

МЕНЮ

1-3

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20		3,0	2,7	9,9	79,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	5,5	5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3				
БАТОН ПРОСТОЙ	12	12				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С ЯБЛОКОМ И КУРАГОЙ	150		4,4	5,4	15,5	139,6
КРУПА РИСОВАЯ	26,9	26,7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82	82				
САХАР ПЕСОК	3	3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15				
ЯБЛОКИ	15,68	13,8				
КУРАГА	7,5	7,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2				
КАКАО С МОЛОКОМ	180		1,0	1,2	15,1	61,0
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100				
САХАР ПЕСОК	6	6				
			8,4	9,3	40,5	280,0
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95		0,4	0,4	9,3	42,2
ЯБЛОКО	107,9	95				
			0,4	0,4	9,3	42,2
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30		0,2	1,6	2,5	25,3
МОРКОВЬ	13,63	10,9				
ЯБЛОКИ	20,34	17,9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5				
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	150		2,7	5,4	7,2	92,7
СВЕКЛА	32	24				
КАРТОФЕЛЬ	25	15				
ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	10	6				
МОРКОВЬ	8	6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
ЧЕСНОК	0,5	0,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120				
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9				
БИТОЧКИ ИЗ КУР С СОУСОМ	60/20		6,0	5,3	9,5	127,7

КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	63,71	44,6				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	11,1	11,1				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,4	15,4				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		110	2,1	5,4	16,5	105,7
КАРТОФЕЛЬ	49,7	29,8				
МОРКОВЬ	32,9	24,7				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,5	14,7				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	36,7	29,3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5,8	5,8				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		150	0,8	0,2	14,7	66,9
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20				
			14,6	18,2	68,6	505,1
Полдник						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)		30	0,9	0,9	4,7	21,5
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	39,9	27,9				
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8				
ОМЛЕТ С МЯСОМ		100/30	6,1	6,5	13,9	132,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,72 шт.	69,3				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	43,3	43,3				
ГОВЯДИНА Б/К	49,3	41,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,2	0	6,2	26,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,8	52,8				
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				
			8,5	7,6	33,3	220,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,9	35,4	152,2	1 050,3

МЕНЮ

1-3

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАРМЕЛАД ОБОГАЩ. ВИТАМИНАМИ	20		0,1	0	8,8	60,8
МАРМЕЛАД ОБОГАЩ. ВИТАМИНАМИ	20	20				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	130		5,9	8,2	10,5	124,5
КРУПА КУКУРУЗНАЯ	15	15				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	134	134				
САХАР ПЕСОК	2	2				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		0,9	1,1	11,2	49,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100				
САХАР ПЕСОК	6	6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			8,4	9,4	40,2	280,3
II Завтрак						
КЕФИР	180		2,1	2,3	10,2	70,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	186,2	180				
			2,1	2,3	10,2	70,0
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30		0,7	1,1	5,6	39,1
СВЕКЛА	30,7	23				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,2	5,3				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,5	7,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3				
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/40		3,3	6,4	17,5	132,0
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	0,4	0,4				
КАРТОФЕЛЬ	85,7	60				
МОРКОВЬ	8	6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,5	1,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2				

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105				
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ		40/20	4,2	2,8	1,0	93,5
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	60,4	56,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5,5	5,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,8	14,8				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		110	3,7	5,4	20,9	108,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	34,3	34,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,9	1,9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	216,1	216,1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,2	6,2				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150	0	0	7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10				
САХАР ПЕСОК	8	8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20				
			14,7	16,0	71,0	490,3
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ		110/20	4,5	6,7	4,5	93,6
КАРТОФЕЛЬ	82,67	49,6				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	44,38	35,5				
МОРКОВЬ	46,53	34,9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,8	11,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3				
КРУПА МАННАЯ	5,8	5,8				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,6				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	2,9	2,9				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,8	5,8				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9				
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		150	0,5	0,2	18,0	75,6
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	150	150				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20				
			6,3	7,1	31,0	210,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,5	34,8	152,4	1 050,6

МЕНЮ

1-3

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	2,0	8,5	65,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8				
БАТОН ПРОСТОЙ	12	12				
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150		6,5	4,7	9,2	141,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,88 шт.	75,7				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	68,5	68,5				
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,45	9,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30		0,6	2,7	8,6	47,2
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	31,6	30				
ФИТОЧАЙ	180		0	0	4,9	19,4
ЧАЙ КАРКАДЕ (ГИБИСКУС) СУХОЙ	0,5	0,5				
САХАР ПЕСОК	5	5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180				
			8,2	9,4	31,2	273,2
II Завтрак						
РЯЖЕНКА	180		2,1	2,3	10,2	70,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	185,4	180				
			2,1	2,3	10,2	70,0
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	30		0,4	1,5	1,8	23,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20,88	16,7				
ЯБЛОКИ	6,25	5,5				
МОРКОВЬ	6	4,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,8	1,5				
ЧЕСНОК	0,4	0,3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180		3,7	5,4	17,6	113,3
КАРТОФЕЛЬ	80	48				
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,6	3,6				
МОРКОВЬ	9,6	7,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,3	3,6				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	18	10,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,4	2,4				
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/20		5,7	7,4	9,8	121,0
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	65,46	58				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8,4	8,4				

