|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 2,2 | 3,0 | 5,0 | 81,4 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 10,45 | 9,5 |  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 |
| БАТОН ПРОСТОЙ | 16,5 | 16,5 |
| КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С ЯБЛОКОМИ КУРАГОЙ | 200 | 7,1 | 7,5 | 29,5 | 211,3 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 35,9 | 35,6 |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 109,3 | 109,3 |
| САХАР ПЕСОК | 4 | 4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 20 | 20 |
| ЯБЛОКИ | 16,4 | 14,4 |
| КУРАГА | 15,3 | 15,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3,6 | 3,6 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 1,5 | 1,8 | 17,7 | 67,3 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 1,5 | 1,5 |  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 88,9 | 88,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 111,1 | 111,1 |
| САХАР ПЕСОК | 6,7 | 6,7 |
|  | **10,8** | **12,3** | **52,2** | **360,0** |
| **II Завтрак** |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46,9 |
| ГРУША | 111,1 | 100 |  |
|  | **0,4** | **0,3** | **10,3** | **46,9** |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 50 | 0,3 | 2,6 | 4,1 | 42,3 |
| МОРКОВЬ | 22,75 | 18,2 |  |
| ЯБЛОКИ | 33,86 | 29,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,5 | 2,5 |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ | 190 | 4,1 | 5,7 | 21,6 | 153,5 |
| СВЕКЛА | 40,5 | 30,4 |  |
| КАРТОФЕЛЬ | 31,7 | 19 |
| ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 12,7 | 7,6 |
| МОРКОВЬ | 10,1 | 7,6 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9 | 7,6 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 5,7 | 5,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,8 | 2,8 |
| ЧЕСНОК | 0,6 | 0,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 152 | 152 |
| САХАР ПЕСОК | 1,2 | 1,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,1 | 1,1 |
| БИТОЧКИ ИЗ КУР С СОУСОМ | 70/20 | 8,3 | 8,8 | 11,4 | 126,0 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 88,57 | 62 |  |
| СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ | 5 | 5 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,5 | 1,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 15 | 15 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 13 | 13 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 18 | 18 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 130 | 4,1 | 4,2 | 22,4 | 104,2 |
| КАРТОФЕЛЬ | 58,7 | 35,2 |  |
| МОРКОВЬ | 38,9 | 29,2 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 20,7 | 17,4 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 43,4 | 34,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,1 | 2,1 |
| СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ | 6,3 | 6,3 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3 | 3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 34,3 | 34,3 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | 0,01 | 0,01 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,1 | 2,1 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 180 | 0,1 | 0,1 | 16,4 | 67,7 |
| ЯБЛОКИ | 30,7 | 27 |  |
| САХАР ПЕСОК | 9,6 | 9,6 |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 6 | 6 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 177,4 | 177,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 |  |
|  | **21,1** | **21,9** | **103,2** | **623,8** |
| **Полдник** |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ(КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 60 | 1,4 | 3,1 | 8,9 | 61,5 |
| КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ | 79,8 | 55,8 |  |
| САХАР ПЕСОК | 1,2 | 1,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,6 | 3,6 |
| ОМЛЕТ С МЯСОМ | 110/30 | 4,9 | 7,1 | 6,3 | 191,5 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1,74 шт. | 70 |  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 60 | 60 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 41,47 | 35 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,2 | 0 | 6,2 | 26,4 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 55,3 | 55,3 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 |
| ЛИМОН | 10,2 | 6,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 130,4 | 130,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 |  |
|  | **7,8** | **10,4** | **29,9** | **320,2** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **40,1** | **44,9** | **195,6** | **1 350,9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| МАРМЕЛАД ОБОГАЩ. ВИТАМИНАМИ | 30 | 1,7 | 0 | 22,0 | 96,9 |
| МАРМЕЛАД ОБОГАЩ. ВИТАМИНАМИ | 30 | 30 |  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗКУКУРУЗНОЙ КРУПЫ | 200 | 6,8 | 10,8 | 9,3 | 168,2 |
| КРУПА КУКУРУЗНАЯ | 23,1 | 23,1 |  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 206,1 | 206,1 |
| САХАР ПЕСОК | 3,1 | 3,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3,3 | 3,3 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 0,9 | 1,1 | 11,2 | 49,0 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2,8 | 2,8 |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 111,1 | 111,1 |
| САХАР ПЕСОК | 6,7 | 6,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 88,9 | 88,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 20 | 20 |  |
