

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	6,2	38,2	242,6
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	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	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	15	15	0	0	14,6	58,1
			11,7	11,4	73,2	441,8
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 ИЗ МОРКОВИ С ЧЕРНОСЛИВОМ		60	0,7	1,9	7,1	50,4
МОРКОВЬ	65	46,59	0,6	0	3,1	15,8
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	5	5	0,1	0	2,8	12,4
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
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	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
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	3,4	2,6	10,7	81,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200	160	2,8	0,2	7,3	43,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОРКОВЬ	15	10,75	0,1	0	0,7	3,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,8	0,1	0	0,6	2,7

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
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ		70	9,8	9,8	5,3	148,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	67,5	50,63	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
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С		200			19,3	77,2
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	25	25	0	0	19,3	77,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			23,8	21,2	82,8	627,8

Полдник

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	6,4	9,4	116,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
ПИРОЖКИ С НАЧИНКОЙ (ЯБЛОКО)		80	4,8	4,4	29,5	178,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	33,9	33,9	3,6	0,4	23	109,8
САХАР ПЕСОК	2,2	2,2	0	0	2,1	8,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
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	20,9	20,9	0,6	0,5	1	11,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4
ЯБЛОКИ	30	26,4	0,1	0,1	2,5	12,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
			10,4	10,8	38,9	294,0

Ужин

САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ		60	10,4	3,0	23,4	165,5
ФАСОЛЬ	48	48	10,1	1	22,6	143,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,88	5	0,1	0	0,4	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	6	4,8	0,2	0	0,4	2,4
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ОЛАДЬИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ		80	6,1	8,8	29,0	225,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	0,5	23,8	113,4
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	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,4	1,9	17,4	97,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			22,0	13,9	89,9	582,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68,5	57,3	293,9	1 985,3

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	6,1	27,8	193,8
ПШЕНО	30	29,7	3,3	0,8	20,3	101,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
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 НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	13	13	0	0	12,6	50,3
			14,5	16,7	63,3	464,3
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН	200		1,8	0,4	16,2	86,0
АПЕЛЬСИН	298,51	200	1,8	0,4	16,2	86,0
			1,8	0,4	16,2	86,0
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60		1,0	3,1	8,4	65,3
СВЕКЛА	76	54,47	0,8	0,1	4,7	22,2
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	3	3	0,1	0	1,7	7,7
ВИНОГРАД СУШЕННЫЙ (ИЗЮМ)	3	3	0,1	0	2	8,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
БОРЩ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	250		5,9	7,0	7,6	124,3
СВЕКЛА	35	25,08	0,4	0	2,1	10,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	80	64	1,2	0,1	2,9	17,4
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	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	27	20,25	3,7	3,1	0	42,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,5	26,0
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ	200		11,6	7,6	28,9	230,2
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	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
ПТИЦА	67,5	41,18	7,9	4,5	0	71,9
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				14,6	58,1

СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			21,8	18,1	80,7	579,9
Полдник						
БИФИЛИН		200	6,8	5,0	11,0	122,0
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 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	14,1	24,3	312,7
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	7	7	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	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
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	2	2	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	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,7	0,6	205,8	101,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,4	0,3	22,6	106,6
			25,1	14,7	245,0	474,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			70,8	55,9	439,4	1 832,6

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 "ЯНТАРНАЯ"		200	6,6	6,0	28,6	195,7
ПШЕНО	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	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОРКОВЬ	41,86	30	0,4	0	2	10,2
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 НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	2,4	1,9	19,4	104,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
			11,6	13,9	66,0	437,2

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ		125			8,4	34,3
СОК ФРУКТОВЫЙ	125	125	0,6	0	9,1	38,8
					8,4	34,3

Обед

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ		60	1,6	2,1	3,6	39,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	76,46	49,7	1,5	0,1	3,2	19,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,88	5	0,1	0	0,4	2,0
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б		250	5,2	5,8	14,1	136,7
КАРТОФЕЛЬ	70	47,43	0,9	0,2	7,5	35,4
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7	6,93	0,6	0,1	4,5	21,1
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,8	0,1	0	0,6	2,7
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,5	26,0
ПТИЦА	27	16,47	3,1	1,7	0	28,7
СОЛЬ	2	2	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 ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,6	0	3,9	18,3
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ		150	5,1	15,8	13,0	216,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	37,3	37,3	1,1	0,9	1,7	19,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,6	8,6	0	6,9	0,1	62,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8,6	8,6	0,9	0,1	5,8	27,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,3	37,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150	120	2,1	0,1	5,4	32,6
СЫР ПОШЕХОНСКИЙ	3,88	3,8	1	1	0	12,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,9	2,9	0	2,8	0	25,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			14,6	58,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			25,6	32,3	71,0	685,7

