

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по  
художественно – эстетическому развитию воспитанников № 60 «Дюймовочка»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
заведующий МАДОУ № 60  
«Дюймовочка»  
  
**Н.В. Тебехова**  
Приказ 60-ОД  
от «18» июня 2024 г.



## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для организации питания детей от 3-х до 7 лет, в том числе детей с ОВЗ,  
посещающих муниципальное автономное дошкольное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным  
осуществлением деятельности по художественно-эстетическому  
развитию воспитанников № 60 «Дюймовочка»**

**(с 10-часовым пребыванием)**

**п. Бобровский**

**2024 г.**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка.
2. Рекомендуемые нормы питания в муниципальных дошкольных образовательных учреждениях с учетом 10-часового пребывания.
3. Примерное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет.

## 1. Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет в МАДОУ 60 «Дюймовочка» с 10 - часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с Федеральным Законом № 273-ФЗ от 29.12.2012г «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 16 апреля 2022 года, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", нормами СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Приказом Минздравсоцразвития России № 213н и Минобрнауки России №178 от 11.03.2012г «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений», Федеральным законом № 29-ФЗ от 02.01.2000г «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (в редакции от 1 января 2022 года), Уставом дошкольного образовательного учреждения.

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду 10 часовым пребыванием.

Предусмотрено использование 10-дневного меню.

Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ предусмотрено 4-разовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, полдник). Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 7 таблица 1 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20) в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии с приложением 9 таблица 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль. В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей разработано на базе программного комплекса «ВиженСофт: Питание в детском саду» Санкт-Петербург (версия 1.2.85, 2021 г.). Свидетельство о государственной регистрации программ для ЭВМ № 2009615127

Приложение N 7  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

### СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ НАБОРЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ (МИНИМАЛЬНЫЕ)

Таблица 1

#### Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет (в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)

N	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		1 - 3 года	3 - 7 лет

1	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	390	450
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	30	40
3	Сметана	9	11
4	Сыр	4	6
5	Мясо 1-й категории	50	55
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	20	24
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	25
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	32	37
9	Яйцо, шт.	1	1
10	Картофель	120	140
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	180	220
12	Фрукты свежие	95	100
13	Сухофрукты	9	11
14	Соки фруктовые и овощные	100	100
15	Витаминизированные напитки	0	50
16	Хлеб ржаной	40	50
17	Хлеб пшеничный	60	80
18	Крупы, бобовые	30	43
19	Макаронные изделия	8	12
20	Мука пшеничная	25	29
21	Масло сливочное	18	21
22	Масло растительное	9	11
23	Кондитерские изделия	12	20
24	Чай	0,5	0,6
25	Какао-порошок	0,5	0,6
26	Кофейный напиток	1	1,2
27	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	25	30

28	Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5
29	Крахмал	2	3
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5

При использовании в питании детей готовых продуктов и полуфабрикатов промышленного производства со сложным составом, входящие в их состав ингредиенты следует учитывать одновременно в различных группах продуктового набора в соответствии с количественными сведениями о составе продукта, представленными изготовителем на упаковке (на основании технических документов, рецептур, расчетных или лабораторных данных).

Приложение N 9  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица 1

**МАССА ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ  
ОТ ВОЗРАСТА (В ГРАММАХ)**

Блюдо	Масса порций			
	от 1 года до 3 лет	3 - 7 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130 - 150	150 - 200	150 - 200	200 - 250
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30 - 40	50 - 60	60 - 100	100 - 150
Первое блюдо	150 - 180	180 - 200	200 - 250	250 - 300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50 - 60	70 - 80	90 - 120	100 - 120
Гарнир	110 - 120	130 - 150	150 - 200	180 - 230
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150 - 180	180 - 200	180 - 200	180 - 200
Фрукты	95	100	100	100

Приложение N 11  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**ТАБЛИЦА  
ЗАМЕНЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ В ГРАММАХ (НЕТТО) С УЧЕТОМ  
ИХ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ**

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции-заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина II кат.	97
		Конина I кат.	104
		Мясо лосося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина I кат.)	14
		Мясо (говядина II кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105
Картофель	100	Капуста белокочанная	111

		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктово-ягодные	133
		Сухофрукты:	
		Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22

# МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ	200		7,94	7,87	31,80	230,91
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	34,1	33,8	3,28	0,43	21,45	102,62
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	165	165	4,65	5,12	7,53	96,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0,01	2,32	0,02	21,04
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0,00	0,00	2,80	11,22
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35		4,20	3,68	12,85	101,90
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,32	2,95	0,00	36,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,53	2,79	13,78	91,08
ЦИКОРИЙ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,79	4,10	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
			<b>14,67</b>	<b>14,34</b>	<b>58,43</b>	<b>423,89</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150		0,60	0,12	12,12	51,60
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	120	120	0,60	0,12	12,12	51,60
			<b>0,60</b>	<b>0,12</b>	<b>12,12</b>	<b>51,60</b>
<b>Обед</b>						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60		0,66	0,12	2,29	14,47
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	63,4	60,3	0,66	0,12	2,29	14,47
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200		2,37	2,44	16,71	98,39
КАРТОФЕЛЬ	133,33	80	1,55	0,31	12,65	59,75
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕНАЯ БЕЗ ГОЛОВЫ	41,6	33,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1	0,13	0,12	0,01	1,52
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,6	5,6	0,08	0,01	0,45	2,23
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	3	3	0,30	0,03	2,06	9,57
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200		13,71	16,25	8,37	236,34
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	177,8	142,2	2,48	0,14	6,48	38,63
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0,00	6,78	0,00	61,04



МОРКОВЬ	5,33	4	0,05	0,00	0,27	1,36
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,3	5,3	0,24	0,00	0,98	5,25
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	66,7	60	10,83	9,31	0,00	126,88
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,00	0,00	7,74	30,96
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,67	0,22	17,56	82,89
ХЛЕБ"КРЕСТЬЯНСКИЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	35	2,67	0,22	17,56	82,89
ХЛЕБ РЖАНОЙ		37	2,48	0,33	15,90	76,49
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	37,5	37,5	2,48	0,33	15,90	76,49
			<b>21,89</b>	<b>19,36</b>	<b>68,57</b>	<b>539,54</b>
<b>Полдник</b>						
ПРЯНИКИ		50	2,95	2,35	37,50	183,00
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	50	50	2,95	2,35	37,50	183,00
СНЕЖОК		200	0,00	0,00	0,00	0,00
СНЕЖОК 3,2%	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>2,95</b>	<b>2,35</b>	<b>37,50</b>	<b>183,00</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>40,11</b>	<b>36,17</b>	<b>176,62</b>	<b>1 198,03</b>

## ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150		2,49	6,57	12,10	121,50
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,1	1,24	1,13	0,07	15,38
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
КРУПА МАННАЯ	10	10	1,00	0,10	6,85	31,91
СОУС СЛАДКИЙ	35		0,04	0,00	6,72	27,05
ПОВИДЛО	10,5	10,5	0,04	0,00	6,72	27,05
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28	28	0,00	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35		1,92	7,33	12,91	125,34
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,04	6,60	0,06	59,84
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
КАКАО С МОЛОКОМ	180		2,76	2,94	12,91	90,01
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,23	0,15	0,10	2,80
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,79	4,10	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99	99	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
			<b>7,21</b>	<b>16,84</b>	<b>44,64</b>	<b>363,90</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО	160		0,69	0,69	17,02	81,64
ЯБЛОКИ	197,3	173,7	0,69	0,69	17,02	81,64
			<b>0,69</b>	<b>0,69</b>	<b>17,02</b>	<b>81,64</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60		0,70	3,01	6,34	56,02
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,8	30	0,52	0,03	1,37	8,15
ЯБЛОКИ	16,8	15	0,06	0,06	1,43	6,84
МОРКОВЬ	12,8	9,6	0,12	0,01	0,64	3,26
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200		1,69	8,74	8,94	125,37
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,28	0,02	0,73	4,35
КАРТОФЕЛЬ	66,67	40	0,78	0,16	6,32	29,88
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	9,6	6,4	0,19	0,01	0,41	2,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0,01	1,92	0,02	17,41

