|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Приложение № 2 к приказу № 83-о.д. от 12.08.2022 г.**  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 10 часов** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 155 | 4,4 | 6,2 | 29,7 | 193,0 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 33 | 33 | 2,2 | 0,3 | 23,7 | 106,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 49 | 49 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 74 | 74 | 2 | 1,8 | 3,5 | 38,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 1,5 | 5,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,3 | 16,7 | 113,2 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 2,2 | 2,2 | 0,5 | 0,3 | 0,2 | 6,2 |
| САХАР ПЕСОК | 11,1 | 11,1 | 0 | 0 | 10,8 | 43,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 122,2 | 122,2 | 3,4 | 3 | 5,7 | 64,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 88,9 | 88,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Масло порционное | 5 |  | 4,1 |  | 37,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 |
| Батон нарезной | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 |
| БАТОН ПРОСТОЙ | 40 | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 |
|  | **11,5** | **14,0** | **66,0** | **438,8** |
| **II Завтрак** |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,0 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,0 |
|  | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **43,0** |
| **Обед** |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХОВОЩЕЙ | 60 | 0,7 | 6,1 | 4,2 | 75,3 |
| КАРТОФЕЛЬ | 20 | 15 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 11,3 |
| МОРКОВЬ | 16,8 | 13,2 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,6 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 12,6 | 10,2 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,3 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10,2 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 6 | 6 | 0 | 6 | 0 | 53,9 |
| Суп картофельный на курином бульоне | 200 | 6,0 | 6,4 | 15,6 | 143,7 |
| КАРТОФЕЛЬ | 128,57 | 90 | 1,7 | 0,4 | 14,3 | 67,2 |
| МОРКОВЬ | 10,32 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,52 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 140 | 140 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 31,94 | 23 | 4,1 | 4,1 | 0 | 53,1 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 200 | 33,4 | 38,8 | 214,0 | 1 340,7 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 164 | 130 | 2,2 | 0,1 | 5,9 | 35,3 |
| СВИНИНА МЯСНАЯ | 95,3 | 81,1 | 11,3 | 26,2 | 0 | 280,8 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 11,1 | 286 | 19,4 | 2,8 | 205,3 | 923,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 24 | 20 | 0,3 | 0 | 1,6 | 8,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 10 | 10 | 0 | 9,7 | 0 | 87,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОРКОВЬ | 12,9 | 9,6 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2,4 | 2,4 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 |
| Компот из сухофруктов | 180 |  |  | 14,0 | 55,8 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 18 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 14,4 | 14,4 | 0 | 0 | 14 | 55,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 182,7 | 182,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 35 | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
|  | **42,4** | **51,6** | **262,6** | **1 686,9** |
| **Полдник** |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 |  |  | 9,7 | 38,7 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,8 | 0,8 | 0,2 | 0 | 0,3 | 1,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 42,7 | 42,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 140 | 140 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНЫММОЛОКОМ | 80/20 | 16,8 | 12,9 | 27,2 | 294,5 |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 80,8 | 80 | 14 | 7 | 2,3 | 131,1 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 10,4 | 10,4 | 1,1 | 0,1 | 7,1 | 33,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,05 шт. | 2,2 | 0,3 | 0,3 | 0 | 3,4 |
| САХАР ПЕСОК | 7,2 | 7,2 | 0 | 0 | 7 | 27,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5%ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 1,4 | 1,6 | 10,8 | 63,6 |
|  | **16,8** | **12,9** | **36,9** | **333,2** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **71,2** | **78,6** | **375,6** | **2 501,9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША "ДРУЖБА" | 200 | 6,2 | 10,0 | 26,8 | 224,0 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 10 | 10 | 0,7 | 0,1 | 7,2 | 32,3 |
