

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник отдела образования администрации
Изобильненского муниципального округа
Ставропольского края

Г.В. Мартиросян



«14» *января* 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ «Детский сад №24» ИМОСК

В.А. Буцкая



2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(без противоречно – резательной машины)

для питания детей в возрасте от 1,5 до 7 лет,

посещающих ДОУ Изобильненского муниципального округа

Ставропольского края с 10-ти часовым режимом функционирования

январь – март 2025 года

Разработано на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях"

Издательство "ДеЛи принт" г. Москва 2012 г. под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020 № 32

г. Изобильный

2025 г.

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества							Сборник рецептов						
	Масса порции		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг		L, мг	F, мг	Se, мг			
	Белки, г	Жиры, г																Углеводы, г	Зерле-челка, ценность, kcal	
Завтрак																				
100 г НАТУРАЛЬНЫЙ	9,28	14,46	1,71	0,04	0,13	0,20	2,73	1,39	0,29	84,08	10,95	139,55	1,61	135,42	16,18	0,03	0,02	215	2012	
40 БАБАЧОЧЬЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	0,76	3,56	4,71	0,01	2,80	0,08	0,00	0,02	16,40	8,00	14,80	0,28	176,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
20 ШЕНИЧЕЙ	1,53	0,12	10,04	0,03	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	362	2012	
150 САХАРОМ	0,08	0,00	6,94	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	0,28	10,16	0,00	0,00	0,00	0,00	362	2012	
316 за прием пищи:	11,65	15,14	21,77	0,08	2,95	0,28	3,12	1,56	0,32	93,59	26,24	173,97	2,57	297,38	16,18	0,03	0,02			
II Завтрак																				
100 за прием пищи:	0,50	0,10	10,10	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012	
100 за прием пищи:	0,50	0,10	10,10	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00			
Обед																				
150 С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	1,43	3,77	8,73	0,04	5,93	0,13	1,41	0,00	0,04	29,79	16,78	34,84	0,80	276,89	4,32	0,02	0,00	57	2012	
50 ТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	5,29	2,10	4,71	59,15	0,39	0,24	0,87	0,10	0,05	22,59	21,78	84,16	0,77	155,50	39,04	0,17	0,00	256	2012	
30 ТОМАТНЫЙ СОС	0,39	1,86	2,27	27,22	0,01	0,91	0,85	0,00	0,01	3,95	2,87	5,39	0,14	45,62	0,50	0,00	0,00	348	2012	
130 ФЕЛЬДШЕРСКОЙ	2,50	5,30	20,19	139,09	0,11	10,19	0,03	0,26	0,08	16,57	27,33	68,02	1,15	724,87	6,37	0,03	0,00	318	2012	
20 ШЕНИЧЕЙ	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	35,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
20 ЖАНО-ШЕНИЧЕЙ	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	378	2012	
150 ШИШКАМИ	0,11	0,03	15,97	65,14	1,80	0,00	0,08	0,00	0,00	10,30	2,51	3,80	0,00	40,38	0,00	0,00	0,00			
550 за прием пищи:	12,57	13,36	70,39	456,26	0,30	19,22	0,41	4,30	0,19	93,40	81,67	230,46	4,09	1 296,26	51,35	0,22	0,00			
Полдник																				
70 МОЛОКО РОССИЙСКАЯ	5,13	5,19	37,14	215,54	0,06	0,04	0,03	0,20	0,17	0,04	18,67	7,63	47,54	0,51	70,97	2,15	0,01	0,01	474	2012
150 СО ХЛЕБЧУК	4,22	3,64	6,96	78,57	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	153,00	16,80	108,00	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	490	2012
230 за прием пищи:	9,35	8,83	44,12	294,21	0,10	0,82	0,05	0,20	0,17	0,20	171,67	24,43	155,54	0,63	298,97	15,65	0,01	0,01		
34,07 за день:	40,43	146,38	1 090,61	0,49	24,99	0,74	7,62	1,94	0,74	366,06	136,34	566,97	8,69	2 003,61	84,18	0,28	0,03			

2 день

Присем пицц, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАСОВАЯ ВЯЖАЯ	130	3,32	5,23	21,15	145,40	0,03	0,34	0,03	0,19	0,06	0,08	71,80	17,65	76,95	0,26	117,53	6,15	0,01	0,00	174	2012
БЕРЕДЫ С МАСЛОМ	30	1,58	6,37	10,12	122,16	0,03	0,00	0,07	0,61	0,15	0,02	5,80	6,60	18,70	0,42	27,30	0,00	0,00	0,00	1	2012
САХАР	150	0,08	0,00	6,94	28,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	0,28	10,16	0,00	0,00	0,00	392	2012
в присем пицц:	310	4,98	13,60	38,21	295,56	0,06	0,36	0,10	0,80	0,21	0,10	86,51	27,33	99,47	0,96	154,99	6,15	0,01	0,00		
II Завтрак																					
в присем пицц:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	389	2012
	100	0,50	0,16	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																					
ПРЯЖЕНЫМ С БОБОВАМИ	150	3,56	2,77	12,37	60,80	0,11	3,32	0,14	2,24	0,00	0,04	25,67	21,52	51,01	1,23	321,78	2,99	0,02	0,00	81	2012
РУБЕЖЕНЕ ИЗ ПИЦЦ	60	13,23	11,29	10,26	195,89	0,07	0,58	0,03	0,96	0,00	0,11	33,11	21,84	129,47	1,39	205,57	4,06	0,07	0,00	305	2012
МАТНЬИ КОФ	30	0,39	1,86	2,27	27,72	0,01	0,91	0,01	0,85	0,00	0,01	3,94	2,87	5,29	0,14	45,62	0,00	0,00	0,00	348	2012
РЕЧЕНВАЯ РАССЫПАТАЯ	80	3,73	2,89	16,86	108,24	0,10	0,00	0,01	2,07	0,04	0,05	10,63	65,38	82,44	1,34	116,12	1,00	0,01	0,00	313	2012
ШЕНЧЕНЬИ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,80	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	2012
ЖАНО-ПШЕРИЖИИ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	2012
ЖОД СВЕЖЕМОЖЕНЕНХ	150	0,10	0,03	9,07	37,51	0,03	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	9,19	2,57	1,08	0,00	39,69	0,00	0,00	0,00	375	2012
в присем пицц:	510	23,86	19,14	69,35	546,39	0,39	6,61	0,19	7,03	0,04	0,24	90,75	114,38	303,59	5,96	781,78	9,67	0,10	0,00		
Полдник																					
ПЕЧЕНЕ С КАРТОШКОЙ	80	4,50	2,02	32,23	165,17	0,09	2,97	0,01	0,66	0,04	0,03	16,07	14,18	58,18	0,89	204,60	2,24	0,01	0,00	454	2012
САХАР	150	0,08	0,00	6,94	28,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	0,28	10,16	0,00	0,00	0,00	392	2012
в присем пицц:	230	4,58	2,02	39,17	193,17	0,09	2,99	0,01	0,66	0,04	0,03	24,98	17,26	61,00	1,17	214,76	2,24	0,01	0,00		
в присем пицц:	33,92	34,86	156,83	1 078,12	0,55	11,90	0,30	8,51	0,29	0,38	209,24	162,97	470,06	9,43	1 271,53	19,06	0,12	0,00			

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур
	Масса порции		Углеводы, г		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
	Белки, г	Жиры, г																В1, мг			
Завтрак																					
ДРУЖБА*	130	4,03	6,50	17,42	0,06	1,30	0,05	0,13	0,00	0,00	118,26	22,10	111,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008	
Березды с Повидлом	30	1,57	0,12	16,64	73,92	0,03	0,05	0,00	0,39	0,00	0,01	6,00	7,30	17,70	0,50	38,70	0,00	0,00	2	2012	
С МОЛОКОМ	150	2,46	2,04	7,51	58,97	0,02	0,39	0,01	0,00	0,08	80,93	14,72	82,84	0,38	132,45	6,75	0,00	0,00	397	2012	
на граммах пищи:	310	8,06	8,66	41,57	279,46	0,11	1,74	0,06	0,52	0,00	205,21	44,12	192,32	0,86	171,15	6,75	0,00	0,00			
II Завтрак																					
на граммах пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	389	2012	
на граммах пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00			
Обед																					
С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ,	150	1,43	3,77	8,73	77,41	0,04	5,93	0,13	1,41	0,00	29,79	16,78	34,84	0,80	276,86	4,32	0,02	0,00	57	2012	
ИЗ ПТИЦЫ	100	16,77	18,38	26,48	338,69	0,08	1,14	0,27	3,00	0,00	1,12	27,10	35,10	170,01	1,43	255,70	4,42	0,11	0,00	504	2012
ШЕЛКАЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	18,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	
ЖУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,16	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	
ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0,11	0,03	15,97	65,14	0,03	1,80	0,00	0,08	0,00	10,30	2,51	3,85	0,00	40,36	0,00	0,00	0,00	378	2012	
на граммах пищи:	560	21,16	22,46	69,70	569,39	0,22	8,87	0,40	5,32	0,00	75,39	64,79	242,90	3,43	625,97	9,86	0,13	0,00			
Полдник																					
КАКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	50	3,06	11,11	31,03	226,25	0,03	0,02	0,07	0,36	0,27	0,03	8,52	4,48	27,64	0,41	49,40	1,06	0,01	0,01	491	2012
СО КЛУБНИЧНОЕ	150	4,22	3,04	6,98	78,57	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	153,00	16,80	108,00	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	490	2012
на граммах пищи:	200	7,28	14,76	38,01	314,82	0,07	0,80	0,09	0,36	0,27	0,19	181,52	21,28	135,64	0,53	268,46	14,58	0,01	0,01		
на граммах:	37,00	45,97	159,38	1 205,67	0,41	13,41	0,55	6,20	0,27	0,48	449,12	134,19	577,86	6,22	1 185,58	32,19	0,14	0,01			

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	L, мг	F, мг	Se, мг				
																				Минеральные вещества			
Завтрак																							
МАНАНАЯ ЖИДКАЯ БРОДИ С МАСЛОМ	130	3,62	3,78	17,33	117,29	0,03	0,33	0,02	0,56	0,04	0,07	71,72	10,45	59,54	0,22	115,57	5,70	0,00	0,00	185	2012		
САХАРОМ	30	1,58	8,37	10,12	122,16	0,03	0,00	0,07	0,61	0,15	0,02	8,80	6,50	18,70	0,42	27,30	0,00	0,00	0,00	1	2012		
за прием пищи:	310	5,18	12,15	34,39	267,45	0,06	0,35	0,09	1,11	0,19	0,09	80,43	20,13	81,06	0,92	153,03	5,70	0,00	0,00	392	2012		
II Завтрак																							
за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012		
за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00				
Обед																							
ПРОВОЕВЫЙ С РИСОМ	150	1,45	1,71	12,38	70,87	0,05	4,00	0,12	0,75	0,00	0,03	17,18	16,11	38,79	0,50	287,36	2,84	0,02	0,00	80	2012		
ШЕЛЧАНЬИ	20	10,72	10,84	9,77	152,84	0,04	13,36	0,04	0,49	0,13	0,10	45,88	23,45	112,29	1,89	317,39	7,10	0,04	0,00	298	2012		
ЖАНО-ПШЕНИЧЬИ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008		
П ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
за прием пищи:	460	15,12	12,88	48,74	378,37	0,19	18,16	0,16	2,15	0,13	0,16	80,46	52,53	186,36	3,69	697,44	11,06	0,06	0,00	376	2012		
Полдник																							
ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОКОМ СТУЦЕННЫМ САХАРОМ	80	10,15	6,50	22,02	189,76	0,03	0,14	0,04	0,16	0,10	0,15	102,50	18,06	128,96	0,47	116,94	1,81	0,02	0,01	236	2012		
за прием пищи:	150	0,08	0,00	6,94	28,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	0,28	10,16	0,00	0,00	0,00	392	2012		
за прием пищи:	230	10,23	6,50	28,96	217,76	0,03	0,16	0,04	0,16	0,10	0,15	111,41	21,14	131,78	0,75	127,10	1,81	0,02	0,01				
за день:		31,63	31,63	123,19	907,88	0,29	21,67	0,29	3,42	0,47	0,41	285,30	97,80	406,20	6,76	1 097,57	19,57	0,08	0,01				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПЛОТНЫЙ С ПШЕНОМ	130	2,87	2,79	10,91	80,61	0,06	0,32	0,02	0,30	0,02	0,07	66,08	15,23	65,85	0,34	111,02	5,93	0,00	0,00	94	2012
БЕРЕДЫ С ПОВИДЛОМ	30	1,97	0,12	16,64	73,92	0,03	0,05	0,00	0,39	0,00	0,01	6,00	7,30	17,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	2	2012
САХАРОМ	150	0,08	0,00	6,94	28,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	0,26	10,16	0,00	0,00	0,00	392	2012
за прием пищи:	310	4,92	2,91	34,49	182,53	0,09	0,39	0,02	0,69	0,02	0,08	82,97	25,61	86,37	1,12	159,88	5,93	0,00	0,00		
II Завтрак																					
за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,95	43,22	0,01	2,01	0,00	0,10	0,00	0,00	7,04	4,02	7,04	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,95	43,22	0,01	2,01	0,00	0,10	0,00	0,00	7,04	4,02	7,04	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
АРТОВЕЛЫЙ С БОЕВЫМИ	150	3,56	2,77	12,37	88,88	0,11	3,32	0,14	2,34	0,00	0,04	26,67	21,52	51,01	1,23	321,78	2,99	0,02	0,00	81	2012
РЫБНЫЕ РУБЕНЫЕ ИЗ ПИЦЦЫ	80	13,23	11,29	10,26	195,88	0,07	0,58	0,03	0,96	0,00	0,11	33,11	21,84	129,47	1,39	205,57	4,06	0,07	0,00	205	2012
ТОМАТНЫЙ №348	30	0,39	1,88	2,27	27,72	0,01	0,91	0,01	0,85	0,00	0,01	3,95	2,87	5,39	0,14	45,62	0,50	0,00	0,00	348	2012
КОТЛЕТКИ ИЗ ОТВАРНОГО С МАСЛОМ	105	4,29	4,50	27,39	167,42	0,05	0,00	0,02	0,65	0,08	0,02	21,82	8,01	33,30	0,70	50,74	0,60	0,01	0,01	305	2012
ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ЖЕЛТО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,90	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	2008
из ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0,11	0,03	15,97	65,14	0,03	1,80	0,00	0,08	0,00	0,00	10,30	2,51	3,85	0,00	40,36	0,00	0,00	0,00	378	2012
за прием пищи:	535	24,43	20,75	86,78	633,20	0,34	6,61	0,20	5,91	0,08	0,21	103,05	66,95	257,22	4,74	717,99	9,27	0,10	0,01		
Полдник																					
ЧАЯ РОССИЙСКАЯ	70	5,13	5,19	37,14	215,64	0,06	0,04	0,03	0,20	0,17	0,04	18,67	7,63	47,54	0,51	70,97	2,15	0,01	0,01	474	2012
САХАРОМ	150	0,08	0,00	6,94	28,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	0,26	10,16	0,00	0,00	0,00	392	2012
за прием пищи:	220	5,21	5,19	44,08	243,64	0,06	0,06	0,03	0,20	0,17	0,04	27,58	10,71	50,36	0,79	81,13	2,15	0,01	0,01		
за день:	34,66	28,95	175,30	1102,59	0,49	9,07	0,25	6,90	0,27	0,33	220,64	107,29	400,99	8,06	958,10	17,35	0,11	0,02			

