

МЕНЮ

1,5-3 лет

3-7 лет

ДЕНЬ 1

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

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		20	0,3	1,2	1,5	17,7	СОУС ТОМАТНЫЙ №348		30	0,4	1,9	2,2	27,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,1	0	0,6	2,9	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
МОРКОВЬ	1,5	1,2	0	0	0,1	0,4	МОРКОВЬ	2,25	1,8	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,5	0,4	0	0	0	0,2	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8	0,6	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0	ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
САХАР ПЕСОК	0,2	0,2	0	0	0,2	0,8	САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		130	2,6	4,1	21,1	132,0	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150	3,0	4,8	24,2	152,8
КАРТОФЕЛЬ	190	133	2,6	0,5	21	99,3	КАРТОФЕЛЬ	220	154	3	0,6	24,3	115,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,2	5,2	0	4,2	0	37,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			14,5	58,1	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			17,4	69,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0	СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи	550		14,2	11,5	73,7	458,7	Итого за прием пищи	700		20,5	14,8	95,6	600,0
Полдник													
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ		70	4,9	5,5	37,3	218,2	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ		70	4,9	5,5	37,3	218,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39,2	39,2	4,1	0,5	26,6	127,0	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39,2	39,2	4,1	0,5	26,6	127,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9	САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,4	0,4	0,1	0	0	0,3	ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,4	0,4	0,1	0	0	0,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6	САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,4	0,1	0	0	0,6	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,4	0,1	0	0	0,6
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,2	3,6	7,0	78,6	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,1	4,4	8,4	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
Итого за прием пищи	220		9,1	9,1	44,3	296,8	Итого за прием пищи	250		10,0	9,9	45,7	312,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,2	28,9	148,9	982,1	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,5	34,8	181,3	1 199,2

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак													
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ		150	3,8	6,1	24,4	167,9	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ		180	4,6	8,2	31,9	219,7
КРУПА РИСОВАЯ	25	25	1,7	0,3	17,9	80,8	КРУПА РИСОВАЯ	31,5	31,5	2,1	0,3	22,6	101,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	81	81	0	0	0	0,0

МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3	МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	85,5	85,5	2,4	2	4	44,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6	САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0	0	5,2	20,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,2	7,2	0	5,7	0,1	52,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	35/5/10	3,9	7,2	10,1	121,2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	35/5/10	3,9	7,2	10,1	121,2	121,2	
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	10	2,3	3	0	36,4	СЫР РОССИЙСКИЙ	10	10	2,3	3	0	36,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,5	2,0	7,5	59,0	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,0	2,4	9,2	71,5	71,5	
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2	КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3	МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5	САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
Итого за прием пищи	335	10,2	15,3	42,0	348,1	Итого за прием пищи	395	11,5	17,8	51,2	412,4	412,4	
II Завтрак													
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	47,0	
ЯБЛОКИ	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	ЯБЛОКИ	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Итого за прием пищи	100	0,4	0,4	9,8	47,0	47,0	
Обед													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,6	2,8	12,4	88,9	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,8	3,7	16,4	117,9	117,9	
КАРТОФЕЛЬ	52,5	36,75	0,7	0,1	5,8	27,5	КАРТОФЕЛЬ	69,64	48,75	1	0,2	7,7	36,4
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12	12	2,7	0,2	5,6	34,8	ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16	16	3,6	0,3	7,5	46,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,1	0	0,5	2,4	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4	МОРКОВЬ	12	9,6	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,6	10,3	10,3	176,2	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13,6	13,0	13,2	224,4	224,4	
ТУШКА ЦБ БЕСКОСТНАЯ ОХЛ.	55	47,85	8,4	8,5	0	110,5	ТУШКА ЦБ БЕСКОСТНАЯ ОХЛ.	70	60,9	10,8	10,9	0	140,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4	МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,9	0,1	5,8	27,5	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,1	7,3	34,4
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4	СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,8	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ № 357	20	0,4	1,0	1,7	19,7	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ № 357	30	0,6	1,5	2,6	29,8	29,8	
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,5	4,5	0,1	0,7	0,2	9,0	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,8	6,8	0,2	1	0,2	13,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,2	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,5	13,5	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,3	20,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,7	4	0,1	0	0,3	1,6	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,4	0,4	0	0,3	0	2,9	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6	0	0,5	0	4,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9	ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,2	3,8	23,3	147,3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,4	3,8	24,4	153,2	153,2	
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	42	42	5,1	1,4	23,3	125,5	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	44	44	5,3	1,5	24,3	131,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76	76	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	83	83	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	71,1	

