

# **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 3 до 7 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 ДРУЖБА		200	5,9	7,6	26,8	199,7
ПШЕНО	13	12,87	1,5	0,3	8,8	43,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	68,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	4,4	3,7	15,4	112,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	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>11,1</b>	<b>12,3</b>	<b>65,4</b>	<b>418,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ		150	3,0	2,3	4,5	72,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	155	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		60	0,9	2,9	5,3	51,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,2	13,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МОРКОВЬ	3	2,25	0	0	0,2	0,8
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)		200	5,9	13,0	16,0	209,9
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	4,95	0,5	0,1	3,2	15,1
МОРКОВЬ	120	90	1,2	0,1	6	30,6
КАРТОФЕЛЬ	60	36	0,7	0,1	5,7	26,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СВИНИНА МЯСНАЯ	25	21,25	2,9	6,9	0	73,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	7,5	4,9	47,9	265,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	70	70	7,5	0,9	47,9	229,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ		80	9,9	22,9	11,2	289,0

МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	17	17	0.5	0.4	0.8	8.9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0.5	0.1	3.4	16.2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14	14	1.1	0.4	7	35.6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СВИНИНА МЯСНАЯ	60	51	7,1	16,5	0	176,6
СОУС СМЕТАННЫЙ		50	0,7	2,0	3,2	39,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,5	26,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ВАРЕНЬЯ С ЛИМОНОМ		200	0,1	0,1	22,3	88,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0	0	0	0,0
ВАРЕНЬЕ	20	20	0,1	0,1	14,4	55,9
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,6
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>28,3</b>	<b>46,2</b>	<b>127,1</b>	<b>1 045,7</b>
<b>Полдник</b>						
БИГАС		200	10,9	23,8	9,5	298,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	210	168	2,9	0,2	7,7	45,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СВИНИНА МЯСНАЯ	65	55,25	7,7	17,8	0	191,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,1		8,1	33,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
БАТОН		50	3,8	1,5	25,7	131,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
			<b>14,8</b>	<b>25,3</b>	<b>43,3</b>	<b>462,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,2</b>	<b>86,1</b>	<b>240,3</b>	<b>1 998,9</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		200	6,6	7,6	29,7	214,0
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	30	29,7	2,9	0,4	18,8	90,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	68,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
КАКАО С МОЛОКОМ		200	2,9	2,5	12,6	84,7
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	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,8	1,5	25,7	131,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,1	4,2	0,1	37,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		20	4,6	5,9		72,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	20	4,6	5,9	0	72,8
			<b>18,0</b>	<b>21,7</b>	<b>68,1</b>	<b>540,0</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		60	0,7	2,0	2,2	31,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	60	59,39	0,7	0,1	2,2	13,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ		200	8,5	4,0	11,6	119,9
КАРТОФЕЛЬ	70	42	0,8	0,2	6,6	31,3
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗЖИВЛЕННАЯ	90	43,2	6,7	0,3	0	28,9
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	4,95	0,5	0,1	3,2	15,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ЕЖИКИ		80	8,6	28,9	10,7	336,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4.03	0.5	0.5	0	6.1
СВИНИНА МЯСНАЯ	60	51	7.1	16.5	0	176.6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ		150	3.9	0.3	8.2	50.4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	130	130	3.9	0.3	8.2	50.4
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 ИОДИРОВАННАЯ	0.4	0.4	0	0	0	0.0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0.3	0.1	10.7	46.5
ЯБЛОКИ	20	17.6	0.1	0.1	1.6	8.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	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
АПЕЛЬСИН	20	13.4	0.1	0	1.1	5.6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3.3	0.4	21.2	102.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3.3	0.4	21.2	102.0
			<b>26,0</b>	<b>37,5</b>	<b>67,5</b>	<b>724,0</b>
<b>Полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		200	24,1	21,7	26,3	402,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	120	120	21	10,5	3,5	196,7
КРУПА МАННАЯ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.15 шт.	6.2	0.8	0.7	0	9.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3	0.1	0.5	0.1	6.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3.9	0	34.9
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	25	25	1.7	2	13.5	79.5
КОМПОТ ИЗ ВАРЕНЬЯ С ЛИМОНОМ		200	0.1	0.1	22.3	88.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0	0	0	0.0
ВАРЕНЬЕ	20	20	0.1	0.1	14.4	55.9
ЛИМОН	8	4.8	0	0	0.1	1.6
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30.9
			<b>24,2</b>	<b>21,8</b>	<b>48,6</b>	<b>490,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>72,6</b>	<b>84,8</b>	<b>190,2</b>	<b>1 833,9</b>