Полдник

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	6,4	9,4	116,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8

ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
			7,9	9,3	31,7	241,1
Ужин						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ		60	0,6	2,9	5,3	51,2
МОРКОВЬ	56,77	44	0,6	0	2,9	14,9
ЯБЛОКИ	13,64	12	0	0	1,2	5,4
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
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	2,5	2,5	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	1	1	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	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		37	3,0	0,5	168,8	83,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	37	37	2,8	0,2	18,6	87,6
			27,5	15,2	193,9	414,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,6	70,7	371,0	1 812,7

Сад 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"		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 НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
			12,2	17,1	60,0	443,6
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		200	0,8	0,8	19,6	94,0
ЯБЛОКИ	227,2	200	0,8	0,8	19,6	94,0
			0,8	0,8	19,6	94,0

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМ 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 СОЛЕННЫЕ	5,3	5,3	0	0	0,1	0,7
СУП РЫБНЫЙ		250	9,6	5,7	12,4	138,7
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
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 МЯСОМ		200	12,9	16,0	26,0	300,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	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
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С		200			19,3	77,2
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	25	25	0	0	19,3	77,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			26,6	23,5	83,6	652,0

Полдник

ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ		200	4,0	3,0	6,0	96,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	206,7	200	4	3	6	96,0
ПИРОЖОК С "СЮРПРИЗОМ" (МАРМЕЛАД)		80	6,3	5,1	33,1	204,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	41,6	41,6	4,4	0,5	28,2	134,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
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	25,8	25,8	0,7	0,6	1,2	13,5
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
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
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
			10,3	8,1	39,1	300,1

Ужин

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКИМ СОУСОМ		150/40	22,1	18,1	34,3	392,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	110	110	19,2	9,6	3,2	180,3
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,2	0,1	8,2	38,3
САХАР ПЕСОК	5	5	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)	10	10	0,2	0,1	6,4	27,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	15	15	0	0	11,5	46,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		11,9	48,0
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	12	12	0	0	11,6	46,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45		3,7	0,6	205,8	101,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,4	0,3	22,6	106,6
			25,9	18,7	252,0	542,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			75,8	68,2	454,3	2 032,2

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 ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200		6,0	7,1	26,8	195,7
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	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	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 НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	14	14	0	0	13,6	54,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
			13,6	17,5	64,2	470,8
II Завтрак						
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200		0,8	0,3	20,3	100,7
ШИПОВНИК СУХОЙ	22,5	22,5	0,8	0,3	10,6	62,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			0,8	0,3	20,3	100,7
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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	23	23	1,5	0,2	9,4	45,5
КАРТОФЕЛЬ	88,56	60	1,2	0,2	9,5	44,8

ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	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
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	27	20,25	3,7	3,1	0	42,8
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ		70	9,3	7,1	4,9	120,1
ПТИЦА	67,5	41,18	7,9	4,5	0	71,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	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
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ		150	5,6	15,5	12,0	213,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	36,8	36,8	1,1	0,9	1,7	19,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,6	8,6	0	6,9	0,1	62,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8,6	8,6	0,9	0,1	5,8	27,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,8	36,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	198,6	103,3	2,5	0,3	4,2	30,1
СЫР РОССИЙСКИЙ	3,9	3,8	0,9	1,1	0	13,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
КИСЕЛЬ		200			19,3	77,2
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	25	25	0	0	19,3	77,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			29,0	32,6	90,2	774,5

Полдник

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	6,4	9,4	116,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
ЗЕФИР		40	0,3		31,9	130,4
ЗЕФИР	40	40	0,3	0	31,9	130,4
			5,9	6,4	41,3	246,4

Ужин

ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ		80	20,9	9,0	0,7	166,9
РЫБА СВЕЖАЯ	131,58	100	19,9	6,3	0	135,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,41	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.	6,84	0,9	0,8	0	10,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ		150	4,8	4,8	29,8	182,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	39	39	4,2	0,5	26,7	127,8
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОРКОВЬ	25	17,92	0,2	0	1,2	6,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	13	0,2	0	1,1	5,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	5	3,25	0,1	0	0,2	1,3
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		12,9	51,8

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	13	13	0	0	12,6	50,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,8	0,5	160,6	79,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			28,6	14,3	204,0	480,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			77,9	71,1	420,0	2 073,1