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12	12				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,7	4,8				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		120	2,5	1,4	20,3	106,8
КАРТОФЕЛЬ	190,9	114,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84	84				
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ		150	0,1	0,1	10,7	46,1
ЯБЛОКИ	34,09	30				
ЛИМОН	7,17	4,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135				
САХАР ПЕСОК	8	8				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20				
			15,2	16,1	78,4	497,4
Полдник						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		130	4,1	5,3	23,7	150,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	46,9	46,9				
САХАР ПЕСОК	2	2				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,1				
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.	4,1				
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	59,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105				
САХАР ПЕСОК	5	5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75				
			6,3	7,1	32,3	210,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,8	34,9	152,1	1 050,7

МЕНЮ

1-3

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20		3,0	2,7	9,9	79,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	5,5	5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3				
БАТОН ПРОСТОЙ	12	12				
КАША "ЯНТАРНАЯ"	150		4,6	7,5	6,4	120,7
ПШЕНО	30,3	30				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150,5	150,5				
САХАР ПЕСОК	2	2				
ЯБЛОКИ	22,73	20				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	6	6				
КАКАО С МОЛОКОМ	180		1,0	1,2	15,1	61,0
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			10,1	11,5	41,1	307,1
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95		0,4	0,4	9,3	42,2
ЯБЛОКИ	107,9	95				
			0,4	0,4	9,3	42,2
Обед						
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	30		0,2	0	0,5	3,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	150		3,8	5,1	15,8	99,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	4,3	4,3				
КАРТОФЕЛЬ	42,9	30				
МОРКОВЬ	8	6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,5	1,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	127,5	127,5				
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	60/20		6,4	6,1	8,0	115,2
ГОВЯДИНА Б/К	61,1	51,6				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	11,4	11,4				

СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6,6	6,6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13,8	13,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		120	1,4	4,7	15,4	129,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	171,6	136,8				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	1,2	1,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,8	34,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,2	7,2				
МОРКОВЬ	3,6	3,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	4,8				
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1				
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК		150	0,1	0,1	13,7	56,4
ЯБЛОКИ	25,6	22,5				
САХАР ПЕСОК	8	8				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147,8	147,8				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20				
			14,7	16,3	71,6	490,7
Полдник						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		110	4,9	6,9	15,9	145,0
КАРТОФЕЛЬ	41,9	33,5				
МОРКОВЬ	27,9	21				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,5	14,7				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	36,7	29,3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	9,6	9,6				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,2	29,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2				
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1	0	6,0	24,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4				
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				
			6,3	7,1	30,4	210,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,5	35,3	152,4	1 050,0

МЕНЮ

1-3

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗЕФИР	20		0,2	0	14,2	61,2
ЗЕФИР	20	20				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110/40		7,3	8,3	15,2	169,8
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	84	84				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
КРУПА МАННАЯ	8,7	8,7				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,2	5,2				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	3	3				
САХАР ПЕСОК	2	2				
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	40	40				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		0,9	1,1	11,2	49,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100				
САХАР ПЕСОК	6	6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80				
			8,4	9,4	40,6	280,0
II Завтрак						
КЕФИР	180		2,1	2,3	10,2	70,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	186,2	180				
			2,1	2,3	10,2	70,0
Обед						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30		0,9	1,9	1,7	27,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	42,92	27,9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8				
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,3				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/50		4,8	1,8	8,6	95,0
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	55,64	49,3				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,8	10				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕНАЯ БЕЗ ГОЛОВЫ	1,6	1,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,4	3,4				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,2	0,2				
МОРКОВЬ	0,2	0,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,03	0,03				

КАРТОФЕЛЬ	83,33	50				
МОРКОВЬ	14,67	11				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3	3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ		130/30	6,2	12,4	30,2	235,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	120	96				
ГОВЯДИНА Б/К	71,09	60				
КРУПА РИСОВАЯ	6,06	6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,48	13				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5,5	5,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ		150	0	0	11,6	46,1
КУРАГА	10	10				
САХАР ПЕСОК	8	8				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	165	165				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20				
			14,7	16,4	70,3	490,8
Полдник						
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С СЫРОМ И СОУСОМ		110/20	5,4	6,9	11,0	122,4
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	7,6	7,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,6	7,6				
САХАР ПЕСОК	0,2	0,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1				
СОК АБРИКОСОВЫЙ		150	1,1	0,2	19,2	87,3
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	150				
			6,5	7,1	30,2	209,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,7	35,2	151,3	1 050,5