6 день

Порция	Порция	Пшеничные вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
40	4,98	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	213	2012	
40	0,76	3,96	3,08	47,80	0,01	2,80	0,08	0,00	0,00	0,02	16,40	6,00	14,80	0,28	126,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,36	0,00	0,01	4,00	8,00	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
150	0,08	0,00	6,94	28,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	0,28	10,16	0,00	0,00	0,00	392	2012	
250	7,33	8,17	20,33	184,26	0,06	2,82	0,18	1,20	0,89	0,18	49,83	20,03	103,97	1,87	218,31	8,05	0,02	0,01			
II Завтрак																					
100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012	
160	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00			
Обед																					
150	1,43	3,77	8,73	77,41	0,04	5,93	0,13	1,41	0,00	0,04	29,79	16,78	34,84	0,80	276,89	4,32	0,02	0,00	57	2012	
50	0,29	2,10	4,71	25,14	0,01	0,99	0,24	0,87	0,10	0,05	22,59	21,78	34,16	0,77	165,50	39,04	0,17	0,00	256	2012	
30	0,39	1,86	2,27	27,72	0,01	0,91	0,01	0,85	0,00	0,01	3,94	2,87	5,39	0,14	45,62	0,50	0,00	0,00	348	2012	
130	2,50	5,30	20,19	138,69	0,11	10,19	0,03	0,26	0,09	0,08	18,57	27,33	68,02	1,18	724,87	6,37	0,03	0,00	318	2012	
20	1,63	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	2008	
150	0,11	0,03	15,97	65,14	0,03	1,80	0,00	0,08	0,00	0,00	10,30	2,51	3,80	0,00	40,38	0,00	0,00	0,00	378	2012	
560	12,67	13,36	70,39	456,26	0,30	19,22	0,41	4,30	0,19	0,21	93,40	81,67	230,46	4,08	1 296,26	51,35	0,22	0,00			
Полдник																					
70	5,13	5,19	37,14	215,64	0,06	0,04	0,03	0,20	0,17	0,04	18,67	7,63	47,54	0,51	70,97	2,15	0,01	0,01	474	2012	
150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	133,00	16,80	108,00	0,12	219,00	13,60	0,00	0,00	400	2012	
220	9,35	8,83	44,12	294,21	0,10	0,82	0,05	0,20	0,17	0,20	171,87	34,43	155,84	0,63	289,97	18,65	0,01	0,01			
в прием пищи:																					
29,70	30,40	144,54	977,73	0,47	24,86	0,64	5,70	1,25	0,60	321,90	130,13	496,87	7,99	1 924,54	76,05	0,25	0,02				

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
		Белки, г	Жиры, г																					
Завтрак																								
130	3,32	5,23	21,15	145,40	0,03	0,34	0,03	0,19	0,06	0,08	71,80	17,65	76,95	0,26	117,53	6,15	0,01	0,00	0,00	174	2012			
35	3,87	7,20	10,08	121,16	0,04	0,07	0,07	0,53	0,08	0,05	93,30	10,10	67,75	0,51	35,35	0,00	0,01	0,00	0,00	3	2012			
150	0,00	0,00	6,94	28,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	0,28	10,16	0,00	0,00	0,00	362	2012				
315	7,27	12,43	38,17	284,26	0,07	0,43	0,10	0,72	0,14	0,13	173,91	30,83	147,52	1,05	163,04	6,15	0,02	0,00	0,00					
II Завтрак																								
100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	369	2012				
100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00						
Обед																								
150	3,56	2,77	12,37	68,58	0,11	3,32	0,14	2,24	0,00	0,04	25,67	21,52	51,01	1,23	321,78	2,96	0,02	0,00	81	2012				
60	13,23	11,29	10,26	193,69	0,07	0,58	0,03	0,90	0,00	0,11	33,11	21,64	429,47	1,39	205,57	4,06	0,07	0,00	205	2012				
30	0,39	1,86	2,27	27,72	0,01	0,91	0,01	0,85	0,00	0,01	3,95	2,87	5,39	0,14	45,62	0,50	0,00	0,00	348	2012				
105	4,29	4,50	27,39	167,42	0,05	0,00	0,02	0,95	0,08	0,02	21,82	8,01	33,30	0,78	50,74	0,60	0,01	0,01	305	2012				
20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,80	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008					
20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,60	27,20	1,12	0,00	0,00						
150	0,10	0,03	9,07	37,51	0,03	1,80	0,00	0,08	0,00	0,00	9,19	2,57	1,08	0,00	39,69	0,00	0,00	0,00	375	2012				
535	24,42	20,75	79,86	606,57	0,34	6,61	0,20	5,91	0,08	0,21	101,94	67,01	254,45	4,74	716,40	8,27	0,10	0,01						
Полдник																								
75	4,76	2,51	41,19	200,29	0,06	0,04	0,02	0,22	0,11	0,04	13,71	8,02	42,84	0,68	85,28	1,35	0,01	0,01	458	2012				
150	0,08	0,00	6,94	28,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	0,28	10,16	0,00	0,00	0,00	362	2012				
225	4,84	2,51	48,13	234,29	0,06	0,06	0,02	0,22	0,11	0,04	22,62	11,10	45,46	0,94	95,44	1,35	0,01	0,01						
в прием пищи:																								
	37,03	35,79	176,28	1 177,42	0,48	9,10	0,32	6,85	0,33	0,39	305,47	112,94	454,43	8,13	1 094,88	17,77	0,13	0,02						
в день:																								

Приним пища, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины						Минеральные вещества							Сборник рецептов		
	Масса порции	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг		Se, мг	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г																
Завтрак																			
МАННАЯ ЖИДКАЯ	130	3,52	3,78	17,33	0,03	0,33	0,02	0,50	0,04	0,07	71,72	10,48	59,54	0,22	115,57	5,70	0,00	0,00	185
ЯГОДЫ С ПОВИДЛОМ	30	1,57	0,12	18,84	0,03	0,05	0,00	0,39	0,00	0,01	6,00	7,30	17,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	2
С МОЛОКОМ	150	2,46	2,04	7,91	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	80,93	14,72	82,84	0,36	132,45	0,00	0,00	0,00	397
в прием пищи:	310	7,55	5,94	41,48	0,08	0,77	0,03	0,89	0,04	0,15	158,65	32,47	140,08	1,08	286,72	12,45	0,00	0,00	
II Завтрак																			
в прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	399
	100	0,50	0,10	10,10	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	
Обед																			
МАКАРОНЫ С МАКИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,68	1,47	12,11	0,05	3,96	0,13	0,25	0,02	0,03	18,23	14,36	35,19	0,65	286,19	2,82	0,02	0,00	82
СЫР ЛЕЧИВЫЕ	120	10,72	10,84	9,77	182,84	0,04	13,36	0,04	0,49	0,13	45,89	23,45	112,20	1,89	317,39	7,10	0,04	0,00	297
ШЕЛКОВЫЕ	20	1,53	0,12	10,04	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008
ЖАНО-ПШЕНИЧЬИ	20	1,32	0,18	8,48	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008
ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0,11	0,03	15,97	0,03	1,80	0,00	0,08	0,00	0,00	10,30	2,51	3,85	0,00	40,36	0,00	0,00	0,00	378
в прием пищи:	460	15,36	12,64	56,37	0,19	19,12	0,17	1,65	0,15	0,16	82,82	50,72	185,53	3,74	696,96	11,04	0,06	0,00	
Полдник																			
ВМ ПЕЧЕНЬЕ С КАЛУСТОЙ	80	4,94	5,71	28,36	0,07	7,76	0,02	2,20	0,12	0,05	30,98	12,89	54,87	0,99	89,07	3,36	0,00	0,00	454
САХАРОМ	150	0,06	0,00	6,94	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	0,28	10,16	0,00	0,00	0,00	392
в прием пищи:	230	5,02	5,71	35,30	0,07	7,80	0,02	2,20	0,12	0,05	39,89	15,97	57,49	1,27	99,23	2,36	0,00	0,00	
день:		38,43	34,39	143,28	0,35	29,69	0,22	4,74	0,31	0,38	288,16	103,16	390,10	7,49	1 202,91	26,85	0,06	0,00	

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины						Минеральные вещества											
				В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мр, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
ВСЯНЯЯ ТЕРКУЛЕСТ ЖИДКАЯ	130	3,79	5,31	16,13	127,87	0,07	0,32	0,03	0,63	0,05	0,08	73,65	27,49	95,44	0,68	145,53	6,50	0,01	0,00	185	2012
РОДЫ С МАСЛОМ	30	1,58	8,37	10,12	122,16	0,03	0,00	0,07	0,61	0,15	0,02	5,80	6,60	19,70	0,42	27,30	0,08	0,00	0,00	1	2012
САХАРОМ	150	0,00	0,00	6,94	28,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,81	3,08	2,82	10,16	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012
в приме пищи:	310	5,45	13,68	33,19	278,03	0,10	0,34	0,10	1,24	0,20	0,10	88,36	37,17	116,96	1,38	183,99	6,50	0,01	0,00		
II Завтрак																					
	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
в приме пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																					
КАПУСТОМ И КАРТФОВЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	1,43	3,77	8,73	77,41	0,04	5,93	0,13	1,41	0,00	0,04	29,79	16,78	34,84	0,80	276,89	4,32	0,02	0,00	57	2012
ЗАПТИНЫ	160	15,90	17,61	26,46	328,44	0,08	1,11	0,27	2,99	0,00	0,11	26,49	34,28	163,10	1,37	244,37	4,23	0,11	0,00	291	2012
ШЕННИЧЬЯ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,80	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ЖАНО-ПШЕНИЧЬЯ	20	1,32	0,18	8,40	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	2008
ПТИЦЕЙ	150	0,10	0,03	9,07	37,51	0,03	1,80	0,09	0,08	0,00	0,00	9,19	2,57	1,08	0,00	39,69	0,00	0,00	0,00	375	2012
в приме пищи:	500	20,28	21,71	62,80	531,51	0,22	8,84	0,40	5,31	0,00	0,18	73,87	64,03	233,22	3,37	613,95	9,67	0,13	0,00		
Полдник																					
СА ТВОРОЖНАР	70	6,72	3,71	25,89	164,31	0,05	0,07	0,03	0,34	0,13	0,07	37,35	9,16	68,49	0,49	80,65	2,33	0,01	0,01	479	2012
КАПРЧЕНОЕ	150	4,22	3,64	6,96	78,57	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	153,00	16,80	108,00	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	400	2012
в приме пищи:	220	10,94	7,35	32,87	242,88	0,09	0,85	0,05	0,34	0,13	0,23	190,35	25,96	176,49	0,61	299,65	15,83	0,01	0,01		
в приме пищи:		37,17	42,84	136,96	1 096,42	0,42	12,03	0,55	6,69	0,33	0,52	369,38	131,16	533,67	6,76	1 217,59	33,00	0,15	0,01		