Сад 12 часов

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	35	35	2,4	2,9	18,8	111,4
СОЛЬ	0,8	0,8	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		35/6	2,6	6,0	18,0	136,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
СЫР ПОШЕХОНСКИЙ	0	0	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		12,9	51,8
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	13	13	0	0	12,6	50,3
			7,6	13,2	69,8	427,5
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		125			8,4	34,3
СОК ФРУКТОВЫЙ	125	125	0,6	0	9,1	38,8
					8,4	34,3
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 ЗЕЛЕНый 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
СУП-ПОРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГРЕНЦАМИ		250	7,1	7,2	24,3	192,7
КАРТОФЕЛЬ	150	101,63	1,9	0,4	16,1	76,0
МОРКОВЬ	7	5,02	0,1	0	0,3	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	38	38	1,1	1	1,7	19,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ПТИЦА	27	16,47	3,1	1,7	0	28,7

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	5	5	0,3	0	2	9,9
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	200		13,4	12,9	15,3	232,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	164	130	2,2	0,1	5,9	35,3
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	67,5	50,63	9,1	7,9	0	107,1
КРУПА РИСОВАЯ	8	7,92	0,6	0,1	5,7	25,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,41	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ	2	2	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
МОРКОВЬ	12	8,6	0,1	0	0,6	2,9
КИСЕЛЬ	200				18,5	74,1
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	18,5	74,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			23,3	25,4	75,7	629,2

Полдник

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		5,6	6,4	9,4	116,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
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	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	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	25	25	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		12,8	19,3	1,7	232,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт.	60,38	7,5	6,7	0,4	92,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	27,5	27,5	0,8	0,7	1,3	14,5
СОЛЬ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
СЫР ПОШЕХОНСКИЙ	18	17,64	4,5	4,5	0	58,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
ОВОЩНОЕ АССОРТИ	120		1,5	2,6	5,3	51,5
КАБАЧКИ	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	1	1	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		2,4	1,9	17,4	97,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		2,0	0,3	113,9	56,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
			18,7	24,1	138,3	437,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,1	75,3	338,4	1 871,4

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 НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	19,5	114,7
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	15	15	0	0	14,6	58,1
			14,6	18,3	62,1	473,4
II Завтрак						
БАНАН	200		3,0	1,0	42,0	192,0
БАНАН	285,8	200	3	1	42	192,0
			3,0	1,0	42,0	192,0
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		1,0	4,1	5,1	61,6
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 БЕЛОКОЧАННАЯ	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	4	4	0	4	0	36,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
СУП ОВОЩНОЙ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	250		7,1	8,3	13,3	159,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
КАРТОФЕЛЬ	60	40,65	0,8	0,2	6,4	30,4
МОРКОВЬ	8	5,73	0,1	0	0,4	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ФАСОЛЬ	8	8	1,6	0,2	3,7	23,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	27	20,25	3,7	3,1	0	42,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40		18,6	7,6	3,7	184,9
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	109,68	102	17,8	3,7	0	125,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33	33	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,5	26,0
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,8	2,8	0,1	0	0,5	2,8
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,5	5,3	22,8	153,2
КАРТОФЕЛЬ	200	135,5	2,6	0,5	21,4	101,2
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			14,6	58,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			33,5	25,7	80,7	719,2
Полдник						
КЕФИР		200	6,8	5,0	11,0	122,0
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	6,8	5	11	122,0
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
			8,3	7,0	25,9	205,4
Ужин						
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ		60	0,7	2,1	6,8	49,3
МОРКОВЬ	76,74	55	0,7	0,1	3,8	19,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СМЕТАННО-МОЛОЧНЫЙ СОУС		150/40	19,1	15,6	23,6	318,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,1	0,3	13,7	65,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	80	80	14	7	2,3	131,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
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	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,7	0,6	205,8	101,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,4	0,3	22,6	106,6
			23,6	18,3	251,1	529,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			83,0	70,3	461,8	2 119,4

