

МЕНЮ
Ясли 12 часов
ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
<u>КАША ПШЕННАЯ</u>		150	6.02	8.28	21.66	186.43
МОЛОКО	150	150	4.22	4.66	6.84	87.30
ПШЕНО	20	16	1.78	0.42	10.92	54.63
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0.02	3.20	0.03	29.02
САХАР ПЕСОК	4	4	0.00	0.00	3.87	15.48
<u>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</u>		20/6	1.56	5.07	10.09	92.24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1.53	0.12	10.04	47.36
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6	6	0.03	4.95	0.05	44.88
<u>ЧАЙ СЛАДКИЙ</u>		150	0.14	0.00	5.12	21.04
ЧАЙ	0,7	0,7	0.14	0.00	0.28	1.69
САХАР ПЕСОК	5	5	0.00	0.00	4.84	19.35
			7.72	13.35	36.87	299.71
II Завтрак						
<u>СОК</u>		180	0.90	0.18	18.18	77.40
СОК	180	180	0.90	0.18	18.18	77.40
			0.90	0.18	18.18	77.40
Обед						
<u>СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ</u>		150	5.38	6.18	13.39	130.95
МЯСО	12	12	1.67	3.88	0.00	41.55
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0.81	0.16	6.64	31.37
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5	0.07	0.01	0.40	1.99
МОРКОВЬ	14	11,2	0.15	0.01	0.75	3.80
ГОРОХ	15	12	2.68	0.18	5.60	34.80
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0.00	1.94	0.00	17.44
СОЛЬ	3	3	0.00	0.00	0.00	0.00
<u>ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА</u>		60	5.99	15.87	2.32	176.30
МЯСО	68	40	5.55	12.92	0.00	138.52
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0.00	2.91	0.00	26.16
МОРКОВЬ	12	9,6	0.12	0.01	0.64	3.26
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	4	0.06	0.01	0.32	1.59
МУКА	1,5	1,5	0.16	0.02	0.99	4.79
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0.10	0.00	0.37	1.98
<u>РИС ОТВАРНОЙ</u>		90	1.99	2.69	20.84	115.44
РИС	29	29	1.97	0.28	20.82	93.67
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3	0.02	2.41	0.02	21.77
<u>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</u>		150	0.00	0.00	6.78	27.09
СУХОФРУКТЫ	9	9	0.00	0.00	0.00	0.00
САХАР ПЕСОК	7	7	0.00	0.00	6.78	27.09
<u>ХЛЕБ РЖАНОЙ</u>		40	2.65	0.35	16.96	81.58
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2.65	0.35	16.96	81.58

<u>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</u>		15	1.14	0.09	7.53	35.52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	15	1.14	0.09	7.53	35.52
			17.15	25.18	67.82	566.88
Полдник						
<u>ЯЙЦО ОТВАРНОЕ</u>		50	4.96	4.49	0.27	61.29
ЯЙЦО	1 шт.	40,25	4.96	4.49	0.27	61.29
<u>РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ</u>		110	2.14	6.27	11.79	112.99
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0.81	0.16	6.64	31.37
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0.11	0.02	0.64	3.18
МОРКОВЬ	28	22,4	0.28	0.02	1.50	7.60
КАПУСТА	40	32	0.56	0.03	1.46	8.69
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0.02	3.20	0.03	29.02
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0.00	1.94	0.00	17.44
СМЕТАНА	6	6	0.15	0.87	0.20	9.31
МУКА	2	2	0.21	0.03	1.32	6.38
<u>ПЛЮШКА</u>		50	5.04	5.77	28.54	186.21
МУКА	38	38	4.09	0.55	24.99	121.27
САХАР ПЕСОК	3	3	0.00	0.00	2.90	11.61
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3	0.02	2.41	0.02	21.77
МОЛОКО	13	13	0.37	0.41	0.59	7.57
ЯЙЦО	1/10 шт.	4,03	0.49	0.45	0.03	6.14
ДРОЖЖИ	0,55	0,55	0.07	0.01	0.01	0.41
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0.00	1.94	0.00	17.44
<u>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</u>		20	1.53	0.12	10.04	47.36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1.53	0.12	10.04	47.36
<u>КИСЕЛЬ ИЗ ПРОТЁРТЫХ ЯГОД</u>		150	0.09	0.06	23.02	90.40
ЯГОДЫ ПРОТЁРТЫЕ	20	20	0.08	0.06	14.39	55.87
САХАР ПЕСОК	5	5	0.00	0.00	4.84	19.35
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5	0.01	0.00	3.79	15.18
			13.76	16.71	73.66	498.25
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39.53	55.42	196.53	1,442.24

