

# МЕНЮ

## Сад 10 часов

### ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		5.0	5.3	21.1	153.3
КРУПА ПШЕНО	20	19,8	2,2	0,5	13,5	67.6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200		3.9	3.2	11.9	92.0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	68.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ ИЛИ ОВСЯНОЕ, ИЛИ ВАФЛИ	15		2.7	8.8	28.7	203.6
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	15	15	1,1	1,5	10,9	60.7
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	15	15	1	2,8	8,7	64.0
ВАФЛИ СЛИВОЧНЫЕ	15	15	0,6	4,5	9,1	78.9
			<b>11.6</b>	<b>17.3</b>	<b>61.7</b>	<b>448.9</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0.5	0.1	9.8	44.6
СОК 1 л.	100	100	0,5	0,1	9,8	44.6
			<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>9.8</b>	<b>44.6</b>
<b>Обед</b>						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ	200		4.6	6.7	12.4	130.8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	35	26,25	0,5	0	1,2	7.2
КАРТОФЕЛЬ	30	22,5	0,5	0,1	3,6	16.8
КРУПА РИСОВАЯ	10	8,8	0,6	0,1	6,3	28.4
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30.6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0	0	0	0.0
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	18	15,3	2,7	2,3	0	33.6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,6	5,6	0,1	0,8	0,2	8.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0.0
РИС ОТВАРНОЙ	140		2.3	3.1	24.9	137.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	268,3	268,3	0	0	0	0.0
КРУПА РИСОВАЯ	35	34,7	2,3	0,3	24,9	112.1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25.4
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70		12.9	15.9	14.7	253.9
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	35	29,8	5,3	4,7	0	65.3

МЯСО СВИНИНА ТАЗОБЕДРЕННАЯ ЧАСТЬ (ЗАМ.)	30	30	4,9	8,1	0	92.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	10	10	0,8	0,1	4,9	23.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2.7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,7	4,7	0,5	0,1	3,2	15.2
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,3	0	6	29.0
<b>СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ</b>		<b>40</b>	<b>0.4</b>	<b>1.6</b>	<b>3.2</b>	<b>29.5</b>
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6.5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4.0
МОРКОВЬ	4,1	3,2	0	0	0,2	1.1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1.0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2.3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0.0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,004	0,004	0	0	0	0.0
КИСЕЛЬ ЛЕГКО-ОДПЫИ С ВИТАМИНОМ "С"		<b>180</b>	<b>0.1</b>		<b>22.1</b>	<b>86.3</b>
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ С САХАРОМ	20	20	0,1	0	13,9	53.5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	4,4	4,4	0	0	3,3	13.4
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	1,84	0	0	0	0.0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>38</b>	<b>2.5</b>	<b>0.4</b>	<b>16.9</b>	<b>78.3</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	38	2,5	0,4	16,9	78.3
			<b>22.8</b>	<b>27.7</b>	<b>94.2</b>	<b>716.3</b>
<b>Полдник</b>						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		<b>170</b>	<b>9.1</b>	<b>8.2</b>	<b>30.8</b>	<b>231.9</b>
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,9	0,6	30,7	147.5
СЫР ПОЛУТВ. 45 % - 50 % м.д.ж.	20	18,18	4,2	4,8	0,1	59.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25.4
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>180</b>	<b>0.1</b>		<b>5.1</b>	<b>20.6</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный		<b>30</b>	<b>2.3</b>	<b>0.2</b>	<b>15.1</b>	<b>71.0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
			<b>11.5</b>	<b>8.4</b>	<b>51.0</b>	<b>323.5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46.4</b>	<b>53.5</b>	<b>216.7</b>	<b>1,533.3</b>

## ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		<b>200</b>	<b>5.3</b>	<b>6.1</b>	<b>19.8</b>	<b>156.6</b>
КРУПА ГЕРКУЛЕС	20	20	2,4	1,2	12	68.3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	105	105	2,9	2,5	4,9	55.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	74	74	0	0	0	0.0

САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОБЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
КАКАО НА МОЛОКЕ		200	4.4	3.7	11.6	97.7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73.3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0.0
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ		30	2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО		5		4.1		37.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОБЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
			<b>12.0</b>	<b>14.1</b>	<b>46.5</b>	<b>362.7</b>

## II Завтрак

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"		100	2.6	2.4	10.5	76.6
СНЕЖОК 2,5% КИСЛОМОЛОЧН. НАПИТОК	100	100	2,6	2,4	10,5	76.6
			<b>2.6</b>	<b>2.4</b>	<b>10.5</b>	<b>76.6</b>

## Обед

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ		200	4.2	5.7	7.2	99.6
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	18	15,3	2,7	2,3	0	33.6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	55,6	41,7	0,8	0	1,9	11.3
КАРТОФЕЛЬ	35	26,25	0,5	0,1	4,2	19.6
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4	0	3,3	0	29.7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0.0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0.0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		140	4.1	3.9	25.5	153.5
КАРТОФЕЛЬ	198,3	148,8	2,9	0,6	23,6	111.2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОБЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40,8	40,8	1,2	1	1,9	21.3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0.0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ		70	11.6	16.0	9.1	227.3
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	30	25,5	4,6	4	0	55.9
МЯСО СВИНИНА ТАЗОБЕДРЕННАЯ ЧАСТЬ (ЗАМ.)	30	30	4,9	8,1	0	92.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	10	10	0,8	0,1	4,9	23.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,7	16,7	0	0	0	0.0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20.3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,3	0,4	0,4	0	5.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30.6
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ, ИЗЮМА И ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С"		200	0.8		17.3	74.5
КУРАГА	8,9	8,9	0,5	0	4,4	20.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233	233	0	0	0	0.0
ИЗЮМ	7,8	7,8	0,2	0	4,9	21.2
ЧЕРНОСЛИВ	5,6	5,6	0,1	0	3,1	13.9
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05 шт.	2,3	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2.5	0.4	16.9	78.3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	38	2,5	0,4	16,9	78.3
			<b>23.2</b>	<b>26.0</b>	<b>76.0</b>	<b>633.2</b>

## Полдник

СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ		170	24.5	16.1	20.9	330.0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	120	120	21	10,5	3,5	196.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0.0
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	6	6	1,1	0,5	0,2	9.8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,1	1	0,9	0,1	12.3

САХАР ПЕСОК	12,1	12,1	0	0	11,7	46.9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,1	6,1	0,7	0,1	4,2	19.8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13.1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31.4
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0.1		5.1	20.6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ		30	2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
			<b>26.9</b>	<b>16.3</b>	<b>41.1</b>	<b>421.6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64.7</b>	<b>58.8</b>	<b>174.1</b>	<b>1,494.1</b>

### ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		200	11.4	16.0	2.9	200.4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	80,5	9,9	9	0,6	122.6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26.2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25.4
КАША ПШЕННАЯ (ДИЕТА)		200	2.2	3.4	16.4	105.4
КРУПА ПШЕНО	20	19,8	2,2	0,5	13,5	67.6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0.0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		200	4.2	3.4	12.4	97.2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73.3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ		30	2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО		5		4.1		37.4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
			<b>20.1</b>	<b>27.1</b>	<b>46.8</b>	<b>511.4</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ИЛИ ФРУКТ		100	3.9	2.0	72.9	337.3
СОК 1 л.	100	100	0,5	0,1	9,8	44.6
БАНАН	200	140	2	0,7	28,5	130.4
ЯБЛОКИ	200	176	0,7	0,7	16,7	80.2
ГРУША	200	180	0,7	0,5	17,9	82.1
			<b>3.9</b>	<b>2.0</b>	<b>72.9</b>	<b>337.3</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ		200	4.8	3.2	14.5	106.4

