

МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180		4.6	5.2	19.5	143.9
КРУПА ПШЕНО	18	17,82	1,9	0,5	12,1	60.8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95	95	2,7	2,3	4,5	49.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180		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	50	50	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
			11.2	17.2	60.1	439.5
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0.5	0.1	9.8	44.6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 0,125 л. - 0,2 л (возраст. от 4 мес.)	100	100	0,5	0,1	9,8	44.6
			0.5	0.1	9.8	44.6
Обед						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ	180		4.3	6.1	11.1	116.9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	22,5	0,4	0	1,1	6.1
КАРТОФЕЛЬ	25	18,75	0,4	0,1	3	14.0
КРУПА РИСОВАЯ	8	7,92	0,6	0,1	5,7	25.6
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3.0
МАСЛО РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,4	158,4	0	0	0	0.0
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	17	14,45	2,6	2,2	0	31.7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	7.9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
РИС ОТВАРНОЙ	120		2.0	2.7	21.3	117.6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	230	230	0	0	0	0.0
КРУПА РИСОВАЯ	30	29,7	2	0,3	21,3	95.9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70		11.4	15.5	9.6	224.0

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
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2.7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85	85	0	0	0	0.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,4	0,3	0	4.3
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ		40	0.4	1.6	3.2	29.5
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 ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"		180	0.1		22.1	86.3
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1.9	0.3	13.0	59.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,9	0,3	13	59.9
			20.1	26.2	80.3	634.2
Полдник						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		150	8.5	7.7	27.5	211.8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,3	0,5	27,4	131.1
СЫР ПОЛУТВ. 45 % - 50 % м.д.ж.	20	18,18	4,2	4,8	0,1	59.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
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		20	1.5	0.1	10.0	47.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	20	20	1,5	0,1	10	47.4
			10.1	7.8	42.6	279.8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41.9	51.3	192.8	1,398.1

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		180	4.8	5.8	18.2	144.6
КРУПА ГЕРКУЛЕС	18	18	2,1	1,1	10,8	61.5

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95	95	2,7	2,3	4,5	49.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОДЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
КАКАО НА МОЛОКЕ		180	4.1	3.5	11.1	92.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	68.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	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		25	1.9	0.2	12.5	59.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	25	25	1,9	0,2	12,5	59.2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО		5		4.1		37.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОДЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
			10.8	13.6	41.8	333.7

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
			2.6	2.4	10.5	76.6

Обед

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ		180	4.0	5.2	6.3	89.7
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	17	14,45	2,6	2,2	0	31.7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	37,5	0,7	0	1,7	10.2
КАРТОФЕЛЬ	30	22,5	0,5	0,1	3,6	16.8
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	3	3	0	2,9	0	26.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0.0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		120	3.5	3.4	21.8	131.7
КАРТОФЕЛЬ	170	127,5	2,5	0,5	20,2	95.3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОДЕНОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18.1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	35	35	1	0,9	1,6	18.3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ		60	9.2	12.0	8.5	179.2
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	25	21,25	3,9	3,3	0	46.6
МЯСО СВИНИНА ТАЗОБЕДРЕННАЯ ЧАСТЬ (ЗАМ.)	20	20	3,3	5,4	0	61.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	10	10	0,8	0,1	4,9	23.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0	0	0	0.0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17.4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,4	0,3	0	4.3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ, ИЗЮМА И ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С"		180	0.8		18.4	78.8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
КУРАГА	9,6	9,6	0,5	0	4,8	21.6
ИЗЮМ	8,4	8,4	0,2	0	5,3	22.9
ЧЕРНОСЛИВ	6	6	0,1	0	3,4	14.9
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	1,84	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2.0	0.3	13.4	61.8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2	0,3	13,4	61.8
			19.5	20.9	68.4	541.2

Полдник

СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ		140	19.6	13.8	17.2	273.6
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	163.9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0.0

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	7.9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,7	0,9	0,8	0	10.2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38.7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16.2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10.5
МАСЛО ПОДСОЛЕН. ЧИСТОЕ 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		20	1.5	0.1	10.0	47.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	20	20	1,5	0,1	10	47.4
			21.2	13.9	32.3	341.6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54.1	50.8	153.0	1,293.1

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		180	10.2	13.5	2.6	173.1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,8 шт.	72,45	8,9	8,1	0,5	110.3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,1	2,1	23.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛЕН. ЧИСТОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		180	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	50	50	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ		25	1.9	0.2	12.5	59.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	25	25	1,9	0,2	12,5	59.2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО		5		4.1		37.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
			16.0	21.0	27.0	361.7
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ИЛИ ФРУКТ		100	3.9	2.0	72.9	337.3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 0,125 л. - 0,2 л (возраст. от 4 мес.)	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
			3.9	2.0	72.9	337.3
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ		180	4.4	2.9	12.9	95.7
КАРТОФЕЛЬ	100	75	1,5	0,3	11,8	56.1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3.0
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2.4

РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	20	17,72	2,7	0,2	0	12.4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0.0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0.0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СО СМЕТАНОЙ		110	3.0	3.3	9.6	82.1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	180	135	2,3	0,1	6,1	36.7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
МОРКОВЬ	7	5,6	0,1	0	0,4	1.9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2.3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1.9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	7.9
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ		60	12.2	4.8	9.1	129.0
ПТИЦА (ФИЛЕ ГРУДКИ) цыплёнок	55	55	10	2,1	0	59.4
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,8	23.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	8	8	0,6	0	3,9	18.3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,4	0,3	0	4.3
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С"		180	0.6	0.3	13.3	69.0
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49.6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	1,84	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1.9	0.3	13.0	59.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,9	0,3	13	59.9
			22.1	11.6	57.9	435.7
Полдник						
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ		150	4.9	5.1	17.6	136.6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	14	14	1,5	0,2	9,6	45.9
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9.7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18.1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62.9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,7	18,7	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	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		20	1.5	0.1	10.0	47.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	20	20	1,5	0,1	10	47.4
			6.5	5.2	32.7	204.6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48.5	39.8	190.5	1,339.3

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	

Завтрак

КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180		4.8	5.0	19.4	143.1
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ	18	18	2	0,2	11,8	57.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,8	64,8	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52.4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
КАКАО НА МОЛОКЕ	180		4.1	3.5	11.1	92.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	68.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	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 ИЮДИРОВАННЫЙ	25		1.9	0.2	12.5	59.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	25	25	1,9	0,2	12,5	59.2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	5			4.1		37.4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
			10.8	12.8	43.0	332.2

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ ИЛИ ФРУКТ	100		3.9	2.0	72.9	337.3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 0,125 л. - 0,2 л (возраст. от 4 мес.)	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
			3.9	2.0	72.9	337.3

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ПТИЦЫ И СО СМЕТАНОЙ	180		5.1	4.2	13.0	110.0
ПТИЦА (ФИЛЕ ГРУДКИ) цыплёнок	18	18	3,3	0,7	0	19.4
КАРТОФЕЛЬ	100	75	1,5	0,3	11,8	56.1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	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
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21.8
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 РЫБЫ (МИНТАЙ)	90		16.3	8.4	8.0	172.3
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	90	79,74	12,3	0,7	0	55.7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	55	55	1,6	1,4	2,5	28.8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	25.9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,3	11,3	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,1	1,5	1,4	0,1	18.4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21.8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50		1.6	0.1	3.2	19.4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	50	50	1,6	0,1	3,2	19.4
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180		0.7		11.3	48.7
КУРАГА	13	13	0,7	0	6,4	29.3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	1,7	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35		2.2	0.4	15.1	69.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	35	2,2	0,4	15,1	69.9
			25.9	13.1	50.6	420.3

Полдник

ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	160		6.0	7.5	13.6	145.3
-------------------------	-----	--	-----	-----	------	-------

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	120	90	1,6	0,1	4,1	24.4
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	10	8,5	1,6	1,4	0	18.6
МЯСО СВИНИНА ТАЗОБЕДРЕННАЯ ЧАСТЬ (ЗАМ.)	10	10	1,6	2,7	0	30.8
КРУПА РИСОВАЯ	11	10,89	0,8	0,1	7,9	35.2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2.7
МОРКОВЬ	8	6,4	0,1	0	0,4	2.1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1.9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	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 ЙОДИРОВАННЫЙ		20	1.5	0.1	10.0	47.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	20	20	1,5	0,1	10	47.4
			7.6	7.6	28.7	213.3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48.2	35.5	195.2	1,303.1

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		180	6.1	5.9	21.7	164.8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	25	24,75	3	0,8	13,7	73.9
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
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0.0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		180	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	50	50	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ		25	1.9	0.2	12.5	59.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	25	25	1,9	0,2	12,5	59.2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО		5		4.1		37.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
			11.9	13.4	46.1	353.4
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
			2.6	2.4	10.5	76.6
Обед						

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СО СМЕТАНОЙ	180		2.7	4.7	13.2	105.5
КАРТОФЕЛЬ	100	75	1,5	0,3	11,8	56,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7,2	0,9	0,8	0,1	11,0
МОРКОВЬ	8,5	6,8	0,1	0	0,5	2,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,14	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,5	4,5	0,1	0,7	0,2	7,1
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	110		11.7	7.8	10.7	172.0
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ	65	56,1	9,7	2	0	69,1
КРУПА РИСОВАЯ	14	13,86	1	0,1	10	44,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	5,9	0,7	0,7	0	9,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,5	0,2	0,2	0	2,3
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50		1.2	3.1	4.6	51.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180		0.2		9.8	40.4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	8,4	8,4	0,2	0	4,9	21,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	1,84	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1.9	0.3	13.0	59.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,9	0,3	13	59,9
			17.7	15.9	51.3	428.8
Полдник						
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	150		4.8	5.0	17.4	134.8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	14	14	1,5	0,2	9,6	45,9
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	116,7	116,7	3,3	2,8	5,4	61,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	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	20		1.5	0.1	10.0	47.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			6.4	5.1	32.5	202.8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38.6	36.8	140.4	1,061.6