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,7	8,7	0,22	1,27	0,29	17,38
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5	5,5	0,00	5,33	0,00	47,97
<b>БУЛЬОН МЯСНОЙ</b>		<b>120</b>	<b>3,13</b>	<b>7,14</b>	<b>0,30</b>	<b>78,01</b>
СВИНИНА	26	22,1	3,07	7,14	0,00	76,53
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	2,67	2	0,03	0,00	0,14	0,68
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,4	2	0,03	0,00	0,16	0,80
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ</b>		<b>80</b>	<b>11,77</b>	<b>17,47</b>	<b>10,28</b>	<b>245,36</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,71	0,78	1,14	14,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,5	5,5	0,57	0,07	3,72	17,82
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	60	54,6	9,64	9,75	0,00	126,05
ХЛЕБ"КРЕСТЬЯНСКИЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	11	11	0,81	0,07	5,35	25,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>		<b>150</b>	<b>4,83</b>	<b>4,58</b>	<b>30,82</b>	<b>183,82</b>
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,80	0,57	30,78	147,54
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КИСЕЛЬ</b>		<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,96</b>	<b>71,85</b>
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18	18	0,00	0,00	13,90	55,59
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,6	142,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0,00	0,00	4,06	16,26
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>37</b>	<b>2,48</b>	<b>0,33</b>	<b>15,90</b>	<b>76,49</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	37,5	37,5	2,48	0,33	15,90	76,49
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>35</b>	<b>2,67</b>	<b>0,22</b>	<b>17,56</b>	<b>82,89</b>
ХЛЕБ"КРЕСТЬЯНСКИЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	35	2,67	0,22	17,56	82,89
			<b>27,27</b>	<b>41,49</b>	<b>108,10</b>	<b>919,81</b>
<b>Полдник</b>						
<b>БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ</b>		<b>70</b>	<b>5,37</b>	<b>1,42</b>	<b>34,93</b>	<b>173,92</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40,8	40,8	4,28	0,51	27,66	132,18
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,22	0,03	1,43	6,80
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,08	0,01	0,01	0,45
САХАР ПЕСОК	4,7	4,7	0,00	0,00	4,55	18,19
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	28	28	0,79	0,87	1,28	16,30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		<b>180</b>	<b>5,06</b>	<b>5,59</b>	<b>8,21</b>	<b>104,76</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5,06	5,59	8,21	104,76
			<b>10,43</b>	<b>7,01</b>	<b>43,14</b>	<b>278,68</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,60</b>	<b>66,03</b>	<b>212,90</b>	<b>1 644,03</b>

## ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННО-РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200		7,94	8,85	37,70	263,54
ПШЕНО	19,5	19,2	2,14	0,50	13,11	65,55
КРУПА РИСОВАЯ	19	18,81	1,28	0,18	13,50	60,76
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,50	4,97	7,29	93,12
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
БАТОН	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		1,58	1,55	10,39	62,22
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,17	0,00	0,37	2,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,55	2,28	29,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>11,40</b>	<b>11,13</b>	<b>60,94</b>	<b>391,26</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150		0,60	0,12	12,12	51,60
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	120	120	0,60	0,12	12,12	51,60
			<b>0,60</b>	<b>0,12</b>	<b>12,12</b>	<b>51,60</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60		0,45	3,55	1,39	39,13
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	61,29	57	0,45	0,06	1,39	7,74
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200		5,28	13,13	12,60	194,58
КАРТОФЕЛЬ	84,83	50,9	0,99	0,19	8,05	38,01
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,3	4,3	0,39	0,05	2,79	13,14
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	26	18,72	3,31	3,34	0,00	43,21
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	13,6	13,6	0,11	0,01	0,22	1,72
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ С РИСОМ	80		4,14	10,06	11,63	153,98
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60	60	1,69	1,86	2,74	34,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0,03	4,24	0,04	38,45

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,7	6,7	0,70	0,09	4,54	21,71
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕНАЯ БЕЗ ГОЛОВЫ	75	60	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,27 шт.	10,7	1,32	1,19	0,07	16,30
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0,00	2,62	0,00	23,54
КРУПА РИСОВАЯ	6	5,9	0,40	0,06	4,24	19,06
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	3,47	5,07	22,49	150,03
КАРТОФЕЛЬ	221,67	133	2,58	0,51	21,03	99,34
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	31	31	0,87	0,96	1,42	18,04
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		180	0,00	0,00	7,74	30,96
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,67	0,22	17,56	82,89
ХЛЕБ"КРЕСТЬЯНСКИЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	35	2,67	0,22	17,56	82,89
ХЛЕБ РЖАНОЙ		37	2,48	0,33	15,90	76,49
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	37,5	37,5	2,48	0,33	15,90	76,49
			<b>18,49</b>	<b>32,36</b>	<b>89,31</b>	<b>728,06</b>
<b>Полдник</b>						
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,22	4,20	31,92	178,89
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	42,9	42,9	3,22	4,20	31,92	178,89
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	2,81	3,10	13,17	92,64
ЦИКОРИЙ	1,7	1,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8,9	8,9	0,00	0,00	8,61	34,44
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	3,10	4,56	58,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>6,03</b>	<b>7,30</b>	<b>45,09</b>	<b>271,53</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>36,52</b>	<b>50,91</b>	<b>207,46</b>	<b>1 442,45</b>

## ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ		30	0,90	0,06	1,89	11,64
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	46,2	30	0,90	0,06	1,89	11,64
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		155	13,02	19,95	3,30	245,14
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,3 шт.	92,4	11,38	10,31	0,63	140,72
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	57,4	57,4	1,61	1,78	2,62	33,41
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4	0,00	3,30	0,00	29,65
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,7	5,7	0,03	4,56	0,05	41,36
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		35	4,20	3,68	12,85	101,90
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,32	2,95	0,00	36,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
КАКАО С МОЛОКОМ		180	2,74	2,93	12,03	86,25
КАКАО-ПОРОШОК	0,9	0,9	0,21	0,14	0,09	2,52
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,79	4,10	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99	99	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8,1	8,1	0,00	0,00	7,84	31,35
			<b>20,86</b>	<b>26,62</b>	<b>30,07</b>	<b>444,93</b>
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН		190	2,85	0,95	39,90	182,40
БАНАН	271,4	190	2,85	0,95	39,90	182,40
			<b>2,85</b>	<b>0,95</b>	<b>39,90</b>	<b>182,40</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ		60	0,60	6,12	1,98	65,40
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,4	42,6	0,47	0,09	1,62	10,22
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12,1	0,17	0,02	0,99	4,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С ГРЕНКАМИ)		200	3,49	3,17	18,82	118,22
ХЛЕБ"КРЕСТЬЯНСКИЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	12,8	12,8	0,95	0,08	6,23	29,40
КАРТОФЕЛЬ	93,33	56	1,09	0,21	8,86	41,83
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,13	1,24	1,82	23,28
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
БУЛЬОН ИЗ КУР		120	3,62	3,60	0,30	48,02
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	28	20,16	3,56	3,60	0,00	46,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,4	2	0,03	0,00	0,16	0,80
МОРКОВЬ	2,67	2	0,03	0,00	0,14	0,68
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		200	13,02	27,39	15,42	361,75
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	162,6	130	2,27	0,13	5,93	35,31
СВИНИНА	82,5	70,13	9,73	22,65	0,00	242,85
КРУПА РИСОВАЯ	11,1	11	0,75	0,11	7,90	35,53
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20	0,27	0,04	1,59	7,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0,00	4,46	0,00	40,11
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370		30	0,78	2,88	3,01	41,15
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	13,8	13,8	0,39	0,43	0,63	8,03
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МОРКОВЬ	6,4	4,8	0,06	0,00	0,32	1,63
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,8	13,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,33	0,14	11,96	56,58
ШИПОВНИК СУХОЙ	10	10	0,33	0,14	4,69	27,55
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0,00	0,00	7,27	29,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,67	0,22	17,56	82,89
ХЛЕБ"КРЕСТЬЯНСКИЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	35	2,67	0,22	17,56	82,89
ХЛЕБ РЖАНОЙ		37	2,48	0,33	15,90	76,49
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	37,5	37,5	2,48	0,33	15,90	76,49
			<b>26,99</b>	<b>43,85</b>	<b>84,95</b>	<b>850,50</b>
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА ЯНТАРНАЯ		70	5,04	2,99	34,99	186,94
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40,8	40,8	4,28	0,51	27,66	132,18
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,8	0,35	0,31	0,02	4,27
МОРКОВЬ	10,27	7,7	0,10	0,01	0,51	2,62
ДРОЖЖИ	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
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	1,9	0,23	0,21	0,01	2,89
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,7	11,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,32	5,87	8,61	110,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	189	189	5,32	5,87	8,61	110,00
			<b>10,36</b>	<b>8,86</b>	<b>43,60</b>	<b>296,94</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>61,06</b>	<b>80,28</b>	<b>198,52</b>	<b>1 774,77</b>

## ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ		60	0,62	1,25	4,51	32,38
МОРКОВЬ	64	48	0,62	0,05	3,31	16,80
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0,00	1,20	0,00	10,79
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0,00	0,00	1,20	4,79
КАША МАННАЯ		180	6,87	7,08	31,43	216,75
КРУПА МАННАЯ	33,3	33,3	3,33	0,32	22,80	106,27
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	125	125	3,52	3,88	5,70	72,75
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0,02	2,88	0,03	26,12
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		35	1,92	6,51	12,91	117,86
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0,04	5,78	0,06	52,36
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,69	2,79	11,71	83,45
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,6	1,6	0,16	0,00	0,83	3,98
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,79	4,10	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>12,10</b>	<b>17,63</b>	<b>60,56</b>	<b>450,44</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		150	0,75	0,15	15,15	64,50
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,75	0,15	15,15	64,50
			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,50</b>
<b>Обед</b>						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ		200	1,80	5,29	10,65	101,86
КАРТОФЕЛЬ	26,67	16	0,31	0,06	2,53	11,95
СВЕКЛА	42,67	32	0,47	0,03	2,74	13,04
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,28	0,02	0,73	4,35
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,28	0,00	1,11	5,94
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,7	8,7	0,22	1,27	0,29	17,38
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
БУЛЬОН МЯСНОЙ		120	3,54	8,24	0,00	88,31
СВИНИНА	30	25,5	3,54	8,24	0,00	88,31
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ		80	0,42	3,92	2,26	46,29



РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕНАЯ БЕЗ ГОЛОВЫ	75	60	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,3	17,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	30,27	22,7	0,29	0,02	1,52	7,71
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,1	9,3	0,13	0,02	0,74	3,70
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		150	3,91	5,56	23,19	164,11
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,30	1,75	0,41	23,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,6	5,6	0,58	0,07	3,79	18,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,3	56,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	200	120	2,33	0,47	18,97	89,63
СЫР РОССИЙСКИЙ	3,1	3	0,68	0,86	0,00	10,59
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,00	0,00	6,78	27,09
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,67	0,22	17,56	82,89
ХЛЕБ"КРЕСТЬЯНСКИЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	35	2,67	0,22	17,56	82,89
ХЛЕБ РЖАНОЙ		37	2,48	0,33	15,90	76,49
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	37,5	37,5	2,48	0,33	15,90	76,49
			<b>14,82</b>	<b>23,56</b>	<b>76,34</b>	<b>587,04</b>
<b>Полдник</b>						
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ		70	5,01	6,96	37,80	233,69
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39,5	39,5	4,14	0,49	26,78	127,97
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0,04	5,61	0,06	50,79
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,9	0,60	0,54	0,03	7,46
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	1,4	1,4	0,17	0,03	0,03	1,05
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76	76	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОВИДЛО	14	14	0,06	0,00	8,96	36,06
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0,00	0,29	0,00	2,62
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,70	2,79	11,25	81,63
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,17	0,00	0,37	2,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,79	4,10	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>7,71</b>	<b>9,75</b>	<b>49,05</b>	<b>315,32</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,38</b>	<b>51,09</b>	<b>201,10</b>	<b>1 417,30</b>

## ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		6,70	7,50	34,79	234,61
КРУПА РИСОВАЯ	34,1	33,8	2,30	0,33	24,26	109,17
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	156,1	156,1	4,39	4,85	7,12	90,85
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90,7	90,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0,01	2,32	0,02	21,04
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0,00	0,00	3,39	13,55
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35		1,92	6,51	12,91	117,86
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0,04	5,78	0,06	52,36
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,53	2,79	10,88	79,47
ЦИКОРИЙ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,79	4,10	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>11,15</b>	<b>16,80</b>	<b>58,58</b>	<b>431,94</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150		0,60	0,12	12,12	51,60
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	120	120	0,60	0,12	12,12	51,60
			<b>0,60</b>	<b>0,12</b>	<b>12,12</b>	<b>51,60</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		0,91	2,97	5,55	53,11
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,2	47,3	0,82	0,05	2,15	12,84
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,8	5,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6,3	0,09	0,01	0,50	2,50
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200		1,73	4,88	9,00	91,61
КАРТОФЕЛЬ	66,67	40	0,78	0,16	6,32	29,88
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,28	0,02	0,73	4,35
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	9,6	6,4	0,19	0,01	0,41	2,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
БУЛЬОН ИЗ КУР	120		3,62	3,60	0,30	48,02
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	28	20,16	3,56	3,60	0,00	46,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,4	2	0,03	0,00	0,16	0,80

МОРКОВЬ	2,67	2	0,03	0,00	0,14	0,68
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ</b>		<b>200</b>	<b>16,59</b>	<b>21,85</b>	<b>30,59</b>	<b>385,63</b>
ГОВЯДИНА Б/К	71,1	64	11,54	9,93	0,00	135,33
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0,00	3,10	0,00	27,91
КАРТОФЕЛЬ	309,33	185,6	3,60	0,72	29,34	138,62
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,6	14,4	0,19	0,03	1,14	5,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0,00	3,10	0,00	27,91
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,24	1,13	0,07	15,32
<b>СОУС МОЛОЧНЫЙ ЖИДКИЙ</b>		<b>30</b>	<b>0,79</b>	<b>2,00</b>	<b>2,31</b>	<b>30,52</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	22,6	22,6	0,64	0,70	1,03	13,15
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0,01	1,28	0,01	11,61
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,14	0,02	0,88	4,21
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0,00	0,00	0,39	1,55
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,78</b>	<b>27,09</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>35</b>	<b>2,67</b>	<b>0,22</b>	<b>17,56</b>	<b>82,89</b>
ХЛЕБ"КРЕСТЬЯНСКИЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	35	2,67	0,22	17,56	82,89
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>37</b>	<b>2,48</b>	<b>0,33</b>	<b>15,90</b>	<b>76,49</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	37,5	37,5	2,48	0,33	15,90	76,49
			<b>28,79</b>	<b>35,85</b>	<b>87,99</b>	<b>795,36</b>
<b>Полдник</b>						
<b>БУЛОЧКА РОЗОВАЯ</b>		<b>70</b>	<b>6,06</b>	<b>3,05</b>	<b>31,55</b>	<b>177,69</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40,8	40,8	4,28	0,51	27,66	132,18
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22	5,83
СВЕКЛА	5,33	4	0,06	0,00	0,34	1,63
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,08	0,01	0,01	0,45
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0,00	0,00	2,23	8,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,29 шт.	11,7	1,45	1,31	0,08	17,82
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21	21	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>		<b>180</b>	<b>2,70</b>	<b>2,79</b>	<b>11,25</b>	<b>81,63</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,17	0,00	0,37	2,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,79	4,10	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>8,76</b>	<b>5,84</b>	<b>42,80</b>	<b>259,32</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>49,30</b>	<b>58,61</b>	<b>201,49</b>	<b>1 538,22</b>

## ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		185	5,33	9,96	35,06	251,66
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	8,5	8,5	0,85	0,09	5,82	27,13
МОРКОВЬ	55,47	41,6	0,52	0,04	2,78	14,12
САХАР ПЕСОК	12,3	12,3	0,00	0,00	11,91	47,61
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,31 шт.	12,3	1,51	1,37	0,09	18,73
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25,6	25,6	0,72	0,80	1,16	14,90
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,8	5,8	0,00	5,62	0,00	50,58
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	24,7	24,7	1,73	2,04	13,30	78,59
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		35	4,20	3,68	12,85	101,90
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,32	2,95	0,00	36,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,04	3,25	12,40	91,96
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,23	0,15	0,10	2,80
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	3,10	4,56	58,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>12,57</b>	<b>16,89</b>	<b>60,31</b>	<b>445,52</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО		180	0,72	0,72	17,64	84,60
ЯБЛОКИ	204,5	180	0,72	0,72	17,64	84,60
			<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>84,60</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		30	0,24	0,03	0,51	3,90
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,24	0,03	0,51	3,90
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		200	7,24	12,38	20,83	223,93
СВИНИНА	35,76	30,4	4,22	9,82	0,00	105,27
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,4	2	0,03	0,00	0,16	0,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,3	0,16	0,15	0,01	1,98
КАРТОФЕЛЬ	133,33	80	1,55	0,31	12,65	59,75
МОРКОВЬ	10,67	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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,07	0,13	6,84	32,79
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		75	1,85	3,43	4,28	55,54
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕНАЯ БЕЗ ГОЛОВЫ	75	60	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	20	15	0,19	0,02	1,01	5,09
ХЛЕБ"КРЕСТЬЯНСКИЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	5,6	5,6	0,42	0,03	2,73	12,86
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,6	5,6	0,08	0,01	0,45	2,23
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.	9,4	1,15	1,05	0,07	14,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,5	7,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0,01	2,32	0,02	21,04
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,14	4,39	21,34	137,95
КАРТОФЕЛЬ	213,83	128,3	2,49	0,49	20,28	95,83
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	22,5	22,5	0,63	0,70	1,03	13,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,33	0,14	12,43	58,51
ШИПОВНИК СУХОЙ	10	10	0,33	0,14	4,69	27,55
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ"КРЕСТЬЯНСКИЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ		37	2,48	0,33	15,90	76,49
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	37,5	37,5	2,48	0,33	15,90	76,49
			<b>17,57</b>	<b>20,89</b>	<b>90,34</b>	<b>627,37</b>
<b>Полдник</b>						
ВАФЛИ		50	1,20	1,42	33,16	151,87
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	42,9	42,9	1,20	1,42	33,16	151,87
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,63	6,21	9,12	116,40
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
			<b>6,83</b>	<b>7,63</b>	<b>42,28</b>	<b>268,27</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>37,69</b>	<b>46,13</b>	<b>210,57</b>	<b>1 425,76</b>

## ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200		8,72	7,86	34,98	246,56
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	38	37,62	4,20	0,48	24,77	120,06
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,9	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,50	4,97	7,29	93,12
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35		1,92	6,51	12,91	117,86
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0,04	5,78	0,06	52,36
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		1,86	1,86	9,89	64,17
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,17	0,00	0,37	2,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60	60	1,69	1,86	2,74	34,92
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>12,50</b>	<b>16,23</b>	<b>57,78</b>	<b>428,59</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150		0,60	0,12	12,12	51,60
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	120	120	0,60	0,12	12,12	51,60
			<b>0,60</b>	<b>0,12</b>	<b>12,12</b>	<b>51,60</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200		2,46	6,88	13,77	126,96
КАРТОФЕЛЬ	66,67	40	0,78	0,16	6,32	29,88
МОРКОВЬ	17,33	13	0,16	0,01	0,87	4,41
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8,7	8,7	0,91	0,11	5,90	28,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0,01	1,28	0,01	11,61
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,49	0,45	0,03	6,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,2	23,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
БУЛЬОН ИЗ КУР	120		3,62	3,60	0,30	48,02
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	28	20,16	3,56	3,60	0,00	46,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,4	2	0,03	0,00	0,16	0,80
МОРКОВЬ	2,67	2	0,03	0,00	0,14	0,68
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	85		9,29	23,56	4,14	265,85

СВИНИНА	75	63,75	8,85	20,59	0,00	220,76
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,2	10,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА РИСОВАЯ	5	4,95	0,34	0,05	3,55	15,99
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,8	7,4	0,10	0,01	0,59	2,94
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		150	2,71	5,65	14,78	125,00
СВЕКЛА	190	142,5	2,08	0,14	12,16	58,05
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,3	3,3	0,35	0,04	2,24	10,69
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,00	0,00	6,97	27,87
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0,00	0,00	6,97	27,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,67	0,22	17,56	82,89
ХЛЕБ"КРЕСТЬЯНСКИЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	35	2,67	0,22	17,56	82,89
ХЛЕБ РЖАНОЙ		37	2,48	0,33	15,90	76,49
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	37,5	37,5	2,48	0,33	15,90	76,49
			<b>23,23</b>	<b>40,24</b>	<b>73,42</b>	<b>753,08</b>
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ		70	5,28	2,83	29,82	165,46
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,67	0,45	23,74	113,39
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,23	0,03	1,49	7,13
САХАР ПЕСОК	4,1	4,1	0,00	0,00	3,97	15,87
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0,01	1,13	0,01	10,16
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,2	0,77	0,69	0,04	9,44
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	12	12	0,34	0,37	0,54	6,98
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	29,2	29,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,11	0,02	0,02	0,67
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,2	0,15	0,14	0,01	1,82
КИСЕЛЬ		180	0,00	0,00	22,40	89,61
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0,00	0,00	18,53	74,13
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>5,28</b>	<b>2,83</b>	<b>52,22</b>	<b>255,07</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>41,61</b>	<b>59,42</b>	<b>195,54</b>	<b>1 488,34</b>

## ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200		8,38	9,08	33,88	252,05
ПШЕНО	35	34,65	3,86	0,91	23,66	118,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62	62	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,50	4,97	7,29	93,12
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35		4,20	3,68	12,85	101,90
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,32	2,95	0,00	36,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
КАКАО С МОЛОКОМ	180		2,76	2,94	12,91	90,01
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,23	0,15	0,10	2,80
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,79	4,10	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99	99	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
			<b>15,34</b>	<b>15,70</b>	<b>59,64</b>	<b>443,96</b>
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН	190		2,85	0,95	39,90	182,40
БАНАН	271,4	190	2,85	0,95	39,90	182,40
			<b>2,85</b>	<b>0,95</b>	<b>39,90</b>	<b>182,40</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60		0,91	5,86	5,11	77,34
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	42	33,6	0,58	0,03	1,53	9,13
СВЕКЛА	19,2	14,4	0,21	0,01	1,23	5,87
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0,00	0,00	1,75	6,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200		8,39	7,49	14,99	161,07
КАРТОФЕЛЬ	66,67	40	0,78	0,16	6,32	29,88
ГОРОХ	16	16	3,57	0,25	7,47	46,40
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	21,6	3,81	3,85	0,00	49,87
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80		2,96	4,67	2,36	63,30
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕНАЯ БЕЗ ГОЛОВЫ	81,7	65,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,28	0,04	1,83	8,75



ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,49 шт.	19,9	2,45	2,22	0,14	30,30
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	8	8	0,22	0,25	0,37	4,66
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0,01	2,16	0,02	19,59
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	3,60	4,60	37,70	206,00
КРУПА РИСОВАЯ	52	52	3,53	0,50	37,33	167,97
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109	109	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,00	0,00	7,74	30,96
ЧАЙ КАРКАДЕ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,67	0,22	17,56	82,89
ХЛЕБ"КРЕСТЬЯНСКИЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	35	2,67	0,22	17,56	82,89
ХЛЕБ РЖАНОЙ		37	2,48	0,33	15,90	76,49
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	37,5	37,5	2,48	0,33	15,90	76,49
			<b>21,01</b>	<b>23,17</b>	<b>101,36</b>	<b>698,05</b>
<b>Полдник</b>						
ПРЯНИКИ		70	3,54	2,82	45,00	219,60
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	60	60	3,54	2,82	45,00	219,60
СНЕЖОК		180	0,00	0,00	0,00	0,00
СНЕЖОК 3,2%	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>3,54</b>	<b>2,82</b>	<b>45,00</b>	<b>219,60</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,74</b>	<b>42,64</b>	<b>245,90</b>	<b>1 544,01</b>

## ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ		30	0,90	0,06	1,89	11,64
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	46,2	30	0,90	0,06	1,89	11,64
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		155	14,65	18,81	3,71	243,14
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,58 шт.	104	12,81	11,60	0,71	158,38
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	64,6	64,6	1,81	2,01	2,95	37,60
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0,03	5,20	0,05	47,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35	1,92	7,33	12,91	125,34
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,04	6,60	0,06	59,84
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,53	2,79	11,84	83,34
ЦИКОРИЙ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,79	4,10	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>20,00</b>	<b>28,99</b>	<b>30,35</b>	<b>463,46</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		150	0,60	0,12	12,12	51,60
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	120	120	0,60	0,12	12,12	51,60
			<b>0,60</b>	<b>0,12</b>	<b>12,12</b>	<b>51,60</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ		60	0,64	6,10	2,61	69,12
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,4	42,6	0,47	0,09	1,62	10,22
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12,1	0,17	0,02	0,99	4,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		200	1,88	5,53	8,65	96,99
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,70	0,04	1,82	10,86
КАРТОФЕЛЬ	50,67	30,4	0,59	0,12	4,81	22,71
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
БУЛЬОН КУРИННЫЙ		120	3,22	3,21	0,24	42,73
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25	18	3,18	3,21	0,00	41,55
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	96	96	0,00	0,00	0,00	0,00

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,9	1,6	0,02	0,00	0,13	0,64
МОРКОВЬ	2,13	1,6	0,02	0,00	0,11	0,54
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)</b>		<b>80</b>	<b>14,09</b>	<b>13,42</b>	<b>9,36</b>	<b>214,38</b>
ГОВЯДИНА Б/К	77,78	70	12,63	10,86	0,00	148,02
ХЛЕБ"КРЕСТЬЯНСКИЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	11	11	0,81	0,07	5,35	25,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,05	16	0,21	0,03	1,27	6,36
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,42	0,05	2,72	12,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ</b>		<b>150</b>	<b>4,82</b>	<b>2,98</b>	<b>30,80</b>	<b>169,31</b>
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,80	0,57	30,78	147,54
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,8	43,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
<b>КИСЕЛЬ</b>		<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>18,16</b>	<b>72,62</b>
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18	18	0,00	0,00	13,90	55,59
САХАР ПЕСОК	4,4	4,4	0,00	0,00	4,26	17,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>35</b>	<b>2,67</b>	<b>0,22</b>	<b>17,56</b>	<b>82,89</b>
ХЛЕБ"КРЕСТЬЯНСКИЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	35	2,67	0,22	17,56	82,89
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>37</b>	<b>2,48</b>	<b>0,33</b>	<b>15,90</b>	<b>76,49</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	37,5	37,5	2,48	0,33	15,90	76,49
			<b>29,80</b>	<b>31,79</b>	<b>103,28</b>	<b>824,53</b>
<b>Полдник</b>						
<b>БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"</b>		<b>70</b>	<b>4,91</b>	<b>5,10</b>	<b>40,78</b>	<b>228,73</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,12	0,01	0,75	3,56
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40,8	40,8	4,28	0,51	27,66	132,18
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,08	0,01	0,01	0,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0,02	3,69	0,04	33,38
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,2	0,15	0,14	0,01	1,82
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	11,7	11,7	0,26	0,06	7,47	31,89
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,1	20,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,7	0,7	0,00	0,68	0,00	6,10
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		<b>180</b>	<b>5,06</b>	<b>5,59</b>	<b>8,21</b>	<b>104,76</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5,06	5,59	8,21	104,76
			<b>9,97</b>	<b>10,69</b>	<b>48,99</b>	<b>333,49</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>60,37</b>	<b>71,59</b>	<b>194,74</b>	<b>1 673,08</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729947

Владелец Тебехова Наталья Владимировна

Действителен с 05.06.2024 по 05.06.2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729947

Владелец Тебехова Наталья Владимировна

Действителен с 05.06.2024 по 05.06.2025