

# **МДОУ «Детский сад №14»**

**Утверждено  
приказом заведующего  
от 05.05.2021 г. №53**

## **ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**на осенне-зимний период**

**для детей, посещающих ДОО с 12 часовым режимом  
функционирования**

**(на одного ребенка в возрасте от 1 до 3 лет)**

## ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА"		150	4,8	6,3	21,5	161,5
КРУПА РИСОВАЯ	8	7,92	0,6	0,1	5,7	25,6
ПШЕНО	10	9,9	1,1	0,3	6,8	33,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	3,5	2,9	13,9	96,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	1	0,1	0	0,5	2,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
ВАФЛИ		30	0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
			<b>9,1</b>	<b>10,2</b>	<b>58,6</b>	<b>364,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ		150	3,0	2,3	4,5	72,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	150	150	3	2,3	4,5	72,0
			<b>3,0</b>	<b>2,3</b>	<b>4,5</b>	<b>72,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ		40	0,6	1,9	3,7	35,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	8,7
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОРКОВЬ	5	3,75	0	0	0,3	1,3
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)		180	3,7	10,7	8,9	149,7
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3	2,97	0,3	0	1,9	9,1
МОРКОВЬ	7	5,25	0,1	0	0,4	1,7
КАРТОФЕЛЬ	60	36	0,7	0,1	5,7	26,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СВИНИНА МЯСНАЯ	20	17	2,3	5,5	0	58,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		120	5,3	3,1	34,2	185,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,3	0,7	34,2	163,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	72	72	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7

КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ		60		7,4		16,7		8,9		213,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ		12	12	0,3		0,3		0,6		6,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		5	5	0,5		0,1		3,4		16,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		0,4	0,4	0		0		0		0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		10	10	0,8		0,3		4,9		25,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		10	10	0		0		0		0,0
СВИНИНА МЯСНАЯ		41	34,85	4,9		11,3		0		120,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		4	4	0		3,9		0		34,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.		6,84	0,9		0,8		0		10,4
СОУС СМЕТАННЫЙ №354			50	0,7		1,8		2,9		37,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ		12,5	12,5	0,3		1,8		0,4		25,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		3,75	3,75	0,4		0		2,5		12,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		37,5	37,5	0		0		0		0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		0,4	0,4	0		0		0		0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ			40	2,6		0,4		17,0		81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		40	40	2,6		0,4		17		81,6
КОМПОТ ИЗ ВАРЕНЬЯ С ЛИМОНОМ			180	0,1				18,7		74,0
САХАР ПЕСОК		8	8	0		0		7,8		30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		150	150	0		0		0		0,0
ВАРЕНЬЕ		15	15	0,1		0		10,8		41,9
ЛИМОН		6	3,6	0		0		0,1		1,2
				<b>20,4</b>		<b>34,6</b>		<b>94,3</b>		<b>777,2</b>
<b>Полдник</b>										
БИГАС			180	9,3		22,0		8,1		269,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ		180	144	2,5		0,1		6,6		39,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		3	3	0		2,9		0		26,2
МОРКОВЬ		10	7,5	0,1		0		0,5		2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		15	12,6	0,2		0		1		5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		4	4	0		3,9		0		34,9
СВИНИНА МЯСНАЯ		55	46,75	6,5		15,1		0		161,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ			180					6,9		28,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,004		0,004	0		0		0		0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		0,4	0,4	0		0		0		0,0
САХАР ПЕСОК		7	7	0		0		6,8		27,1
ЛИМОН		6	3,6	0		0		0,1		1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		180	180	0		0		0		0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ			40	3,0		1,2		20,6		104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		40	40	3		1,2		20,6		104,8
				<b>12,3</b>		<b>23,2</b>		<b>35,6</b>		<b>402,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>44,8</b>		<b>70,3</b>		<b>193,0</b>		<b>1 615,9</b>

## ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ		150	5,0	6,2	21,5	162,2
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20	19,8	1,9	0,3	12,5	60,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,26	82,26	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
КАКАО С МОЛОКОМ		180	2,6	2,3	12,1	79,4
КАКАО-ПОРОШОК	0,5	0,5	0,1	0,1	0,1	1,4
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		4		3,3		30,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		14	3,2	4,1		51,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	14	14	3,2	4,1	0	51,0
			<b>13,8</b>	<b>17,1</b>	<b>54,2</b>	<b>427,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
КЕФИР		150	4,4	3,8	6,0	79,5
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	3,8	6	79,5
			<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,0</b>	<b>79,5</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ		40	0,4	2,0	1,5	26,7
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	40	39,59	0,4	0,1	1,5	9,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ		180	7,0	4,0	8,7	101,4
КАРТОФЕЛЬ	60	36	0,7	0,1	5,7	26,9
МОРКОВЬ	7	5,25	0,1	0	0,4	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	80	36	5,6	0,2	0	24,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3	2,97	0,3	0	1,9	9,1
ЕЖИКИ		60	8,3	14,8	14,1	221,8
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	50	42,5	5,9	13,8	0	147,1

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8.4	0.1	0	0.7	3.3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6.84	0.9	0.8	0	10.4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0.4	0.1	2.7	13.0
<b>ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ</b>		<b>120</b>	<b>3,6</b>	<b>0,2</b>	<b>7,6</b>	<b>46,6</b>
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	120	120	3.6	0.2	7.6	46.6
СОУС СМЕТАННый №354		50	0.7	1.8	2.9	37.1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12.5	12.5	0.3	1.8	0.4	25.0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3.75	3.75	0.4	0	2.5	12.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37.5	37.5	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.4	0.4	0	0	0	0.0
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНый ОБОГАЩЕННый</b>		<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>81,6</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНый ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2.6	0.4	17	81.6
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ</b>		<b>180</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>10,7</b>	<b>46,5</b>
ЯБЛОКИ	20	17.6	0.1	0.1	1.6	8.1
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30.9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0.0
АПЕЛЬСИН	20	13.4	0.1	0	1.1	5.6
ЛИМОН	10	6	0.1	0	0.2	1.9
			<b>22,9</b>	<b>23,3</b>	<b>62,5</b>	<b>561,7</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНКОЙ</b>		<b>150/20</b>	<b>18,9</b>	<b>15,3</b>	<b>22,9</b>	<b>311,1</b>
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	90	90	15.7	7.9	2.6	147.5
КРУПА МАННАЯ	4	4	0.4	0	2.7	12.8
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3.9	15.5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6.44	0.8	0.7	0	9.8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4	4	0	3.9	0	34.9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0.2	1.1	0.2	14.0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0.4	0.1	2.7	13.0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1.4	1.6	10.8	63.6
<b>КОМПОТ ИЗ ВАРЕНЬЯ С ЛИМОНОМ</b>		<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>18,7</b>	<b>74,0</b>
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30.9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0.0
ВАРЕНЬЕ	15	15	0.1	0	10.8	41.9
ЛИМОН	6	3.6	0	0	0.1	1.2
			<b>19,0</b>	<b>15,3</b>	<b>41,6</b>	<b>385,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>60,1</b>	<b>59,5</b>	<b>164,3</b>	<b>1 453,7</b>

**ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ		150	5,3	6,4	22,5	169,7
ПШЕНО	20	19,8	2,2	0,5	13,5	67,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	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
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	3,5	2,9	13,9	96,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	1	0,1	0	0,5	2,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		4		3,3		29,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			<b>11,8</b>	<b>13,8</b>	<b>57,0</b>	<b>400,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ		150	2,9	2,2	4,4	69,7
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	150	145,2	2,9	2,2	4,4	69,7
			<b>2,9</b>	<b>2,2</b>	<b>4,4</b>	<b>69,7</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ		40	0,4	2,0	1,5	26,7
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	40	39,59	0,4	0,1	1,5	9,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		180	3,5	10,7	5,9	135,8
КАРТОФЕЛЬ	40	24	0,5	0,1	3,8	17,9
МОРКОВЬ	7	5,25	0,1	0	0,4	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	10	6,5	0,2	0	0,4	2,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СВИНИНА МЯСНАЯ	20	17	2,3	5,5	0	58,9
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ		60	14,8	6,8	5,6	142,1
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	120	86,4	13,4	0,5	0	57,8