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0,1		9,1	37,5	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	180	0,1		10,3	42,7		
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	15	15	0,1	0	1,4	6,6	ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	18	18	0,1	0	1,6	7,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9	САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи	540		23,4	18,3	79,5	578,2	Итого за прием пищи	680		29,5	22,6	99,0	720,7
Полдник													
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	80	5,2	5,8	27,6	183,0	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	80	5,2	5,8	27,6	183,0		
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32,5	32,5	3,4	0,4	22	105,3	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32,5	32,5	3,4	0,4	22	105,3
САХАР ПЕСОК	2,2	2,2	0	0	2,1	8,5	САХАР ПЕСОК	2,2	2,2	0	0	2,1	8,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9	ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,5	15,5	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,5	15,5	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
МОРКОВЬ	3	2,4	0	0	0,2	0,8	МОРКОВЬ	3	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,5	2,1	0	0	0,2	0,9	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,5	2,1	0	0	0,2	0,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	54	43,2	0,8	0	1,9	11,7	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	54	43,2	0,8	0	1,9	11,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,6	0,5	0,4	0	5,5	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,6	0,5	0,4	0	5,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,1	1,1	0	1,1	0	9,6	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,1	1,1	0	1,1	0	9,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,1		6,9	28,0	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1		9,9	39,8		
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,1	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи	230		5,3	5,8	34,5	211,0	Итого за прием пищи	260		5,3	5,8	37,5	222,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,3	39,8	165,8	1 184,3	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,7	46,6	197,5	1 402,9

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак													
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		150	4,1	4,4	20,0	135,5	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		180	4,7	5,9	23,8	166,7
КРУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	63,8	КРУПА МАННАЯ	22,5	22,5	2,2	0,2	15,4	71,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59	59	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	72	72	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	73	73	2	1,7	3,4	38,2	МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	85,5	85,5	2,4	2	4	44,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6	САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ		30/10	1,6	0,1	16,6	73,9	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ		30/10	1,6	0,1	16,6	73,9
повидло	10	10	0	0	6,6	26,6	повидло	10	10	0	0	6,6	26,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ЧАЙ С САХАРОМ		150/7	0,1		6,9	28,0	ЧАЙ С САХАРОМ		180/10	0,1		9,9	39,8

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,1	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи	330		5,8	4,5	43,5	237,4	Итого за прием пищи	390		6,4	6,0	50,3	280,4
II Завтрак													
СОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0	СОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
Итого за прием пищи	100		0,5	0,1	10,1	43,0	Итого за прием пищи	100		0,5	0,1	10,1	43,0
Обед													
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/5		1,4	3,8	8,7	77,4	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5		1,9	4,8	11,9	101,3
СВЕКЛА	28	22,4	0,3	0	1,9	9,1	СВЕКЛА	35	28	0,4	0	2,4	11,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,3	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	32,14	22,5	0,5	0,1	3,6	16,8	КАРТОФЕЛЬ	48,21	33,75	0,7	0,1	5,3	25,2
МОРКОВЬ	7	5,6	0,1	0	0,4	1,9	МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0	ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9	САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	60/100		16,8	18,4	26,5	338,7	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	80/120		20,0	22,4	34,6	421,0
ТУШКА ЦБ ОХЛ.	120	78	14,2	12,2	0	166,5	ТУШКА ЦБ ОХЛ.	140	91	16,5	14,3	0	194,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	7	0,1	0	0,6	2,8	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1	МОРКОВЬ	16	12,8	0,2	0	0,9	4,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0	0	0	0	0	0,0	ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
КРУПА РИСОВАЯ	35	35	2,4	0,4	25,1	113,1	КРУПА РИСОВАЯ	45	45	3,1	0,5	32,3	145,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20		0,2		0,3	2,6	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30		0,2		0,5	3,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	23	20	0,2	0	0,3	2,6	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	34,5	30	0,2	0	0,5	3,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150				14,5	58,1	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				17,4	69,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0	СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи	530		21,9	22,6	72,7	585,4	Итого за прием пищи	680		27,1	27,8	96,5	748,6
Полдник													
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70		5,1	5,2	37,2	215,7	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70		5,1	5,2	37,2	215,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39,7	39,7	4,2	0,5	27	128,6	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39,7	39,7	4,2	0,5	27	128,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9	САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	0,2	0,3	3,7	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	0,2	0,3	3,7

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5	ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
КЕФИР		150	4,4	3,8	6,0	79,5	КЕФИР		180	5,2	4,5	7,2	95,4
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	153,06	150	4,4	3,8	6	79,5	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	183,7	180	5,2	4,5	7,2	95,4
Итого за прием пищи	220		9,5	9,0	43,2	295,2	Итого за прием пищи	250		10,3	9,7	44,4	311,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,7	36,2	169,5	1 161,0	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,3	43,6	201,3	1 383,1