МЕНЮ

1-3

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	150		5,1	5,6	23,5	155,3
КРУПА МАННАЯ	22,3	22,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,4	48,4				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	73,5	73,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,2	1,8	8,6	59,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105				
САХАР ПЕСОК	5	5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75				
			8,4	9,4	40,6	280,0
II Завтрак						
РЯЖЕНКА	180		2,1	2,3	10,2	70,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	185,4	180				
			2,1	2,3	10,2	70,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	30		1,1	1,8	2,3	29,8
СВЕКЛА	34,4	25,8				
СЫР РОССИЙСКИЙ	3,3	3				
ЧЕСНОК	0,2	0,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150/40		4,3	3,3	11,0	143,2
КАРТОФЕЛЬ	42,9	30				
МОРКОВЬ	8	6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,8	18,8				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	70/90		6,3	11,5	28,2	176,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	147,14	103				

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4				
МОРКОВЬ	10,5	8,4				
КРУПА РИСОВАЯ	37,7	37,3				
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		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20				
			14,8	17,1	72,0	490,0
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКОМ		60	6,1	7,1	24,2	184,0
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		180	0,2	0	6,2	26,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,8	52,8				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ЛИМОН	10,2	6,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,4	130,4				
			6,3	7,1	30,4	210,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,6	35,9	153,2	1 050,2

МЕНЮ

1-3

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20		3,0	2,7	9,9	79,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	5,5	5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3				
БАТОН ПРОСТОЙ	12	12				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	150		4,5	5,4	15,5	139,6
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	28,6	28,6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	145,7	145,7				
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6				
КАКАО С МОЛОКОМ	180		1,0	1,2	15,1	61,0
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100				
САХАР ПЕСОК	6	6				
			8,5	9,3	40,5	280,0
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95		0,4	0,4	9,3	42,2
ЯБЛОКО	107,9	95				
			0,4	0,4	9,3	42,2
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	30		0,7	1,5	5,5	38,8
СВЕКЛА	32,27	24,2				
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	3	3				
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3	3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	170		1,3	4,4	5,1	65,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	42,5	34				
КАРТОФЕЛЬ	29,1	20,4				
МОРКОВЬ	9,1	6,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,8				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,7	1,7				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136				
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	40/20		8,0	6,4	21,7	158,0
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	64,9	57,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5	5				

МОРКОВЬ	13,47	10,1				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,9	3,9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		110	1,7	3,8	12,9	110,5
КАРТОФЕЛЬ	154	92,4				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16,5	16,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150	0	0	7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10				
САХАР ПЕСОК	8	8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20				
			14,5	16,4	71,2	490,2
Полдник						
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		130	6,3	8,8	2,0	120,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,3 шт.	52,3				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	52	52				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	38,7	25,1				
СОК ВИНОГРАДНЫЙ		150	0,5	0,3	21,8	81,0
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	150	150				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		15	1,1	0,1	7,3	34,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15				
			7,9	9,2	31,1	235,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,3	35,2	152,6	1 050,3

МЕНЮ

1-3

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	20		1,5	2,0	9,9	59,4
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩ. ВИТАМИНАМИ И МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ	20	20				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130		4,5	6,2	9,8	125,6
КРУПА РИСОВАЯ	20,2	20				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	126	126				
САХАР ПЕСОК	2	2				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		0,9	1,1	11,2	49,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100				
САХАР ПЕСОК	6	6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			8,4	9,4	40,6	280,0
II Завтрак						
КЕФИР	180		2,1	2,3	10,2	70,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	186,2	180				
			2,1	2,3	10,2	70,0
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	30		0,4	0	4,8	21,6
МОРКОВЬ	30	22,5				
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3,3	3,3				
ЛИМОН	3,6	2,2				
САХАР ПЕСОК	1	1				
СУП ГОРОХОВЫЙ	150		3,3	6,4	13,2	115,0
ГОВЯДИНА Б/К	34,3	29,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99,3	99,3				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,9	0,8				
МОРКОВЬ	1	0,8				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12,1	12				
КАРТОФЕЛЬ	54,17	32,5				
МОРКОВЬ	8	6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2				
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ С СОУСОМ	60/20		5,8	7,6	4,5	107,3

ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	51,6	48				
МОРКОВЬ	8,3	6,6				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	9,2	9,2				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,4	6,4				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,8	0,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ		110	2,3	2,6	18,0	102,2
КАРТОФЕЛЬ	113,1	79,2				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	22	17,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,4				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	2,6	2,6				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,6	2,6				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5,5	5,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,5	16,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК		150	0,1	0,1	14,0	57,5
ЯБЛОКИ	28,41	25				
САХАР ПЕСОК	8	8				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147,8	147,8				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20				
			14,7	17,0	72,7	490,4
Полдник						
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ		50	3,2	2,8	20,2	110,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	28,5	28,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1				
САХАР ПЕСОК	2	2				
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	7,5	7,5				
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	1	1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,8	0,8				
ПОВИДЛО	10,02	10				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,3	15,3				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	3,1	3,7	8,2	99,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180				
			6,3	6,5	28,4	210,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,5	35,2	151,9	1 050,4

МЕНЮ

1-3

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		1,7	3,0	12,8	97,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	12	12				
БАТОН ПРОСТОЙ	18	18				
ЗРАЗЫ ТВОРОЖНЫЕ С ИЗЮМОМ	130		6,5	6,4	21,8	155,0
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	86,7	86,7				
МУКА ПШ. ВЫСШ.СОРТ	13,9	13,9				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,22 шт.	8,7				
САХАР ПЕСОК	5	5				
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	13	13				
МУКА ПШ. ВЫСШ.СОРТ	8,7	8,7				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10		0,2	0	6,3	27,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,3	54,3				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ЛИМОН	16,67	10				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,4	130,4				
			8,4	9,4	40,9	280,0
II Завтрак						
РЯЖЕНКА	180		2,1	2,3	10,2	70,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	185,4	180				
			2,1	2,3	10,2	70,0
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	40		0,7	3,9	1,9	45,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	42	33,6				
МОРКОВЬ	5,3	4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2	2				
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180		4,1	4,8	15,9	109,0
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				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	6	6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И СОУСОМ	60/100/20		6,8	7,2	22,7	195,7
ГОВЯДИНА Б/К	106,2	89,6				
КАРТОФЕЛЬ	170	102				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,2				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,4	2,4				
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				
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	20		1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20				
			14,7	16,4	71,0	490,4
Полдник						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30		0,7	2,2	3,6	38,1
СВЕКЛА	30,7	23				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,2	5,3				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,5	7,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3				
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4				
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	60		4,2	4,7	12,3	106,9
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	65,46	58				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10,8	10,8				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14,4	14,4				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	1,8	1,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8				
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1	0	6,0	24,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4				
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				
			6,3	7,1	30,4	210,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,5	35,2	152,5	1 050,4

МЕНЮ

1-3

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПРЯНИК	20		1,2	0,9	9,0	59,3
ПРЯНИКИ	20	20				
КАША "ДРУЖБА"	150		5,4	5,5	20,6	140,0
КРУПА РИСОВАЯ	7,5	7,5				
ПШЕНО	7,5	7,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112,5	112,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5				
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,2	1,8	8,6	59,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105				
САХАР ПЕСОК	5	5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			10,3	8,3	47,9	305,0
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95		0,4	0,4	9,3	42,2
ЯБЛОКИ	107,9	95				
			0,4	0,4	9,3	42,2
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40		0,6	1,6	3,3	30,8
СВЕКЛА	27,2	20,4				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	15,3	10				
ЯБЛОКИ	10,3	7,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,4	2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6				
СУП ФАСОЛЕВЫЙ	150		5,3	2,8	8,5	81,1
ГОВЯДИНА Б/К	17,2	14,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	168,7	168,7				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,4	1,2				
МОРКОВЬ	1,5	1,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2				
ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	18				
КАРТОФЕЛЬ	70	42				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6,3				
МОРКОВЬ	12,8	9,6				

ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/20		4,9	6,2	2,1	90,0
ГОВЯДИНА Б/К	59,24	50				
МОРКОВЬ	1,6	1,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,4	1,2				
МОРКОВЬ	8	6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,6	0,6				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	6,1	6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,8	19,8				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	80/30		0,8	5,2	16,2	62,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	25	25				
МОРКОВЬ	25,73	19,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,6	6,6				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6,6	6,6				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	13,85	9				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150		0,5	0	17,1	98,9
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	150				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20				
			14,9	16,1	65,4	450,2
Полдник						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ГОРОШКОМ	30		0,6	1,5	1,7	23,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20,6	16,5				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	16,2	10,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,8	1,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5				
ЧЕСНОК	0,4	0,3				
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50		4,0	8,7	11,6	158,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	57	53				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	26	26				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,9	7,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150		0	0	7,8	30,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10				
САХАР ПЕСОК	8	8				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20				
			5,9	10,4	29,6	252,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,5	35,2	152,2	1 050,3