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОЛОЯНЫЙ С ПШЕНОМ	130	2,87	2,79	10,91	80,61	0,06	0,32	0,02	0,30	0,02	0,67	68,06	15,23	65,85	0,34	111,02	5,83	0,00	0,00	84	2012
БАРДЫ С ПОВИДОМ	30	1,57	0,12	16,64	73,92	0,03	0,05	0,00	0,39	0,00	0,01	6,00	7,30	17,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	2	2012
САХАРОМ	150	0,08	0,00	6,94	28,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	10,16	0,00	0,00	0,00	392	2012	
за прием пищи:	310	4,52	2,91	34,49	182,53	0,08	0,39	0,02	0,69	0,02	0,68	82,97	25,61	86,37	1,12	159,88	5,93	0,00	0,00		
II Завтрак																					
за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,95	43,22	0,01	2,01	0,00	0,10	0,00	0,00	7,04	4,02	7,04	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
	100	0,50	0,10	9,95	43,22	0,01	2,01	0,00	0,10	0,00	0,00	7,04	4,02	7,04	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ПРОВОСЕННЫЙ С БСБОВАМИ	150	3,56	2,77	12,37	88,88	0,11	3,32	0,14	2,24	0,08	0,04	28,67	21,52	51,01	1,25	321,78	2,89	0,02	0,00	81	2012
РУБЦЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	13,23	11,29	10,26	195,89	0,07	0,58	0,03	0,96	0,00	0,11	33,11	21,64	120,47	1,39	205,57	4,06	0,07	0,00	305	2012
ТОМАТНЫЙ КШАВ	30	0,39	1,86	2,27	27,72	0,01	0,91	0,01	0,85	0,00	0,01	3,95	2,87	5,39	0,14	45,62	0,50	0,00	0,00	348	2012
РЕЛЬ ОТВАРОМ	130	2,50	5,30	20,19	138,69	0,11	10,19	0,03	0,26	0,09	0,08	18,57	27,33	88,02	1,18	724,87	6,37	0,03	0,00	318	2012
ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,00	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008
КАЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,76	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	2008
из ячод свежемороженых	150	0,11	0,03	15,97	65,14	0,03	1,80	0,00	0,09	0,00	0,00	10,30	2,51	3,85	0,00	40,38	0,00	0,00	0,00	378	2012
за прием пищи:	660	22,64	21,55	79,08	604,47	0,40	16,80	0,21	5,22	0,09	0,27	99,80	86,27	251,94	5,14	1 391,22	15,04	0,12	0,00		
Полдник																					
САХАРОМ	70	5,13	5,19	37,14	215,64	0,06	0,04	0,03	0,20	0,17	0,04	18,67	7,63	47,54	0,51	70,97	2,15	0,01	0,01	474	2012
за прием пищи:	150	0,08	0,00	6,94	28,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	10,16	0,00	0,00	0,00	0,00	362	2012
	220	5,21	5,19	44,08	243,64	0,06	0,06	0,03	0,20	0,17	0,04	27,58	10,71	50,36	0,79	81,13	2,15	0,01	0,01		
за прием пищи:	32,87	26,75	168,10	1 073,86	0,55	19,26	0,26	6,21	0,28	0,39	217,39	126,61	435,71	8,46	1 632,23	23,12	0,13	0,01			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
за весь период	335,93	345,07	1 532,61	10 619,84	4,50	176,04	4,12	63,04	5,69	4,62	3 022,66	1 242,59	4 732,66	77,99	13 568,54	349,14	1,43	0,13
за неделю за период	33,59	34,51	153,26	1 061,98	0,45	17,60	0,41	6,30	0,57	0,46	302,27	124,26	473,30	7,80	1 356,85	34,91	0,14	0,01
дневной белок, жиров, углеводов в период в % от калорийности	12,7	29,2	66,1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
г	305	100	516	222

1 день

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г			Жирн., г	Углевод., г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Sр, мг		
	Масса порции	Жиры, г																			
Завтрак																					
130	12,11	19,23	2,22	230,55	0,06	0,18	0,26	3,73	2,07	0,38	83,83	13,78	182,15	2,10	176,65	21,11	0,04	0,03	215	2012	
60	1,14	9,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,00	9,00	22,20	0,47	189,00	0,00	0,00	0,00	2008		
30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,00	38,70	0,00	0,00	0,00	2008		
180	0,09	0,00	9,86	39,79	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,72	3,34	0,33	12,11	0,00	0,00	0,00	392		
400	15,63	24,76	31,75	412,79	0,12	4,40	0,37	4,32	2,07	0,43	126,03	36,40	232,89	3,45	416,46	21,11	0,04	0,03			
II Завтрак																					
100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	399		
100	6,50	0,10	16,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00			
Обед																					
200	1,89	4,80	11,89	101,28	0,05	8,05	0,17	1,87	0,00	0,05	38,08	22,40	45,45	1,00	379,42	5,62	0,02	0,00	57		
70	7,49	3,01	6,85	84,75	0,06	0,54	0,34	1,24	0,14	0,08	32,08	30,91	119,59	1,11	219,50	54,70	0,23	0,01	256		
30	0,39	1,86	3,27	27,72	0,01	0,91	0,01	0,85	0,00	0,01	3,95	2,87	5,39	0,14	45,62	0,90	0,00	0,00	348		
150	2,89	6,17	23,30	160,58	0,13	11,76	0,04	0,30	0,11	0,09	21,31	31,53	78,47	1,36	836,40	7,35	0,04	0,00	318		
30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,69	38,70	0,00	0,00	0,00	2008		
30	1,96	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	5,70	26,10	1,20	40,90	1,68	0,00	0,00	0,00	2012		
180	0,13	0,03	19,69	80,26	0,03	2,16	0,00	0,09	0,00	0,00	12,86	3,04	5,45	0,00	48,63	0,00	0,00	0,00	378		
600	17,07	16,32	91,77	586,83	0,38	23,42	0,56	5,60	0,26	0,27	120,56	106,35	306,65	5,47	1 609,07	69,65	0,28	0,01			
Полдник																					
70	5,13	5,19	37,14	215,64	0,06	0,04	0,03	0,20	0,17	0,04	18,67	7,63	47,64	0,51	70,97	2,15	0,01	0,01	474		
180	5,06	4,37	9,38	94,28	0,06	0,84	0,03	0,00	0,00	0,19	183,60	20,16	129,60	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	400		
250	10,19	9,56	45,52	309,82	0,11	0,98	0,06	0,20	0,17	0,23	202,27	27,79	177,14	0,65	333,77	18,35	0,01	0,01			
43,39	50,74	179,14	1 352,54	0,62	30,80	0,99	10,12	2,48	0,94	455,88	174,54	723,68	10,97	2 479,30	110,31	0,34	0,05				

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
																			Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак																				
150	3,81	6,78	26,52	182,87	0,03	0,37	0,04	0,25	0,09	0,09	78,93	20,43	87,75	0,31	131,42	6,77	0,01	0,00	0,00	
30	1,58	3,37	10,12	122,16	0,03	0,00	0,07	0,61	0,19	0,02	5,80	6,00	18,70	0,42	27,30	0,00	0,00	0,00	0,00	
180	0,09	0,00	9,86	39,79	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,72	3,34	0,33	12,11	0,00	0,00	0,00	0,00	
360	5,48	15,15	46,50	344,82	0,00	0,38	0,11	0,86	0,24	0,11	95,63	30,75	109,79	1,06	170,83	6,77	0,01	0,00	0,00	
II Завтрак																				
100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	130,00	1,00	0,00	0,00	0,00	
100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	130,00	1,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																				
200	4,74	3,66	16,42	117,87	0,15	4,40	0,19	2,97	0,00	0,06	34,11	28,61	67,65	1,64	426,93	3,96	0,02	0,00	0,00	
80	16,12	13,59	13,24	240,03	0,09	0,72	0,03	1,14	0,00	0,14	43,93	27,27	160,88	1,74	255,07	5,18	0,09	0,00	0,00	
30	0,39	1,86	2,27	27,72	0,01	0,51	0,01	0,85	0,00	0,01	3,95	2,87	5,39	0,14	45,62	0,50	0,00	0,00	0,00	
100	4,49	4,06	20,30	135,47	0,12	0,00	0,02	2,51	0,05	0,06	13,07	66,70	96,36	2,34	139,92	1,21	0,01	0,00	0,00	
30	2,29	0,19	10,05	71,09	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	
180	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,66	0,00	0,00	0,00	
650	0,12	0,03	10,30	42,69	0,03	2,16	0,00	0,09	0,00	0,00	11,02	3,08	1,30	0,00	47,61	0,00	0,00	0,00	0,00	
36,14	23,63	90,30	696,02	0,50	8,19	0,26	8,81	0,05	0,31	116,38	144,13	395,90	7,66	994,65	12,53	0,12	0,00	0,00	0,00	
Полдник																				
80	22,98	17,63	84,18	586,56	0,13	50,92	0,02	7,48	0,04	0,01	68,03	89,63	281,45	4,12	4,08	0,34	0,00	0,00	0,00	
180	0,09	0,00	9,86	39,79	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,72	3,34	0,33	12,11	0,00	0,00	0,00	0,00	
360	23,08	17,63	94,04	626,37	0,13	50,94	0,02	7,48	0,04	0,01	69,93	93,35	284,79	4,45	18,19	0,34	0,00	0,00	0,00	
59,20	56,41	240,54	1 710,21	0,70	61,52	0,38	17,15	0,30	0,44	320,94	272,23	767,48	14,57	1 301,67	20,64	0,13	0,00	0,00	0,00	

3 ДЕНЬ

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
	Масса порции			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
	Белки, г	Жиры, г																Углеводы, г				
Завтрак																						
150	4,65	7,50	20,09	187,92	0,07	1,50	0,06	0,15	0,00	0,00	136,43	25,49	128,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008	
30	1,57	0,12	16,64	73,92	0,03	0,05	0,00	0,39	0,00	0,00	6,00	7,30	17,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2012	
180	2,95	2,44	9,21	71,54	0,02	0,47	0,01	0,00	0,00	0,00	97,20	17,69	75,41	0,43	158,93	8,10	0,00	0,00	0,00	397	2012	
360	9,17	10,06	45,94	313,38	0,12	2,02	0,07	0,54	0,00	0,11	236,63	50,48	222,05	0,93	197,85	6,10	0,00	0,00	0,00			
II Завтрак																						
100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	0,00	396	2012	
100	0,56	0,16	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
200	1,89	4,80	11,89	101,28	0,05	8,05	0,17	1,87	0,09	0,05	38,08	22,40	46,45	1,06	379,42	5,62	0,02	0,00	0,00	67	2012	
200	20,02	22,43	34,56	420,65	0,10	2,04	0,30	3,97	0,00	0,15	33,14	44,40	206,05	1,78	335,55	5,57	0,14	0,01	0,01	304	2012	
30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
30	1,99	0,26	12,72	81,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
180	0,13	0,03	19,69	80,26	0,03	2,16	0,00	0,09	0,00	0,00	12,88	3,04	5,45	0,00	49,63	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2012	
640	26,32	27,71	93,91	734,73	0,28	12,25	0,47	7,16	0,00	0,24	96,38	65,44	309,25	4,64	843,10	12,82	0,16	0,01	0,01			
Полдник																						
50	3,06	11,11	31,03	236,26	0,03	0,02	0,07	0,36	0,27	0,03	8,52	4,48	27,64	0,41	49,46	1,00	0,01	0,01	0,01	491	2012	
100	5,06	4,37	8,38	94,28	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	183,60	20,16	129,60	0,14	262,80	46,20	0,00	0,00	0,00	400	2012	
230	8,12	15,48	39,41	330,83	0,08	0,96	0,10	0,36	0,27	0,22	192,12	24,64	157,24	0,55	312,28	17,28	0,01	0,01	0,01			
	44,11	53,35	189,36	1 421,64	0,49	17,23	0,64	8,08	0,27	0,86	535,13	164,56	695,54	7,52	1 473,01	39,20	0,17	0,02	0,02			

