

## Если 12 часов

### ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	В1	С
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
<b>МАКАРОННИК С СЫРОМ</b>	150		6,9	6,2	31,4	207,3	0,1	0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1		
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	4	4	0	3,2	0	29,0		
СЫР ПОШЕХОНСКИЙ	5	4,9	1,3	1,3	0	16,4		
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0		
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	30/5		2,3	3,9	15,1	104,7	0,1	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,7	0	33,7		
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	150		0,1		9,7	39,1	0	2,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,4	109,4	0	0	0	0,0		
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9		
			<b>9,3</b>	<b>10,1</b>	<b>56,2</b>	<b>351,1</b>		
<b>II Завтрак</b>								
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	100		0,5		7,3	31,0	0,01	2,00
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0	7,3	31,0		
			<b>0,5</b>		<b>7,3</b>	<b>31,0</b>		
<b>Обед</b>								
<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕРНОСЛИВОМ</b>	40		0,6	2,0	7,2	50,5	0	1
МОРКОВЬ	37,8	29,3	0,4	0	1,9	10,0		
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	8	8	0,2	0,1	4,5	19,9		
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5		
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА К/Б СО</b>	150		4,3	4,8	12,6	113,7	0,1	7,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,8	0,1	4,8	22,7		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5		
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,9	0,4	0,3	0	4,5		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,9	2,9	0	0	0	0,0		
СОЛЬ	0,1	0,1	0	0	0	0,0		
КАРТОФЕЛЬ	62	42	0,8	0,2	6,6	31,3		
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0		
ПТИЦА	16,2	9,9	1,9	1,1	0	17,3		
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0		
<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>	100		2,2	2,7	7,0	62,9	0,04	27
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	133,3	106,7	1,8	0,1	4,9	29,0		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0		
МОРКОВЬ	7,4	5,3	0,1	0	0,4	1,8		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,7	4	0,1	0	0,3	1,6		
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3		
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0		

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,2		
СОЛЬ	0,1	0,1	0	0	0	0,0		
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0		
<b>КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ</b>		50	7,0	7,0	3,8	105,5	0	0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	48,2	36,2	6,5	5,6	0	76,5		
КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0,4	0,1	3,6	16,2		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,1	0,2	2,6		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2		
<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С</b>		180			17,4	69,5	0,01	2
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	22,5	22,5	0	0	17,4	69,5		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153,9	153,9	0	0	0	0,0		
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6		
			<b>16,7</b>	<b>16,9</b>	<b>65,0</b>	<b>483,7</b>		
<b>Полдник</b>								
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		150	4,2	4,8	7,1	87,0	0,08	3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6		
<b>ПИРОЖКИ С НАЧИНКОЙ</b>		60	3,9	3,4	23,2	140,1	0,06	7,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	26,9	26,9	2,8	0,3	18,2	87,1		
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0	0	1,6	6,6		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9		
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0		
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,6	20,6	0,6	0,5	1	10,8		
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,8	3,6		
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,2	0,2	0,1	0	1,8		
ЯБЛОКИ	22,5	19,8	0,1	0,1	1,8	9,0		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9		
			<b>8,1</b>	<b>8,2</b>	<b>30,3</b>	<b>227,1</b>		
<b>Ужин</b>								
<b>САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ</b>		40	6,8	1,9	15,5	110,1	0,17	7,7
ФАСОЛЬ	32	32	6,7	0,6	15	95,4		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,9	3,3	0	0	0,3	1,4		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,7		
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	4	3,2	0,1	0	0,2	1,6		
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0		
<b>СЛАДКИЙ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ</b>		60	5,6	8,2	24,8	201,9	0,09	1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,1	0,4	20,4	97,2		
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	35	35	1	0,9	1,6	18,3		
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6		
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9		
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1		
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		
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b>		180	2,4	1,9	16,0	91,7	0,02	1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0		
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9		
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,20	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4		
			<b>16,3</b>	<b>12,1</b>	<b>66,3</b>	<b>451,1</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>50,9</b>	<b>47,3</b>	<b>225,1</b>	<b>1 544,0</b>		

## Если 12 часов

### ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	В1	С
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г			
<b>Завтрак</b>								
<b>КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ</b>	150		5,3	6,0	21,4	161,8	0,03	0,04
ПШЕНО	22,5	22,3	2,5	0,6	15,2	76,1		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0		
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8		
СОЛЬ	1,5	1,5	0	0	0	0,0		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4		
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ</b>	30/5/6		3,6	6,4	15,4	133,6	0	0,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	4,2	0	38,1		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
СЫР ПОШЕХОНСКИЙ	5	4,9	1,3	1,3	0	16,9		
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	150		2,5	2,1	13,3	83,2	0,04	1
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,5	82,5	0	0	0	0,0		
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9		
			<b>11,4</b>	<b>14,5</b>	<b>50,1</b>	<b>378,6</b>		
<b>II Завтрак</b>								
<b>АПЕЛЬСИН</b>	200		1,8	0,4	16,2	86,0	0	60
АПЕЛЬСИН	298,51	200	1,8	0,4	16,2	86,0		
			<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>86,0</b>		
<b>Обед</b>								
<b>САЛАТ "СВЕКОЛКА"</b>	45		0,8	2,3	6,9	52,0	0	2
СВЕКЛА	52	37,27	0,6	0	3,2	15,2		
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	2,3	2,3	0	2,3	0	20,7		
<b>БОРЩ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ</b>	150		3,4	4,8	4,0	76,6	0,03	11
СВЕКЛА	16,7	12	0,2	0	1,1	4,9		
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,5	0	1,4	8,1		
МОРКОВЬ	7,8	6	0,1	0	0,4	2,0		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4		
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,7		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0		
ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	16,2	12,2	2,2	1,9	0	25,8		
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0		
СОЛЬ	1,2	1,2	0	0	0	0,0		
<b>КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ИЗЮМЦЕЙ</b>	150		8,7	5,5	21,7	171,0	0,2	16
КАРТОФЕЛЬ	188,2	127,5	2,5	0,5	20,2	95,3		
МОРКОВЬ	7,5	5,4	0,1	0	0,4	1,8		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4		
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0		
ПТИЦА	50,6	30,9	5,9	3,4	0	53,9		
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,0		
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>	180				14,6	58,1	0,2	16

СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9,9	9,9	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	189	189	0	0	0	0,0		
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6		
			<b>15,5</b>	<b>13,0</b>	<b>64,2</b>	<b>439,3</b>		
<b>Полдник</b>								
<b>БИФИЛИН</b>		150	5,1	3,8	8,3	91,5	0,5	1,4
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	5,1	3,8	8,3	91,5		
<b>ВАФЛИ</b>		15	0,4	0,5	11,6	53,1	0	0
ВАФЛИ	15	15	0,4	0,5	11,6	53,1		
			<b>5,5</b>	<b>4,3</b>	<b>19,9</b>	<b>144,6</b>		
<b>Ужин</b>								
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И РИСА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ</b>		110	15,2	10,4	14,9	216,5	0	0,2
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	73,3	73,3	12,8	6,4	2,1	120,2		
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0		
КРУПА РИСОВАЯ	7	6,93	0,5	0,1	4,9	22,4		
САХАР ПЕСОК	5,1	5,1	0	0	4,9	19,7		
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7,4	0,9	0,9	0,1	11,3		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,1	1,1	0	1,1	0	9,6		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	29,3	29,3	0,8	0,7	1,4	15,3		
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,2	0	1,5	7,1		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9		
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		180	0,1		13,3	53,5	0	2,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,3	131,3	0	0	0	0,0		
САХАР ПЕСОК	13,5	13,5	0	0	13,1	52,3		
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		30	2,5	0,4	137,9	68,3	0,20	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
			<b>17,8</b>	<b>10,8</b>	<b>166,1</b>	<b>338,3</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>52,0</b>	<b>43,0</b>	<b>316,5</b>	<b>1 386,8</b>		

**Если 12 часов**

**ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	В1	С
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г			
<b>Завтрак</b>								
<b>КАША "ЯНТАРНАЯ"</b>		150	5,2	4,5	22,0	150,5	0,09	1
ПШЕНО	18,9	18,8	2,1	0,5	12,8	64,2		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0,0		
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6		
МОРКОВЬ	31,4	22,5	0,3	0	1,6	7,7		
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0		
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>		30/5	2,3	5,1	15,4	116,7	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	4,2	0	38,1		

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>		200	2,4	1,9	17,4	97,1	0,02	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		
			<b>9,9</b>	<b>11,5</b>	<b>54,8</b>	<b>364,3</b>		
<b>II Завтрак</b>								
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>		100			6,7	27,5	0,01	2,00
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0	7,3	31,0		
					<b>6,7</b>	<b>27,5</b>		
<b>Обед</b>								
<b>САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ</b>		45	1,3	1,6	2,7	30,0	0,1	5,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	57,3	37,3	1,2	0,1	2,4	14,9		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,5		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,4	3,8	0,1	0	0,3	1,6		
<b>РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б</b>		150	3,2	3,8	8,1	80,7	0,1	6,7
КАРТОФЕЛЬ	36	24,4	0,5	0,1	3,9	18,2		
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	4,95	0,5	0,1	3,2	15,1		
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0	0	0,2	1,2		
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,2	9	0,1	0	0,2	1,2		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0		
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0		
ПТИЦА	16,2	9,9	1,9	1,1	0	17,3		
СОЛЬ	1,2	1,2	0	0	0	0,0		
<b>СУФЛЕ КУРИНОЕ</b>		50	7,2	5,8	1,9	88,0	0,1	0,5
ПТИЦА	48,2	29,4	5,6	3,2	0	51,3		
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.	9,1	1,2	1	0,1	13,9		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7,1	7,1	0,2	0,2	0,3	3,7		
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,2	0	1,5	6,9		
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0		
<b>КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ</b>		150	4,7	6,4	12,4	126,5	0	21,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	21,0		
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	129,1	103,3	1,8	0,1	4,8	28,0		
СЫР ПОШЕХОНСКИЙ	3	2,94	0,8	0,8	0	9,8		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,9	2,9	0	2,8	0	25,3		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6		
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		180			12,6	50,3	0	0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9,9	9,9	0	0	0	0,0		
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3		
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0		
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6		
			<b>19,0</b>	<b>18,0</b>	<b>54,7</b>	<b>457,1</b>		
<b>Полдник</b>								
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		150	4,2	4,8	7,1	87,0	0,08	3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6		
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0

ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	1,5	11,2	62,6		
			<b>5,3</b>	<b>6,3</b>	<b>18,3</b>	<b>149,6</b>		
<b>Ужин</b>								
<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГРОКАМИ</b>		40	0,4	1,9	3,5	34,3	0	1,4
МОРКОВЬ	37,8	29,3	0,4	0	1,9	10,0		
ЯБЛОКИ	9,1	8	0	0	0,8	3,7		
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5		
<b>РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ</b>		100	19,9	9,8	4,4	186,1	0,23	13
РЫБА СВЕЖАЯ	109,7	83,3	16,6	5,2	0	113,1		
КРУПА МАННАЯ	4,2	4,2	0,4	0	2,9	13,4		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0	2	0	18,3		
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,42 шт.	16,8	2	1,8	0,1	25,6		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7		
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0		
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		180	0,1		12,4	50,0	0	2,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,3	131,3	0	0	0	0,0		
САХАР ПЕСОК	12,6	12,6	0	0	12,2	48,8		
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		37	3,0	0,5	168,8	83,6	0,20	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	37	37	2,8	0,2	18,6	87,6		
			<b>23,4</b>	<b>12,2</b>	<b>189,1</b>	<b>354,0</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,6</b>	<b>48,0</b>	<b>323,6</b>	<b>1 352,5</b>		

