

МЕНЮ

3-7

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30	2,2	3,0	5,0	81,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,45	9,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4				
БАТОН ПРОСТОЙ	16,5	16,5				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С ЯБЛОКОМ И КУРАГОЙ		200	7,1	7,5	29,5	211,3
КРУПА РИСОВАЯ	35,9	35,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,3	109,3				
САХАР ПЕСОК	4	4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20				
ЯБЛОКИ	16,4	14,4				
КУРАГА	15,3	15,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6				
КАКАО С МОЛОКОМ		200	1,5	1,8	17,7	67,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	88,9	88,9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,1	111,1				
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7				
			10,8	12,3	52,2	360,0
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4	0,3	10,3	46,9
яблоко 13.06.2016	111,1	100				
			0,4	0,3	10,3	46,9
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		50	0,3	2,6	4,1	42,3
МОРКОВЬ	22,75	18,2				
ЯБЛОКИ	33,86	29,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5				
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ		190	4,1	5,7	21,6	153,5
СВЕКЛА	40,5	30,4				
КАРТОФЕЛЬ	31,7	19				
ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	12,7	7,6				
МОРКОВЬ	10,1	7,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5,7	5,7				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8				
ЧЕСНОК	0,6	0,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152				
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1				
БИТОЧКИ ИЗ КУР С СОУСОМ		70/20	8,3	8,8	11,4	126,0

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

МЕНЮ

3-7

ДЕНЬ 2

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

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

МЕНЮ

3-7

ДЕНЬ 3

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

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

МЕНЮ

3-7

ДЕНЬ 4

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

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

МЕНЮ

3-7

ДЕНЬ 5

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

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

МЕНЮ

3-7

ДЕНЬ 6

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

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

МЕНЮ

3-7

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30	2,2	3,0	5,0	81,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,45	9,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4				
БАТОН ПРОСТОЙ	16,5	16,5				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС"		180	7,2	9,1	26,0	207,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	34,3	34,3				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	174,9	174,9				
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4				
КАКАО С МОЛОКОМ		200	1,5	1,8	17,7	67,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	88,9	88,9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,1	111,1				
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7				
			10,9	13,9	48,7	355,7
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4	0,3	10,3	46,9
ЯБЛОКО	113,6	100				
			0,4	0,3	10,3	46,9
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"		50	1,0	2,5	9,3	64,6
СВЕКЛА	53,8	40,3				
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	5	5				
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	5	5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		180	1,3	3,8	13,2	64,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36				
КАРТОФЕЛЬ	30,8	21,6				
МОРКОВЬ	9,6	7,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,2				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,8	1,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144				
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		50/20	9,0	8,6	8,8	111,9
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	75,73	67,1				

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

МЕНЮ

3-7

ДЕНЬ 8

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

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

МЕНЮ

3-7

ДЕНЬ 9

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

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

МЕНЮ

3-7

ДЕНЬ 10

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

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