Приним пища, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
	Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В12, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	Ф, мг			Se, мг
Завтрак																				
150	3,89	4,87	19,73	138,14	0,04	0,37	0,03	0,56	0,09	0,08	80,85	11,56	66,54	0,25	129,16	6,41	0,00	0,00	185	2012
30	1,56	8,37	10,12	122,16	0,03	0,00	0,07	0,61	0,15	0,02	3,80	6,60	18,70	0,42	27,30	0,00	0,00	0,00	1	2012
180	0,09	0,00	9,86	39,79	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,72	3,34	0,33	12,11	0,00	0,00	0,00	392	2012
360	5,56	13,24	39,71	300,09	0,07	0,39	0,10	1,17	0,21	0,10	97,55	21,98	88,58	1,00	168,57	6,41	0,00	0,00		
II Завтрак																				
100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
100	6,50	6,16	16,16	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
200	1,95	2,28	16,58	95,30	0,07	5,42	0,16	1,00	0,00	0,05	23,01	21,70	52,29	0,81	399,30	3,84	0,03	0,00	80	2012
150	13,44	13,66	12,28	230,00	0,05	16,70	0,94	0,61	0,16	0,12	57,86	29,41	140,81	2,37	397,52	8,91	0,05	0,00	298	2012
30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,78	0,00	0,00	0,00	2008	2008
30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	6,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008	2008
180	0,12	0,03	10,30	42,69	0,03	2,16	0,00	0,09	0,00	0,00	11,02	3,08	1,30	0,00	47,61	0,00	0,00	0,00	376	2012
540	19,79	16,42	67,63	500,23	0,26	24,28	0,20	2,95	0,16	0,21	104,19	69,79	245,70	4,98	913,93	14,43	0,06	0,00		
Полдник																				
80	10,15	6,50	22,02	159,76	0,03	0,14	0,94	0,16	0,10	0,15	102,50	18,09	128,96	0,47	115,94	1,81	0,02	0,01	236	2012
180	0,05	0,00	9,86	39,79	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,72	3,34	0,33	12,11	0,00	0,00	0,00	382	2012
360	10,24	6,50	31,88	229,55	0,03	0,16	0,94	0,16	0,10	0,15	113,40	21,78	132,30	0,80	128,06	1,81	0,02	0,01		
36,09	36,26		148,72	1 072,87	0,36	26,83	0,34	4,28	0,47	0,47	322,14	117,55	473,58	8,18	1 331,55	23,65	0,10	0,01		

5 день

Присм пицц, наименовани блда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							Сборник рецептов	
	Масса порции		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fе, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Be, мг		No рецептур
	Белки, г	Жиры, г																		
Завтрак																				
150	3,24	3,15	12,51	91,86	0,06	0,35	0,02	0,35	0,02	0,06	76,58	17,39	74,19	0,39	124,43	6,62	0,00	0,00	94	
30	1,57	0,12	16,64	71,92	0,03	0,05	0,00	0,39	0,00	0,01	6,00	7,30	17,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	2	
180	0,09	0,00	9,86	39,79	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,72	3,34	12,11	0,00	0,00	0,00	0,00	352	
360	4,90	3,27	39,01	205,57	0,09	0,42	0,02	0,74	0,02	0,09	93,48	28,41	95,23	1,22	175,24	6,62	0,00	0,00	2012	
II Завтрак																				
100	0,50	0,10	8,56	43,22	0,01	2,01	0,00	0,10	0,00	0,00	7,04	4,02	7,04	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00	399	
100	0,50	0,10	9,85	43,22	0,01	2,01	0,00	0,10	0,00	0,00	7,04	4,02	7,04	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00	2012	
Обед																				
200	4,74	3,66	16,42	117,87	0,15	4,40	0,19	2,97	0,00	0,05	34,11	28,61	67,65	1,64	426,93	3,96	0,02	0,00	81	
80	1,62	1,35	5,81	42,96	0,05	1,53	0,07	1,09	0,00	0,02	12,04	10,20	25,06	0,57	158,77	1,38	0,01	0,00	2012	
30	0,39	1,86	2,27	27,72	0,01	0,91	0,01	0,85	0,00	0,01	3,95	2,87	5,39	0,14	45,02	0,50	0,00	0,00	205	
120	4,61	4,54	29,45	177,26	0,05	0,00	0,02	1,01	0,06	0,02	24,61	8,84	35,78	0,03	54,57	0,65	0,01	0,01	348	
30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2012	
30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008	
180	0,13	0,03	19,69	80,26	0,03	2,16	0,00	0,09	0,00	0,00	12,86	3,64	5,45	0,00	48,03	0,00	0,00	0,00	2008	
670	30,27	24,12	109,84	779,38	0,43	8,19	0,25	7,31	0,06	0,27	131,76	85,23	326,45	6,15	910,32	11,97	0,12	0,01	378	
Полдник																				
70	5,13	5,19	37,14	215,64	0,06	0,04	0,03	0,20	0,17	0,04	18,67	7,63	47,54	0,51	70,97	2,15	0,01	0,01	474	
180	0,09	0,00	9,86	39,79	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,72	3,34	12,11	0,00	0,00	0,00	0,00	2012	
250	5,22	5,19	47,60	255,43	0,06	0,06	0,03	0,20	0,17	0,04	29,57	11,35	50,88	0,84	83,08	2,15	0,01	0,01	392	
в день:																				
	40,89	32,68	264,80	1 279,60	0,59	10,68	0,30	8,35	0,27	0,40	261,85	130,01	479,60	9,62	1 166,64	20,74	0,13	0,02		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Плацентные вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
МАРЕНЬЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	89,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	213	2012
САХАРОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,11	0,00	0,03	24,60	9,20	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ШЕЛКОВИД	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2012
САХАРОМ	180	0,09	0,00	9,86	39,79	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	10,95	3,72	3,34	0,33	12,11	0,00	0,00	0,00	392	2012	
в приеме пищи:	310	8,48	10,02	29,80	243,54	0,06	4,22	0,21	1,40	0,89	0,20	62,32	26,97	120,29	2,26	296,16	8,06	0,02	0,01		
II Завтрак																					
в приеме пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,06	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	360	2012
	100	6,56	0,16	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																					
КАПУСТОМ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,89	4,80	11,89	101,29	0,05	8,08	0,17	1,87	0,09	0,05	38,08	22,40	46,45	1,06	379,42	5,62	0,02	0,00	57	2012
РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	7,49	3,01	6,85	84,75	0,06	0,54	0,34	1,24	0,14	0,08	32,08	30,91	119,59	1,11	219,50	54,70	0,20	0,01	256	2012
СОМАТНЫЙ №468	30	0,39	1,86	2,27	27,72	0,01	0,91	0,01	0,85	0,00	0,01	3,85	2,87	5,39	0,14	45,62	0,50	0,00	0,00	348	2012
СЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,89	6,17	23,30	150,55	0,13	11,76	0,94	0,30	0,11	0,09	21,31	31,53	78,47	1,36	836,40	7,35	0,04	0,00	318	2012
ШЕЛКОВИД	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008
САХАРОМ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,69	0,00	0,00	2008	2012
ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	180	0,13	0,03	19,09	80,26	0,03	2,16	0,00	0,09	0,00	0,00	12,86	3,04	5,45	0,00	48,63	0,00	0,00	0,00	378	2012
в приеме пищи:	690	17,07	16,22	91,77	886,83	0,38	23,42	0,56	5,50	0,25	0,27	120,56	106,35	306,65	5,47	1 609,07	69,85	0,29	0,01		
Полдник																					
А РОССИЙСКАЯ	70	5,13	5,19	37,14	210,54	0,06	0,04	0,03	0,20	0,17	0,04	18,67	7,63	47,54	0,51	70,97	2,15	0,01	0,01	474	2012
Ю МЯГКОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	183,00	20,16	129,60	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	400	2012
в приеме пищи:	250	10,19	9,56	45,52	304,82	0,11	0,98	0,06	0,20	0,17	0,23	202,27	27,79	177,14	0,65	333,77	18,35	0,01	0,01		
даль:		36,24	36,00	177,19	1 183,29	0,58	30,62	0,83	7,20	1,31	0,71	392,17	165,11	611,08	9,78	2 359,00	97,25	0,32	0,03		

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
150	3,81	6,78	26,52	182,87	0,03	0,37	0,04	0,25	0,09	78,93	20,43	87,75	0,31	131,42	6,77	0,01	0,00	174	2012	
35	3,87	7,20	10,08	121,16	0,04	0,07	0,07	0,53	0,08	83,20	10,10	87,75	0,51	35,35	0,00	0,01	0,00	3	2012	
180	0,09	0,00	9,86	39,79	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,90	3,72	3,34	0,33	12,11	0,00	0,00	0,00	362	2012	
365	7,77	13,98	46,46	343,82	0,07	0,46	0,11	0,78	0,11	103,03	34,25	158,84	1,15	178,88	6,77	0,02	0,00			
II Завтрак																				
100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012	
100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00			
Обед																				
200	4,74	3,66	16,42	117,87	0,15	4,40	0,19	2,97	0,00	34,11	28,61	67,65	1,64	426,93	3,96	0,02	0,00	81	2012	
80	16,12	13,50	13,24	240,03	0,09	0,72	0,03	1,14	0,00	43,93	27,27	180,88	1,74	255,07	5,18	0,09	0,00	205	2012	
30	0,39	1,86	2,27	27,72	0,01	0,91	0,01	0,85	0,00	3,96	2,87	5,39	0,14	45,62	0,50	0,00	0,00	348	2012	
120	4,61	4,54	20,45	177,26	0,05	0,00	0,02	1,01	0,08	24,61	8,84	35,78	0,83	54,57	0,65	0,01	0,01	308	2012	
30	2,28	0,19	15,05	71,05	0,08	0,00	0,00	0,59	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	30,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,00	1,68	0,00	0,00	2008	2008	
180	0,12	0,03	10,30	42,69	0,03	2,16	0,00	0,09	0,00	11,02	3,08	1,30	0,00	47,61	0,00	0,00	0,00	375	2012	
679	30,26	24,12	99,45	737,61	0,43	8,19	0,25	7,31	0,08	129,92	86,27	322,30	6,15	909,30	11,97	0,12	0,01			
Полдник																				
75	4,76	2,51	41,19	206,29	0,06	0,04	0,02	0,22	0,11	0,04	13,71	0,02	42,64	0,66	85,28	1,35	0,01	0,01	458	2012
180	0,09	0,00	9,86	39,79	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,90	3,72	3,34	0,33	12,11	0,00	0,00	0,00	392	2012	
255	4,85	2,51	51,05	246,08	0,06	0,06	0,02	0,22	0,11	0,04	24,61	11,74	45,98	0,99	97,39	1,35	0,01	0,01		
43,38	40,71	207,96	1 370,71	0,57	10,71	0,38	8,31	0,36	0,46	344,56	136,26	534,12	9,69	1 306,57	21,09	0,15	0,02			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ск, мг	Мд, мг	Р, мг	Fb, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
150	3,89	4,87	10,73	138,14	0,04	0,37	0,03	0,56	0,06	0,08	66,85	11,66	66,54	0,25	129,16	6,41	0,00	0,00	0,00	185	2012	
30	1,57	0,17	16,04	73,92	0,03	0,05	0,00	0,39	0,00	0,01	6,00	7,30	17,70	0,50	36,70	0,00	0,00	0,00	2	2012		
180	2,95	2,44	9,21	71,54	0,02	0,47	0,01	0,09	0,06	0,10	97,20	17,69	75,41	0,43	153,95	8,10	0,00	0,00	397	2012		
360	8,41	7,43	45,88	283,60	0,09	0,89	0,04	0,95	0,06	0,19	184,05	36,65	156,65	1,18	308,81	14,51	0,00	0,00				
II Завтрак																						
100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012		
100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00				
Обед																						
200	2,10	1,94	15,52	88,49	0,07	4,96	0,17	0,33	0,03	0,04	23,02	18,28	44,74	0,83	359,57	3,56	0,02	0,00	82	2012		
150	13,44	13,66	12,28	230,00	0,05	16,70	0,04	0,61	0,16	0,12	57,86	29,41	140,81	2,37	397,52	8,91	0,05	0,00	297	2012		
30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,08	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,80	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008		
30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	20,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	378	2012		
180	0,13	0,03	19,69	80,26	0,03	2,16	0,00	0,09	0,00	0,00	12,88	3,04	5,45	0,00	48,63	0,00	0,00	0,00				
590	20,01	16,08	75,20	530,99	0,25	23,82	0,21	2,38	0,19	0,20	106,64	66,33	242,30	5,00	885,22	14,15	0,07	0,00				
Полдник																						
80	4,94	5,71	28,36	184,94	0,07	7,76	0,02	2,20	0,12	0,05	30,68	12,89	54,67	0,99	69,07	2,36	0,00	0,00	454	2012		
160	0,09	0,00	9,86	39,79	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,72	3,34	0,33	12,11	0,00	0,00	0,00	392	2012		
360	5,03	5,71	38,22	224,73	0,07	7,80	0,02	2,20	0,12	0,05	41,58	16,61	58,01	1,32	101,18	2,36	0,00	0,00				
	33,95	29,32	169,16	1 082,32	0,42	34,51	0,27	5,43	0,37	0,45	389,57	120,59	496,96	8,90	1 433,21	32,02	0,07	0,00				