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180		5.3	5.3	23.5	164.1
КРУПА ПШЕНО	23,6	23,4	2,6	0,6	16	79.9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,8	64,8	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	97,2	97,2	2,7	2,3	4,6	50.9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ ИЛИ ОВСЯНОЕ, ИЛИ ВАФЛИ	15		2.7	8.8	29.0	205.5
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	1,5	11,2	62.6
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	15	15	1	2,8	8,7	64.0
ВАФЛИ СЛИВОЧНЫЕ	15	15	0,6	4,5	9,1	78.9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180		4.0	3.3	12.2	94.6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73,8	73,8	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	3,3	6,3	70.7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4.5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
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
			16.3	22.3	64.8	525.0
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ИЛИ ФРУКТ	100		3.9	2.0	72.9	337.3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 0,125 л. - 0,2 л (возраст. от 4 мес.)	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
			3.9	2.0	72.9	337.3
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ	180		4.1	5.9	8.1	103.9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛЁННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3.0
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2.4
КАРТОФЕЛЬ	40	30	0,6	0,1	4,8	22.4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	45	0,8	0	2	12.2
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	16	13,6	2,4	2,1	0	29.8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	7.9
«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ	110		14.3	18.9	8.5	263.9
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,5	5,5	0	0	0	0.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2.7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,2	0,7	0,6	0	8.0
КРУПА РИСОВАЯ	11	10,9	0,8	0,1	7,9	35.2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,3	157,3	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛЁННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20.1
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50		0.4	1.6	2.4	25.9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6.5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1.9
МОРКОВЬ	5	3,75	0	0	0,3	1.3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ "С"		180	0.1		20.7	81.0
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ С САХАРОМ	18	18	0,1	0	12,5	48.2
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1.9	0.3	13.0	59.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,9	0,3	13	59.9
			20.8	26.7	52.7	534.6
Полдник						
КАРТОФЕЛЬ С ЛУКОМ ТУШЁНЫЕ В СМЕТАНЕ		150	2.5	4.8	19.8	132.3
КАРТОФЕЛЬ	160	120	2,3	0,5	19	89.6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6
МАСЛО РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
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 ЙОДИРОВАННЫЙ		20	1.5	0.1	10.0	47.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	20	20	1,5	0,1	10	47.4
			4.1	4.9	34.9	200.3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45.1	55.9	225.3	1,597.2

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		180	4.7	4.9	19.3	141.6
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ	18	18	2	0,2	11,8	57.4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	97,2	97,2	2,7	2,3	4,6	50.9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,8	64,8	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
КАКАО НА МОЛОКЕ		180	4.1	3.5	11.1	92.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	68.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	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		25	1.9	0.2	12.5	59.2

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	25	25	1,9	0,2	12,5	59.2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО		5		4.0		36.3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36.3
			10.7	12.6	42.9	329.6
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
			2.6	2.4	10.5	76.6
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ, МЯСОМ И СО		180	6.6	6.6	16.8	154.3
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	16	13,6	2,4	2,1	0	29.8
КАРТОФЕЛЬ	85	63,75	1,3	0,3	10,1	47.6
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12	11,94	2,6	0,2	5,5	34.6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3.0
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2.4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30.6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,6	129,6	0	0	0	0.0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0.0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	6.3
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		120	3.5	3.4	21.8	131.7
КАРТОФЕЛЬ	170	127,5	2,5	0,5	20,2	95.3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18.1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	35	35	1	0,9	1,6	18.3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
КОТЛЕТА РЫБНАЯ		60	10.6	3.8	10.9	119.5
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	60	53,16	8,2	0,5	0	37.2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	10	10	0,8	0,1	4,9	23.0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,3	0	6	29.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,7	0,3	0,3	0	4.1
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С"		180	0.6	0.3	13.3	69.0
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49.6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	1,84	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1.9	0.3	13.0	59.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,9	0,3	13	59.9
			23.2	14.4	75.8	534.4
Полдник						
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ		140	20.4	14.5	20.8	297.6
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	163.9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0.0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	15.7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,7	0,9	0,8	0	10.2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38.7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,8	32.4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10.5
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		20	1.5	0.1	10.0	47.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	20	20	1,5	0,1	10	47.4
			22.0	14.6	35.9	365.6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58.5	44.0	165.1	1,306.2

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180		4.6	5.2	21.5	151.5
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32.0
КРУПА ПШЕНО	10	9,9	1,1	0,3	6,8	33.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180		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	50	50	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЮДИРОВАННЫЙ	25		1.9	0.2	12.5	59.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	25	25	1,9	0,2	12,5	59.2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	5		4.1	0	0	37.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
			10.4	12.7	45.9	340.1
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ИЛИ ФРУКТ	100		3.9	2.0	72.9	337.3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 0,125 л. - 0,2 л (возраст. от 4 мес.)	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
			3.9	2.0	72.9	337.3
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180		4.4	2.9	12.9	95.7
КАРТОФЕЛЬ	100	75	1,5	0,3	11,8	56.1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3.0
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2.4
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	20	17,72	2,7	0,2	0	12.4
МАСЛО ПОДСОЛЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0.0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0.0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110		4.3	3.3	27.4	156.5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,3	0,5	27,4	131.1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0.0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	60		12.7	5.2	8.7	132.4
ПТИЦА (ФИЛЕ ГРУДКИ) цыплёнок	60	60	11	2,3	0	64.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0.0

СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,8	23.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	8	8	0,6	0	3,9	18.3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	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"		180	0.8	0.1	19.0	81.6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ИЗЮМ	10	10	0,2	0,1	6,4	27.3
КУРАГА	10	10	0,5	0	4,9	22.5
ЧЕРНОСЛИВ	5	5	0,1	0	2,8	12.4
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	1,84	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1.9	0.3	13.0	59.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,9	0,3	13	59.9
			24.5	13.4	84.2	555.6
Полдник						
КАПУСТА ТУШЁНАЯ С МЯСОМ		150	6.8	6.6	9.1	126.1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	180	135	2,3	0,1	6,1	36.7
МОРКОВЬ	8	6,4	0,1	0	0,4	2.1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2.7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ПЕСОЧЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1.9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6.5
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	25	21,25	3,9	3,3	0	46.6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	7.9
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,004	0,004	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		20	1.5	0.1	10.0	47.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	20	20	1,5	0,1	10	47.4
			8.4	6.7	24.2	194.1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47.2	34.8	227.2	1,427.1

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто , г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак						

КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180		4.6	5.0	19.9	143.5
КРУПА МАННАЯ	18	18	1,8	0,2	12,3	57.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100,8	100,8	2,8	2,4	4,7	52.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
КАКАО НА МОЛОКЕ	180		4.1	3.5	11.1	92.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	68.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	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	25		1.9	0.2	12.5	59.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	25	25	1,9	0,2	12,5	59.2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	5			4.1		37.4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
			10.6	12.8	43.5	332.6
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ИЛИ ФРУКТ	100		3.9	2.0	72.9	337.3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 0,125 л. - 0,2 л (возраст. от 4 мес.)	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
			3.9	2.0	72.9	337.3
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180		4.1	5.3	8.4	98.7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	15	0,3	0	0,7	4.1
КАРТОФЕЛЬ	50	37,5	0,8	0,2	5,9	28.0
МОРКОВЬ	8	6,4	0,1	0	0,4	2.1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2.7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	10	10	0,3	0	0,7	3.9
МАСЛО РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136,8	136,8	0	0	0	0.0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	6.3
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	16	13,6	2,4	2,1	0	29.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0.0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110		3.0	3.6	13.7	99.3
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	25	24,75	3	0,8	13,7	73.9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,2	76,2	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0.0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25.4
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60		11.4	14.1	11.7	219.6
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	30	25,5	4,6	4	0	55.9
МЯСО СВИНИНА ТАЗОБЕДРЕННАЯ ЧАСТЬ (ЗАМ.)	25	25	4,2	6,8	0	77.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	8	8	0,6	0	3,9	18.3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,8	23.2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1.6
МАСЛО РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0.0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,4	0,3	0	4.3
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 НЕСОЛЁНОЕ	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"		180	0.8		12.4	53.2
КУРАГА	15	15	0,8	0	7,5	33.8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	1,84	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1.9	0.3	13.0	59.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,9	0,3	13	59.9
			21.8	26.5	61.8	572.8
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ		140	16.7	14.1	22.4	288.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13.1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9.7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,9	26,9	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1.9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0.0
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	80	80	14	7	2,3	131.1
КРУПА РИСОВАЯ	12	11,88	0,8	0,1	8,5	38.4
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30.9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,5	0,8	0,7	0	9.9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	6.3
МАСЛО ПОДСОЛЁННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
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		180	0.1		0.2	1.2
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		20	1.5	0.1	10.0	47.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	20	20	1,5	0,1	10	47.4
			18.4	14.2	42.2	375.2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54.7	55.5	220.4	1,617.9

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак						
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ		180	4.8	5.3	19.0	143.4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,7	0,2	11	52.5
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57.6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0.0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		180	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	50	50	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ		25	1,9	0,2	12,5	59.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	25	25	1,9	0,2	12,5	59.2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО		5		4,1		37.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
			10.6	12.8	43.4	332.0

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
			2.6	2.4	10.5	76.6

Обед

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ		180	5.7	4.7	16.7	132.2
ПТИЦА (ФИЛЕ ГРУДКИ) цыплёнок	18	18	3,3	0,7	0	19.4
КАРТОФЕЛЬ	75	56,25	1,1	0,2	8,9	42.0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	10	9,9	0,9	0,1	6,4	30.3
МОРКОВЬ	8	6,4	0,1	0	0,4	2.1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2.7
ОГУРЦЫ СОЛЁНЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1.6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	7.9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	141,6	141,6	0	0	0	0.0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,004	0,004	0	0	0	0.0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СО СМЕТАНОЙ		110	3.0	3.3	9.6	82.1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	180	135	2,3	0,1	6,1	36.7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
МОРКОВЬ	7	5,6	0,1	0	0,4	1.9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2.3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1.9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	7.9
КОТЛЕТА МЯСНАЯ		60	9.2	12.0	8.5	179.2
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	25	21,25	3,9	3,3	0	46.6
МЯСО СВИНИНА ТАЗОБЕДРЕННАЯ ЧАСТЬ (ЗАМ.)	20	20	3,3	5,4	0	61.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	10	10	0,8	0,1	4,9	23.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0	0	0	0.0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17.4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,4	0,3	0	4.3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		180	0.4	0.1	13.5	56.9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,4	0,1	8,6	37.5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	1,84	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1.6	0.3	10.9	50.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	25	1,6	0,3	10,9	50.0
			19.9	20.4	59.2	500.4

Полдник

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	9.0	12.0	2.1	152.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,6 шт.	64,4	8	7,2	0,5	98.1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	35	35	1	0,9	1,6	18.3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18.1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ		30	0.9	0.1	1.9	11.6

