

МЕНЮ

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>	200		7.32	10.12	26.75	228.6
МОЛОКО	180	180	5.06	5.59	8.21	104.7
ПШЕНО	30	20	2.23	0.52	13.66	68.2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0.03	4.01	0.04	36.2
САХАР ПЕСОК	5	5	0.00	0.00	4.84	19.3
<u>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ</u>	30/8		2.33	6.79	15.11	130.8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8	8	0.04	6.60	0.06	59.8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.0
<u>ЧАЙ СЛАДКИЙ</u>	200		0.16	0.00	8.07	32.8
ЧАЙ	0,8	0,8	0.16	0.00	0.33	1.9
САХАР ПЕСОК	8	8	0.00	0.00	7.74	30.9
			9.81	16.91	49.93	392.4
II Завтрак						
<u>СОК</u>	180		0.90	0.18	18.18	77.4
СОК	180	180	0.90	0.18	18.18	77.4
			0.90	0.18	18.18	77.4
Обед						
<u>СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ</u>	200		5.65	1.49	18.41	110.0
МЯСО	13	0	0.00	0.00	0.00	0.0
КАРТОФЕЛЬ	70	49	0.95	0.19	7.75	36.6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	6	0.08	0.01	0.48	2.3
МОРКОВЬ	16	12,8	0.16	0.01	0.85	4.3
ГОРОХ	20	20	4.46	0.31	9.33	58.0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0.00	0.97	0.00	8.7
СОЛЬ	3	3	0.00	0.00	0.00	0.0
<u>ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА</u>	75		6.08	15.88	2.83	178.8
МЯСО	75	40	5.55	12.92	0.00	138.5
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0.00	2.91	0.00	26.1
МОРКОВЬ	12	9,6	0.12	0.01	0.64	3.2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	4	0.06	0.01	0.32	1.5
МУКА	2	2	0.21	0.03	1.32	6.3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0.14	0.00	0.55	2.9
<u>РИС ОТВАРНОЙ</u>	100		2.19	3.51	23.00	132.3
РИС	32	32	2.17	0.31	22.97	103.3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0.02	3.20	0.03	29.0
<u>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</u>	200		0.00	0.00	7.74	30.9
СУХОФРУКТЫ	10	10	0.00	0.00	0.00	0.0
САХАР ПЕСОК	8	8	0.00	0.00	7.74	30.9
<u>ХЛЕБ РЖАНОЙ</u>	50		3.31	0.44	21.20	101.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3.31	0.44	21.20	101.9

<u>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</u>		30	2.29	0.19	15.05	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.0
			19.52	21.51	88.23	625.3
Полдник						
<u>ЯЙЦО ОТВАРНОЕ</u>		50	4.96	4.49	0.27	61.2
ЯЙЦО	1 шт.	40,25	4.96	4.49	0.27	61.2
<u>РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ</u>		130	2.43	7.11	13.14	127.1
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0.81	0.16	6.64	31.3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	13	0.17	0.03	1.04	5.1
МОРКОВЬ	42,19	33,75	0.43	0.03	2.26	11.4
КАПУСТА	45	36	0.63	0.04	1.64	9.7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0.03	4.01	0.04	36.2
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0.00	1.94	0.00	17.4
СМЕТАНА	6	6	0.15	0.87	0.20	9.3
МУКА	2	2	0.21	0.03	1.32	6.3
<u>ПЛЮШКА</u>		55	5.52	5.08	31.28	192.8
МУКА	42	42	4.52	0.61	27.63	134.0
САХАР ПЕСОК	3	3	0.00	0.00	2.90	11.6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0.01	1.60	0.02	14.5
МОЛОКО	15	15	0.43	0.47	0.69	8.7
ЯЙЦО	1/10 шт.	4,03	0.49	0.45	0.03	6.1
ДРОЖЖИ	0,55	0,55	0.07	0.01	0.01	0.4
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0.00	1.94	0.00	17.4
<u>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</u>		30	2.29	0.19	15.05	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.0
<u>КИСЕЛЬ ИЗ ПРОТЁРТЫХ ЯГОД</u>		200	0.11	0.07	27.43	107.6
ЯГОДЫ ПРОТЁРТЫЕ	24	24	0.10	0.07	17.28	67.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0.00	0.00	4.84	19.3
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7	7	0.01	0.00	5.31	21.2
			15.31	16.94	87.17	560.0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45.54	55.54	243.51	1,655.2

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	63.0
ЯЙЦО	1 шт.	40,25	4.96	4.49	0.27	61.2
<u>КАША "ДРУЖБА"</u>		200	5.99	9.79	20.09	193.6
МОЛОКО	180	180	5.06	5.59	8.21	104.7
РИС	15	5	0.34	0.05	3.59	16.1
ПШЕНО	15	5	0.56	0.14	3.41	17.0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0.03	4.01	0.04	36.2
САХАР ПЕСОК	5	5	0.00	0.00	4.84	19.3
<u>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</u>		30/7	2.33	5.80	15.11	121.8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7	7	0.04	5.61	0.06	50.7
<u>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</u>		200	3.78	4.04	14.29	109.6
МОЛОКО	130	130	3.66	4.04	5.93	75.6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0.12	0.00	0.62	2.9
САХАР ПЕСОК	8	8	0.00	0.00	7.74	30.9
			17.20	24.23	49.79	488.0
II Завтрак						
<u>ЯБЛОКО</u>		200	0.80	0.80	19.60	94.0

