	1,5	0,1
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		6,9	28,0		180	0,1	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9	0,45	0,45	0,1	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0	35	35	0	0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	10	10	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0
			<b>5,0</b>	<b>3,3</b>	<b>36,1</b>	<b>195,1</b>			<b>5,6</b>	<b>3,9</b>
<b>II Завтрак</b>										
СОК		100	0,5	0,1	10,0	43,2		100	0,5	0,1
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0	100	100	0,5	0,1
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>43,2</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>										
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		150	1,5	3,9	10,0	83,2		200	1,8	4,9
КАРТОФЕЛЬ	56,25	45	0,9	0,2	7,1	33,7	70,31	56,25	1,1	0,2
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3	3	0,3	0	1,9	9,2	4	4	0,4	0
МОРКОВЬ	7,47	5,6	0,1	0	0,4	1,9	10,67	8	0,1	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3,02	0	0	0,2	1,2	5	4,2	0,1	0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	9,6	0,1	0	0,2	1,2	12,2	11,7	0,1	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	4	4	0	3,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0	2,6	2,6	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0	160	160	0	0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0	5	5	0,1	0,8
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		60	10,6	10,3	10,3	176,2		80	13,6	13,0

ТУШКА ЦБ БЕСКОСТНАЯ ОХЛ.	55	47,85	8,4	8,5	0	110,5	70	60,9	10,8	10,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3	1,5	1,5	0	1,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4	25	25	0,7	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,9	0,1	5,8	27,5	15	15	1,1	0,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4	8	8	1,1	0



СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0	0,8	0,8	0	0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		130	2,9	4,6	19,9	132,8		30	0,6	1,6
КАРТОФЕЛЬ	150	120	2,3	0,5	19	89,6	6,8	6,8	0,2	1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5	2	2	0,2	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7	20,3	20,3	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0	0,2	0,2	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0	7,1	6	0,1	0
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №333		20	0,4	1,1	1,7	20,3		0,6	0,6	0,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,5	4,5	0,1	0,7	0,2	9,0	3	3	0,1	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,2		150	3,6	5,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,5	13,5	0	0	0	0,0	182,81	146,25	2,8	0,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0	24	24	0,7	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,7	4	0,1	0	0,3	1,6	5,2	5,2	0	4,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5	0,6	0,6	0	0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9	120	120	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4		30	2,3	0,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	30	30	2,3	0,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2		40	2,7	0,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	40	40	2,6	0,4
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ		150	0,1		9,1	37,5		180	0,1	
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	15	15	0,1	0	1,4	6,6	18	18	0,1	0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9	9	9	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	180	180	0	0
			<b>19,0</b>	<b>20,3</b>	<b>73,7</b>	<b>558,6</b>			<b>24,7</b>	<b>25,4</b>

### Полдник

БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		70	6,7	3,7	25,9	164,3		70	6,7	3,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	29,3	29,3	3,1	0,4	19,9	95,0	29,3	29,3	3,1	0,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1	1,6	1,6	0,2	0
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0	0	4,1	16,3	4,2	4,2	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3	1	1	0	0,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,43	0,6	0,5	0	6,8	0,11 шт.	4,43	0,6	0,5
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
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	14	14	2,4	1,3	0,4	23,0	14	14	2,4	1,3
ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9	1,2	1,2	0,2	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0	0,3	0,3	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
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4	0,5	0,5	0	0,5