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ		200	7,0	8,0	31,2	225,2
ПШЕНО	30	29,7	3,3	0,8	20,3	101,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	68,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	4,4	3,7	15,4	112,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,8	1,5	25,7	131,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
			<b>15,2</b>	<b>17,3</b>	<b>72,3</b>	<b>506,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ		150	3,0	2,3	4,5	72,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	155	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		60	0,7	2,0	2,2	31,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	60	59,39	0,7	0,1	2,2	13,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		200	4,8	12,1	9,8	172,5
КАРТОФЕЛЬ	70	42	0,8	0,2	6,6	31,3
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	12	7,8	0,2	0	0,5	3,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	25	21,25	2,9	6,9	0	73,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ		80	17,8	9,1	8,0	183,6
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	140	100,8	15,6	0,6	0	67,5

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14	14	1.1	0.4	7	35.6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	20	20	0.6	0.5	1	10.5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3.2	0	29.0
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
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3.0	5.0	20.9	140.9
КАРТОФЕЛЬ	210	126	2.4	0.5	19.9	94.1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	20	20	0.6	0.5	1	10.5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36.3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1.0	0.2	20.2	86.0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0.2	20.2	86.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3.3	0.4	21.2	102.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3.3	0.4	21.2	102.0
			<b>30,6</b>	<b>28,8</b>	<b>82,3</b>	<b>716,4</b>
<b>Полдник</b>						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		200/20	25.8	20.6	32.0	419.3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	120	120	21	10.5	3.5	196.7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1.1	0.1	6.8	32.4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10.06	1.3	1.2	0.1	15.3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3.9	0	34.9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3.2	0	29.0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3.9	15.5
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0.1	6.9	31.9
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1.4	1.6	10.8	63.6
ЧАЙ С САХАРОМ		200			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	200	200	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>28,1</b>	<b>21,4</b>	<b>71,3</b>	<b>594,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>76,9</b>	<b>69,8</b>	<b>230,4</b>	<b>1 888,7</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		200	6,1	8,4	18,0	172,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	68,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	79,5	79,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,4	1,2	12	68,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	4,4	3,7	15,4	112,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
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>13,5</b>	<b>17,4</b>	<b>54,0</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 ОГУРЦОВ		60	0,5	2,0	1,5	25,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60	59,39	0,5	0,1	1,5	8,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СВЕКОЛЬНИК		200	5,4	15,8	14,9	226,3
КАРТОФЕЛЬ	90	54	1,1	0,2	8,5	40,4
МОРКОВЬ	7	5,25	0,1	0	0,4	1,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
СВЕКЛА	80	60	0,9	0,1	5,1	24,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	25	21,25	2,9	6,9	0	73,6
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		80	14,3	16,8	10,4	250,2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	100	72	12,7	12,8	0	166,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14	14	1,1	0,4	7	35,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
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
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕНЕВАЯ		150	8,4	6,2	38,4	243,3
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	70	69,3	8,4	2,2	38,4	207,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ ВАРЕНЬЯ С ЛИМОНОМ		200	0,1	0,1	22,3	88,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0	0	0	0,0
ВАРЕНЬЕ	20	20	0,1	0,1	14,4	55,9
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,6
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>32,7</b>	<b>43,1</b>	<b>111,6</b>	<b>972,9</b>
<b>Полдник</b>						
САЛАТ ОВОЩНОЙ		200	2,8	10,1	24,7	201,0
СВЕКЛА	70	52,5	0,8	0,1	4,5	21,4
МОРКОВЬ	40	30	0,4	0	2	10,2
КАРТОФЕЛЬ	140	84	1,6	0,3	13,3	62,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200			7,9	32,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	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	8	4,8	0	0	0,1	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
БАТОН		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
ЯБЛОКО		150	0,6	0,6	14,7	70,5
ЯБЛОКИ	150	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			<b>6,4</b>	<b>11,9</b>	<b>67,9</b>	<b>408,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,0</b>	<b>76,2</b>	<b>239,5</b>	<b>1 888,6</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 РИСОВАЯ		200	5,7	7,5	32,2	219,7
