

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 рецептур 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

1,5-3 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 д
<b>Завтрак</b>									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 150	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150	СУП МОЛ ПШЕН
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 35	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ 30	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 35	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30	БУТЕРБ ПОВИД
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С СА
ЧАЙ С САХАРОМ 150					ЧАЙ С САХАРОМ 150				
<b>II Завтрак</b>									
СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК
<b>Обед</b>									
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 150	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 150	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 150	РАССО ЛЕНИНГРА СМЕТАН
КАБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ 60	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 60	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 160	ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ) 60	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 150	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ 60	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 60	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 150	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 160	КОТЛЕТЫ Р ИЗ ПТИ
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 20	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 20	КАРТОФЕЛЬ 13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №357 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №357 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	СОУС СМЕ ТОМАТОМ №35
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 150	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕН
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 150		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ХЛЕБ Р ПШЕНИЧ
	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 150					КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 150			КОМПОТ И СВЕЖЕМОР 15
<b>Полдник</b>									
БУЛОЧКА 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 "ТВ 70
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КЕФИР 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КЕФИР 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С МОЛ



# МЕНЮ

1,5-3 лет

## ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>МЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>		<b>100</b>	<b>9,3</b>	<b>14,5</b>	<b>1,7</b>	<b>174,4</b>
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,72 шт.	69,4	8,5	7,8	0,5	105,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25,9	25,9	0,8	0,6	1,2	13,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
<b>КРА КАБАЧКОВАЯ</b>		<b>40</b>	<b>0,8</b>	<b>3,6</b>	<b>3,1</b>	<b>47,6</b>
КОНСЕРВИРОВАННАЯ						
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	42	40	0,8	3,6	3,1	47,6
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>150/7</b>	<b>0,1</b>		<b>6,9</b>	<b>28,0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			<b>11,7</b>	<b>18,2</b>	<b>21,7</b>	<b>297,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>СОК</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>

## Обед

<b>ОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО МЕТАНОЙ</b>		<b>150/5</b>	<b>1,4</b>	<b>3,8</b>	<b>8,7</b>	<b>77,4</b>
СВЕКЛА	28	22,4	0,3	0	1,9	9,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,3
КАРТОФЕЛЬ	30	22,5	0,5	0,1	3,6	16,8
МОРКОВЬ	7	5,6	0,1	0	0,4	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
<b>РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ</b>		<b>60</b>	<b>5,2</b>	<b>3,2</b>	<b>1,3</b>	<b>55,3</b>
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	50	32	4,9	0,3	0	22,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,9	10,9	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	21,88	17,5	0,2	0	1,2	5,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,6	2,2	0	0	0,2	0,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>		<b>130</b>	<b>2,9</b>	<b>4,6</b>	<b>19,9</b>	<b>132,8</b>
КАРТОФЕЛЬ	160	120	2,3	0,5	19	89,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. ВИТАМИНАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>150</b>			<b>14,5</b>	<b>58,1</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			<b>13,0</b>	<b>12,0</b>	<b>67,1</b>	<b>432,2</b>

## Полдник

ПОЧКА 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
ПРОЖОКИ СУХИЕ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,2	3,6	7,0	78,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
<b>Итого за день:</b>			<b>9,3</b>	<b>8,8</b>	<b>44,2</b>	<b>294,3</b>
			<b>34,5</b>	<b>39,1</b>	<b>143,1</b>	<b>1 066,9</b>



## ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>ША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ</b>	<b>150</b>		<b>3,8</b>	<b>6,1</b>	<b>24,4</b>	<b>167,9</b>
РУПА РИСОВАЯ	25	25	1,7	0,3	17,9	80,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
<b>ТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И МЯКОМ</b>	<b>35/5/10</b>		<b>3,9</b>	<b>7,2</b>	<b>10,1</b>	<b>121,2</b>
МЯКО РОССИЙСКИЙ	10	10	2,3	3	0	36,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
МЯКО ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
<b>КАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>		<b>2,5</b>	<b>2,0</b>	<b>7,5</b>	<b>59,0</b>
КАО ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
			<b>10,2</b>	<b>15,3</b>	<b>42,0</b>	<b>348,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>САХАР</b>	<b>100</b>		<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
САХАР ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
<b>II КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ</b>	<b>150</b>		<b>3,6</b>	<b>2,8</b>	<b>12,4</b>	<b>88,9</b>
КАРТОФЕЛЬ	49	36,75	0,7	0,1	5,8	27,5
БОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12	12	2,7	0,2	5,6	34,8
САХАР РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,1	0	0,5	2,4
БОРОХОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0