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак													
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		150	4,4	6,1	18,7	147,5	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		180	5,0	6,9	21,3	167,8
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,4	1,2	12	68,3	ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	22,5	22,5	2,7	1,4	13,5	76,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73	73	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85,5	85,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	1,7	3,3	36,7	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	81	81	2,2	1,9	3,8	42,4
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6	САХАР ПЕСОК	4,1	4,1	0	0	4	15,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		30/10	1,6	8,4	10,1	122,2	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		30/10	1,6	8,4	10,1	122,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
КАКАО С МОЛОКОМ		150	2,5	2,0	7,5	59,0	КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,0	2,4	9,2	71,5
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2	КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5	САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
Итого за прием пищи	330		8,5	16,5	36,3	328,7	Итого за прием пищи	390		9,6	17,7	40,6	361,5
II Завтрак													
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0	ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	ЯБЛОКИ	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи	100		0,4	0,4	9,8	47,0	Итого за прием пищи	100		0,4	0,4	9,8	47,0
Обед													
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ		150	1,7	1,5	12,1	68,6	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ		200	2,2	2,0	15,5	88,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,7	0,1	4,1	19,7	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	26,2
КАРТОФЕЛЬ	64,29	45	0,9	0,2	7,1	33,7	КАРТОФЕЛЬ	80,36	56,25	1,1	0,2	8,9	42,0
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0	МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,1	0	0,5	2,4	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)		60	8,3	12,0	8,6	174,9	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)		80	11,0	16,4	12,1	239,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	52	39	7,1	6	0	82,5	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	70	52,5	9,5	8,1	0	111,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0,4	0,1	3,6	16,2	КРУПА РИСОВАЯ	7	7	0,5	0,1	5	22,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	10,92	0,2	0	0,9	4,4	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15,12	0,2	0	1,2	6,0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	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	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,7	17,7	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,7	34,7	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,8	0,8	0,1	0	0,6	2,6	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
МОРКОВЬ	1,5	1,2	0	0	0,1	0,4	МОРКОВЬ	2,63	2,1	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,4	0,4	0	0	0	0,2	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8	0,8	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9	ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,4	3,4	0,2	0	0,6	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0	0	0,4	1,6	САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,2	4,4	13,7	109,0	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,7	6,0	15,8	134,7		
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	186,3	149,1	2,6	0,1	6,8	40,4	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	215	172	3	0,2	7,9	46,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0	4,2	0	37,5	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
МОРКОВЬ	3,5	2,8	0	0	0,2	1,0	МОРКОВЬ	4	3,2	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,2	5,2	0,1	0	0,4	2,0	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6,05	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,8	7,8	0,4	0	1,5	7,8	ТОМАТНАЯ ПАСТА	9	9	0,4	0	1,6	8,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,9	3,9	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,5	4,5	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1	САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1		
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0,1		9,1	37,5	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	180	0,1		10,3	42,7		
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	15	15	0,1	0	1,4	6,6	ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	18	18	0,1	0	1,6	7,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9	САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи	540	16,8	18,3	66,2	498,6	Итого за прием пищи	680	22,0	25,0	85,8	658,4		
Полдник													
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6,7	3,7	25,9	164,3	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6,7	3,7	25,9	164,3		
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	29,3	29,3	3,1	0,4	19,9	95,0	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	29,3	29,3	3,1	0,4	19,9	95,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0	0	4,1	16,3	САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0	0	4,1	16,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,43	0,6	0,5	0	6,8	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,43	0,6	0,5	0	6,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,6	8,6	0,2	0,2	0,4	4,5	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,6	8,6	0,2	0,2	0,4	4,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	14	14	2,4	1,3	0,4	23,0	ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	14	14	2,4	1,3	0,4	23,0
ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9	ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,1		6,9	28,0	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1		9,9	39,8		
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,1	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0

Итого за прием пищи	220	6,8	3,7	32,8	192,3	Итого за прием пищи	250	6,8	3,7	35,8	204,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		32,5	38,9	145,1	1 066,6	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		38,8	46,8	172,0	1 271,0

