

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка-детский сад №90»

Согласованно

Председатель профкома

МАДОУ «Центр развития ребенка-
детский сад №90»



И.Н. Герасимова

16.05.2023 г.

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ «Центр развития ребенка-
детский сад №90»

16.05.2023 г. Т.В. Заева

« 16 » мая 2023 г.



ПРИМЕРНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (САД)

(ВЕСНА-ЛЕТО)

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННИК С СЫРОМ	150		8,5	7,0	38,2	249,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,3	0,7	34,2	163,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132,7	132,7	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СЫР ПОШЕХОНСКИЙ	8	7,84	1,9	1,9	0	26,2
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/6		3,1	5,2	20,1	139,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		14,9	59,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	14,6	58,1
			11,7	12,2	73,2	449,1
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	125		0,6		9,1	38,8
СОК ФРУКТОВЫЙ	125	125	0,6	0	9,1	38,8
			0,6		9,1	38,8
Обед						
САЛАТ	60		0,7	2,1	1,9	29,4
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	60	0,7	2,1	1,9	29,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	250		6,6	6,5	19,2	168,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	9	9	1	0,1	6,1	29,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,83	0,6	0,6	0	7,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,8	4,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	103,32	70	1,4	0,3	11,1	52,3
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ПТИЦА	27	16,47	3,1	1,7	0	28,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,5	26,0
КНЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	70		9,8	9,8	5,3	148,0
МЯСО ПТИЦЫ	60,5	54	9,1	7,9	0	107,1
КРУПА РИСОВАЯ	7	7	0,5	0,1	5	22,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	0,2	0,3	3,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,4	4,2	10,5	95,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200	160	2,8	0,2	7,3	43,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОРКОВЬ	11,16	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,7	3,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				12,6	50,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	12,6	50,3
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			27,2	24,1	78,7	642,2
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		5,6	6,4	9,4	116,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,4	9,4	116,0
БАТОН С ПОВИДЛОМ	80		7,0	4,4	50,0	235,4
БАТОН	50	50	7	4,4	45,8	218,4
ПОВИДЛО	30	30	0	0	4,2	17,0
			12,6	10,8	59,4	351,4
Ужин						
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (ОВОЩИ НОВОГО УРОЖАЯ)	60		0,7	2,1	6,8	49,3
МОРКОВЬ	76,8	55,1	0,7	0,1	3,8	19,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	2	0	18,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	3	12,0
ОЛАДЬИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	80		6,6	11,2	32,4	263,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,2	0,5	27,2	129,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	21,0
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	4	0	36,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		4,6	3,8	21,1	139,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	12,6	50,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	4,4	3,8	7,4	83,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			14,9	18,1	77,7	543,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,0	65,2	298,1	2 025,2

Сад 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ ✓	200		6,7	7,7	27,8	208,4
ПШЕНО	30	29,7	3,3	0,8	20,3	101,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162,7	162,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ ✓	35/6/8		4,6	8,0	18,0	163,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН	35	35	2,6	1	18	91,7
СЫР ПОШЕХОНСКИЙ	8	7,84	2	2	0	27,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,2	2,6	17,5	106,9
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	12,6	50,3
			14,5	18,3	63,3	478,9
II Завтрак						
ФРУКТЫ ✓	200		1,8	0,4	16,2	86,0
ФРУКТЫ	298,51	200	1,8	0,4	16,2	86,0
			1,8	0,4	16,2	86,0
Обед						
СВЕКЛА КУСОЧКОМ	60		1,0	3,1	8,4	65,3
СВЕКЛА	76	54,47	0,8	0,1	4,7	22,2
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250		5,5	8,5	6,5	129,9
СВЕКЛА	27,91	20	0,3	0	1,7	8,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,3	13,6
МОРКОВЬ	13	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,8	0	35,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
МЯСО ПТИЦЫ	27	20,25	3,7	3,1	0	42,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ	200		11,6	9,2	28,9	244,8
КАРТОФЕЛЬ	250,9	170	3,3	0,7	26,9	127,0
МОРКОВЬ	10	7,17	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,41	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
ПТИЦА	67,5	41,18	7,9	4,5	0	71,9
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				12,6	50,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	12,6	50,3
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0

ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			21,4	21,9	83,0	623,1
Полдник						
ЙОГУРТ		200	6,8	5,0	11,0	122,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	6,8	5	11	122,0
ВАФЛИ		30	0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
			7,6	6,0	34,2	228,2
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И РИСА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ		150	21,3	15,6	24,3	325,8
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
СОЛЬ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	6,8	27,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	26,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	21,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	1,6	0	14,6
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		14,9	59,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,7	0,6	205,8	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	45	3,7	0,6	205,8	106,6
			25,1	16,2	245,0	492,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			70,2	65,9	440,1	1 902,2

Сад 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		6,6	7,6	26,6	200,1
ГРЕЧКА	25,25	25	2,8	0,7	17,1	85,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0	0	0	0,
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	4	0	36,3
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/6		2,6	6,0	18,0	136,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН	35	35	2,6	1	18	91,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		4,6	3,8	21,1	139,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	12,6	50,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	4,4	3,8	7,4	83,8
			13,8	17,4	65,7	475,7
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	125		0,6		9,1	38,8
СОК ФРУКТОВЫЙ	125	125	0,6	0	9,1	38,8
			0,6		9,1	38,8
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60		0,9	3,0	10,3	73,2
СВЕКЛА	65,38	55	0,7	0	4,1	19,3
ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	10	10	0,2	0	6,2	26,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	3	0	27,0
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	250		5,4	6,4	14,6	142,9
КАРТОФЕЛЬ	60	40,65	0,8	0,2	6,4	30,4
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	10	9,9	0,9	0,1	6,4	30,3
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ПТИЦА	27	16,47	3,1	1,7	0	28,7
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200		11,8	9,2	38,0	283,0
ПТИЦА	60,5	42,7	8,1	4,7	0	74,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4	0	36,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,7	0,1	0	0,9	4,3
МОРКОВЬ	13,3	10,7	0,1	0	0,7	3,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,1	0	0,5	2,7
КРУПА РИСОВАЯ	50,51	50	3,4	0,5	35,9	161,5
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				12,6	50,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	12,6	50,3

АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			21,4	21,9	83,0	623,1
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	6,4	9,4	116,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,4	9,4	116,0
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
			6,3	5,9	28,3	221,1
Ужин						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (ОВОЩИ НОВОГО УРОЖАЯ)		60	1,0	2,1	5,1	43,6
КАРТОФЕЛЬ	22,14	15	0,3	0,1	2,3	11,3
СВЕКЛА	20,93	15	0,2	0	1,3	6,1
МОРКОВЬ	7,8	6	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	10	0,1	0	0,2	1,3
КАПУСТА КВАШЕННАЯ	12,5	10	0,2	0	0,5	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,88	5	0,1	0	0,4	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	2	0	18,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ		120	23,8	11,8	4,9	220,0
РЫБА СВЕЖАЯ	131,58	100	19,9	6,3	0	135,8
КРУПА МАННАЯ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2,4	0	21,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		14,9	59,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,2	0,5	182,3	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,2	0,5	182,3	94,7
			28,1	14,4	207,2	417,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			78,6	67,0	433,6	2 003,5

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200		6,4	8,5	24,5	200,1
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	25	25	3	1,6	15	85,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70,1	70,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/6		2,6	6,0	18,0	136,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН	35	35	2,6	1	18	91,7
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,2	2,6	17,5	106,9
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	12,6	50,3
			12,2	17,1	60,0	443,6
II Завтрак						
ФРУКТЫ	200		0,8	0,8	19,6	94,0
ФРУКТЫ	227,2	200	0,8	0,8	19,6	94,0
			0,8	0,8	19,6	94,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60		0,8	1,4	4,7	34,1
СВЕКЛА	74,4	53,3	0,8	0,1	4,6	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,7
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	5,3	5,3	0	0	0,1	0,7
СУП РЫБНЫЙ	250		9,6	4,7	12,4	130,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,41	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240	0	0	0	0,0
РЫБА СВЕЖАЯ	52,63	40	8	2,5	0	54,3
КАРТОФЕЛЬ	103,32	70	1,4	0,3	11,1	52,3
МОРКОВЬ	11,16	8	0,1	0	0,6	2,7
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ	200		12,9	16,0	26,0	300,0
МЯСО ПТИЦЫ	67,5	50,63	9,1	7,9	0	107,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАРТОФЕЛЬ	236,16	160	3,1	0,6	25,3	119,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,41	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				13,6	54,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	13,6	54,2
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0