<b>ОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ</b>		<b>60</b>	<b>10,6</b>	<b>10,3</b>	<b>10,3</b>	<b>176,2</b>
ШКА ЦБ БЕСКОСТНАЯ ОХЛ.	55	47,85	8,4	8,5	0	110,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,9	0,1	5,8	27,5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
<b>МША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>		<b>100</b>	<b>4,7</b>	<b>3,6</b>	<b>21,1</b>	<b>135,3</b>
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	38	38	4,7	1,3	21	113,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
<b>ОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И УКОМ №357</b>		<b>20</b>	<b>0,4</b>	<b>1,1</b>	<b>1,7</b>	<b>20,3</b>
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,5	4,5	0,1	0,7	0,2	9,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,5	13,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,7	4	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. КРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
<b>МПОТ ИЗ ЯГОД ИЗ МОРОЖЕННЫХ</b>		<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>9,1</b>	<b>37,5</b>
МОРОЖЕНОЕ СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	15	15	0,1	0	1,4	6,6
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			<b>22,9</b>	<b>18,2</b>	<b>77,3</b>	<b>566,8</b>



### Полдник

<b>КОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ</b>		<b>80</b>	<b>23,0</b>	<b>17,5</b>	<b>84,2</b>	<b>586,6</b>
КА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32,5	32,5	3,4	0,4	22	105,3
ХАР ПЕСОК	2,2	2,2	0	0	2,1	8,5
СЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ОЮКИ СУХИЕ	1	1	0,1	0	0	0,8
ДА ПИТЬЕВАЯ	15,5	15,5	0	0	0	0,0
КА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
РТОФЕЛЬ	43,2	32,4	0,6	0,1	5,1	24,2
К РЕПЧАТЫЙ	11,2	9,4	0,1	0	0,8	3,8
СЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7
ЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
ЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4
<b>С САХАРОМ</b>		<b>150/7</b>	<b>0,1</b>		<b>6,9</b>	<b>28,0</b>
И ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9
ДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
ХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			<b>23,1</b>	<b>17,5</b>	<b>91,1</b>	<b>614,6</b>
<b>ГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,7</b>	<b>51,1</b>	<b>220,5</b>	<b>1 572,5</b>



## ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>I МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ЦЕЛИЯМИ</b>	<b>150</b>		<b>3,4</b>	<b>2,9</b>	<b>12,8</b>	<b>91,6</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,3	0,2	8,2	39,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0	0	1,1	4,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
<b>ПЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ</b>	<b>30/10</b>		<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>16,6</b>	<b>73,9</b>
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,6	26,6
ПЕШ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
<b>II С САХАРОМ</b>	<b>150/7</b>		<b>0,1</b>		<b>6,9</b>	<b>28,0</b>
САХАР ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			<b>5,1</b>	<b>3,0</b>	<b>36,3</b>	<b>193,5</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>III</b>	<b>100</b>		<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>