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
<u>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</u>	50		5.10	4.60	0.30	63.00
ЯЙЦО	1 шт.	40,25	4.96	4.49	0.27	61.29
<u>КАША "ДРУЖБА"</u>	150		5.15	8.86	17.75	172.28
МОЛОКО	150	150	4.22	4.66	6.84	87.30
РИС	10	5	0.34	0.05	3.59	16.15
ПШЕНО	10	5	0.56	0.14	3.41	17.07
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0.03	4.01	0.04	36.28
САХАР ПЕСОК	4	4	0.00	0.00	3.87	15.48
<u>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</u>	20/6		1.56	4.92	10.09	90.89
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6	6	0.03	4.80	0.05	43.53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1.53	0.12	10.04	47.36
<u>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</u>	150		3.23	3.41	11.55	90.71
МОЛОКО	110	110	3.09	3.41	5.01	64.02
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,4	1,4	0.14	0.00	0.73	3.47
САХАР ПЕСОК	6	6	0.00	0.00	5.81	23.22
			15.04	21.79	39.69	416.88
II Завтрак						
<u>ЯБЛОКО</u>	200		0.80	0.80	19.60	94.00
ЯБЛОКИ	200	200	0.80	0.80	19.60	94.00
			0.80	0.80	19.60	94.00
Обед						
<u>ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ</u>	30		0.24	0.03	0.51	3.90
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0.24	0.03	0.51	3.90
<u>ЩИ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ</u>	150		2.89	5.42	8.83	96.17
МЯСО	10	10	1.39	3.23	0.00	34.63
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0.00	0.97	0.00	8.72
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0.81	0.16	6.64	31.37
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	5	0.07	0.01	0.40	1.99
МОРКОВЬ	12	9,6	0.12	0.01	0.64	3.26
КАПУСТА	50	16	0.28	0.02	0.73	4.35
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0.05	0.00	0.18	0.99
СМЕТАНА	7	7	0.17	1.02	0.24	10.86
СОЛЬ	2	2	0.00	0.00	0.00	0.00
<u>МЯСНЫЕ БИТОЧКИ</u>	70		9.20	19.47	6.24	237.05
МЯСО	55	55	7.63	17.77	0.00	190.46
МОЛОКО	6	6	0.16	0.18	0.27	3.49
МУКА	2	2	0.21	0.03	1.32	6.38
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0.00	0.97	0.00	8.72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3	0.04	0.01	0.24	1.19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	9	9	0.67	0.06	4.38	20.67

ЯЙЦО	1/10 шт.	4,03	0.49	0.45	0.03	6.14
<u>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</u>		100	2.05	4.90	13.07	104.85
КАРТОФЕЛЬ	110	77	1.49	0.30	12.17	57.51
МОЛОКО	19	19	0.53	0.59	0.86	11.06
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0.03	4.01	0.04	36.28
<u>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</u>		150	0.00	0.00	7.74	30.96
СУХОФРУКТЫ	9	9	0.00	0.00	0.00	0.00
САХАР ПЕСОК	8	8	0.00	0.00	7.74	30.96
<u>ХЛЕБ РЖАНОЙ</u>		40	2.65	0.35	16.96	81.58
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2.65	0.35	16.96	81.58
<u>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</u>		20	1.53	0.12	10.04	47.36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1.53	0.12	10.04	47.36
			18.56	30.29	63.39	601.87
Полдник						
<u>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ</u>		42	0.49	4.89	3.54	60.51
МОРКОВЬ	48	38,4	0.49	0.04	2.57	13.04
САХАР ПЕСОК	1	1	0.00	0.00	0.97	3.87
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	5	5	0.00	4.85	0.00	43.60
<u>ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С ПР. ЯГОДАМИ</u>		125/20	19.35	13.59	29.62	318.86
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	95	95	16.59	8.29	2.76	155.73
КРУПА МАННАЯ	10	10	1.00	0.10	6.85	31.91
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0.00	1.94	0.00	17.44
ЯЙЦО	1/4 шт.	10,06	1.24	1.13	0.07	15.32
МОЛОКО	15	15	0.43	0.47	0.69	8.73
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0.01	1.60	0.02	14.51
САХАР ПЕСОК	5	5	0.00	0.00	4.84	19.35
ЯГОДЫ ПРОТЁРТЫЕ	20	20	0.08	0.06	14.39	55.87
<u>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</u>		20	1.53	0.12	10.04	47.36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1.53	0.12	10.04	47.36
<u>МОЛОКО</u>		150	4.22	4.66	6.84	87.30
МОЛОКО	150	150	4.22	4.66	6.84	87.30
			25.59	23.26	50.04	514.03
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59.99	76.14	172.72	1,626.78

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
<u>КАША МАННАЯ</u>		150	5.54	7.99	18.67	169.42
МОЛОКО	150	150	4.22	4.66	6.84	87.30
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0.02	3.20	0.03	29.02
КРУПА МАННАЯ	13	13	1.30	0.13	8.90	41.49
САХАР ПЕСОК	3	3	0.00	0.00	2.90	11.61
<u>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</u>		20/6	1.56	5.07	10.09	92.24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1.53	0.12	10.04	47.36
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6	6	0.03	4.95	0.05	44.88
<u>КАКАО С МОЛОКОМ</u>		150	4.29	4.57	10.40	101.17
МОЛОКО	140	140	3.94	4.35	6.38	81.48
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0.35	0.22	0.15	4.21
САХАР ПЕСОК	4	4	0.00	0.00	3.87	15.48
			11.39	17.63	39.16	362.83
II Завтрак						
<u>СОК</u>		180	0.90	0.18	18.18	77.40
СОК	180	180	0.90	0.18	18.18	77.40

			0.90	0.18	18.18	77.40
Обед						
<u>ИКРА КАБАЧКОВАЯ</u>		40	0.74	3.45	2.99	46.17
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	40	40	0.74	3.45	2.99	46.17
<u>РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ</u>		150	3.06	7.06	9.19	112.96
МЯСО	12	12	1.67	3.88	0.00	41.55
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0.00	1.94	0.00	17.44
СМЕТАНА	7	7	0.17	1.02	0.24	10.86
КАРТОФЕЛЬ	70	49	0.95	0.19	7.75	36.60
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	5	0.07	0.01	0.40	1.99
МОРКОВЬ	12	9,6	0.12	0.01	0.64	3.26
СОЛЬ	3	3	0.00	0.00	0.00	0.00
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	10	0.08	0.01	0.16	1.26
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3	0	0.00	0.00	0.00	0.00
<u>СУФЛЕ МЯСНОЕ</u>		75	9.56	22.19	6.37	263.70
МЯСО	90	54	7.49	17.44	0.00	187.00
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0.00	1.94	0.00	17.44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	8	8	0.59	0.05	3.89	18.38
ЯЙЦО	1/6 шт.	6,72	0.82	0.75	0.05	10.23
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	7	0.10	0.01	0.55	2.78
МОЛОКО	12	12	0.34	0.37	0.54	6.98
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0.01	1.60	0.02	14.51
МУКА	2	2	0.21	0.03	1.32	6.38