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	2,2	3,2	15,8	101,3
КАРТОФЕЛЬ	160	96	1,8	0,4	15,1	71,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	77,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			<b>24,4</b>	<b>23,3</b>	<b>64,0</b>	<b>564,9</b>
<b>Полдник</b>						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		150	17,7	16,9	13,4	278,7
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	90	90	15,7	7,9	2,6	147,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,31	0,5	0,5	0	6,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1,1	1,3	8,1	47,7
ЧАЙ С САХАРОМ		180			7,8	30,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
БАНАН		150	2,3	0,8	31,5	144,0
БАНАН	150	150	2,3	0,8	31,5	144,0
			<b>20,0</b>	<b>17,7</b>	<b>52,7</b>	<b>453,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,1</b>	<b>57,0</b>	<b>178,1</b>	<b>1 488,9</b>

**ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ		150	4,8	6,8	18,0	153,3
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	15	15	1,7	0,9	9	51,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,4	47,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	3,5	2,9	13,9	96,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	1	0,1	0	0,5	2,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		4		3,3		30,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			<b>10,6</b>	<b>13,9</b>	<b>47,3</b>	<b>358,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
КЕФИР		150	4,4	3,8	6,0	79,5
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,4	3,8	6	79,5
			<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,0</b>	<b>79,5</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		40	0,3	1,9	1,0	22,9
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40	40	0,3	0	1	5,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СВЕКОЛЬНИК		180	4,5	10,0	13,8	163,6
СВЕКЛА	80	60	0,9	0,1	5,1	24,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МОРКОВЬ	7	5,25	0,1	0	0,4	1,7
СВИНИНА МЯСНАЯ	20	17	2,3	5,5	0	58,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
КАРТОФЕЛЬ	80	48	1	0,2	7,6	35,9
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		60	11,5	16,0	8,9	224,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	70	50,4	8,9	9	0	116,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13	13	0,4	0,3	0,6	6,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6



МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84	0,9	0,8	0	10,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОУС СМЕТАННЫЙ №354		50	0,7	1,8	2,9	37,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,3	1,8	0,4	25,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,75	3,75	0,4	0	2,5	12,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ		120	6,0	4,8	27,5	176,9
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50	49,5	6	1,6	27,5	147,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОМПОТ ИЗ ВАРЕНЬЯ С ЛИМОНОМ		180	0,1		18,7	74,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ВАРЕНЬЕ	15	15	0,1	0	10,8	41,9
ЛИМОН	6	3,6	0	0	0,1	1,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			<b>25,7</b>	<b>34,9</b>	<b>89,8</b>	<b>780,8</b>
<b>Полдник</b>						
САЛАТ ОВОЩНОЙ		150	1,4	5,1	12,7	102,4
СВЕКЛА	35	26,25	0,4	0	2,2	10,7
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
КАРТОФЕЛЬ	70	42	0,8	0,2	6,6	31,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180			7,9	32,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,004	0,004	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЛИМОН	6	3,6	0	0	0,1	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ЯБЛОКО		150	0,6	0,6	14,7	70,5
ЯБЛОКИ	150	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			<b>4,3</b>	<b>6,6</b>	<b>50,7</b>	<b>283,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,0</b>	<b>59,2</b>	<b>193,8</b>	<b>1 502,1</b>

**ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ		150	4,5	6,1	23,3	166,0
КРУПА РИСОВАЯ	20	19,8	1,4	0,2	14,3	63,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,94	31,94	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
КАКАО С МОЛОКОМ		180	2,6	2,3	12,1	79,4
КАКАО-ПОРОШОК	0,5	0,5	0,1	0,1	0,1	1,4
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		4		3,3		29,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			<b>10,1</b>	<b>12,9</b>	<b>56,0</b>	<b>380,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ		150	2,9	2,2	4,4	69,7
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	150	145,2	2,9	2,2	4,4	69,7
			<b>2,9</b>	<b>2,2</b>	<b>4,4</b>	<b>69,7</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ		40	0,6	1,9	3,7	35,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	8,7
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОРКОВЬ	5	3,75	0	0	0,3	1,3
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		180	3,7	8,3	5,1	112,8
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	40	40	0,7	0	1,2	8,9
КАРТОФЕЛЬ	30	18	0,4	0,1	2,8	13,5
МОРКОВЬ	7	5,25	0,1	0	0,4	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	20	17	2,3	5,5	0	58,9
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		180	7,5	21,2	16,5	288,0
КАРТОФЕЛЬ	160	96	1,8	0,4	15,1	71,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11	9,24	0,1	0	0,8	3,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3

