

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Начальник отдела образования администрации
Изобильненского городского округа Ставропольского
края



Г.В. Мартиросян

«11» сентября 2023 г.

и.о. заведующего МКДОУ
«Детский сад №39» ИГОСК



Н.В.Афанасова

«11» сентября 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
сентябрь – ноябрь 2023 года
для питания детей в возрасте от 1,5 до 7 лет,
посещающих ДОУ Изобильненского городского округа
Ставропольского края с 10-ти часовым режимом функционирования

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

Издательство "ДеЛипринт" г. Москва 2012г. под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020 № 32

С.Птичьё

2023 г.

МЕНЮ

3-7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ 180	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ 180
КАБАЧКОВАЯ РВИРОВАННАЯ 60	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 35	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ 30	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 35	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ 30
ПШЕНИЧНЫЙ 30 САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180
II Завтрак									
СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100
Обед									
С КАПУСТОЙ И ОФЕЛЕМ СО СТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 200
ПРИПУЩЕННАЯ С ОЩАМИ 80	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) 80	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 200	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ 80	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 200	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 30	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 30	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150
ПШЕНИЧНЫЙ 30	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №357 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №357 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №357 30
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 180		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 40		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 40
	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 180					КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 180			КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 180
Полдник									
РОССИЙСКАЯ 70	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ 80	ПЕСОЧНИК 60	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 80	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 70	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 70	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 75	ПЕСОЧНИК 60	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 80	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 70
КИПЯЧЕНОЕ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КЕФИР 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КЕФИР 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180

МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	14,0	22,2	2,6	266,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,59 шт.	104,1	12,8	11,6	0,7	158,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	38,9	38,9	1,1	1	1,8	20,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ОНСЕРВИРОВАННАЯ		60	1,1	5,3	4,6	71,4
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	63	60	1,1	5,3	4,6	71,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180/10	0,1		9,9	39,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,1	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			17,5	27,7	32,2	448,4
II Завтрак						
СОК		100	0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0

Обед

		200/5	1,9	4,8	11,9	101,3
Щ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО ТАНОЙ						
КЛА	35	28	0,4	0	2,4	11,4
КУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
ТОФЕЛЬ	45	33,75	0,7	0,1	5,3	25,2
РКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
МАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
СЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
АР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
Ь ИОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
А ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
А, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ		80	8,4	4,4	1,8	80,3
СЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
А МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	70	52	8,1	0,5	0	36,3
А ПИТЬЕВАЯ	14,5	14,5	0	0	0	0,0
РКОВЬ	29,13	23,3	0,3	0	1,6	8,0
РЕПЧАТЫЙ	3,5	2,9	0	0	0,2	1,2
Ь ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	3,6	5,3	24,3	159,5
ТОФЕЛЬ	195	146,25	2,8	0,6	23,1	109,2
ОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	24	0,7	0,6	1,2	12,6
ЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,2	5,2	0	4,2	0	37,7
Ь ИОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
А ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
Б ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. НУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			17,4	69,7
ОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
АР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
А ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			18,9	15,1	87,5	563,5

Полдник

ПЛОЧКА 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	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
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
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
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
ОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,1	4,4	8,4	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
			10,2	9,6	45,6	310,0
СЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,1	52,5	175,4	1 364,9

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
АША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180		4,6	8,2	31,9	219,7
КРУПА РИСОВАЯ	31,5	31,5	2,1	0,3	22,6	101,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	81	81	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	85,5	85,5	2,4	2	4	44,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0	0	5,2	20,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,2	7,2	0	5,7	0,1	52,3
УТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И БЫРОМ	35/5/10		3,9	7,2	10,1	121,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	10	2,3	3	0	36,4
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
АКАО С МОЛОКОМ	180		3,0	2,4	9,2	71,5
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			11,5	17,8	51,2	412,4
II Завтрак						
ОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
УП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200		4,8	3,7	16,4	117,9
КАРТОФЕЛЬ	65	48,75	1	0,2	7,7	36,4
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16	16	3,6	0,3	7,5	46,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ	12	9,6	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0

ПЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		80	13,6	13,0	13,2	224,4
КА ЦБ БЕСКОСТНАЯ ОХЛ.	70	60,9	10,8	10,9	0	140,6
АСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МУКА ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	15	15	1,1	0,1	7,3	34,4
ХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,8	23,2
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МУКА ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		110	5,0	4,5	22,4	149,4
МУКА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40,3	40,3	4,9	1,3	22,3	120,4
МУКА ПИТЬЕВАЯ	76,1	76,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СЫР СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И КОД №357		30	0,6	1,6	2,6	30,7
МОЛОКО СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,8	6,8	0,2	1	0,2	13,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МУКА ПИТЬЕВАЯ	20,3	20,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СЫР РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МОЛОКО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
МАКАРОННАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
МУКА ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. БОГАТЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
МОРОЖЕНОЕ ИЗ ЯГОД ПРОМОРОЖЕННЫХ		180	0,1		10,3	42,7
МОРОЖЕНОЕ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЕ	18	18	0,1	0	1,6	7,9
СЫР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
МУКА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			29,1	23,4	97,0	717,8

Полдник

ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ		30	23,0	17,5	84,2	586,6
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
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖОЖИ СУХИЕ	1	1	0,1	0	0	0,8
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
КАРТОФЕЛЬ	43,2	32,4	0,6	0,1	5,1	24,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,2	9,4	0,1	0	0,8	3,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
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
ЧАЙ С САХАРОМ		180/10	0,1		9,9	39,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,1	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			23,1	17,5	94,1	626,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,2	58,8	252,4	1 799,6

ДЕНЬ 3

ДЕНЬ 3

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		180	4,1	3,5	15,7	111,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75,6	75,6	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,6	0,2	10,3	49,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ		30/10	1,6	0,1	16,6	73,9
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,6	26,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ЧАЙ С САХАРОМ		180/10	0,1		9,9	39,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,1	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			5,8	3,6	42,2	225,2
II Завтрак						
ОК		100	0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0

Обед

ОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО МЕТАНОЙ	200/5		1,9	4,8	11,9	101,3
СВЕКЛА	35	28	0,4	0	2,4	11,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	45	33,75	0,7	0,1	5,3	25,2
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	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
ПОВ ИЗ ПТИЦЫ	80/120		20,0	22,4	34,6	421,0
ПШКА ЦБ ОХЛ.	140	91	16,5	14,3	0	194,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	16	12,8	0,2	0	0,9	4,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
КРУПА РИСОВАЯ	45	45	3,1	0,5	32,3	145,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30		0,2		0,5	3,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	34,5	30	0,2	0	0,5	3,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. КРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ЖЕЛТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				17,4	69,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			27,1	27,8	96,5	748,6

Полдник

ПЕСОЧНИК		60	4,6	9,0	30,6	221,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	31,2	31,2	3,3	0,4	21,1	101,1
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0	0	9,3	37,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9	9	0	7,2	0,1	65,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,1	1,3	1,2	0,1	15,4
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОДА	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
ЕФИР		180	5,2	4,5	7,2	95,4
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	183,7	180	5,2	4,5	7,2	95,4
			9,8	13,5	37,8	316,9
СЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,2	45,0	186,6	1 333,7

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
АША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180		4,7	5,9	23,8	166,7
КРУПА МАННАЯ	22,5	22,5	2,2	0,2	15,4	71,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	72	72	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	85,5	85,5	2,4	2	4	44,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
УТЕРБРОДЫ 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
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
КАО С МОЛОКОМ	180		3,0	2,4	9,2	71,5
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			9,3	16,7	43,1	360,4
II Завтрак						
СОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
П С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПАРТОФЕЛЕМ	200		2,2	2,0	15,5	88,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	26,2
ПАРТОФЕЛЬ	75	56,25	1,1	0,2	8,9	42,0
КОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0

ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)		80	11,0	16,4	12,1	239,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	70	52,5	9,5	8,1	0	111,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	7	7	0,5	0,1	5	22,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15,12	0,2	0	1,2	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,2	36,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
МОРКОВЬ	2,63	2,1	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8	0,8	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,4	3,4	0,2	0	0,6	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
АПУСТА ТУШЕНАЯ		150	3,7	6,0	15,8	134,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	215	172	3	0,2	7,9	46,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
МОРКОВЬ	4	3,2	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6,05	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	9	9	0,4	0	1,6	8,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,5	4,5	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. КРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
СМЕСЬ ИЗ ЯГОД И СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ		180	0,1		10,3	42,7
ВОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	18	18	0,1	0	1,6	7,9
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			22,0	25,0	85,8	658,4

Полдник

УДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С ОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ		80/12	10,1	6,5	22,0	189,8
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2	2	0,3	0	1,2	5,8
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	46	46	8,1	4	1,4	75,4
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
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
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
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
ЧАЙ С САХАРОМ		180/10	0,1		9,9	39,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,1	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			10,2	6,5	31,9	229,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,0	48,3	170,9	1 291,4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
УП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	180		3,9	3,8	15,0	110,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	81	81	2,2	1,9	3,8	42,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
ПШЕНО	14,4	14,4	1,6	0,4	9,8	49,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,4
ТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/10		1,6	0,1	16,6	73,9
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,6	26,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10		0,1		9,9	39,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,1	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			5,6	3,9	41,5	223,8
II Завтрак						
СОК	100		0,5	0,1	10,0	43,2
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,0	43,2
Обед						
УП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200		2,0	2,3	16,7	95,3
КАРТОФЕЛЬ	82,33	61,75	1,2	0,2	9,8	46,1
МУКА РИСОВАЯ	8	8	0,6	0,1	5,7	25,8
ОРЕХОВЫЙ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ОРЕХИ ЛЕСНЫЕ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0

ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	40/160		19,2	19,8	31,6	391,9
ГУШКА ЦБ ОХЛ.	130	79	14,4	12,3	0	168,6
КАРТОФЕЛЬ	175	131,25	2,5	0,5	20,8	98,1
МОРКОВЬ	50	40	0,5	0	2,7	13,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28	23,52	0,3	0	1,8	9,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	20	20	0,5	2,9	0,7	40,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,5	6,5	0,7	0,1	4,4	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,4	58,4	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,5	6,5	0,3	0	1,2	6,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				17,4	69,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			26,2	22,7	97,8	709,6

Полдник

УЛОЧКА "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	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0	0	4,1	16,3
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
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
ПРОЖОКИ СУХИЕ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
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
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
КАВЫ С МОЛОКОМ	180/60/6		1,7	1,5	8,7	55,1
КАВА ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,7	32,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,5	2,8	31,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		14,0	22,2	2,6	266,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,59 шт.	104,1	12,8	11,6	0,7	158,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	38,9	38,9	1,1	1	1,8	20,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
КРА КАБАЧКОВАЯ	60		1,1	5,3	4,6	71,4
КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60		1,1	5,3	4,6	71,4
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	63	60	1,1	5,3	4,6	71,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10		0,1		9,9	39,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,1	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			17,5	27,7	32,2	448,4
II Завтрак						
СОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0

Обед

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ			200/5	1,9	4,8	11,9	101,3
СВЕКЛА	35	28		0,4	0	2,4	11,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16		0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	45	33,75		0,7	0,1	5,3	25,2
МОРКОВЬ	9	7,2		0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6		0,1	0	0,6	3,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5		0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4		0	3,9	0	34,9
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3		0	0	1,3	5,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7		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
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ			80	8,4	4,4	1,8	80,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4		0	3,9	0	34,9
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	70	52		8,1	0,5	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,5	14,5		0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	29,13	23,3		0,3	0	1,6	8,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,5	2,9		0	0	0,2	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5		0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ			150	3,6	5,3	24,3	159,5
КАРТОФЕЛЬ	195	146,25		2,8	0,6	23,1	109,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	24		0,7	0,6	1,2	12,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,2	5,2		0	4,2	0	37,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6		0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120		0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ			40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. ПРОНУТРИЕНТАМИ	40	40		2,6	0,4	17	81,6
МПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ			180			17,4	69,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18		0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18		0	0	17,5	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180		0	0	0	0,0
				18,9	15,1	87,5	563,5