## Если 12 часов

### ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	В1	С
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г			
<b>Завтрак</b>								
<b>КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" УСИЛЕНАЯ</b>		150	5,0	6,6	18,9	155,7	0,1	0,6
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	18,8	18,8	2,2	1,2	11,3	64,2		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,6	52,6	0	0	0	0,0		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4		
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0		
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5		
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>		30/5	2,3	5,1	15,4	116,7	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	4,2	0	38,1		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>		150	2,5	2,1	13,3	82,9	0,04	1
КАКАО-ПОРОШОК	1,1	1,1	0,3	0,2	0,1	3,1		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,5	82,5	0	0	0	0,0		
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9		
			<b>9,8</b>	<b>13,8</b>	<b>47,6</b>	<b>355,3</b>		
<b>II Завтрак</b>								
<b>ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ</b>		200	0,8	0,8	19,6	94,0	0	10
ЯБЛОКИ	227,2	200	0,8	0,8	19,6	94,0		
			<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94,0</b>		

<b>Обед</b>								
<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ</b>		60	0,8	1,4	4,7	34,1	0	2,4
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		
<b>СУП РЫБНЫЙ</b>		150	6,3	3,5	7,3	86,6	0,1	4,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,8	0,1	0	0,4	1,9		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0		
РЫБА СВЕЖАЯ	35	26,6	5,3	1,6	0	36,1		
КАРТОФЕЛЬ	62	42	0,8	0,2	6,6	31,3		
МОРКОВЬ	6,7	4,8	0,1	0	0,3	1,6		
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0		
<b>ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ</b>		200	12,9	16,0	26,0	300,0	0,2	17
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		
<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С</b>		180			17,4	69,5	0,01	2
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	22,5	22,5	0	0	17,4	69,5		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153,9	153,9	0	0	0	0,0		
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6		
			<b>22,6</b>	<b>21,3</b>	<b>72,4</b>	<b>571,8</b>		
<b>Полдник</b>								
<b>ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ</b>		150	3,0	2,3	4,5	72,0	0,1	1,4
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	155	150	3	2,3	4,5	72,0		
<b>ПИРОЖОК С "СЮРПРИЗОМ"</b>		60	4,8	3,6	24,8	150,6	0,06	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32,1	32,1	3,4	0,4	21,7	104,0		
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5		
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0		
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,4	20,4	0,6	0,5	1	10,7		
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1		
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,8	3,6		
МАРМЕЛАД	22,5	22,5	0	0	0	0,0		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7		
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,2	0,2	0,1	0	1,8		
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0		
			<b>7,8</b>	<b>5,9</b>	<b>29,3</b>	<b>222,6</b>		
<b>Ужин</b>								
<b>ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКИМ СОУСОМ</b>		110/40	16,3	13,3	26,8	295,5	0	0,2
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	80,7	80,7	14,1	7,1	2,3	132,3		
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0		
КРУПА МАННАЯ	8,8	8,8	0,9	0,1	6	28,1		
САХАР ПЕСОК	3,7	3,7	0	0	3,6	14,4		
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,22 шт.	8,9	1,1	1	0,1	13,6		
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	9,9	9,9	0,2	0	6,3	27,0		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2		

КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	11	11	0	0	8,5	34,0		
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		180	0,1		10,7	43,0 <sup>0</sup>		2,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,3	131,3	0	0	0	0,0		
САХАР ПЕСОК	10,8	10,8	0	0	10,5	41,8		
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		40	3,3	0,5	183,2	90,7	0,20	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
			<b>19,7</b>	<b>13,8</b>	<b>220,7</b>	<b>429,2</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>60,7</b>	<b>55,6</b>	<b>389,6</b>	<b>1 672,9</b>		

## Если 12 часов

### ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	В1	С
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
<b>КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ</b>		150	4,9	5,7	21,1	156,5	0,09	1
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	22,5	22,3	2,1	0,3	14,2	67,7		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,4	47,4	0	0	0	0,0		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4		
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0		
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5		
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ</b>		30/5/6	3,6	6,4	15,4	133,6 <sup>0</sup>		0,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	4,2	0	38,1		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
СЫР ПОШЕХОНСКИЙ	5	4,9	1,3	1,3	0	16,9		
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b>		150	2,4	1,9	14,7	86,2	0,02	1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,7		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0		
САХАР ПЕСОК	10,5	10,5	0	0	10,2	40,6		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9		
			<b>10,9</b>	<b>14,0</b>	<b>51,2</b>	<b>376,3</b>		
<b>II Завтрак</b>								
<b>НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ</b>		150	0,6	0,2	15,3	75,6 <sup>0</sup>		0
ШИПОВНИК СУХОЙ	16,9	16,9	0,6	0,2	8	46,6		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0		
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0		
			<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>15,3</b>	<b>75,6</b>		
<b>Обед</b>								
<b>САЛАТ ВИТАМИННЫЙ</b>		60	0,7	3,0	5,5	52,3	0,02	16,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,8	30	0,5	0	1,4	8,1		
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	3	3	0	2,9	0	26,2		
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8		
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0		
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0		
<b>СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ</b>		150	6,0	4,5	16,2	130,6	0,3	4,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	13,8	13,8	0,9	0,1	5,6	27,3		