<u>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ</u>		90	3.17	2.86	19.26	115.44
МАКАРОНЫ	29	29	3.15	0.45	19.24	93.67
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3	0.02	2.41	0.02	21.77
<u>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</u>		150	0.00	0.00	7.74	30.96
СУХОФРУКТЫ	9	9	0.00	0.00	0.00	0.00
САХАР ПЕСОК	8	8	0.00	0.00	7.74	30.96
<u>ХЛЕБ РЖАНОЙ</u>		40	2.65	0.35	16.96	81.58
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2.65	0.35	16.96	81.58
<u>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</u>		20	1.48	0.12	9.74	45.94
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1.48	0.12	9.74	45.94
			20.66	36.03	72.25	696.75
Полдник						
<u>РЫБНЫЕ БИТОЧКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ</u>		93	15.88	3.81	4.63	116.55
РЫБА	92	92	14.19	0.81	0.00	64.25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	8	8	0.59	0.05	3.89	18.38
МОЛОКО	8	8	0.22	0.25	0.37	4.66
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0.00	1.94	0.00	17.44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4	0.06	0.01	0.32	1.59
ЯЙЦО	1/6 шт.	6,72	0.82	0.75	0.05	10.23
<u>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</u>		120	2.52	4.34	15.78	112.59
КАРТОФЕЛЬ	132	92,4	1.79	0.36	14.61	69.02
МОЛОКО	25	25	0.71	0.78	1.14	14.55
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0.02	3.20	0.03	29.02
<u>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</u>		20	1.48	0.12	9.74	45.94
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1.48	0.12	9.74	45.94
<u>ВАФЛИ</u>		30	0.00	0.00	0.00	0.00
ВАФЛИ	30	30	0.00	0.00	0.00	0.00
<u>ЧАЙ СЛАДКИЙ</u>		150	0.14	0.00	5.12	21.04
ЧАЙ	0,7	0,7	0.14	0.00	0.28	1.69
САХАР ПЕСОК	5	5	0.00	0.00	4.84	19.35
			20.02	8.27	35.27	296.12
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52.97	62.11	164.86	1,433.10

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
<u>КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ</u>		150	5.13	9.28	14.09	161.47
МОЛОКО	160	160	4.50	4.97	7.29	93.12
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0.03	4.01	0.04	36.28
ГЕРКУЛЕС	20	5	0.60	0.30	2.89	16.59
САХАР ПЕСОК	4	4	0.00	0.00	3.87	15.48
<u>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ</u>		20/6/8	3.36	7.36	10.09	120.49
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6	6	0.03	4.95	0.05	44.88
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1.53	0.12	10.04	47.36
СЫР	8	8	1.80	2.29	0.00	28.25
<u>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</u>		150	4.36	4.66	13.38	113.99
МОЛОКО	150	150	4.22	4.66	6.84	87.30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,4	1,4	0.14	0.00	0.73	3.47
САХАР ПЕСОК	6	6	0.00	0.00	5.81	23.22
			12.85	21.30	37.56	395.95
II Завтрак						
<u>ЯБЛОКО</u>		150	0.60	0.60	14.70	70.50
ЯБЛОКИ	150	150	0.60	0.60	14.70	70.50

			0.60	0.60	14.70	70.50
Обед						
<u>САЛАТ ИЗ ЗЕЛЁНОГО ГОРОШКА</u>		35	0.96	2.97	2.02	38.58
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	50	32	0.96	0.06	2.02	12.42
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0.00	2.91	0.00	26.16
<u>СУП ХАРЧО НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ</u>		150	1.25	2.85	8.28	64.07
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0.00	1.94	0.00	17.44
СМЕТАНА	5	5	0.13	0.73	0.17	7.76
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0.81	0.16	6.64	31.37
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	5	0.07	0.01	0.40	1.99
МОРКОВЬ	13	10,4	0.14	0.01	0.70	3.53
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0.10	0.00	0.37	1.98
СОЛЬ	3	3	0.00	0.00	0.00	0.00
РИС	5	0	0.00	0.00	0.00	0.00
<u>СОЛЯНКА С КУРИЦЕЙ</u>		180	15.26	16.65	12.80	263.34
ПТИЦА	70	70	12.36	12.49	0.00	161.60
КАРТОФЕЛЬ	55	38,5	0.75	0.15	6.09	28.76
КАПУСТА	110	96	1.68	0.10	4.37	26.07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	8	0.11	0.02	0.64	3.18
МОРКОВЬ	18	14,4	0.18	0.01	0.96	4.89
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0.18	0.00	0.74	3.96
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4	4	0.00	3.88	0.00	34.88
<u>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</u>		150	0.00	0.00	7.74	30.96

