

МЕНЮ (ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

7-10 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ФРУКТ яблоко/ банан/ апельсин/мандарин/груша	130		1.2	0.4	14.4	68.3
ФРУКТ яблоко/банан/апельсин/мандарин/груша	130	130	1,2	0,4	14,4	68,3
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20		4.6	5.9		72.8
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	20	4,6	5,9	0	72,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0.1	8.3	0.1	74.8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		5.1	4.6	0.3	63.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200		8.0	10.2	33.1	256.5
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	42,6	42,6	5	2,5	25,5	145,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95,6	95,6	2,7	2,3	4,5	50,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,6	6,6	0	5,2	0,1	47,9
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3.9	3.3	15.6	108.9
КАКАО-ПОРОШОК	3	2,2	0,5	0,3	0,2	6,2
САХАР ПЕСОК	15	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,4	3	5,7	64,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3.1	0.2	20.1	94.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			26.0	32.9	83.6	748.0
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40		0.8	3.6	3.1	47.6
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	40	40	0,8	3,6	3,1	47,6
СУП С ГОРОХОМ	200		6.6	3.6	14.7	117.9
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	28,2	28,06	6,3	0,4	13,1	81,4
КАРТОФЕЛЬ	85,7	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,2	11,93	0,2	0	1	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90		13.6	13.5	3.1	188.9
ГОВЯДИНА Б/К	86	72,5	13,1	11,3	0	153,4
МОРКОВЬ	10,9	8,5	0,1	0	0,6	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,4	7,9	0,1	0	0,6	3,1
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,8	2,8	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	2,8	0	2,2	0	20,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,8	29,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		5.6	4.7	35.9	208.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,6	0,7	35,9	172,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3

ЧАЙ С САХАРОМ	200/3		0.1		15.0	60.6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,1	0	0,3	1.5
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	185	185	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40		2.6	0.4	17.0	81.6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
			32.1	26.6	105.0	776.1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58.1	59.5	188.6	1,524.1

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность,
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ФРУКТ яблоко/ банан/ апельсин/мандарин/груша	130		1.2	0.4	14.4	68.3
ФРУКТ яблоко/банан/апельсин/мандарин/груша	130	130	1,2	0,4	14,4	68.3
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90		14.4	15.3	13.2	247.4
ГОВЯДИНА Б/К	78,6	66,4	12	10,3	0	140.5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	1,2	0,5	7,9	40.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,4	21,4	0	0	0	0.0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	1,2	0	5,3	26.1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5,6	0	4,5	0	40.6
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		3.7	4.5	38.8	210.7
КРУПА РИСОВАЯ	54	54	3,7	0,5	38,8	174.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36.3
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0.1		14.9	59.6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,1	0	0,3	1.5
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	185	185	0	0	0	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3.1	0.2	20.1	94.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94.7
			26.3	26.4	105.7	680.7
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0.9	3.7	4.9	55.6
СВЕКЛА	73,55	57	0,9	0,1	4,9	23.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	0,6	0	0	0	0.0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ	200/15		4.4	4.9	14.1	117.8
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	30	30	2,6	2,7	0	34.6
КАРТОФЕЛЬ	114	80	1,6	0,3	12,6	59.8
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2.7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0,1	0	0,7	3.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2,4	0	1,9	0	17.5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	90		22.1	12.7	1.6	184.5
ФИЛЕ МИНТАЯ	90	80	21	6,7	0	143.9

МОРКОВЬ	16	12	0,1	0	0,8	3.9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3.6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10	1,3	1,2	0,1	15.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	0,9	0	7.9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	1,1	10.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		3.2	5.1	21.4	143.9
КАРТОФЕЛЬ	183	128	2,5	0,5	20,3	95.6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	23	0,7	0,6	1,1	12.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36.3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				9.7	38.7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38.7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40		2.6	0.4	17.0	81.6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
			35.5	27.0	83.8	693.1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61.8	53.4	189.5	1,373.8

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20		4.6	5.9		72.8
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	20	4,6	5,9	0	72.8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0.1	8.3	0.1	74.8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74.8
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	20		0.1		14.2	55.1
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	20	20	0,1	0	14,2	55.1
ПУДИНГ ТВОРОЖНО-ПШЕННЫЙ	170		28.7	6.2	30.8	294.6
ТВОРОГ НЕЖИРНЫЙ	110	110	23,5	0,7	3,5	117.4
ПШЕНО	21,1	20,7	2,3	0,6	14,2	70.7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23.3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10	1,3	1,2	0,1	15.2
САХАР ПЕСОК	10,2	10,2	0	0	9,9	39.5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14.6
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2	2	0,3	0	1,2	5.8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3.1	2.4	17.2	99.2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,3	0	1,7	8.1
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	10,8	43.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3.1	0.2	20.1	94.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94.7
			32.5	16.6	83.7	691.2
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60		0.9	6.1	4.6	77.9
КАРТОФЕЛЬ	21,4	15	0,3	0,1	2,3	11.3
МОРКОВЬ	16,8	13,2	0,2	0	0,9	4.6

ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,6	10,2	0,1	0	0,2	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,2	0,1	0	0,8	4,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	10,2	6,6	0,2	0	0,4	2,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5		7.3	9.0	10.5	154.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СВИНИНА Б/К	43,2	32	5,8	4,9	0	67,7
СВЕКЛА	40	32	0,5	0	2,7	13,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	22,9	16	0,3	0,1	2,5	11,9
МОРКОВЬ	10,4	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240		17.1	28.8	42.4	498.1
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	80	72,8	12,8	13	0	168,1
КРУПА РИСОВАЯ	55	54,45	3,7	0,5	39,1	175,9
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21	17,64	0,2	0	1,4	7,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	5,6	0,1	50,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				9.7	38.7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40		2.6	0.4	17.0	81.6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			30.4	44.7	112.8	922.0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62.9	61.3	196.5	1,613.2

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность,
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ФРУКТ яблоко/ банан/ апельсин/мандарин/груша	130		1.2	0.4	14.4	68.3
ФРУКТ яблоко/банан/апельсин/мандарин/груша	130	130	1,2	0,4	14,4	68,3
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	90		14.7	19.4	11.7	278.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,5	22,5	0,7	0,6	1,1	11,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2	2	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	81,3	68,6	12,4	10,7	0	145,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,7	5,6	0,1	0	0,5	2,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		5.6	4.7	35.9	208.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0.0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,6	0,7	35,9	172.2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.25	0.25	0	0	0	10.0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				9.7	38.7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9.7	38.7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3.1	0.2	20.1	94.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94.7
			25.6	24.9	101.7	688.7
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40		0.8	3.6	3.1	47.6
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	40	40	0,8	3,6	3,1	47.6
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/5		5.8	7.5	13.4	146.5
ГОВЯДИНА Б/К	25	21,1	3,8	3,3	0	44.6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10.0
КАРТОФЕЛЬ	85,7	60	1,2	0,2	9,5	44.8
КРУПА РИСОВАЯ	4	4	0,4	0	2,6	12.2
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2.7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4	0,1	0	0,3	1.6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	13,6	12	0,1	0	0,2	1.6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3,2	0	29.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0.0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	220		14.8	23.8	36.8	420.6
ГОВЯДИНА Б/К	65,2	55	9,9	8,5	0	116.3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.25	0.25	0	0	0	10.0
КАРТОФЕЛЬ	272,3	204,1	4	0,8	32,3	152.5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,3	15,9	0,2	0	1,3	6.3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	3,4	0	30.6
МОЛОКО	10	10	0	3,4	0	10.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,3	0	38.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0.1		14.9	59.8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,1	0	0,3	1.5
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	185	185	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40		2.6	0.4	17.0	81.6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
			29.8	38.3	103.8	827.1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55.4	63.2	205.5	1,515.8

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						

ФРУКТ яблоко/ банан/ апельсин/мандарин/груша	130		1.2	0.4	14.4	68.3
ФРУКТ яблоко/банан/апельсин/мандарин/груша	130	130	1,2	0,4	14,4	68,3
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20		4.6	5.9		72.8
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	20	4,6	5,9	0	72,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0.1	8.3	0.1	74.8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40		1.0	2.9	3.8	45.3
КАРТОФЕЛЬ	24,5	17,2	0,3	0,1	2,7	12,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	10,5	6,8	0,2	0	0,4	2,6
МОРКОВЬ	12,4	9,6	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,4	0	21,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200		15.8	19.5	6.4	264.8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,5 шт.	100,63	12,4	11,3	0,7	153,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0	5,3	0,1	48,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0.1		14.9	59.8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	185	185	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3.1	0.2	20.1	94.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			26.1	37.4	63.4	680.5
Обед						
ВИНЕГРЕТ	60		1.0	3.6	6.2	61.4
КАРТОФЕЛЬ	30	24	0,5	0,1	3,8	17,9
СВЕКЛА	19	14,25	0,2	0	1,3	5,8
МОРКОВЬ	11,61	9	0,1	0	0,6	3,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
СУП РЫБНЫЙ	200		8.5	0.4	6.1	106.1
РЫБА ПИКША	40	38,5	6	0,2	0	25,8
КАРТОФЕЛЬ	70	42	0,8	0,2	6,6	31,3
МОРКОВЬ	17	12,7	0,2	0	0,9	4,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ПШЕНО	4	4	0,5	0,1	2,7	13,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90		14.8	21.1	14.5	306.2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.5	0.5	0	0	0	0.0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	88,8	66,6	11,7	11,9	0	153,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16,2	16,2	1,2	0,5	8,1	41,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,4	23,4	0,7	0,6	1,1	12,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5,2	0	47,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3.7	6.0	15.6	132.6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	206	165	2,9	0,2	7,6	44,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3	3	0,2	0	0,6	3,2
МОРКОВЬ	11	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	11	0,2	0	0,9	4,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				9.7	38.7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40		2.6	0.4	17.0	81.6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
			34.5	33.7	104.4	797.6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60.6	71.1	167.8	1,478.1