КРУПА РИСОВАЯ	30	29,7	2	0,3	21,3	95,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	68,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90,73	90,73	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
КАКАО С МОЛОКОМ		200	2,9	2,5	12,6	84,7
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	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,1	4,2	0,1	37,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН		50	3,8	1,5	25,7	131,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
			<b>12,5</b>	<b>15,7</b>	<b>70,6</b>	<b>472,9</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
ПЕЧЕНЬЕ		10	0,8	1,0	7,4	41,7
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	1	7,4	41,7
			<b>3,8</b>	<b>3,3</b>	<b>11,9</b>	<b>113,7</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ		60	0,9	2,9	5,3	51,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,2	13,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МОРКОВЬ	3	2,25	0	0	0,2	0,8
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		200	5,0	12,5	7,3	166,9
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	60	60	1,1	0,1	1,7	13,4
КАРТОФЕЛЬ	40	24	0,5	0,1	3,8	17,9
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	25	21,25	2,9	6,9	0	73,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		230	10,4	22,3	21,5	329,8

КАРТОФЕЛЬ	210	126	2,4	0,5	19,9	94,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
СВИНИНА МЯСНАЯ	65	55,25	7,7	17,8	0	191,3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>20,6</b>	<b>38,3</b>	<b>75,1</b>	<b>736,3</b>
<b>Полдник</b>						
ОПЛАДЫ		150	9,0	9,5	75,1	418,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	80	80	8,3	1	54,2	259,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,72	57,72	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВАРЕНЬЕ	25	25	0,1	0,1	18	69,8
ЧАЙ С САХАРОМ		200			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	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
			<b>9,0</b>	<b>9,5</b>	<b>82,9</b>	<b>449,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,9</b>	<b>66,8</b>	<b>240,5</b>	<b>1 772,1</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		200	7,3	8,2	27,4	212,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	30	29,7	3,6	1	16,5	88,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	68,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	4,4	3,7	15,4	112,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬЕ		40	3,0	3,9	29,8	166,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	3,9	29,8	166,8
			<b>14,7</b>	<b>15,8</b>	<b>72,6</b>	<b>491,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ		150	3,0	2,3	4,5	72,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	155	150	3	2,3	4,5	72,0
ПЕЧЕНЬЕ		12	0,9	1,2	8,9	50,0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,9	1,2	8,9	50,0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
			<b>3,9</b>	<b>3,5</b>	<b>13,4</b>	<b>122,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ		60	0,7	2,0	2,2	31,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	60	59,39	0,7	0,1	2,2	13,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		200	4,5	14,9	7,4	182,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,2	13,0
КАРТОФЕЛЬ	34,29	24	0,5	0,1	3,8	17,9
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СВИНИНА МЯСНАЯ	25	21,25	2,9	6,9	0	73,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ПЛОВ		230	11,3	24,4	36,9	413,5

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
КРУПА РИСОВАЯ	50	49,5	3,4	0,5	35,5	159,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СВИНИНА МЯСНАЯ	65	55,25	7,7	17,8	0	191,3
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13	13	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
			<b>19,8</b>	<b>41,7</b>	<b>75,5</b>	<b>760,6</b>
<b>Полдник</b>						
БЛИНЧИКИ		150	6,2	9,5	55,9	328,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,2	0,7	34	162,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	148,57	148,57	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84	0,9	0,8	0	10,4
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВАРЕНЬЕ	25	25	0,1	0,1	18	69,8
ЧАЙ С САХАРОМ		200			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	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЯБЛОКО		150	0,6	0,6	14,7	70,5
ЯБЛОКИ	150	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			<b>6,8</b>	<b>10,1</b>	<b>78,4</b>	<b>430,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,2</b>	<b>71,1</b>	<b>239,9</b>	<b>1 804,8</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		200	5,8	7,0	26,3	192,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	110	110	3.1	2.7	5.1	57.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36.3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4.9	19.4
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	25	24.75	2.7	0.3	16.3	79.0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		60	3,8	1,5	25,7	131,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3.8	1.5	25.7	131.0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	4,4	3,7	15,4	112,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1.2	1.2	0.1	0	0.6	3.0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7.8	30.9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	150	150	4.3	3.7	7	78.6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0.0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4.1	0	37.4