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		35/6/8	2,6	6,0	18,0	136,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	13	13	0	0	12,6	50,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
			11,3	14,9	62,3	430,6
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		125			8,4	34,3
СОК ФРУКТОВЫЙ	125	125	0,6	0	9,1	38,8
					8,4	34,3
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	6,5	7,6	11,0	137,5
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
МЯСО	30	25,32	4,6	4	0	53,5
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
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ		70	7,8	17,1	0,3	186,2
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	71,4	70	7,5	16,2	0,3	177,2
ОВОЩИ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ		150	2,9	1,0	14,6	82,3
МОРКОВЬ	60	43	0,6	0	2,9	14,6
КАРТОФЕЛЬ	80	54,2	1,1	0,2	8,5	40,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,2	13,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	5	3,25	0,1	0	0,2	1,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			14,6	58,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			20,9	26,1	62,5	572,0
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	6,4	9,4	116,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ		80	5,6	6,6	42,2	249,7
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	5	5	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
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
ПОВИДЛО	20	20	0,1	0	12,8	51,5
			11,2	13,0	51,6	365,7
Ужин						
СУФЛЕ РЫБНОЕ		80	23,8	9,8	4,5	199,7
РЫБА СВЕЖАЯ	144,74	110	21,9	7	0	149,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,6	0	3,9	18,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12,3	12,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ		140	11,2	4,0	23,4	174,0
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	50,25	50	11,2	0,8	23,4	145,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		12,9	51,8
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	13	13	0	0	12,6	50,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	2,0	0,3	113,9	56,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
			37,1	14,1	154,7	481,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			80,5	68,1	339,5	1 884,5

Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ		200	4,8	6,3	22,3	165,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110,4	110,4	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	20,2	20	1,4	0,2	14,4	64,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9,3
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 НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
			10,6	14,9	57,8	409,3

II Завтрак

ГРУША		200	0,8	0,6	20,6	94,0
ГРУША	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 КАБАЧКОВ	67,6	64,2	1,2	5,5	4,8	74,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА		250	5,6	5,9	17,9	148,8
КАРТОФЕЛЬ	90	60,98	1,2	0,2	9,6	45,6
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	10	8,5	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		200	11,1	7,5	30,5	234,8
ПТИЦА	70	42,7	8,1	4,7	0	74,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
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	40	39,6	2,7	0,4	28,4	127,9
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			14,6	58,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			21,2	19,3	89,0	617,8

Полдник

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	6,4	9,4	116,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	9,3	104,8
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	4	4	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	25	25	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	17,9	30,1	377,8
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	110	110	19,2	9,6	3,2	180,3

СОЛЬ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,8	32,4
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
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		12,9	51,8
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	13	13	0	0	12,6	50,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,8	0,5	160,6	79,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			25,9	18,4	203,6	509,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			70,4	66,9	416,1	1 978,7

Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ		200	5,0	6,3	27,3	187,3
МУКА РИСОВАЯ	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	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
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 НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	13	13	0	0	12,6	50,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
			12,6	16,7	63,7	458,5
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		125			8,4	34,3
СОК ФРУКТОВЫЙ	125	125	0,6	0	9,1	38,8
					8,4	34,3
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

ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б		250	6,4	8,0	18,3	178,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,2	5,2	0,2	0	1	5,1
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	72	50	0,9	0,1	1,5	11,2
МОРКОВЬ	12	8,6	0,1	0	0,6	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,5	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ПТИЦА	27	16,47	3,1	1,7	0	28,7
КАРТОФЕЛЬ	130	88,08	1,7	0,4	14	65,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,5	26,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		70	9,6	11,8	6,2	168,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8,4	8,4	0,6	0,1	4,1	19,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12,6	12,6	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30,8	26,6	0,4	0,1	2,1	10,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,6	0,7	0,6	0	8,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,1	0	36,7
ПТИЦА	67	40,87	7,9	4,5	0	71,4
РАГУ ОВОЩНОЕ		150	3,2	4,4	16,8	120,6
КАРТОФЕЛЬ	100	67,75	1,4	0,3	10,7	50,6
МОРКОВЬ	15	10,75	0,1	0	0,7	3,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,5	0,1	0	0,7	3,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,4	0,1	3,7	21,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			14,6	58,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
			22,3	26,5	72,4	626,2
Полдник						
РЯЖЕНКА		200	5,8	5,0	8,4	108,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	5	8,4	108,0
ПРЯНИКИ		30	1,8	1,4	22,5	109,8
ПРЯНИК	30	30	1,8	1,4	22,5	109,8
			7,6	6,4	30,9	217,8
Ужин						
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ		50	0,6	4,9	4,6	65,1
МОРКОВЬ	38	30	0,4	0	2	10,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,45	0,45	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ		90	9,0	7,9	4,9	127,6
РЫБА СВЕЖАЯ	44	37,3	7,4	2,3	0	50,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0	1,8	0	16,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,2	0,8	0,7	0	9,4

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	41	34,1	0,5	0,1	2,7	13,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,1	3,1	0	3	0	27,1
БИТОЧКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ		90	2,5	4,0	19,6	125,0
КАРТОФЕЛЬ	150	101,63	1,9	0,4	16,1	76,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,2	5,2	0,6	0,1	3,5	16,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	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	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,2	0,5	182,5	90,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			15,4	17,3	226,5	467,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,9	66,9	401,9	1 804,5