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ФРУКТ яблоко/ банан/ апельсин/мандарин/груша	130		1.2	0.4	14.4	68.3
ФРУКТ яблоко/банан/апельсин/мандарин/груша	130	130	1,2	0,4	14,4	68.3
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90		12.4	5.1	9.0	129.9
РЫБА ПИКША ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	93,7	67,5	10,5	0,4	0	45.2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,8	15,8	1,2	0,5	7,9	40.2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,5	22,5	0,7	0,6	1,1	11.8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,6	0	32.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0.5	0.5	0	0	0	0.0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		3.2	5.1	21.4	143.9
КАРТОФЕЛЬ	182,86	128	2,5	0,5	20,3	95.6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	23	0,7	0,6	1,1	12.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36.3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,25	0,25	0	0	0	0.0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0.1		14.9	59.8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,1	0	0,3	1.5
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	185	185	0	0	0	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3.1	0.2	20.1	94.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94.7
			21.6	13.0	87.8	496.6
Обед						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60		0.8	3.0	5.0	51.0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	18	18	0,1	0	0,3	2.2
КАРТОФЕЛЬ	34,29	24	0,5	0,1	3,8	17.9
МОРКОВЬ	15,48	12	0,2	0	0,8	4.1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2	0	0	0,1	0.6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26.2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ	200/15		4.4	4.9	14.1	118.8
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	30	30	2,6	2,7	0	34.6
КАРТОФЕЛЬ	114,3	80	1,6	0,3	12,6	59.8
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2.7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17.5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90		13.6	13.5	3.1	188.9
ГОВЯДИНА Б/К	86	72,5	13,1	11,3	0	153.4
МОРКОВЬ	10,9	8,5	0,1	0	0,6	2.9

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,4	7,9	0,1	0	0,6	3.1
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,8	2,8	0,1	0	0,3	1.7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	2,8	0	2,2	0	20.3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7.5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,8	29,8	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
РИС ОТВАРНОЙ	150		3.7	4.5	38.8	210.7
КРУПА РИСОВАЯ	54	54	3,7	0,5	38,8	174.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2.5	0	18.0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				9.7	38.7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9.7	38.7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40		2.6	0.4	17.0	81.6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
			26.2	25.9	80.0	760.7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47.8	38.9	167.8	1,257.3

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ФРУКТ яблоко/ банан/ апельсин/мандарин/груша	130		1.2	0.4	14.4	68.3
ФРУКТ яблоко/банан/апельсин/мандарин/груша	130	130	1,2	0,4	14,4	68.3
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20		4.6	5.9		72.8
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	20	4,6	5,9	0	72.8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0.1	8.3	0.1	74.8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74.8
КАША "ДРУЖБА"	200		6.2	10.0	26.7	223.4
КРУПА РИСОВАЯ	15	15	0,7	0,1	7,2	32.3
ПШЕНО	15	15	1,2	0,3	6,8	34.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43.6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23.2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3.1	2.4	17.2	103.5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,3	0	1,7	8.1
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	10,8	43.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3.1	0.2	20.1	94.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94.7
			23.4	31.8	78.8	637.5
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40		0.8	3.6	3.1	47.6
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	40	40	0,8	3,6	3,1	47.6

БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5		7.3	9.0	10.5	154.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10.0
СВИНИНА Б/К	43,2	32	5,8	4,9	0	67.7
СВЕКЛА	40	32	0,5	0	2,7	13.0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4.4
КАРТОФЕЛЬ	22,9	16	0,3	0,1	2,5	11.9
МОРКОВЬ	10,4	8	0,1	0	0,6	2.7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3.2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2.3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	3,2	0	29.0
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9.3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0.0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90		14.2	15.4	12.0	243.0
СВИНИНА МЯСНАЯ	86	72	8,9	7,7	0	182.6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	13,5	13,5	1	0,4	6,7	34.3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0	0	0	0.0
молоко	9	9	1,2	0	5,3	26.1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0.0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		5.6	4.7	35.9	208.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0.0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,6	0,7	35,9	172.2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36.3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				9.7	38.7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38.7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40		2.6	0.4	17.0	81.6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71.0
			28.7	28.7	106.9	801.4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52.1	60.5	185.7	1,438.9