КАРТОФЕЛЬ	111,1	83,3	1,6	0,3	13,2	62,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	22,2	19,7	3	0,2	0	13,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ (ДИЕТА)		200	4,9	3,4	15,9	114,5
ПТИЦА (ФИЛЕ ГРУДКИ) цыплёнок	16	16	2,9	0,6	0	17,3
КАРТОФЕЛЬ	126	94,5	1,8	0,4	14,9	70,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
МОРКОВЬ	8	6,4	0,1	0	0,4	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СО СМЕТАНОЙ		130	3,4	3,8	11,0	93,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200	150	2,6	0,2	6,9	40,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	7,9
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ		70	14,4	5,9	11,4	155,6
ПТИЦА (ФИЛЕ ГРУДКИ) цыплёнок	65	65	11,8	2,5	0	70,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,3	0	6	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,9	0,1	0	0,5	2,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,3	0,4	0,4	0	5,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С"		200	0,7	0,3	14,3	74,5
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	9,4	55,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2,5	0,4	16,9	78,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	38	2,5	0,4	16,9	78,3
			<b>30,7</b>	<b>17,0</b>	<b>84,0</b>	<b>622,3</b>
<b>Полдник</b>						
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ		100	8,2	7,1	56,2	322,5
ДРОЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,4	0,3	0	4,3
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	70	70	7,4	0,9	47,4	226,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32	32	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		5,1	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			<b>8,3</b>	<b>7,1</b>	<b>61,3</b>	<b>343,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>63,0</b>	<b>53,2</b>	<b>265,0</b>	<b>1,814,1</b>

## ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		5.3	5.4	21.2	154.7
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ	20	20	2,2	0,3	13,2	63.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	72	72	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
КАКАО НА МОЛОКЕ	200		4.4	3.7	11.6	97.7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0.0
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30		2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	5			4.1		37.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
			<b>12.0</b>	<b>13.4</b>	<b>47.9</b>	<b>360.8</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ИЛИ ФРУКТ	100		3.9	2.0	72.9	337.3
СОК 1 л.	100	100	0,5	0,1	9,8	44.6
БАНАН	200	140	2	0,7	28,5	130.4
ЯБЛОКИ	200	176	0,7	0,7	16,7	80.2
ГРУША	200	180	0,7	0,5	17,9	82.1
			<b>3.9</b>	<b>2.0</b>	<b>72.9</b>	<b>337.3</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ПТИЦЫ И СО СМЕТАНОЙ	220		5.2	4.7	14.3	120.5
ПТИЦА (ФИЛЕ ГРУДКИ) цыплёнок	18	18	3,3	0,7	0	19.4
КАРТОФЕЛЬ	110	82,5	1,6	0,3	13	61.6
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	121,9	121,9	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	7.9
МАСЛО ПОДСОЛЁННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0.0
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (МИНТАЙ)	110		18.7	9.5	11.4	206.8
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	100	88,6	13,7	0,8	0	61.9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	68	68	1,9	1,6	3,2	35.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,3	0,2	8,1	38.9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,8	13,8	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,37 шт.	14,8	1,8	1,6	0,1	22.5
МАСЛО ПОДСОЛЁННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ		50	1.6	0.1	3.2	19.4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	50	50	1,6	0,1	3,2	19,4
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ ПТИЦЫ (ДИЕТА)		180	8.1	4.6	21.9	162.2
ПТИЦА (ФИЛЕ ГРУДКИ) цыплёнок	30	30	5,4	1,2	0	32,4
КАРТОФЕЛЬ	180	135	2,6	0,5	21,3	100,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,004	0,004	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"		200	0.8		12.6	54.0
КУРАГА	15,4	15,4	0,8	0	7,7	34,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05 шт.	2,3	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2.5	0.4	16.9	78.3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	38	2,5	0,4	16,9	78,3
			<b>36.9</b>	<b>19.3</b>	<b>80.3</b>	<b>641.2</b>
<b>Полдник</b>						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ		180	6.8	8.5	15.3	167.9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	140	105	1,8	0,1	4,8	28,5
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	12	10,2	1,8	1,6	0	22,4
МЯСО СВИНИНА ТАЗОБЕДРЕННАЯ ЧАСТЬ (ЗАМ.)	12	12	1,9	3,2	0	37,1
КРУПА РИСОВАЯ	12,4	12,3	0,9	0,1	8,8	39,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	3,4	3,4	0	2,7	0	24,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3	0,1	0	0,4	2,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	7,9
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0.1		5.1	20.6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЮДИРОВАННЫЙ		30	2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>9.2</b>	<b>8.7</b>	<b>35.5</b>	<b>259.5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>62.0</b>	<b>43.4</b>	<b>236.6</b>	<b>1,598.8</b>

## ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		200	7.0	6.3	25.0	185.0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	30	29,7	3,6	1	16,5	88,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0.0
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ</b>		<b>200</b>	<b>3.9</b>	<b>3.2</b>	<b>11.9</b>	<b>92.0</b>
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	68.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ		<b>30</b>	<b>2.3</b>	<b>0.2</b>	<b>15.1</b>	<b>71.0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
<b>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО</b>		<b>5</b>		<b>4.1</b>		<b>37.4</b>
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
			<b>13.2</b>	<b>13.8</b>	<b>52.0</b>	<b>385.4</b>

## II Завтрак

<b>КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"</b>		<b>100</b>	<b>2.6</b>	<b>2.4</b>	<b>10.5</b>	<b>76.6</b>
СНЕЖОК 2,5% КИСЛОМОЛОЧН. НАПИТОК	100	100	2,6	2,4	10,5	76.6
			<b>2.6</b>	<b>2.4</b>	<b>10.5</b>	<b>76.6</b>

## Обед

<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СО СМЕТАНОЙ</b>		<b>200</b>	<b>2.9</b>	<b>4.9</b>	<b>14.4</b>	<b>113.3</b>
КАРТОФЕЛЬ	110	82,5	1,6	0,3	13	61.6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12.2
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0.0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	7.9
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0.0
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВИНИНОЙ (ДИЕТА)</b>		<b>200</b>	<b>4.3</b>	<b>7.5</b>	<b>12.8</b>	<b>136.5</b>
МЯСО СВИНИНА ТАЗОБДРЕННАЯ ЧАСТЬ (ЗАМ.)	16	16	2,6	4,3	0	49.4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0.0
МОРКОВЬ	8	6,4	0,1	0	0,4	2.1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0.0
КАРТОФЕЛЬ	100	75	1,5	0,3	11,8	56.1
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0.0
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ</b>		<b>130</b>	<b>13.4</b>	<b>9.2</b>	<b>12.1</b>	<b>198.7</b>
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ	75	63,75	11,1	2,3	0	78.6
КРУПА РИСОВАЯ	16	15,84	1,1	0,2	11,3	51.1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25.4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	7	0,9	0,8	0	10.7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,8	0,2	0,2	0	2.7
<b>СОУС МОЛОЧНЫЙ</b>		<b>50</b>	<b>1.2</b>	<b>3.1</b>	<b>4.6</b>	<b>51.0</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13.1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0.0
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"</b>		<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>16.3</b>	<b>69.5</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,6	0,1	11,4	50.1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196	0	0	0	0.0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05 шт.	2,3	0	0	0	0.0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>38</b>	<b>2.5</b>	<b>0.4</b>	<b>16.9</b>	<b>78.3</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	38	2,5	0,4	16,9	78.3

			<b>24.9</b>	<b>25.2</b>	<b>77.1</b>	<b>647.3</b>
<b>Полдник</b>						
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ МОЛОКО	170		5.3	5.4	18.9	146.3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,6	0,2	10,3	49.2
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9.7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ЧЕСОЧНОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18.1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	132,3	132,3	3,7	3,2	6,2	69.3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,3	28,3	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0.0
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ (ДИЕТА)	170		1.6	2.6	10.3	71.0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,6	0,2	10,3	49.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132,2	132,2	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,3	28,3	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0.0
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0.1		5.1	20.6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30		2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
			<b>9.3</b>	<b>8.2</b>	<b>49.4</b>	<b>308.9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>50.0</b>	<b>49.6</b>	<b>189.0</b>	<b>1,418.2</b>

## ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		5.0	5.3	21.1	153.3
КРУПА ПШЕНО	20	19,8	2,2	0,5	13,5	67.6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ЧЕСОЧНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200		4.2	3.4	12.4	97.2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73.3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0.0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ ИЛИ ОВСЯНОЕ, ИЛИ ВАФЛИ	15		2.7	8.9	29.0	205.6
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	1,5	10,9	60.7
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	15	15	1	2,9	9	66.0
ВАФЛИ СЛИВОЧНЫЕ	15	15	0,6	4,5	9,1	78.9
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20		4.3	4.9	0.1	60.8
СЫР ПОЛУТВ. 45 % - 50 % м.д.ж.	20	18,18	4,3	4,9	0,1	60.8
			<b>16.2</b>	<b>22.5</b>	<b>62.6</b>	<b>516.9</b>

## II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ ИЛИ ФРУКТ	100		3.9	2.0	72.9	337.3
СОК 1 л.	100	100	0,5	0,1	9,8	44.6
БАНАН	200	140	2	0,7	28,5	130.4
ЯБЛОКИ	200	176	0,7	0,7	16,7	80.2
ГРУША	200	180	0,7	0,5	17,9	82.1
			<b>3.9</b>	<b>2.0</b>	<b>72.9</b>	<b>337.3</b>

## Обед

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ	200		4.7	6.6	9.8	118.6
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2.7
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0.0
КАРТОФЕЛЬ	50	37,5	0,8	0,2	5,9	28.0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70	52,5	0,9	0,1	2,4	14.3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3.3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28.8
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	18	15,3	2,7	2,3	0	33.6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	7.9
«ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ	130		14.6	21.8	11.3	303.2
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	40	34	6,1	5,2	0	74.5
МЯСО СВИНИНА ТАЗОБЕДРЕННАЯ ЧАСТЬ (ЗАМ.)	40	40	6,6	10,8	0	123.4
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,5	6,5	0	0	0	0.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,1	0,8	0,7	0	9.3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,6	41,6	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	185,9	185,9	0	0	0	0.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2.7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,2	5,2	0	5	0	45.3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0.0
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	60		0.7	1.4	4.4	33.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12.2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9.7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,3	0	1,1	5.9
МОРКОВЬ	6,2	4,8	0,1	0	0,3	1.6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,4	1,2	0	0	0,1	0.5
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0.0
КИСЕЛЬ ЛЕГКОДЫМ С ВИТАМИНОМ "С"	200		0.1		22.6	88.1
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ С САХАРОМ	20	20	0,1	0	13,9	53.5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5	0	0	3,8	15.2
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05 шт.	2,3	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38		2.5	0.4	16.9	78.3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	38	2,5	0,4	16,9	78.3
			<b>22.6</b>	<b>30.2</b>	<b>65.0</b>	<b>621.6</b>

## Полдник

КАРТОФЕЛЬ С ЛУКОМ ТУШЁНЫЕ В СМЕТАНЕ	180		3.1	5.9	23.3	158.7
КАРТОФЕЛЬ	190	142,5	2,8	0,6	22,5	106.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18.1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21.8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	9.4
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0.1		5.1	20.4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1.0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,4	122,4	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
			<b>5.5</b>	<b>6.1</b>	<b>43.5</b>	<b>250.1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>48.2</b>	<b>60.8</b>	<b>244.0</b>	<b>1,725.9</b>

## ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		200	5.2	5.3	21.1	153.7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	72	72	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	108	108	3	2,6	5	56.6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ	20	20	2,2	0,3	13,2	63.8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
КАКАО НА МОЛОКЕ		200	4.7	4.0	12.1	103.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66	66	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78.6
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО		5		4.1		37.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
			<b>12.2</b>	<b>13.6</b>	<b>48.3</b>	<b>365.1</b>
<b>II Завтрак</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"		100	2.6	2.4	10.5	76.6
СНЕЖОК 2,5% КИСЛОМОЛОЧН. НАПИТОК	100	100	2,6	2,4	10,5	76.6
			<b>2.6</b>	<b>2.4</b>	<b>10.5</b>	<b>76.6</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ, МЯСОМ И СО		200	7.4	7.4	18.9	172.5
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	17,8	15,1	2,7	2,3	0	33.1
КАРТОФЕЛЬ	94,4	70,8	1,4	0,3	11,2	52.9
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	13,3	13,3	3	0,2	6,2	38.6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3.3
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2.7
МАСЛО ПОДСОЛЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,9	3,9	0	3,8	0	34.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0.0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0.0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	7.9
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		140	4.1	3.9	25.5	153.5

КАРТОФЕЛЬ	198,3	148,8	2,9	0,6	23,6	111,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40,8	40,8	1,2	1	1,9	21,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
<b>КОТЛЕТА РЫБНАЯ</b>		<b>80</b>	<b>14,2</b>	<b>5,0</b>	<b>14,5</b>	<b>159,0</b>
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	80	70,9	11	0,6	0	49,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	13,3	13,3	1	0,1	6,5	30,6
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	13,3	13,3	1,7	0	8	38,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,6	0,5	0,4	0	5,5
<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ (ДИЕТА)</b>		<b>180</b>	<b>7,6</b>	<b>7,0</b>	<b>24,3</b>	<b>192,0</b>
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	30	25,5	4,6	4	0	55,9
КАРТОФЕЛЬ	200	150	2,9	0,6	23,8	112,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,004	0,004	0	0	0	0,0
<b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С"</b>		<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>14,3</b>	<b>74,5</b>
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	9,4	55,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05 шт.	2,3	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>38</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>16,9</b>	<b>78,3</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	38	2,5	0,4	16,9	78,3
			<b>36,5</b>	<b>24,0</b>	<b>114,4</b>	<b>829,8</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ</b>		<b>100</b>	<b>12,7</b>	<b>6,0</b>	<b>54,1</b>	<b>322,0</b>
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	25	25	4,4	2,2	0,8	41,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	60	60	6,3	0,8	40,6	194,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,7	1,7	0,2	0	0	1,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,4	0,3	0	4,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22	22	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,33	0,33	0	0,3	0	2,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>5,1</b>	<b>20,4</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			<b>12,8</b>	<b>6,0</b>	<b>59,2</b>	<b>342,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,1</b>	<b>46,0</b>	<b>232,4</b>	<b>1,613,9</b>

## ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		5.2	5.7	23.7	167.4
КРУПА РИСОВАЯ	11,1	11	0,8	0,1	7,9	35.5
КРУПА ПШЕНО	11,1	11	1,3	0,3	7,5	37.5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24.0
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0.0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200		3.9	3.2	11.9	92.0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	68.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30		2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	5			4.1		37.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
			<b>11.4</b>	<b>13.2</b>	<b>50.7</b>	<b>367.8</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ИЛИ ФРУКТ	100		3.9	2.0	72.9	337.3
СОК 1 л.	100	100	0,5	0,1	9,8	44.6
БАНАН	200	140	2	0,7	28,5	130.4
ЯБЛОКИ	200	176	0,7	0,7	16,7	80.2
ГРУША	200	180	0,7	0,5	17,9	82.1
			<b>3.9</b>	<b>2.0</b>	<b>72.9</b>	<b>337.3</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200		4.8	3.2	14.5	106.4
КАРТОФЕЛЬ	111,1	83,3	1,6	0,3	13,2	62.2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3.3
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2.7
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	22,2	19,7	3	0,2	0	13.8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0.0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ (ДИЕТА)	200		4.9	3.4	15.9	114.5
ПТИЦА (ФИЛЕ ГРУДКИ) цыплёнок	16	16	2,9	0,6	0	17.3
КАРТОФЕЛЬ	126	94,5	1,8	0,4	14,9	70.6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2.7
МОРКОВЬ	8	6,4	0,1	0	0,4	2.1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0.0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0.0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130		4.3	3.3	27.4	156.5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,3	0,5	27,4	131.1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	260	260	0	0	0	0.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25.4
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	70		14.9	5.7	10.9	153.7
ПТИЦА (ФИЛЕ ГРУДКИ) цыплёнок	70	70	12,8	2,7	0	75.5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,3	0	6	29.0