СУХОФРУКТЫ	9	9	0.00	0.00	0.00	0.00
САХАР ПЕСОК	8	8	0.00	0.00	7.74	30.96
<u>ХЛЕБ РЖАНОЙ</u>		40	2.65	0.35	16.96	81.58
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2.65	0.35	16.96	81.58
<u>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</u>		20	1.53	0.12	10.04	47.36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1.53	0.12	10.04	47.36
			21.65	22.94	57.84	525.89
Полдник						
<u>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</u>		134	9.70	11.78	4.08	161.75
ЯЙЦО	1,5 шт.	60,38	7.44	6.73	0.41	91.96
МОЛОКО	80	80	2.25	2.48	3.65	46.56
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0.01	1.60	0.02	14.51
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0.00	0.97	0.00	8.72
<u>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</u>		20	1.53	0.12	10.04	47.36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1.53	0.12	10.04	47.36
<u>ВАФЛИ</u>		40	0.00	0.00	0.00	0.00
ВАФЛИ	40	40	0.00	0.00	0.00	0.00
<u>ЧАЙ С МОЛОКОМ</u>		150	2.91	3.10	12.50	90.36
МОЛОКО	100	100	2.81	3.10	4.56	58.20
ЧАЙ	0,5	0,5	0.10	0.00	0.20	1.20
САХАР ПЕСОК	8	8	0.00	0.00	7.74	30.96
			14.14	15.00	26.62	299.47
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49.24	59.84	136.72	1,291.81

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
<u>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</u>		50	5.10	4.60	0.30	63.00
ЯЙЦО	1 шт.	40,25	4.96	4.49	0.27	61.29
<u>КАША РЯБЧИК</u>		150	3.68	7.24	9.83	120.16
МОЛОКО	130	130	3.66	4.04	5.93	75.66
РИС	7	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ПШЕНО	7	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ГРЕЧА	7	0	0.00	0.00	0.00	0.00
САХАР ПЕСОК	4	4	0.00	0.00	3.87	15.48
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0.02	3.20	0.03	29.02
<u>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ</u>		20/6/10	3.81	7.93	10.09	127.55
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6	6	0.03	4.95	0.05	44.88
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1.53	0.12	10.04	47.36
СЫР	10	10	2.25	2.86	0.00	35.31
<u>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</u>		150	4.36	4.66	11.44	106.25
МОЛОКО	150	150	4.22	4.66	6.84	87.30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,4	1,4	0.14	0.00	0.73	3.47
САХАР ПЕСОК	4	4	0.00	0.00	3.87	15.48
			16.95	24.43	31.66	416.96
II Завтрак						
<u>СОК</u>		180	0.90	0.18	18.18	77.40
СОК	180	180	0.90	0.18	18.18	77.40
			0.90	0.18	18.18	77.40
Обед						
<u>САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ</u>		78	1.26	3.07	3.10	47.06
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	70	70	1.26	0.07	2.10	16.10

САХАР ПЕСОК	1	1	0.00	0.00	1.00	3.99
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0.00	3.00	0.00	26.97
<u>СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ</u>		150	8.35	3.52	9.27	102.55
РЫБА	50	45	6.95	0.40	0.00	31.43
КАРТОФЕЛЬ	70	49	0.95	0.19	7.75	36.60
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	7	0.10	0.01	0.55	2.78
МОРКОВЬ	12	9,6	0.12	0.01	0.64	3.26
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0.01	1.60	0.02	14.51
СМЕТАНА	9	9	0.22	1.31	0.31	13.97
СОЛЬ	3	3	0.00	0.00	0.00	0.00
<u>ПЛОВ С МЯСОМ</u>		140	6.54	11.59	22.46	220.87
МЯСО	50	30	4.16	9.69	0.00	103.89
РИС	28	28	1.90	0.27	20.10	90.44
МОРКОВЬ	18	14,4	0.18	0.01	0.96	4.89
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	8	0.11	0.02	0.64	3.18

ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0.18	0.00	0.74	3.96
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0.01	1.60	0.02	14.51
<u>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</u>		150	0.00	0.00	7.74	30.96
СУХОФРУКТЫ	9	9	0.00	0.00	0.00	0.00
САХАР ПЕСОК	8	8	0.00	0.00	7.74	30.96
<u>ХЛЕБ РЖАНОЙ</u>		40	2.65	0.35	16.96	81.58
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2.65	0.35	16.96	81.58
<u>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</u>		15	1.14	0.09	7.53	35.52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	15	1.14	0.09	7.53	35.52
			19.94	18.62	67.06	518.54
Полдник						
<u>ПИРОГ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ</u>		75	6.19	5.79	28.94	192.70
МУКА	38	38	4.09	0.55	24.99	121.27
САХАР ПЕСОК	2	2	0.00	0.00	1.94	7.74
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0.00	2.91	0.00	26.16
ЯЙЦО	1/10 шт.	4,03	0.49	0.45	0.03	6.14
МОЛОКО	15	15	0.43	0.47	0.69	8.73
ДРОЖЖИ	0,55	0,55	0.07	0.01	0.01	0.41
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1	1	0.01	0.81	0.01	7.26
ЯЙЦО	1/8 шт.	5,03	0.62	0.56	0.04	7.66
КАПУСТА	27	27	0.48	0.03	1.23	7.33
<u>ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ</u>		115	1.66	5.98	9.47	98.68
КАРТОФЕЛЬ	20	14	0.27	0.06	2.21	10.46
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4	0.06	0.01	0.32	1.59
МОРКОВЬ	20	16	0.20	0.02	1.07	5.43
СВЕКЛА	80	64	0.93	0.06	5.46	26.07
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	7	4	0.12	0.01	0.25	1.55
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	6	6	0.00	5.81	0.00	52.32
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	10	0.08	0.01	0.16	1.26
<u>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</u>		15	1.14	0.09	7.53	35.52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	15	1.14	0.09	7.53	35.52
<u>КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ПРОТЕРТЫХ</u>		150	0.09	0.06	23.02	90.40
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	20	20	0.08	0.06	14.39	55.87
САХАР ПЕСОК	5	5	0.00	0.00	4.84	19.35
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5	0.01	0.00	3.79	15.18
			9.08	11.92	68.96	417.30
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46.87	55.15	185.86	1,430.20