| ПШЕНО | 10 | 10 | 1,2 | 0,3 | 6,8 | 34,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 24 | 24 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 150 | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 78,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Чай с сахаром | 180/10 |  |  | 9,7 | 38,7 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| Батон нарезной | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 |
| БАТОН ПРОСТОЙ | 40 | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 |
| Сыр порционный | 15 | 3,4 | 4,3 |  | 53,0 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 15,47 | 15 | 3,4 | 4,3 | 0 | 53,0 |
|  | **12,8** | **14,7** | **56,1** | **410,9** |
| **II Завтрак** |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 100 | 1,2 | 0,1 | 12,5 | 56,9 |
| МОРКОВЬ | 123,9 | 96 | 1,2 | 0,1 | 6,4 | 32,6 |
| САХАР ПЕСОК | 6,3 | 6,3 | 0 | 0 | 6,1 | 24,3 |
|  | **1,2** | **0,1** | **12,5** | **56,9** |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 80 | 1,1 | 4,1 | 6,9 | 69,2 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 79,2 | 63,2 | 1,1 | 0,1 | 2,9 | 17,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 8 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 4 | 4 | 0 | 0 | 4 | 16,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 4 | 0 | 36,0 |
| Борщ с капустой и картофелем накурином бульоне | 200 | 5,7 | 8,1 | 10,4 | 137,6 |
| СВЕКЛА | 41,29 | 32 | 0,5 | 0 | 2,7 | 13,0 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 20 | 16 | 0,3 | 0 | 0,8 | 4,4 |
| КАРТОФЕЛЬ | 22,86 | 16 | 0,3 | 0,1 | 2,5 | 11,9 |
| МОРКОВЬ | 12,9 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,52 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 6 | 6 | 0,3 | 0 | 1,1 | 5,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 31,94 | 23 | 4,1 | 4,1 | 0 | 53,1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 200 | 35,6 | 27,1 | 15,8 | 451,5 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 93,8 | 93,8 | 2,6 | 2,2 | 4,4 | 49,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 16,3 | 16,3 | 0,1 | 13 | 0,1 | 118,2 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 16,3 | 16,3 | 1,7 | 0,2 | 11,1 | 52,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 18,8 | 18,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ | 206 | 182,5 | 28,1 | 1,6 | 0 | 127,5 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,63 шт. | 25,2 | 3,1 | 2,8 | 0,2 | 38,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 7,5 | 7,5 | 0 | 7,3 | 0 | 65,4 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 35 | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0,1 | 15,1 | 60,2 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 53,5 | 53,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
|  | **44,9** | **39,7** | **63,0** | **789,9** |
| **Полдник** |
| Йогурт | 100 | 2,0 | 1,5 | 3,0 | 48,0 |
| ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ | 103,3 | 100 | 2 | 1,5 | 3 | 48,0 |
| БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| 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 |
|  | **8,5** | **6,5** | **21,6** | **194,7** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **67,4** | **61,0** | **153,2** | **1 452,4** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с МОЛОКОМСГУЩЕНЫМ | 155 | 23,6 | 17,8 | 39,7 | 419,1 |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 109,7 | 109,7 | 19,1 | 9,6 | 3,2 | 179,8 |
| КРУПА МАННАЯ | 7,2 | 7,2 | 0,7 | 0,1 | 4,9 | 23,0 |
| САХАР ПЕСОК | 9,5 | 9,5 | 0 | 0 | 9,2 | 36,8 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,12 шт. | 4,8 | 0,6 | 0,6 | 0 | 7,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,8 | 4,8 | 0 | 3,9 | 0 | 34,8 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 4,8 | 4,8 | 0,6 | 0 | 2,9 | 13,9 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 4,8 | 4,8 | 0,1 | 0,7 | 0,2 | 9,6 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5%ЖИРНОСТИ | 35,8 | 35,8 | 2,5 | 2,9 | 19,3 | 113,9 |
| Чай с сахаром | 200/10 |  |  | 10,8 | 43,0 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1,1 | 1,1 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 60 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 149,2 | 149,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 11,1 | 11,1 | 0 | 0 | 10,8 | 43,0 |
| Батон нарезной | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 |
| БАТОН ПРОСТОЙ | 40 | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 |
|  | **26,8** | **22,3** | **70,1** | **594,7** |
| **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** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 60 | 0,9 | 3,6 | 4,9 | 54,6 |
| СВЕКЛА | 73,55 | 57 | 0,9 | 0,1 | 4,9 | 23,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,6 | 3,6 | 0 | 3,5 | 0 | 31,4 |