ЯБЛОКИ	200	200	0.80	0.80	19.60	94.0
			0.80	0.80	19.60	94.0
Обед						
<u>ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ</u>		60	0.48	0.06	1.02	7.8
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	60	0.48	0.06	1.02	7.8
<u>ЩИ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ</u>		200	3.49	7.51	10.49	124.0
МЯСО	12	12	1.67	3.88	0.00	41.5
КАРТОФЕЛЬ	70	49	0.95	0.19	7.75	36.6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	7	0.10	0.01	0.55	2.7
МОРКОВЬ	14	11,2	0.15	0.01	0.75	3.8
КАПУСТА	60	16	0.28	0.02	0.73	4.3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0.10	0.00	0.37	1.9
СМЕТАНА	10	10	0.24	1.46	0.34	15.5
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0.00	1.94	0.00	17.4
СОЛЬ	2	2	0.00	0.00	0.00	0.0
<u>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</u>		150	3.12	6.16	19.96	148.2
КАРТОФЕЛЬ	168	117,6	2.28	0.46	18.59	87.8
МОЛОКО	29	29	0.81	0.90	1.32	16.8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6	6	0.03	4.80	0.05	43.5
<u>МЯСНЫЕ БИТОЧКИ</u>		85	10.69	21.61	7.91	268.9
МЯСО	60	60	8.32	19.38	0.00	207.7
МОЛОКО	8	8	0.22	0.25	0.37	4.6

МУКА	2	2	0.21	0.03	1.32	6.3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0.00	0.97	0.00	8.7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4	0.06	0.01	0.32	1.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	12	0.89	0.07	5.84	27.5
ЯЙЦО	1/5 шт.	8,05	0.99	0.90	0.06	12.2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200	0.00	0.00	7.74	30.9
СУХОФРУКТЫ	11	11	0.00	0.00	0.00	0.0
САХАР ПЕСОК	8	8	0.00	0.00	7.74	30.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3.31	0.44	21.20	101.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3.31	0.44	21.20	101.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1.53	0.12	10.04	47.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1.53	0.12	10.04	47.3
			22.62	35.90	78.36	729.3

Полдник

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		72	0.83	4.92	5.41	70.0
МОРКОВЬ	83	66,4	0.83	0.07	4.44	22.5
САХАР ПЕСОК	1	1	0.00	0.00	0.97	3.8
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	5	5	0.00	4.85	0.00	43.6
ТВОРОГ ЖИРНОСТИ 5,0%		163/25	25.16	17.55	35.31	401.1
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	125	125	21.83	10.91	3.64	204.9
КРУПА МАННАЯ	10	10	1.00	0.10	6.85	31.9
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0.00	1.94	0.00	17.4
ЯЙЦО	1/3 шт.	13,4	1.65	1.49	0.09	20.4
МОЛОКО	20	20	0.56	0.62	0.91	11.6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3	0.02	2.41	0.02	21.7
САХАР ПЕСОК	6	6	0.00	0.00	5.81	23.2
ЯГОДЫ ПРОТЁРТЫЕ	25	25	0.10	0.08	17.99	69.8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1.53	0.12	10.04	47.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1.53	0.12	10.04	47.3
МОЛОКО		200	5.63	6.21	9.12	116.4
МОЛОКО	200	200	5.63	6.21	9.12	116.4
			33.15	28.80	59.88	634.9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			73.77	89.73	207.63	1,946.2

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ		200	6.79	9.76	24.73	214.6
МОЛОКО	180	180	5.06	5.59	8.21	104.7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0.03	4.01	0.04	36.2
КРУПА МАННАЯ	17	17	1.70	0.16	11.64	54.2
САХАР ПЕСОК	5	5	0.00	0.00	4.84	19.3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30/8	2.33	6.79	15.11	130.8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8	8	0.04	6.60	0.06	59.8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.0
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4.85	5.19	13.25	120.5
МОЛОКО	160	160	4.50	4.97	7.29	93.1
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0.35	0.22	0.15	4.2
САХАР ПЕСОК	6	6	0.00	0.00	5.81	23.2
			13.97	21.74	53.09	466.0
II Завтрак						
СОК		180	0.90	0.18	18.18	77.4
СОК	180	180	0.90	0.18	18.18	77.4

			0.90	0.18	18.18	77.4
Обед						
<u>ИКРА КАБАЧКОВАЯ</u>		55	1.02	4.75	4.11	63.4
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	55	55	1.02	4.75	4.11	63.4
<u>РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ</u>		200	3.83	8.50	10.89	136.1
МЯСО	15	15	2.09	4.85	0.00	51.9
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0.00	1.94	0.00	17.4
СМЕТАНА	10	10	0.24	1.46	0.34	15.5
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1.09	0.21	8.86	41.8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5	0.07	0.01	0.40	1.9
МОРКОВЬ	18	14,4	0.18	0.01	0.96	4.8
СОЛЬ	3	3	0.00	0.00	0.00	0.0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	0	0.00	0.00	0.00	0.0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0.16	0.02	0.33	2.5
<u>СУФЛЕ МЯСНОЕ</u>		90	15.59	36.36	8.19	422.2
МЯСО	95	95	13.18	30.69	0.00	328.9
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0.00	1.94	0.00	17.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	10	0.74	0.06	4.87	22.9
ЯЙЦО	1/6 шт.	6,72	0.82	0.75	0.05	10.2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	8	0.11	0.02	0.64	3.1
МУКА	3	3	0.32	0.05	1.97	9.5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3	0.02	2.41	0.02	21.7
МОЛОКО	14	14	0.40	0.44	0.64	8.1