КАРТОФЕЛЬ	53,1	36	0,7	0,1	5,7	26,9		
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	9	9	2	0,1	4,2	26,1		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,8	0,1	0	0,4	1,9		
МОРКОВЬ	6,7	4,8	0,1	0	0,3	1,6		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0		
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	16,2	12,2	2,2	1,9	0	25,8		
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0		
<b>КОТЛЕТЫ РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ</b>		50	6,3	5,0	1,3	74,7	0,1	0,4
ПТИЦА	48,2	29,4	5,6	3,2	0	51,3		
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,2	0	1,3	5,7		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2		
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,6	0,5	0,4	0	5,5		
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0		
<b>КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ</b>		150	5,3	7,3	12,1	136,4	0	30
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	21,0		
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	9	9	1	0,1	6,1	29,2		
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	2,73	0,6	0,8	0	9,6		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0		
<b>КИСЕЛЬ</b>		180			17,4	69,5	0,01	2
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	22,5	22,5	0	0	17,4	69,5		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153,9	153,9	0	0	0	0,0		
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6		
			<b>20,9</b>	<b>20,2</b>	<b>69,5</b>	<b>545,1</b>		
<b>Полдник</b>								
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		150	4,2	4,8	7,1	87,0	0,08	3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6		
<b>ЗЕФИР</b>		15	0,1		12,0	48,9	0	0
ЗЕФИР	15	15	0,1	0	12	48,9		
			<b>4,3</b>	<b>4,8</b>	<b>19,1</b>	<b>135,9</b>		
<b>Ужин</b>								
<b>ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ</b>		60	15,6	6,9	0,5	125,2	0,2	1
РЫБА СВЕЖАЯ	98,7	75	14,9	4,8	0	101,9		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,8	4,8	0	0	0	0,0		
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,1	0,6	0,6	0	7,8		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1		
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0		
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ</b>		150	3,9	8,6	24,0	189,0	0,1	0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,2	0,4	20,6	98,4		
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7		
МОРКОВЬ	21	17	0,2	0	1,2	5,8		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	13	0,2	0	1,1	5,1		
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0	0	0	0,0		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3		
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	3	1,95	0,1	0	0,1	0,8		
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		180	0,1		11,5	46,5	0	2,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2		

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,3	131,3	0	0	0	0,0		
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3		
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		35	2,8	0,5	160,6	79,5	0,20	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9		
			<b>22,4</b>	<b>16,0</b>	<b>196,6</b>	<b>440,2</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,1</b>	<b>55,2</b>	<b>351,7</b>	<b>1 573,1</b>		

## Ясли 12 часов

### ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	В1	С
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г			
<b>Завтрак</b>								
<b>КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ НА СГУЩЕНОМ МОЛОКЕ</b>		150	3,6	5,3	29,3	180,1	0	0,2
КРУПА МАННАЯ	18,8	18,8	1,8	0,2	12,9	60,0		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0		
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	26,3	26,3	1,8	2,1	14,2	83,7		
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0		
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5		
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>		30/5	2,3	5,1	15,4	116,7	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	4,2	0	38,1		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		150	0,1		9,7	39,1	0	2,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,4	109,4	0	0	0	0,0		
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9		
			<b>6,0</b>	<b>10,4</b>	<b>54,4</b>	<b>335,9</b>		
<b>II Завтрак</b>								
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>		100			6,7	27,5	0,01	2,00
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0	7,3	31,0		
					<b>6,7</b>	<b>27,5</b>		
<b>Обед</b>								
<b>САЛАТ "БУРЯЧОК"</b>		40	0,4	3,3	2,2	41,0	0	3
СВЕКЛА	18	12,9	0,2	0	1,1	5,2		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,3	0	29,7		
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	10	6,5	0,2	0	0,4	2,6		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2	1,7	0	0	0,1	0,7		
ЯБЛОКИ	6,7	5,9	0	0	0,6	2,8		
<b>СЛАДКОЕ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГРЕНЦАМИ</b>		150	4,5	4,5	13,9	114,2	0,1	8,9
КАРТОФЕЛЬ	79,7	54	1,1	0,2	8,5	40,4		
МОРКОВЬ	3,6	3	0	0	0,2	1,1		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4		
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0		
ПТИЦА	16,2	9,9	1,9	1,1	0	17,3		

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	3	3	0,2	0	1,3	5,9		
<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ</b>		150	10,1	10,8	10,5	184,4	0	24,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	123	97,5	1,7	0,1	4,5	26,5		
ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	50,6	38	6,9	5,9	0	80,3		
КРУПА РИСОВАЯ	5	4,95	0,3	0	3,6	16,0		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5		
СОЛЬ	1,5	1,5	0	0	0	0,0		
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,1	0,6	0,6	0	7,8		
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0		
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9		
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0		
<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С</b>		180			17,4	69,5	0,01	2
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	22,5	22,5	0	0	17,4	69,5		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153,9	153,9	0	0	0	0,0		
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6		
			<b>17,6</b>	<b>19,0</b>	<b>61,0</b>	<b>490,7</b>		
<b>Полдник</b>								
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		150	4,2	4,8	7,1	87,0	0,08	3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6		
<b>ШТОЛИ С ИЗЮМОМ</b>		60	4,3	4,4	25,6	159,1	0,07	0,02
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,1	0,4	20,4	97,2		
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5		
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0		
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9		
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,6	0,5	0,4	0	5,5		
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	2	2	0	0	1,3	5,4		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5		
			<b>8,5</b>	<b>9,2</b>	<b>32,7</b>	<b>246,1</b>		
<b>Ужин</b>								
<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ</b>		80	8,4	13,1	1,3	158,0	0	0,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,09 шт.	43,9	5,4	4,9	0,3	66,8		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5		
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0		
СЫР ПОШЕХОНСКИЙ	10	9,8	2,4	2,5	0	32,7		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0		
<b>ОВОЩНОЕ АССОРТИ</b>		90	1,0	1,9	3,9	39,1	0	13,6
КАБАЧКИ	33	24,8	0,1	0,1	1,1	5,8		
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	56,3	45	0,8	0	2	12,2		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,6	2,3	0	0	0,2	0,9		
МОРКОВЬ	5	3,6	0	0	0,2	1,3		
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3	0,1	0	0,4	2,2		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7		
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0		
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>		150	2,4	1,9	14,0	83,5	0,02	1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,7		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0		
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9		
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		25	2,0	0,3	113,9	56,4	0,20	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
			<b>13,8</b>	<b>17,2</b>	<b>133,1</b>	<b>337,0</b>		