| Суп картофельный на курином бульоне | 200 | 6,0 | 6,4 | 15,6 | 143,7 |
| КАРТОФЕЛЬ | 128,57 | 90 | 1,7 | 0,4 | 14,3 | 67,2 |
| МОРКОВЬ | 10,32 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,52 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 140 | 140 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 31,94 | 23 | 4,1 | 4,1 | 0 | 53,1 |
| Пюре картофельное | 120 | 2,5 | 4,3 | 17,1 | 116,5 |
| КАРТОФЕЛЬ | 146,57 | 102,6 | 2 | 0,4 | 16,2 | 76,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 18 | 18 | 0,5 | 0,5 | 0,9 | 9,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,2 | 4,2 | 0 | 3,4 | 0 | 30,5 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 80 | 9,5 | 23,0 | 2,8 | 257,4 |
| СВИНИНА МЯСНАЯ | 76,1 | 64,7 | 9 | 20,9 | 0 | 224,1 |
| МОРКОВЬ | 17,2 | 13,3 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,6 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7,9 | 6,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,7 | 2,7 | 0 | 2,1 | 0 | 19,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 26,7 | 26,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Компот из сухофруктов | 180 |  |  | 14,0 | 55,8 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 45 | 45 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 14,4 | 14,4 | 0 | 0 | 14 | 55,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 182,7 | 182,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 35 | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
|  | **21,2** | **37,6** | **69,2** | **699,4** |
| **Полдник** |
| ОЛАДЬИ СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ | 125/15 | 6,6 | 12,0 | 42,3 | 303,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 48,1 | 48,1 | 5 | 0,6 | 32,6 | 155,9 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,06 шт. | 2,42 | 0,3 | 0,3 | 0 | 3,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 48,1 | 48,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ДРОЖЖИ | 1,4 | 1,4 | 0,2 | 0 | 0 | 1,1 |
| САХАР ПЕСОК | 1,7 | 1,7 | 0 | 0 | 1,6 | 6,6 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,9 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 6 | 6 | 0 | 5,8 | 0 | 52,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5%ЖИРНОСТИ | 15 | 15 | 1,1 | 1,3 | 8,1 | 47,7 |
| Чай с сахаром | 180/10 |  |  | 9,7 | 38,7 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
|  | **6,6** | **12,0** | **52,0** | **342,3** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **55,0** | **72,3** | **201,1** | **1 683,4** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 8,8 | 9,2 | 34,7 | 256,7 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 49 | 49 | 6 | 1,6 | 27,2 | 146,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 61,9 | 61,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 92,9 | 92,9 | 2,6 | 2,2 | 4,4 | 48,7 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 1,9 | 1,9 | 0 | 0 | 1,8 | 7,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6,5 | 6,5 | 0 | 5,2 | 0,1 | 47,1 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 |  |  | 14,2 | 56,6 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,8 | 0,8 | 0,2 | 0 | 0,3 | 1,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 42,9 | 42,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 131,6 | 131,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 14,6 | 14,6 | 0 | 0 | 14,2 | 56,6 |
| Батон нарезной | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 |
| БАТОН ПРОСТОЙ | 40 | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 |
| Масло порционное | 5 |  | 4,1 |  | 37,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 |
|  | **12,0** | **13,7** | **68,5** | **445,9** |
| **II Завтрак** |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 0,7 | 10,1 | 2,3 | 102,6 |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 114 | 91 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 10 | 10 | 0 | 10 | 0 | 89,9 |
|  | **0,7** | **10,1** | **2,3** | **102,6** |
| **Обед** |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СМАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 6,4 | 6,3 | 16,2 | 147,5 |
| КАРТОФЕЛЬ | 85,71 | 60 | 1,2 | 0,2 | 9,5 | 44,8 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 8 | 8 | 0,9 | 0,1 | 5,4 | 26,2 |
| МОРКОВЬ | 10,32 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,52 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 140 | 140 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 31,94 | 23 | 4,1 | 4,1 | 0 | 53,1 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 120 | 5,4 | 8,1 | 34,9 | 234,0 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 51 | 51 | 5,4 | 0,7 | 34,9 | 167,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,2 | 4,2 | 0 | 3,4 | 0 | 30,5 |