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
<u>КАША РИСОВАЯ</u>		150	5.46	7.24	23.65	182.69
МОЛОКО	150	150	4.22	4.66	6.84	87.30
РИС	20	18	1.22	0.17	12.92	58.14
САХАР ПЕСОК	4	4	0.00	0.00	3.87	15.48
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3	0.02	2.41	0.02	21.77
<u>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ</u>		20/6/10	3.81	7.93	10.09	127.55
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1.53	0.12	10.04	47.36
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6	6	0.03	4.95	0.05	44.88
СЫР	10	10	2.25	2.86	0.00	35.31
<u>ЧАЙ СЛАДКИЙ</u>		150	0.16	0.00	7.11	29.01
ЧАЙ	0,8	0,8	0.16	0.00	0.33	1.92
САХАР ПЕСОК	7	7	0.00	0.00	6.78	27.09
			9.43	15.17	40.85	339.25

II Завтрак

<u>ЯБЛОКО</u>		150	0.60	0.60	14.70	70.50
ЯБЛОКИ	150	150	0.60	0.60	14.70	70.50
			0.60	0.60	14.70	70.50

Обед

<u>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ</u>		150	1.29	3.16	8.87	69.40
ПТИЦА	16	0	0.00	0.00	0.00	0.00
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0.00	1.94	0.00	17.44
КАРТОФЕЛЬ	68,57	48	0.93	0.18	7.59	35.85
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	5	0.07	0.01	0.40	1.99
МОРКОВЬ	12	9,6	0.12	0.01	0.64	3.26
СОЛЬ	3	3	0.00	0.00	0.00	0.00
СМЕТАНА	7	7	0.17	1.02	0.24	10.86
<u>КОТЛЕТА МЯСНАЯ</u>		70	9.20	19.47	6.24	237.05
МЯСО	55	55	7.63	17.77	0.00	190.46
МОЛОКО	6	6	0.16	0.18	0.27	3.49
МУКА	2	2	0.21	0.03	1.32	6.38
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0.00	0.97	0.00	8.72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3	0.04	0.01	0.24	1.19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	9	9	0.67	0.06	4.38	20.67
ЯЙЦО	1/10 шт.	4,03	0.49	0.45	0.03	6.14
<u>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</u>		120	2.53	4.51	6.88	79.50
КАПУСТА	170	136	2.38	0.14	6.20	36.94
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,3	0.05	0.01	0.26	1.31
МОРКОВЬ	7,5	6	0.08	0.01	0.40	2.04
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3	0.02	2.41	0.02	21.77
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0.00	1.94	0.00	17.44

<u>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</u>		150	0.00	0.00	7.74	30.96
СУХОФРУКТЫ	9	9	0.00	0.00	0.00	0.00
САХАР ПЕСОК	8	8	0.00	0.00	7.74	30.96
<u>ХЛЕБ РЖАНОЙ</u>		40	2.65	0.35	16.96	81.58
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2.65	0.35	16.96	81.58
<u>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</u>		15	1.14	0.09	7.53	35.52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	15	1.14	0.09	7.53	35.52
			16.81	27.58	54.22	534.01
Полдник						
<u>КУКУРУЗА</u>		45	1.36	0.09	2.84	17.46
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	70	45	1.36	0.09	2.84	17.46
<u>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</u>		134	9.70	11.78	4.08	161.75
ЯЙЦО	1,5 шт.	60,38	7.44	6.73	0.41	91.96
МОЛОКО	80	80	2.25	2.48	3.65	46.56
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0.01	1.60	0.02	14.51
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0.00	0.97	0.00	8.72
<u>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</u>		15	1.14	0.09	7.53	35.52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	15	1.14	0.09	7.53	35.52
<u>ВАФЛИ</u>		20	0.62	0.04	1.30	8.00
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	28,57	20	0.62	0.04	1.30	8.00
<u>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</u>		150	4.64	4.97	13.83	119.81
МОЛОКО	160	160	4.50	4.97	7.29	93.12
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,4	1,4	0.14	0.00	0.73	3.47
САХАР ПЕСОК	6	6	0.00	0.00	5.81	23.22
			17.46	16.97	29.58	342.54
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44.30	60.32	139.35	1,286.30

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
<u>КАША МАННАЯ</u>		150	5.54	7.99	18.67	169.42
МОЛОКО	150	150	4.22	4.66	6.84	87.30
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0.02	3.20	0.03	29.02
КРУПА МАННАЯ	13	13	1.30	0.13	8.90	41.49
САХАР ПЕСОК	3	3	0.00	0.00	2.90	11.61
<u>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</u>		20/6	1.56	5.07	10.09	92.24
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6	6	0.03	4.95	0.05	44.88
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1.53	0.12	10.04	47.36
<u>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</u>		150	4.36	4.66	12.41	110.12
МОЛОКО	150	150	4.22	4.66	6.84	87.30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,4	1,4	0.14	0.00	0.73	3.47
САХАР ПЕСОК	5	5	0.00	0.00	4.84	19.35
			11.46	17.72	41.17	371.78
II Завтрак						
<u>СОК</u>		180	0.90	0.18	18.18	77.40
СОК	180	180	0.90	0.18	18.18	77.40
			0.90	0.18	18.18	77.40
Обед						
<u>ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ</u>		40	0.32	0.04	0.68	5.20
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40	40	0.32	0.04	0.68	5.20
<u>СУП-ШАШКА НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ</u>		150	1.77	0.30	12.63	60.58
МАКАРОНЫ	6	6	0.65	0.10	3.98	19.38
КАРТОФЕЛЬ	68	47,6	0.92	0.18	7.53	35.55