## Обед

РЕЦЕПТ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СТАНОЙ		150/5	1,4	3,8	8,7	77,4
МЯКО	28	22,4	0,3	0	1,9	9,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,3
КАРТОФЕЛЬ	30	22,5	0,5	0,1	3,6	16,8
МОРКОВЬ	7	5,6	0,1	0	0,4	1,9
УК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
АСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
МАСЛО 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
<b>ОВ ИЗ ПТИЦЫ</b>		<b>60/100</b>	<b>16,8</b>	<b>18,4</b>	<b>26,5</b>	<b>338,7</b>
КАПУСТА ОХЛ.	120	78	14,2	12,2	0	166,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
АСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
УК РЕПЧАТЫЙ	8	7	0,1	0	0,6	2,8
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
МАТНАЯ ПАСТА	0	0	0	0	0	0,0
МУКА РИСОВАЯ	35	35	2,4	0,4	25,1	113,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
<b>УРЕЦ СОЛЕНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>0,2</b>		<b>0,3</b>	<b>2,6</b>
УРЕЦЫ СОЛЕННЫЕ	23	20	0,2	0	0,3	2,6
<b>ОВ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>
МУКА ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
<b>ОВ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
МУКА РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. БЕЗ НАСОУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
<b>МПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>150</b>			<b>14,5</b>	<b>58,1</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			<b>21,9</b>	<b>22,6</b>	<b>72,7</b>	<b>585,4</b>



### 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
СОЛЬ 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
<b>ФИР</b>	<b>150</b>		<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,0</b>	<b>79,5</b>
ФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	153,06	150	4,4	3,8	6	79,5
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>9,0</b>	<b>12,8</b>	<b>36,6</b>	<b>301,0</b>
			<b>36,5</b>	<b>38,5</b>	<b>155,7</b>	<b>1 122,9</b>

### ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>ША МАННАЯ ЖИДКАЯ</b>	<b>150</b>		<b>4,1</b>	<b>4,4</b>	<b>20,0</b>	<b>135,5</b>
МУКА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	63,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59	59	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	73	73	2	1,7	3,4	38,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
<b>ТЕРЬРОДЫ С МАСЛОМ</b>	<b>30/10</b>		<b>1,6</b>	<b>8,4</b>	<b>10,1</b>	<b>122,2</b>
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
МУКА ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
<b>КАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>		<b>2,5</b>	<b>2,0</b>	<b>7,5</b>	<b>59,0</b>
КАО ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
			<b>8,2</b>	<b>14,8</b>	<b>37,6</b>	<b>316,7</b>

## II Завтрак

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

## Обед

<b>П С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТОФЕЛЕМ</b>		<b>150</b>	<b>1,7</b>	<b>1,5</b>	<b>12,1</b>	<b>68,6</b>
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,7	0,1	4,1	19,7
АРТОФЕЛЬ	60	45	0,9	0,2	7,1	33,7
ЮРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
УК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,1	0	0,5	2,4
АСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
ОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
<b>ПТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)</b>		<b>60</b>	<b>8,3</b>	<b>12,0</b>	<b>8,6</b>	<b>174,9</b>
ОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
ЭНДИНА 1 КАТЕГОРИИ	52	39	7,1	6	0	82,5
ОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
УПА РИСОВАЯ	5	5	0,4	0,1	3,6	16,2
УК РЕПЧАТЫЙ	13	10,92	0,2	0	0,9	4,4
АСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
УКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
АСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ОДА ПИТЬЕВАЯ	17,7	17,7	0	0	0	0,0
АСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0
УКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,8	0,8	0,1	0	0,6	2,6
ЮРКОВЬ	1,5	1,2	0	0	0,1	0,4
УК РЕПЧАТЫЙ	0,4	0,4	0	0	0	0,2
МАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
АСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5
ОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
УКАР ПЕСОК	0,4	0,4	0	0	0,4	1,6
<b>ПУСТА ТУШЕНАЯ</b>		<b>130</b>	<b>3,2</b>	<b>4,4</b>	<b>13,7</b>	<b>109,0</b>
ПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	186,3	149,1	2,6	0,1	6,8	40,4
АСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0	4,2	0	37,5
ЮРКОВЬ	3,5	2,8	0	0	0,2	1,0
УК РЕПЧАТЫЙ	6,2	5,2	0,1	0	0,4	2,0
МАТНАЯ ПАСТА	7,8	7,8	0,4	0	1,5	7,8
ОДА ПИТЬЕВАЯ	3,9	3,9	0	0	0	0,0
УКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
УКАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
ОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0