			<b>14,0</b>	<b>16,3</b>	<b>67,4</b>	<b>473,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		150	0,8	0,2	14,9	64,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0.8	0.2	15.2	64.5
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>64,5</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		60	0,5	2,0	1,5	25,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60	59.39	0.5	0.1	1.5	8.1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1.9	0	17.5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		200	7,2	16,4	11,4	222,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10.08	0.1	0	0.8	4.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4.03	0.5	0.5	0	6.1
КАРТОФЕЛЬ	70	42	0.8	0.2	6.6	31.3
МОРКОВЬ	12	9	0.1	0	0.6	3.1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1.9	0	17.5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0.0
СВИНИНА МЯСНАЯ	44	37.4	5.1	12.1	0	129.5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ ЯИЧНЫЕ	5	5	0.6	0.1	3.4	16.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1.6	0	14.6
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		230	8,6	19,8	18,7	293,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	170	136	2.3	0.1	6.2	37.0
КРУПА РИСОВАЯ	15	14.85	1	0.1	10.7	48.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10.08	0.1	0	0.8	4.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3.2	0	29.0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СВИНИНА МЯСНАЯ	40	34	4,8	11	0	117,8
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13	13	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>19,6</b>	<b>38,6</b>	<b>60,6</b>	<b>675,0</b>
<b>Полдник</b>						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		200/20	25,8	20,6	32,0	419,3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	120	120	21	10,5	3,5	196,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,8	32,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
ЧАЙ С САХАРОМ		200			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	200	200	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>28,1</b>	<b>21,4</b>	<b>71,3</b>	<b>594,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>62,5</b>	<b>76,5</b>	<b>214,2</b>	<b>1 806,9</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		200	5,8	7,2	26,9	198,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ ЯИЧНЫЕ	25	25	2,7	0,5	16,9	82,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
КАКАО С МОЛОКОМ		200	2,9	2,5	12,6	84,7
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	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,8	1,5	25,7	131,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		20	4,6	6,0		73,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	21,3	20	4,6	5,9	0	72,8
			<b>17,1</b>	<b>21,3</b>	<b>65,2</b>	<b>524,3</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		200	3,8	12,1	8,5	159,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	185	185	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СВИНИНА МЯСНАЯ	25	21,25	2,9	6,9	0	73,6
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ		150	3,0	9,6	21,4	188,0
СВЕКЛА	230	172,5	2,5	0,2	14,7	70,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9



КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ		80		10,2		8,8		8,8		153,9
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	70	50,4		7,9		0,3		0		33,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14	14		1,1		0,4		7		35,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20		0,6		0,5		1		10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4		0		3,2		0		29,0
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50		3,3		0,4		21,2		102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50		3,3		0,4		21,2		102,0
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНОВ		200		0,2		0,1		10,5		44,8
ЯБЛОКИ	30	26,4		0,1		0,1		2,5		12,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172		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>20,5</b>		<b>31,0</b>		<b>70,4</b>		<b>647,9</b>
<b>Полдник</b>										
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ		80		15,8		14,6		44,7		373,0
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 НЕСОЛЕННОЕ	5	5		0		4		0		36,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7,09		0,9		0,8		0		10,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30		0,9		0,8		1,4		15,7
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	50	50		8,7		4,4		1,5		82,0
ДРОЖЖИ	0,5	0,5		0,1		0		0		0,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4		0		3,9		0		34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5		0		0		0		0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200		4,4		3,7		15,4		112,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2		0,1		0		0,6		3,0
САХАР ПЕСОК	8	8		0		0		7,8		30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150		4,3		3,7		7		78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108		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>20,8</b>		<b>18,8</b>		<b>75,6</b>		<b>556,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>61,4</b>		<b>73,4</b>		<b>215,7</b>		<b>1 800,2</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		200	5,7	7,4	19,7	168,2
КРУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	63,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	68,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	117,07	117,07	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАКАО С МОЛОКОМ		200	2,9	2,5	12,6	84,7
