|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Приложение № 1 к приказу № 83-о.д. от 12.08.2022 г.** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Ясли** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | | | | 140 | | 4,0 | 5,6 | | 26,8 | 174,1 | | |
| КРУПА РИСОВАЯ | | | | 29,8 | 29,8 | 2 | 0,3 | | 21,4 | 96,2 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 44,2 | 44,2 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 66,8 | 66,8 | 1,8 | 1,6 | | 3,1 | 35,0 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 1,4 | 1,4 | 0 | 0 | | 1,4 | 5,4 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 4,5 | 4,5 | 0 | 3,6 | | 0 | 32,7 | | |
| 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 | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | | 170 | | 3,5 | 2,8 | | 13,9 | 96,2 | | |
| КАКАО-ПОРОШОК | | | | 2,3 | 2,3 | 0,6 | 0,3 | | 0,2 | 6,4 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 9,1 | 9,1 | 0 | 0 | | 8,8 | 35,2 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 104,3 | 104,3 | 2,9 | 2,5 | | 4,9 | 54,6 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 73,7 | 73,7 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
|  | | | | | | **10,7** | **12,9** | | **60,3** | **402,9** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | 100 | | 0,9 | 0,5 | | 19,9 | 90,0 | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | 100 | 100 | 0,5 | 0,1 | | 10,1 | 43,0 | | |
| ЯБЛОКИ | | | | 113,6 | 100 | 0,4 | 0,4 | | 9,8 | 47,0 | | |
|  | | | | | | **0,9** | **0,5** | | **19,9** | **90,0** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | | | | 40 | | 0,5 | 4,0 | | 2,9 | 50,3 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 13,3 | 10 | 0,2 | 0 | | 1,6 | 7,5 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 11,2 | 8,8 | 0,1 | 0 | | 0,6 | 3,1 | | |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | | | | 8,4 | 6,8 | 0,1 | 0 | | 0,1 | 0,9 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 8 | 6,8 | 0,1 | 0 | | 0,6 | 2,8 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 4 | 4 | 0 | 4 | | 0 | 36,0 | | |
| Суп картофельный на курином бульоне | | | | 150 | | 4,6 | 4,9 | | 11,6 | 107,9 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 96,4 | 67,5 | 1,4 | 0,3 | | 10,7 | 50,4 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 7,7 | 6 | 0,1 | 0 | | 0,4 | 2,0 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 7,1 | 6 | 0,1 | 0 | | 0,5 | 2,4 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 1,5 | 1,5 | 0 | 1,5 | | 0 | 13,1 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 105 | 105 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | | 24 | 17,3 | 3 | 3,1 | | 0 | 40,0 | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | | | | 170 | | 28,4 | 32,8 | | 181,9 | 1 139,4 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | | 139,4 | 110,5 | 1,9 | 0,1 | | 5 | 30,0 | | |
| СВИНИНА МЯСНАЯ | | | | 81 | 68,9 | 9,6 | 22,2 | | 0 | 238,6 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КРУПА РИСОВАЯ | 9,4 | 243,1 | 16,5 | 2,3 | 174,5 | 785,2 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 20,4 | 17 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 8,5 | 8,5 | 0 | 8,2 | 0 | 74,1 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,7 | 1,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОРКОВЬ | 11 | 8,2 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,8 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| Компот из сухофруктов | 150 | |  |  | 11,6 | 46,5 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 18 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 12 | 12 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 152,2 | 152,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Хлеб ржаной | 25 | | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
|  | | | **35,2** | **41,9** | **218,6** | **1 395,1** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 140/10 | |  |  | 7,7 | 30,6 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 33,3 | 33,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 110,5 | 110,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 7,9 | 7,9 | 0 | 0 | 7,7 | 30,6 |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ | 60/20 | | 13,5 | 10,4 | 21,6 | 235,8 |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 64,6 | 64 | 11,2 | 5,6 | 1,8 | 105,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 8,3 | 8,3 | 0,9 | 0,1 | 5,6 | 26,9 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,04 шт. | 1,8 | 0,2 | 0,2 | 0 | 2,7 |
| САХАР ПЕСОК | 5,8 | 5,8 | 0 | 0 | 5,6 | 22,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,2 | 3,2 | 0 | 3,1 | 0 | 27,9 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | 16 | 16 | 1,2 | 1,4 | 8,6 | 50,9 |
|  | | | **13,5** | **10,4** | **29,3** | **266,4** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **60,3** | **65,7** | **328,1** | **2 154,4** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 2** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | | | | 150 | | 4,7 | 7,5 | | 20,1 | 168,0 | | |