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							Сборник рецептов			
	Масса порции			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	L, мкг	F, мг	Se, мг				
	Белок, г	Жиры, г																	Углеводы, г		
Завтрак																					
ВСЯЯЧА ТЕРКУЛЕС-ЖИДКАЯ	150	4,15	9,72	17,67	0,09	0,35	0,03	0,68	0,06	0,09	81,59	29,95	104,00	0,74	161,15	7,20	0,01	0,00	185	2012	
РОДЫ С НАСЛОМ	30	1,58	8,37	10,12	0,03	0,00	0,07	0,61	0,15	0,02	5,80	6,60	18,70	0,42	27,30	0,00	0,00	0,00	1	2012	
ДУХАРОМ	180	0,09	0,00	9,86	39,79	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,80	3,72	3,34	0,33	12,11	0,00	0,00	0,00	382	2012	
в приеме пищи:	360	5,82	14,09	37,65	301,16	0,11	0,37	0,10	1,29	0,21	98,29	40,27	128,54	1,49	200,56	7,20	0,01	0,00			
II Завтрак																					
	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012	
в приеме пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00			
Обед																					
КАПУСТОИ И КАРТФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,89	4,80	11,89	101,28	0,05	8,05	0,17	1,87	0,00	38,08	22,40	46,45	1,06	379,42	5,02	0,02	0,00	57	2012	
В ПТИЦЫ	200	20,02	22,43	34,56	420,05	0,10	2,04	0,30	3,97	0,00	1,15	33,14	44,40	206,05	1,78	355,55	5,52	0,14	0,01	291	2012
ШЕЛЧНИЧЬИ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	58,70	0,00	0,00	0,00	2068	2008	
КАНО-ПШЕНИЧЬИ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,65	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2068	2012	
И ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	180	0,12	0,03	10,30	42,89	0,03	2,18	0,00	0,09	0,00	11,02	3,08	1,30	0,00	47,61	0,00	0,00	0,00	375	2012	
в приеме пищи:	646	26,31	27,71	84,52	697,16	0,28	12,25	0,47	7,18	0,00	64,54	65,48	305,10	4,04	842,08	12,62	0,18	0,01			
Полдник																					
А ТВОРОЖНАТ	70	6,72	3,71	28,89	164,31	0,05	0,07	0,03	0,34	0,13	0,07	37,35	8,18	68,49	0,49	80,65	2,33	0,01	0,01	479	2012
МАТРОЧЕНОЕ	180	5,00	4,37	8,38	94,28	0,05	0,04	0,03	0,00	0,00	0,19	183,60	20,16	129,60	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	400	2012
в приеме пищи:	250	11,78	8,08	34,27	258,59	0,10	1,01	0,06	0,34	0,13	0,26	220,94	28,32	198,09	0,63	343,45	18,53	0,01	0,01		
в день:		44,41	49,98	166,54	1 299,91	0,50	15,63	0,63	8,81	0,34	0,62	420,78	159,07	636,73	6,16	1 506,09	39,56	0,18	0,02		

Применение, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур			
	Масса порции		Жир, г		Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг	
	Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал																		
Завтрак																						
150	3,24	3,15	12,91	91,86	0,06	0,35	0,02	0,38	0,02	0,08	76,58	17,29	74,19	0,29	124,43	6,62	0,00	0,00	0,00	0,00	34	2012
30	1,67	0,12	16,64	73,92	0,03	0,05	0,00	0,39	0,00	0,01	6,00	7,30	17,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2012
180	0,09	0,00	0,96	39,79	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,72	3,34	0,33	12,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012
360	4,90	3,27	39,01	205,67	0,09	0,42	0,02	0,74	0,02	0,09	93,48	28,41	95,23	1,22	175,24	6,62	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																						
100	0,50	0,10	9,95	43,22	0,01	2,01	0,00	0,10	0,00	0,00	7,04	4,02	7,04	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
100	0,50	0,10	9,95	43,22	0,01	2,01	0,00	0,10	0,00	0,00	7,04	4,02	7,04	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
200	4,74	3,66	16,42	117,87	0,15	4,40	0,19	2,97	0,00	0,06	34,11	28,61	67,65	1,64	426,93	3,96	0,02	0,00	0,00	0,00	81	2012
80	16,12	13,58	13,24	240,03	0,09	0,72	0,03	1,14	0,00	0,14	43,93	27,27	160,98	1,74	255,07	5,18	0,09	0,00	0,00	0,00	305	2012
30	0,39	1,86	2,27	27,72	0,01	0,01	0,01	0,85	0,00	0,01	3,05	2,87	5,39	0,14	45,82	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	345	2012
150	2,89	6,17	23,30	160,59	0,13	11,78	0,04	0,30	0,11	0,09	21,31	31,53	78,47	1,36	836,40	7,35	0,04	0,00	0,00	0,00	318	2012
30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2012
180	0,13	0,03	19,69	80,26	0,03	2,16	0,00	0,09	0,00	0,00	12,86	3,64	5,45	0,00	48,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2012
700	28,45	25,75	162,69	758,70	0,51	19,95	0,27	6,60	0,11	0,34	128,46	108,52	309,14	6,68	1 692,15	19,67	0,15	0,00	0,00	0,00		
Полдник																						
70	5,13	5,19	37,14	215,64	0,06	0,04	0,03	0,20	0,17	0,04	18,67	7,63	47,54	0,51	70,97	2,15	0,01	0,01	0,01	0,01	474	2012
100	0,09	0,00	9,86	39,79	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,72	3,34	0,33	12,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012
250	5,22	5,19	47,00	255,43	0,06	0,06	0,03	0,20	0,17	0,04	29,57	11,35	50,88	0,84	85,08	2,15	0,01	0,01	0,01	0,01		
39,17	34,31	198,65	1 262,92	0,67	22,44	0,32	7,64	0,30	0,47	258,50	152,70	522,29	10,15	1 960,47	27,44	0,16	0,01	0,01	0,01			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
за весь период	420,83	419,76	1 881,56	13 036,01	5,50	260,97	5,08	85,37	6,51	6,54	3 651,57	1 695,62	5 911,06	97,54	16 308,51	431,89	1,75	0,18	
по значению за период	42,08	41,98	188,16	1 303,60	0,55	26,10	0,51	8,54	0,65	0,55	365,16	159,56	591,11	9,75	1 630,85	43,19	0,18	0,02	
по значению Белков, жиров, углеводов в за период в % от калорийности	12,9	26,0	56,1																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак		Обед		Полдник
	I	II	I	II	
	360	100	653	252	

МЕНЮ

1,5-3 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		100	9,28	14,46	1,70	174,18
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,72 шт.	69,23	8,53	7,72	0,47	105,43
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25,9	25,9	0,73	0,63	1,20	13,57
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		40	0,76	3,56	3,08	47,60
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	42	40	0,76	3,56	3,08	47,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ЧАЙ С САХАРОМ		150/7	0,08	0,00	6,94	28,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,08	0,00	0,16	0,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,65	18,14	21,76	297,14
II Завтрак						
СОК		100	0,50	0,10	10,10	43,00
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	10,10	43,00
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		150/5	1,44	3,78	8,74	77,42
СВЕКЛА	28	22,4	0,33	0,02	1,91	9,13
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,21	0,01	0,54	3,26
КАРТОФЕЛЬ	32,14	22,5	0,44	0,09	3,56	16,81
МОРКОВЬ	7	5,6	0,07	0,01	0,38	1,90
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,08	0,01	0,47	2,34
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,18	0,00	0,74	3,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		50	5,30	2,11	4,71	59,16
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,51	0,00	2,39	11,59
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	50	25	3,86	0,22	0,00	17,46
МОРКОВЬ	14,25	11,4	0,15	0,01	0,77	3,87
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,20	0,02	1,31	6,20
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,2	2,7	0,04	0,01	0,21	1,08
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,43	0,54	0,49	0,03	6,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,6	3,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0,00	1,36	0,00	12,21
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		30	0,40	1,88	2,27	27,73
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0,00	1,36	0,00	12,21
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0,04	0,01	0,20	1,00

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,49	0,00	4,37
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0,00	0,00	0,29	1,16
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		130	2,50	5,29	20,20	138,69
КАРТОФЕЛЬ	182	127,4	2,47	0,49	20,15	95,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	86,7	86,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ		150	0,11	0,03	15,99	65,13
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	15	15	0,11	0,03	1,33	6,55
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	4	4	0,00	0,00	3,04	12,14
			12,60	13,39	70,43	456,28

Полдник

БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ		70	5,14	5,20	37,15	215,66
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39,7	39,7	4,16	0,50	26,92	128,62
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,13	0,02	0,81	3,89
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0,00	0,00	2,23	8,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,19	0,17	0,33	3,67
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,30	0,27	0,02	3,69
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,6	0,6	0,08	0,01	0,01	0,45
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,22	3,64	6,98	78,57
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	6,98	78,57
			9,36	8,84	44,13	294,23
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,11	40,47	146,42	1 090,65

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ		130	3,32	5,23	21,15	145,40
КРУПА РИСОВАЯ	21,7	21,7	1,47	0,21	15,58	70,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60,7	60,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	65	65	1,83	1,58	3,03	34,05
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0,00	0,00	2,51	10,06
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0,02	3,44	0,03	31,20
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		30/10	1,58	8,37	10,12	122,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ЧАЙ С САХАРОМ		150/7	0,08	0,00	6,94	28,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,08	0,00	0,16	0,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			4,98	13,60	38,21	295,56
II Завтрак						

СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	10,10	43,00

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		150	3,57	2,78	12,38	88,89
КАРТОФЕЛЬ	52,5	36,75	0,72	0,15	5,81	27,45
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12	12	2,68	0,18	5,60	34,80
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МОРКОВЬ	9	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		60	13,23	11,30	10,25	195,90
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	100	61	11,07	9,53	0,00	130,17
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0,00	1,26	0,00	11,34
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,50	0,44	0,83	9,43
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,89	0,07	5,84	27,57
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		30	0,40	1,88	2,27	27,73
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0,00	1,36	0,00	12,21
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0,04	0,01	0,20	1,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,49	0,00	4,37
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0,00	0,00	0,29	1,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		80	3,73	2,89	16,86	108,23
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	30,4	30,4	3,72	0,97	16,84	90,82
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56	56	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0,01	1,92	0,02	17,41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ		150	0,11	0,03	9,07	37,51
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	15	15	0,11	0,03	1,33	6,55
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			23,89	19,18	69,35	546,41

Полдник

ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ		80	4,49	2,02	32,23	165,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32,5	32,5	3,40	0,41	22,04	105,29
САХАР ПЕСОК	2,2	2,2	0,00	0,00	2,13	8,52
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖКИ СУХИЕ	1	1	0,13	0,02	0,02	0,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,5	15,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
КАРТОФЕЛЬ	46,29	32,4	0,63	0,13	5,12	24,20
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,2	9,4	0,13	0,02	0,75	3,73
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0,00	0,19	0,00	1,75
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0,00	0,29	0,00	2,62
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,19	0,18	0,01	2,45
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,08	0,00	6,94	28,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,08	0,00	0,16	0,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00

	4,57	2,02	39,17	193,16
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	33,94	34,90	156,83	1 078,13

ДЕНЬ 3 ✓

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	130		4,03	6,50	17,42	145,57
КРУПА РИСОВАЯ	6,5	6,5	0,45	0,07	4,67	21,00
ПШЕНО	6,5	6,5	0,73	0,17	4,44	22,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	97,5	97,5	2,75	2,37	4,54	51,07
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0,02	3,12	0,03	28,29
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/10		1,57	0,12	16,64	73,92
ПОВИДЛО	10	10	0,04	0,00	6,60	26,56
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
КАКАО С МОЛОКОМ	150		2,46	2,04	7,51	58,98
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,35	0,22	0,15	4,21
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,11	1,82	3,49	39,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
			8,06	8,66	41,57	278,47
II Завтрак						
СОК	100		0,50	0,10	10,10	43,00
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	10,10	43,00
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150		1,44	3,78	8,74	77,42
СВЕКЛА	28	22,4	0,33	0,02	1,91	9,13
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,21	0,01	0,54	3,26
КАРТОФЕЛЬ	32,14	22,5	0,44	0,09	3,56	16,81
МОРКОВЬ	7	5,6	0,07	0,01	0,38	1,90
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,08	0,01	0,47	2,34
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,18	0,00	0,74	3,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	60/100		16,79	18,35	26,48	338,67
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	120	78	14,15	12,18	0,00	166,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	7	0,10	0,01	0,55	2,78
МОРКОВЬ	15	12	0,16	0,01	0,81	4,07
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА РИСОВАЯ	35	35	2,38	0,34	25,12	113,05
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150		0,11	0,03	15,99	65,13
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	15	15	0,11	0,03	1,33	6,55

САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	4	4	0,00	0,00	3,04	12,14
			21,19	22,46	69,73	569,37
Полдник						
ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ		50	3,07	11,12	31,04	236,25
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	24	24	2,51	0,30	16,28	77,76
САХАР ПЕСОК	8,5	8,5	0,00	0,00	8,23	32,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	13	13	0,07	10,41	0,10	94,32
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,62	0,45	0,41	0,03	5,51
СОДА	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОВИДЛО	10	10	0,04	0,00	6,40	25,76
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,22	3,64	6,98	78,57
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	6,98	78,57
			7,29	14,76	38,02	314,82
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,04	45,98	159,42	1 205,66

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		130	3,52	3,78	17,32	117,29
КРУПА МАННАЯ	17,3	17,3	1,73	0,16	11,84	55,21
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,1	51,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	63,3	63,3	1,78	1,53	2,95	33,15
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0,00	0,00	2,51	10,06
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0,01	2,09	0,02	18,87
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		30/10	1,58	8,37	10,12	122,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ЧАЙ С САХАРОМ		150/7	0,08	0,00	6,94	28,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,08	0,00	0,16	0,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			5,18	12,15	34,38	267,45
II Завтрак						
СОК		100	0,50	0,10	10,10	43,00
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	10,10	43,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ		150	1,45	1,71	12,39	70,89
КАРТОФЕЛЬ	65	45,5	0,88	0,17	7,20	33,99
КРУПА РИСОВАЯ	6	6	0,41	0,06	4,31	19,38
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		120	10,75	10,86	9,77	183,06
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	90	72	1,26	0,07	3,28	19,56
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	60	45	8,12	6,98	0,00	95,16
КРУПА РИСОВАЯ	6	6	0,41	0,06	4,31	19,38
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,6	9,8	0,14	0,02	0,78	3,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,8	0,47	0,43	0,03	5,79
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,16	0,87	0,20	11,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,17	0,02	1,15	5,51

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ		150	0,11	0,03	9,07	37,51
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	15	15	0,11	0,03	1,33	6,55
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			15,16	12,90	49,75	379,61

Полдник

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ		80/12	10,14	6,53	22,03	189,77
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2	2	0,25	0,00	1,19	5,80
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	46	46	8,03	4,02	1,34	75,41
КРУПА РИСОВАЯ	7,92	7,92	0,53	0,08	5,68	25,58
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0,00	0,00	7,27	29,03
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,62	0,45	0,41	0,03	5,51
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	1,5	1,5	0,04	0,22	0,05	3,00
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,83	0,99	6,46	38,18
ЧАЙ С САХАРОМ		150/7	0,08	0,00	6,94	28,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,08	0,00	0,16	0,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,22	6,53	28,97	217,77
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,06	31,68	123,20	907,83

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ		130	2,88	2,78	10,90	80,61
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60,7	60,7	1,71	1,47	2,82	31,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	69,3	69,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ПШЕНО	10,4	10,4	1,16	0,27	7,10	35,51
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0,01	1,04	0,01	9,43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ		30/10	1,57	0,12	16,64	73,92
ПОВИДЛО	10	10	0,04	0,00	6,60	26,56
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ЧАЙ С САХАРОМ		150/7	0,08	0,00	6,94	28,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,08	0,00	0,16	0,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			4,53	2,90	34,48	182,53
II Завтрак						
СОК		100	0,50	0,10	9,95	43,22
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	9,95	43,22
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		150	2,57	2,78	10,90	80,61

КАРТОФЕЛЬ	52,5	36,75	0,72	0,15	5,81	27,45
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12	12	2,68	0,18	5,60	34,80
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МОРКОВЬ	9	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		60	13,23	11,30	10,25	195,90
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	100	61	11,07	9,53	0,00	130,17
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0,00	1,26	0,00	11,34
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,50	0,44	0,83	9,43
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,89	0,07	5,84	27,57
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		30	0,40	1,88	2,27	27,73
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0,00	1,36	0,00	12,21
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0,04	0,01	0,20	1,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,49	0,00	4,37
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0,00	0,00	0,29	1,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		105/5	4,30	4,51	27,39	167,42
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,27	0,50	27,35	131,14
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ		150	0,11	0,03	15,99	65,13
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	15	15	0,11	0,03	1,33	6,55
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	4	4	0,00	0,00	3,04	12,14
			24,46	20,80	86,80	633,22
Полдник						
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ		70	5,14	5,20	37,15	215,66
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39,7	39,7	4,16	0,50	26,92	128,62
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,13	0,02	0,81	3,89
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0,00	0,00	2,23	8,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,19	0,17	0,33	3,67
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,30	0,27	0,02	3,69
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
ДРОЖКИ СУХИЕ	0,6	0,6	0,08	0,01	0,01	0,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ		150/7	0,08	0,00	6,94	28,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,08	0,00	0,16	0,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			5,22	5,20	44,09	243,66
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,71	29,00	175,32	1 102,63

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,96	4,49	0,27	61,29
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,96	4,49	0,27	61,29
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		40	0,76	3,56	3,08	47,60
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	42	40	0,76	3,56	3,08	47,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ЧАЙ С САХАРОМ		150/7	0,08	0,00	6,94	28,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,08	0,00	0,16	0,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			7,33	8,17	20,33	184,25
II Завтрак						
СОК		100	0,50	0,10	10,10	43,00
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	10,10	43,00
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		150/5	1,44	3,78	8,74	77,42
СВЕКЛА	28	22,4	0,33	0,02	1,91	9,13
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,21	0,01	0,54	3,26
КАРТОФЕЛЬ	32,14	22,5	0,44	0,09	3,56	16,81
МОРКОВЬ	7	5,6	0,07	0,01	0,38	1,90
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,08	0,01	0,47	2,34
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,18	0,00	0,74	3,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		50	5,30	2,11	4,71	59,16
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,51	0,00	2,39	11,59
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	50	25	3,86	0,22	0,00	17,46
МОРКОВЬ	14,25	11,4	0,15	0,01	0,77	3,87
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,20	0,02	1,31	6,20
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,2	2,7	0,04	0,01	0,21	1,08
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,43	0,54	0,49	0,03	6,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,6	3,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0,00	1,36	0,00	12,21
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС ТОМАТНЫЙ №348'		30	0,40	1,88	2,27	27,73
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0,00	1,36	0,00	12,21
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0,04	0,01	0,20	1,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,49	0,00	4,37
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0,00	0,00	0,29	1,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		130	2,50	5,29	20,20	138,69
КАРТОФЕЛЬ	182	127,4	2,47	0,49	20,15	95,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	86,7	86,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,53	0,12	10,04	47,36

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ		150	0,11	0,03	15,99	65,13
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	15	15	0,11	0,03	1,33	6,55
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	4	4	0,00	0,00	3,04	12,14
			12,60	13,39	70,43	456,28

Полдник

БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ		70	5,14	5,20	37,15	215,66
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39,7	39,7	4,16	0,50	26,92	128,62
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,13	0,02	0,81	3,89
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0,00	0,00	2,23	8,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,19	0,17	0,33	3,67
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,30	0,27	0,02	3,69
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,6	0,6	0,08	0,01	0,01	0,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,22	3,64	6,98	78,57
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	6,98	78,57
			9,36	8,84	44,13	294,23
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			29,79	30,50	144,99	977,76

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ		130	3,32	5,23	21,15	145,40
КРУПА РИСОВАЯ	21,7	21,7	1,47	0,21	15,58	70,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60,7	60,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	65	65	1,83	1,58	3,03	34,05
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0,00	0,00	2,51	10,06
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0,02	3,44	0,03	31,20
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ		35/5/10	3,88	7,20	10,08	121,16
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	10	2,32	2,95	0,00	36,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ЧАЙ С САХАРОМ		150/7	0,08	0,00	6,94	28,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ,	0,38	0,38	0,08	0,00	0,16	0,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			7,28	12,43	38,17	294,56
II Завтрак						
СОК		100	0,50	0,10	10,10	43,00
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	10,10	43,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		150	3,57	2,78	12,38	88,89
КАРТОФЕЛЬ	52,5	36,75	0,72	0,15	5,81	27,45
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12	12	2,68	0,18	5,60	34,80
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,08	0,01	0,48	2,39

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		60	13,23	11,30	10,25	195,90
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	100	61	11,07	9,53	0,00	130,17
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0,00	1,26	0,00	11,34
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,50	0,44	0,83	9,43
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,89	0,07	5,84	27,57
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		30	0,40	1,88	2,27	27,73
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0,00	1,36	0,00	12,21
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0,04	0,01	0,20	1,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,49	0,00	4,37
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0,00	0,00	0,29	1,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		105/5	4,30	4,51	27,39	167,42
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,27	0,50	27,35	131,14
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ		150	0,11	0,03	9,07	37,51
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	15	15	0,11	0,03	1,33	6,55
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			24,46	20,80	79,88	605,60

Полдник

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ		75	4,75	2,51	41,19	206,29
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	37,2	37,2	3,90	0,47	25,22	120,52
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0,01	1,36	0,01	12,34
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,1	1,1	0,14	0,02	0,02	0,82
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОВИДЛО	20	20	0,08	0,00	12,80	51,53
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,74	1,74	0,18	0,02	1,18	5,64
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,19	0,18	0,01	2,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,25	0,25	0,00	0,24	0,00	2,18
ЧАЙ С САХАРОМ		150/7	0,08	0,00	6,94	28,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,08	0,00	0,16	0,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			4,83	2,51	48,13	234,29
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,07	35,84	176,28	1 177,45

ДЕНЬ 8

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

КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		130	3,52	3,78	17,32	117,29
КРУПА МАННАЯ	17,3	17,3	1,73	0,16	11,84	55,21
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,1	51,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	63,3	63,3	1,78	1,53	2,95	33,15
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0,00	0,00	2,51	10,06
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0,01	2,09	0,02	18,87
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ		30/10	1,57	0,12	16,64	73,92
ПОВИДЛО	10	10	0,04	0,00	6,60	26,56
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
КАКАО С МОЛОКОМ		150	2,46	2,04	7,51	58,98
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,35	0,22	0,15	4,21
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,11	1,82	3,49	39,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
			7,55	5,94	41,47	250,19

II Завтрак

СОК		100	0,50	0,10	10,10	43,00
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	10,10	43,00

Обед

СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ		150	1,68	1,47	12,11	68,59
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,64	0,08	4,10	19,67
КАРТОФЕЛЬ	64,29	45	0,87	0,17	7,12	33,61
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		120	10,75	10,86	9,77	183,06
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ✓	90	72	1,26	0,07	3,28	19,56
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ ✓	60	45	8,12	6,98	0,00	95,16
КРУПА РИСОВАЯ ✓	6	6	0,41	0,06	4,31	19,38
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ✓	11,6	9,8	0,14	0,02	0,78	3,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ ✓	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) ✓	0,09 шт.	3,8	0,47	0,43	0,03	5,79
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ ✓	6	6	0,16	0,87	0,20	11,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ ✓	1,7	1,7	0,17	0,02	1,15	5,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,5	18,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ ✓	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ		150	0,11	0,03	15,99	65,13
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	15	15	0,11	0,03	1,33	6,55
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	4	4	0,00	0,00	3,04	12,14
			15,39	12,66	56,39	404,93

Полдник

ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ		80	4,94	5,70	28,36	184,94
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32,5	32,5	3,40	0,41	22,04	105,29
САХАР ПЕСОК	2,2	2,2	0,00	0,00	2,13	8,52
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ СУХИЕ	1	1	0,13	0,02	0,02	0,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,5	15,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0,00	2,52	0,00	22,67
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,6	0,45	0,40	0,03	5,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,1	1,1	0,00	1,07	0,00	9,59
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0,00	0,29	0,00	2,62
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,19	0,17	0,01	2,43
ЧАЙ С САХАРОМ		150/7	0,08	0,00	6,94	28,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,08	0,00	0,16	0,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			5,02	5,70	35,30	212,94
			28,46	24,40	143,26	911,06

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		130	3,80	5,31	16,12	127,87
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	17,3	17,3	2,07	1,04	10,37	59,07
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,3	63,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60,7	60,7	1,71	1,47	2,82	31,80
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,02	2,80	0,03	25,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		30/10	1,58	8,37	10,12	122,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ЧАЙ С САХАРОМ		150/7	0,08	0,00	6,94	28,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,08	0,00	0,16	0,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			5,46	13,68	33,18	278,03
II Завтрак						
СОК		100	0,50	0,10	10,10	43,00
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	10,10	43,00
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		150/5	1,44	3,78	8,74	77,42
СВЕКЛА	28	22,4	0,33	0,02	1,91	9,13
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,21	0,01	0,54	3,26
КАРТОФЕЛЬ	32,14	22,5	0,44	0,09	3,56	16,81
МОРКОВЬ	7	5,6	0,07	0,01	0,38	1,90
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,08	0,01	0,47	2,34
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,18	0,00	0,74	3,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		60/100	15,92	17,61	26,48	328,43
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	120	73,2	13,28	11,44	0,00	156,21
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	7	0,10	0,01	0,55	2,78
МОРКОВЬ	15	12	0,16	0,01	0,81	4,07
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА РИСОВАЯ	35	35	2,38	0,34	25,12	112,05