<b>ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>
ЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
<b>ЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
ЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. ПРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
<b>МПОТ ИЗ ЯГОД ЕЖЕМОРОЖЕННЫХ</b>		<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>9,1</b>	<b>37,5</b>
МЯ СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	15	15	0,1	0	1,4	6,6
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			<b>16,8</b>	<b>18,3</b>	<b>66,2</b>	<b>498,6</b>

### Полдник

<b>ДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ</b>		<b>80/12</b>	<b>10,1</b>	<b>6,5</b>	<b>22,0</b>	<b>189,8</b>
САХАРИ ПЛАНИРОВОЧНЫЕ	2	2	0,3	0	1,2	5,8
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	46	46	8,1	4	1,4	75,4
РУПА 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 ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МЕТАН 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
<b>МЯ С САХАРОМ</b>		<b>150/7</b>	<b>0,1</b>		<b>6,9</b>	<b>28,0</b>
МЯ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			<b>10,2</b>	<b>6,5</b>	<b>28,9</b>	<b>217,8</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,7</b>	<b>39,7</b>	<b>142,8</b>	<b>1 076,1</b>

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>I МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ</b>	<b>150</b>		<b>3,3</b>	<b>3,2</b>	<b>12,6</b>	<b>93,2</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	1,7	3,3	36,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
МЕНО	12	12	1,4	0,3	8,1	40,9
МОЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
<b>ХЛЕБЫ С ПОВИДЛОМ</b>	<b>30/10</b>		<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>16,6</b>	<b>73,9</b>
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,6	26,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>150/7</b>		<b>0,1</b>		<b>6,9</b>	<b>28,0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			<b>5,0</b>	<b>3,3</b>	<b>36,1</b>	<b>195,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
	<b>100</b>		<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>43,2</b>
НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>43,2</b>
<b>Обед</b>						
<b>КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ</b>	<b>150</b>		<b>1,5</b>	<b>1,7</b>	<b>12,4</b>	<b>70,9</b>
КАРТОФЕЛЬ	60,67	45,5	0,9	0,2	7,2	34,0
ВОДА РИСОВАЯ	6	6	0,4	0,1	4,3	19,4
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МОЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0



ИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ЮЩАМИ		30/120	14,4	14,6	25,0	295,4
ИЦА ЦБ ОХЛ.	90	58,5	10,6	9,1	0	124,8
АРТОФЕЛЬ	140	105	2	0,4	16,6	78,5
КОРКОВЬ	40	32	0,4	0	2,1	10,9
УК РЕПЧАТЫЙ	22	18	0,3	0	1,5	7,2
МЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13,4	13,4	0,3	1,9	0,5	26,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45,2	45,2	0	0	0	0,0
СМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
<b>ВВ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>
ЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
<b>ВВ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
ЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. ПРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
<b>МПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>150</b>			<b>14,5</b>	<b>58,1</b>
УХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			<b>19,4</b>	<b>16,7</b>	<b>74,6</b>	<b>533,0</b>

### Полдник

НОЧКА "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
ИЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,43	0,6	0,5	0	6,8
СЛОЖО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,6	8,6	0,2	0,2	0,4	4,5
КОРМОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	14	14	2,4	1,3	0,4	23,0
КОРМОЖИ СУХИЕ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ИЦА 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
<b>И С МОЛОКОМ</b>		<b>150/50/5</b>	<b>1,5</b>	<b>1,2</b>	<b>7,3</b>	<b>46,0</b>
МЛ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,3	28,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СЛОЖО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0

ЕГО ЗА ДЕНЬ:

8,2	4,9	33,2	210,3
33,1	25,0	153,9	981,6



## ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>МЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>100</b>		<b>9,3</b>	<b>14,5</b>	<b>1,7</b>	<b>174,4</b>
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,72 шт.	69,4	8,5	7,8	0,5	105,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25,9	25,9	0,8	0,6	1,2	13,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
<b>ОМЛЕТ КАБАЧКОВАЯ</b>	<b>40</b>		<b>0,8</b>	<b>3,6</b>	<b>3,1</b>	<b>47,6</b>
ОМЛЕТ ПУШЕНАЯ	<b>40</b>		<b>0,8</b>	<b>3,6</b>	<b>3,1</b>	<b>47,6</b>
ОМЛЕТ ИЗ КАБАЧКОВ	42	40	0,8	3,6	3,1	47,6
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>		<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>150/7</b>		<b>0,1</b>		<b>6,9</b>	<b>28,0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			<b>11,7</b>	<b>18,2</b>	<b>21,7</b>	<b>297,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>СОК</b>	<b>100</b>		<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>