| КРУПА РИСОВАЯ | | | | 7,5 | 7,5 | 0,5 | 0,1 | | 5,4 | 24,3 | | |
| ПШЕНО | | | | 7,5 | 7,5 | 0,9 | 0,2 | | 5,1 | 25,6 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 18 | 18 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 112,5 | 112,5 | 3,2 | 2,7 | | 5,2 | 59,0 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 4,5 | 4,5 | 0 | 3,6 | | 0 | 32,7 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 4,5 | 4,5 | 0 | 0 | | 4,4 | 17,5 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| Чай с сахаром | | | | 170/10 | |  |  | | 9,2 | 36,8 | | |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | | | | 0,9 | 0,9 | 0,2 | 0 | | 0,4 | 2,1 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 51,6 | 51,6 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 127,9 | 127,9 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 9,5 | 9,5 | 0 | 0 | | 9,2 | 36,8 | | |
| Батон нарезной | | | | 25 | | 2,0 | 0,3 | | 12,3 | 59,5 | | |
| БАТОН ПРОСТОЙ | | | | 25 | 25 | 2 | 0,3 | | 12,3 | 59,5 | | |
| Сыр порционный | | | | 10 | | 2,2 | 2,9 | |  | 35,3 | | |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | | | | 10,3 | 10 | 2,2 | 2,9 | | 0 | 35,3 | | |
|  | | | | | | **8,9** | **10,7** | | **41,6** | **299,6** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | | | | 100 | | 1,2 | 0,1 | | 12,5 | 56,9 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 123,8 | 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 | | | | 60 | | 0,9 | 3,0 | | 5,1 | 51,9 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | | 59,4 | 47,4 | 0,9 | 0 | | 2,1 | 12,9 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 6 | 6 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 3 | 3 | 0 | 0 | | 3 | 12,0 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 3 | 3 | 0 | 3 | | 0 | 27,0 | | |
| Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | | | | 150 | | 4,2 | 6,0 | | 7,9 | 103,4 | | |
| СВЕКЛА | | | | 31 | 24 | 0,4 | 0 | | 2 | 9,8 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | | 15 | 12 | 0,2 | 0 | | 0,6 | 3,3 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 17,1 | 12 | 0,2 | 0 | | 1,9 | 8,9 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 9,7 | 7,5 | 0,1 | 0 | | 0,5 | 2,5 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 7,1 | 6 | 0,1 | 0 | | 0,5 | 2,4 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | | 4,5 | 4,5 | 0,2 | 0 | | 0,9 | 4,5 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 3 | 3 | 0 | 2,9 | | 0 | 26,2 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | | 1,5 | 5,8 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 120 | 120 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | | 24 | 17,3 | 3 | 3,1 | | 0 | 40,0 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 170 | | 30,4 | 23,3 | 13,3 | 384,3 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 79,7 | 79,7 | 2,2 | 1,9 | 3,7 | 41,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 13,9 | 13,9 | 0,1 | 11,2 | 0,1 | 100,9 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 13,9 | 13,9 | 1,5 | 0,2 | 9,4 | 45,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 16 | 16 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,9 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ | 175,1 | 155,1 | 24 | 1,4 | 0 | 108,3 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,53 шт. | 21,4 | 2,6 | 2,4 | 0,1 | 32,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 6,4 | 6,4 | 0 | 6,2 | 0 | 55,8 |
| Хлеб ржаной | 25 | | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 160/15 | | 0,2 | 0,1 | 13,2 | 52,8 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,9 | 0,9 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 47,1 | 47,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 118,1 | 118,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 13,1 | 13,1 | 0 | 0 | 12,7 | 50,7 |
|  | | | **37,4** | **32,6** | **50,1** | **643,4** |
| **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.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | | 4,3 | 3,7 | 7,0 | 78,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 150 | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 78,6 |
|  | | | **7,8** | **5,8** | **20,3** | **179,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **55,3** | **49,2** | **124,5** | **1 178,9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 МОЛОКОМ СГУЩЕНЫМ | | | | 130 | | 19,9 | 15,0 | | 33,3 | 350,9 | | |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | | | | 92 | 92 | 16,1 | 8,1 | | 2,7 | 150,8 | | |
| КРУПА МАННАЯ | | | | 6 | 6 | 0,6 | 0,1 | | 4,1 | 19,1 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 8 | 8 | 0 | 0 | | 7,8 | 30,9 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | | 0,1 шт. | 4,03 | 0,5 | 0,5 | | 0 | 6,1 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 4 | 4 | 0 | 3,2 | | 0 | 29,0 | | |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | | | | 4 | 4 | 0,5 | 0 | | 2,4 | 11,6 | | |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | | | | 4 | 4 | 0,1 | 0,6 | | 0,1 | 8,0 | | |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | | | | 30 | 30 | 2,1 | 2,5 | | 16,2 | 95,4 | | |