<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>45,9</b>	<b>55,8</b>	<b>287,9</b>	<b>1 437,2</b>		
-----------------------	-------------	-------------	--------------	----------------	--	--

## Ясли 12 часов

### ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	В1	С
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ</b>	150		5,5	6,1	19,3	156,0	0,2	0,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	22,7	22,5	2,7	0,7	12,4	67,2		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,6	47,6	0	0	0	0,0		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4		
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0		
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5		
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ</b>	30/5/6		3,6	6,4	15,4	133,6	0	0,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	4,2	0	38,1		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
СЫР ПОШЕХОНСКИЙ	5	4,9	1,3	1,3	0	16,9		
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	150		2,5	2,1	13,3	83,2	0,04	1
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,5	82,5	0	0	0	0,0		
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9		
			<b>11,6</b>	<b>14,6</b>	<b>48,0</b>	<b>372,8</b>		
<b>II Завтрак</b>								
<b>БАНАН</b>	200		3,0	1,0	42,0	192,0	0	10
БАНАН	285,8	200	3	1	42	192,0		
			<b>3,0</b>	<b>1,0</b>	<b>42,0</b>	<b>192,0</b>		
<b>Обед</b>								
<b>ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ</b>	30		0,4	2,0	2,6	30,9	0	9,4
КАРТОФЕЛЬ	11,1	7,5	0,2	0	1,2	5,6		
СВЕКЛА	10,5	7,5	0,1	0	0,7	3,1		
МОРКОВЬ	3,9	3	0	0	0,2	1,1		
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	5	5	0	0	0,1	0,7		
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	6,3	5	0,1	0	0,2	1,4		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,9	2,5	0	0	0,2	1,0		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0		
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0		
<b>СУП ОВОЩНОЙ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ</b>	150		4,4	5,7	7,8	103,7	0,22	4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	26,4	21	0,4	0	1	5,7		
КАРТОФЕЛЬ	33,7	22,8	0,5	0,1	3,6	17,1		
МОРКОВЬ	3,6	3	0	0	0,2	1,1		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4		
ФАСОЛЬ	4,8	4,8	1	0,1	2,2	13,9		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0		
ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	16,2	12,2	2,2	1,9	0	25,8		
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0		
<b>ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ</b>	50/30		13,3	5,5	2,7	133,3	0,2	14
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	78,3	72,9	12,6	2,6	0	89,8		

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,9	2,9	0,3	0	1,9	9,4		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,6	23,6	0	0	0	0,0		
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0		
СОЛЬ	0,2	0,2	0	0	0	0,0		
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9		
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0		
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>		100	2,2	3,4	13,6	94,3	0,2	10,3
КАРТОФЕЛЬ	118,1	80	1,6	0,3	12,6	59,8		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0		
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0		
<b>КОМПОЗИТНАЯ СМЕСЬ СУХОФРУКТОВ</b>		180			11,3	45,3	0	0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9,9	9,9	0	0	0	0,0		
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3		
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0		
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6		
			<b>22,9</b>	<b>17,0</b>	<b>55,0</b>	<b>489,1</b>		
<b>Полдник</b>								
<b>КЕФИР</b>		150	5,1	3,8	8,3	91,5	0,1	1,4
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	5,1	3,8	8,3	91,5		
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	1,5	11,2	62,6		
			<b>6,2</b>	<b>5,3</b>	<b>19,5</b>	<b>154,1</b>		
<b>Ужин</b>								
<b>МОРКОВЬ ТЕРТАЯ</b>		40	0,5	1,3	4,5	32,5	0	2
МОРКОВЬ	51,2	36,7	0,5	0	2,5	12,8		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,7		
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0		
<b>ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СМЕТАННО-МОЛОЧНЫЙ СОУС</b>		110/30	13,6	11,4	14,3	222,2	0,1	0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32,8		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1		
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0		
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	58,7	58,7	10,3	5,1	1,7	96,2		
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7,4	0,9	0,9	0,1	11,3		
САХАР ПЕСОК	2,2	2,2	0	0	2,1	8,5		
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	24,0		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9		
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,9	2,9	0,3	0	1,9	9,4		
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		180	0,1		11,5	46,5	0	2,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,3	131,3	0	0	0	0,0		
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3		
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		35	2,9	0,5	160,6	79,5	0,20	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9		
			<b>17,1</b>	<b>13,2</b>	<b>190,9</b>	<b>380,7</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>60,8</b>	<b>51,1</b>	<b>355,4</b>	<b>1 588,7</b>		