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	150		3,3	3,2	12,6	93,2	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	180		3,9	3,8	15,0	110,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	1,7	3,3	36,7	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	81	81	2,2	1,9	3,8	42,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
ПШЕНО	12	12	1,4	0,3	8,1	40,9	ПШЕНО	14,4	14,4	1,6	0,4	9,8	49,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7	САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,4
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/10		1,6	0,1	16,6	73,9	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/10		1,6	0,1	16,6	73,9
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,6	26,6	ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,6	26,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7		0,1		6,9	28,0	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10		0,1		9,9	39,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,1	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи	330		5,0	3,3	36,1	195,1	Итого за прием пищи	390		5,6	3,9	41,5	223,8
II Завтрак													
СОК	100		0,5	0,1	10,0	43,2	СОК	100		0,5	0,1	10,0	43,2
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
Итого за прием пищи	100		0,5	0,1	10,0	43,2	Итого за прием пищи	100		0,5	0,1	10,0	43,2
Обед													
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/5		1,5	3,9	10,0	83,2	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5		1,8	4,9	12,7	105,0
КАРТОФЕЛЬ	64,29	45	0,9	0,2	7,1	33,7	КАРТОФЕЛЬ	80,36	56,25	1,1	0,2	8,9	42,0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3	3	0,3	0	1,9	9,2	КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	4	0,4	0	2,6	12,2
МОРКОВЬ	7	5,6	0,1	0	0,4	1,9	МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3,02	0	0	0,2	1,2	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	9,6	0,1	0	0,2	1,2	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,2	11,7	0,1	0	0,2	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,6	2,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	30/120		14,4	14,6	25,0	295,6	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	40/160		19,2	19,8	31,6	391,9
ТУШКА ЦБ ОХЛ.	90	58,5	10,6	9,1	0	124,8	ТУШКА ЦБ ОХЛ.	130	79	14,4	12,3	0	168,6
КАРТОФЕЛЬ	150	105	2	0,4	16,6	78,5	КАРТОФЕЛЬ	187,5	131,25	2,5	0,5	20,8	98,1
МОРКОВЬ	40	32	0,4	0	2,1	10,9	МОРКОВЬ	50	40	0,5	0	2,7	13,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22	18	0,3	0	1,5	7,2	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28	23,52	0,3	0	1,8	9,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13,5	13,5	0,4	1,9	0,5	27,0	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	20	20	0,5	2,9	0,7	40,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,5	6,5	0,7	0,1	4,4	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45,5	45,5	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,6	58,6	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9	ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,5	6,5	0,3	0	1,2	6,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			14,5	58,1	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			17,4	69,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0	СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи	500		19,4	18,9	72,2	545,5	Итого за прием пищи	650		26,0	25,3	93,8	719,3
Полдник													
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ		80/12	10,1	6,5	22,0	189,8	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ		80/12	10,1	6,5	22,0	189,8
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2	2	0,3	0	1,2	5,8	СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2	2	0,3	0	1,2	5,8
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	46	46	8,1	4	1,4	75,4	ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	46	46	8,1	4	1,4	75,4
КРУПА РИСОВАЯ	7,92	7,92	0,6	0,1	5,7	25,6	КРУПА РИСОВАЯ	7,92	7,92	0,6	0,1	5,7	25,6
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0	САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,62	0,5	0,4	0	5,5	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,62	0,5	0,4	0	5,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	1,5	1,5	0	0,2	0,1	3,0	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	1,5	1,5	0	0,2	0,1	3,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,9	1	6,5	38,2	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,9	1	6,5	38,2
ЧАЙ С МОЛОКОМ		150/50/5	1,5	1,2	7,3	46,0	ЧАЙ С МОЛОКОМ		180/60/6	1,7	1,5	8,7	55,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,3	27,3	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,7	32,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,5	2,8	31,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи	230		11,6	7,7	29,3	235,8	Итого за прием пищи	260		11,8	8,0	30,7	244,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,5	30,0	147,6	1 019,6	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,9	37,3	176,0	1 231,2

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак													
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,0	4,5	0,3	61,3	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,0	4,5	0,3	61,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		40	0,8	3,6	3,1	47,6	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		60	1,1	5,3	4,6	71,4
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	42	40	0,8	3,6	3,1	47,6	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	63	60	1,1	5,3	4,6	71,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЧАЙ С САХАРОМ		150/7	0,1		6,9	28,0	ЧАЙ С САХАРОМ		180/10	0,1		9,9	39,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,1	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0

