

**Примерное 10 дневные рационы питания (меню) для организации
питания детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием**

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180		7,4	5,9	28,0	194,9
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	39,6	4,9	1,3	21,9	118,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,6	2,9	16,4	106,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,4	9,2	15,5	153,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			13,4	18,0	59,9	454,8
II Завтрак						
ГРУША	100		0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,11	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			0,4	0,3	10,3	47,0
Обед						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50		1,6	3,0	3,4	46,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	75	48,75	1,5	0,1	3,1	18,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180		3,7	5,1	13,7	117,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,2	0,2	9,5	44,8
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	10	7,2	1,3	1,2	0	15,3

ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		180	15,8	13,5	34,5	323,6
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	95	68,4	12,4	10,7	0	146,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7

МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
КРУПА РИСОВАЯ	45	44,55	3	0,4	32	143,9
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		180			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			25,2	22,1	88,3	655,9

Полдник

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАПУСТЫ		100	3,0	3,7	5,5	68,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	90	72	1,3	0,1	3,3	19,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	3	3	0,3	0	2	9,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3	0,1	0,5	0,1	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО		180			25,1	100,5
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	20	20	0	0	15,4	61,8
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			5,3	3,9	45,7	239,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,3	44,3	204,2	1 397,2

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ		180	5,8	6,1	23,5	173,8
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	30	30	3,6	1,8	17,9	102,4

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	3,8	2,9	16,1	106,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		10	2,2	2,9		35,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	10	2,2	2,9	0	35,3
			14,1	12,8	55,0	394,2

II Завтрак

СОК		100	0,3		16,0	66,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	100	0,3	0	16	66,0
			0,3		16,0	66,0

Обед

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ		50	1,2	3,1	3,1	46,5
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	60	60	1,1	0,1	1,8	13,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,7
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ		180	4,4	5,7	16,6	139,4
КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	26,2
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	15	10,8	1,9	1,6	0	23,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	3,8	5,0	21,3	144,8
КАРТОФЕЛЬ	200	120	2,3	0,5	19	89,6

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ		70	9,2	5,6	5,9	110,0
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	100	50	7,8	0,5	0	34,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180				14,6	58,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			22,7	19,9	88,5	627,8

Полдник

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100		20,4	14,6	13,2	268,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,6	0,2	10,2	48,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180		5,0	4,4	8,3	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
			25,4	19,0	21,5	362,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,5	51,7	181,0	1 450,9

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	180		6,7	5,9	28,5	193,3
КРУПА МАННАЯ	30	30	3	0,3	20,6	95,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	68,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,9	3,2	15,5	107,2
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,4	9,2	15,5	153,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			13,0	18,3	59,5	453,9
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН		100	0,9	0,2	8,1	43,0
АПЕЛЬСИН	142,86	100	0,9	0,2	8,1	43,0
			0,9	0,2	8,1	43,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ		50	0,5	3,1	1,2	35,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,4	0,1	0,9	6,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ		180	5,2	6,4	22,7	170,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
КАРТОФЕЛЬ	70	42	0,8	0,2	6,6	31,3
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	15	11,25	2	1,7	0	23,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ		80	14,9	15,8	6,1	224,7
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	95	71,25	12,9	11,1	0	150,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,44	0,8	0,7	0	9,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		65	3,2	4,1	16,6	115,1
КАРТОФЕЛЬ	150	90	1,7	0,4	14,3	67,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		65	2,0	2,0	6,5	53,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	110	88	1,6	0,1	4	23,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180	0,4		10,6	44,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	4	2,4	0	0	0,1	0,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9

ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			30,3	31,9	90,7	772,1
Полдник						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		100	7,7	8,5	2,7	117,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,25 шт.	50,31	6,2	5,6	0,4	76,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,0	4,4	8,3	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			15,0	13,1	26,1	282,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,2	63,5	184,4	1 551,7

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		180	5,8	5,9	21,6	163,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,1	0,3	13,7	65,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	68,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	3,6	2,9	16,4	106,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		10	2,3	3,0		36,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	10	2,3	3	0	36,4
			14,0	12,7	53,4	384,7
II Завтрак						