**Если 12 часов**

**ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	В1	С
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
<b>КАША "ДРУЖБА"</b>	150		4,0	5,0	15,9	126,1	0,1	2
КРУПА РИСОВАЯ	5	4,95	0,3	0	3,6	16,0		
ПШЕНО	8	7,92	0,9	0,2	5,4	27,1		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7		
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9		
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0		
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	30/5		2,3	5,1	15,4	116,7	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	4,2	0	38,1		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	150		2,4	1,9	14,0	83,5	0,02	1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,7		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0		
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9		
			<b>8,7</b>	<b>12,0</b>	<b>45,3</b>	<b>326,3</b>		
<b>II Завтрак</b>								
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	100				6,7	27,5	0,01	2,00
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0	7,3	31,0		
					<b>6,7</b>	<b>27,5</b>		
<b>Обед</b>								
<b>ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ/ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ</b>	30		0,2		0,5	3,9	0	2,3
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,9		
<b>СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ</b>	150		3,9	4,4	6,5	82,5	0	3,3
КАРТОФЕЛЬ	53,1	36	0,7	0,1	5,7	26,9		
МОРКОВЬ	6,7	4,8	0,1	0	0,3	1,6		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,8	0,1	0	0,4	1,9		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0		
МЯСО	18	15,2	2,7	2,3	0	32,1		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,8	1,5	0	0	0,1	0,6		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0		
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,4	0,3	0,3	0	3,7		
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0		
<b>ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ</b>	50		7,7	8,7	5,0	128,2	0	0,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	2,5	2,5	0,2	0,1	1,3	6,4		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6		
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2		
ПТИЦА	55	33,55	6,4	3,7	0	58,6		
<b>ОВОЩИ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	150		3,0	1,4	14,4	86,3	0,1	14,5
МОРКОВЬ	41	33	0,4	0	2,2	11,3		
КАРТОФЕЛЬ	45,76	31	0,6	0,1	4,9	23,2		
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	23	15	0,5	0	1	5,8		
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	42	33	0,6	0	1,6	8,9		
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0		
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0		
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9		
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2		

<b>КОМПОЗИТНАЯ СМЕСЬ СУХОФРУКТОВ</b>		180			11,3	45,3	0	0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9,9	9,9	0	0	0	0,0		
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3		
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0		
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,1	0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0		
			<b>16,5</b>	<b>14,7</b>	<b>48,3</b>	<b>397,2</b>		
<b>Полдник</b>								
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		150	4,2	4,8	7,1	87,0	0,08	3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6		
<b>ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ</b>		60	4,4	4,9	32,4	190,2	0,07	12
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30,2	30,2	3,2	0,4	20,5	97,9		
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,7	3,7	0	3,6	0	32,3		
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,6	0,5	0,4	0	5,5		
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0		
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,4	20,4	0,6	0,5	1	10,7		
ПОВИДЛО	15	15	0,1	0	9,6	38,6		
			<b>8,6</b>	<b>9,7</b>	<b>39,5</b>	<b>277,2</b>		
<b>Ужин</b>								
<b>СУФЛЕ РЫБНОЕ</b>		60	17,9	7,3	3,3	149,8	0,1	0,2
РЫБА СВЕЖАЯ	108,6	82,5	16,4	5,2	0	112,0		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	0,2	0,4	4,0		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9		
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,5	0	2,9	13,8		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,2	9,2	0	0	0	0,0		
СОЛЬ	0,1	0,1	0	0	0	0,0		
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6	0,8	0,7	0	9,1		
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0		
<b>ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ</b>		90	7,2	2,5	14,9	111,9	0,8	0
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	32,3	32,1	7,2	0,5	14,9	93,1		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8		
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		180	0,1		11,5	46,5	0	2,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,3	131,3	0	0	0	0,0		
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3		
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		25	2,0	0,3	113,9	56,4	0,20	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
			<b>27,2</b>	<b>10,1</b>	<b>143,6</b>	<b>364,6</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>61,0</b>	<b>46,5</b>	<b>283,4</b>	<b>1 392,8</b>		

**Ясли 12 часов**

**ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	В1	С
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ</b>		150	3,3	4,9	11,3	103,5	0,06	1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4		

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,8	82,8	0	0	0	0,0		
КРУПА РИСОВАЯ	7	6,93	0,5	0,1	4,9	22,4		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7		
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,7	7,0		
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0		
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>		30/5	2,3	5,1	15,4	116,7	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	4,2	0	38,1		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>		150	2,6	2,1	13,4	84,0	0,04	1
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,5	82,5	0	0	0	0,0		
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9		
			<b>8,2</b>	<b>12,1</b>	<b>40,1</b>	<b>304,2</b>		
<b>II Завтрак</b>								
<b>ГРУША</b>		200	0,8	0,6	20,6	94,0	0	5
ГРУША	222,2	200	0,8	0,6	20,6	94,0		
			<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>20,6</b>	<b>94,0</b>		
<b>Обед</b>								
<b>ИКРА ДОМАШНЯЯ</b>		45	0,8	6,0	2,3	66,6	0,03	11
ИКРА ОВОЩНАЯ	45	45	0,8	6	2,3	66,6		
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ</b>		150	3,1	3,5	8,5	78,9	0,1	5,4
КАРТОФЕЛЬ	53,1	36	0,7	0,1	5,7	26,9		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,8		
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,8	0,1	0	0,4	1,9		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0		
ПТИЦА	16,2	9,9	1,9	1,1	0	17,3		
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0		
<b>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ</b>		150	8,4	6,8	23,0	187,1	0,1	1,9
ПТИЦА	52,5	32	6,1	3,5	0	55,9		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	8	0,1	0	0,7	3,2		
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7		
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9		
КРУПА РИСОВАЯ	30	29,7	2	0,3	21,3	95,9		
СОЛЬ	1,5	1,5	0	0	0	0,0		
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		180			11,3	45,3	0	0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9,9	9,9	0	0	0	0,0		
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3		
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04 шт.	0,04	0	0	0	0,0		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0		
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6		
			<b>14,9</b>	<b>16,7</b>	<b>62,1</b>	<b>459,5</b>		
<b>Полдник</b>								
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		150	4,2	4,8	7,1	87,0	0,08	3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6		
<b>БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ</b>		60	4,8	5,4	26,8	175,1	0,1	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	33,8	33,8	3,6	0,4	22,9	109,5		
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9		
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	3,9	0,5	0,4	0	5,9		
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0		
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2		