| Котлета куриная рубленная | 80 | 13,8 | 9,6 | 10,5 | 187,1 |
| Курица грудка(филе) | 60 | 60 | 12,1 | 5,4 | 0 | 100,1 |
| БАТОН ПРОСТОЙ | 14 | 14 | 1,1 | 0,1 | 6,7 | 32,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 19 | 19 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| БАТОН ПРОСТОЙ | 8 | 8 | 0,6 | 0,1 | 3,8 | 18,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| Компот из сухофруктов | 180 |  |  | 14,0 | 55,8 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 45 | 45 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 14,4 | 14,4 | 0 | 0 | 14 | 55,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 182,7 | 182,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 35 | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
|  | **27,9** | **24,3** | **90,4** | **695,8** |
| **Полдник** |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,3 | 10,1 | 7,3 | 126,8 |
| КАРТОФЕЛЬ | 28 | 21 | 0,4 | 0,1 | 3,3 | 15,7 |
| СВЕКЛА | 20 | 15 | 0,2 | 0 | 1,3 | 6,1 |
| МОРКОВЬ | 13 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 19 | 15 | 0,1 | 0 | 0,3 | 2,0 |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ | 21 | 15 | 0,3 | 0 | 0,5 | 3,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 17,86 | 15 | 0,2 | 0 | 1,2 | 6,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 10 | 10 | 0 | 10 | 0 | 89,9 |
| СОК НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 200 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83,4 |
| БАТОН | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47,6 |
| БАТОН ПРОСТОЙ | 20 | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47,6 |
|  | **3,9** | **10,5** | **36,7** | **257,8** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **44,5** | **58,6** | **197,9** | **1 502,1** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 130 | 12,7 | 17,2 | 2,3 | 214,8 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 2,36 шт. | 95,1 | 11,7 | 10,6 | 0,7 | 144,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 35,5 | 35,5 | 1 | 0,9 | 1,6 | 18,6 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5,9 | 5,9 | 0 | 5,7 | 0 | 51,4 |
| МОРКОВЬ ТЕРТАЯ | 60 | 0,6 | 1,2 | 4,5 | 32,4 |
| МОРКОВЬ | 60 | 48 | 0,6 | 0 | 3,3 | 16,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,2 | 1,2 | 0 | 1,2 | 0 | 10,8 |
| САХАР ПЕСОК | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 1,2 | 4,8 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 5,7 | 4,9 | 19,7 | 147,0 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 2,2 | 2,2 | 0,5 | 0,3 | 0,2 | 6,2 |
| САХАР ПЕСОК | 11,1 | 11,1 | 0 | 0 | 10,8 | 43,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 186,7 | 186,7 | 5,2 | 4,6 | 8,7 | 97,8 |
| Батон нарезной | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 |
| БАТОН ПРОСТОЙ | 40 | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 |
| Масло порционное | 5 |  | 4,1 |  | 37,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 |
|  | **22,2** | **27,8** | **46,1** | **526,8** |
| **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** |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СКАРТОФЕЛЕМ и СМЕТАНОЙ | 200 | 5,8 | 9,3 | 7,7 | 141,3 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 50 | 40 | 0,7 | 0 | 1,8 | 10,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 34,29 | 24 | 0,5 | 0,1 | 3,8 | 17,9 |
| МОРКОВЬ | 12,9 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,52 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 31,94 | 23 | 4,1 | 4,1 | 0 | 53,1 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 8 | 8 | 0,2 | 1,2 | 0,3 | 16,0 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,7 | 4,7 | 17,7 | 122,7 |
| КАРТОФЕЛЬ | 147,9 | 110,9 | 2,1 | 0,4 | 17,6 | 82,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20,8 | 19,9 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,3 | 4,3 | 0 | 3,4 | 0 | 31,2 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 60/30 | 15,1 | 10,9 | 6,7 | 184,2 |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ | 100,1 | 83,3 | 14,5 | 3 | 0 | 102,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6,8 | 6,8 | 0 | 5,4 | 0,1 | 49,4 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,7 | 2,7 | 0,3 | 0 | 1,8 | 8,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 25,5 | 25,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 8,7 | 8,7 | 0,2 | 1,3 | 0,3 | 17,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2,3 | 2,3 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,2 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 35 | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 |
| ЯБЛОКИ | 45 | 40 | 0,2 | 0,2 | 3,8 | 18,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 172 | 172 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | **26,1** | **25,4** | **74,8** | **634,6** |