| Чай с сахаром | | | | 170/10 | |  |  | | 9,2 | 36,8 | | |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | | | | 0,9 | 0,9 | 0,2 | 0 | | 0,4 | 2,1 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 52,6 | 52,6 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 127,9 | 127,9 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 9,5 | 9,5 | 0 | 0 | | 9,2 | 36,8 | | |
| Батон нарезной | | | | 25 | | 2,0 | 0,3 | | 12,3 | 59,5 | | |
| БАТОН ПРОСТОЙ | | | | 25 | 25 | 2 | 0,3 | | 12,3 | 59,5 | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | 4,1 | |  | 37,4 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4,1 | | 0 | 37,4 | | |
|  | | | | | | **21,9** | **19,4** | | **54,8** | **484,6** | | |
| **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 | | | | 40 | | 0,6 | 2,3 | | 3,2 | 36,5 | | |
| СВЕКЛА | | | | 49 | 38 | 0,6 | 0 | | 3,2 | 15,5 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 2,4 | 2,4 | 0 | 2,3 | | 0 | 21,0 | | |
| Суп картофельный на курином бульоне | | | | 150 | | 4,6 | 4,9 | | 11,6 | 107,9 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 96,4 | 67,5 | 1,4 | 0,3 | | 10,7 | 50,4 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 7,7 | 6 | 0,1 | 0 | | 0,4 | 2,0 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 7,1 | 6 | 0,1 | 0 | | 0,5 | 2,4 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 1,5 | 1,5 | 0 | 1,5 | | 0 | 13,1 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 105 | 105 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | | 24 | 17,3 | 3 | 3,1 | | 0 | 40,0 | | |
| Пюре картофельное | | | | 90 | | 1,9 | 3,1 | | 12,8 | 87,8 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 109,9 | 77 | 1,5 | 0,3 | | 12,2 | 57,5 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 13,5 | 13,5 | 0,4 | 0,3 | | 0,6 | 7,1 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 3,2 | 3,2 | 0 | 2,5 | | 0 | 23,2 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 60 | | 7,1 | 17,3 | 2,1 | 192,8 |
| СВИНИНА МЯСНАЯ | 57,1 | 48,5 | 6,7 | 15,7 | 0 | 167,9 |
| МОРКОВЬ | 12,9 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 5,9 | 5 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0 | 1 | 4,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Компот из сухофруктов | 150 | |  |  | 11,6 | 46,5 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 37,5 | 37,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 12 | 12 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 152,2 | 152,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Хлеб ржаной | 25 | | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
|  | | | **15,9** | **27,8** | **51,9** | **522,5** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ОЛАДЬИ СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ | 90/15 | | 4,9 | 9,1 | 31,8 | 228,3 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 36,1 | 36,1 | 3,8 | 0,5 | 24,4 | 117,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,05 шт. | 1,8 | 0,2 | 0,2 | 0 | 2,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 36,1 | 36,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ДРОЖЖИ | 1,1 | 1,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 |
| САХАР ПЕСОК | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | 1,3 | 5,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4,5 | 4,5 | 0 | 4,4 | 0 | 39,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3,8 | 3,8 | 0 | 3 | 0 | 27,5 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | 11,3 | 11,3 | 0,8 | 1 | 6,1 | 36,0 |
| Чай с сахаром | 160/10 | |  |  | 8,6 | 34,4 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,9 | 0,9 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 48 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 120,8 | 120,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 8,9 | 8,9 | 0 | 0 | 8,6 | 34,4 |
|  | | | **4,9** | **9,1** | **40,4** | **262,7** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **43,1** | **56,7** | **156,9** | **1 316,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | | | | 150 | | 6,6 | 6,9 | | 26,0 | 192,5 | | |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | | | | 36,8 | 36,8 | 4,5 | 1,2 | | 20,4 | 109,9 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 46,4 | 46,4 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 69,7 | 69,7 | 1,9 | 1,6 | | 3,2 | 36,5 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 1,4 | 1,4 | 0 | 0 | | 1,4 | 5,4 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 4,9 | 4,9 | 0 | 3,9 | | 0 | 35,6 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 170/10 | |  |  | | 13,4 | 53,4 | | |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | | | | 0,8 | 0,8 | 0,2 | 0 | | 0,3 | 1,9 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 40,5 | 40,5 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 124,7 | 124,7 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 13,8 | 13,8 | 0 | 0 | | 13,4 | 53,4 | | |
| Батон нарезной | | | | 25 | | 2,0 | 0,3 | | 12,3 | 59,5 | | |