## Обед

РИЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО БЕТАНОЙ		150/5	1,4	3,8	8,7	77,4
БЕКЛА	28	22,4	0,3	0	1,9	9,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,3
КАРТОФЕЛЬ	30	22,5	0,5	0,1	3,6	16,8
КОРКОВЬ	7	5,6	0,1	0	0,4	1,9
КУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
МАСЛО ТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
<b>КАША, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ</b>		<b>60</b>	<b>5,2</b>	<b>3,2</b>	<b>1,3</b>	<b>55,3</b>
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КАША МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	50	32	4,9	0,3	0	22,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,9	10,9	0	0	0	0,0
КОРКОВЬ	21,88	17,5	0,2	0	1,2	5,9
КУК РЕПЧАТЫЙ	2,6	2,2	0	0	0,2	0,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>		<b>130</b>	<b>2,9</b>	<b>4,6</b>	<b>19,9</b>	<b>132,8</b>
КАРТОФЕЛЬ	160	120	2,3	0,5	19	89,6
МАСЛО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. БЕЗ НАТУРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
<b>НАПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>150</b>			<b>14,5</b>	<b>58,1</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			<b>13,0</b>	<b>12,0</b>	<b>67,1</b>	<b>432,2</b>



## Полдник

ПЛОЧКА РОССИЙСКАЯ						
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		70	5,1	5,2	37,2	215,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39,7	39,7	4,2	0,5		
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0,1	0	27	128,6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	0,8	3,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	0	6,8	27,1
МАСЛО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5	5	0	0	2,2	8,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	7	7	0	4	0	36,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,2	0,2	0,3	3,7
ПЕЧЕНЬ СУХИЕ	0,05 шт.	2,01	0,3	0,3	0	3,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,3	0,2	0	3,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,4	0,4	0,1	0	0	0,5
МАСЛО КИПЯЧЕНОЕ	14	14	0	0	0	0,0
МАСЛО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ		150	4,2	3,6	7,0	78,6
	150	150	4,3	3,7	7	78,6
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>9,3</b>	<b>8,8</b>	<b>44,2</b>	<b>294,3</b>
			<b>34,5</b>	<b>39,1</b>	<b>143,1</b>	<b>1 066,9</b>

# ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>АША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ</b>	<b>150</b>		<b>3,8</b>	<b>6,1</b>	<b>24,4</b>	<b>167,9</b>
КРУПА РИСОВАЯ	25	25	1,7	0,3	17,9	80,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
<b>УТЕРЬБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И МЯКОМ</b>	<b>35/5/10</b>		<b>3,9</b>	<b>7,2</b>	<b>10,1</b>	<b>121,2</b>
МЯКО РОССИЙСКИЙ	10	10	2,3	3	0	36,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>		<b>2,5</b>	<b>2,0</b>	<b>7,5</b>	<b>59,0</b>
КАКАО ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
			<b>10,2</b>	<b>15,3</b>	<b>42,0</b>	<b>348,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>СМ ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>100</b>		<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
СМ ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
<b>УП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ</b>	<b>150</b>		<b>3,6</b>	<b>2,8</b>	<b>12,4</b>	<b>88,9</b>
КАРТОФЕЛЬ	49	36,75	0,7	0,1	5,8	27,5
ГРЯХ ЛУЩЕНЫЙ	12	12	2,7	0,2	5,6	34,8
ЧУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0