|  | **10,9** | **12,0** | **52,2** | **360,1** |
| **II Завтрак** |
| КЕФИР | 190 | 2,7 | 3,0 | 13,1 | 90,0 |
| КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ | 196,5 | 190 |  |
|  | **2,7** | **3,0** | **13,1** | **90,0** |
| **Обед** |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 55 | 1,2 | 2,7 | 9,1 | 64,7 |
| СВЕКЛА | 56,2 | 42,1 |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11,4 | 9,7 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 13,8 | 13,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4,2 | 4,2 |
| САХАР ПЕСОК | 0,7 | 0,7 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180/40 | 4,2 | 4,8 | 10,4 | 106,9 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 46,8 | 39,5 |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 4,8 | 4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 4 | 4 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,08 шт. | 3,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 |
| КАРТОФЕЛЬ | 102,8 | 72 |
| МОРКОВЬ | 9,6 | 7,2 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8,5 | 7,2 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 1,8 | 1,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,8 | 1,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,4 | 1,4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 126 | 126 |  |
| ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 50/25 | 4,9 | 5,9 | 5,5 | 94,9 |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ | 70,5 | 65,6 |  |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,6 | 2,6 |
| СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ | 7,3 | 7,3 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,8 | 1,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 21,2 | 21,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СМАСЛОМ | 150 | 4,6 | 7,3 | 29,5 | 196,3 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 47,4 | 47,4 |  |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2,5 | 2,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 296,4 | 296,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 8,4 | 8,4 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 9,3 | 37,2 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 12 | 12 |  |
| САХАР ПЕСОК | 9,6 | 9,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 171 | 171 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 |  |
|  | **19,1** | **21,2** | **91,1** | **630,1** |
| **Полдник** |
| ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ | 130/20 | 6,3 | 8,6 | 9,0 | 138,6 |
| КАРТОФЕЛЬ | 97,7 | 58,6 |  |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 52,4 | 42 |
| МОРКОВЬ | 55 | 41,2 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 16,3 | 13,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,7 | 2,7 |
| КРУПА МАННАЯ | 6,9 | 6,9 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,14 шт. | 5,4 |
| СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ | 3,4 | 3,4 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 6,9 | 6,9 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 1,1 | 1,1 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,1 | 1,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 10 | 10 |
| САХАР ПЕСОК | 0,2 | 0,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 |
| СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ | 180 | 0,5 | 0,2 | 21,6 | 90,6 |
| СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ | 180 | 180 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 |  |
|  | **8,1** | **9,0** | **39,1** | **270,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **40,8** | **45,2** | **195,5** | **1 350,2** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20 | 1,1 | 4,0 | 3,5 | 80,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 8 | 8 |  |
| БАТОН ПРОСТОЙ | 12 | 12 |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ | 150 | 8,5 | 4,0 | 24,7 | 179,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1,76 шт. | 70,7 |  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 72,5 | 72,5 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 10,45 | 9,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 50 | 1,0 | 4,0 | 17,8 | 74,6 |
| ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ | 52,7 | 50 |  |
| ФИТОЧАЙ | 180 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
| ЧАЙ КАРКАДЕ (ГИБИСКУС) СУХОЙ | 0,5 | 0,5 |  |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 |
|  | **10,6** | **12,0** | **50,9** | **353,0** |
| **II Завтрак** |
| РЯЖЕНКА | 190 | 2,7 | 3,0 | 13,1 | 90,0 |
| РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ | 195,7 | 190 |  |
|  | **2,7** | **3,0** | **13,1** | **90,0** |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫС ЯБЛОКАМИ | 50 | 0,6 | 2,5 | 3,0 | 38,9 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 34,8 | 27,8 |  |
| ЯБЛОКИ | 10,4 | 9,2 |
| МОРКОВЬ | 10 | 7,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 3 | 2,5 |
| ЧЕСНОК | 0,7 | 0,5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,5 | 2,5 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 3,7 | 5,1 | 8,4 | 135,5 |
| КАРТОФЕЛЬ | 88,9 | 53,3 |  |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ | 4 | 4 |