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г				
Завтрак						
ФРУКТ яблоко/ банан/ апельсин/мандарин/груша	130		1.2	0.4	14.4	68.3
ФРУКТ яблоко/банан/апельсин/мандарин/груша	130	130	1,2	0,4	14,4	68.3
БИТОЧКИ ИЗ КУР	90		13.9	16.0	3.3	213.2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,18	0,18	0	0	0	0.0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	82,9	62,2	11	11,1	0	143.6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,41 шт.	16,5	2	1,8	0,1	25.1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,1	20,1	0,6	0,5	1	10.6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26.9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,7	3,7	0,4	0	2,5	12.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,2	4,2	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150		2.2	4.4	25.5	150.0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69	69	4,4	1,2	20	107.6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	116	116	0	0	0	0.0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		14,9	59,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	185	185	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			21,2	26,3	80,2	660,6
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60		1,6	4,3	5,8	68,1
КАРТОФЕЛЬ	36,8	25,8	0,5	0,1	4,1	19,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	15,7	10,2	0,3	0	0,7	4,0
МОРКОВЬ	18	14	0,2	0	1	4,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,6	0,6	0	7,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/5		5,8	7,5	13,4	146,5
ГОВЯДИНА Б/К	25	21,1	3,8	3,3	0	44,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
КАРТОФЕЛЬ	85,7	60	1,2	0,2	9,5	44,8
КРУПА РИСОВАЯ	4	4	0,4	0	2,6	12,2
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4	0,1	0	0,3	1,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	13,6	12	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	240		17,8	18,1	0,1	235,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	100	70	17,7	17,8	0	231,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	64	54,2	2,9	0,2	7,6	44,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3	3	0,2	0	0,6	3,2
МОРКОВЬ	60	48	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30	25,2	0,2	0	0,9	4,4
КАРТОФЕЛЬ	116	81,2	0,3	0	2	9,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3				
МОЛОКО	20	20	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			37,7	39,8	82,6	773,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,9	66,1	162,8	1,434,2

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность,
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак						
ФРУКТ яблоко/ банан/ апельсин/мандарин/груша	130		1.2	0.4	14.4	68.3
ФРУКТ яблоко/банан/апельсин/мандарин/груша	130	130	1,2	0,4	14,4	68,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0.1	8.3	0.1	74.8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30		2.2	2.6	16.7	98.4
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,2	2,6	16,7	98,4
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170		30.6	19.8	26.6	414.2
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	160,8	158,8	27,7	13,9	4,7	260,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	11,2	11,2	1,2	0,1	7,7	35,7
САХАР ПЕСОК	10,2	10,2	0	0	9,9	39,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,6	0,6	0,5	0	7,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	4,3	0	38,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,8	6,8	0,2	1	0,2	13,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3.9	3.3	15.6	108.9
КАКАО-ПОРОШОК	3	3	0,5	0,3	0,2	6,2
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,4	3	5,7	64,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3.1	0.2	20.1	94.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			37.2	31.3	87.6	859.3
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40		1.3	4.2	4.2	10.0
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	40	0,9	0	2,2	13,3
СУП РЫБНЫЙ	200		8.5	0.4	6.1	106.1
РЫБА ПИКША	40	38,5	6	0,2	0	25,8
КАРТОФЕЛЬ	70	42	0,8	0,2	6,6	31,3
МОРКОВЬ	17	12,7	0,2	0	0,9	4,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ПШЕНО	4	4	0,5	0,1	2,7	13,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	240		18.5	18.4	35.9	383.6
СВИНИНА Б/К	80	75,96	13,7	11,8	0	160,6
КАРТОФЕЛЬ	256	204,8	4	0,8	32,4	153,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	13,44	0,2	0	1,1	5,3
МОРКОВЬ	20	12,75	0,2	0	0,9	4,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,4	0	1,5	8,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0.1		15.0	59.8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	185	185	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40		2.6	0.4	17.0	81.6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			31.3	21.7	97.2	712.1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68.5	53.0	184.8	1,571.4