Итого за прием пищи	250	7,4	8,2	20,3	184,3	Итого за прием пищи	310	8,5	10,0	29,9	243,6		
II Завтрак													
СОК	100	0,5	0,1	10,1	43,0	СОК	100	0,5	0,1	10,1	43,0		
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
Итого за прием пищи	100	0,5	0,1	10,1	43,0	Итого за прием пищи	100	0,5	0,1	10,1	43,0		
Обед													
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,4	3,8	8,7	77,4	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,9	4,8	11,9	101,3		
СВЕКЛА	28	22,4	0,3	0	1,9	9,1	СВЕКЛА	35	28	0,4	0	2,4	11,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,3	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	32,14	22,5	0,5	0,1	3,6	16,8	КАРТОФЕЛЬ	48,21	33,75	0,7	0,1	5,3	25,2
МОРКОВЬ	7	5,6	0,1	0	0,4	1,9	МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0	ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9	САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	6,4	2,0	5,2	65,0	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	10,2	2,7	7,8	95,9		
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	50	32	4,9	0,3	0	22,3	РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	70	52	8,1	0,5	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5	5	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,5	0	2,4	11,6	СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7	МОРКОВЬ	14	11,2	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,9	0,1	0	0,5	2,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,3	0	1,9	9,2	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,5	0	2,9	13,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	0,3	1,2	1,5	17,7	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,9	2,2	27,6		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,1	0	0,6	2,9	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
МОРКОВЬ	1,5	1,2	0	0	0,1	0,4	МОРКОВЬ	2,25	1,8	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,5	0,4	0	0	0	0,2	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8	0,6	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0	ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
САХАР ПЕСОК	0,2	0,2	0	0	0,2	0,8	САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,6	4,1	21,1	132,0	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,0	4,8	24,2	152,8		
КАРТОФЕЛЬ	190	133	2,6	0,5	21	99,3	КАРТОФЕЛЬ	220	154	3	0,6	24,3	115,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,2	5,2	0	4,2	0	37,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1		
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			14,5	58,1	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17,4	69,7		

СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0	СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи	550		14,2	11,5	73,7	458,7	Итого за прием пищи	700		20,5	14,8	95,6	600,0

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ		70	4,9	5,5	37,3	218,2	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ		70	4,9	5,5	37,3	218,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39,2	39,2	4,1	0,5	26,6	127,0	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39,2	39,2	4,1	0,5	26,6	127,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9	САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,4	0,4	0,1	0	0	0,3	ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,4	0,4	0,1	0	0	0,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6	САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,4	0,1	0	0	0,6	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,4	0,1	0	0	0,6
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,2	3,6	7,0	78,6	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,1	4,4	8,4	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6	МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
Итого за прием пищи	220		9,1	9,1	44,3	296,8	Итого за прием пищи	250		10,0	9,9	45,7	312,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,2	28,9	148,9	982,1	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,5	34,8	181,3	1 199,2

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак													
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ		150	3,8	6,1	24,4	167,9	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ		180	4,6	8,2	31,9	219,7
КРУПА РИСОВАЯ	25	25	1,7	0,3	17,9	80,8	КРУПА РИСОВАЯ	31,5	31,5	2,1	0,3	22,6	101,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	81	81	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3	МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	85,5	85,5	2,4	2	4	44,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6	САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0	0	5,2	20,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,2	7,2	0	5,7	0,1	52,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ		35/5/10	3,9	7,2	10,1	121,2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ		35/5/10	3,9	7,2	10,1	121,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	10	2,3	3	0	36,4	СЫР РОССИЙСКИЙ	10	10	2,3	3	0	36,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
КАКАО С МОЛОКОМ		150	2,5	2,0	7,5	59,0	КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,0	2,4	9,2	71,5
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2	КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3	МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5	САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
Итого за прием пищи	335		10,2	15,3	42,0	348,1	Итого за прием пищи	395		11,5	17,8	51,2	412,4
II Завтрак													
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0	ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	ЯБЛОКИ	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи	100		0,4	0,4	9,8	47,0	Итого за прием пищи	100		0,4	0,4	9,8	47,0
Обед													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		150	3,6	2,8	12,4	88,9	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		200	4,8	3,7	16,4	117,9
КАРТОФЕЛЬ	52,5	36,75	0,7	0,1	5,8	27,5	КАРТОФЕЛЬ	69,64	48,75	1	0,2	7,7	36,4
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12	12	2,7	0,2	5,6	34,8	ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16	16	3,6	0,3	7,5	46,4