| МОРКОВЬ | 10,7 | 8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 4,8 | 4 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 20 | 12 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,7 | 2,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2,7 | 2,7 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ | 70/20 | 7,3 | 7,7 | 14,0 | 140,9 |
| РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ | 76,41 | 67,7 |  |
| СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ | 5 | 5 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,5 | 1,5 |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 15 | 15 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 9,8 | 9,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 14 | 14 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,18 шт. | 7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 6,7 | 5,6 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 130 | 2,9 | 5,1 | 19,0 | 141,7 |
| КАРТОФЕЛЬ | 206,8 | 124,1 |  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,2 | 2,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,3 | 1,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 91 | 91 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 180 | 0 | 0 | 21,0 | 50,0 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ(КОНЦЕНТРАТ) | 18 | 18 |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 |  |
|  | **18,7** | **20,9** | **92,7** | **637,1** |
| **Полдник** |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 130 | 5,9 | 7,2 | 30,5 | 210,1 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 46,9 | 46,9 |  |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,3 | 2,3 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,08 шт. | 3,1 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,1 | 1,1 |
| ДРОЖЖИ СУХИЕ | 1,2 | 1,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 29,9 | 29,9 |
| ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ | 68,5 | 68,5 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,1 шт. | 4,03 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,7 | 1,7 |
| ВАНИЛИН | 0,004 | 0,004 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3,3 | 3,3 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,08 шт. | 3,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 0,4 | 0,4 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,2 | 1,8 | 8,6 | 59,9 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 105 | 105 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 75 | 75 |
|  | **8,1** | **9,0** | **39,1** | **270,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **40,1** | **44,9** | **195,8** | **1 350,1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 2,2 | 3,0 | 5,0 | 81,4 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 10,45 | 9,5 |  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 |
| БАТОН ПРОСТОЙ | 16,5 | 16,5 |
| КАША "ЯНТАРНАЯ" | 200 | 5,9 | 7,1 | 19,8 | 165,8 |
| ПШЕНО | 40,4 | 40 |  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 200,3 | 200,3 |
| САХАР ПЕСОК | 2,7 | 2,7 |
| ЯБЛОКИ | 28,41 | 25 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 8 | 8 |
| СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ | 8 | 8 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 1,5 | 1,8 | 17,7 | 67,3 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 1,5 | 1,5 |  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 88,9 | 88,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 111,1 | 111,1 |
| САХАР ПЕСОК | 6,7 | 6,7 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 20 | 20 |  |
|  | **11,1** | **12,0** | **52,2** | **360,5** |
| **II Завтрак** |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,3 |
| ЯБЛОКИ | 113,6 | 100 |  |
|  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44,3** |
| **Обед** |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ ПОРЦИОННО | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 50 | 50 |  |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ИКАРТОФЕЛЕМ | 200 | 4,4 | 6,6 | 15,1 | 113,0 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 7,8 | 7,8 |  |
| КАРТОФЕЛЬ | 57,2 | 40 |
| МОРКОВЬ | 10,7 | 8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,4 | 8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,3 | 1,3 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 2 | 2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,2 | 1,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 170 | 170 |
| КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ | 70/20 | 9,6 | 10,9 | 15,2 | 201,8 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 71,3 | 60,2 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 13,3 | 13,3 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 7,7 | 7,7 |  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 16,1 | 16,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,9 | 4,9 |
| СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ | 5 | 5 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,5 | 1,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 15 | 15 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 2,1 | 5,2 | 19,6 | 156,3 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 214,5 | 171 |  |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 1,5 | 1,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 43,5 | 43,5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 6 | 6 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 9 | 9 |