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ		150	0,11	0,03	9,07	37,51
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	15	15	0,11	0,03	1,33	6,55
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			20,32	21,72	62,81	531,51

Полдник

БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		70	6,71	3,72	25,91	164,32
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	29,3	29,3	3,07	0,37	19,87	94,92
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,16	0,02	1,09	5,18
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0,00	0,00	4,06	16,26
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,43	0,54	0,49	0,03	6,75
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,6	8,6	0,24	0,21	0,40	4,50
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	14	14	2,44	1,22	0,41	22,95
ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,2	1,2	0,15	0,02	0,03	0,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,10	0,09	0,01	1,23
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,49	0,00	4,37
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,22	3,64	6,98	78,57
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	6,98	78,57
			10,93	7,36	32,89	242,89
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,21	42,86	138,98	1 095,43

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ		130	2,88	2,78	10,90	80,61
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60,7	60,7	1,71	1,47	2,82	31,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	69,3	69,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ПШЕНО	10,4	10,4	1,16	0,27	7,10	35,51
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0,01	1,04	0,01	9,43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ		30/10	1,57	0,12	16,64	73,92
повидло	10	10	0,04	0,00	6,60	26,56
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ЧАЙ С САХАРОМ		150/7	0,08	0,00	6,94	28,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,08	0,00	0,16	0,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			4,53	2,90	34,48	182,53

II Завтрак

СОК		100	0,50	0,10	9,95	43,22
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	9,95	43,22

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		150	3,57	2,78	12,38	88,89
КАРТОФЕЛЬ	52,5	36,75	0,72	0,15	5,81	27,45
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12	12	2,68	0,18	5,60	34,80
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,08	0,01	0,48	2,39

3

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		60	13,23	11,30	10,25	195,90
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	100	61	11,07	9,53	0,00	130,17
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0,00	1,26	0,00	11,34
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,50	0,44	0,83	9,43
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,89	0,07	5,84	27,57
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		30	0,40	1,88	2,27	27,73
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0,00	1,36	0,00	12,21
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0,04	0,01	0,20	1,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,49	0,00	4,37
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0,00	0,00	0,29	1,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		130	2,50	5,29	20,20	138,69
КАРТОФЕЛЬ	182	127,4	2,47	0,49	20,15	95,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	86,7	86,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ		150	0,11	0,03	15,99	65,13
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	15	15	0,11	0,03	1,33	6,55
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	4	4	0,00	0,00	3,04	12,14
			22,66	21,58	79,61	604,49
Полдник						
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ		70	5,14	5,20	37,15	215,66
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39,7	39,7	4,16	0,50	26,92	128,62
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,13	0,02	0,81	3,89
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0,00	0,00	2,23	8,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,19	0,17	0,33	3,67
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,30	0,27	0,02	3,69
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,6	0,6	0,08	0,01	0,01	0,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ		150/7	0,08	0,00	6,94	28,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,38	0,38	0,08	0,00	0,16	0,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			5,22	5,20	44,09	243,66
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			32,91	29,78	168,13	1 073,90

МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		130	12,12	19,23	2,22	230,55
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,25 шт.	90,4	11,14	10,09	0,61	137,67
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	33,7	33,7	0,95	0,81	1,57	17,65
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0,00	4,17	0,00	37,50
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,2	5,2	0,03	4,16	0,04	37,73
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		60	1,14	5,34	4,62	71,40
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	63	60	1,14	5,34	4,62	71,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ЧАЙ С САХАРОМ		180/10	0,09	0,00	9,86	39,79
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			15,64	24,76	31,75	412,79
II Завтрак						
СОК		100	0,50	0,10	10,10	43,00
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	10,10	43,00
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		200/5	1,91	4,83	11,90	101,29
СВЕКЛА	35	28	0,41	0,03	2,39	11,41
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,28	0,02	0,73	4,35
КАРТОФЕЛЬ	48,21	33,75	0,66	0,14	5,34	25,21
МОРКОВЬ	9	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,11	0,02	0,60	3,03
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0,00	0,00	1,26	5,03
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ *	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		70	7,50	3,02	6,85	84,75
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	70	35	5,40	0,31	0,00	24,44
МОРКОВЬ	20	16	0,20	0,02	1,07	5,43
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	3,8	3,8	0,28	0,02	1,85	8,73
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,5	3,8	0,05	0,01	0,30	1,51
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,44	0,80	0,72	0,05	9,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5	5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		30	0,40	1,88	2,27	27,73
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0,00	1,36	0,00	12,21
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0,04	0,01	0,20	1,00

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,49	0,00	4,37
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0,00	0,00	0,29	1,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150	2,89	6,18	23,30	160,58
КАРТОФЕЛЬ	210	147	2,85	0,57	23,24	109,79
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0,04	5,61	0,06	50,79
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ		180	0,14	0,04	19,69	80,26
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	18	18	0,13	0,04	1,59	7,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	14	14	0,00	0,00	13,55	54,18
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6	0,01	0,00	4,55	18,22
			17,12	16,40	91,78	586,85

Полдник

БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ		70	5,14	5,20	37,15	215,66
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39,7	39,7	4,16	0,50	26,92	128,62
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,13	0,02	0,81	3,89
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0,00	0,00	2,23	8,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,19	0,17	0,33	3,67
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,30	0,27	0,02	3,69
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
ДРОЖОКИ СУХИЕ	0,6	0,6	0,08	0,01	0,01	0,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,06	4,37	8,38	94,28
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,06	4,37	8,38	94,28
			10,20	9,57	45,53	309,94
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,46	50,83	179,16	1 352,58

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ		150	3,81	6,78	26,54	182,88
КРУПА РИСОВАЯ	26,2	26,2	1,78	0,25	18,81	84,63
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67,5	67,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	71,2	71,2	2,00	1,73	3,32	37,30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0,00	0,00	4,36	17,42
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		30/10	1,58	8,37	10,12	122,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ЧАЙ С САХАРОМ		180/10	0,09	0,00	9,86	39,79
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			5,48	15,15	46,52	344,83
II Завтрак						

(ОИФ)	(количество)		(цена)			
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	10,10	43,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		200	4,75	3,67	16,42	117,88
КАРТОФЕЛЬ	69,64	48,75	0,95	0,19	7,71	36,41
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16	16	3,57	0,25	7,47	46,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,11	0,02	0,60	3,03
МОРКОВЬ	12	9,6	0,12	0,01	0,64	3,26
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0,00	3,20	0,00	28,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		80	16,13	13,60	13,23	240,03
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	120	73,2	13,28	11,44	0,00	156,21
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,71	0,61	1,16	13,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,11	0,09	7,30	34,45
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,03	0,00	4,77	23,18
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		30	0,40	1,88	2,27	27,73
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0,00	1,36	0,00	12,21
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0,04	0,01	0,20	1,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,49	0,00	4,37
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0,00	0,00	0,29	1,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		100	4,49	4,05	20,30	135,47
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	36,6	36,6	4,47	1,17	20,27	109,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	69,2	69,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0,02	2,88	0,03	26,12
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ		180	0,13	0,04	10,30	42,69
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	18	18	0,13	0,04	1,59	7,86
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			30,18	23,69	90,29	696,04

Полдник

ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ		80	22,98	17,53	84,18	586,57
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32,5	32,5	3,40	0,41	22,04	105,29
САХАР ПЕСОК	2,2	2,2	0,00	0,00	2,13	8,52
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ СУХИЕ	1	1	0,13	0,02	0,02	0,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,5	15,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
КАРТОФЕЛЬ	46,29	32,4	0,63	0,13	5,12	24,20
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,2	9,4	0,13	0,02	0,75	3,73
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0,00	0,19	0,00	1,75
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0,00	0,29	0,00	2,62
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,19	0,18	0,01	2,45
ЧАЙ С САХАРОМ		180/10	0,09	0,00	9,86	39,79
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70

	23,07	17,53	94,04	626,36
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	59,23	56,47	240,95	1 710,23

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	150		4,65	7,50	20,09	167,92
КРУПА РИСОВАЯ	7,5	7,5	0,51	0,08	5,38	24,23
ПШЕНО	7,5	7,5	0,83	0,19	5,12	25,61
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112,5	112,5	3,16	2,73	5,24	58,93
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0,00	0,00	4,36	17,42
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/10		1,57	0,12	16,64	73,92
ПОВИДЛО	10	10	0,04	0,00	6,60	26,56
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
КАКАО С МОЛОКОМ	180		2,96	2,44	9,20	71,53
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,43	0,26	0,17	5,04
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
			9,18	10,06	45,93	313,37
II Завтрак						
СОК	100		0,50	0,10	10,10	43,00
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	10,10	43,00
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5		1,91	4,83	11,90	101,29
СВЕКЛА	35	28	0,41	0,03	2,39	11,41
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,28	0,02	0,73	4,35
КАРТОФЕЛЬ	48,21	33,75	0,66	0,14	5,34	25,21
МОРКОВЬ	9	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,11	0,02	0,60	3,03
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0,00	0,00	1,26	5,03
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	80/120		20,03	22,43	34,56	420,95
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	140	91	16,51	14,21	0,00	194,19
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0,00	7,75	0,00	69,76
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
МОРКОВЬ	16	12,8	0,16	0,01	0,85	4,35
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,18	0,00	0,74	3,96
КРУПА РИСОВАЯ	45	45	3,06	0,44	32,30	145,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	180		0,14	0,04	19,69	80,26
			0,14	0,04	1,59	7,86

САХАР ПЕСОК	14	14	0,00	0,00	13,55	54,18
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6	0,01	0,00	4,55	18,22
			26,36	27,75	93,92	734,74
Полдник						
ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ		50	3,07	11,12	31,04	236,25
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	24	24	2,51	0,30	16,28	77,76
САХАР ПЕСОК	8,5	8,5	0,00	0,00	8,23	32,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	13	13	0,07	10,41	0,10	94,32
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,62	0,45	0,41	0,03	5,51
СОДА	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОВИДЛО	10	10	0,04	0,00	6,40	25,76
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,06	4,37	8,38	94,28
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,06	4,37	8,38	94,28
			8,13	15,49	39,42	330,53
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,17	53,40	189,37	1 421,64

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		150	3,89	4,87	19,73	138,14
КРУПА МАННАЯ	18,7	18,7	1,87	0,18	12,80	59,67
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	71,2	71,2	2,00	1,73	3,32	37,30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,7	3,7	0,00	0,00	3,58	14,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0,02	2,96	0,03	26,85
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		30/10	1,58	8,37	10,12	122,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ЧАЙ С САХАРОМ		180/10	0,09	0,00	9,86	39,79
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			5,56	13,24	39,71	300,09

II Завтрак

СОК		100	0,50	0,10	10,10	43,00
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	10,10	43,00

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ		200	1,95	2,29	16,68	95,30
КАРТОФЕЛЬ	88,21	61,75	1,20	0,24	9,77	46,12
КРУПА РИСОВАЯ	8	8	0,54	0,08	5,74	25,84
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		150	13,43	13,67	12,27	230,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	112,5	90	1,57	0,09	4,10	24,44
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	75	56,3	10,16	8,74	0,00	119,05
КРУПА РИСОВАЯ	7,5	7,5	0,51	0,08	5,38	24,23
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,5	12,3	0,16	0,02	0,98	4,89
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0,02	3,05	0,03	27,57
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,8	0,59	0,53	0,03	7,31
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,7	7,7	0,19	1,13	0,26	15,38
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,23	0,03	1,49	7,13

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	180		0,13	0,04	10,30	42,69
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	18	18	0,13	0,04	1,59	7,86
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			19,79	16,45	67,02	500,23

Полдник

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	80/12		10,14	6,53	22,03	189,77
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2	2	0,25	0,00	1,19	5,80
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	46	46	8,03	4,02	1,34	75,41
КРУПА РИСОВАЯ	7,92	7,92	0,53	0,08	5,68	25,58
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0,00	0,00	7,27	29,03
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,62	0,45	0,41	0,03	5,51
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	1,5	1,5	0,04	0,22	0,05	3,00
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,83	0,99	6,46	38,18
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10		0,09	0,00	9,86	39,79
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,23	6,53	31,89	229,56
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,08	36,32	148,72	1 072,88

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	150		3,25	3,16	12,51	91,86
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	67,5	67,5	1,90	1,64	3,14	35,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
ПШЕНО	12	12	1,34	0,32	8,20	40,97
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0,00	0,00	1,16	4,65
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/10		1,57	0,12	16,64	73,92
ПОВИДЛО	10	10	0,04	0,00	6,60	26,56
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10		0,09	0,00	9,86	39,79
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			4,91	3,28	39,01	205,57
II Завтрак						
СОК	100		0,50	0,10	9,95	43,22
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	9,95	43,22
Обед						