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	30	30	0,9	0,1	1,9	11.6
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	20		1.5	0.1	10.0	47.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	20	20	1,5	0,1	10	47.4
			11.5	12.2	19.1	231.6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44.6	47.8	132.2	1,140.6

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто , г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180		3.9	4.4	19.4	132.7
КРУПА МАННАЯ	19	19	1,9	0,2	13	60.6
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	1,5	1,5	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
МАСЛО СЛИВОЧНО-СЛИВОЧНОЕ ПЕСОЧЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
КАКАО С МОЛОКОМ	180		5.0	4.3	12.7	109.3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	162	162	4,6	4	7,6	84.9
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
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
			12.5	18.2	71.8	498.9
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ИЛИ ФРУКТ	100		3.9	2.0	72.9	337.3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 0,125 л. - 0,2 л (возраст. от 4 мес.)	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
			3.9	2.0	72.9	337.3
Обед						
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ	180		4.2	6.0	12.0	119.6
СВЕКЛА	60	48	0,7	0	4,1	19.6
КАРТОФЕЛЬ	50	37,5	0,8	0,2	5,9	28.0
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2

САХАР ПЕСОК	0,7	0,7	0	0	0,7	2,7
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	16	13,6	2,4	2,1	0	29,8
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	1,2	1,2	0	0	0	0,0
«ЁЖИКИ» В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		120	15,2	20,9	13,6	306,5
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.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
КРУПА РИСОВАЯ	13,1	13	0,9	0,1	9,3	42,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171,6	171,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,4	4,4	0,5	0,1	3	14,3
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,003	0,003	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16,6	16,6	0,5	0,4	0,8	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,2	2,2	0	1,7	0	16,0
КИСЛОТА АСКОРБИНОВАЯ С ВИТАМИНОМ "С"		180	0,1		20,8	81,3
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ С САХАРОМ	18	18	0,1	0	12,5	48,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	4,5	4,5	0	0	3,4	13,7
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	1,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,9	0,3	13,0	59,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,9	0,3	13	59,9
			21,4	27,2	59,4	567,3
Полдник						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		150	8,5	7,7	27,5	211,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1
СЫР ПОЛУТВ. 45 % - 50 % м.д.ж.	20	18,18	4,2	4,8	0,1	59,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		5,1	20,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
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 ИЮДИРОВАННЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			10,1	7,8	42,6	279,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,9	55,2	246,7	1,683,3

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		180	4,8	5,8	18,2	144,6
КРУПА ГЕРКУЛЕС	18	18	2,1	1,1	10,8	61,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95	95	2,7	2,3	4,5	49,8

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	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	0,5	0,5	0	0	0	0.0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		180	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	50	50	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ		25	1.9	0.2	12.5	59.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	25	25	1,9	0,2	12,5	59.2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО		5		4.1		37.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
			10.6	13.3	42.6	333.2

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
			2.6	2.4	10.5	76.6

Обед

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ		180	4.1	5.9	8.1	103.9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0.0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	45	0,8	0	2	12.2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
КАРТОФЕЛЬ	40	30	0,6	0,1	4,8	22.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0.0
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2.4
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	16	13,6	2,4	2,1	0	29.8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	7.9
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		120	3.5	3.4	21.8	131.7
КАРТОФЕЛЬ	170	127,5	2,5	0,5	20,2	95.3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18.1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	35	35	1	0,9	1,6	18.3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПОД ОВОЩНЫМ СОУСОМ		60	10.1	4.5	8.2	113.0
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	60	53,16	8,2	0,5	0	37.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	10	10	0,8	0,1	4,9	23.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,5	16,5	0	0	0	0.0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9.7
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
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2.0
МОРКОВЬ	6	4,8	0,1	0	0,3	1.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0.0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1.9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,5	4,5	0,1	0,7	0,2	7.1
НАПИТОК ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"		180	0.1		14.9	57.9
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ С САХАРОМ	14,4	14,4	0,1	0	10	38.5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0.0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	1,84	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1.9	0.3	13.0	59.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,9	0,3	13	59.9
			19.7	14.1	66.0	466.4

Полдник

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		150	26.4	17.9	33.2	404.1
--	--	------------	-------------	-------------	-------------	--------------

ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	130	130	22,7	11,3	3,8	213.1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
КРУПА МАННАЯ	9	9	0,9	0,1	6,2	28.7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34.8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,2	0,5	0,5	0	6.4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,5	4,5	0,1	0,7	0,2	7.1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16	16	0,5	0,4	0,8	8.3
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	25	25	1,7	2	13,5	79.5
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		20	1.5	0.1	10.0	47.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	20	20	1,5	0,1	10	47.4
			28.0	18.0	43.4	452.7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60.9	47.8	162.5	1,328.9

ДЕНЬ 13

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		180	10.2	13.5	2.6	173.1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,8 шт.	72,45	8,9	8,1	0,5	110.3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,1	2,1	23.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
КАКАО НА МОЛОКЕ		180	4.1	3.5	11.1	92.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	68.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	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		25	1.9	0.2	12.5	59.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	25	25	1,9	0,2	12,5	59.2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО		5		4.1		37.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
			16.2	21.3	26.2	362.2
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ИЛИ ФРУКТ		100	3.9	2.0	72.9	337.3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 0,125 л. - 0,2 л (возраст. от 4 мес.)	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
			3.9	2.0	72.9	337.3
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ		180	5.2	6.1	17.3	148.2
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,2	0,2	9,5	44.8