| МОРКОВЬ | 4,5 | 4,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7,5 | 6 |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | 0,01 | 0,01 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,4 | 1,4 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 180 | 0,1 | 0,1 | 16,4 | 67,7 |
| ЯБЛОКИ | 30,7 | 27 |  |
| САХАР ПЕСОК | 9,6 | 9,6 |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 6 | 6 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 177,4 | 177,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 |  |
|  | **20,8** | **23,4** | **94,5** | **675,4** |
| **Полдник** |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 130 | 6,7 | 8,8 | 24,6 | 204,8 |
| КАРТОФЕЛЬ | 49,5 | 39,6 |  |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 |
| МОРКОВЬ | 33 | 24,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 20,7 | 17,4 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 43,4 | 34,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,6 | 2,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,6 | 2,6 |
| СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ | 10,9 | 10,9 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,9 | 2,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 33,5 | 33,5 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0 | 6,0 | 24,4 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 |  |
|  | **8,1** | **9,0** | **39,1** | **270,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **40,4** | **44,8** | **195,6** | **1 350,2** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| ЗЕФИР | 40 | 0,3 | 0 | 19,4 | 74,8 |
| ЗЕФИP | 40 | 40 |  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СОСГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ | 120/40 | 9,6 | 10,9 | 21,6 | 236,2 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5%ЖИРНОСТИ | 40 | 40 |  |
| ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ | 106,6 | 106,6 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,1 | 1,1 |
| КРУПА МАННАЯ | 11,6 | 11,6 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,12 шт. | 4,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,6 | 2,6 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 6,9 | 6,9 |
| СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ | 4 | 4 |
| САХАР ПЕСОК | 2,6 | 2,6 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 0,9 | 1,1 | 11,2 | 49,0 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2,8 | 2,8 |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 111,1 | 111,1 |
| САХАР ПЕСОК | 6,7 | 6,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 88,9 | 88,9 |
|  | **10,8** | **12,0** | **52,2** | **360,0** |
| **II Завтрак** |
| КЕФИР | 190 | 2,7 | 3,0 | 13,1 | 90,0 |
| КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ | 196,5 | 190 |  |
|  | **2,7** | **3,0** | **13,1** | **90,0** |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГОКОНСЕРВИРОВАННОГО | 50 | 1,4 | 3,1 | 2,9 | 45,2 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 71,5 | 46,5 |  |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180/60 | 7,7 | 2,2 | 12,7 | 118,4 |
| РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ | 66,82 | 59,2 |  |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,07 шт. | 3 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 14,2 | 12 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,6 | 0,6 |
| РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕНАЯ БЕЗ ГОЛОВЫ | 1,9 | 1,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 4,5 | 4,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 0,3 | 0,3 |
| МОРКОВЬ | 0,3 | 0,3 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,04 | 0,04 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| КАРТОФЕЛЬ | 100 | 60 |  |
| МОРКОВЬ | 17,6 | 13,2 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12,9 | 10,8 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 3,6 | 3,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,2 | 1,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,4 | 1,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 126 | 126 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМСОУСОМ | 160/40 | 5,7 | 15,8 | 34,7 | 281,2 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 150 | 120 |  |
| ГОВЯДИНА Б/К | 88,9 | 75 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 7,6 | 7,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 19,4 | 16,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,16 шт. | 6,3 |
| СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ | 6,2 | 6,2 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,2 | 1,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 26 | 26 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,5 | 1,5 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0 | 0 | 13,9 | 55,4 |
| КУРАГА | 12 | 12 |  |
| САХАР ПЕСОК | 9,6 | 9,6 |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 6 | 6 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 198 | 198 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 |  |
|  | **19,0** | **21,6** | **91,5** | **630,3** |
| **Полдник** |
| КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С СЫРОМ ИСОУСОМ | 110/20 | 6,8 | 8,8 | 16,0 | 165,2 |
| КАРТОФЕЛЬ | 141,67 | 85 |  |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,27 шт. | 10,9 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 7,9 | 7,9 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 4,62 | 4,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,1 | 2,1 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 15,8 | 15,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 7,4 | 7,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 1,1 | 1,1 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,1 | 1,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 7,4 | 7,4 |
| САХАР ПЕСОК | 0,2 | 0,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,1 | 0,1 |
| СОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 180 | 1,3 | 0,2 | 23,1 | 104,8 |
| СОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 180 | 180 |  |
|  | **8,1** | **9,0** | **39,1** | **270,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **40,6** | **45,6** | **195,9** | **1 350,3** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20 | 1,1 | 2,0 | 8,5 | 65,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 8 | 8 |  |
| БАТОН ПРОСТОЙ | 12 | 12 |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 7,3 | 8,0 | 32,2 | 233,9 |
| КРУПА МАННАЯ | 29,8 | 29,8 |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 64,6 | 64,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 98 | 98 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 |
| САХАР ПЕСОК | 2,6 | 2,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6,4 | 6,4 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,4 | 2,0 | 11,5 | 61,5 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 116,7 | 116,7 |
| САХАР ПЕСОК | 5,6 | 5,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 83,3 | 83,3 |
|  | **10,8** | **12,0** | **52,2** | **360,4** |
| **II Завтрак** |
| РЯЖЕНКА | 190 | 2,7 | 3,0 | 13,1 | 90,0 |
| РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ | 195,7 | 190 |  |
|  | **2,7** | **3,0** | **13,1** | **90,0** |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ ИЧЕСНОКОМ | 50 | 1,8 | 3,0 | 3,8 | 49,7 |
| СВЕКЛА | 57,3 | 43 |  |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 5,5 | 5 |
| ЧЕСНОК | 0,3 | 0,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,5 | 1,5 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 180/45 | 2,9 | 4,2 | 23,0 | 112,3 |
| КАРТОФЕЛЬ | 51,5 | 36 |  |
| МОРКОВЬ | 9,6 | 7,2 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8,5 | 7,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,8 | 1,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,4 | 1,4 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 13 | 13 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 1,7 | 1,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,1 шт. | 4,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 21,2 | 21,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 | 135 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 100/100 | 9,7 | 13,7 | 25,0 | 284,0 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 183,9 | 128,8 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 10 | 10 |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12,5 | 10,5 |
| МОРКОВЬ | 13,1 | 10,5 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 47,1 | 46,6 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,8 | 1,8 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ | 180 | 0,3 | 0,2 | 12,3 | 53,5 |
| ЯБЛОКИ | 51,1 | 45 |  |
| ЛИМОН | 10,5 | 6,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 162 | 162 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 |  |
|  | **18,9** | **21,6** | **91,4** | **629,6** |
| **Полдник** |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С ЯБЛОКОМ | 60 | 7,9 | 9,0 | 32,6 | 242,4 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 27,5 | 27,5 |  |
| САХАР ПЕСОК | 1 | 1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,07 шт. | 3 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 |
| ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ | 1 | 1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 7,4 | 7,4 |
| ЯБЛОКИ | 28,8 | 25,3 |
| САХАР ПЕСОК | 2,5 | 2,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 0,5 | 0,5 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,03 шт. | 1,3 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 190 | 0,2 | 0 | 6,5 | 27,6 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 56,6 | 56,6 |
| САХАР ПЕСОК | 6,3 | 6,3 |
| ЛИМОН | 10,8 | 6,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 137,6 | 137,6 |
|  | **8,1** | **9,0** | **39,1** | **270,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **40,5** | **45,6** | **195,8** | **1 350,0** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 2,2 | 3,0 | 5,0 | 81,4 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 10,45 | 9,5 |  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 |
| БАТОН ПРОСТОЙ | 16,5 | 16,5 |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ"ГЕРКУЛЕС" | 180 | 7,2 | 9,1 | 26,0 | 207,0 |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС" | 34,3 | 34,3 |  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 174,9 | 174,9 |