Полдник

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	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
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
ЯИЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
ЯИЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
ДРОЖОКИ СУХИЕ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,1	4,4	8,4	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
			10,2	9,6	45,6	310,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,1	52,5	175,4	1 364,9

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180		4,6	8,2	31,9	219,7
КРУПА РИСОВАЯ	31,5	31,5	2,1	0,3	22,6	101,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	81	81	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	85,5	85,5	2,4	2	4	44,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0	0	5,2	20,9
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
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	10	2,3	3	0	36,4
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
АКАО С МОЛОКОМ	180		3,0	2,4	9,2	71,5
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			11,5	17,8	51,2	412,4
II Завтрак						
ОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0
ОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
П КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200		4,8	3,7	16,4	117,9
КАРТОФЕЛЬ	65	48,75	1	0,2	7,7	36,4
БОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16	16	3,6	0,3	7,5	46,4
ЧУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
БОРКОВЬ	12	9,6	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0

КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		80	13,6	13,0	13,2	224,4
ГУШКА ЦБ БЕСКОСТНАЯ ОХЛ.	70	60,9	10,8	10,9	0	140,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,1	7,3	34,4
БУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,8	23,2
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		130	4,7	4,6	30,1	180,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	44	44	4,7	0,6	30,1	144,2
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	2,2	2,2	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
ОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И УКОМ №357		30	0,6	1,6	2,6	30,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,8	6,8	0,2	1	0,2	13,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,3	20,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. ПРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
МПОТ ИЗ ЯГОД		180	0,1		10,3	42,7
МЯ СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	18	18	0,1	0	1,6	7,9
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			28,8	23,5	104,7	748,9

Полдник

НАГРУШКА С ПОВИДЛОМ		75	4,7	2,5	41,2	206,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	37,2	37,2	3,9	0,5	25,2	120,5
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	1,9	0,2	0,2	0	2,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖОКИ СУХИЕ	1,1	1,1	0,1	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
ПОВИДЛО	20	20	0,1	0	12,8	51,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,74	1,74	0,2	0	1,2	5,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,25	0,25	0	0,2	0	2,1
ЧАЙ С САХАРОМ		180/10	0,1		9,9	39,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,1	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			4,8	2,5	51,1	245,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,6	43,9	217,1	1 450,2

ДЕНЬ 8

ДЕНЬ 8

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180		4,7	5,9	23,8	166,7
КРУПА МАННАЯ	22,5	22,5	2,2	0,2	15,4	71,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	72	72	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	85,5	85,5	2,4	2	4	44,8
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
УТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/10		1,6	0,1	16,6	73,9
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,6	26,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10		0,1		9,9	39,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,1	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			6,4	6,0	50,3	280,4
II Завтрак						
СМЕСЬ ФРУКТОВЫЙ	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СМЕСЬ ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
САЛАТ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ТОФЕЛЕМ	200		2,2	2,0	15,5	88,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	26,2
ТОФЕЛЬ	75	56,25	1,1	0,2	8,9	42,0
ПЕРЦОВЫЙ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	170	170	0	0	0	0,0
	1,3	1,3	0	0	0	0,0

ТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С						
ВОЩАМИ		40/160	19,2	19,8	31,6	391,9
ЦИКА ЦБ ОХЛ.	130	79	14,4	12,3	0	168,6
КАРТОФЕЛЬ	175	131,25	2,5	0,5	20,8	98,1
МОРКОВЬ	50	40	0,5	0	2,7	13,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28	23,52	0,3	0	1,8	9,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	20	20	0,5	2,9	0,7	40,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,5	6,5	0,7	0,1	4,4	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,4	58,4	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,5	6,5	0,3	0	1,2	6,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
КЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
КЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. КРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
СОСЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ		180	0,1		21,2	86,3
ВОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	18	18	0,1	0	1,6	7,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
САХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0	0	6,1	24,3
			26,5	22,4	100,4	719,4
Полдник						
СОЧНИК		60	4,6	9,0	30,6	221,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	31,2	31,2	3,3	0,4	21,1	101,1
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0	0	9,3	37,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9	9	0	7,2	0,1	65,3
ТИЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,1	1,3	1,2	0,1	15,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
БИР		180	5,2	4,5	7,2	95,4
БИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	183,7	180	5,2	4,5	7,2	95,4
			9,8	13,5	37,8	316,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,2	42,0	198,6	1 359,7