| БАТОН ПРОСТОЙ | | | | 25 | 25 | 2 | 0,3 | | 12,3 | 59,5 | | |
| Масло порционное | | | | 5 | |  | 4,1 | |  | 37,4 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4,1 | | 0 | 37,4 | | |
|  | | | | | | **8,6** | **11,3** | | **51,7** | **342,8** | | |
| **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 С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | | | | 150 | | 4,8 | 4,9 | | 12,1 | 110,9 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 64,3 | 45 | 0,9 | 0,2 | | 7,1 | 33,7 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | 6 | 6 | 0,7 | 0,1 | | 4,1 | 19,7 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 7,7 | 6 | 0,1 | 0 | | 0,4 | 2,0 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 7,1 | 6 | 0,1 | 0 | | 0,5 | 2,4 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 1,5 | 1,5 | 0 | 1,5 | | 0 | 13,1 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 105 | 105 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | | 24 | 17,3 | 3 | 3,1 | | 0 | 40,0 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | | | 90 | | 4,1 | 6,0 | | 26,2 | 176,3 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | 38,3 | 38,3 | 4,1 | 0,5 | | 26,2 | 125,6 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 3,8 | 3,8 | 0 | 3 | | 0 | 27,5 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 3,2 | 3,2 | 0 | 2,5 | | 0 | 23,2 | | |
| Котлета куриная рубленная | | | | 60 | | 9,3 | 11,3 | | 7,8 | 169,6 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | | 62,5 | 45 | 8 | 8,1 | | 0 | 103,9 | | |
| БАТОН ПРОСТОЙ | | | | 10,5 | 10,5 | 0,8 | 0,1 | | 5 | 24,3 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 14,3 | 14,3 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| БАТОН ПРОСТОЙ | 6 | 6 | 0,5 | 0,1 | 2,8 | 13,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3,8 | 3,8 | 0 | 3 | 0 | 27,5 |
| Компот из сухофруктов | 150 | |  |  | 11,6 | 46,5 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 37,5 | 37,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 12 | 12 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 152,2 | 152,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Хлеб ржаной | 25 | | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
|  | | | **19,9** | **22,4** | **68,3** | **554,3** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | | 0,9 | 6,1 | 4,4 | 76,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 16,8 | 12,6 | 0,3 | 0,1 | 2 | 9,4 |
| СВЕКЛА | 12 | 9 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,7 |
| МОРКОВЬ | 7,8 | 6 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,0 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 11,4 | 9 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ | 12,6 | 9 | 0,2 | 0 | 0,3 | 2,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10,7 | 9 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 6 | 6 | 0 | 6 | 0 | 53,9 |
| СОК НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 |
| БАТОН | 20 | | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47,6 |
| БАТОН ПРОСТОЙ | 20 | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47,6 |
|  | | | **3,3** | **6,5** | **28,9** | **186,2** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **32,5** | **50,3** | **151,2** | **1 185,9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 5** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | | | 100 | | 9,8 | 11,2 | | 1,8 | 147,6 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | | 1,82 шт. | 73,2 | 9 | 8,1 | | 0,5 | 111,5 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 27,2 | 27,2 | 0,8 | 0,7 | | 1,3 | 14,3 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 0,9 | 0,9 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 2,5 | 2,5 | 0 | 2,4 | | 0 | 21,8 | | |
| МОРКОВЬ ТЕРТАЯ | | | | 40 | | 0,4 | 0,8 | | 3,0 | 21,6 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 40 | 32 | 0,4 | 0 | | 2,2 | 11,2 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 0,8 | 0,8 | 0 | 0,8 | | 0 | 7,2 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | | 0,8 | 3,2 | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | | 180 | | 5,3 | 4,4 | | 17,8 | 132,3 | | |
| 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 | | | | 168 | 168 | 4,8 | 4,1 | | 7,9 | 88,0 | | |
| Батон нарезной | | | | 25 | | 2,0 | 0,3 | | 12,3 | 59,5 | | |
| БАТОН ПРОСТОЙ | | | | 25 | 25 | 2 | 0,3 | | 12,3 | 59,5 | | |
| Масло порционное | | | | 5 | |  | 4,1 | |  | 37,4 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4,1 | | 0 | 37,4 | | |
|  | | | | | | **17,5** | **20,8** | | **34,9** | **398,4** | | |