| САХАР ПЕСОК | 2,8 | 2,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,4 | 5,4 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 1,5 | 1,8 | 17,7 | 67,3 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 1,5 | 1,5 |  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 88,9 | 88,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 111,1 | 111,1 |
| САХАР ПЕСОК | 6,7 | 6,7 |
|  | **10,9** | **13,9** | **48,7** | **355,7** |
| **II Завтрак** |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46,9 |
| ГРУША | 111,1 | 100 |  |
|  | **0,4** | **0,3** | **10,3** | **46,9** |
| **Обед** |
| САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 50 | 1,0 | 2,5 | 9,3 | 64,6 |
| СВЕКЛА | 53,8 | 40,3 |  |
| СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ(КУРАГА) | 5 | 5 |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | 5 | 5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,5 | 2,5 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СКАРТОФЕЛЕМ | 180 | 1,3 | 3,8 | 13,2 | 64,7 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 45 | 36 |  |
| КАРТОФЕЛЬ | 30,8 | 21,6 |
| МОРКОВЬ | 9,6 | 7,2 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8,5 | 7,2 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 1,8 | 1,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,6 | 3,6 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,4 | 1,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 144 | 144 |
| РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ СОВОЩАМИ | 50/20 | 9,0 | 8,6 | 8,8 | 111,9 |
| РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ | 75,73 | 67,1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 5,8 | 5,8 |  |
| МОРКОВЬ | 15,7 | 11,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8,3 | 7 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 4,6 | 4,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,5 | 1,5 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 130 | 2,3 | 4,6 | 13,4 | 164,6 |
| КАРТОФЕЛЬ | 182 | 109,2 |  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 19,5 | 19,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,9 | 5,9 |
| СОК АБРИКОСОВЫЙ | 180 | 0,9 | 0 | 22,2 | 96,0 |
| СОК АБРИКОСОВЫЙ | 180 | 180 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 |  |
|  | **18,7** | **20,0** | **94,2** | **631,9** |
| **Полдник** |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 150 | 8,7 | 11,6 | 14,0 | 189,9 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1,5 шт. | 60,3 |  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 60 | 60 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 1,5 | 1,5 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 44,7 | 29 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 200 | 0 | 0 | 19,0 | 80,0 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ(КОНЦЕНТРАТ) | 20 | 20 |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 20 | 20 |  |
|  | **10,2** | **11,7** | **42,7** | **315,9** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **40,2** | **45,9** | **195,9** | **1 350,4** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩ. ВИТАМИНАМИ ИМИКРОЭЛЕМЕНТАМИ | 30 | 2,6 | 3,2 | 21,5 | 119,3 |
| ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩ. ВИТАМИНАМИ ИМИКРОЭЛЕМЕНТАМИ | 30 | 30 |  |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 6,0 | 7,9 | 9,8 | 146,0 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 31,1 | 30,8 |  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 193,9 | 193,9 |
| САХАР ПЕСОК | 3,1 | 3,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,1 | 5,1 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 0,9 | 1,1 | 11,2 | 49,0 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2,8 | 2,8 |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 111,1 | 111,1 |
| САХАР ПЕСОК | 6,7 | 6,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 88,9 | 88,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 20 | 20 |  |
|  | **11,0** | **12,3** | **52,2** | **360,3** |
| **II Завтрак** |
| КЕФИР | 190 | 2,7 | 3,0 | 13,1 | 90,0 |
| КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ | 196,5 | 190 |  |
|  | **2,7** | **3,0** | **13,1** | **90,0** |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ | 50 | 0,6 | 0 | 7,9 | 36,2 |
| МОРКОВЬ | 50 | 37,5 |  |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | 5,5 | 5,5 |
| ЛИМОН | 6 | 3,7 |
| САХАР ПЕСОК | 1,7 | 1,7 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ | 180 | 4,6 | 9,4 | 10,5 | 147,4 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 39,45 | 33,3 |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 125,1 | 125,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 1,1 | 1 |
| МОРКОВЬ | 1,2 | 1 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ | 14,5 | 14,4 |
| КАРТОФЕЛЬ | 65 | 39 |
| МОРКОВЬ | 9,6 | 7,2 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8,5 | 7,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,4 | 2,4 |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ ССОУСОМ | 70/20 | 5,1 | 6,5 | 10,3 | 134,4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ | 60,2 | 56 |  |
| СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ | 5 | 5 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,5 | 1,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 15 | 15 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 |