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	10	10	0,8	0,1	4,9	23.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,2	18,2	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ		40	0.4	1.6	3.2	29.5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ПЕСОЧЕНОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6.5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4.0
МОРКОВЬ	4,1	3,2	0	0	0,2	1.1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1.0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2.3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0.0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,004	0,004	0	0	0	0.0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ, ИЗЮМА И ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С"		200	0.7		15.7	66.6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0.0
ИЗЮМ	7	7	0,2	0	4,5	19.1
КУРАГА	7	7	0,4	0	3,5	15.7
ЧЕРНОСЛИВ	5	5	0,1	0	2,8	12.4
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05 шт.	2,3	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2.5	0.4	16.9	78.3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	38	2,5	0,4	16,9	78.3
			<b>32.5</b>	<b>17.6</b>	<b>104.5</b>	<b>705.5</b>
<b>Полдник</b>						
КАПУСТА ТУШЁНАЯ С МЯСОМ		170	7.5	7.7	9.4	141.0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	180	135	2,3	0,1	6,1	36.7
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ ПЕСОЧЕНОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25.4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3	0,1	0	0,4	2.2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7.5
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	30	25,5	4,6	4	0	55.9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	7.9
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,005	0,005	0	0	0	0.0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0.1		5.1	20.6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ		30	2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
			<b>9.9</b>	<b>7.9</b>	<b>29.6</b>	<b>232.6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57.7</b>	<b>40.7</b>	<b>257.7</b>	<b>1,643.2</b>

## ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						

КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		5.1	5.3	21.7	154.7
КРУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	63.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
КАКАО НА МОЛОКЕ	200		4.4	3.7	11.6	97.7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73.3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30		2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	5			4.1		37.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
			<b>11.8</b>	<b>13.3</b>	<b>48.4</b>	<b>360.8</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ИЛИ ФРУКТ	100		3.9	2.0	72.9	337.3
СОК 1 л.	100	100	0,5	0,1	9,8	44.6
БАНАН	200	140	2	0,7	28,5	130.4
ЯБЛОКИ	200	176	0,7	0,7	16,7	80.2
ГРУША	200	180	0,7	0,5	17,9	82.1
			<b>3.9</b>	<b>2.0</b>	<b>72.9</b>	<b>337.3</b>
<b>Обед</b>						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200		4.7	6.2	10.3	117.6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	22,5	0,4	0	1,1	6.1
КАРТОФЕЛЬ	60	45	0,9	0,2	7,1	33.7
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3.0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	12	12	0,4	0	0,8	4.7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0.0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	7.9
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	18	15,3	2,7	2,3	0	33.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0.0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0.0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		3.6	4.2	16.5	117.8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	30	29,7	3,6	1	16,5	88.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90,1	90,1	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29.0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70		12.6	15.6	14.3	248.2
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	30	25,5	4,6	4	0	55.9
МЯСО СВИНИНА ТАЗОБЕДРЕННАЯ ЧАСТЬ (ЗАМ.)	30	30	4,9	8,1	0	92.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	10	10	0,8	0,1	4,9	23.0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,3	0	6	29.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0.0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,5	4,5	0,5	0,1	3	14.6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,3	0,4	0,4	0	5.0
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	30		0.6	3.2	2.6	42.1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	12.6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2.3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18.1

ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1.0
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200		1.0	0.1	14.8	64.4
КУРАГА	20	20	1	0,1	9,9	45.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0.0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05 шт.	2,3	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38		2.5	0.4	16.9	78.3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	38	2,5	0,4	16,9	78.3
			<b>25.0</b>	<b>29.7</b>	<b>75.4</b>	<b>668.4</b>
<b>Полдник</b>						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	170		20.4	17.6	26.2	349.1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15.7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,4	0	2,4	11.6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,7	32,7	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2.3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	97,1	97,1	17	8,4	2,8	159.2
КРУПА РИСОВАЯ	14	13,86	1	0,1	10	44.8
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34.8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	7,9	1	0,9	0,1	12.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17.5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,9	4,9	0,1	0,7	0,2	7.7
МАСЛО ПЛОСКОСЛИВОЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21.8
СОУС АБРИКОСОВЫЙ	30		0.1		9.6	38.6
ПОВИДЛО	15	15	0,1	0	9,6	38.6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0.0
ЧАЙ ЧЁРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	200		0.1		0.2	1.2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30		2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
			<b>22.9</b>	<b>17.8</b>	<b>51.1</b>	<b>459.9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>63.6</b>	<b>62.8</b>	<b>247.8</b>	<b>1,826.4</b>

## ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ МОЛОКЕ	200		5.3	5.7	21.1	158.7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,9	0,2	12,3	59.0
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12.8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62.9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,6	55,6	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0.0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200		4.2	3.4	12.4	97.2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4.5

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73.3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЮДИРОВАННЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЮДИРОВАННЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО		5		4,1		37.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
НЕСОЛЕННОЕ			<b>11.8</b>	<b>13.4</b>	<b>48.6</b>	<b>364.3</b>

## II Завтрак

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"		100	2.6	2.4	10.5	76.6
СНЕЖОК 2,5% КИСЛОМОЛОЧН. НАПИТОК	100	100	2,6	2,4	10,5	76.6
			<b>2.6</b>	<b>2.4</b>	<b>10.5</b>	<b>76.6</b>

## Обед

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ		200	6.1	5.3	19.3	148.8
ПТИЦА (ФИЛЕ ГРУДКИ) цыплёнок	18	18	3,3	0,7	0	19.4
КАРТОФЕЛЬ	85	63,75	1,3	0,3	10,1	47.6
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	12	11,88	1,1	0,1	7,7	36.3
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3.0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1.6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30.6
РАФИНИРОВАННОЕ						
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	7.9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,3	157,3	0	0	0	0.0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0.0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СО СМЕТАНОЙ		130	3.4	3.8	11.0	93.0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200	150	2,6	0,2	6,9	40.7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25.4
НЕСОЛЕННОЕ						
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3.0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2.3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11.3
СОЛЬ ИЮДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0.0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	7.9
КОТЛета МЯСНАЯ		70	11.6	16.0	9.1	227.3
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	30	25,5	4,6	4	0	55.9
МЯСО СВИНИНА ТАЗОБЕДРЕННАЯ ЧАСТЬ (ЗАМ.)	30	30	4,9	8,1	0	92.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЮДИРОВАННЫЙ	10	10	0,8	0,1	4,9	23.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,7	16,7	0	0	0	0.0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20.3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,3	0,4	0,4	0	5.0
СОЛЬ ИЮДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30.6
РАФИНИРОВАННОЕ						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		200	0.5	0.1	14.1	59.5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0.0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16	16	0,5	0,1	9,2	40.1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05 шт.	2,3	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2.5	0.4	16.9	78.3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	38	2,5	0,4	16,9	78.3
			<b>24.1</b>	<b>25.6</b>	<b>70.4</b>	<b>606.9</b>

## Полдник

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		170	9.6	13.7	2.4	170.6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,7 шт.	68,4	8,4	7,7	0,5	104.2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	42	42	1,2	1,1	1,9	22.0
СОЛЬ ИЮДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22.7
РАФИНИРОВАННОЕ						
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
НЕСОЛЕННОЕ						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ		30	0.9	0.1	1.9	11.6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	30	30	0,9	0,1	1,9	11.6

КАША ПШЕННАЯ (ДИЕТА)		170	3.3	3.7	23.2	139.2
КРУПА ПШЕНО	30	29,7	3,3	0,8	20,3	101.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49,6	49,6	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75,4	75,4	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0.1		5.1	20.6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ		30	2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
			<b>16.2</b>	<b>17.7</b>	<b>47.7</b>	<b>413.0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54.7</b>	<b>59.1</b>	<b>177.2</b>	<b>1,460.8</b>

## ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		200	4.0	4.4	20.1	135.9
КРУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	63.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49	49	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	74	74	2	1,8	3,5	38.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
МАСЛО СЛИВОЧНО-СЛИВОЧНОЕ ЧЕСОВЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
КАША ПШЕННАЯ (ДИЕТА)		200	2.2	3.4	16.4	105.4
КРУПА ПШЕНО	20	19,8	2,2	0,5	13,5	67.6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,1	66,1	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100,6	100,6	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4.5	3.8	11.9	100.6
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	145,5	145,5	4,1	3,5	6,8	76.2
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ ИЛИ ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ, ИЛИ ВАФЛИ		15	3.6	9.5	39.7	256.9
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	15	15	1	2,8	8,7	64.0
ВАФЛИ СЛИВОЧНЫЕ	15	15	0,6	4,5	9,1	78.9
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	15	15	1,1	1,5	10,9	60.7
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	15	15	0,9	0,7	11	53.3
			<b>14.3</b>	<b>21.1</b>	<b>88.1</b>	<b>598.8</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ИЛИ ФРУКТ		100	3.9	2.0	72.9	337.3
СОК 1 л.	100	100	0,5	0,1	9,8	44.6

ЯБЛОКИ	200	176	0,7	0,7	16,7	80.2
БАНАН	200	140	2	0,7	28,5	130.4
ГРУША	200	180	0,7	0,5	17,9	82.1
			<b>3.9</b>	<b>2.0</b>	<b>72.9</b>	<b>337.3</b>
<b>Обед</b>						
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ		220	5.1	7.5	14.6	147.4
СВЕКЛА	72,6	58,1	0,9	0,1	4,9	23.7
КАРТОФЕЛЬ	60,5	45,4	0,9	0,2	7,2	34.0
МОРКОВЬ	11	8,8	0,1	0	0,6	3.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11	9,2	0,1	0	0,8	3.7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,9	3,9	0	3,8	0	34.0
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3.5
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	19,8	16,8	3	2,6	0	36.9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,5	5,5	0,1	0,8	0,2	8.6
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0.0
«ЁЖИКИ» В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		150	15.3	22.6	12.7	318.0
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	40	34	6,1	5,2	0	74.5
МЯСО СВИНИНА ТАЗОБЕДРЕННАЯ ЧАСТЬ (ЗАМ.)	40	40	6,6	10,8	0	123.4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9.2
КРУПА РИСОВАЯ	12	11,88	0,8	0,1	8,5	38.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3.3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13.0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,004	0,004	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16	16	0,5	0,4	0,8	8.3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
КЕКСЫ «ЛЮДИКИ» С ВИТАМИНОМ "С"		200	0.1		22.6	88.1
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ С САХАРОМ	20	20	0,1	0	13,9	53.5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5	0	0	3,8	15.2
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	1,84	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2.5	0.4	16.9	78.3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	38	2,5	0,4	16,9	78.3
			<b>23.0</b>	<b>30.5</b>	<b>66.8</b>	<b>631.8</b>
<b>Полдник</b>						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		170	9.1	8.2	30.8	231.9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,9	0,6	30,7	147.5
СЫР ПОЛУТВ. 45 % - 50 % м.д.ж.	20	18,18	4,2	4,8	0,1	59.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25.4
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0.1		5.1	20.6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1.2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ		30	2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
			<b>11.5</b>	<b>8.4</b>	<b>51.0</b>	<b>323.5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>52.7</b>	<b>62.0</b>	<b>278.8</b>	<b>1,891.4</b>

## ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		5.3	6.1	19.8	156.6
КРУПА ГЕРКУЛЕС	20	20	2,4	1,2	12	68.3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	105	105	2,9	2,5	4,9	55.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	74	74	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200		4.2	3.4	12.4	97.2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4.5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	30		2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	5			4.1		37.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
			<b>11.8</b>	<b>13.8</b>	<b>47.3</b>	<b>362.2</b>
<b>II Завтрак</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"	100		2.6	2.4	10.5	76.6
СНЕЖОК 2,5% КИСЛОМОЛОЧ. НАПИТОК	100	100	2,6	2,4	10,5	76.6
			<b>2.6</b>	<b>2.4</b>	<b>10.5</b>	<b>76.6</b>
<b>Обед</b>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ	200		4.7	6.6	9.8	118.6
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0.0
КАРТОФЕЛЬ	50	37,5	0,8	0,2	5,9	28.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0.0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70	52,5	0,9	0,1	2,4	14.3
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2.7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3.3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28.8
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	18	15,3	2,7	2,3	0	33.6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	7.9
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	140		4.1	3.9	25.5	153.5
КАРТОФЕЛЬ	198,3	148,8	2,9	0,6	23,6	111.2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40,8	40,8	1,2	1	1,9	21.3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0.0
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПОД ОВОЩНЫМ СОУСОМ	70		12.1	5.6	9.3	134.3
РЫБА ХЕК ФИЛЕ	70	62,44	10,1	1,4	0	52.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	11	11	0,8	0,1	5,3	25.3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,3	19,3	0	0	0	0.0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2.0
МОРКОВЬ	6	4,8	0,1	0	0,3	1.6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1.9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	7.9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,4	0,3	0	4.3

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ (ДИЕТА)	180		7.7	11.5	22.3	224.4
МЯСО СВИНИНА ТАЗОБЕДРЕННАЯ ЧАСТЬ (ЗАМ.)	30	30	4,9	8,1	0	92.5
КАРТОФЕЛЬ	180	135	2,6	0,5	21,3	100.9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2.7
МОРКОВЬ	8	6,4	0,1	0	0,4	2.1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,004	0,004	0	0	0	0.0
НАПИТОК ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200		0.1		16.1	62.3
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ С САХАРОМ	16	16	0,1	0	11,2	42.9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196	0	0	0	0.0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05 шт.	2,3	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38		2.5	0.4	16.9	78.3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	38	2,5	0,4	16,9	78.3
			<b>31.2</b>	<b>28.0</b>	<b>99.9</b>	<b>771.4</b>
<b>Полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170		29.7	20.2	35.8	447.3
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	147,3	147,3	25,7	12,9	4,3	241.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0.0
КРУПА МАННАЯ	10,2	10,2	1,1	0,1	7	32.6
САХАР ПЕСОК	10,2	10,2	0	0	9,9	39.5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,8	0,6	0,6	0	7.3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4	0	3,3	0	29.7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	7.9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9.4
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	25	25	1,7	2	13,5	79.5
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ (ДИЕТА)	170		1.6	2.1	10.3	66.7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,6	0,2	10,3	49.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0.0
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180		0.1		0.2	1.2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30		2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
			<b>33.7</b>	<b>22.5</b>	<b>61.4</b>	<b>586.2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>79.3</b>	<b>66.7</b>	<b>219.1</b>	<b>1,796.4</b>

## ДЕНЬ 13

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200		11.4	16.0	2.9	200.4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	80,5	9,9	9	0,6	122.6