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	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,8	1,5	25,7	131,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		20	4,6	5,9		72,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	20	4,6	5,9	0	72,8
			<b>17,0</b>	<b>21,4</b>	<b>58,0</b>	<b>494,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		150	0,8	0,2	14,9	64,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>64,5</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		60	0,5	2,0	1,5	25,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60	59,39	0,5	0,1	1,5	8,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
БОРЩ С МЯСОМ		200	4,8	12,4	8,7	169,8
СВЕКЛА	50	37,5	0,6	0	3,2	15,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
КАРТОФЕЛЬ	30	18	0,4	0,1	2,8	13,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	25	21,25	2,9	6,9	0	73,6
РИС ОТВАРНОЙ		150	3,4	4,5	35,5	196,2
КРУПА РИСОВАЯ	50	49,5	3,4	0,5	35,5	159,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
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
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		80	14,3	16,8	10,4	250,2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	100	72	12,7	12,8	0	166,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14	14	1,1	0,4	7	35,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13	13	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
			<b>27,0</b>	<b>37,9</b>	<b>88,0</b>	<b>811,8</b>
<b>Полдник</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		200	7,7	14,8	5,0	184,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200			7,9	32,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	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	8	4,8	0	0	0,1	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
БАТОН		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)		5	0,1	4,2	0,1	37,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ЯБЛОКО		150	0,6	0,6	14,7	70,5
ЯБЛОКИ	150	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			<b>11,4</b>	<b>20,8</b>	<b>48,3</b>	<b>430,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,2</b>	<b>80,3</b>	<b>209,2</b>	<b>1 800,6</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)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,8	1,5	25,7	131,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
КАША АССОРТИ		200	6,7	7,9	30,3	219,2
ПШЕНО	10	9,9	1,1	0,3	6,8	33,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	68,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	10	9,9	1,2	0,3	5,5	29,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	4,4	3,7	15,4	112,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			<b>14,9</b>	<b>17,2</b>	<b>71,4</b>	<b>500,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		150	0,8	0,2	14,9	64,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
ПЕЧЕНЬЕ		10	0,8	1,0	7,4	41,7
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	1	7,4	41,7
			<b>1,6</b>	<b>1,2</b>	<b>22,3</b>	<b>106,2</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ		60	0,9	2,9	5,3	51,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,2	13,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МОРКОВЬ	3	2,25	0	0	0,2	0,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ		200	5,4	13,6	18,0	216,6
КАРТОФЕЛЬ	70	42	0,8	0,2	6,6	31,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СВИНИНА МЯСНАЯ	25	21,25	2,9	6,9	0	73,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10	50,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,0	5,0	20,9	140,9

КАРТОФЕЛЬ	210	126	2,4	0,5	19,9	94,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
<b>ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ</b>		<b>80</b>	<b>10,8</b>	<b>11,5</b>	<b>4,1</b>	<b>174,4</b>
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	5	5	0	4,9	0	43,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	60	55,8	9,7	2	0	68,8
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ</b>		<b>200</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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	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
АПЕЛЬСИН	20	13,4	0,1	0	1,1	5,6
<b>СОУС СМЕТАННЫЙ №354</b>		<b>50</b>	<b>0,7</b>	<b>1,8</b>	<b>2,9</b>	<b>37,1</b>
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
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102,0</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>24,4</b>	<b>35,3</b>	<b>83,1</b>	<b>769,1</b>
<b>Полдник</b>						
<b>БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ</b>		<b>150</b>	<b>6,5</b>	<b>8,0</b>	<b>47,6</b>	<b>283,2</b>
КРУПА МАННАЯ	40	40	4	0,4	27,4	127,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	38	38	1,1	1	1,7	19,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65,22	65,22	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,25	0,7	0,6	0	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ВАРЕНЬЕ	20	20	0,1	0,1	14,4	55,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>			<b>7,8</b>	<b>30,9</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
<b>БАНАН</b>		<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>0,8</b>	<b>31,5</b>	<b>144,0</b>
БАНАН	150	150	2,3	0,8	31,5	144,0
			<b>8,8</b>	<b>8,8</b>	<b>86,9</b>	<b>458,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>49,7</b>	<b>62,5</b>	<b>263,7</b>	<b>1 833,5</b>