0	0	0	0,5	12,5	13,8	99,5	1,3	13
0,01	2	0,1	0	5	2	8	0,4	70
0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	25

0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	4
0,06	7,9	0,31	0,76	36,03	18,82	55,3	1,53	24

0,17	7,7	0,04	2,75	58,3	37,4	150,7	2,53	95
0,09	1	0,06	2	61	13	89	1	37
0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	68
0,2	0	0	0	23	0	0	1,9	12

Витамин С								№ рецептур ы
В1	С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe	
0,03	0,04	0,93	0	13,3	21,28	65,17	0,53	16
0	0,1	0	0,1	85,8	8,1	74,1	0,5	63
0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	54
0	60	0	0,2	34	13	23	0,3	19
0	2	0	2,6	23,4	16,3	28,7	0,8	60
0,03	11	0,2	0,2	45	21	43	1	23
0,2	16	0,4	7,1	36,5	48,4	118,1	2,1	38
0,2	16	0,4	7,1	36,5	48,4	118,1	2,1	88

0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	25

0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2	73
0	0	0	0	0	0	0	0	8

0	0,2	0,1	0,7	139,7	24,3	192,5	0,8	17
0	2,2	0	0	247,2	215,6	401,2	40	53
0,2	0	0	0	23	0	0	1,9	12

Витамин С								№ рецептур ы
В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	

0,09	1	0,04	0,6	118	27	179	1	28
								50
0	0	0	0,1	6,4	3,9	20,6	0,3	

0,1	0,4	0	1,9	11,7	19,5	104,6	1,5	69
0	30	0,1	1,1	77,3	7,5	54,2	0,1	110
0,01	2	0,1	0	5	2	8	0,4	70
0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	25

0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	4
0	0	0	0	7,5	1,8	3,6	0,4	65

0,2	1	0	3,5	34,6	45,4	272	1,7	62
0,1	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	71
0	2,2	0	0	247,2	215,6	401,2	40	53

0	24,2	0	4,8	75,3	40,3	182,8	3,4	11
0,01	2	0,1	0	5	2	8	0,4	70
0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	25

0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	4
0,07	0,02	0,5	0	9	5,5	32	0,4	82

0	0,3	0,3	1,4	274,4	18,8	253,9	1,6	93
0	13,6	0,1	0,1	37,5	14,9	27,1	0,6	107
0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	68
0,2	0	0	0	23	0	0	1,9	12

0,2	10,3	0	0,2	38,8	29,3	84,9	1,2	87
0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	88
0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	25

0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	102
0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	39

0	2	1	0,7	20,4	15,2	22	0,4	42
0,1	0	1,1	0	44,5	13,2	1,1	83,2	35
0	2,2	0	0	247,2	215,6	401,2	40	53
0,2	0	0	0	23	0	0	1,9	12

Витамин С								№ рецептур ы
В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
0,1	2	0,08	0,2	182	34	172	0	58
0	0	0	0,1	6,4	3,9	20,6	0,3	50
0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	68
0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	1,40	77
0	2,3	0	0	10,4	6,3	10,8	0,3	112
0	3,3	0,2	0,2	20,5	13,9	28,4	0,5	79
0	0,6	0	1,1	10,7	11,3	74,6	1	72
0,1	14,5	0,9	0,4	53,4	35,4	69,7	1,5	113
0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	88
0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	25

0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	4
0,07	12	0,01	0,6	15	9	37	0	22

0,1	0,2	0	0,4	25,5	17	121,6	0,5	31

0,8	0	0	11	96,2	94,6	243,5	7,6	36
0	2,2	0	0	247,2	215,6	401,2	40	53
0,20	0,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	1,90	12

Витамин С								№ рецептур ы
В1	С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe	
0,06	1	0,02	0,1	146	23	129	1,4	40
0	0	0	0,1	6,4	3,9	20,6	0,3	50

0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	54

--	--	--	--	--	--	--	--	--

0	5	0	0,4	19	12	16	2	9

0,03	11	0,01	2,4	33	16	26	0,8	29
0,1	5,4	0,2	1,2	26,7	23	71,9	1,1	97
0,1	1,9	0,2	4,8	21,7	44,6	212	2,2	55
0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	88

0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	25

0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	4
0,1	0	0,1	0,5	12,2	7,8	45,3	0,5	18

0,1	0,7	0,1	1,3	242,6	44,3	373,4	0,8	3

0,12	3,16	0,04	2,73	11,56	27,32	68,32	1,06	101
0	2,2	0	0	247,2	215,6	401,2	40	53
0,20	0,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	1,90	12

┌