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26.2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25.4
<b>КАША ПШЕННАЯ (ДИЕТА)</b>		<b>200</b>	<b>2.2</b>	<b>3.4</b>	<b>16.4</b>	<b>105.4</b>
КРУПА ПШЕНО	20	19,8	2,2	0,5	13,5	67.6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0.0
<b>КАКАО НА МОЛОКЕ</b>		<b>200</b>	<b>4.4</b>	<b>3.7</b>	<b>11.6</b>	<b>97.7</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73.3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0.0
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2.3</b>	<b>0.2</b>	<b>15.1</b>	<b>71.0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
<b>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО</b>		<b>5</b>		<b>4.1</b>		<b>37.4</b>
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
			<b>20.3</b>	<b>27.4</b>	<b>46.0</b>	<b>511.9</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ ИЛИ ФРУКТ</b>		<b>100</b>	<b>3.9</b>	<b>2.0</b>	<b>72.9</b>	<b>337.3</b>
СОК 1 л.	100	100	0,5	0,1	9,8	44.6
БАНАН	200	140	2	0,7	28,5	130.4
ЯБЛОКИ	200	176	0,7	0,7	16,7	80.2
ГРУША	200	180	0,7	0,5	17,9	82.1
			<b>3.9</b>	<b>2.0</b>	<b>72.9</b>	<b>337.3</b>
<b>Обед</b>						
<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ</b>		<b>200</b>	<b>5.5</b>	<b>6.7</b>	<b>19.6</b>	<b>162.0</b>
КАРТОФЕЛЬ	90	67,5	1,4	0,3	10,7	50.4
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	12	11	1	0,1	7,2	33.7
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2.7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3.3
ОГУРЦЫ СОЛЁНЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1.6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0.0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0.0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	7.9
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	18	15,3	2,7	2,3	0	33.6
<b>КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СМЕТАНОЙ</b>		<b>130</b>	<b>3.4</b>	<b>3.8</b>	<b>11.0</b>	<b>93.0</b>
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200	150	2,6	0,2	6,9	40.7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25.4
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3.0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2.3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11.3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0.0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	7.9
<b>БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ</b>		<b>70</b>	<b>15.4</b>	<b>6.1</b>	<b>11.4</b>	<b>161.0</b>
ПТИЦА (ФИЛЕ ГРУДКИ) цыплёнок	70	70	12,8	2,7	0	75.5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,3	0	6	29.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,9	0,1	0	0,5	2.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	10	10	0,8	0,1	4,9	23.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,3	0,4	0,4	0	5.0
<b>НАПИТОК ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"</b>		<b>200</b>	<b>0.8</b>		<b>12.6</b>	<b>54.0</b>
КУРАГА	15,4	15,4	0,8	0	7,7	34.6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0.0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05 шт.	2,3	0	0	0	0.0

ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2.5	0.4	16.9	78.3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	38	2,5	0,4	16,9	78,3
			<b>27.6</b>	<b>17.0</b>	<b>71.5</b>	<b>548.3</b>
<b>Полдник</b>						
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ		100	7.3	7.6	62.6	348.1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	60	60	6,3	0,8	40,6	194,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,3	0	2,1	10,1
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,7	0,3	0,3	0	4,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,1	0,1	0,1	0	1,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,1	10,1	0,3	0,3	0,5	5,3
МАСЛО ПОДСОЛЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0.1		5.1	20.6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			<b>7.4</b>	<b>7.6</b>	<b>67.7</b>	<b>368.7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59.2</b>	<b>54.0</b>	<b>258.1</b>	<b>1,766.2</b>

## ДЕНЬ 14

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		200	5.3	5.4	21.2	154.7
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ	20	20	2,2	0,3	13,2	63,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	72	72	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		200	4.2	3.4	12.4	97.2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ		30	2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО		5		4.1		37.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			<b>11.8</b>	<b>13.1</b>	<b>48.7</b>	<b>360.3</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ИЛИ ФРУКТ		100	3.9	2.0	72.9	337.3
СОК 1 л.	100	100	0,5	0,1	9,8	44,6
БАНАН	200	140	2	0,7	28,5	130,4
ЯБЛОКИ	200	176	0,7	0,7	16,7	80,2
ГРУША	200	180	0,7	0,5	17,9	82,1

			<b>3.9</b>	<b>2.0</b>	<b>72.9</b>	<b>337.3</b>
<b>Обед</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200		4.8	5.1	16.5	132.1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73.3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0.0
КРУПА РИСОВАЯ	12	11,88	0,8	0,1	8,5	38.4
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5.8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (ДИЕТА)	200		4.4	5.0	12.8	116.3
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	18	15,3	2,7	2,3	0	33.6
КАРТОФЕЛЬ	100	75	1,5	0,3	11,8	56.1
МОРКОВЬ	8	6,4	0,1	0	0,4	2.1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2.7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0.0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,004	0,004	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0.0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180		8.1	8.4	22.4	200.5
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	35	29,75	5,3	4,7	0	65.2
КАРТОФЕЛЬ	180	135	2,6	0,5	21,3	100.9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3.0
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0.0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200		0.6	0.1	16.3	69.5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,6	0,1	11,4	50.1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05 шт.	2,3	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38		2.5	0.4	16.9	78.3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	38	2,5	0,4	16,9	78.3
			<b>20.4</b>	<b>19.0</b>	<b>84.9</b>	<b>596.7</b>
<b>Полдник</b>						
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	170		7.6	8.8	11.6	157.7
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	35	29,75	5,3	4,7	0	65.2
КАРТОФЕЛЬ	60	45	0,9	0,2	7,1	33.7
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2.7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3.3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	30	0,5	0	1,4	8.1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	15	15	0,5	0	1	5.8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34.9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0.0
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0.1		5.1	20.6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30		2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
			<b>10.0</b>	<b>9.0</b>	<b>31.8</b>	<b>249.3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46.1</b>	<b>43.1</b>	<b>238.3</b>	<b>1,543.6</b>

## ДЕНЬ 15

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		5.0	5.3	21.1	153.3
КРУПА ПШЕНО	20	19,8	2,2	0,5	13,5	67.6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
КАКАО НА МОЛОКЕ	200		4.4	3.7	11.6	97.7
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73.3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30		2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	5			4.1		37.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
			<b>11.7</b>	<b>13.3</b>	<b>47.8</b>	<b>359.4</b>
<b>II Завтрак</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"	100		2.6	2.4	10.5	76.6
СНЕЖОК 2,5% КИСЛОМОЛОЧН. НАПИТОК	100	100	2,6	2,4	10,5	76.6
			<b>2.6</b>	<b>2.4</b>	<b>10.5</b>	<b>76.6</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ, МЯСОМ ПТИЦЫ И СО СМЕТАНОЙ	200		7.2	4.9	16.7	138.2
КАРТОФЕЛЬ	90	67,5	1,4	0,3	10,7	50.4
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	10	9,95	2,2	0,2	4,7	28.9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3.0
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2.4
МАСЛО ПОДСОЛЁННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0.0
ПТИЦА (ФИЛЕ ГРУДКИ) цыплёнок	18	18	3,3	0,7	0	19.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	7.9
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0.0
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	120		19.8	12.4	8.0	242.2
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ	108	91,8	15,9	3,3	0	113.1
МАСЛО ПОДСОЛЁННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31.4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,2	7,2	0,8	0,1	4,9	23.3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	48	48	1,4	1,2	2,2	25.1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,1	0,1	0	0,8	4.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26.1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,31 шт.	12,6	1,6	1,4	0,1	19.2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0.0
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50		0.8	2.9	5.2	50.5
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,4	16.3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2.7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3.0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2.3
МАСЛО ПОДСОЛЁННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0.0

НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С"	200		0.7	0.3	14.3	74.5
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	9,4	55.1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0.0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05 шт.	2,3	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38		2.5	0.4	16.9	78.3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	38	2,5	0,4	16,9	78.3
			<b>31.0</b>	<b>20.9</b>	<b>61.1</b>	<b>583.7</b>
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА «ТВОРОЖНАЯ»	100		13.4	6.7	52.3	322.6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9.4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	60	60	6,3	0,8	40,6	194.4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9.7
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	26	26	4,6	2,2	0,8	42.6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.22 шт.	8,86	1,1	1	0,1	13.5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3.1
ДРОЖЖИ	2,5	2,5	0,3	0,1	0,1	1.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6
МАСЛО РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2.6
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30.9
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0.1		5.1	20.6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
			<b>13.5</b>	<b>6.7</b>	<b>57.4</b>	<b>343.2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>58.8</b>	<b>43.3</b>	<b>176.8</b>	<b>1,362.9</b>

## ДЕНЬ 16

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200		4.2	3.4	12.4	97.2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73.3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0.0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4.5
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		5.1	5.3	21.7	154.7
КРУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	63.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ ИЛИ ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ, ИЛИ ВАФЛИ	15		2.7	8.8	28.7	203.6
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	15	15	1	2,8	8,7	64.0