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г			
Завтрак						
ФРУКТ яблоко/ банан/ апельсин/мандарин/груша	130		1.2	0.4	14.4	68.3
ФРУКТ яблоко/банан/апельсин/мандарин/груша	130	130	1,2	0,4	14,4	68.3
САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40		0.6	4.0	3.2	52.1
КАРТОФЕЛЬ	14,3	10	0,2	0	1,6	7.5
МОРКОВЬ	11,2	8,8	0,1	0	0,6	3.1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	8,4	6,8	0,1	0	0,1	0.9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,8	0,1	0	0,6	2.8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	6,8	4,4	0,1	0	0,3	1.8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36.0
ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ	90		13.0	22.5	15.7	315.9
ГОВЯДИНА Б/К	67,5	57	10,3	8,8	0	120.6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12	12	0,9	0,3	6	30.5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0	0	0	0.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	36	30	0,4	0,1	2,4	11.9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,4	0	39.3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19.4
МОРКОВЬ	3,6	2,7	0	0	0,2	0.9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,2	0	0,9	4.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		5.6	4.7	35.9	208.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0.0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,6	0,7	35,9	172.2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36.3
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0.1		14.9	59.6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,1	0	0,3	1.5
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58.1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	185	185	0	0	0	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3.1	0.2	20.1	94.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94.7
			23.6	31.8	104.3	799.1
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0.9	3.7	4.9	55.6
СВЕКЛА	73,55	57	0,9	0,1	4,9	23.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0.0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200		7.3	8.8	7.0	139.4
ГОВЯДИНА Б/К	43,2	32	5,8	4,9	0	67.7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8.0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50,4	40	0,7	0	1,8	10.9
КАРТОФЕЛЬ	34,3	24	0,5	0,1	3,8	17.9
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2.7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3.2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,2	0	29.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90		12.4	5.1	9.0	129.9
РЫБА ПИКША ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	93,7	67,5	10,5	0,4	0	45.2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,8	15,8	1,2	0,5	7,9	40.2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,5	22,5	0,7	0,6	1,1	11.8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,6	0	32.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		3.2	5.1	21.4	143.9
КАРТОФЕЛЬ	182,86	128	2,5	0,5	20,3	95,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	23	0,7	0,6	1,1	12,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,4		0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,25	0,25	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				9.7	38.7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40		2.6	0.4	17.0	81.6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.3	0.2	15.1	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			29.0	23.5	93.0	660.1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52.6	55.3	197.3	1,459.2

Меню 7-10 лет

Весенний период

1 день

Прием пищи, наименование блюда	масса г	Пищевые вещества				В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийн ость	
Завтрак						
ФРУКТ	130	1.2	0.4	14.4	68.3	0.0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.0
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8.0	10.2	33.1	265.5	0.2
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.9	3.3	15.6	108.9	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1
Итого за прием пищи:	640	26.0	32.9	83.6	748.0	0.3
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	3.6	3.1	47.6	0.0
СУП С ГОРОХОМ	200	6.6	3.6	14.7	117.9	0.2
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	13.6	13.5	3.1	188.9	0.0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5.6	4.7	35.9	208.5	0.1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	15.0	60.6	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0
Итого за прием пищи:	778	32.1	26.6	105.0	776.1	0.4
Всего за день:		58.1	59.5	188.6	1,524.1	0.7

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	масса г	Пищевые вещества				В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийн ость	
Завтрак						
ФРУКТ	130	1.2	0.4	14.4	68.3	0.0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	14.4	15.3	13.2	247.4	0.0
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3.7	4.5	38.8	210.7	0.0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.9	59.6	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1
Итого за прием пищи:	655	22.5	20.4	101.4	680.7	0.1
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.9	3.7	4.9	55.6	0.0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ	200/15	4.4	4.9	14.1	117.8	0.1
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	90	22.1	12.7	1.6	184.5	0.2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3.2	5.1	21.4	143.9	0.2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0
Итого за прием пищи:	790	35.5	27.0	83.8	693.1	0.6
Всего за день:		58.0	47.4	185.2	1,373.8	0.7

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	масса г	Пищевые вещества				В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийн ость	
Завтрак						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.0

ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	20	0.1	0.0	14.2	55.1	0.0
ПУДИНГ ТВОРОЖНО-ПШЕННЫЙ	170	28.7	6.2	30.8	294.6	0.1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	16.1	99.2	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1
Итого за прием пищи:	420	39.7	23.0	81.3	691.2	0.2
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0.9	6.1	4.6	77.9	0.0
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	7.3	9.0	10.5	154.7	0.0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	17.1	28.8	42.4	498.1	0.1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0
Итого за прием пищи:	775	30.4	44.7	112.8	922.0	0.2
Всего за день:		70.1	67.7	194.1	1,613.2	0.4

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества				В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	
Завтрак						
ФРУКТ	130	1.2	0.4	14.4	68.3	0.0
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	90	14.7	19.4	11.7	278.5	0.0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5.6	4.7	35.9	208.5	0.1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1
Итого за прием пищи:	615	25.6	24.9	101.7	688.7	0.2
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	3.6	3.1	47.6	0.0
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/5	5.8	7.5	13.4	146.5	0.1
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	220	14.8	23.8	36.8	420.6	0.2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.9	59.8	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0
Итого за прием пищи:	775	26.4	35.5	100.3	827.1	0.4
Всего за день:		52.0	60.4	202.0	1,515.8	0.6

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества				В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	
Завтрак						
ФРУКТ	130	1.2	0.4	14.4	68.3	0.0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.0
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРОЖЕНЫМ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	40	1.0	2.9	3.8	45.3	0.0
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	15.8	19.5	6.4	264.8	0.1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.9	59.8	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1
Итого за прием пищи:	640	25.9	37.2	59.7	680.5	0.2
Обед						
ВИНЕГРЕТ	60	1.0	3.6	6.2	61.4	0.0
СУП РЫБНЫЙ	200	8.5	0.4	6.1	106.1	0.1
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14.8	21.1	14.5	306.2	0.0

КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.7	6.0	15.6	132.6	0.0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0
Итого за прием пищи:	770.0	32.9	31.7	84.2	797.6	0.2
Всего за день:		58.8	68.9	143.9	1,478.1	0.4

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества				В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	
Завтрак						
ФРУКТ	130	1.2	0.4	14.4	68.3	0.0
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	12.4	5.1	9.0	129.9	0.1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3.2	5.1	21.4	143.9	0.2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.9	59.8	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1
Итого за прием пищи:	655	20.0	10.8	79.8	496.6	0.4
Обед						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0.8	3.0	5.0	51.0	0.0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ	200	4.4	4.9	14.1	118.8	0.1
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	13.6	13.5	3.1	188.9	0.0
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	4.5	38.8	210.7	0.0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0
Итого за прием пищи:	770	27.4	26.5	102.8	760.7	0.2
Всего за день:		47.4	37.3	182.6	1,257.3	0.6

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества				В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	
Завтрак						
ФРУКТ	130	1.2	0.4	14.4	68.3	0.0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.0
КАША "ДРУЖБА"	200	6.2	10.0	26.7	223.4	0.1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	17.2	103.5	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1
Итого за прием пищи:	640	23.4	31.8	78.8	637.5	0.2
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.0
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	2.9	2.7	12.6	87.2	0.0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	14.2	15.4	12.0	243.0	0.1
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5.6	4.7	35.9	208.5	0.1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0
Итого за прием пищи:	775	28.7	28.7	106.9	801.4	0.3
Всего за день:		52.1	60.5	185.7	1,438.9	0.5

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества				В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийн ость	
Завтрак						
ФРУКТ	130	1.2	0.4	14.4	68.3	0.0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.0
БИТОЧКИ ИЗ КУР	90	13.9	16.0	3.3	213.2	0.0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2.2	4.4	25.5	150.0	0.0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.9	59.6	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1
Итого за прием пищи:	620	20.6	29.3	78.3	660.6	0.1
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.6	4.3	5.8	68.1	0.0
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/5	5.8	7.5	13.4	146.5	0.1
РАГУ ОВОЩНОЕ С ПТИЦЕЙ	240	21.5	24.1	15.7	367.7	0.1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0
Итого за прием пищи:	775	33.8	36.5	76.7	773.6	0.3
Всего за день:		54.4	65.8	155.0	1,434.2	0.4

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества				В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийн ость	
Завтрак						
ФРУКТ	130	1.2	0.4	14.4	68.3	0.0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.0
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	2.2	2.6	16.7	98.4	0.0
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	30.6	19.8	26.6	414.2	0.1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.9	3.3	15.6	108.9	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1
Итого за прием пищи:	580	37.2	31.3	87.6	859.3	0.2
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	1.3	4.2	4.2	10.0	0.0
СУП РЫБНЫЙ	200	7.3	2.6	13.2	106.1	0.1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	240	18.5	18.4	35.9	383.6	0.2
ЧАЙ С САХАРОМ	200/3	0.1	0.0	15.0	59.8	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0
Итого за прием пищи:	773	32.1	25.8	100.4	712.1	0.4
Всего за день:		69.3	57.1	188.0	1,571.4	0.6

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества				В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийн ость	
Завтрак						

ФРУКТ	130	1.2	0.4	14.4	68.3	0.0
САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0.6	4.0	3.2	52.1	0.0
ТЕФТЕЛИ	90	13.0	22.5	15.7	315.9	0.0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5.6	4.7	35.9	208.5	0.1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.9	59.6	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1
Итого за прием пищи:	655	23.6	31.8	104.2	799.1	0.2
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.9	3.7	4.9	55.6	0.0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	7.3	8.8	7.0	139.4	0.0
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	12.4	5.1	9.0	129.9	0.1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3.2	5.1	21.4	143.9	0.2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0
Итого за прием пищи:	775	28.7	23.3	84.1	660.1	0.4
Всего за день:		52.3	55.1	188.3	1,459.2	0.6

10

завтрак в среднем	612	26.45	27.34	85.64	694.22	0.21
обед в среднем	775.6	30.8	30.63	95.7	772.38	0.34
завтрак и обед в среднем	1387.6	57.25	57.97	181.34	1466.6	0.55

Витамины			Минеральные вещества			
С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг

12.7	0.0	0.3	26.1	20.2	22.2	1.3
0.1	0.1	0.1	176.0	7.0	100.0	0.2
0.0	0.1	0.2	1.2	0.0	1.9	0.0
0.0	0.1	0.2	22.0	5.0	77.0	1.0
1.3	0.1	0.3	140.5	68.3	224.2	2.6
0.6	0.0	0.0	130.9	23.0	101.0	0.6
0.0	0.0	0.8	9.2	13.2	33.6	0.8
14.7	0.4	1.9	505.9	136.7	559.9	6.5

2.8	0.1	0.0	16.4	6.0	14.8	0.3
0.7	0.2	2.8	40.4	28.1	68.7	2.0
0.8	0.2	0.6	17.0	18.8	121.9	1.9
0.0	0.0	1.2	10.5	7.7	42.1	1.0
0.5	0.0	0.0	11.6	4.4	5.0	0.5
0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6
0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6
24.9	1.1	8.1	133.5	95.3	329.1	8.4
39.6	1.5	10.0	639.4	232.0	889.0	14.9

Витамины			Минеральные вещества			
С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг

12.7	0.0	0.3	26.1	20.2	22.2	1.3
0.0	0.0	0.5	13.2	22.1	138.8	2.2
0.0	0.0	0.3	9.4	24.6	74.7	0.5
0.0	0.0	0.0	10.5	4.0	4.4	0.5
0.0	0.0	0.8	9.2	13.2	33.6	0.8
12.7	0.0	1.9	68.4	84.1	273.7	5.3

2.3	0.0	1.6	21.2	11.4	22.7	0.7
7.2	0.2	0.3	25.1	24.7	73.9	1.1
1.0	0.2	0.6	55.0	35.1	216.5	0.7
10.3	0.0	0.2	36.3	29.2	84.4	1.2
0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0
0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6
0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6
20.8	0.4	4.2	160.5	119.8	457.5	5.9
33.5	0.4	6.1	228.9	203.9	731.2	11.2

Витамины			Минеральные вещества			
С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг

0.1	0.1	0.1	176.0	7.0	100.0	0.2
0.0	0.1	0.2	1.2	0.0	1.9	0.0

3.2	0.0	0.0	4.0	2.5	2.9	0.1
0.4	0.0	0.7	168.3	44.3	264.7	1.2
0.5	0.0	0.0	109.9	16.8	82.4	0.3
0.0	0.0	0.8	9.2	13.2	33.6	0.8
4.2	0.2	1.8	468.6	83.8	485.5	2.6

4.1	0.3	2.7	14.9	12.4	27.6	0.5
6.7	0.2	0.4	43.1	24.7	88.3	1.8
2.2	0.5	4.8	28.7	45.6	202.1	2.1
0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0
0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6
0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6
14.6	1.0	9.7	113.9	104.6	382.0	7.4
18.8	1.2	11.5	582.5	188.4	867.5	10.0

Витамины			Минеральные вещества			
С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг

12.7	0.0	0.3	26.1	20.2	22.2	1.3
0.3	0.0	0.6	37.0	18.2	135.9	1.8
0.0	0.0	1.2	10.5	7.7	42.1	1.0
0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0
0.0	0.0	0.8	9.2	13.2	33.6	0.8
14.6	0.0	2.9	95.4	66.5	246.4	7.4

2.8	0.1	0.0	16.4	6.0	14.8	0.3
5.4	0.2	0.5	29.2	24.1	87.1	1.3
16.9	0.0	5.1	33.5	59.0	216.3	3.6
0.0	0.0	0.0	10.5	4.0	4.4	0.5
0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6
0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6
25.1	0.3	7.1	103.7	110.6	382.6	7.9
39.7	0.3	10.0	199.1	177.1	629.0	15.3

Витамины			Минеральные вещества			
С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг

12.7	0.0	0.3	26.1	20.2	22.2	1.3
0.1	0.1	0.1	176.0	7.0	100.0	0.2
0.0	0.1	0.2	1.2	0.0	1.9	0.0
1.9	0.2	1.3	10.2	8.6	23.6	0.4
0.6	0.2	2.1	174.5	24.4	261.7	2.4
0.0	0.0	0.0	10.5	4.0	4.4	0.5
0.0	0.0	0.8	9.2	13.2	33.6	0.8
15.3	0.6	4.8	407.7	77.4	447.4	5.6

3.1	0.2	1.6	16.8	13.0	27.9	0.6
4.0	0.0	0.3	32.3	21.6	118.2	0.5
0.6	0.1	2.5	41.1	23.6	154.9	1.8

30.8	0.2	2.7	81.2	30.6	61.9	1.8
0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0
0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6
0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6
38.5	0.5	8.6	194.3	108.2	422.9	6.9
53.8	1.1	13.4	602.0	185.6	870.3	12.5

Витамины			Минеральные вещества			
С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг

12.7	0.0	0.3	26.1	20.2	22.2	1.3
0.4	0.0	0.7	41.9	22.8	153.9	0.5
10.3	0.0	0.2	36.3	29.2	84.4	1.2
0.0	0.0	0.0	10.5	4.0	4.4	0.5
0.0	0.0	0.8	9.2	13.2	33.6	0.8
23.4	0.0	2.0	124.0	89.4	298.5	4.3

2.9	0.2	1.4	14.1	11.9	23.1	0.4
7.2	0.2	0.3	25.1	24.7	73.9	1.1
0.8	0.2	0.6	17.0	18.8	121.9	1.9
0.0	0.0	0.3	9.4	24.6	74.7	0.5
0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0
0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6
0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6
10.9	0.6	4.1	88.5	99.4	353.6	6.1
34.3	0.6	6.1	212.5	188.8	652.1	10.4

Витамины			Минеральные вещества			
С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг

12.7	0.0	0.3	26.1	20.2	22.2	1.3
0.1	0.1	0.1	176.0	7.0	100.0	0.2
0.0	0.1	0.2	1.2	0.0	1.9	0.0
2.0	0.1	0.2	181.6	33.9	171.6	0.0
0.5	0.0	0.0	109.9	16.8	82.4	0.3
0.0	0.0	0.8	9.2	13.2	33.6	0.8
15.3	0.4	1.8	526.0	96.1	488.7	3.6

4.2	0.1	0.0	24.6	9.0	22.2	0.4
6.3	0.2	0.2	44.9	24.0	66.1	1.5
0.0	0.0	0.3	12.5	23.0	140.9	2.0
0.0	0.0	1.2	10.5	7.7	42.1	1.0
0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0
0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6
0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6
10.5	0.3	3.2	115.4	83.1	331.3	7.1
25.8	0.7	5.0	641.4	179.2	820.0	10.7

Витамины			Минеральные вещества			
С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг

12.7	0.0	0.3	26.1	20.2	22.2	1.3
0.0	0.1	0.2	1.2	0.0	1.9	0.0
0.4	0.2	0.5	42.2	15.6	141.5	1.5
0.0	0.0	0.7	10.0	16.0	49.0	0.4
0.0	0.0	0.0	10.5	4.0	4.4	0.5
0.0	0.0	0.8	9.2	13.2	33.6	0.8
13.1	0.3	2.5	99.2	69	252.6	4.5

2.8	0.3	1.8	15.1	12.8	35.4	0.6
5.4	0.2	0.5	29.2	24.1	87.1	1.3
31.5	0.3	2.9	98.6	47.1	212.0	3.2
0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0
0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6
0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6
39.7	0.8	6.7	165.8	103.4	394.5	7.3
52.8	1.1	9.2	265.0	172.4	647.1	11.8

Витамины			Минеральные вещества			
С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг

12.7	0.0	0.3	26.1	20.2	22.2	1.3
0.0	0.1	0.2	1.2	0.0	1.9	0.0
0.3	0.0	0.1	92.1	10.2	65.7	0.1
0.3	0.1	2.2	238.7	38.4	322.1	1.2
0.6	0.0	0.0	130.9	23.0	101.0	0.6
0.0	0.0	0.8	9.2	13.2	33.6	0.8
13.3	0.2	3.6	376.1	83.9	445.5	3.4

22.9	0.7	2.0	39.9	18.8	31.4	0.8
5.7	0.2	0.3	26.2	21.3	46.7	0.7
18.5	0.2	3.3	37.0	65.5	239.8	3.9
0.5	0.0	0.0	11.6	4.4	5.0	0.5
0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6
0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6
47.6	1.1	7.1	128.8	127.5	382.9	8.1
60.9	1.3	10.7	504.9	211.4	828.4	11.5

Витамины			Минеральные вещества			
С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг

12.7	0.0	0.3	26.1	20.2	22.2	1.3
2.6	0.2	1.9	10.0	8.3	18.3	0.3
2.1	0.1	4.3	20.7	20.8	122.5	1.9
0.0	0.0	1.2	10.5	7.7	42.1	1.0
0.0	0.0	0.0	10.5	4.0	4.4	0.5
0.0	0.0	0.8	9.2	13.2	33.6	0.8
17.4	0.3	8.5	87.0	74.2	243.1	5.8

2.3	0.0	1.6	21.2	11.4	22.7	0.7
9.6	0.2	0.4	41.1	21.9	83.2	1.5
0.4	0.0	0.7	42.8	22.9	154.1	0.5
10.3	0.0	0.2	36.3	29.2	84.4	1.2
0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0
0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6
0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6
22.6	0.2	4.4	164.3	104.8	404.4	6.1
40.0	0.5	12.9	251.3	179.0	647.5	11.9

14.4	0.24	3.17	275.8	86.11	374	4.9
25.52	0.63	6.32	136.9	105.7	384	7.12
39.92	0.87	9.49	412.7	191.8	758	12.02