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
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1.6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136,8	136,8	0	0	0	0.0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	6.3
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	18	15,3	2,7	2,3	0	33.6
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СО СМЕТАНОЙ		110	3.0	3.3	9.6	82.1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	180	135	2,3	0,1	6,1	36.7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
МОРКОВЬ	7	5,6	0,1	0	0,4	1.9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2.3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1.9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	7.9
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ		60	12.2	4.8	9.1	129.0
ПТИЦА (ФИЛЕ ГРУДКИ) цыплёнок	55	55	10	2,1	0	59.4
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,8	23.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	8	8	0,6	0	3,9	18.3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,4	0,3	0	4.3
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	0,04 шт.	1,84	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1.9	0.3	13.0	59.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,9	0,3	13	59.9
			23.1	14.5	61.6	473.2
Полдник						
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ		150	4.9	5.1	17.6	136.6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	14	14	1,5	0,2	9,6	45.9
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9.7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18.1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62.9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,7	18,7	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	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		20	1.5	0.1	10.0	47.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	20	20	1,5	0,1	10	47.4
			6.5	5.2	32.7	204.6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49.7	43.0	193.4	1,377.3

ДЕНЬ 14

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180		4.8	5.0	19.4	143.1
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ	18	18	2	0,2	11,8	57.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,8	64,8	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52.4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180		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	50	50	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25		1.9	0.2	12.5	59.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	25	25	1,9	0,2	12,5	59.2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	5			4.1		37.4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
			10.6	12.5	43.8	331.7
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ИЛИ ФРУКТ	100		3.9	2.0	72.9	337.3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 0,125 л. - 0,2 л (возраст. от 4 мес.)	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
			3.9	2.0	72.9	337.3
Обед						
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180		4.4	4.7	15.7	122.9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	126	126	3,6	3,1	5,8	66.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0.0
КРУПА РИСОВАЯ	12	11,88	0,8	0,1	8,5	38.4
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5.4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО НЕСОЛЕНОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13.1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160		7.1	7.4	19.9	176.3
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	30	25,5	4,6	4	0	55.9
КАРТОФЕЛЬ	160	120	2,3	0,5	19	89.6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,7	0,1	0	0,5	2.6
МОРКОВЬ	8	6,4	0,1	0	0,4	2.1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО НЕСОЛЕНОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26.1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0.0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180		0.5	0.1	15.3	64.4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,5	0,1	10,4	45.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0.0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	1,84	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1.9	0.3	13.0	59.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,9	0,3	13	59.9
			13.9	12.5	63.9	423.5
Полдник						
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150		6.8	7.6	10.0	136.9
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	30	25,5	4,6	4	0	55.9
КАРТОФЕЛЬ	50	37,5	0,8	0,2	5,9	28.0

МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3.0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	35	26,25	0,5	0	1,2	7.2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	15	15	0,5	0	1	5.8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4.0
МАСЛО ПЛОДОВО-ЯГОДНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	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		20	1.5	0.1	10.0	47.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	20	20	1,5	0,1	10	47.4
			8.4	7.7	25.1	204.9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36.8	34.7	205.7	1,297.4

ДЕНЬ 15

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		180	4.6	5.2	19.5	143.9
КРУПА ПШЕНО	18	17,82	1,9	0,5	12,1	60.8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95	95	2,7	2,3	4,5	49.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ЧЕСОВЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
КАКАО НА МОЛОКЕ		180	4.1	3.5	11.1	92.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	68.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	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		25	1.9	0.2	12.5	59.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	25	25	1,9	0,2	12,5	59.2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО		5		4.1		37.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ЧЕСОВЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
			10.6	13.0	43.1	333.0
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
			2.6	2.4	10.5	76.6
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ, МЯСОМ ПТИЦЫ И СО СМЕТАНОЙ		180	6.4	4.4	14.8	125.5

КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,2	0,2	9,5	44.8
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	9	9	2	0,1	4,2	26.1
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,6	129,6	0	0	0	0.0
ПТИЦА (ФИЛЕ ГРУДКИ) цыплёнок	16	16	2,9	0,6	0	17.3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0.0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	6.3
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0.0
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ		100	16.5	10.3	6.7	201.9
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ	90	76,5	13,3	2,7	0	94.3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19.4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	21.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3.3
МАСЛО СЛАДОСЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,26 шт.	10,5	1,3	1,2	0,1	16.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	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 ПОДСОЛНЕЧНОЕ 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"		180	0.6	0.3	13.3	69.0
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49.6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	1,84	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1.9	0.3	13.0	59.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,9	0,3	13	59.9
			26.2	18.2	53.0	506.8
Полдник						
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ		150	21.3	15.0	18.4	296.2
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	110	110	19,2	9,6	3,2	180.3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0.0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	7.9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7,2	0,9	0,8	0,1	11.0
САХАР ПЕСОК	10,7	10,7	0	0	10,4	41.4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16.2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22	22	0,6	0,6	1,1	11.5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27.9
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		20	1.5	0.1	10.0	47.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	20	20	1,5	0,1	10	47.4
			22.9	15.1	33.5	364.2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62.3	48.7	140.1	1,280.6