| **Полдник** |
| КОТЛЕТЫ МАННЫЕ | 120 | 3,9 | 5,4 | 31,3 | 186,3 |
| КРУПА МАННАЯ | 35 | 35 | 3,5 | 0,4 | 24 | 111,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 105 | 105 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
| БАТОН ПРОСТОЙ | 5 | 5 | 0,4 | 0,1 | 2,4 | 11,5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |
| КИСЕЛЬ | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113,0 |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 24 | 24 | 0 | 0 | 18,5 | 74,1 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | **4,0** | **5,5** | **59,2** | **299,3** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **52,7** | **59,1** | **189,9** | **1 507,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 60 | 0,5 | 3,0 | 4,5 | 48,7 |
| МОРКОВЬ | 41 | 31,8 | 0,4 | 0 | 2,1 | 10,8 |
| ЯБЛОКИ | 29,3 | 25,8 | 0,1 | 0,1 | 2,4 | 11,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 14,7 | 19,8 | 2,7 | 247,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 2,73 шт. | 109,7 | 13,5 | 12,2 | 0,8 | 167,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 41 | 41 | 1,2 | 1 | 1,9 | 21,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,4 | 1,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 6,8 | 6,8 | 0 | 6,6 | 0 | 59,3 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,1 |  | 9,6 | 39,7 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,8 | 0,8 | 0,2 | 0 | 0,3 | 1,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 42,1 | 42,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 136,5 | 136,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 9,7 | 9,7 | 0 | 0 | 9,4 | 37,5 |
| ЛИМОН | 7,8 | 6,8 | 0,1 | 0 | 0,2 | 2,2 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 |
| Батон нарезной | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 |
| БАТОН ПРОСТОЙ | 40 | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 |
|  | **18,5** | **27,3** | **36,4** | **468,7** |
| **II Завтрак** |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43,0 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,0 |
|  | **0,5** | **0,1** | **9,9** | **43,0** |
| **Обед** |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 9,9 | 9,7 | 15,2 | 187,1 |
| КАРТОФЕЛЬ | 57,14 | 40 | 0,8 | 0,2 | 6,3 | 29,9 |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ | 16,08 | 16 | 3,6 | 0,3 | 7,5 | 46,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,52 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| МОРКОВЬ | 12,9 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 140 | 140 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 41,67 | 30 | 5,3 | 5,3 | 0 | 69,3 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2,5 | 4,3 | 17,1 | 116,5 |
| КАРТОФЕЛЬ | 146,57 | 102,6 | 2 | 0,4 | 16,2 | 76,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 18 | 18 | 0,5 | 0,5 | 0,9 | 9,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,2 | 4,2 | 0 | 3,4 | 0 | 30,5 |
| РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ | 80 | 15,5 | 0,9 | 0,5 | 72,8 |
| РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ | 113,8 | 100,8 | 15,5 | 0,9 | 0 | 70,4 |
| МОРКОВЬ | 4,8 | 3,2 | 0 | 0 | 0,2 | 1,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 4,8 | 3,2 | 0 | 0 | 0,3 | 1,3 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 |
| ЯБЛОКИ | 40,91 | 36 | 0,1 | 0,1 | 3,4 | 16,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 149,4 | 149,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 18 | 18 | 0 | 0 | 17,5 | 69,6 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 35 | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
|  | **30,3** | **15,3** | **68,5** | **533,8** |
| **Полдник** |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| 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 |
|  | **7,3** | **7,3** | **30,6** | **219,4** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **56,6** | **50,0** | **145,4** | **1 264,9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5,0 | 8,1 | 27,9 | 205,4 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 29,8 | 29,8 | 2 | 0,3 | 21,4 | 96,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 68,4 | 68,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 102 | 102 | 2,9 | 2,5 | 4,8 | 53,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 3,9 | 3,9 | 0 | 0 | 3,8 | 15,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6,4 | 6,4 | 0 | 5,1 | 0,1 | 46,5 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,2 | 15,5 | 93,3 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 3 | 3 | 0,3 | 0 | 1,6 | 7,5 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 90 | 90 | 2,5 | 2,2 | 4,2 | 47,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 108 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| БАТОН | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 |