<u>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ</u>		99	3.49	2.90	21.25	125.1
МАКАРОНЫ	32	32	3.47	0.49	21.23	103.3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3	0.02	2.41	0.02	21.7
<u>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</u>		200	0.00	0.00	7.74	30.9
СУХОФРУКТЫ	10	10	0.00	0.00	0.00	0.0
САХАР ПЕСОК	8	8	0.00	0.00	7.74	30.9
<u>ХЛЕБ РЖАНОЙ</u>		50	3.31	0.44	21.20	101.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3.31	0.44	21.20	101.9
<u>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</u>		20	1.48	0.12	9.74	45.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1.48	0.12	9.74	45.9
			28.72	53.07	83.12	925.9
Полдник						
<u>РЫБА ПОД ОВОЩАМИ</u>		114	17.09	3.89	1.54	110.0
РЫБА	140	109	16.81	0.95	0.00	76.1
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0.00	2.91	0.00	26.1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0.11	0.02	0.64	3.1
МОРКОВЬ	16,88	13,5	0.17	0.01	0.90	4.5
<u>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</u>		160	3.32	4.57	21.79	142.0
КАРТОФЕЛЬ	185	129,5	2.51	0.50	20.48	96.7
МОЛОКО	28	28	0.79	0.87	1.28	16.3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0.02	3.20	0.03	29.0
<u>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</u>		30	2.22	0.18	14.60	68.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2.22	0.18	14.60	68.9
<u>ВАФЛИ</u>		30	0.00	0.00	0.00	0.0
ВАФЛИ	30	30	0.00	0.00	0.00	0.0
<u>ЧАЙ СЛАДКИЙ</u>		200	0.16	0.00	7.11	29.0
ЧАЙ	0,8	0,8	0.16	0.00	0.33	1.9
САХАР ПЕСОК	7	7	0.00	0.00	6.78	27.0
			22.79	8.64	45.04	350.0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66.38	83.63	199.43	1,819.4

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>		200	6.26	10.52	16.89	188.6
МОЛОКО	200	200	5.63	6.21	9.12	116.4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0.03	4.01	0.04	36.2
ГЕРКУЛЕС	25	5	0.60	0.30	2.89	16.5
САХАР ПЕСОК	5	5	0.00	0.00	4.84	19.3
<u>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ</u>		30/8/10	4.58	9.65	15.11	166.2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8	8	0.04	6.60	0.06	59.8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.0
СЫР	10	10	2.25	2.86	0.00	35.3
<u>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</u>		200	5.77	6.21	15.66	143.0
МОЛОКО	200	200	5.63	6.21	9.12	116.4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,4	1,4	0.14	0.00	0.73	3.4
САХАР ПЕСОК	6	6	0.00	0.00	5.81	23.2
			16.61	26.38	47.66	497.9
II Завтрак						
<u>ЯБЛОКО</u>		150	0.60	0.60	14.70	70.5
ЯБЛОКИ	150	150	0.60	0.60	14.70	70.5
			0.60	0.60	14.70	70.5

Обед

<u>САЛАТ ИЗ ЗЕЛЁНОГО ГОРОШКА</u>		40	1.09	3.95	2.27	48.8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	55	36	1.09	0.07	2.27	13.9
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4	4	0.00	3.88	0.00	34.8
<u>СУП ХАРЧО НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ</u>		200	1.48	2.20	9.80	65.4
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0.00	0.97	0.00	8.7
СМЕТАНА	7	7	0.17	1.02	0.24	10.8
КАРТОФЕЛЬ	70	49	0.95	0.19	7.75	36.6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	6	0.08	0.01	0.48	2.3
МОРКОВЬ	18	14,4	0.18	0.01	0.96	4.8
РИС	7	0	0.00	0.00	0.00	0.0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0.10	0.00	0.37	1.9
СОЛЬ	3	3	0.00	0.00	0.00	0.0
<u>СОЛЯНКА С КУРИЦЕЙ</u>		200	17.27	20.41	14.64	312.7
ПТИЦА	80	80	14.12	14.28	0.00	184.6
КАРТОФЕЛЬ	70	49	0.95	0.19	7.75	36.6
КАПУСТА	120	96	1.68	0.10	4.37	26.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0.11	0.02	0.64	3.1
МОРКОВЬ	18	14,4	0.18	0.01	0.96	4.8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0.23	0.00	0.92	4.9
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	6	6	0.00	5.81	0.00	52.3
<u>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</u>		200	0.00	0.00	7.74	30.9

СУХОФРУКТЫ	11	11	0.00	0.00	0.00	0.0
САХАР ПЕСОК	8	8	0.00	0.00	7.74	30.9
<u>ХЛЕБ РЖАНОЙ</u>		50	3.31	0.44	21.20	101.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3.31	0.44	21.20	101.9
<u>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</u>		20	1.53	0.12	10.04	47.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1.53	0.12	10.04	47.3
			24.68	27.12	65.69	607.2
Полдник						
<u>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</u>		134	9.70	11.78	4.08	161.7
ЯЙЦО	1,5 шт.	60,38	7.44	6.73	0.41	91.9
МОЛОКО	80	80	2.25	2.48	3.65	46.5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0.01	1.60	0.02	14.5
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0.00	0.97	0.00	8.7
<u>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</u>		20	1.53	0.12	10.04	47.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1.53	0.12	10.04	47.3
<u>ВАФЛИ</u>		40	0.00	0.00	0.00	0.0
ВАФЛИ	40	40	0.00	0.00	0.00	0.0
<u>ЧАЙ С МОЛОКОМ</u>		200	3.21	3.41	12.99	96.4
МОЛОКО	110	110	3.09	3.41	5.01	64.0
ЧАЙ	0,6	0,6	0.12	0.00	0.24	1.4
САХАР ПЕСОК	8	8	0.00	0.00	7.74	30.9
			14.44	15.31	27.11	305.5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56.33	69.41	155.16	1,481.2