СОК		100	0,3		16,0	66,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	100	0,3	0	16	66,0
			0,3		16,0	66,0
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ		50	1,1	3,0	3,1	44,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,3	13,4
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,7
БОРЩ С МЯСОМ		180	5,5	6,2	15,3	142,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
СВЕКЛА	50	37,5	0,6	0	3,2	15,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
КАРТОФЕЛЬ	80	48	1	0,2	7,6	35,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		180	13,4	14,1	20,2	261,5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	80	60	10,9	9,3	0	126,9
КАРТОФЕЛЬ	200	120	2,3	0,5	19	89,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	17,9	74,1
ЯБЛОКИ	40	35,2	0,1	0,1	3,3	16,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			24,2	23,9	83,5	651,3

Полдник

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		100	21,8	14,4	28,6	334,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
КРУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	63,8
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,44	0,8	0,7	0	9,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180		5,0	4,4	8,3	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
			26,8	18,8	36,9	428,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,3	55,4	189,8	1 530,8

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180		7,3	6,6	28,7	204,2
ПШЕНО	30	29,7	3,3	0,8	20,3	101,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КАКАО С МОЛОКОМ	180		4,2	3,5	15,9	112,4
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	68,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,4	9,2	15,5	153,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			13,9	19,3	60,1	470,0
II Завтрак						
МАНДАРИНЫ	100		0,7	0,2	6,8	34,5
МАНДАРИН	122,84	90,9	0,7	0,2	6,8	34,5
			0,7	0,2	6,8	34,5
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,7	2,9	3,9	44,5
СВЕКЛА	60	45	0,7	0	3,9	18,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180		5,4	7,1	28,6	198,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,1	0,4	20,4	97,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	70	42	0,8	0,2	6,6	31,3
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		190	18,3	14,7	25,7	309,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	160	128	2,2	0,1	5,8	34,7
ГОВЯДИНА Б/К	80	72	13	11,2	0	152,3
КРУПА РИСОВАЯ	20	19,8	1,4	0,2	14,3	63,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,44	0,8	0,7	0	9,8
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,4		11,5	47,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			28,9	25,2	96,7	729,1

Полдник

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		180	5,9	4,4	9,6	106,5
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,9	4,4	9,6	106,5
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		70	18,0	10,6	49,5	365,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	58,8	58,8	6,2	0,8	39,9	190,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	2	2	0,3	0	0	1,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	50	50	8,7	4,4	1,5	82,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,44	0,8	0,7	0	9,8
			23,9	15,0	59,1	472,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,4	59,7	222,7	1 705,6

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		180	5,7	5,2	25,4	172,1
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	30	29,7	2,9	0,4	18,8	90,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	3,6	2,9	16,4	106,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		40	2,4	9,2	15,5	153,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			11,7	17,3	57,3	432,0

II Завтрак

СОК		100	0,3		16,0	66,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	100	0,3	0	16	66,0
			0,3		16,0	66,0

Обед

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)		50	0,8	2,9	3,2	43,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	8,7
ЯБЛОКИ	10	8,8	0	0	0,9	4,0
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, С МЯСОМ ПТИЦЫ, С ГРЕНКАМИ		180/20	10,0	5,7	34,9	232,0
КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,2	0,2	9,5	44,8
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	19,9	4,5	0,3	9,3	57,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	15	10,8	1,9	1,6	0	23,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	4,3	2,9	27,4	152,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)		70	14,7	16,2	2,4	213,3
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90	64,8	11,7	10,1	0	138,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		180			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			33,9	28,2	104,6	808,8
Полдник						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		100	3,2	4,8	16,2	122,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,4	0,1	3,7	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ		180			25,1	100,5
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	20	20	0	0	15,4	61,8
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			5,5	5,0	56,4	293,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,4	50,5	234,3	1 600,6

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		180	8,6	6,9	29,8	215,9
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	39,6	4,9	1,3	21,9	118,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	68,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	3,8	2,9	6,4	67,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		10	2,3	3,0		36,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	10	2,3	3	0	36,4
			17,0	13,7	51,6	398,7

II Завтрак

ГРУША		100	0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,11	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			0,4	0,3	10,3	47,0

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ		50	1,8	4,2	3,9	60,6
СВЕКЛА	60	45	0,7	0	3,9	18,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	5	4,55	1,1	1,3	0	16,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		180	5,0	6,6	14,7	141,4
КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,2	0,2	9,5	44,8
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	4,95	0,5	0,1	3,2	15,1
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	3,4	4,1	18,4	124,0
КАРТОФЕЛЬ	170	102	1,9	0,4	16,1	76,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7

РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЦАМИ		80	15,0	7,6	2,5	138,3
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	110	73,7	14,6	4,7	0	100,1
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0

КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		180			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			29,3	23,0	76,2	632,0
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ		100	22,0	14,9	26,3	329,2
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
КРУПА МАННАЯ	15	15	1,5	0,2	10,3	47,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,0	4,4	8,3	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
			27,0	19,3	34,6	423,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			73,7	56,3	172,7	1 501,2

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ		180	5,7	5,9	29,2	193,5
КРУПА РИСОВАЯ	30	29,7	2	0,3	21,3	95,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	68,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,9	3,2	15,5	107,2
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		40	2,4	9,2	15,5	153,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			12,0	18,3	60,2	454,1
II Завтрак						
СОК	100		0,5		12,3	53,4
СОК АБРИКОСОВЫЙ	100	100	0,5	0	12,3	53,4
			0,5		12,3	53,4
Обед						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50		1,9	3,9	4,9	62,1
КАРТОФЕЛЬ	40	24	0,5	0,1	3,8	17,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	15	9,75	0,3	0	0,6	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180		2,3	4,8	12,9	104,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
КАРТОФЕЛЬ	50	30	0,6	0,1	4,8	22,4
ПШЕНО	7	6,93	0,8	0,2	4,8	23,7
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70		14,3	14,1	4,9	203,6
ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	100	75	13,6	11,6	0	158,6
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130		4,3	2,1	27,4	145,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,9	3,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,4		10,5	43,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			27,3	25,4	87,6	688,9
Полдник						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100		14,1	7,4	2,4	132,4
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	90	64,8	10,1	0,4	0	43,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180		5,0	4,4	8,3	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			21,4	12,0	25,8	297,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,2	55,7	185,9	1 494,1

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	180		6,3	6,1	28,8	196,3
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0
ПШЕНО	15	14,85	1,6	0,4	10,2	50,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	68,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,6	2,9	16,4	106,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
БАТОН	30		2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,3	3,0		36,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	10	2,3	3	0	36,4
			14,5	12,9	60,6	417,8
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0

Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		50	0,4	0,1	0,9	6,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,4	0,1	0,9	6,5
СВЕКОЛЬНИК С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ		180	6,3	9,1	15,6	172,0
СВЕКЛА	50	37,5	0,6	0	3,2	15,3
КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬБЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,8 шт.	32,2	4	3,6	0,2	49,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		130	2,6	5,4	8,3	94,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	160	128	2,2	0,1	5,8	34,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ		70	14,7	15,1	5,4	215,4
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	100	75	13,6	11,6	0	158,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		180			14,6	58,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬБЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			28,1	30,2	71,8	675,6

Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)		100	22,4	14,9	31,9	353,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0

ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
КРУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	63,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	5	5	0,1	0	3,2	13,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		180	6,1	4,5	9,9	109,8
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	6,1	4,5	9,9	109,8
			28,5	19,4	41,8	463,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			71,5	62,9	184,0	1 603,9

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	5,8	5,0	25,7	171,4
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	30	29,7	3,3	0,4	19,6	94,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,9	3,2	15,5	107,2
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		40	2,4	9,2	15,5	153,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			12,1	17,4	56,7	432,0
II Завтрак						
СОК		100	0,3		16,5	68,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	100	0,3	0	16,5	68,0
			0,3		16,5	68,0
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		50	0,6		5,9	26,9
МОРКОВЬ	60	45	0,6	0	3	15,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ С КРУПОЙ		180	10,1	5,7	15,2	152,7
КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3

ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	60	40,2	8	2,5	0	54,6
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	4,95	0,5	0,1	3,2	15,1
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		180	16,0	17,7	19,0	298,8
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	90	67,5	12,2	10,5	0	142,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КАРТОФЕЛЬ	170	102	1,9	0,4	16,1	76,1

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9,2
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		180			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			30,8	23,9	76,8	646,1

Полдник

ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ		70	12,6	12,2	53,6	373,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,6 шт.	24,15	3	2,7	0,2	36,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	80	64	1,2	0,1	2,9	17,4
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	60	60	6,3	0,8	40,6	194,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	2	2	0,3	0	0	1,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,0	4,4	8,3	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
			17,6	16,6	61,9	468,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,8	57,9	211,9	1 614,1