| БАТОН ПРОСТОЙ | 40 | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 |
|  | **11,0** | **14,8** | **63,0** | **431,3** |
| **II Завтрак** |
| 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 |
| БАТОН | 35 | 2,6 | 1,0 | 18,0 | 91,7 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 35 | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 |
|  | **7,6** | **5,4** | **26,3** | **186,0** |
| **Обед** |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 | 5,0 | 2,5 | 14,6 | 101,1 |
| КАРТОФЕЛЬ | 114,29 | 80 | 1,6 | 0,3 | 12,6 | 59,8 |
| МОРКОВЬ | 10,32 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,52 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 140 | 140 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ | 21,22 | 18,8 | 2,9 | 0,2 | 0 | 13,1 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,02 шт. | 0,81 | 0,1 | 0,1 | 0 | 1,3 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 4,76 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,6 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,18 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 120 | 6,8 | 5,5 | 30,9 | 200,6 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 55,4 | 55,4 | 6,8 | 1,7 | 30,7 | 165,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 83,1 | 83,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,6 | 4,6 | 0 | 3,7 | 0 | 33,4 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) | 80 | 8,7 | 21,0 | 10,2 | 265,6 |
| СВИНИНА МЯСНАЯ | 59,6 | 50,7 | 7,1 | 16,4 | 0 | 175,6 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 10,7 | 10,7 | 0,8 | 0,3 | 5,3 | 27,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 16 | 16 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 19,1 | 16 | 0,2 | 0 | 1,3 | 6,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,7 | 2,7 | 0 | 2,1 | 0 | 19,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 5,3 | 5,3 | 0,6 | 0,1 | 3,6 | 17,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,7 | 2,7 | 0 | 2,1 | 0 | 19,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 16 | 16 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОК НАТУРАЛЬНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 35 | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
|  | **23,7** | **29,5** | **88,2** | **713,8** |
| **Полдник** |
| ЙОГУРТ | 100 | 5,0 | 3,2 | 8,5 | 87,0 |
| ЙОГУРТ 3,2% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ | 100 | 100 | 5 | 3,2 | 8,5 | 87,0 |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 150 | 1,8 | 0,1 | 16,9 | 77,9 |
| МОРКОВЬ | 185,8 | 144 | 1,8 | 0,1 | 9,6 | 48,9 |
| САХАР ПЕСОК | 7,5 | 7,5 | 0 | 0 | 7,3 | 29,0 |
|  | **6,8** | **3,3** | **25,4** | **164,9** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **49,1** | **53,0** | **202,9** | **1 496,0** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМСЛИВОЧНЫМ | 200/5 | 8,3 | 9,2 | 39,4 | 273,5 |
| ПШЕНО | 49 | 49 | 5,4 | 1,3 | 33,5 | 167,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 61,9 | 61,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 92,9 | 92,9 | 2,6 | 2,2 | 4,4 | 48,7 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 1,9 | 1,9 | 0 | 0 | 1,8 | 7,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6,5 | 6,5 | 0 | 5,2 | 0,1 | 47,1 |
| Батон нарезной | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 |
| БАТОН ПРОСТОЙ | 40 | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,4 | 4,3 |  | 53,0 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 15,47 | 15 | 3,4 | 4,3 | 0 | 53,0 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМСГУЩЕННЫМ | 180 | 2,6 | 2,8 | 19,9 | 115,7 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 3 | 3 | 0,3 | 0 | 1,6 | 7,5 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5%ЖИРНОСТИ | 34 | 34 | 2,3 | 2,8 | 18,3 | 108,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | **17,5** | **16,7** | **78,9** | **537,4** |
| **II Завтрак** |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| ЯБЛОКИ | 113,64 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
|  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47,0** |
| **Обед** |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 | 7,1 | 7,4 | 14,5 | 154,3 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 39,58 | 28,5 | 5 | 5 | 0 | 65,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 3 | 2,5 | 0 | 0 | 0,2 | 1,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 2,5 | 2,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,04 шт. | 1,61 | 0,2 | 0,2 | 0 | 2,4 |