			<b>9,0</b>	<b>10,2</b>	<b>33,9</b>	<b>262,1</b>		
<b>Ужин</b>								
<b>ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ</b>	100/10		17,6	13,8	23,0	290,6	0,1	0,7
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	84,6	84,6	14,7	7,4	2,4	138,7		
СОЛЬ	0,9	0,9	0	0	0	0,0		
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,7	7,7	0,8	0,1	5,2	24,9		
САХАР ПЕСОК	3,1	3,1	0	0	3	12,0		
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	3,9	0,5	0,4	0	5,9		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1		
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	23,1	23,1	1,6	1,9	12,4	73,5		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,1	3,1	0	2,5	0	22,5		
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	180		0,1		11,5	46,5	0	2,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,3	131,3	0	0	0	0,0		
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3		
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	35		2,8	0,5	160,6	79,5	0,20	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9		
			<b>20,5</b>	<b>14,3</b>	<b>195,1</b>	<b>416,6</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53,4</b>	<b>53,9</b>	<b>351,8</b>	<b>1 536,4</b>		

## Ясли 12 часов

### ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	В1	С
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
<b>КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ УШИЦА Я</b>	150		4,1	5,0	21,0	145,7	0	0,5
КРУПА РИСОВАЯ	18,8	18,6	1,3	0,2	13,4	60,0		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,3	51,3	0	0	0	0,0		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4		
СОЛЬ	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		
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0		
<b>БУТЕЛЫГОД С МАСЛОМ И СЛИВОМ</b>	30/5/6		4,0	6,8	15,4	139,7	0	0,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	4,2	0	38,1		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
СЫР ПОШЕХОНСКИЙ	6,9	6,7	1,7	1,7	0	23,0		
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b>	150		2,4	1,9	14,0	83,5	0,02	1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,5	1,5	0,2	0	0,8	3,7		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75	75	0	0	0	0,0		
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9		
			<b>10,5</b>	<b>13,7</b>	<b>50,4</b>	<b>368,9</b>		
<b>II Завтрак</b>								
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	100				6,7	27,5	0,01	2,00
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,5	0	7,3	31,0		
					<b>6,7</b>	<b>27,5</b>		
<b>Обед</b>								

<b>САЛАТ "СВЕТОФОР"</b>		40	1,2	0,3	5,6	30,9	0	19,2
КУКУРУЗА	6,7	6,7	0,7	0,3	4	21,8		
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,6		
МОРКОВЬ	14	10	0,1	0	0,7	3,5		
<b>ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б</b>		150	3,7	4,8	9,1	98,9	0,03	11
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,1	3,1	0,1	0	0,6	3,1		
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	43,2	30	0,5	0	0,9	6,7		
МОРКОВЬ	6,7	4,8	0,1	0	0,3	1,6		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,8	0,1	0	0,4	1,9		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0		
ПТИЦА	16,2	9,9	1,9	1,1	0	17,3		
КАРТОФЕЛЬ	62	42	0,8	0,2	6,6	31,3		
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0		
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0		
<b>ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ</b>		60	8,9	13,7	3,1	170,7	0	0,6
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	57,4	43,1	7,8	6,7	0	91,2		
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,2	0	1,3	5,7		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,8	10,8	0	0	0	0,0		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	26,4	22,8	0,3	0	1,8	9,0		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1		
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,8	0,6	0,6	0	7,3		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4		
<b>РАГУ ОВОЩНОЕ</b>		100	2,0	2,8	9,9	74,2	0,1	10,2
КАРТОФЕЛЬ	59	40	0,8	0,2	6,3	29,9		
МОРКОВЬ	9,3	6,7	0,1	0	0,5	2,2		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,3	5,3	0,1	0	0,4	2,1		
РЕПА	18	13,3	0	0	0	0,0		
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	58,3	46,7	0,8	0	2,1	12,7		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0		
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0		
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0		
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,3	3,3	0,2	0	0,6	3,3		
<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С</b>		180			17,4	69,5	0,01	2
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	22,5	22,5	0	0	17,4	69,5		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153,9	153,9	0	0	0	0,0		
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6		
			<b>18,4</b>	<b>22,0</b>	<b>62,1</b>	<b>525,8</b>		
<b>Полдник</b>								
<b>РЯЖЕНКА</b>		150	4,4	3,8	6,3	81,0	0,04	1
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	3,8	6,3	81,0		
<b>ПРЯНИКИ</b>		15	0,9	0,7	11,3	54,9	0	0
ПРЯНИК	15	15	0,9	0,7	11,3	54,9		
			<b>5,3</b>	<b>4,5</b>	<b>17,6</b>	<b>135,9</b>		
<b>Ужин</b>								
<b>МАРИНАД ОВОЩНОГО С ТОМАТОМ</b>		40	0,5	3,9	3,6	51,7	0	1,5
МОРКОВЬ	30,4	24	0,3	0	1,6	8,1		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6,4	0,1	0	0,5	2,5		
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9		
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,4	0,4	0	0	0	0,0		
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9		
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0		
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,8	4,8	0	0	0	0,0		
<b>РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ</b>		70	11,9	7,9	3,8	132,4	0,1	1,5