| **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 С КАРТОФЕЛЕМ и СМЕТАНОЙ | | | | 150 | | 4,4 | 7,0 | | 5,7 | 106,2 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | | 37,5 | 30 | 0,5 | 0 | | 1,4 | 8,1 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 25,7 | 18 | 0,4 | 0,1 | | 2,8 | 13,5 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 9,7 | 7,5 | 0,1 | 0 | | 0,5 | 2,5 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 7,1 | 6 | 0,1 | 0 | | 0,5 | 2,4 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | | 1,5 | 1,5 | 0,1 | 0 | | 0,3 | 1,5 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 3 | 3 | 0 | 2,9 | | 0 | 26,2 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 120 | 120 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | | 24 | 17,3 | 3 | 3,1 | | 0 | 40,0 | | |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | | | | 6 | 6 | 0,2 | 0,9 | | 0,2 | 12,0 | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | 120 | | 2,5 | 4,3 | | 16,3 | 112,9 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 136,5 | 102,4 | 1,9 | 0,4 | | 16,2 | 76,4 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 19,2 | 18,4 | 0,5 | 0,5 | | 0,9 | 9,6 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 4 | 4 | 0 | 3,2 | | 0 | 29,0 | | |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | | | | 40/30 | | 11,8 | 8,5 | | 5,2 | 143,7 | | |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ | | | | 77,9 | 64,8 | 11,3 | 2,3 | | 0 | 79,8 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,3 | 5,3 | 0 | 4,3 | 0 | 38,4 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,1 | 2,1 | 0,2 | 0 | 1,5 | 6,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 19,8 | 19,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 6,7 | 6,7 | 0,2 | 1 | 0,2 | 13,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 1,8 | 1,8 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,7 |
| Хлеб ржаной | 25 | | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | | 0,2 | 0,2 | 20,9 | 86,3 |
| ЯБЛОКИ | 33,8 | 30 | 0,1 | 0,1 | 2,8 | 13,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 129 | 129 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 18 | 18 | 0 | 0 | 17,5 | 69,6 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | | | **20,6** | **20,2** | **58,7** | **500,1** |
| **Полдник** | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ МАННЫЕ | 90 | | 2,9 | 4,0 | 23,5 | 140,5 |
| КРУПА МАННАЯ | 26,3 | 26,3 | 2,6 | 0,3 | 18 | 83,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 78,8 | 78,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 3,8 | 3,8 | 0 | 0 | 3,7 | 14,7 |
| БАТОН ПРОСТОЙ | 3,8 | 3,8 | 0,3 | 0 | 1,8 | 8,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,8 | 3,8 | 0 | 3,7 | 0 | 33,2 |
| КИСЕЛЬ | 150 | | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 84,8 |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 18 | 18 | 0 | 0 | 13,9 | 55,6 |
| САХАР ПЕСОК | 7,5 | 7,5 | 0 | 0 | 7,3 | 29,0 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 142,5 | 142,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | | | **3,0** | **4,1** | **44,4** | **225,3** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **41,5** | **45,5** | **147,8** | **1 170,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | | | | 40 | | 0,4 | 2,0 | | 3,1 | 32,6 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 27,35 | 21,2 | 0,3 | 0 | | 1,5 | 7,2 | | |
| ЯБЛОКИ | | | | 19,55 | 17,2 | 0,1 | 0,1 | | 1,6 | 7,9 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 2 | 2 | 0 | 1,9 | | 0 | 17,5 | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | | | 110 | | 10,8 | 14,6 | | 2,0 | 181,9 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | | 2 шт. | 80,4 | 9,9 | 8,9 | | 0,6 | 122,4 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 30,1 | 30,1 | 0,9 | 0,8 | | 1,4 | 15,8 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 1 | 1 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4,9 | | 0 | 43,7 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | | | | 160/10/7 | | 0,1 |  | | 8,7 | 36,0 | | |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | | | | 0,7 | 0,7 | 0,1 | 0 | | 0,3 | 1,6 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 37,8 | 37,8 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 122,7 | 122,7 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 8,8 | 8,8 | 0 | 0 | | 8,5 | 34,0 | | |
| ЛИМОН | | | | 7 | 6,1 | 0,1 | 0 | | 0,2 | 2,0 | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | 4,1 | |  | 37,4 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4,1 | | 0 | 37,4 | | |
| Батон нарезной | | | | 25 | | 2,0 | 0,3 | | 12,3 | 59,5 | | |
| БАТОН ПРОСТОЙ | | | | 25 | 25 | 2 | 0,3 | | 12,3 | 59,5 | | |
|  | | | | | | **13,3** | **21,0** | | **26,1** | **347,4** | | |
| **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 | | | | 150 | | 7,5 | 7,2 | | 11,4 | 140,3 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 42,9 | 30 | 0,6 | 0,1 | | 4,8 | 22,4 | | |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ | | | | 12,1 | 12 | 2,7 | 0,2 | | 5,6 | 34,8 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 7,1 | 6 | 0,1 | 0 | | 0,5 | 2,4 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 9,7 | 7,5 | 0,1 | 0 | | 0,5 | 2,5 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 3 | 3 | 0 | 2,9 | | 0 | 26,2 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 105 | 105 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | | 31,3 | 22,5 | 4 | 4 | | 0 | 52,0 | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | 90 | | 1,9 | 3,1 | | 12,8 | 87,8 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 109,9 | 77 | 1,5 | 0,3 | | 12,2 | 57,5 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 13,5 | 13,5 | 0,4 | 0,3 | | 0,6 | 7,1 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 3,2 | 3,2 | 0 | 2,5 | | 0 | 23,2 | | |
| РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ | | | | 60 | | 13,4 | 4,3 | |  | 91,2 | | |
| РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ | | | | 85,2 | 75,6 | 15 | 4,8 | | 0 | 102,6 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 3,6 | 2,4 | 0 | 0 | | 0,2 | 0,8 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 3,6 | 2,4 | 0 | 0 | 0,2 | 1,0 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | | 0,1 | 0,1 | 17,4 | 71,8 |
| ЯБЛОКИ | 34,1 | 30 | 0,1 | 0,1 | 2,8 | 13,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 124,5 | 124,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
|  | | | **24,6** | **14,9** | **52,2** | **442,1** |
| **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 | 150 | | 4,3 | 3,7 | 7,0 | 78,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 150 | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 78,6 |
|  | | | **6,6** | **6,6** | **29,3** | **203,7** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **45,0** | **42,6** | **117,5** | **1 036,2** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | | | | 150 | | 3,8 | 6,1 | | 21,0 | 154,2 | | |
| КРУПА РИСОВАЯ | | | | 22,3 | 22,3 | 1,6 | 0,2 | | 16 | 72,1 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 51,3 | 51,3 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 76,5 | 76,5 | 2,1 | 1,8 | | 3,6 | 40,1 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 2,9 | 2,9 | 0 | 0 | | 2,8 | 11,3 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 4,8 | 4,8 | 0 | 3,9 | | 0 | 34,8 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | 170 | | 2,7 | 2,0 | | 14,6 | 87,9 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | | 2,8 | 2,8 | 0,3 | 0 | | 1,5 | 7,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 9,4 | 9,4 | 0 | 0 | | 9,1 | 36,4 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 85 | 85 | 2,4 | 2 | | 4 | 44,5 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 102 | 102 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| БАТОН | | | | 25 | | 2,0 | 0,3 | | 12,3 | 59,5 | | |
| БАТОН ПРОСТОЙ | | | | 25 | 25 | 2 | 0,3 | | 12,3 | 59,5 | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | 4,1 | |  | 37,4 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4,1 | | 0 | 37,4 | | |
|  | | | | | | **8,5** | **12,5** | | **47,9** | **339,0** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 150 | | 4,3 | 3,7 | | 7,0 | 78,6 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 150 | 150 | 4,3 | 3,7 | | 7 | 78,6 | | |
| БАТОН | | | | 25 | | 1,9 | 0,7 | | 12,9 | 65,5 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | 25 | 25 | 1,9 | 0,7 | | 12,9 | 65,5 | | |
|  | | | | | | **6,2** | **4,4** | | **19,9** | **144,1** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | | | | 150 | | 3,7 | 1,9 | | 10,9 | 75,8 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 85,7 | 60 | 1,2 | 0,2 | | 9,5 | 44,8 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 7,7 | 6 | 0,1 | 0 | | 0,4 | 2,0 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 7,1 | 6 | 0,1 | 0 | | 0,5 | 2,4 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | | 1,5 | 1,5 | 0,1 | 0 | | 0,3 | 1,5 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 1,5 | 1,5 | 0 | 1,5 | | 0 | 13,1 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 105 | 105 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ | | | | 15,9 | 14,1 | 2,1 | 0,1 | | 0 | 9,9 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | | 0,02 шт. | 0,6 | 0,1 | 0,1 | | 0 | 0,9 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 3,6 | 3 | 0 | 0 | | 0,2 | 1,2 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | | | 90 | | 5,1 | 4,1 | | 23,2 | 150,4 | | |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | | | | 41,6 | 41,6 | 5 | 1,4 | | 23,1 | 124,3 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 62,3 | 62,3 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 0,9 | 0,9 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3,5 | 3,5 | 0 | 2,8 | 0 | 25,4 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) | 60 | | 6,4 | 15,8 | 7,7 | 199,0 |
| СВИНИНА МЯСНАЯ | 44,71 | 38 | 5,2 | 12,3 | 0 | 131,6 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 8 | 8 | 0,6 | 0,2 | 4 | 20,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 12 | 12 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 14,29 | 12 | 0,2 | 0 | 1 | 4,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 4 | 4 | 0,4 | 0,1 | 2,7 | 13,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 12 | 12 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОК НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
|  | | | **17,7** | **22,2** | **67,1** | **538,8** |
| **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 | 100 | | 1,2 | 0,1 | 11,3 | 52,0 |