			26,5	24,1	78,7	638,5
Полдник						
КИСЕЛЬ		200	5,8	5,0	8,4	108,0
КИСЕЛЬ	200	200	5,8	5	8,4	108,0
ПИРОЖОК С "СЮРПРИЗОМ"		80	6,2	4,8	31,9	196,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	41	41	4,3	0,5	27,8	132,8
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,7	0,6	1,2	13,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,3	0,7	0,6	0	8,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
МАРМЕЛАД	30	30	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4
			12,0	9,8	39,9	302,2
Ужин						
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (ОВОЩИ НОВОГО УРОЖАЯ)		60	0,7	2,1	6,8	49,3
МОРКОВЬ	76,8	55,1	0,7	0,1	3,8	19,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	2	0	18,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	3	12,0
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКИМ		150/40	22,2	18,1	36,5	402,1
ТВОРОГ	110	110	19,2	9,6	3,2	180,3
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,2	0,1	8,2	38,3
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	4,9	19,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,1	1,5	1,4	0,1	18,4
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	13,5	13,5	0,3	0,1	8,6	36,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2,9	0	26,2
КИСЕЛЬ	15	15	0	0	11,5	46,4
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		14,9	59,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,3	0,5	183,4	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,3	0,5	183,4	94,7
			26,3	20,7	241,6	605,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			78,8	71,9	446,7	2 111,0

Сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200		6,0	7,1	26,8	195,7
КРУПА РИСОВАЯ	30	29,7	2,9	0,4	18,8	90,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,1	2,7	5,1	57,6
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35/6/8		4,6	8,0	18,0	163,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН	35	35	2,6	1	18	91,7
СЫР ПОШЕХОНСКИЙ	8	7,84	2	2	0	27,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		3,0	2,4	19,4	111,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	13,6	54,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	2,8	2,4	4,7	52,4
			13,6	17,5	64,2	470,8
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	125		0,6		9,1	38,8
СОК ФРУКТОВЫЙ	125	125	0,6	0	9,1	38,8
			0,6		9,1	38,8
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60		0,8	2,0	5,6	44,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	8,7
ЯБЛОКИ	16,8	15	0,1	0,1	1,5	6,9
МОРКОВЬ	12	9,6	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	250		10,0	7,6	27,2	217,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	23	1,5	0,2	9,4	45,5
КАРТОФЕЛЬ	88,56	60	1,2	0,2	9,5	44,8
ГОРОХ	15,08	15	3,4	0,2	7	43,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,41	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	11,16	8	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
МЯСО ПТИЦЫ	27	20,25	3,7	3,1	0	42,8
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ	70		9,3	7,1	4,9	120,1
ПТИЦА	67,5	41,18	7,9	4,5	0	71,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,8	16,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	5,3	20,4	141,6
КАРТОФЕЛЬ	177,12	120	2,3	0,5	19	89,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				11,6	46,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	11,6	46,5
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			30,5	24,1	67,1	642,8

Полдник

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		5,6	6,4	9,4	116,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,4	9,4	116,0
БАТОН	27		7,0	4,4	50,0	235,4
БАТОН	27	27	7	4,4	45,8	218,4
КОНФЕТА	30	30	0	0	4,2	17,0
			12,6	10,8	59,4	351,4

Ужин

ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	80		20,9	9,1	0,7	167,5
РЫБА СВЕЖАЯ	131,7	100	19,9	6,3	0	135,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,4	8	0,1	0	0,7	3,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,4	6,4	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,7	0,9	0,8	0	10,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,3
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	140		11,2	4,1	23,4	174,8
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	50,3	50	11,2	0,8	23,4	145,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		14,9	59,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,2	0,5	181,8	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,2	0,5	181,8	94,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,3	14,4	224,6	529,6
			78,2	59,4	404,4	1 815,8