| КАРТОФЕЛЬ | 114,29 | 80 | 1,6 | 0,3 | 12,6 | 59,8 |
| МОРКОВЬ | 10,32 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,52 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 140 | 140 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМИЛИ ПЕЧЕНЬЮ | 200 | 15,1 | 9,6 | 31,8 | 289,1 |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ | 67,4 | 62,7 | 10,9 | 2,2 | 0 | 77,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3,6 | 3,6 | 0 | 2,9 | 0 | 26,1 |
| КАРТОФЕЛЬ | 258,7 | 181,1 | 3,5 | 0,7 | 28,6 | 135,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15,5 | 13 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,4 | 2,4 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,4 | 2,4 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 3,6 | 3,6 | 0,5 | 0 | 2,1 | 10,5 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 22,3 | 89,7 |
| ЯБЛОКИ | 13,5 | 13,5 | 0,1 | 0,1 | 1,3 | 6,1 |
| САХАР ПЕСОК | 21,6 | 21,6 | 0 | 0 | 21 | 83,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 209,7 | 209,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 35 | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
|  | **24,6** | **17,4** | **83,4** | **604,5** |
| **Полдник** |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 |  | 10,0 | 41,7 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,3 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 32,4 | 32,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| ЛИМОН | 11,67 | 7 | 0,1 | 0 | 0,2 | 2,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 50 | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
|  | **4,0** | **4,9** | **47,2** | **250,2** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **46,5** | **39,4** | **219,3** | **1 439,1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 22,1 | 16,2 | 32,1 | 368,1 |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 106,2 | 106,2 | 18,5 | 9,3 | 3,1 | 174,1 |
| КРУПА МАННАЯ | 6,9 | 6,9 | 0,7 | 0,1 | 4,8 | 22,0 |
| САХАР ПЕСОК | 9,2 | 9,2 | 0 | 0 | 8,9 | 35,6 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,12 шт. | 4,6 | 0,6 | 0,5 | 0 | 7,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,6 | 4,6 | 0 | 3,7 | 0 | 33,4 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 4,6 | 4,6 | 0,6 | 0 | 2,7 | 13,3 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 4,6 | 4,6 | 0,1 | 0,7 | 0,2 | 9,2 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5%ЖИРНОСТИ | 23,1 | 23,1 | 1,6 | 1,9 | 12,4 | 73,5 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,2 | 103,5 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 3,3 | 3,3 | 0,3 | 0 | 1,7 | 8,1 |
| САХАР ПЕСОК | 11,1 | 11,1 | 0 | 0 | 10,8 | 43,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | 4,7 | 52,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 120 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Батон нарезной | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 |
| БАТОН ПРОСТОЙ | 40 | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,4 | 4,3 |  | 53,0 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 15,47 | 15 | 3,4 | 4,3 | 0 | 53,0 |
|  | **31,8** | **23,3** | **68,9** | **619,8** |
| **II Завтрак** |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43,0 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,0 |
|  | **0,5** | **0,1** | **9,9** | **43,0** |
| **Обед** |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СКАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 200 | 5,6 | 8,1 | 7,4 | 125,3 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 50 | 40 | 0,7 | 0 | 1,8 | 10,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 34,29 | 24 | 0,5 | 0,1 | 3,8 | 17,9 |
| МОРКОВЬ | 12,9 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,52 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 31,94 | 23 | 4,1 | 4,1 | 0 | 53,1 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 130 | 3,0 | 3,5 | 13,0 | 98,2 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 186,3 | 149,1 | 2,6 | 0,1 | 6,8 | 40,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,3 | 4,3 | 0 | 3,4 | 0 | 31,2 |
| МОРКОВЬ | 3,3 | 2,6 | 0 | 0 | 0,2 | 0,9 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 6,2 | 5,2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,0 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3,1 | 3,1 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,7 | 1,7 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,5 |
| САХАР ПЕСОК | 3,9 | 3,9 | 0 | 0 | 3,8 | 15,1 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ | 80 | 13,6 | 8,3 | 8,0 | 163,7 |
| Курица грудка(филе) | 59 | 59 | 11,9 | 5,3 | 0 | 98,5 |