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	63.0
ЯЙЦО	1 шт.	40,25	4.96	4.49	0.27	61.2
<u>КАША РЯБЧИК</u>		200	3.97	8.36	11.26	137.1
МОЛОКО	140	140	3.94	4.35	6.38	81.4
РИС	9	0	0.00	0.00	0.00	0.0
ПШЕНО	9	0	0.00	0.00	0.00	0.0
ГРЕЧА	9	0	0.00	0.00	0.00	0.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0.00	0.00	4.84	19.3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0.03	4.01	0.04	36.2
<u>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ</u>		30/7/12	5.03	9.40	15.11	165.7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7	7	0.04	5.78	0.06	52.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.0
СЫР	12	12	2.70	3.43	0.00	42.3
<u>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</u>		200	4.06	4.35	13.78	111.5
МОЛОКО	140	140	3.94	4.35	6.38	81.4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0.12	0.00	0.62	2.9
САХАР ПЕСОК	7	7	0.00	0.00	6.78	27.0
			18.16	26.71	40.45	477.4
II Завтрак						
<u>СОК</u>		200	1.00	0.20	20.20	86.0
СОК	200	200	1.00	0.20	20.20	86.0
			1.00	0.20	20.20	86.0
Обед						
<u>САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ</u>		100	1.62	5.09	3.70	69.6
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	90	90	1.62	0.09	2.70	20.7

САХАР ПЕСОК	1	1	0.00	0.00	1.00	3.9
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	5	5	0.00	5.00	0.00	44.9
<u>СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ</u>		200	10.28	4.92	11.78	132.8
РЫБА	60	55	8.49	0.49	0.00	38.4
КАРТОФЕЛЬ	90	63	1.22	0.24	9.96	47.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	8	0.11	0.02	0.64	3.1
МОРКОВЬ	14	11,2	0.15	0.01	0.75	3.8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3	0.02	2.41	0.02	21.7
СМЕТАНА	12	12	0.29	1.75	0.41	18.6
СОЛЬ	3	3	0.00	0.00	0.00	0.0
<u>ПЛОВ С МЯСОМ</u>		170	7.62	13.45	28.14	264.6
МЯСО	55	33	4.58	10.66	0.00	114.2
РИС	35	35	2.38	0.34	25.12	113.0
МОРКОВЬ	20	16	0.20	0.02	1.07	5.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0.11	0.02	0.64	3.1

ТОМАТНАЯ ПАСТА	7	7	0.33	0.00	1.29	6.9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3	0.02	2.41	0.02	21.7
<u>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</u>		200	0.00	0.00	7.74	30.9
СУХОФРУКТЫ	11	11	0.00	0.00	0.00	0.0
САХАР ПЕСОК	8	8	0.00	0.00	7.74	30.9
<u>ХЛЕБ РЖАНОЙ</u>		50	3.31	0.44	21.20	101.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3.31	0.44	21.20	101.9
<u>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</u>		15	1.14	0.09	7.53	35.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	15	1.14	0.09	7.53	35.5
			23.97	23.99	80.09	635.5
Полдник						
<u>ПИРОГ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ</u>		85	6.76	7.84	31.03	221.9
МУКА	41	41	4.41	0.60	26.97	130.8
САХАР ПЕСОК	2	2	0.00	0.00	1.94	7.7
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4	4	0.00	3.88	0.00	34.8
ЯЙЦО	1/10 шт.	4,03	0.49	0.45	0.03	6.1
МОЛОКО	17	17	0.48	0.52	0.78	9.8
ДРОЖЖИ	0,55	0,55	0.07	0.01	0.01	0.4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0.01	1.60	0.02	14.5
ЯЙЦО	1/6 шт.	6,72	0.82	0.75	0.05	10.2
КАПУСТА	31	27	0.48	0.03	1.23	7.3
<u>ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ</u>		165	2.36	8.95	13.31	143.9
КАРТОФЕЛЬ	30	21	0.41	0.08	3.32	15.6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0.11	0.02	0.64	3.1
МОРКОВЬ	30	24	0.30	0.02	1.61	8.1
СВЕКЛА	103	82,4	1.20	0.08	7.03	33.5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	10	6	0.18	0.01	0.38	2.3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	9	9	0.00	8.72	0.00	78.4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0.16	0.02	0.33	2.5
<u>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</u>		15	1.14	0.09	7.53	35.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	15	1.14	0.09	7.53	35.5
<u>КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ПРОТЕРТЫХ</u>		200	0.11	0.07	27.43	107.6
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	24	24	0.10	0.07	17.28	67.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0.00	0.00	4.84	19.3
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7	7	0.01	0.00	5.31	21.2
			10.37	16.95	79.30	509.0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53.50	67.85	220.04	1,708.0

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>		200	7.14	9.62	29.78	235.8
МОЛОКО	200	200	5.63	6.21	9.12	116.4
РИС	25	22	1.49	0.21	15.79	71.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0.00	0.00	4.84	19.3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0.02	3.20	0.03	29.0
<u>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ</u>		30/8/14	5.48	10.80	15.11	180.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8	8	0.04	6.60	0.06	59.8
СЫР	14	14	3.15	4.01	0.00	49.4
<u>ЧАЙ СЛАДКИЙ</u>		200	0.16	0.00	8.07	32.8
ЧАЙ	0,8	0,8	0.16	0.00	0.33	1.9
САХАР ПЕСОК	8	8	0.00	0.00	7.74	30.9
			12.78	20.42	52.96	449.0