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180		5,0	6,9	21,3	167,8
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	22,5	22,5	2,7	1,4	13,5	76,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85,5	85,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	81	81	2,2	1,9	3,8	42,4
САХАР ПЕСОК	4,1	4,1	0	0	4	15,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,0	2,4	9,2	71,5
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			9,6	17,7	40,6	361,5
II Завтрак						
СОК	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0

Обед

ПРОДУКТ	200/5		1,9	4,8	11,9	101,3
ОРЕЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО МЕТАНОЙ						
СВЕКЛА	35	28	0,4	0	2,4	11,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	45	33,75	0,7	0,1	5,3	25,2
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
МЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
БОГ ИЗ ПТИЦЫ		80/120	20,0	22,4	34,6	421,0
МЯСО ЦЫП. ОХЛ.	140	91	16,5	14,3	0	194,2
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	16	12,8	0,2	0	0,9	4,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
БУГА РИСОВАЯ	45	45	3,1	0,5	32,3	145,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
БУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		30	0,2		0,5	3,9
БУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	34,5	30	0,2	0	0,5	3,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. ВОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
НАПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			17,4	69,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			27,1	27,8	96,5	748,6

Полдник

ТУДИНГ 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
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
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
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8		0	7,3
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0		0	0,0
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
ЧАЙ С САХАРОМ			180/10	0,1		9,9	39,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,1	0		0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0		0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0		9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0		0	0,0
			10,2	6,5		31,9	229,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,4	52,1		179,1	1 382,7

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
УП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	180		3,9	3,8	15,0	110,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	81	81	2,2	1,9	3,8	42,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
ПШЕНО	14,4	14,4	1,6	0,4	9,8	49,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,4
УТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/10		1,6	0,1	16,6	73,9
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,6	26,6
КЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
АИ С САХАРОМ	180/10		0,1		9,9	39,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,1	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			5,6	3,9	41,5	223,8
II Завтрак						
ОК	100		0,5	0,1	10,0	43,2
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,0	43,2
Обед						
КОСОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО	200/5		1,8	4,9	12,7	105,0
КАРТОФЕЛЬ	75	56,25	1,1	0,2	8,9	42,0
ПРУТА ПЕРЛОВАЯ	4	4	0,4	0	2,6	12,2
КОРЮШЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
СУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	12,2	11,7	0,1	0	0,2	1,5
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,6	2,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ТАНА 15% ЖИРНОСТИ	160	160	0	0	0	0,0
	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0

ОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		80	13,6	13,0	13,2	224,4
УШКА ЦБ БЕСКОСТНАЯ ОХЛ.	70	60,9	10,8	10,9	0	140,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
КЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,1	7,3	34,4
БУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,8	23,2
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
АРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	3,6	5,3	24,3	159,5
КАРТОФЕЛЬ	195	146,25	2,8	0,6	23,1	109,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	24	0,7	0,6	1,2	12,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,2	5,2	0	4,2	0	37,7
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И УКОМ №357		30	0,6	1,6	2,6	30,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,8	6,8	0,2	1	0,2	13,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,3	20,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
КЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
КЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
КЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
КЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. ПРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
МПОТ ИЗ ЯГОД НЕЖЕМОРОЖЕННЫХ		180	0,1		10,3	42,7
МЯСА СВЕЖЕ МОРОЖЕННАЯ	18	18	0,1	0	1,6	7,9
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			24,7	25,4	95,2	715,0

Полдник

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	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0	0	4,1	16,3
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
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
ДРОЖКИ СУХИЕ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
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
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,7	32,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,5	2,8	31,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
			8,4	5,2	34,6	219,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,2	34,6	181,3	1 201,4

М.П.О.С. Детский сад № 139
г. Москва, ул. Давыдовская, д. 139