| БАТОН ПРОСТОЙ | 15 | 15 | 1,2 | 0,2 | 7,2 | 34,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 17 | 17 | 0,5 | 0,4 | 0,8 | 8,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 35 | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
| КИСЕЛЬ | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113,0 |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 24 | 24 | 0 | 0 | 18,5 | 74,1 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | **24,6** | **20,3** | **71,1** | **571,6** |
| **Полдник** |
| МОРКОВЬ ТЕРТАЯ | 60 | 0,6 |  | 4,5 | 21,6 |
| МОРКОВЬ | 60 | 48 | 0,6 | 0 | 3,3 | 16,8 |
| САХАР ПЕСОК | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 1,2 | 4,8 |
| БАТОН | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47,6 |
| БАТОН ПРОСТОЙ | 20 | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47,6 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 86,0 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,0 |
|  | **3,2** | **0,4** | **34,1** | **155,2** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **60,1** | **44,1** | **184,0** | **1 389,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ЯЙЦОМ | 150 | 8,7 | 9,0 | 24,3 | 212,5 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 35 | 35 | 3,8 | 0,5 | 24 | 114,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 60 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1 шт. | 40,3 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61,4 |
| Батон нарезной | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 |
| БАТОН ПРОСТОЙ | 40 | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/5 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
|  | **12,1** | **13,6** | **58,9** | **405,1** |
| **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** |
| РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ(МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ) | 200 | 5,7 | 6,5 | 10,7 | 126,5 |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ | 4,04 | 4 | 0,4 | 0 | 2,6 | 12,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 9,6 | 9,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОРКОВЬ | 10,32 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| КАРТОФЕЛЬ | 57,14 | 40 | 0,8 | 0,2 | 6,3 | 29,9 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 12 | 12 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,6 |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | 2,5 | 2 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 2,38 | 2 | 0 | 0 | 0,2 | 0,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 4 | 4 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 8,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 4,05 | 3,4 | 0 | 0 | 0,3 | 1,4 |
| МОРКОВЬ | 4,39 | 3,4 | 0 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 31,94 | 23 | 4,1 | 4,1 | 0 | 53,1 |
| КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ ВСОУСЕ | 120 | 2,7 | 8,7 | 19,9 | 168,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 146,2 | 109,7 | 2,1 | 0,4 | 17,4 | 82,0 |
| МОРКОВЬ | 6,5 | 5,2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 5,5 | 4,7 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 7,4 | 7,4 | 0 | 7,2 | 0 | 64,5 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,2 | 2,2 | 0,2 | 0 | 1,5 | 7,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 20,3 | 20,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 6,8 | 6,8 | 0,2 | 1 | 0,2 | 13,6 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ | 80 | 15,5 | 0,9 | 0,5 | 72,8 |
| РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ | 113,8 | 100,8 | 15,5 | 0,9 | 0 | 70,4 |
| МОРКОВЬ | 4,8 | 3,2 | 0 | 0 | 0,2 | 1,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 4,8 | 3,2 | 0 | 0 | 0,3 | 1,3 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131,0 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 35 | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
|  | **26,8** | **16,5** | **77,6** | **569,7** |
| **Полдник** |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0,8 | 3,6 | 4,9 | 55,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 21,44 | 15 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 11,3 |
| СВЕКЛА | 15,48 | 12 | 0,2 | 0 | 1,1 | 4,9 |
| МОРКОВЬ | 11,61 | 9 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 12 | 12 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,6 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10,71 | 9 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,6 | 3,6 | 0 | 3,5 | 0 | 31,4 |
| СОК НАТУРАЛЬНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47,6 |
| БАТОН ПРОСТОЙ | 20 | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47,6 |
|  | **3,3** | **4,0** | **32,4** | **178,6** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **42,6** | **34,5** | **178,7** | **1 200,4** |

.