II Завтрак

<u>ЯБЛОКО</u>	150		0.60	0.60	14.70	70.5
ЯБЛОКИ	150	150	0.60	0.60	14.70	70.5
			0.60	0.60	14.70	70.5

Обед

<u>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ</u>	200		1.57	2.66	10.49	72.5
ПТИЦА	20	0	0.00	0.00	0.00	0.0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0.00	0.97	0.00	8.7
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1.09	0.21	8.86	41.8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0.08	0.01	0.48	2.3
МОРКОВЬ	15	12	0.16	0.01	0.81	4.0
СМЕТАНА	10	10	0.24	1.46	0.34	15.5
СОЛЬ	3	3	0.00	0.00	0.00	0.0
<u>КОТЛЕТА МЯСНАЯ</u>	85		10.69	21.61	7.91	268.9
МЯСО	60	60	8.32	19.38	0.00	207.7
МОЛОКО	8	8	0.22	0.25	0.37	4.6
МУКА	2	2	0.21	0.03	1.32	6.3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0.00	0.97	0.00	8.7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4	0.06	0.01	0.32	1.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	12	0.89	0.07	5.84	27.5
ЯЙЦО	1/5 шт.	8,05	0.99	0.90	0.06	12.2
<u>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</u>	150		3.11	5.66	8.70	99.9
КАПУСТА	210	165	2.88	0.16	7.53	44.8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0.07	0.01	0.40	1.9
МОРКОВЬ	14	11,2	0.15	0.01	0.75	3.8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0.01	1.60	0.02	14.5
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4	4	0.00	3.88	0.00	34.8

<u>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</u>		200	0.00	0.00	7.74	30.9
СУХОФРУКТЫ	11	11	0.00	0.00	0.00	0.0
САХАР ПЕСОК	8	8	0.00	0.00	7.74	30.9
<u>ХЛЕБ РЖАНОЙ</u>		50	3.31	0.44	21.20	101.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3.31	0.44	21.20	101.9
<u>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</u>		15	1.14	0.09	7.53	35.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	15	1.14	0.09	7.53	35.5
			19.82	30.46	63.57	609.9
Полдник						
<u>КУКУРУЗА</u>		60	1.80	0.12	3.78	23.2
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	95	60	1.80	0.12	3.78	23.2
<u>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</u>		134	9.70	11.78	4.08	161.7
ЯЙЦО	1,5 шт.	60,38	7.44	6.73	0.41	91.9
МОЛОКО	80	80	2.25	2.48	3.65	46.5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0.01	1.60	0.02	14.5
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0.00	0.97	0.00	8.7
<u>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</u>		20	1.53	0.12	10.04	47.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1.53	0.12	10.04	47.3
<u>ВАФЛИ</u>		40	2.96	3.76	29.24	162.8
	40	40	2.96	3.76	29.24	162.8
<u>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</u>		200	4.34	4.66	15.20	121.2
МОЛОКО	150	150	4.22	4.66	6.84	87.3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0.12	0.00	0.62	2.9
САХАР ПЕСОК	8	8	0.00	0.00	7.74	30.9
			20.33	20.44	62.34	516.4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53.53	71.92	193.57	1,645.8

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>		200	7.36	10.38	25.64	226.2
МОЛОКО	200	200	5.63	6.21	9.12	116.4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0.03	4.01	0.04	36.2
КРУПА МАННАЯ	17	17	1.70	0.16	11.64	54.2
САХАР ПЕСОК	5	5	0.00	0.00	4.84	19.3
<u>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</u>		30/8	2.33	6.79	15.11	130.8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8	8	0.04	6.60	0.06	59.8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.0
<u>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</u>		200	5.75	6.21	15.55	142.6
МОЛОКО	200	200	5.63	6.21	9.12	116.4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0.12	0.00	0.62	2.9
САХАР ПЕСОК	6	6	0.00	0.00	5.81	23.2
			15.44	23.38	56.30	499.7
II Завтрак						
<u>СОК</u>		180	0.90	0.18	18.18	77.4
СОК	180	180	0.90	0.18	18.18	77.4
			0.90	0.18	18.18	77.4
Обед						
<u>ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ</u>		50	0.40	0.05	0.85	6.5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0.40	0.05	0.85	6.5
<u>СУП -ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ</u>		200	2.09	0.34	14.80	70.9
МАКАРОНЫ	7	7	0.76	0.11	4.65	22.6

КАРТОФЕЛЬ	80	56	1.09	0.21	8.86	41.8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	6	0.08	0.01	0.48	2.3
МОРКОВЬ	15	12	0.16	0.01	0.81	4.0
СОЛЬ	3	3	0.00	0.00	0.00	0.0
<u>СУФЛЕ КУРИНОЕ</u>		85	20.09	23.19	3.26	301.7
ПТИЦА	100	100	17.65	17.85	0.00	230.8
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0.00	1.00	0.00	8.9
ЯЙЦО	1/3 шт.	13,4	1.65	1.49	0.09	20.4
МОЛОКО	12	12	0.34	0.37	0.54	6.9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3	0.02	2.41	0.02	21.7
МУКА	3	3	0.32	0.05	1.97	9.5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0.11	0.02	0.64	3.1
<u>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</u>		140	2.92	5.18	19.36	135.9
КАРТОФЕЛЬ	165	115,5	2.24	0.45	18.27	86.2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0.03	4.01	0.04	36.2
МОЛОКО	23	23	0.65	0.72	1.05	13.3
<u>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</u>		200	0.00	0.00	7.74	30.9
СУХОФРУКТЫ	11	11	0.00	0.00	0.00	0.0