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,1	0	0,5	2,4	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4	МОРКОВЬ	12	9,6	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		60	10,6	10,3	10,3	176,2	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		80	13,6	13,0	13,2	224,4
ТУШКА ЦБ БЕСКОСТНАЯ ОХЛ.	55	47,85	8,4	8,5	0	110,5	ТУШКА ЦБ БЕСКОСТНАЯ ОХЛ.	70	60,9	10,8	10,9	0	140,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,9	0,1	5,8	27,5	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,1	7,3	34,4
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4	СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,8	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ № 357		20	0,4	1,0	1,7	19,7	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ № 357		30	0,6	1,5	2,6	29,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,5	4,5	0,1	0,7	0,2	9,0	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,8	6,8	0,2	1	0,2	13,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,2	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,5	13,5	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,3	20,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,7	4	0,1	0	0,3	1,6	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,4	0,4	0	0,3	0	2,9	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6	0	0,5	0	4,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9	ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		120/5	4,3	4,5	27,7	168,7	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		130/5	4,7	4,6	30,1	180,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40,4	40,4	4,3	0,5	27,6	132,5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	44	44	4,7	0,6	30,1	144,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,1	2,1	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,2	2,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	241,8	241,8	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	261,7	261,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	47,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	61,2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0,1		9,1	37,5	37,5	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	180	0,1		10,3	42,7	
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	15	15	0,1	0	1,4	6,6	ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	18	18	0,1	0	1,6	7,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9	САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи	550		22,5	19,0	83,9	599,6	Итого за прием пищи	690		28,8	23,4	104,7	748,0
Полдник													
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ		80	5,2	5,8	27,6	183,0	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ		80	5,2	5,8	27,6	183,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32,5	32,5	3,4	0,4	22	105,3	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32,5	32,5	3,4	0,4	22	105,3
САХАР ПЕСОК	2,2	2,2	0	0	2,1	8,5	САХАР ПЕСОК	2,2	2,2	0	0	2,1	8,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9	ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,5	15,5	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,5	15,5	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
МОРКОВЬ	3	2,4	0	0	0,2	0,8	МОРКОВЬ	3	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,5	2,1	0	0	0,2	0,9	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,5	2,1	0	0	0,2	0,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	54	43,2	0,8	0	1,9	11,7	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	54	43,2	0,8	0	1,9	11,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,6	0,5	0,4	0	5,5	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,6	0,5	0,4	0	5,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,1	1,1	0	1,1	0	9,6	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,1	1,1	0	1,1	0	9,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4
ЧАЙ С САХАРОМ		150,7	0,1		6,9	28,0	ЧАЙ С САХАРОМ		180/10	0,1		9,9	39,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,1	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи	230		5,3	5,8	34,5	211,0	Итого за прием пищи	260		5,3	5,8	37,5	222,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,4	40,5	170,2	1 205,7	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,0	47,4	203,2	1 430,2

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак													
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		150	4,1	4,4	20,0	135,5	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		180	4,7	5,9	23,8	166,7
КРУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	63,8	КРУПА МАННАЯ	22,5	22,5	2,2	0,2	15,4	71,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59	59	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	72	72	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	73	73	2	1,7	3,4	38,2	МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	85,5	85,5	2,4	2	4	44,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6	САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ		30/10	1,6	0,1	16,6	73,9	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ		30/10	1,6	0,1	16,6	73,9
Повидло	10	10	0	0	6,6	26,6	Повидло	10	10	0	0	6,6	26,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ЧАЙ С САХАРОМ		150/7	0,1		6,9	28,0	ЧАЙ С САХАРОМ		180/10	0,1		9,9	39,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,1	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи	330		5,8	4,5	43,5	237,4	Итого за прием пищи	390		6,4	6,0	50,3	280,4

II Завтрак

СОК		100	0,5	0,1	10,1	43,0	СОК		100	0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
Итого за прием пищи	100		0,5	0,1	10,1	43,0	Итого за прием пищи	100		0,5	0,1	10,1	43,0

Обед

СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ		150	1,7	1,5	12,1	68,6	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ		200	2,2	2,0	15,5	88,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,7	0,1	4,1	19,7	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	26,2
КАРТОФЕЛЬ	64,29	45	0,9	0,2	7,1	33,7	КАРТОФЕЛЬ	80,36	56,25	1,1	0,2	8,9	42,0
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0	МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,1	0	0,5	2,4	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)		60	8,3	12,0	8,6	174,9	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)		80	11,0	16,4	12,1	239,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	52	39	7,1	6	0	82,5	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	70	52,5	9,5	8,1	0	111,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0,0

КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0,4	0,1	3,6	16,2	КРУПА РИСОВАЯ	7	7	0,5	0,1	5	22,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	10,92	0,2	0	0,9	4,4	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15,12	0,2	0	1,2	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	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	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,7	17,7	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,8	0,8	0,1	0	0,6	2,6	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
МОРКОВЬ	1,5	1,2	0	0	0,1	0,4	МОРКОВЬ	2,63	2,1	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,4	0,4	0	0	0	0,2	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8	0,8	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9	ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,4	3,4	0,2	0	0,6	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0	0	0,4	1,6	САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		130	3,2	4,4	13,7	109,0	КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	3,7	6,0	15,8	134,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	186,3	149,1	2,6	0,1	6,8	40,4	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	215	172	3	0,2	7,9	46,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0	4,2	0	37,5	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
МОРКОВЬ	3,5	2,8	0	0	0,2	1,0	МОРКОВЬ	4	3,2	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,2	5,2	0,1	0	0,4	2,0	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6,05	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,8	7,8	0,4	0	1,5	7,8	ТОМАТНАЯ ПАСТА	9	9	0,4	0	1,6	8,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,9	3,9	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,5	4,5	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1	САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ		150	0,1		17,5	71,2	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ		180	0,1		21,2	86,3
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	15	15	0,1	0	1,4	6,6	ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	18	18	0,1	0	1,6	7,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5	САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6	0	0	4,6	18,2	КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0	0	6,1	24,3
Итого за прием пищи	540		16,8	18,3	74,6	532,3	Итого за прием пищи	680		22,0	25,0	96,7	702,0
Полдник													
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ		70	5,1	5,2	37,2	215,7	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ		70	5,1	5,2	37,2	215,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39,7	39,7	4,2	0,5	27	128,6	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39,7	39,7	4,2	0,5	27	128,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9	САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	0,2	0,3	3,7	МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	0,2	0,3	3,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5	ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
КЕФИР		150	4,4	3,8	6,0	79,5	КЕФИР		180	5,2	4,5	7,2	95,4

КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	153,06	150	4,4	3,8	6	79,5	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	183,7	180	5,2	4,5	7,2	95,4
Итого за прием пищи	220		9,5	9,0	43,2	295,2	Итого за прием пищи	250		10,3	9,7	44,4	311,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			32,6	31,9	171,4	1 107,9	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,2	40,8	201,5	1 336,5

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак													
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150		4,4	6,1	18,7	147,5	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180		5,0	6,9	21,3	167,8
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,4	1,2	12	68,3	ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	22,5	22,5	2,7	1,4	13,5	76,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73	73	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85,5	85,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	1,7	3,3	36,7	МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	81	81	2,2	1,9	3,8	42,4
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6	САХАР ПЕСОК	4,1	4,1	0	0	4	15,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10		1,6	8,4	10,1	122,2	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10		1,6	8,4	10,1	122,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
КАКАО С МОЛОКОМ	150		2,5	2,0	7,5	59,0	КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,0	2,4	9,2	71,5
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2	КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3	МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5	САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
Итого за прием пищи	330		8,5	16,5	36,3	328,7	Итого за прием пищи	390		9,6	17,7	40,6	361,5
II Завтрак													
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0	ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	ЯБЛОКИ	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи	100		0,4	0,4	9,8	47,0	Итого за прием пищи	100		0,4	0,4	9,8	47,0
Обед													
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/5		1,4	3,8	8,7	77,4	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5		1,9	4,8	11,9	101,3
СВЕКЛА	28	22,4	0,3	0	1,9	9,1	СВЕКЛА	35	28	0,4	0	2,4	11,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,3	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	32,14	22,5	0,5	0,1	3,6	16,8	КАРТОФЕЛЬ	48,21	33,75	0,7	0,1	5,3	25,2
МОРКОВЬ	7	5,6	0,1	0	0,4	1,9	МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0	ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9	САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	30/120		14,4	14,6	25,0	295,6	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	40/160		19,2	19,8	31,6	391,9
ТУШКА ЦБ ОХЛ.	90	58,5	10,6	9,1	0	124,8	ТУШКА ЦБ ОХЛ.	130	79	14,4	12,3	0	168,6
КАРТОФЕЛЬ	150	105	2	0,4	16,6	78,5	КАРТОФЕЛЬ	187,5	131,25	2,5	0,5	20,8	98,1
МОРКОВЬ	40	32	0,4	0	2,1	10,9	МОРКОВЬ	50	40	0,5	0	2,7	13,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22	18	0,3	0	1,5	7,2	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28	23,52	0,3	0	1,8	9,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13,5	13,5	0,4	1,9	0,5	27,0	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	20	20	0,5	2,9	0,7	40,0

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,5	6,5	0,7	0,1	4,4	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45,5	45,5	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,6	58,6	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9	ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,5	6,5	0,3	0	1,2	6,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	650	650	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	150	0	0	14,5	58,1	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	180	0	0	17,4	69,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0	СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи	500	500	19,3	18,8	70,9	539,7	Итого за прием пищи	261	261	25,2	93,0	715,6	

Полдник

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	80/12	10,1	6,5	22,0	189,8	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	80/12	10,1	6,5	22,0	189,8		
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2	2	0,3	0	1,2	5,8	СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2	2	0,3	0	1,2	5,8
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	46	46	8,1	4	1,4	75,4	ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	46	46	8,1	4	1,4	75,4
КРУПА РИСОВАЯ	7,92	7,92	0,6	0,1	5,7	25,6	КРУПА РИСОВАЯ	7,92	7,92	0,6	0,1	5,7	25,6
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0	САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,62	0,5	0,4	0	5,5	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,62	0,5	0,4	0	5,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	1,5	1,5	0	0,2	0,1	3,0	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	1,5	1,5	0	0,2	0,1	3,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,9	1	6,5	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,9	1	6,5	38,2	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,1	6,9	28,0	28,0	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1	9,9	39,8			
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,1	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи	230	230	10,2	6,5	28,9	217,8	Итого за прием пищи	260	260	10,2	6,5	31,9	229,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,4	42,2	145,9	1 133,2	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,3	49,8	175,3	1 353,7