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0.08	0.01	0.48	2.39
МОРКОВЬ	12	9,6	0.12	0.01	0.64	3.26
СОЛЬ	3	3	0.00	0.00	0.00	0.00
<u>СУФЛЕ КУРИНОЕ</u>		70	16.88	20.28	2.46	259.60
ПТИЦА	85	85	15.01	15.17	0.00	196.23
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0.00	2.00	0.00	17.98
ЯЙЦО	1/4 шт.	10,06	1.24	1.13	0.07	15.32
МОЛОКО	11	11	0.31	0.34	0.50	6.40
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0.01	1.60	0.02	14.51
МУКА	2	2	0.21	0.03	1.32	6.38
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	7	0.10	0.01	0.55	2.78
<u>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</u>		120	2.48	4.20	16.43	113.86
КАРТОФЕЛЬ	140	98	1.90	0.38	15.49	73.20
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0.02	3.20	0.03	29.02
МОЛОКО	20	20	0.56	0.62	0.91	11.64
<u>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</u>		150	0.00	0.00	7.74	30.96
СУХОФРУКТЫ	9	9	0.00	0.00	0.00	0.00

САХАР ПЕСОК	8	8	0.00	0.00	7.74	30.96
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2.65	0.35	16.96	81.58
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2.65	0.35	16.96	81.58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		15	1.14	0.09	7.53	35.52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	15	1.14	0.09	7.53	35.52
			25.24	25.26	64.43	587.30
Полдник						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		41	0.49	1.98	3.54	34.35
МОРКОВЬ	48	38,4	0.49	0.04	2.57	13.04
САХАР ПЕСОК	1	1	0.00	0.00	0.97	3.87
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0.00	1.94	0.00	17.44
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И ПРОТЁРТЫМИ ЯГОДАМИ		132/25	19.32	14.59	35.20	349.85
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	95	95	16.59	8.29	2.76	155.73
РИС	12	12	0.81	0.12	8.61	38.76
МОЛОКО	20	20	0.56	0.62	0.91	11.64
САХАР ПЕСОК	5	5	0.00	0.00	4.84	19.35
ЯЙЦО	1/4 шт.	10,06	1.24	1.13	0.07	15.32
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3	0.02	2.41	0.02	21.77
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0.00	1.94	0.00	17.44
ЯГОДЫ ПРОТЁРТЫЕ	25	25	0.10	0.08	17.99	69.84
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1.53	0.12	10.04	47.36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1.53	0.12	10.04	47.36
КАКАО С МОЛОКОМ		150	4.57	4.88	13.77	118.60
МОЛОКО	150	150	4.22	4.66	6.84	87.30
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0.35	0.22	0.15	4.21
САХАР ПЕСОК	7	7	0.00	0.00	6.78	27.09
			25.91	21.57	62.55	550.16
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63.51	64.73	186.33	1,586.64

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ		150	6.02	8.28	20.69	182.56
МОЛОКО	150	150	4.22	4.66	6.84	87.30
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0.02	3.20	0.03	29.02
ПШЕНО	20	16	1.78	0.42	10.92	54.63
САХАР ПЕСОК	3	3	0.00	0.00	2.90	11.61
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ		20/6/10	3.81	7.93	10.09	127.55
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1.53	0.12	10.04	47.36
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6	6	0.03	4.95	0.05	44.88
СЫР	10	10	2.25	2.86	0.00	35.31
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	4.64	4.97	12.86	115.94
МОЛОКО	160	160	4.50	4.97	7.29	93.12
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,4	1,4	0.14	0.00	0.73	3.47
САХАР ПЕСОК	5	5	0.00	0.00	4.84	19.35
			14.47	21.18	43.64	426.05
II Завтрак						
ЯБЛОКО		200	0.80	0.80	19.60	94.00
ЯБЛОКИ	200	200	0.80	0.80	19.60	94.00
			0.80	0.80	19.60	94.00
Обед						

<u>БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ</u>		150	3.31	5.44	11.06	107.03
МЯСО	13	10	1.39	3.23	0.00	34.63
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0.00	0.97	0.00	8.72
СМЕТАНА	7	7	0.17	1.02	0.24	10.86
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0.05	0.00	0.18	0.99
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0.81	0.16	6.64	31.37
КАПУСТА	20	20	0.35	0.02	0.91	5.43
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	5	0.07	0.01	0.40	1.99
СВЕКЛА	30	24	0.35	0.02	2.05	9.78
МОРКОВЬ	12	9,6	0.12	0.01	0.64	3.26
СОЛЬ	3	3	0.00	0.00	0.00	0.00
<u>МЯСНЫЕ БИТОЧКИ</u>		70	8.63	17.98	6.43	222.07
МЯСО	55	50	6.94	16.15	0.00	173.15
МОЛОКО	10	10	0.28	0.31	0.46	5.82
МУКА	2	2	0.21	0.03	1.32	6.38
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0.00	0.97	0.00	8.72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3	0.04	0.01	0.24	1.19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	9	9	0.67	0.06	4.38	20.67
ЯЙЦО	1/10 шт.	4,03	0.49	0.45	0.03	6.14
<u>СОУС СМЕТАННЫЙ</u>		20	0.29	0.75	1.16	12.55
СМЕТАНА	5	5	0.13	0.73	0.17	7.76
МУКА	1,5	1,5	0.16	0.02	0.99	4.79