<b>ОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ</b>		<b>60</b>	<b>10,6</b>	<b>10,3</b>	<b>10,3</b>	<b>176,2</b>
УШКА ЦБ БЕСКОСТНАЯ ОХЛ.	55	47,85	8,4	8,5	0	110,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,9	0,1	5,8	27,5
ХУКАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ</b>		<b>120</b>	<b>4,4</b>	<b>4,5</b>	<b>27,9</b>	<b>170,0</b>
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40,8	40,8	4,4	0,5	27,9	133,8
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	2,1	2,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	244,8	244,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
<b>СУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И УКОМ №357</b>		<b>20</b>	<b>0,4</b>	<b>1,1</b>	<b>1,7</b>	<b>20,3</b>
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,5	4,5	0,1	0,7	0,2	9,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,5	13,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
УК РЕЖМАТЫЙ	4,7	4	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. ВИТАМИНАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
<b>СМПОТ ИЗ ЯГОД</b>		<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>9,1</b>	<b>37,5</b>
СЛАДОСЛЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	15	15	0,1	0	1,4	6,6
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			<b>22,6</b>	<b>19,1</b>	<b>84,1</b>	<b>601,5</b>

## Полдник

<b>АТРУШКА С ПОВИДЛОМ</b>		<b>75</b>	<b>4,7</b>	<b>2,5</b>	<b>41,2</b>	<b>206,1</b>
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
ПИЩА 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
ДРОЖЖИ 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
ПИЩА 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
<b>АЙ С САХАРОМ</b>		<b>150/7</b>	<b>0,1</b>		<b>6,9</b>	<b>28,0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			<b>4,8</b>	<b>2,5</b>	<b>48,1</b>	<b>234,1</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>38,1</b>	<b>37,0</b>	<b>184,3</b>	<b>1 226,7</b>



## ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ</b>	<b>150</b>		<b>4,1</b>	<b>4,4</b>	<b>20,0</b>	<b>135,5</b>
КРУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	63,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59	59	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	73	73	2	1,7	3,4	38,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
<b>БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ</b>	<b>30/10</b>		<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>16,6</b>	<b>73,9</b>
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,6	26,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>150/7</b>		<b>0,1</b>		<b>6,9</b>	<b>28,0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			<b>5,8</b>	<b>4,5</b>	<b>43,5</b>	<b>237,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>БОК</b>	<b>100</b>		<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
БОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
<b>БУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПАРТОФЕЛЕМ</b>	<b>150</b>		<b>1,7</b>	<b>1,5</b>	<b>12,1</b>	<b>68,6</b>
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	6	6	0,7	0,1	4,1	19,7
ПАРТОФЕЛЬ	60	45	0,9	0,2	7,1	33,7
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0

ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ		30/120	14,4	14,6	25,0	295,4
КУРИЦА ЦБ ОХЛ.	90	58,5	10,6	9,1	0	124,8
КАРТОФЕЛЬ	140	105	2	0,4	16,6	78,5
МОРКОВЬ	40	32	0,4	0	2,1	10,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22	18	0,3	0	1,5	7,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13,4	13,4	0,3	1,9	0,5	26,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45,2	45,2	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
<b>ИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ</b>		<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>17,5</b>	<b>71,2</b>
ВОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	15	15	0,1	0	1,4	6,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6	0	0	4,6	18,2
			<b>19,7</b>	<b>16,5</b>	<b>77,3</b>	<b>543,8</b>
<b>Полдник</b>						
<b>НЕСОЧНИК</b>		<b>60</b>	<b>4,6</b>	<b>9,0</b>	<b>30,6</b>	<b>221,5</b>
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
ПТИЦА 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
<b>ФИР</b>		<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,0</b>	<b>79,5</b>
ФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	153,06	150	4,4	3,8	6	79,5
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,0</b>	<b>33,9</b>	<b>167,5</b>	<b>1 125,2</b>