| МОРКОВЬ | 9,7 | 7,7 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ | 10,7 | 10,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,29 шт. | 11,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,9 | 0,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 7,5 | 7,5 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ СОВОЩАМИ | 130 | 3,8 | 4,5 | 18,9 | 113,5 |
| КАРТОФЕЛЬ | 133,7 | 93,6 |  |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 26 | 20,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5,2 | 5,2 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,13 шт. | 5,2 |
| СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ | 3,1 | 3,1 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 3,1 | 3,1 |
| СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ | 6,5 | 6,5 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2 | 2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 19,5 | 19,5 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 180 | 0,1 | 0,1 | 16,4 | 67,7 |
| ЯБЛОКИ | 30,7 | 27 |  |
| САХАР ПЕСОК | 9,6 | 9,6 |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 6 | 6 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 177,4 | 177,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 |  |
|  | **18,4** | **21,0** | **91,3** | **629,3** |
| **Полдник** |
| БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ | 70 | 3,2 | 4,4 | 29,0 | 165,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 37,5 | 37,5 |  |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,4 | 1,4 |
| САХАР ПЕСОК | 2,8 | 2,8 |
| МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ | 10,5 | 10,5 |
| МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ | 1,4 | 1,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,4 | 0,4 |
| ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ | 1,3 | 1,3 |
| ПОВИДЛО | 14 | 14 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 21,4 | 21,4 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,0 | 4,6 | 10,2 | 104,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 180 | 180 |  |
|  | **8,2** | **9,0** | **39,2** | **270,4** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **40,3** | **45,3** | **195,8** | **1 350,0** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20 | 1,1 | 4,0 | 3,5 | 80,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 8 | 8 |  |
| БАТОН ПРОСТОЙ | 12 | 12 |
| ЗРАЗЫ ТВОРОЖНЫЕ С ИЗЮМОМ | 180 | 9,6 | 8,0 | 41,9 | 250,7 |
| ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ | 120 | 120 |  |
| МУКА ПШ. ВЫСШ.СОРТ | 19,2 | 19,2 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,3 шт. | 12 |
| САХАР ПЕСОК | 7 | 7 |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | 18 | 18 |
| МУКА ПШ. ВЫСШ.СОРТ | 12 | 12 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 7,4 | 7,4 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,2 | 0 | 6,9 | 29,3 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 60,4 | 60,4 |
| САХАР ПЕСОК | 6,7 | 6,7 |
| ЛИМОН | 11,3 | 6,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 144,9 | 144,9 |
|  | **10,9** | **12,0** | **52,3** | **360,0** |
| **II Завтрак** |
| РЯЖЕНКА | 190 | 2,7 | 3,0 | 13,1 | 90,0 |
| РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ | 195,7 | 190 |  |
|  | **2,7** | **3,0** | **13,1** | **90,0** |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫС МОРКОВЬЮ | 50 | 0,9 | 4,9 | 2,2 | 56,8 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 52,5 | 42 |  |
| МОРКОВЬ | 6,6 | 5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,1 | 0,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 2,5 | 2,5 |
| СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 180 | 1,6 | 3,9 | 9,7 | 124,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 120 | 120 |  |
| СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ | 6 | 6 |
| СВЕКЛА | 48 | 36 |
| МОРКОВЬ | 9 | 7,2 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,6 | 8,2 |
| КАРТОФЕЛЬ | 44,3 | 31 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3,6 | 3,6 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 2,4 | 2,4 |
| КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМИ СОУСОМ | 80/120/20 | 11,1 | 11,8 | 39,9 | 265,0 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ГОВЯДИНА Б/К | 132,8 | 112 |  |
| КАРТОФЕЛЬ | 212,5 | 127,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 7 | 7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,1 шт. | 4 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 3 | 3 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 1,1 | 1,1 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,1 | 1,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 10 | 10 |
| САХАР ПЕСОК | 0,2 | 0,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2 | 2 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ | 180 | 0,3 | 0,2 | 12,3 | 53,5 |
| ЯБЛОКИ | 51,1 | 45 |  |
| ЛИМОН | 10,5 | 6,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 162 | 162 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 |  |
|  | **18,1** | **21,3** | **91,4** | **630,0** |
| **Полдник** |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 50 | 1,2 | 3,7 | 6,2 | 63,1 |