Сад 12 часов

ДЕНЬ 6

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ НА СГУЩЕНОМ МОЛОКЕ	200		4,9	7,2	38,9	239,1
КРУПА МАННАЯ	25	25	2,5	0,3	17,2	79,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	2,4	2,9	18,8	111,4
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/6		2,6	6,0	18,0	136,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН	35	35	2,6	1	18	91,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		14,9	59,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	14,6	58,1
			7,6	13,2	71,8	435,3
			7,6	13,2	69,8	427,5
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	125		0,6		9,1	38,8
СОК ФРУКТОВЫЙ	125	125	0,6	0	9,1	38,8
			0,6		9,1	38,8
Обед						
САЛАТ "БУРЯЧОК"	60		0,8	5,0	4,9	69,0
СВЕКЛА	50	35,84	0,5	0	3,1	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	15	9,75	0,3	0	0,6	3,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,4	0	0	0,3	1,4
ЯБЛОКИ	10	8,8	0	0	0,9	4,1
ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	250		6,1	5,9	15,4	146,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,2	5,2	0,2	0	1	5,1
КАПУСТА СВЕЖАЯ	72	50	0,9	0,1	1,5	11,2
МОРКОВЬ	11,16	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,41	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ПТИЦА	27	16,47	3,1	1,7	0	28,7
КАРТОФЕЛЬ	103,32	70	1,4	0,3	11,1	52,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,5	26,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	200		13,4	12,9	16,2	236,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	164	130	2,2	0,1	5,9	35,3
МЯСО ПТИЦЫ	67,5	50,63	9,1	7,9	0	107,1
КРУПА РИСОВАЯ	10,1	10	0,7	0,1	7,2	32,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,41	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84	0,9	0,8	0	10,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			12,6	50,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	12,6	50,3
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			22,9	22,1	63,1	545,5

Полдник

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	6,4	9,4	116,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,4	9,4	116,0
ШТОЛИ С ИЗЮМОМ		80	5,9	6,2	36,8	227,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	42	42	4,4	0,5	28,5	136,1
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,83	0,6	0,6	0	7,4
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	5	5	0,1	0	3,2	13,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
			11,5	12,6	46,2	343,2

Ужин

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ		110	14,6	17,4	1,7	223,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт.	60,3	7,5	6,7	0,4	91,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,8	0,7	1,3	14,5
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СЫР ПОШЕХОНСКИЙ	15,5	15	6,3	6,3	0	83,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	3,7	0	33,4
РАГУ ОВОЩНОЕ		120	1,5	2,6	5,3	51,5
КАРТОФЕЛЬ	44	33	0,2	0,1	1,5	7,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	75	60	1,1	0,1	2,7	16,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,5	3	0	0	0,2	1,2
МОРКОВЬ	6,7	4,8	0,1	0	0,3	1,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	4,6	3,8	21,1	139,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	12,6	50,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	4,4	3,8	7,4	83,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,2	0,5	181,8	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,2	0,5	181,8	94,7
			23,9	24,3	209,9	508,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,7	70,0	382,2	1 824,7

Сад 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200		6,8	7,7	24,6	195,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	30,3	30	3,7	1	16,6	89,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,5	63,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
СОЛЬ	1	1	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
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35/6/8		4,6	8,0	18,0	163,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН	35	35	2,6	1	18	91,7
СЫР ПОШЕХОНСКИЙ	8	7,84	2	2	0	27,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,2	2,6	17,5	106,9
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	12,6	50,3
			14,6	18,3	60,1	465,6
II Завтрак						
ФРУКТЫ	200		3,0	1,0	42,0	192,0
ФРУКТЫ	285,8	200	3	1	42	192,0
			3,0	1,0	42,0	192,0
Обед						
САЛАТ ОВОЩНОЙ	60		0,7	3,0	5,5	52,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	54,6	45	0,6	0,1	2,9	15,0
МОРКОВЬ	12	9,6	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1,9	7,8
СУП ОВОЩНОЙ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	250		10,5	7,6	22,4	208,5
ФАСОЛЬ	25	25	5,1	0,5	11,4	72,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,41	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	238	238	0	0	0	0,0
МЯСО ПТИЦЫ	27	20,25	3,7	3,1	0	42,8
КАРТОФЕЛЬ	93,56	64	1,3	0,2	9,8	46,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,5	26,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ	70		9,3	7,1	4,9	120,1
ПТИЦА	67,5	41,18	7,9	4,5	0	71,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,8	16,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	5,3	20,4	141,6
КАРТОФЕЛЬ	177,12	120	2,3	0,5	19	89,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	0,9	0,8	1,4	15,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				12,6	50,3

СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	12,6	50,3
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
✓ ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			27,2	24,9	81,0	666,6
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	6,4	9,4	116,0
✓ МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,4	9,4	116,0
✓ ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
			7,1	8,4	24,3	199,4
Ужин						
✓ МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (ОВОЩИ НОВОГО УРОЖАЯ)		60	0,7	2,1	6,8	49,3
МОРКОВЬ	76,8	55,1	0,7	0,1	3,8	19,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	2	0	18,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	3	12,0
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКИМ СОУСОМ		150/40	22,2	18,1	36,5	402,1
ТВОРОГ	110	110	19,2	9,6	3,2	180,3
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
✓ КРУПА МАННАЯ	12	12	1,2	0,1	8,2	38,3
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	4,9	19,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,1	1,5	1,4	0,1	18,4
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	13,5	13,5	0,3	0,1	8,6	36,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2,9	0	26,2
КИСЕЛЬ	15	15	0	0	11,5	46,4
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		14,9	59,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
✓ ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	14,6	58,1
✓ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,3	0,5	183,4	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,3	0,5	183,4	94,7
			26,3	20,7	241,6	605,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			78,8	71,9	446,7	2 111,0

Сад 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	200		5,7	6,5	25,9	186,4
КРУПА РИСОВАЯ	13,13	13	0,9	0,1	9,3	42,0
ПШЕНО	12,12	12	1,4	0,3	8,1	40,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/6		2,6	6,0	18,0	136,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН	35	35	2,6	1	18	91,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,0	2,4	18,4	107,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	12,6	50,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	2,8	2,4	4,7	52,4
			11,3	14,9	62,3	430,6
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	125		0,6		9,1	38,8
СОК ФРУКТОВЫЙ	125	125	0,6	0	9,1	38,8
			0,6		9,1	38,8
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ/ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	45		0,4		0,8	5,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	45	45	0,4	0	0,8	5,9
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250		5,6	6,7	11,0	126,8
КАРТОФЕЛЬ	88,56	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МОРКОВЬ	11,16	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,41	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,5	0	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МЯСО ПТИЦЫ	27	20,25	3,7	3,1	0	42,8
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70		9,1	8,9	4,8	135,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	8,4	8,4	0,6	0,1	4,1	19,3
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12,6	12,6	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,41	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,8	0	35,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ПТИЦА	67,5	40,87	7,9	4,5	0	71,4
РАГУ ОВОЩНОЕ	150		2,9	4,3	15,1	111,6
КАРТОФЕЛЬ	88,56	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МОРКОВЬ	13,95	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,41	8	0,1	0	0,7	3,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	114,53	90	1,3	0,1	3,2	19,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3

СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				12,6	50,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	12,6	50,3
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25		1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
			22,1	23,7	67,1	570,4
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		5,6	6,4	9,4	116,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,4	9,4	116,0
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	80		6,3	7,2	43,4	262,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	38,7	38,7	4,1	0,5	26,3	125,4
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	4,9	0	43,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,8	0,6	0,6	0	7,3
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖОЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,2	2,4	26,2
ПОВИДЛО	20	20	0,1	0	12,8	51,5
			11,9	13,6	52,8	378,5
Ужин						
СУФЛЕ РЫБНОЕ	80		23,8	9,8	4,5	200,5
РЫБА СВЕЖАЯ	144,8	110,1	21,9	7	0	149,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	15,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	8	8	0,6	0	3,9	18,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12,3	12,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8	1	0,9	0,1	12,2
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	140		11,2	4,1	23,4	174,8
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	50,3	50	11,2	0,8	23,4	145,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		14,9	59,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,2	0,5	181,8	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,2	0,5	181,8	94,7
			38,3	14,4	224,6	529,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			78,2	59,4	404,4	1 815,8

Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	200		5,0	6,3	27,3	187,3
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	25	24,75	1,6	0,2	17,8	79,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,2	0	29,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/6		2,6	6,0	18,0	136,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН	35	35	2,6	1	18	91,7
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,2	2,6	17,5	106,9
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	12,6	50,3
			10,6	14,9	57,8	409,3
II Завтрак						
ФРУКТЫ	200		0,8	0,6	20,6	94,0
ФРУКТЫ	222,2	200	0,8	0,6	20,6	94,0
			0,8	0,6	20,6	94,0
Обед						
ИКРА ДОМАШНЯЯ	60		1,2	5,5	4,8	74,1
ИКРА ИЗ ОВОЩЕЙ	67,6	64,2	1,2	5,5	4,8	74,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б	250		5,6	3,9	17,8	130,4
КАРТОФЕЛЬ	88,56	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32,8
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,41	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ПТИЦА	27	16,47	3,1	1,7	0	28,7
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70		10,4	8,2	4,5	132,4
ПТИЦА	67,5	41,18	7,9	4,5	0	71,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,32 шт.	12,8	1,6	1,5	0,1	19,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	8	8	0,6	0	3,9	18,3
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		6,1	5,6	27,7	185,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50,51	50	6,1	1,6	27,7	149,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				12,6	50,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	12,6	50,3
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0

ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			26,6	23,6	88,6	674,9
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	6,4	9,4	116,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,4	9,4	116,0
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ		80	6,3	7,3	35,7	232,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,8	0,6	30,6	145,8
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
			11,9	13,7	45,1	348,5
Ужин						
ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		130/30	23,0	17,8	30,1	376,9
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	110	110	19,2	9,6	3,2	180,3
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,8	32,4
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3,9	15,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	5	0,6	0,6	0	7,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	1,8	0	16,6
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,1	2,5	16,2	95,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		14,9	59,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,3	0,5	183,6	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,3	0,5	183,6	94,7
			26,4	18,3	228,6	531,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			76,3	71,1	440,7	2 057,9

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200		6,4	8,5	24,5	200,1
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	25	25	3	1,6	15	85,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70,1	70,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35/6/8		4,6	8,0	18,0	163,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН	35	35	2,6	1	18	91,7
СЫР ПОШЕХОНСКИЙ	8	7,84	2	2	0	27,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		3,0	2,4	18,4	107,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	12,6	50,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	2,8	2,4	4,7	52,4
			12,6	16,7	63,7	458,5
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	125		0,6		9,1	38,8
СОК ФРУКТОВЫЙ	125	125	0,6	0	9,1	38,8
			0,6		9,1	38,8
Обед						
САЛАТ "СВЕТОФОР"	60		1,4	2,1	5,9	50,3
КУКУРУЗА	5	5	0,5	0,2	3	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,9	11,2
МОРКОВЬ	20,93	15	0,2	0	1	5,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	250		6,6	6,5	19,2	168,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	9	9	1	0,1	6,1	29,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,83	0,6	0,6	0	7,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,8	4,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	103,32	70	1,4	0,3	11,1	52,3
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПТИЦА	27	16,47	3,1	1,7	0	28,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,5	26,0
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ	200		11,6	9,2	28,9	244,8
КАРТОФЕЛЬ	250,9	170	3,3	0,7	26,9	127,0
МОРКОВЬ	10	7,17	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,41	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
ПТИЦА	67,5	41,18	7,9	4,5	0	71,9
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				13,6	54,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	13,6	54,2

АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			22,2	19,1	84,8	607,1
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	6,4	9,4	116,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,4	9,4	116,0
ВАФЛИ		40	0,3		31,9	130,4
ВАФЛИ	40	40	0,3	0	31,9	130,4
			5,9	6,4	41,3	246,4
Ужин						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (ОВОЩИ НОВОГО УРОЖАЯ)		60	1,0	2,1	5,1	43,6
КАРТОФЕЛЬ	22,14	15	0,3	0,1	2,3	11,3
СВЕКЛА	20,93	15	0,2	0	1,3	6,1
МОРКОВЬ	7,8	6	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	10	0,1	0	0,2	1,3
КАПУСТА КВАШЕННАЯ	12,5	10	0,2	0	0,5	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,88	5	0,1	0	0,4	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	2	0	18,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ		120	23,8	11,8	4,9	220,0
РЫБА СВЕЖАЯ	131,58	100	19,9	6,3	0	135,8
КРУПА МАННАЯ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2,4	0	21,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		14,9	59,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,2	0,5	182,3	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,2	0,5	182,3	94,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,1	14,4	207,2	417,9
			78,6	67,0	433,6	2 003,5