САХАР ПЕСОК	8	8	0.00	0.00	7.74	30.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3.31	0.44	21.20	101.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3.31	0.44	21.20	101.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1.53	0.12	10.04	47.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1.53	0.12	10.04	47.3
			30.34	29.32	77.25	695.4
Полдник						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		70	0.85	3.95	5.49	61.6
МОРКОВЬ	84,38	67,5	0.85	0.07	4.52	22.9
САХАР ПЕСОК	1	1	0.00	0.00	0.97	3.8
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4	4	0.00	3.88	0.00	34.8
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И ПРОТЁРТЫМИ ЯГОДАМИ		164/30	22.86	17.40	42.86	420.1
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	110	110	19.21	9.60	3.20	180.3
РИС	15	15	1.02	0.15	10.77	48.4
МОЛОКО	30	30	0.84	0.93	1.37	17.4
САХАР ПЕСОК	6	6	0.00	0.00	5.81	23.2
ЯЙЦО	1/3 шт.	13,4	1.65	1.49	0.09	20.4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0.02	3.20	0.03	29.0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0.00	1.94	0.00	17.4
ЯГОДЫ ПРОТЁРТЫЕ	30	30	0.12	0.09	21.59	83.8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2.29	0.19	15.05	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.0
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4.85	5.19	14.22	124.4
МОЛОКО	160	160	4.50	4.97	7.29	93.1
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0.35	0.22	0.15	4.2
САХАР ПЕСОК	7	7	0.00	0.00	6.78	27.0
			30.85	26.73	77.62	677.2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			77.53	79.61	229.35	1,949.8

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ		200	7.32	10.12	26.75	228.6
МОЛОКО	180	180	5.06	5.59	8.21	104.7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0.03	4.01	0.04	36.2
ПШЕНО	30	20	2.23	0.52	13.66	68.2
САХАР ПЕСОК	5	5	0.00	0.00	4.84	19.3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ		30/8/12	5.03	10.22	15.11	173.2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8	8	0.04	6.60	0.06	59.8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.0
СЫР	12	12	2.70	3.43	0.00	42.3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	5.75	6.21	16.52	146.4
МОЛОКО	200	200	5.63	6.21	9.12	116.4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0.12	0.00	0.62	2.9
САХАР ПЕСОК	7	7	0.00	0.00	6.78	27.0
			18.10	26.55	58.38	548.4
II Завтрак						
ЯБЛОКО		200	0.80	0.80	19.60	94.0
ЯБЛОКИ	200	200	0.80	0.80	19.60	94.0
			0.80	0.80	19.60	94.0
Обед						

<u>БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ</u>		200	4.07	7.53	13.31	137.9
МЯСО	15	12	1.67	3.88	0.00	41.5
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0.00	1.94	0.00	17.4
СМЕТАНА	10	10	0.24	1.46	0.34	15.5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0.10	0.00	0.37	1.9
КАРТОФЕЛЬ	65	45,5	0.88	0.17	7.20	33.9
КАПУСТА	25	25	0.44	0.03	1.14	6.7
СВЕКЛА	42	33,6	0.49	0.03	2.87	13.6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	6	0.08	0.01	0.48	2.3
МОРКОВЬ	17	13,6	0.17	0.01	0.91	4.6
СОЛЬ	2	2	0.00	0.00	0.00	0.0
<u>СОУС СМЕТАННЫЙ</u>		25	0.36	0.90	1.52	15.6
СМЕТАНА	6	6	0.15	0.87	0.20	9.3
МУКА	2	2	0.21	0.03	1.32	6.3
<u>МЯСНЫЕ БИТОЧКИ</u>		85	9.44	18.54	8.05	236.8
МЯСО	60	50	6.94	16.15	0.00	173.1
МОЛОКО	13	13	0.37	0.41	0.59	7.5
МУКА	2	2	0.21	0.03	1.32	6.3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0.00	0.97	0.00	8.7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	3	0.04	0.01	0.24	1.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	12	0.89	0.07	5.84	27.5
ЯЙЦО	1/5 шт.	8,05	0.99	0.90	0.06	12.2