РЫБА СВЕЖАЯ	70	53,2	10,6	3,4	0	72,3		
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1		
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2		
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,8	0,6	0,6	0	7,3		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	31,9	26,5	0,4	0,1	2,1	10,6		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0		
<b>БИТОЧКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ</b>		80	2,4	6,9	15,9	138,6	0,12	3,16
КАРТОФЕЛЬ	136,1	92,2	1,7	0,4	14,6	68,9		
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,1	0	36,7		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5		
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		180	0,1		13,3	53,5	0	2,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,3	131,3	0	0	0	0,0		
САХАР ПЕСОК	13,5	13,5	0	0	13,1	52,3		
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		30	2,4	0,4	136,9	67,8	0,20	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
			<b>17,3</b>	<b>19,1</b>	<b>173,5</b>	<b>444,0</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,5</b>	<b>59,3</b>	<b>310,3</b>	<b>1 502,1</b>		



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

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

0,04	2,75	58,3	37,4	150,7	2,53	95
0,06	2	61	13	89	1	37
0,01	0	61	7	45	1	68
0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	1,90	12

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

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

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

0,1	0,7	139,7	24,3	192,5	0,8	17
0	0	247,2	215,6	401,2	40	53
0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	1,90	12

Витамин С						№ рецептур ы
А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
0,04	0,6	118	27	179	1	28
0	0,1	6,4	3,9	20,6	0,3	50

0,01	0	61	7	45	1	68

0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	1,40	77

0	1,4	11,3	11	33,4	0,4	105

0,2	0,5	33,2	25,6	70,2	1,1	34

0	0,2	11,3	11,8	103	1,1	15

0,1	1,6	127,9	24,7	89	1,2	106

0	0	9,1	1,9	0	0	88

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

0,02	0	252	29	189	2	4

0	0	8,7	6	27	0,6	39
---	---	-----	---	----	-----	----



0,9	1,7	21,9	15,9	23,1	0,7	90
0,04	4,1	41	46	200	2	80
0	0	247,2	215,6	401,2	40	53
0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	1,90	12

Витамин С						№ рецептур ы
А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
0	1,1	126,9	47,8	166,3	1,2	45
0	0,1	6,4	3,9	20,6	0,3	50
0,01	0	121	14	90	1	54
0	0,6	16	8	11	2,2	46



0	0	247,2	215,6	401,2	40	53
0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	1,90	12

Витамин С						№ рецептур ы
А	Е	Са	Мg	Р	Fe	
0,04	0,6	118	27	179	1	59
0	0,1	85,8	8,1	74,1	0,5	63
0,01	0	61	7	45	1	68

0	0	8,1	1,8	0	0	67

0,21	1,56	23,4	11,05	17,55	0,72	47
0,2	2,7	41	40,1	126,4	3,2	57

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

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

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



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

0,02      0      252      29      189      2      4

0,5	0	9	5,5	32	0,4	82

0,3	1,4	274,4	18,8	253,9	1,6	93
0,1	0,1	37,5	14,9	27,1	0,6	107
0,01	0	61	7	45	1	68
0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	1,90	12

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

Витамин С						№ рецептур ы
А	Е	Са	Mg	Р	Fe	

0	3,4	112,9	101,8	205	3,3	78

0	0,1	85,8	8,1	74,1	0,5	63

0,01	0	121	14	90	1	54

0	0	8	42	28	0,6	86

0,2	2,8	24,3	12	22,1	0,6	61

0,07	0,5	94	55	242	3,1	14

6,5	1,5	22,6	17,8	267,9	5,8	85

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

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

1	0,7	20,4	15,2	22	0,4	42
1,1	0	44,5	13,2	1,1	83,2	35
0	0	247,2	215,6	401,2	40	53
0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	1,90	12





0	0	9,1	1,9	0	0	88
0	1,1	9	9,5	43,5	2	25

0,02	0	252	29	189	2	4
0,01	0,6	15	9	37	0	22

0	0,4	25,5	17	121,6	0,5	31
0	11	96,2	94,6	243,5	7,6	36
0	0	247,2	215,6	401,2	40	53
0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	1,90	12

Витамин С						№ рецептур ы
А	Е	Са	Мg	Р	Fe	
0,02	0,1	146	23	129	1,4	40

0	0,1	6,4	3,9	20,6	0,3	50
0,01	0	121	14	90	1	54

0	0,4	19	12	16	2	9

0,01	2,4	33	16	26	0,8	29
0,2	1,2	26,7	23	71,9	1,1	97
0,2	4,8	21,7	44,6	212	2,2	55
0	0	9,1	1,9	0	0	88
0	1,1	9	9,5	43,5	2	25

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

0,1	1,3	242,6	44,3	373,4	0,8	3
0	0	247,2	215,6	401,2	40	53
0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	1,90	12

Витамин С						№ рецептур ы
А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
0	0,2	112,2	25,6	114,8	0,4	33
0	0,1	85,8	8,1	74,1	0,5	63
0,01	0	61	7	45	1	68
0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	1,40	77

0,4	0,9	28,6	17,3	35,8	0,8	114
0,21	0,2	41	18	48	0,7	64
0	1,1	10,7	11,3	74,6	1	96
0,5	0,3	35,5	24,1	53,2	1,1	43
0,1	0	5	2	8	0,4	70
0	1,1	9	9,5	43,5	2	25

0	0	248	28	184	0	56
0	0	3,3	2,7	15	0,2	44

0,6	2,3	18,5	12,9	21,3	0,5	115
0	2,3	20,1	15,5	98,5	0,7	100

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

┌──────────┐