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	150	3,3	3,2	12,6	93,2	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	180	3,9	3,8	15,0	110,1		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	1,7	3,3	36,7	МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	81	81	2,2	1,9	3,8	42,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
ПШЕНО	12	12	1,4	0,3	8,1	40,9	ПШЕНО	14,4	14,4	1,6	0,4	9,8	49,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7	САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,4
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/10	1,6	0,1	16,6	73,9	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/10	1,6	0,1	16,6	73,9		
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,6	26,6	ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,6	26,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4

ЧАЙ С САХАРОМ		150/7	0,1		6,9	28,0	ЧАЙ С САХАРОМ		180/10	0,1		9,9	39,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,1	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи	330		5,0	3,3	36,1	195,1	Итого за прием пищи	390		5,6	3,9	41,5	223,8
II Завтрак													
СОК		100	0,5	0,1	10,0	43,2	СОК		100	0,5	0,1	10,0	43,2
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
Итого за прием пищи	100		0,5	0,1	10,0	43,2	Итого за прием пищи	100		0,5	0,1	10,0	43,2
Обед													
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		150/5	1,5	3,9	10,0	83,2	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		200/5	1,8	4,9	12,7	105,0
КАРТОФЕЛЬ	64,29	45	0,9	0,2	7,1	33,7	КАРТОФЕЛЬ	80,36	56,25	1,1	0,2	8,9	42,0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3	3	0,3	0	1,9	9,2	КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	4	0,4	0	2,6	12,2
МОРКОВЬ	7	5,6	0,1	0	0,4	1,9	МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3,02	0	0	0,2	1,2	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	9,6	0,1	0	0,2	1,2	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,2	11,7	0,1	0	0,2	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,6	2,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	60/100	16,8	18,4	26,5	338,7	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	80/120	20,0	22,4	34,6	421,0		
ТУШКА ЦБ ОХЛ.	120	78	14,2	12,2	0	166,5	ТУШКА ЦБ ОХЛ.	140	91	16,5	14,3	0	194,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	7	0,1	0	0,6	2,8	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1	МОРКОВЬ	16	12,8	0,2	0	0,9	4,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0	0	0	0	0	0,0	ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
КРУПА РИСОВАЯ	35	35	2,4	0,4	25,1	113,1	КРУПА РИСОВАЯ	45	45	3,1	0,5	32,3	145,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,2		0,3	2,6	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2		0,5	3,9		
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	23	20	0,2	0	0,3	2,6	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	34,5	30	0,2	0	0,5	3,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1		
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0,1		9,1	37,5	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	180	0,1		10,3	42,7		
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	15	15	0,1	0	1,4	6,6	ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	18	18	0,1	0	1,6	7,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9	САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи	530		22,1	22,7	68,6	570,6	Итого за прием пищи	680		27,1	27,9	90,2	725,3
Полдник													
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		70	6,7	3,7	25,9	164,3	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		70	6,7	3,7	25,9	164,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	29,3	29,3	3,1	0,4	19,9	95,0	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	29,3	29,3	3,1	0,4	19,9	95,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0	0	4,1	16,3	САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0	0	4,1	16,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,43	0,6	0,5	0	6,8	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,43	0,6	0,5	0	6,8

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,6	8,6	0,2	0,2	0,4	4,5	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,6	8,6	0,2	0,2	0,4	4,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	14	14	2,4	1,3	0,4	23,0	ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	14	14	2,4	1,3	0,4	23,0
ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9	ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/5	1,5	1,2	7,3	46,0	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180/60/6	1,7	1,5	8,7	55,1		
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,3	27,3	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,7	32,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,5	2,8	31,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
Итого за прием пищи	220	8,2	4,9	33,2	210,3	Итого за прием пищи	250	8,4	5,2	34,6	219,4		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		35,8	31,0	147,9	1 019,2	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		41,6	37,1	176,3	1 211,7		

Итого за период	353,6	348,3	1 561,2	10 861,7	Итого за период	425,8	419,0	1 865,7	13 018,7
Среднее значение за день	35,4	34,8	156,1	1 086,2	Среднее значение за день	42,6	41,9	186,6	1 301,9