ДЕНЬ 16

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180		4.6	5.0	19.9	143.5
КРУПА МАННАЯ	18	18	1,8	0,2	12,3	57.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100,8	100,8	2,8	2,4	4,7	52.8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОДЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180		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	50	50	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ ИЛИ ПЕЧЕНЬЕ 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
			11.2	17.0	60.5	439.1
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0.5	0.1	9.8	44.6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 0,125 л. - 0,2 л (возраст. от 4 мес.)	100	100	0,5	0,1	9,8	44.6
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50		7.3	6.3	12.6	135.1
СЫР ПОЛУТВ. 45 % - 50 % м.д.ж.	25	22,7	5,4	6,1	0,1	75.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	25	25	1,9	0,2	12,5	59.2
			7.8	6.4	22.4	179.7
Обед						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ	180		4.4	6.1	10.5	115.5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	22,5	0,4	0	1,1	6.1
КАРТОФЕЛЬ	25	18,75	0,4	0,1	3	14.0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	8	7,92	0,7	0,1	5,1	24.2
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,4	158,4	0	0	0	0.0
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	17	14,45	2,6	2,2	0	31.7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	7.9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
РИС ОТВАРНОЙ	120		2.0	2.7	21.3	117.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
КРУПА РИСОВАЯ	30	29,7	2	0,3	21,3	95.9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОДЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	230	230	0	0	0	0.0
КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	60		12.0	15.4	11.2	232.5
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
КАРТОФЕЛЬ	12	9	0,2	0	1,5	6.7
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	3	3	0	2,9	0	26.2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,4	0,4	0	4.9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	8	8	0,6	0	3,9	18.3

СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,8	23.2
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"	180		0.1		17.4	67.6
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ С САХАРОМ	18	18	0,1	0	12,5	48.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	1,84	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1.9	0.3	13.0	59.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,9	0,3	13	59.9
			20.9	25.4	75.8	613.0
Полдник						
КАРТОФЕЛЬ С ЛУКОМ ТУШЁНЫЕ В СМЕТАНЕ	150		2.5	4.8	19.8	132.3
КАРТОФЕЛЬ	160	120	2,3	0,5	19	89.6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6
МАСЛО ПОДСОЛЁННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
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 ЙОДИРОВАННЫЙ	20		1.5	0.1	10.0	47.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	20	20	1,5	0,1	10	47.4
			4.1	4.9	34.9	200.3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44.0	53.7	193.6	1,432.1

ДЕНЬ 17

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180		4.6	5.2	19.5	143.9
КРУПА ПШЕНО	18	17,82	1,9	0,5	12,1	60.8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95	95	2,7	2,3	4,5	49.8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	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	180		4.1	3.5	11.1	92.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	68.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	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 ИЮДИРОВАННЫЙ		25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			10,6	13,0	43,1	333,0

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
			2,6	2,4	10,5	76,6

Обед

СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ		180	4,2	6,0	12,0	119,6
СВЕКЛА	60	48	0,7	0	4,1	19,6
КАРТОФЕЛЬ	50	37,5	0,8	0,2	5,9	28,0
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	0,7	0,7	0	0	0,7	2,7
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	16	13,6	2,4	2,1	0	29,8
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	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		120	3,5	3,4	21,8	131,7
КАРТОФЕЛЬ	170	127,5	2,5	0,5	20,2	95,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	35	35	1	0,9	1,6	18,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА РЫБНАЯ		60	10,6	3,8	10,9	119,5
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	60	53,16	8,2	0,5	0	37,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,3	0	6	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,7	0,3	0,3	0	4,1
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ, ИЗЮМА И ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С"		180	0,7		15,7	66,6
КУРАГА	7	7	0,4	0	3,5	15,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,7	209,7	0	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	1,84	0	0	0	0,0
ИЗЮМ	7	7	0,2	0	4,5	19,1
ЧЕРНОСЛИВ	5	5	0,1	0	2,8	12,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,9	0,3	13,0	59,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,9	0,3	13	59,9
			20,9	13,5	73,4	497,3

Полдник

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		150	24,7	15,9	19,7	324,6
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	130	130	22,7	11,3	3,8	213,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	9	9	0,9	0,1	6,2	28,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,2	0,5	0,5	0	6,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,5	4,5	0,1	0,7	0,2	7,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16	16	0,5	0,4	0,8	8,3
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		180	0.1		0.2	1.2
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		20	1.5	0.1	10.0	47.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	20	20	1,5	0,1	10	47.4
			26.4	16.0	39.5	411.8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60.5	44.9	166.5	1,318.7