ГРЕЧА ОТВАРНАЯ		100	3.08	4.01	13.88	103.71
ГРЕЧА	32	25	3.06	0.81	13.85	74.69
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0.02	3.20	0.03	29.02
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150	0.00	0.00	7.74	30.96
СУХОФРУКТЫ	9	9	0.00	0.00	0.00	0.00
САХАР ПЕСОК	8	8	0.00	0.00	7.74	30.96
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2.65	0.35	16.96	81.58
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2.65	0.35	16.96	81.58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		15	1.14	0.09	7.53	35.52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	15	1.14	0.09	7.53	35.52
			19.10	28.62	64.76	593.42
Полдник						
САЛАТ ЗИМНИЙ		130	2.21	7.11	13.58	127.91
КАРТОФЕЛЬ	86	60,2	1.20	0.24	9.81	46.35
МОРКОВЬ	38	30,4	0.39	0.03	2.04	10.32
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	14	14	0.11	0.01	0.24	1.82
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0.11	0.02	0.64	3.18
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	20	13	0.40	0.03	0.85	5.20
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	7	7	0.00	6.78	0.00	61.04
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		100	12.55	8.80	34.26	268.10
МУКА	40	40	4.31	0.58	26.31	127.65
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	40	40	6.98	3.49	1.16	65.57
САХАР ПЕСОК	6	6	0.00	0.00	5.81	23.22
МОЛОКО	20	20	0.56	0.62	0.91	11.64
ЯЙЦО	1/8 шт.	5,03	0.62	0.56	0.04	7.66
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0.01	1.60	0.02	14.51
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0.00	1.94	0.00	17.44
ДРОЖЖИ	0,55	0,55	0.07	0.01	0.01	0.41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		15	1.14	0.09	7.53	35.52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	15	1.14	0.09	7.53	35.52
ЧАЙ СЛАДКИЙ		150	0.14	0.00	5.12	21.04
ЧАЙ	0,7	0,7	0.14	0.00	0.28	1.69
САХАР ПЕСОК	5	5	0.00	0.00	4.84	19.35
			16.04	16.00	60.49	452.57
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50.41	66.60	188.49	1,566.04

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность,
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ		150	6.16	9.62	19.98	192.14
МОЛОКО	150	150	4.22	4.66	6.84	87.30
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0.03	4.01	0.04	36.28
ГЕРКУЛЕС	20	16	1.91	0.95	9.23	53.08
САХАР ПЕСОК	4	4	0.00	0.00	3.87	15.48
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		20/6	1.56	5.07	10.09	92.24
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6	6	0.03	4.95	0.05	44.88
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1.53	0.12	10.04	47.36
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	4.36	4.66	13.38	113.99
МОЛОКО	150	150	4.22	4.66	6.84	87.30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,4	1,4	0.14	0.00	0.73	3.47
САХАР ПЕСОК	6	6	0.00	0.00	5.81	23.22
			12.08	19.35	43.45	398.37

II Завтрак						
СОК		180	0.90	0.18	18.18	77.40
СОК	180	180	0.90	0.18	18.18	77.40
			0.90	0.18	18.18	77.40
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		40	0.32	0.04	0.68	5.20
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40	40	0.32	0.04	0.68	5.20
СУП КУРИНЫЙ СО СМЕТАНОЙ		150	4.59	5.44	7.22	96.26
ПТИЦА	20	20	3.53	3.57	0.00	46.17
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0.00	0.97	0.00	8.72
СМЕТАНА	5	5	0.13	0.73	0.17	7.76
КАРТОФЕЛЬ	55	38,5	0.75	0.15	6.09	28.76
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4	0.06	0.01	0.32	1.59
МОРКОВЬ	12	9,6	0.12	0.01	0.64	3.26
СОЛЬ	3	3	0.00	0.00	0.00	0.00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ		170	10.97	24.66	20.15	347.05
МЯСО	60	60	8.32	19.38	0.00	207.77
КАРТОФЕЛЬ	163	114,1	2.21	0.45	18.04	85.22
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	6	0.08	0.01	0.48	2.39
МОРКОВЬ	22	17,6	0.23	0.02	1.21	6.16
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6	6	0.03	4.80	0.05	43.53
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0.10	0.00	0.37	1.98
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150	0.00	0.00	7.74	30.96
СУХОФРУКТЫ	9	9	0.00	0.00	0.00	0.00
САХАР ПЕСОК	8	8	0.00	0.00	7.74	30.96
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2.65	0.35	16.96	81.58
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2.65	0.35	16.96	81.58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		15	1.14	0.09	7.53	35.52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	15	1.14	0.09	7.53	35.52
			19.67	30.58	60.28	596.57
Полдник						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		72	13.83	4.78	1.95	106.39
РЫБА	78	78	12.03	0.68	0.00	54.48
ЯЙЦО	1/4 шт.	10,06	1.24	1.13	0.07	15.32
МОЛОКО	12	12	0.34	0.37	0.54	6.98
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0.01	1.60	0.02	14.51
МУКА	2	2	0.21	0.03	1.32	6.38