<u>ГРЕЧА ОТВАРНАЯ</u>		120	3.70	5.76	16.67	133.11
ГРЕЧА	38	30	3.67	0.96	16.62	89.6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6	6	0.03	4.80	0.05	43.5
<u>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</u>		200	0.00	0.00	7.74	30.91
СУХОФРУКТЫ	11	11	0.00	0.00	0.00	0.0
САХАР ПЕСОК	8	8	0.00	0.00	7.74	30.9
<u>ХЛЕБ РЖАНОЙ</u>		50	3.31	0.44	21.20	101.91
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3.31	0.44	21.20	101.9
<u>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</u>		15	1.14	0.09	7.53	35.51
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	15	1.14	0.09	7.53	35.5
			22.02	33.26	76.02	692.11
Полдник						
<u>САЛАТ ЗИМНИЙ</u>		160	2.66	8.13	15.86	148.31
КАРТОФЕЛЬ	95	66,5	1.33	0.27	10.84	51.2
МОРКОВЬ	56	44,8	0.56	0.04	3.00	15.2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0.16	0.02	0.34	2.6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0.11	0.02	0.64	3.1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	25	16	0.50	0.03	1.04	6.4
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	8	8	0.00	7.75	0.00	69.7
<u>ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ</u>		117	14.99	9.92	40.00	311.11
МУКА	45	45	4.85	0.66	29.59	143.6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	50	50	8.73	4.37	1.46	81.9
САХАР ПЕСОК	8	8	0.00	0.00	7.74	30.9
МОЛОКО	25	25	0.71	0.78	1.14	14.5
ЯЙЦО	1/8 шт.	5,03	0.62	0.56	0.04	7.6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0.01	1.60	0.02	14.5
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0.00	1.94	0.00	17.4
ДРОЖЖИ	0,55	0,55	0.07	0.01	0.01	0.4
<u>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</u>		25	1.91	0.16	12.55	59.21
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	25	1.91	0.16	12.55	59.2
<u>ЧАЙ СЛАДКИЙ</u>		200	0.16	0.00	8.07	32.81
ЧАЙ	0,8	0,8	0.16	0.00	0.33	1.9
САХАР ПЕСОК	8	8	0.00	0.00	7.74	30.9
			19.72	18.21	76.48	551.51
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60.64	78.82	230.48	1,886.01

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
<u>КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ</u>		200	8.82	12.01	28.71	259.61
МОЛОКО	200	200	5.80	6.40	9.40	120.0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0.03	4.13	0.04	37.4
ГЕРКУЛЕС	25	25	2.99	1.48	14.43	82.9
САХАР ПЕСОК	5	5	0.00	0.00	4.84	19.3
<u>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</u>		30/7	2.33	5.80	15.11	121.81
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7	7	0.04	5.61	0.06	50.7
<u>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</u>		200	5.75	6.21	16.52	146.41
МОЛОКО	200	200	5.63	6.21	9.12	116.4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2	1,2	0.12	0.00	0.62	2.9
САХАР ПЕСОК	7	7	0.00	0.00	6.78	27.0
			16.90	24.02	60.34	528.01
II Завтрак						
<u>СОК</u>		180	0.90	0.18	18.18	77.41

СОК	180	180	0.90	0.18	18.18	77.4
			0.90	0.18	18.18	77.4
Обед						
<u>ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ</u>		70	0.54	0.07	1.15	8.8
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	70	70	0.54	0.07	1.15	8.8
<u>СУП КУРИНЫЙ СО СМЕТАНОЙ</u>		200	6.65	7.55	9.22	131.6
ПТИЦА	30	30	5.30	5.35	0.00	69.2
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0.00	0.97	0.00	8.7
СМЕТАНА	7	7	0.17	1.02	0.24	10.8
КАРТОФЕЛЬ	70	49	0.95	0.19	7.75	36.6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	6	0.08	0.01	0.48	2.3
МОРКОВЬ	14	11,2	0.15	0.01	0.75	3.8
СОЛЬ	3	3	0.00	0.00	0.00	0.0
<u>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ</u>		200	12.88	29.56	23.89	414.0
МЯСО	70	70	9.71	22.61	0.00	242.4
КАРТОФЕЛЬ	190	133	2.58	0.51	21.03	99.3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	8	0.11	0.02	0.64	3.1
МОРКОВЬ	30	24	0.30	0.02	1.61	8.1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8	8	0.04	6.40	0.06	58.0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0.14	0.00	0.55	2.9
<u>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</u>		200	0.00	0.00	7.74	30.9
СУХОФРУКТЫ	11	11	0.00	0.00	0.00	0.0
САХАР ПЕСОК	8	8	0.00	0.00	7.74	30.9
<u>ХЛЕБ РЖАНОЙ</u>		50	3.31	0.44	21.20	101.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3.31	0.44	21.20	101.9

<u>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</u>		20	1.53	0.12	10.04	47.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1.53	0.12	10.04	47.3
			24.91	37.74	73.24	734.8
Полдник						
<u>СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ</u>		83	14.05	4.92	2.79	111.9
РЫБА	94	78	12.03	0.68	0.00	54.4
ЯЙЦО	1/4 шт.	10,06	1.24	1.13	0.07	15.3
МОЛОКО	16	16	0.45	0.49	0.73	9.3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0.01	1.60	0.02	14.5
МУКА	3	3	0.32	0.05	1.97	9.5
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0.00	0.97	0.00	8.7
<u>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ</u>		100	3.49	2.90	21.25	125.1
МАКАРОНЫ	32	32	3.47	0.49	21.23	103.3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3	0.02	2.41	0.02	21.7
<u>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</u>		30	2.29	0.19	15.05	71.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.0
<u>ПЕЧЕНЬЕ</u>		30	2.22	2.82	21.93	122.1
	30	30	2.22	2.82	21.93	122.1
<u>КИСЕЛЬ ИЗ ПРОТЁРТЫХ ЯГОД</u>		200	0.11	0.07	27.43	107.6
ЯГОДЫ ПРОТЁРТЫЕ	24	24	0.10	0.07	17.28	67.0
САХАР ПЕСОК	5	5	0.00	0.00	4.84	19.3
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7	7	0.01	0.00	5.31	21.2
			22.16	10.90	88.45	537.8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64.87	72.84	240.21	1,878.0