ДЕНЬ 9

**ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ</b>	<b>150</b>		<b>4,4</b>	<b>6,1</b>	<b>18,7</b>	<b>147,5</b>
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,4	1,2	12	68,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73	73	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	1,7	3,3	36,7
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ</b>	<b>30/10</b>		<b>1,6</b>	<b>8,4</b>	<b>10,1</b>	<b>122,2</b>
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
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>		<b>2,5</b>	<b>2,0</b>	<b>7,5</b>	<b>59,0</b>
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	1,8	3,5	39,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
			<b>8,5</b>	<b>16,5</b>	<b>36,3</b>	<b>328,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
<b>ОК</b>	<b>100</b>		<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>

## Обед

<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ</b>		<b>150/5</b>	<b>1,4</b>	<b>3,8</b>	<b>8,7</b>	<b>77,4</b>
СВЕКЛА	28	22,4	0,3	0	1,9	9,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,3
КАРТОФЕЛЬ	30	22,5	0,5	0,1	3,6	16,8
МОРКОВЬ	7	5,6	0,1	0	0,4	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
<b>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ</b>		<b>60/100</b>	<b>16,8</b>	<b>18,4</b>	<b>26,5</b>	<b>338,7</b>
ТУШКА ЦБ ОХЛ.	120	78	14,2	12,2	0	166,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	7	0,1	0	0,6	2,8
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0	0	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	35	35	2,4	0,4	25,1	113,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
<b>ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>0,2</b>		<b>0,3</b>	<b>2,6</b>
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	23	20	0,2	0	0,3	2,6
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>150</b>			<b>14,5</b>	<b>58,1</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			<b>21,9</b>	<b>22,6</b>	<b>72,7</b>	<b>585,4</b>



**Полдник**

<b>ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ</b>		<b>80/12</b>	<b>10,1</b>	<b>6,5</b>	<b>22,0</b>	<b>189,8</b>
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2	2	0,3	0	1,2	5,8
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 ЙОДИРОВАННАЯ	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
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>150/7</b>	<b>0,1</b>		<b>6,9</b>	<b>28,0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,1	0	0,2	0,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>10,2</b>	<b>6,5</b>	<b>28,9</b>	<b>217,8</b>
			<b>41,1</b>	<b>45,7</b>	<b>148,0</b>	<b>1 174,9</b>

## ДЕНЬ 10

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



## Обед

		150/5	1,5	3,9	10,0	83,2
<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ</b>						
КАРТОФЕЛЬ	60	45	0,9	0,2	7,1	33,7
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3	3	0,3	0	1,9	9,2
МОРКОВЬ	7	5,6	0,1	0	0,4	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3,02	0	0	0,2	1,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	9,6	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
<b>КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ</b>		<b>60</b>	<b>10,6</b>	<b>10,3</b>	<b>10,3</b>	<b>176,2</b>
ТУШКА ЦБ БЕСКОСТНАЯ ОХЛ.	55	47,85	8,4	8,5	0	110,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,9	0,1	5,8	27,5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>		<b>130</b>	<b>2,9</b>	<b>4,6</b>	<b>19,9</b>	<b>132,8</b>
КАРТОФЕЛЬ	160	120	2,3	0,5	19	89,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
<b>СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №357</b>		<b>20</b>	<b>0,4</b>	<b>1,1</b>	<b>1,7</b>	<b>20,3</b>
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,5	4,5	0,1	0,7	0,2	9,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,5	13,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,7	4	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>47,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2

<b>КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ</b>		<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>9,1</b>	<b>37,5</b>
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	15	15	0,1	0	1,4	6,6
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			<b>19,0</b>	<b>20,3</b>	<b>73,7</b>	<b>558,6</b>
<b>Полдник</b>						
<b>БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"</b>		<b>70</b>	<b>6,7</b>	<b>3,7</b>	<b>25,9</b>	<b>164,3</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	29,3	29,3	3,1	0,4	19,9	95,0
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
ДРОЖЖИ 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
<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>		<b>150/50/5</b>	<b>1,5</b>	<b>1,2</b>	<b>7,3</b>	<b>46,0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,1	28,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>8,2</b>	<b>4,9</b>	<b>33,2</b>	<b>210,3</b>
			<b>32,7</b>	<b>28,6</b>	<b>153,0</b>	<b>1 007,2</b>





*Handwritten signatures and text, partially obscured by stamps.*