| СВЕКЛА | 51,2 | 38,3 |  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10,3 | 8,8 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 12,5 | 12,5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,8 | 3,8 |
| САХАР ПЕСОК | 0,7 | 0,7 |
| РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ | 80 | 5,5 | 5,1 | 18,4 | 141,7 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 |  |
| РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ | 87,25 | 77,3 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 14,4 | 14,4 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 19,2 | 19,2 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 19,1 | 16 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,4 | 2,4 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,4 шт. | 16 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 2,4 | 2,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,4 | 2,4 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0 | 6,0 | 24,4 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 |  |
|  | **8,1** | **9,0** | **39,1** | **270,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **39,8** | **45,3** | **195,9** | **1 350,0** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| ПРЯНИК | 30 | 1,8 | 1,4 | 12,2 | 74,3 |
| ПРЯНИКИ  | 30 | 30 |  |
| КАША "ДРУЖБА" | 200 | 5,2 | 8,0 | 22,8 | 177,7 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 10 | 10 |  |
| ПШЕНО | 10 | 10 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 24 | 24 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 150 | 150 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,4 | 2,0 | 9,5 | 66,5 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 116,7 | 116,7 |
| САХАР ПЕСОК | 5,6 | 5,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 83,3 | 83,3 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 20 | 20 |  |
|  | **10,9** | **11,5** | **54,2** | **364,5** |
| **II Завтрак** |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,3 |
| ЯБЛОКИ | 113,6 | 100 |  |
|  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44,3** |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМГОРОШКОМ | 50 | 0,8 | 2,0 | 9,0 | 48,5 |
| СВЕКЛА | 34 | 25,5 |  |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 19,1 | 12,5 |
| ЯБЛОКИ | 12,9 | 9 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 3 | 2,5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 |
| СУП ФАСОЛЕВЫЙ | 180 | 6,1 | 3,0 | 20,2 | 140,1 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 18,36 | 15,5 |  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 202,5 | 202,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 1,7 | 1,4 |
| МОРКОВЬ | 1,8 | 1,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,4 | 1,4 |
| ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 36 | 21,6 |
| КАРТОФЕЛЬ | 84 | 50,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9 | 7,6 |
| МОРКОВЬ | 15,4 | 11,5 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50/20 | 9,2 | 11,1 | 9,5 | 171,0 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 71,09 | 60 |  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,3 | 2,3 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,7 | 8,2 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 6,4 | 6,4 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ | 1,1 | 1,1 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 110/40 | 1,0 | 7,2 | 17,8 | 145,1 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ | 34 | 34 |  |
| МОРКОВЬ | 35,1 | 26,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 9 | 9 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 9 | 9 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 18,9 | 12,2 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 9,3 | 37,2 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 12 | 12 |  |
| САХАР ПЕСОК | 9,6 | 9,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 171 | 171 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 |  |
|  | **21,3** | **23,8** | **93,1** | **672,0** |
| **Полдник** |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫС ГОРОШКОМ | 50 | 1,0 | 2,5 | 2,7 | 38,7 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 34,3 | 27,5 |  |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 27 | 17,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 3 | 2,5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,5 | 2,5 |
| ЧЕСНОК | 0,7 | 0,5 |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 70 | 5,3 | 6,3 | 3,1 | 105,4 |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ | 79,8 | 74,2 |  |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,4 | 1,4 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,1 | 2,1 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 36,4 | 36,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12,5 | 10,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 1,4 | 1,4 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,18 шт. | 7 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,4 | 0,4 |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 180 | 0,5 | 0 | 24,4 | 85,1 |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 180 | 180 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 |  |
|  | **8,1** | **9,0** | **38,7** | **270,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **40,7** | **44,7** | **195,8** | **1 350,8** |

.