КАРТОФЕЛЬ	69,64	48,75	0,95	0,19	7,71	36,41
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16	16	3,57	0,25	7,47	46,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,11	0,02	0,60	3,03
МОРКОВЬ	12	9,6	0,12	0,01	0,64	3,26
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0,00	3,20	0,00	28,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		80	16,13	13,60	13,23	240,03
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	120	73,2	13,28	11,44	0,00	156,21
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,71	0,61	1,16	13,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,11	0,09	7,30	34,45
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,03	0,00	4,77	23,18
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		30	0,40	1,88	2,27	27,73
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0,00	1,36	0,00	12,21
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0,04	0,01	0,20	1,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,49	0,00	4,37
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0,00	0,00	0,29	1,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		120/5	4,62	4,55	29,45	177,26
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	43	43	4,59	0,54	29,41	140,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ		180	0,14	0,04	19,69	80,26
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	18	18	0,13	0,04	1,59	7,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	14	14	0,00	0,00	13,55	54,18
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6	0,01	0,00	4,55	18,22
			30,32	24,19	108,83	775,40
Полдник						
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ		70	5,14	5,20	37,15	215,66
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39,7	39,7	4,16	0,50	26,92	128,62
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,13	0,02	0,81	3,89
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0,00	0,00	2,23	8,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,19	0,17	0,33	3,67
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,30	0,27	0,02	3,69
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,6	0,6	0,08	0,01	0,01	0,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ		180/10	0,09	0,00	9,86	39,79
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			5,23	5,20	47,01	255,45
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,96	32,77	204,80	1 279,64

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,96	4,49	0,27	61,29
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,96	4,49	0,27	61,29
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		60	1,14	5,34	4,62	71,40
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	63	60	1,14	5,34	4,62	71,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ЧАЙ С САХАРОМ		180/10	0,09	0,00	9,86	39,79
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,48	10,02	29,80	243,53
II Завтрак						
СОК		100	0,50	0,10	10,10	43,00
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	10,10	43,00
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		200/5	1,91	4,83	11,90	101,29
СВЕКЛА	35	28	0,41	0,03	2,39	11,41
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,28	0,02	0,73	4,35
КАРТОФЕЛЬ	48,21	33,75	0,66	0,14	5,34	25,21
МОРКОВЬ	9	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,11	0,02	0,60	3,03
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0,00	0,00	1,26	5,03
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		70	7,50	3,02	6,85	84,75
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	70	35	5,40	0,31	0,00	24,44
МОРКОВЬ	20	16	0,20	0,02	1,07	5,43
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	3,8	3,8	0,28	0,02	1,85	8,73
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,5	3,8	0,05	0,01	0,30	1,51
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,44	0,80	0,72	0,05	9,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5	5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		30	0,40	1,88	2,27	27,73
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0,00	1,36	0,00	12,21
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0,04	0,01	0,20	1,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,49	0,00	4,37
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0,00	0,00	0,29	1,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150	2,89	6,18	23,30	160,58
КАРТОФЕЛЬ	210	147	2,85	0,57	23,24	109,79
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0,04	5,61	0,06	50,79
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ		180	0,14	0,04	19,69	80,26
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	18	18	0,13	0,04	1,59	7,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	14	14	0,00	0,00	13,55	54,18
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6	0,01	0,00	4,55	18,22
			17,12	16,40	91,78	586,85

Полдник

БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ		70	5,14	5,20	37,15	215,66
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39,7	39,7	4,16	0,50	26,92	128,62
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,13	0,02	0,81	3,89
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0,00	0,00	2,23	8,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,19	0,17	0,33	3,67
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,30	0,27	0,02	3,69
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,6	0,6	0,08	0,01	0,01	0,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,06	4,37	8,38	94,28
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,06	4,37	8,38	94,28
			10,20	9,57	45,53	309,94
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,30	36,09	177,21	1 183,32

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ		150	3,81	6,78	26,54	182,88
КРУПА РИСОВАЯ	26,2	26,2	1,78	0,25	18,81	84,63
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67,5	67,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	71,2	71,2	2,00	1,73	3,32	37,30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0,00	0,00	4,36	17,42
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ		35/5/10	3,88	7,20	10,08	121,16
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	10	2,32	2,95	0,00	36,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ЧАЙ С САХАРОМ		180/10	0,09	0,00	9,86	39,79
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			7,78	13,98	46,48	343,83
II Завтрак						
СОК		100	0,50	0,10	10,10	43,00
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	10,10	43,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		200	4,75	3,67	16,42	117,88
КАРТОФЕЛЬ	69,64	48,75	0,95	0,19	7,71	36,41
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16	16	3,57	0,25	7,47	46,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,11	0,02	0,60	3,03

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0,00	3,20	0,00	28,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		80	16,13	13,60	13,23	240,03
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	120	73,2	13,28	11,44	0,00	156,21
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,71	0,61	1,16	13,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,11	0,09	7,30	34,45
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,03	0,00	4,77	23,18
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		30	0,40	1,88	2,27	27,73
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0,00	1,36	0,00	12,21
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0,04	0,01	0,20	1,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,49	0,00	4,37
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0,00	0,00	0,29	1,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		120	4,62	4,55	29,45	177,26
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	43	43	4,59	0,54	29,41	140,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ		180	0,13	0,04	10,30	42,69
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	18	18	0,13	0,04	1,59	7,86
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			30,31	24,19	99,44	737,83

Полдник

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ		75	4,75	2,51	41,19	206,29
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	37,2	37,2	3,90	0,47	25,22	120,52
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0,01	1,36	0,01	12,34
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖКИ СУХИЕ	1,1	1,1	0,14	0,02	0,02	0,82
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОВИДЛО	20	20	0,08	0,00	12,80	51,53
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,74	1,74	0,18	0,02	1,18	5,64
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,19	0,18	0,01	2,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,25	0,25	0,00	0,24	0,00	2,18
ЧАЙ С САХАРОМ		180/10	0,09	0,00	9,86	39,79
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			4,84	2,51	51,05	246,08
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,43	40,78	207,07	1 370,74

ДЕНЬ 8

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

8-8.

КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		150	3,89	4,87	19,73	138,14
КРУПА МАННАЯ	18,7	18,7	1,87	0,18	12,80	59,67
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	71,2	71,2	2,00	1,73	3,32	37,30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,7	3,7	0,00	0,00	3,58	14,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0,02	2,96	0,03	26,85
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ		30/10	1,57	0,12	16,64	73,92
ПОВИДЛО	10	10	0,04	0,00	6,60	26,56
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
КАКАО С МОЛОКОМ		180	2,96	2,44	9,20	71,53
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,43	0,26	0,17	5,04
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
			8,42	7,43	45,57	283,59

II Завтрак

СОК		100	0,50	0,10	10,10	43,00
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	10,10	43,00

Обед

СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ		200	2,17	1,95	15,51	88,50
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	8	8	0,85	0,10	5,47	26,23
КАРТОФЕЛЬ	80,36	56,25	1,10	0,22	8,89	42,01
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,11	0,02	0,60	3,03
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		150	13,43	13,67	12,27	230,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	112,5	90	1,57	0,09	4,10	24,44
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	75	56,3	10,16	8,74	0,00	119,05
КРУПА РИСОВАЯ	7,5	7,5	0,51	0,08	5,38	24,23
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,5	12,3	0,16	0,02	0,98	4,89
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0,02	3,05	0,03	27,57
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,8	0,59	0,53	0,03	7,31
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,7	7,7	0,19	1,13	0,26	15,38
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2,2	2,2	0,23	0,03	1,49	7,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,7	23,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ		180	0,14	0,04	19,69	80,26
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	18	18	0,13	0,04	1,59	7,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	14	14	0,00	0,00	13,55	54,18
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6	0,01	0,00	4,55	18,22
			20,02	16,11	75,24	531,00

Полдник

ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ		80	4,94	5,70	28,36	184,94
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	32,5	32,5	3,40	0,41	22,04	105,29
САХАР ПЕСОК	2,2	2,2	0,00	0,00	2,13	8,52
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖКИ СУХИЕ	1	1	0,13	0,02	0,02	0,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,5	15,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0,00	2,52	0,00	22,67
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,6	0,45	0,40	0,03	5,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,1	1,1	0,00	1,07	0,00	9,59
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0,00	0,29	0,00	2,62
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,19	0,17	0,01	2,43
ЧАЙ С САХАРОМ		180/10	0,09	0,00	9,86	39,79
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			5,03	5,70	38,22	224,73
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,97	29,34	169,13	1 082,32

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		150	4,15	5,73	17,67	139,22
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	18,7	18,7	2,23	1,13	11,21	63,85
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	71,2	71,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	67,5	67,5	1,90	1,64	3,14	35,36
САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0,00	0,00	3,29	13,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0,02	2,96	0,03	26,85
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		30/10	1,58	8,37	10,12	122,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ЧАЙ С САХАРОМ		180/10	0,09	0,00	9,86	39,79
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			5,82	14,10	37,65	301,17
II Завтрак						
СОК		100	0,50	0,10	10,10	43,00
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	10,10	43,00
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		200/5	1,91	4,83	11,90	101,29
СВЕКЛА	35	28	0,41	0,03	2,39	11,41
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,28	0,02	0,73	4,35
КАРТОФЕЛЬ	48,21	33,75	0,66	0,14	5,34	25,21
МОРКОВЬ	9	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,11	0,02	0,60	3,03
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,05
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0,00	0,00	1,26	5,03
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		80/120	20,03	22,43	34,56	420,95
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	140	91	16,51	14,21	0,00	194,19
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0,00	7,75	0,00	69,76
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
МОРКОВЬ	16	12,8	0,16	0,01	0,85	4,35
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,18	0,00	0,74	3,96
			2,08	0,44	32,30	145,35

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ		180	0,13	0,04	10,30	42,69
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	18	18	0,13	0,04	1,59	7,86
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			26,35	27,75	84,53	697,17

Полдник

БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		70	6,71	3,72	25,91	164,32
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	29,3	29,3	3,07	0,37	19,87	94,92
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,16	0,02	1,09	5,18
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0,00	0,00	4,06	16,26
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,43	0,54	0,49	0,03	6,75
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,6	8,6	0,24	0,21	0,40	4,50
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	14	14	2,44	1,22	0,41	22,95
ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,2	1,2	0,15	0,02	0,03	0,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,10	0,09	0,01	1,23
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,49	0,00	4,37
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,06	4,37	8,38	94,28
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,06	4,37	8,38	94,28
			11,77	8,09	34,29	258,60
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,44	50,04	166,57	1 299,94

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ		150	3,25	3,16	12,51	91,86
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	67,5	67,5	1,90	1,64	3,14	35,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
ПШЕНО	12	12	1,34	0,32	8,20	40,97
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0,00	0,00	1,16	4,65
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ		30/10	1,57	0,12	16,64	73,92
ПОВИДЛО	10	10	0,04	0,00	6,60	26,56
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ЧАЙ С САХАРОМ		180/10	0,09	0,00	9,86	39,79
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			4,91	3,28	39,01	205,57

II Завтрак

СОК		100	0,50	0,10	9,95	43,22
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,50	0,10	10,10	43,00
			0,50	0,10	9,95	43,22

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		200	4,75	3,67	16,42	117,88
КАРТОФЕЛЬ	69,64	48,75	0,95	0,19	7,71	36,41
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16	16	3,57	0,25	7,47	46,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,11	0,02	0,60	3,03

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0,00	3,20	0,00	28,78
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		80	16,13	13,60	13,23	240,03
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	120	73,2	13,28	11,44	0,00	156,21
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,71	0,61	1,16	13,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,11	0,09	7,30	34,45
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,03	0,00	4,77	23,18
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		30	0,40	1,88	2,27	27,73
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0,00	1,36	0,00	12,21
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0,04	0,01	0,20	1,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,49	0,00	4,37
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0,00	0,00	0,29	1,16
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150	2,89	6,18	23,30	160,58
КАРТОФЕЛЬ	210	147	2,85	0,57	23,24	109,79
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0,04	5,61	0,06	50,79
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ		180	0,14	0,04	19,69	80,26
ЯГОДА СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ	18	18	0,13	0,04	1,59	7,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	14	14	0,00	0,00	13,55	54,18
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6	0,01	0,00	4,55	18,22
			28,59	25,82	102,68	758,72
Полдник						
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ		70	5,14	5,20	37,15	215,66
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39,7	39,7	4,16	0,50	26,92	128,62
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,13	0,02	0,81	3,89
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0,00	0,00	2,23	8,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,19	0,17	0,33	3,67
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,30	0,27	0,02	3,69
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
ДРОЖОКИ СУХИЕ	0,6	0,6	0,08	0,01	0,01	0,45
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ		180/10	0,09	0,00	9,86	39,79
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙКОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			5,23	5,20	47,01	255,45
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,23	34,40	198,65	1 262,96