| МОРКОВЬ | 123,9 | 96 | 1,2 | 0,1 | 6,4 | 32,6 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
|  | | | **6,2** | **3,3** | **19,8** | **139,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **38,6** | **42,4** | **154,7** | **1 160,9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | | | | 145/5 | | 6,0 | 6,7 | | 28,7 | 199,6 | | |
| ПШЕНО | | | | 35,9 | 35,9 | 4 | 1 | | 24,5 | 122,6 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 45,3 | 45,3 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 68 | 68 | 1,9 | 1,6 | | 3,2 | 35,6 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 1,4 | 1,4 | 0 | 0 | | 1,4 | 5,4 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 4,8 | 4,8 | 0 | 3,9 | | 0 | 34,8 | | |
| Батон нарезной | | | | 30 | | 2,4 | 0,3 | | 14,7 | 71,4 | | |
| БАТОН ПРОСТОЙ | | | | 30 | 30 | 2,4 | 0,3 | | 14,7 | 71,4 | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | | | 10 | | 2,2 | 2,9 | |  | 35,3 | | |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | | | | 10,3 | 10 | 2,2 | 2,9 | | 0 | 35,3 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | | | | 170 | | 2,5 | 2,6 | | 18,8 | 109,1 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | | 2,8 | 2,8 | 0,3 | 0 | | 1,5 | 7,0 | | |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | | | | 32,1 | 32,1 | 2,2 | 2,6 | | 17,3 | 102,1 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 170 | 170 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
|  | | | | | | **13,1** | **12,5** | | **62,2** | **415,4** | | |
| **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 МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | | | | 150 | | 5,5 | 5,6 | | 10,9 | 115,8 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | | 29,7 | 21,4 | 3,8 | 3,8 | | 0 | 49,4 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 2,3 | 1,9 | 0 | 0 | | 0,2 | 0,8 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 1,9 | 1,9 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | | 0,03 шт. | 1,2 | 0,2 | 0,1 | | 0 | 1,8 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 85,7 | 60 | 1,2 | 0,2 | | 9,5 | 44,8 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 7,7 | 6 | 0,1 | 0 | | 0,4 | 2,0 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 7,1 | 6 | 0,1 | 0 | | 0,5 | 2,4 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | | 1,5 | 1,5 | 0,1 | 0 | | 0,3 | 1,5 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 1,5 | 1,5 | 0 | 1,5 | | 0 | 13,1 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 105 | 105 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ | | | | 150 | | 11,2 | 7,2 | | 23,8 | 217,0 | | |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ | | | | 50,6 | 47 | 8,1 | 1,6 | | 0 | 57,9 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 2,7 | 2,7 | 0 | 2,1 | | 0 | 19,6 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 194 | 135,8 | 2,6 | 0,5 | | 21,4 | 101,5 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11,6 | 9,8 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 1,8 | 1,8 | 0 | 1,5 | 0 | 13,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 1,8 | 1,8 | 0 | 1,5 | 0 | 13,1 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 2,7 | 2,7 | 0,4 | 0 | 1,6 | 7,9 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | |  |  | 18,6 | 74,7 |
| ЯБЛОКИ | 11,3 | 11,3 | 0 | 0 | 1,1 | 5,1 |
| САХАР ПЕСОК | 18 | 18 | 0 | 0 | 17,5 | 69,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 174,7 | 174,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
|  | | | **18,4** | **13,0** | **63,9** | **458,5** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 160/10/7 | | 0,2 |  | 9,0 | 37,5 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,3 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 29,2 | 29,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 9 | 9 | 0 | 0 | 8,7 | 34,8 |
| ЛИМОН | 10,5 | 6,3 | 0,1 | 0 | 0,2 | 2,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 134,8 | 134,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| 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 |
|  | | | **2,5** | **2,9** | **31,3** | **162,6** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **34,4** | **28,8** | **167,2** | **1 083,5** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | | | | 130 | | 19,2 | 14,1 | | 28,0 | 319,5 | | |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | | | | 92 | 92 | 16,1 | 8,1 | | 2,7 | 150,8 | | |
| КРУПА МАННАЯ | | | | 6 | 6 | 0,6 | 0,1 | | 4,1 | 19,1 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 8,1 | 8,1 | 0 | 0 | | 7,9 | 31,3 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | | 0,1 шт. | 4 | 0,5 | 0,5 | | 0 | 6,1 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 4 | 4 | 0 | 3,2 | | 0 | 29,0 | | |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | | | | 4 | 4 | 0,5 | 0 | | 2,4 | 11,6 | | |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | | | | 4 | 4 | 0,1 | 0,6 | | 0,1 | 8,0 | | |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | | | | 20 | 20 | 1,4 | 1,6 | | 10,8 | 63,6 | | |