СВИНИНА МЯСНАЯ	47	39,95	5,5	12,9	0	138,3
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	77,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			<b>15,3</b>	<b>32,0</b>	<b>60,5</b>	<b>595,1</b>
<b>Полдник</b>						
ОЛАДЬИ		130	7,5	8,5	56,1	326,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,2	0,7	34	162,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	96,2	96,2	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ВАРЕНЬЕ	20	20	0,1	0,1	14,4	55,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,5	2,8	31,4
ЧАЙ С САХАРОМ		180			7,8	30,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
			<b>7,5</b>	<b>8,5</b>	<b>63,9</b>	<b>357,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,8</b>	<b>55,6</b>	<b>184,8</b>	<b>1 402,0</b>

**ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ		150	6,1	6,7	22,7	176,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	25	24,75	3	0,8	13,7	73,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	3,5	2,9	13,9	96,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	1	0,1	0	0,5	2,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
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
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
			<b>11,9</b>	<b>12,5</b>	<b>58,9</b>	<b>397,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ		150	3,0	2,3	4,5	72,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	150	150	3	2,3	4,5	72,0
			<b>3,0</b>	<b>2,3</b>	<b>4,5</b>	<b>72,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ		40	0,4	2,0	1,5	26,7
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	40	39,59	0,4	0,1	1,5	9,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		180	3,7	9,8	5,7	127,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	40	0,7	0	1,8	10,9
КАРТОФЕЛЬ	30	18	0,4	0,1	2,8	13,5
МОРКОВЬ	7	5,25	0,1	0	0,4	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	20	17	2,3	5,5	0	58,9
ПЛОВ		180	8,0	20,3	25,8	318,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
КРУПА РИСОВАЯ	35	34,65	2,3	0,3	24,8	111,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СВИНИНА МЯСНАЯ	47	39,95	5,5	12,9	0	138,3

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40		2,6		0,4		17,0		81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		40	40	2,6		0,4		17		81,6
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ			180					7,8		30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)		10	10	0		0		0		0,0
САХАР ПЕСОК		8	8	0		0		7,8		30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		180	180	0		0		0		0,0
				<b>14,7</b>		<b>32,5</b>		<b>57,8</b>		<b>585,8</b>
<b>Полдник</b>										
БЛИНЧИКИ			130		8,8		9,3		58,0	347,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		50	50	5,2		0,7		34		162,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		52	52	0		0		0		0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,13 шт.	5,23	0,7		0,6		0		8,0
САХАР ПЕСОК		5	5	0		0		4,9		19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		0,4	0,4	0		0		0		0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ		2	2	0		1,6		0		14,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ		100	100	2,8		2,4		4,7		52,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		4	4	0		3,9		0		34,9
ВАРЕНЬЕ		20	20	0,1		0,1		14,4		55,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ			180					7,9		32,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ		0,004	0,004	0		0		0		0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		0,4	0,4	0		0		0		0,0
САХАР ПЕСОК		8	8	0		0		7,8		30,9
ЛИМОН		6	3,6	0		0		0,1		1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		150	150	0		0		0		0,0
				<b>8,8</b>		<b>9,3</b>		<b>65,9</b>		<b>379,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>38,4</b>		<b>56,6</b>		<b>187,1</b>		<b>1 434,5</b>

## ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ		150	5,3	6,2	22,0	165,2
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	20	19,8	2,2	0,3	13	63,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	3,5	2,9	13,9	96,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	1	0,1	0	0,5	2,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		4		3,3		30,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
			<b>11,8</b>	<b>13,6</b>	<b>56,5</b>	<b>396,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		150	0,8	0,2	14,7	62,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		40	0,3	1,9	1,0	22,9
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40	40	0,3	0	1	5,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		180	4,6	8,7	9,5	133,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
КАРТОФЕЛЬ	70	42	0,8	0,2	6,6	31,3
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	26	22,1	3,1	7,2	0	76,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ ЯИЧНЫЕ	3	3	0,3	0,1	2	10,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		180	7,0	15,8	17,2	243,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150	120	2,1	0,1	5,4	32,6
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2.4	0	21.7
МОРКОВЬ	7	5.25	0.1	0	0.4	1.7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3.9	0	34.9
СВИНИНА МЯСНАЯ	30	25.5	3.5	8.2	0	88.3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0.2	1.1	0.2	14.0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		180			7.8	30.9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30.9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152.25	152.25	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2.6	0.4	17.0	81.6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2.6	0.4	17	81.6
			<b>14,5</b>	<b>26,8</b>	<b>52,5</b>	<b>512,1</b>
<b>Полдник</b>						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ		150	18,0	17,1	13,4	281,9
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	90	90	15,7	7,9	2,6	147,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,44	0,8	0,7	0	9,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1,1	1,3	8,1	47,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180			7,8	30,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
БАНАН		150	2,3	0,8	31,5	144,0
БАНАН	214,29	150	2,3	0,8	31,5	144,0
			<b>20,3</b>	<b>17,9</b>	<b>52,7</b>	<b>456,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>47,4</b>	<b>58,5</b>	<b>176,4</b>	<b>1 427,8</b>

**ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ИЗ МОЛОЧНОЙ ВЕРМИШЕЛИ		150	4,8	6,0	21,4	160,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ ЯИЧНЫЕ	19	19	2	0,4	12,8	63,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
КАКАО С МОЛОКОМ		180	2,6	2,3	12,1	79,4
КАКАО-ПОРОШОК	0,5	0,5	0,1	0,1	0,1	1,4
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		4		3,3		30,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		14	3,2	4,1		51,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	14	14	3,2	4,1	0	51,0
			<b>13,6</b>	<b>16,9</b>	<b>54,1</b>	<b>425,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ		150	3,0	2,3	4,5	72,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	150	150	3	2,3	4,5	72,0
			<b>3,0</b>	<b>2,3</b>	<b>4,5</b>	<b>72,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП РИСОВЫЙ		180	3,4	6,7	9,0	108,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,5	166,5	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	6	5,94	0,4	0,1	4,3	19,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СВИНИНА МЯСНАЯ	20	17	2,3	5,5	0	58,9
КАРТОФЕЛЬ	40	24	0,5	0,1	3,8	17,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МОРКОВЬ	7	5,25	0,1	0	0,4	1,7
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ		120	2,5	6,6	16,4	136,9
СВЕКЛА	200	150	2,2	0,2	12,8	61,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ		60	9,3	5,0	5,6	103,5



РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	120	50.4	7.9	0.3	0	33.8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0.8	0.3	4.9	25.4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3.9	0	34.9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4.03	0.5	0.5	0	6.1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8.4	0.1	0	0.7	3.3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2.6	0.4	17.0	81.6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2.6	0.4	17	81.6
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНОВ		180	0.2	0.1	10.5	44.8
ЯБЛОКИ	30	26.4	0.1	0.1	2.5	12.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30.9
ЛИМОН	10	6	0.1	0	0.2	1.9
			<b>18,0</b>	<b>18,8</b>	<b>58,5</b>	<b>475,5</b>
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ		80	13.9	11.9	44.4	339.2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	50	50	5.2	0.7	34	162.0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30.9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2.4	0	21.7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5.23	0.7	0.6	0	8.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	30	30	0.9	0.8	1.4	15.7
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	40	40	7	3.5	1.2	65.6
ДРОЖЖИ	0.5	0.5	0.1	0	0	0.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.3	0.3	0	0	0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3.9	0	34.9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	3.5	2.9	13.9	96.3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	1	0.1	0	0.5	2.5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30.9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3.4	2.9	5.6	62.9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0.0
ГРУША		150	0.6	0.5	15.5	70.5
ГРУША	150	150	0.6	0.5	15.5	70.5
			<b>18,0</b>	<b>15,3</b>	<b>73,8</b>	<b>506,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>52,6</b>	<b>53,3</b>	<b>190,9</b>	<b>1 478,7</b>

**ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		150	4,6	6,1	19,3	150,0
КРУПА МАННАЯ	15	15	1,5	0,2	10,3	47,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,4	48,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КАКАО С МОЛОКОМ		180	2,6	2,3	12,1	79,4
КАКАО-ПОРОШОК	0,5	0,5	0,1	0,1	0,1	1,4
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		4		3,3		29,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		14	3,2	4,1		51,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	14	14	3,2	4,1	0	51,0
			<b>13,4</b>	<b>17,0</b>	<b>52,0</b>	<b>415,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		150	0,8	0,2	14,7	62,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		40	0,3	1,9	1,0	22,9
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40	40	0,3	0	1	5,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
БОРЩ С МЯСОМ		180	3,3	10,2	5,5	129,2
СВЕКЛА	30	22,5	0,3	0	1,9	9,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МОРКОВЬ	7	5,25	0,1	0	0,4	1,7
КАРТОФЕЛЬ	20	12	0,2	0	1,9	8,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	20	17	2,3	5,5	0	58,9
РИС ОТВАРНОЙ		120	2,3	3,5	24,8	140,9
КРУПА РИСОВАЯ	35	34,65	2,3	0,3	24,8	111,9

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОУС СМЕТАННЫЙ №354		50	0,7	1,8	2,9	37,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,3	1,8	0,4	25,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,75	3,75	0,4	0	2,5	12,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		60	11,5	14,4	8,9	210,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	70	50,4	8,9	9	0	116,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13	13	0,4	0,3	0,6	6,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84	0,9	0,8	0	10,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		180			7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,25	152,25	0	0	0	0,0
			<b>20,7</b>	<b>32,2</b>	<b>67,9</b>	<b>652,7</b>
<b>Полдник</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	4,4	11,0	3,4	131,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	1,7	3,3	36,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180			7,9	32,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,004	0,004	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЛИМОН	6	3,6	0	0	0,1	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		4		3,3		30,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
			<b>6,7</b>	<b>15,2</b>	<b>26,7</b>	<b>272,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>41,6</b>	<b>64,6</b>	<b>161,3</b>	<b>1 402,4</b>

**ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		4		3,3		29,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
КАША "АССОРТИ"		150	5,7	6,6	27,0	189,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	5	4,95	0,6	0,2	2,7	14,7
ПШЕНО	10	9,9	1,1	0,3	6,8	33,8
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
ПШЕНО	2,02	2	0,2	0,1	1,4	6,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	3,5	2,9	13,9	96,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	1	0,1	0	0,5	2,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
			<b>12,2</b>	<b>14,0</b>	<b>61,5</b>	<b>420,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		150	0,8	0,2	14,7	62,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	14,7	62,6
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ		40	0,6	1,9	3,7	35,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	8,7
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОРКОВЬ	5	3,75	0	0	0,3	1,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ		180	7,1	7,4	20,2	174,9
КАРТОФЕЛЬ	40	24	0,5	0,1	3,8	17,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
МОРКОВЬ	7	5,25	0,1	0	0,4	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12	11,94	2,6	0,2	5,5	34,6
СВИНИНА МЯСНАЯ	20	17	2,3	5,5	0	58,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10	50,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	2,2	3,2	15,8	101,3

КАРТОФЕЛЬ	160	96	1,8	0,4	15,1	71,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ		60	9,2	6,1	4,2	118,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	50	46,5	8,1	1,6	0	57,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,3	0,1	10,7	46,5
ЯБЛОКИ	20	17,6	0,1	0,1	1,6	8,1
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
АПЕЛЬСИН	20	13,4	0,1	0	1,1	5,6
ЛИМОН	10	6	0,1	0	0,2	1,9
			<b>22,0</b>	<b>19,1</b>	<b>71,6</b>	<b>558,1</b>
<b>Полдник</b>						
БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ		100	4,5	5,4	37,1	211,3
КРУПА МАННАЯ	27	27	2,7	0,3	18,5	86,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59,2	59,2	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,43	0,6	0,5	0	6,8
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВАРЕНЬЕ	15	15	0,1	0	10,8	41,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180			7,9	32,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,004	0,004	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЛИМОН	6	3,6	0	0	0,1	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
БАНАН		150	2,3	0,8	31,5	144,0
БАНАН	150	150	2,3	0,8	31,5	144,0
			<b>6,8</b>	<b>6,2</b>	<b>76,5</b>	<b>387,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>41,8</b>	<b>39,5</b>	<b>224,3</b>	<b>1 428,5</b>