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
<u>КАША "ДРУЖБА"</u>		200	6.56	10.41	21.00	205.2
МОЛОКО	200	200	5.63	6.21	9.12	116.4
РИС	15	5	0.34	0.05	3.59	16.1
ПШЕНО	15	5	0.56	0.14	3.41	17.0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0.03	4.01	0.04	36.2
САХАР ПЕСОК	5	5	0.00	0.00	4.84	19.3
<u>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</u>		30/8	2.33	6.79	15.11	130.8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8	8	0.04	6.60	0.06	59.8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2.29	0.19	15.05	71.0
<u>КАКАО С МОЛОКОМ</u>		200	5.98	6.43	15.08	143.8
МОЛОКО	200	200	5.63	6.21	9.12	116.4
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0.35	0.22	0.15	4.2
САХАР ПЕСОК	6	6	0.00	0.00	5.81	23.2
			14.87	23.63	51.19	479.9
II Завтрак						
<u>ЯБЛОКО</u>		200	0.80	0.80	19.60	94.0
ЯБЛОКИ	200	200	0.80	0.80	19.60	94.0
			0.80	0.80	19.60	94.0
Обед						
<u>САЛАТ ИЗ ЗЕЛЁНОГО ГОРОШКА</u>		40	1.09	3.95	2.27	48.8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	55	36	1.09	0.07	2.27	13.9
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4	4	0.00	3.88	0.00	34.8
<u>СУП ПОЛЬСКИЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ</u>		200	9.37	9.57	10.52	165.9
ПТИЦА	30	30	5.30	5.35	0.00	69.2

КАРТОФЕЛЬ	80	56	1.09	0.21	8.86	41.8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	0,5	0.01	0.00	0.04	0.2
МОРКОВЬ	20	16	0.20	0.02	1.07	5.4
СМЕТАНА	12	12	0.29	1.75	0.41	18.6
ЯЙЦО	1/2 шт.	20,13	2.48	2.24	0.14	30.6
СОЛЬ	3	3	0.00	0.00	0.00	0.0
<u>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</u>		180	7.78	16.01	11.99	224.2
МЯСО	65	39	5.41	12.60	0.00	135.0
КАПУСТА	167	72	1.26	0.07	3.28	19.5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	10	0.14	0.02	0.80	3.9
МОРКОВЬ	20,63	16,5	0.20	0.02	1.11	5.6
РИС	8	8	0.54	0.08	5.74	25.8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0.02	3.20	0.03	29.0
МУКА	1	1	0.11	0.02	0.66	3.1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0.10	0.00	0.37	1.9

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200	0.00	0.00	7.74	30.9
СУХОФРУКТЫ	11	11	0.00	0.00	0.00	0.0
САХАР ПЕСОК	8	8	0.00	0.00	7.74	30.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3.31	0.44	21.20	101.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3.31	0.44	21.20	101.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1.53	0.12	10.04	47.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1.53	0.12	10.04	47.3
			23.08	30.09	63.76	619.3
Полдник						
ЛАПША МОЛОЧНАЯ		200	6.82	8.25	21.74	189.8
МОЛОКО	180	180	5.06	5.59	8.21	104.7
САХАР ПЕСОК	3	3	0.00	0.00	2.90	11.6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3	0.02	2.41	0.02	21.7
МАКАРОНЫ	16	16	1.74	0.25	10.61	51.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		15	1.14	0.09	7.53	35.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	15	1.14	0.09	7.53	35.5
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		55	5.24	5.33	30.81	192.1
МУКА	40	40	4.31	0.58	26.31	127.6
МОЛОКО	13	13	0.37	0.41	0.59	7.5
ЯЙЦО	1/10 шт.	4,03	0.49	0.45	0.03	6.1
САХАР ПЕСОК	4	4	0.00	0.00	3.87	15.4
ДРОЖЖИ	0,55	0,55	0.07	0.01	0.01	0.4
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4	4	0.00	3.88	0.00	34.8
ЧАЙ СЛАДКИЙ		200	0.16	0.00	8.07	32.8
ЧАЙ	0,8	0,8	0.16	0.00	0.33	1.9
САХАР ПЕСОК	8	8	0.00	0.00	7.74	30.9
			13.36	13.67	68.15	450.3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52.11	68.19	202.70	1,643.6

0 | 5 | 6 | 8 | 8 | 6 | 0 | 9 | 5 | 4 | 5 | 7 | 5 | 6 | 1 | 9 | 0 |

2 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 1 | 1 | 3 | 7 | 8 | 4 | 8 | 6 | 7 | 9 | 9 | 9 | 2 | 5 | 5 |

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z [\] ^ _ ` a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z { | } ~

5 7 7 8 3 7 4 8 9 2 0 0 9 3 2 4 4 3 9 9 9

6 2 5 9 8 7 0 9 0 8 0 9 0 6 2 4 8 7 5

9 | 5 | 8 | 4 | 6 | 2 | 7 | 0 | 8 | 5 | 1 | 3 | 5 | 9 |

୧୨୩୪୫୬୭୮୯୧୦୧୧୧୨୧୩୧୪୧୫୧୬୧୭୧୮୧୯୨୦

୨୧୨୨୨୩୨୪୨୫୨୬୨୭୨୮୨୯୩୦୩୧୩୨୩୩୩୪୩୫୩୬୩୭୩୮୩୯୪୦

0 0 9 8 0 7 9 5 4 4 5 4 0 0 9

9 6 6 2 8 1 1 1 4 1 6 6 8 0 1 1 1 0 2 2 8 6 0 0 3 3 0

8 9 2 4 2 6 5 3 6 5 2 3 0 3

9 | 5 | 6 | 2 | 2 | 8 | 8 | 1 | 4 | 7 | 6 | 3 | 2 | 2 | 8 | 7 | 4 | 6 | 2 | 7 | 6 | 8 | 8 | 6 | 6 | 9