ДЕНЬ 18

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценност
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		180	4.8	5.0	19.4	143.1
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ	18	18	2	0,2	11,8	57.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,8	64,8	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11.6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		180	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	50	50	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ		25	1.9	0.2	12.5	59.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	25	25	1,9	0,2	12,5	59.2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО		5		4.1		37.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
			10.6	12.5	43.8	331.7
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ИЛИ ФРУКТ		100	3.9	2.0	72.9	337.3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 0,125 л. - 0,2 л (возраст. от 4 мес.)	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
			3.9	2.0	72.9	337.3
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (МИНТАЙ)		180	6.0	2.3	11.2	88.6
КАРТОФЕЛЬ	84,6	63,5	1,3	0,3	10,1	47.4
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3.0
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	32,4	28,7	4,5	0,3	0	20.1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0.0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0.0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0.0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		110	6.2	4.7	28.0	179.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ЧЕСОЧЕНОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28.3
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	51,1	50,6	6,2	1,6	28	151.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75,9	75,9	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0.0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		80	12.8	6.1	14.5	164.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	20	20	1,5	0,1	9,7	46.0
ПТИЦА (ФИЛЕ ГРУДКИ) цыплёнок	56	56	10,2	2,1	0	60.4
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,8	23.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,8	20,8	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34.9
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"		180	0.5	0.1	15.3	64.4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,5	0,1	10,4	45.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	1,84	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2.0	0.3	13.4	61.8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2	0,3	13,4	61.8
			28.3	15.0	85.6	588.1
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ		150	5.5	6.8	12.7	135.1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	112,5	84,4	1,5	0,1	3,9	22.9
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	9	7,65	1,4	1,2	0	16.8
МЯСО СВИНИНА ТАЗОБЕДРЕННАЯ ЧАСТЬ (ЗАМ.)	9	9	1,5	2,4	0	27.7
КРУПА РИСОВАЯ	10,3	10,2	0,7	0,1	7,3	33.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2.7
МОРКОВЬ	8	6,4	0,1	0	0,4	2.1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ЧЕСОЧЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21.7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1.9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0.0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	6.3
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		20	1.5	0.1	10.0	47.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	20	20	1,5	0,1	10	47.4
			7.1	6.9	27.8	203.1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49.9	36.4	230.1	1,460.2

ДЕНЬ 19

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180		4.6	5.2	21.5	151.5
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
КРУПА ПШЕНО	10	9,9	1,1	0,3	6,8	33,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАКАО НА МОЛОКЕ	180		4.1	3.5	11.1	92.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	68,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	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	25		1.9	0.2	12.5	59.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	5			4.1		37.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
			10.6	13.0	45.1	340.6
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ИЛИ ФРУКТ	100		3.9	2.0	72.9	337.3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 0,125 л. - 0,2 л (возраст. от 4 мес.)	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
			3.9	2.0	72.9	337.3
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ	180		4.1	5.2	9.9	105.0
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	16	13,6	2,4	2,1	0	29,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
КАРТОФЕЛЬ	30	21	0,4	0,1	3,3	15,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	22,5	0,4	0	1,1	6,1
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
СВЕКЛА	40	32	0,5	0	2,7	13,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	6,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110		3.8	2.9	24.0	136.5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,8	0,5	24	114,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	224,4	224,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60		9.6	6.3	3.8	120.3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,2	4,2	0,5	0,1	2,8	13,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	15,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ	59	50,15	8,7	1,8	0	61,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,2	43,2	0	0	0	0,0

НАПИТОК ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	180		0.1		17.4	67.6
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ С САХАРОМ	18	18	0,1	0	12,5	48.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	1,84	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1.9	0.3	13.0	59.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,9	0,3	13	59.9
			19.5	14.7	68.1	489.3
Полдник						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		9.0	12.0	2.1	152.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,6 шт.	64,4	8	7,2	0,5	98.1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	35	35	1	0,9	1,6	18.3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0	1,9	0	17.5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18.1
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	20		1.5	0.1	10.0	47.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	20	20	1,5	0,1	10	47.4
			10.6	12.1	17.2	220.0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44.6	41.8	203.3	1,387.2

ДЕНЬ 20

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180		3.7	4.8	19.9	137.9
КРУПА РИСОВАЯ	18	17,82	1,2	0,2	12,8	57.5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47.1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	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	180		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	50	50	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25		1.9	0.2	12.5	59.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	25	25	1,9	0,2	12,5	59.2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	5			4.1		37.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37.4
			9.5	12.3	44.3	326.5
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
			2.6	2.4	10.5	76.6
Обед						
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	180		4.8	3.2	12.2	97.3
ПТИЦА (ФИЛЕ ГРУДКИ) цыплёнок	16	16	2,9	0,6	0	17,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,7	0,2	11	52,5
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СО СМЕТАНОЙ	110		3.0	3.3	9.6	82.1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	180	135	2,3	0,1	6,1	36,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОРКОВЬ	7	5,6	0,1	0	0,4	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	7,9
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70		12.8	17.5	8.7	244.0
МЯСО (ГОВЯДИНА Б/К) кат. А	35	29,75	5,3	4,7	0	65,2
МЯСО СВИНИНА ТАЗОБЕДРЕННАЯ ЧАСТЬ (ЗАМ.)	35	35	5,8	9,4	0	108,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	9,3	9,3	0,7	0,1	4,6	21,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,2	5,2	0,1	0	0,4	2,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,4	5,4	0,6	0,1	3,7	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85	85	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,5	0,3	0,3	0	3,8
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180		0.7		11.8	50.6
КУРАГА	13,9	13,9	0,7	0	6,9	31,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	1,84	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1.9	0.3	13.0	59.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,9	0,3	13	59,9
			23.2	24.3	55.3	533.9
Полдник						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С САХАРОМ	150		5.6	5.6	19.7	151.8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	23	22,77	2,8	0,8	12,6	68,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	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	20		1.5	0.1	10.0	47.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ йодированный	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			7.2	5.7	34.8	219.8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42.5	44.7	144.9	1,156.8