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0.00	0.97	0.00	8.72
<u>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ</u>		93	3.28	2.88	19.92	118.67
МАКАРОНЫ	30	30	3.26	0.47	19.90	96.90
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3	0.02	2.41	0.02	21.77
<u>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</u>		15	1.14	0.09	7.53	35.52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	15	1.14	0.09	7.53	35.52
<u>ПЕЧЕНЬЕ</u>		30	2.22	2.82	21.93	122.10
	30	30	2.22	2.82	21.93	122.10
<u>КИСЕЛЬ ИЗ ПРОТЁРТЫХ ЯГОД</u>		150	0.10	0.07	24.46	95.99
ЯГОДЫ ПРОТЁРТЫЕ	22	22	0.09	0.07	15.83	61.46
САХАР ПЕСОК	5	5	0.00	0.00	4.84	19.35
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5	0.01	0.00	3.79	15.18
			20.57	10.64	75.79	478.67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53.22	60.75	197.70	1,551.01

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность,
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<u>КАША "ДРУЖБА"</u>	150		5.15	8.86	16.78	168.41
МОЛОКО	150	150	4.22	4.66	6.84	87.30
РИС	10	5	0.34	0.05	3.59	16.15
ПШЕНО	10	5	0.56	0.14	3.41	17.07
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0.03	4.01	0.04	36.28
САХАР ПЕСОК	3	3	0.00	0.00	2.90	11.61
<u>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</u>	20/6		1.56	5.07	10.09	92.24
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6	6	0.03	4.95	0.05	44.88
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1.53	0.12	10.04	47.36
<u>КАКАО С МОЛОКОМ</u>	150		4.57	4.88	10.86	106.99
МОЛОКО	150	150	4.22	4.66	6.84	87.30
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0.35	0.22	0.15	4.21
САХАР ПЕСОК	4	4	0.00	0.00	3.87	15.48
			11.28	18.81	37.73	367.64
II Завтрак						
<u>ЯБЛОКО</u>	200		0.80	0.80	19.60	94.00
ЯБЛОКИ	200	200	0.80	0.80	19.60	94.00
			0.80	0.80	19.60	94.00
Обед						
<u>САЛАТ ИЗ ЗЕЛЁНОГО ГОРОШКА</u>	35		0.96	2.97	2.02	38.58
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	50	32	0.96	0.06	2.02	12.42
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0.00	2.91	0.00	26.16
<u>СУП ПОЛЬСКИЙ С КУРИЦЕЙ СО</u>	150		7.47	7.34	9.80	135.46
ПТИЦА	20	20	3.53	3.57	0.00	46.17
КАРТОФЕЛЬ	70	49	0.95	0.19	7.75	36.60
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0.11	0.02	0.64	3.18
МОРКОВЬ	18	14,4	0.18	0.01	0.96	4.89
СМЕТАНА	9	9	0.22	1.31	0.31	13.97
ЯЙЦО	1/2 шт.	20,13	2.48	2.24	0.14	30.65
СОЛЬ	3	3	0.00	0.00	0.00	0.00
<u>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</u>	160		6.79	13.25	10.34	188.73
МЯСО	55	33	4.58	10.66	0.00	114.28
КАПУСТА	105	72	1.26	0.07	3.28	19.56
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0.14	0.02	0.80	3.98
МОРКОВЬ	16,88	13,5	0.17	0.01	0.90	4.59
РИС	6	6	0.41	0.06	4.31	19.38
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3	0.02	2.41	0.02	21.77
МУКА	1	1	0.11	0.02	0.66	3.19
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0.10	0.00	0.37	1.98
<u>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</u>	150		0.00	0.00	7.74	30.96
СУХОФРУКТЫ	9	9	0.00	0.00	0.00	0.00
САХАР ПЕСОК	8	8	0.00	0.00	7.74	30.96
<u>ХЛЕБ РЖАНОЙ</u>	40		2.65	0.35	16.96	81.58
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2.65	0.35	16.96	81.58
<u>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</u>	20		1.53	0.12	10.04	47.36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1.53	0.12	10.04	47.36
			19.40	24.03	56.90	522.67

Полдник

<u>ЛАПША МОЛОЧНАЯ</u>	150	5.76	7.28	20.02	169.77
------------------------------	------------	-------------	-------------	--------------	---------------

МОЛОКО	150	150	4.22	4.66	6.84	87.30
МАКАРОНЫ	14	14	1.52	0.21	9.29	45.22
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3	0.02	2.41	0.02	21.77
САХАР ПЕСОК	4	4	0.00	0.00	3.87	15.48
<u>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</u>		50	4.78	4.26	27.16	166.19
МУКА	36	36	3.88	0.52	23.68	114.89
МОЛОКО	12	12	0.34	0.37	0.54	6.98
ЯЙЦО	1/10 шт.	4,03	0.49	0.45	0.03	6.14
САХАР ПЕСОК	3	3	0.00	0.00	2.90	11.61
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0.00	2.91	0.00	26.16
ДРОЖЖИ	0,55	0,55	0.07	0.01	0.01	0.41
<u>ЧАЙ СЛАДКИЙ</u>		150	0.14	0.00	6.09	24.91
ЧАЙ	0,7	0,7	0.14	0.00	0.28	1.69
САХАР ПЕСОК	6	6	0.00	0.00	5.81	23.22
<u>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</u>		15	1.14	0.09	7.53	35.52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	15	1.14	0.09	7.53	35.52
			11.82	11.63	60.80	396.39
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43.30	55.27	175.03	1,380.70