ВАФЛИ СЛИВОЧНЫЕ	15	15	0,6	4,5	9,1	78,9
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	1,5	10,9	60,7
			<b>12,0</b>	<b>17,5</b>	<b>62,8</b>	<b>455,5</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,5	0,1	9,8	44,6
СОК 1 л.	100	100	0,5	0,1	9,8	44,6
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		60	8,8	7,5	15,2	162,2
СЫР ПОЛУТВ. 45 % - 50 % м.д.ж.	30	27,27	6,5	7,3	0,1	91,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>9,3</b>	<b>7,6</b>	<b>25,0</b>	<b>206,8</b>
<b>Обед</b>						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ		200	4,9	6,7	12,5	132,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	35	26,25	0,5	0	1,2	7,2
КАРТОФЕЛЬ	30	22,5	0,5	0,1	3,6	16,8
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	10	9,9	0,9	0,1	6,4	30,3
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0	0	0	0,0
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	18	15,3	2,7	2,3	0	33,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,6	5,6	0,1	0,8	0,2	8,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ		140	2,3	3,1	24,9	137,5
КРУПА РИСОВАЯ	35	34,7	2,3	0,3	24,9	112,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДОСЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	268,3	268,3	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА "МОЗАИКА"		70	13,9	18,0	12,8	271,5
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	35	29,8	5,3	4,7	0	65,3
МЯСО СВИНИНА ТАЗОБЕДРЕННАЯ ЧАСТЬ (ЗАМ.)	35	35	5,8	9,4	0	108,0
КАРТОФЕЛЬ	14	10,5	0,2	0	1,6	7,9
МОРКОВЬ	9,3	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,3	7,8	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,8	0,5	0,4	0	5,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	9,3	9,3	0,7	0,1	4,6	21,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9,3	9,3	1,2	0	5,5	27,0
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ		30	0,5	0,9	2,4	19,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	9,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"		200	0,1		18,8	72,9
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ С САХАРОМ	20	20	0,1	0	13,9	53,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05 шт.	2,3	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2,5	0,4	16,9	78,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	38	2,5	0,4	16,9	78,3
			<b>24,2</b>	<b>29,1</b>	<b>88,3</b>	<b>712,8</b>
<b>Полдник</b>						
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ		100	8,4	3,8	69,3	345,4
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	60	60	6,3	0,8	40,6	194,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,33	0,33	0	0,3	0	2,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22	22	0	0	0	0.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3.1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.07 шт.	2,82	0,4	0,3	0	4.3
ДРОЖЖИ	1,7	1,7	0,2	0	0	1.3
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5.8
ПОВИДЛО	25	25	0,1	0	16	64.4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10.5
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>180</b>	<b>0.1</b>		<b>5.1</b>	<b>20.6</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
			<b>8.5</b>	<b>3.8</b>	<b>74.4</b>	<b>366.0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54.0</b>	<b>58.0</b>	<b>250.5</b>	<b>1,741.1</b>

## ДЕНЬ 17

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		200	5.0	5.3	21.1	153.3
КРУПА ПШЕНО	20	19,8	2,2	0,5	13,5	67.6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
КАКАО НА МОЛОКЕ		200	4.4	3.7	11.6	97.7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОДЛИ ЙОДИРОВАННЫЙ		30	2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО		5		4.1		37.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
			<b>11.7</b>	<b>13.3</b>	<b>47.8</b>	<b>359.4</b>
<b>II Завтрак</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"		100	2.6	2.4	10.5	76.6
СНЕЖОК 2,5% КИСЛОМОЛОЧН. НАПИТОК	100	100	2,6	2,4	10,5	76.6
			<b>2.6</b>	<b>2.4</b>	<b>10.5</b>	<b>76.6</b>
<b>Обед</b>						
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ		200	4.6	6.8	13.3	133.5
СВЕКЛА	66	52,8	0,8	0,1	4,5	21.5

КАРТОФЕЛЬ	55	41,25	0,8	0,2	6,5	30,8
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	18	15,3	2,7	2,3	0	33,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	7,9
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>		<b>140</b>	<b>4.1</b>	<b>3.9</b>	<b>25.5</b>	<b>153.5</b>
КАРТОФЕЛЬ	198,3	148,8	2,9	0,6	23,6	111,2
МАСЛО СЛАДО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОБЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40,8	40,8	1,2	1	1,9	21,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
<b>КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ</b>		<b>70</b>	<b>10.0</b>	<b>3.6</b>	<b>7.6</b>	<b>102.8</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,5	17,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	7	7	0,5	0	3,4	16,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
РЫБА ХЕК ФИЛЕ	60	53,52	8,6	1,2	0	44,6
<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ (ДИЕТА)</b>		<b>180</b>	<b>8.7</b>	<b>12.4</b>	<b>23.9</b>	<b>242.3</b>
МЯСО СВИНИНА ТАЗОБЕДРЕННАЯ ЧАСТЬ (ЗАМ.)	35	35	5,8	9,4	0	108,0
КАРТОФЕЛЬ	210	147	2,8	0,6	23,3	109,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,004	0,004	0	0	0	0,0
<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ, ИЗЮМА И ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С"</b>		<b>200</b>	<b>0.7</b>		<b>15.7</b>	<b>66.6</b>
КУРАГА	7	7	0,4	0	3,5	15,7
ИЗЮМ	7	7	0,2	0	4,5	19,1
ЧЕРНОСЛИВ	5	5	0,1	0	2,8	12,4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233	233	0	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05 шт.	2,3	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>38</b>	<b>2.5</b>	<b>0.4</b>	<b>16.9</b>	<b>78.3</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	38	2,5	0,4	16,9	78,3
			<b>30.6</b>	<b>27.1</b>	<b>102.9</b>	<b>777.0</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b>		<b>170</b>	<b>28.0</b>	<b>18.2</b>	<b>22.3</b>	<b>367.8</b>
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	147,3	147,3	25,7	12,9	4,3	241,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	10,2	10,2	1,1	0,1	7	32,6
САХАР ПЕСОК	10,2	10,2	0	0	9,9	39,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,8	0,6	0,6	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4	0	3,3	0	29,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	7,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4
<b>СОУС АБРИКОСОВЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>0.1</b>		<b>9.6</b>	<b>38.6</b>
ПОВИДЛО	15	15	0,1	0	9,6	38,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
<b>ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ (ДИЕТА)</b>		<b>170</b>	<b>1.6</b>	<b>2.6</b>	<b>10.3</b>	<b>71.0</b>
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,6	0,2	10,3	49,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,3	21,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
<b>ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ</b>		<b>180</b>	<b>0.1</b>		<b>0.2</b>	<b>1.2</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ		<b>30</b>	<b>2.3</b>	<b>0.2</b>	<b>15.1</b>	<b>71.0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0

	<b>32.1</b>	<b>21.0</b>	<b>57.5</b>	<b>549.6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>77.0</b>	<b>63.8</b>	<b>218.7</b>	<b>1,762.6</b>

## ДЕНЬ 18

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		5.3	5.4	21.2	154.7
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ	20	20	2,2	0,3	13,2	63.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	72	72	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200		4.2	3.4	12.4	97.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОДТОПИРОМ	30		2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	5			4.1		37.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
			<b>11.8</b>	<b>13.1</b>	<b>48.7</b>	<b>360.3</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ИЛИ ФРУКТ	100		3.9	2.0	72.9	337.3
СОК 1 л.	100	100	0,5	0,1	9,8	44.6
БАНАН	200	140	2	0,7	28,5	130.4
ЯБЛОКИ	200	176	0,7	0,7	16,7	80.2
ГРУША	200	180	0,7	0,5	17,9	82.1
			<b>3.9</b>	<b>2.0</b>	<b>72.9</b>	<b>337.3</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (МИНТАЙ)	200		6.5	2.5	12.5	98.6
КАРТОФЕЛЬ	94	70,6	1,4	0,3	11,2	52.8
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2.7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3.3
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	36	31,9	4,9	0,3	0	22.3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0.0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0.0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		7.3	5.6	33.1	212.1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,7	89,7	0	0	0	0.0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60,4	59,8	7,3	1,9	33,1	178.7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33.4

КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		90	14.9	7.5	17.4	197.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	22,5	22,5	1,6	0,1	11	51.7
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9	9	1,2	0	5,3	26.1
ПТИЦА (ФИЛЕ ГРУДКИ) цыплёнок	63	63	11,4	2,4	0	68.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23	23	0,7	0,6	1,1	12.0
МАСЛО ТВОРОЖНО-СОЛЁНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39.3
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ		40	0.8	1.5	3.2	29.4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	15.7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9.7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0.0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0.0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		200	0.6	0.1	16.8	71.7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,6	0,1	11,4	50.1
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6	0	0	5,4	21.6
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05 шт.	2,3	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2.5	0.4	16.9	78.3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	38	2,5	0,4	16,9	78.3
			<b>32.6</b>	<b>17.6</b>	<b>99.9</b>	<b>687.2</b>
<b>Полдник</b>						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ		170	6.4	8.2	14.8	161.2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	132,2	99,2	1,7	0,1	4,6	27.0
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	11,3	9,6	1,7	1,5	0	21.0
МЯСО СВИНИНА ТАЗОБЕДРЕННАЯ ЧАСТЬ (ЗАМ.)	11,3	11,3	1,8	3	0	34.8
КРУПА РИСОВАЯ	11,7	11,6	0,8	0,1	8,3	37.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,2	0,1	0	0,6	2.9
МОРКОВЬ	8,5	6,8	0,1	0	0,5	2.3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25.4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0.0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,7	4,7	0,1	0,7	0,2	7.4
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0.1		5.1	20.6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный		30	2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
			<b>8.8</b>	<b>8.4</b>	<b>35.0</b>	<b>252.8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57.1</b>	<b>41.1</b>	<b>256.5</b>	<b>1,637.6</b>

## ДЕНЬ 19

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						

КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		5.2	5.7	23.7	167.4
КРУПА РИСОВАЯ	11,1	11	0,8	0,1	7,9	35.5
КРУПА ПШЕНО	11,1	11	1,3	0,3	7,5	37.5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57.6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПЕСОЧНОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24.0
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0.0
КАКАО НА МОЛОКЕ	200		4.4	3.7	11.6	97.7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30		2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	5			4.1		37.4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПЕСОЧНОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
			<b>11.9</b>	<b>13.7</b>	<b>50.4</b>	<b>373.5</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ИЛИ ФРУКТ	100		3.9	2.0	72.9	337.3
СОК 1 л.	100	100	0,5	0,1	9,8	44.6
БАНАН	200	140	2	0,7	28,5	130.4
ЯБЛОКИ	200	176	0,7	0,7	16,7	80.2
ГРУША	200	180	0,7	0,5	17,9	82.1
			<b>3.9</b>	<b>2.0</b>	<b>72.9</b>	<b>337.3</b>
<b>Обед</b>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СО	200		4.9	5.8	12.9	126.1
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	17,8	15,1	2,7	2,3	0	33.1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24.4
КАРТОФЕЛЬ	50	35	0,7	0,1	5,5	26.2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0.0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,3	3,3	0,2	0	0,6	3.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3.3
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0	0	1,1	4.3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	35	26,25	0,5	0	1,2	7.2
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2.7
СВЕКЛА	44,4	35,6	0,5	0	3	14.6
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0.0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,4	4,4	0,1	0,7	0,2	6.9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130		3.8	3.7	24.0	143.8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,8	0,5	24	114.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПЕСОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	265,2	265,2	0	0	0	0.0
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70		9.8	7.3	4.8	134.6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4.9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16.2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	15.7
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ	60	51	8,8	1,8	0	62.9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34.9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0.0
НАПИТОК ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200		0.1		18.8	72.9
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ С САХАРОМ	20	20	0,1	0	13,9	53.5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05 шт.	2,3	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38		2.5	0.4	16.9	78.3

ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	38	2,5	0,4	16,9	78.3
			<b>21.1</b>	<b>17.2</b>	<b>77.4</b>	<b>555.7</b>
<b>Полдник</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		170	9.6	13.7	2.4	170.6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,7 шт.	68,4	8,4	7,7	0,5	104.2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	42	42	1,2	1,1	1,9	22.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22.7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ (ДИЕТА)		170	1.5	1.8	9.6	60.7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	14	14	1,5	0,2	9,6	45.9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,3	21,3	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0.0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0.1		5.1	20.6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ		30	2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
			<b>13.5</b>	<b>15.7</b>	<b>32.2</b>	<b>322.9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>50.4</b>	<b>48.6</b>	<b>232.9</b>	<b>1,589.4</b>

## ДЕНЬ 20

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		200	4.2	5.2	22.2	153.1
КРУПА РИСОВАЯ	20	19,8	1,4	0,2	14,3	63.9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12.8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24.0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		200	4.2	3.4	12.4	97.2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73.3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4.5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ		30	2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО		5		4.1		37.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
			<b>10.7</b>	<b>12.9</b>	<b>49.7</b>	<b>358.7</b>
<b>II Завтрак</b>						

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"		100		2.6	2.4	10.5	76.6
СНЕЖОК 2,5% КИСЛОМОЛОЧН. НАПИТОК	100	100		2,6	2,4	10,5	76.6
				<b>2.6</b>	<b>2.4</b>	<b>10.5</b>	<b>76.6</b>
<b>Обед</b>							
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ		200		5.4	3.8	13.4	110.0
ПТИЦА (ФИЛЕ ГРУДКИ) цыплёнок	18	18		3,3	0,7	0	19,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	17,8	17,8		1,9	0,2	12,1	58,4
МОРКОВЬ	10	8		0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4		0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3		0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1		0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01		0	0	0	0,0
ПАСТУША ТУШЕНАЯ СО СМЕТАНОЙ		130		3.4	3.8	11.0	93.0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200	150		2,6	0,2	6,9	40,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	3,5	3,5		0	2,8	0	25,4
МОРКОВЬ	9	7,2		0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56		0,1	0	0,6	3,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4		0,1	0	0,5	2,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5		0,4	0	2,3	11,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2		0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5		0,1	0,8	0,2	7,9
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ		90		14.9	20.4	11.2	289.7
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	40	34		6,1	5,2	0	74,5
МЯСО СВИНИНА ТАЗОБЕДРЕННАЯ ЧАСТЬ (ЗАМ.)	40	40		6,6	10,8	0	123,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	12	12		0,9	0,1	5,8	27,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72		0,1	0	0,6	2,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7		0,8	0,1	4,8	22,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9		0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,9	3,9		0	3,8	0	34,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,3	109,3		0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22		0,4	0,4	0	4,9
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"		200		0.9	0.1	13.8	59.9
КУРАГА	18	18		0,9	0,1	8,9	40,5
САХАР ПЕСОК	5	5		0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200		0	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05 шт.	2,3		0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38		2.5	0.4	16.9	78.3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	38		2,5	0,4	16,9	78,3
				<b>27.1</b>	<b>28.5</b>	<b>66.3</b>	<b>630.9</b>
<b>Полдник</b>							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ		100		7.7	8.5	51.4	313.1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	2	2		0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1		0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.07 шт.	2,82		0,4	0,3	0	4,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3		0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	3	3		0	2,4	0	21,7
ДРОЖЖИ	1	1		0,1	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32	32		0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20		0,6	0,5	1	10,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	60	60		6,3	0,8	40,6	194,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3		0,3	0	2	9,7
САХАР ПЕСОК	8	8		0	0	7,8	30,9
ЧАЙ С САХАРОМ		180		0.1		5.1	20.6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5		0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180		0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5		0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ		30		2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	30	30		2,3	0,2	15,1	71,0
				<b>10.1</b>	<b>8.7</b>	<b>71.6</b>	<b>404.7</b>

<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>50.5</b>	<b>52.5</b>	<b>198.1</b>	<b>1,470.9</b>
-----------------------	-------------	-------------	--------------	----------------