| 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 нарезной | | | | 25 | | 2,0 | 0,3 | | 12,3 | 59,5 | | |
| БАТОН ПРОСТОЙ | | | | 25 | 25 | 2 | 0,3 | | 12,3 | 59,5 | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | | | 10 | | 2,2 | 2,9 | |  | 35,3 | | |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | | | | 10,3 | 10 | 2,2 | 2,9 | | 0 | 35,3 | | |
|  | | | | | | **26,2** | **19,5** | | **55,8** | **507,6** | | |
| **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 С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | | | | 150 | | 4,2 | 6,1 | | 5,5 | 94,2 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | | 37,5 | 30 | 0,5 | 0 | | 1,4 | 8,1 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 25,7 | 18 | 0,4 | 0,1 | | 2,8 | 13,5 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 9,7 | 7,5 | 0,1 | 0 | | 0,5 | 2,5 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 7,1 | 6 | 0,1 | 0 | | 0,5 | 2,4 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | | 1,5 | 1,5 | 0,1 | 0 | | 0,3 | 1,5 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 3 | 3 | 0 | 2,9 | | 0 | 26,2 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 120 | 120 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | | 24 | 17,3 | 3 | 3,1 | | 0 | 40,0 | | |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | | | | 90 | | 2,1 | 2,5 | | 9,0 | 68,2 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | | 129 | 103,2 | 1,8 | 0,1 | | 4,8 | 28,0 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 3 | 3 | 0 | 2,4 | | 0 | 21,7 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 2,3 | 1,8 | 0 | 0 | | 0,1 | 0,6 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 4,3 | 3,6 | 0,1 | 0 | | 0,3 | 1,5 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | | 2,1 | 2,1 | 0,1 | 0 | | 0,4 | 2,0 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,2 | 1,2 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,9 |
| САХАР ПЕСОК | 2,7 | 2,7 | 0 | 0 | 2,6 | 10,5 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,9 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ | 60 | | 10,2 | 6,2 | 5,9 | 123,4 |
| Курица грудка(филе) | 44,3 | 44,3 | 8,9 | 4 | 0 | 73,9 |
| БАТОН ПРОСТОЙ | 11,3 | 11,3 | 0,9 | 0,1 | 5,3 | 26,1 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 12,8 | 12,8 | 0,4 | 0,3 | 0,6 | 6,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,3 | 2,3 | 0 | 1,8 | 0 | 16,7 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| КИСЕЛЬ | 150 | | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 84,8 |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 18 | 18 | 0 | 0 | 13,9 | 55,6 |
| САХАР ПЕСОК | 7,5 | 7,5 | 0 | 0 | 7,3 | 29,0 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 142,5 | 142,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | | | **18,3** | **15,1** | **51,9** | **421,6** |
| **Полдник** | | | | | | |
| МОРКОВЬ ТЕРТАЯ | 30 | | 0,3 |  | 2,3 | 10,8 |
| МОРКОВЬ | 30 | 24 | 0,3 | 0 | 1,7 | 8,4 |
| САХАР ПЕСОК | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0,6 | 2,4 |
| БАТОН | 20 | | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47,6 |
| БАТОН ПРОСТОЙ | 20 | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47,6 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | | 0,8 | 0,2 | 14,9 | 64,5 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 64,5 |
|  | | | **2,7** | **0,4** | **27,0** | **122,9** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **47,7** | **35,1** | **144,6** | **1 095,1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | | | | 130 | | 7,5 | 7,7 | | 21,0 | 183,5 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | 30,3 | 30,3 | 3,2 | 0,4 | | 20,8 | 99,3 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 2,6 | 2,6 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 52 | 52 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 4,3 | 4,3 | 0 | 3,4 | | 0 | 31,2 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | | 0,87 шт. | 34,8 | 4,3 | 3,9 | | 0,2 | 53,0 | | |
| Батон нарезной | | | | 25 | | 2,0 | 0,3 | | 12,3 | 59,5 | | |
| БАТОН ПРОСТОЙ | | | | 25 | 25 | 2 | 0,3 | | 12,3 | 59,5 | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | |  | 4,1 | |  | 37,4 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4,1 | | 0 | 37,4 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 180/15 | | 0,2 | 0,1 | | 14,7 | 58,8 | | |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | | | | 1 | 1 | 0,2 | 0 | | 0,4 | 2,4 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 53,6 | 53,6 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 131,7 | 131,7 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 14,7 | 14,7 | 0 | 0 | | 14,3 | 56,9 | | |
|  | | | | | | **9,7** | **12,2** | | **48,0** | **339,2** | | |
| **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) | | | | 150 | | 4,3 | 4,9 | | 8,0 | 95,0 | | |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ | | | | 3 | 3 | 0,3 | 0 | | 1,9 | 9,2 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 7,2 | 7,2 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 7,7 | 6 | 0,1 | 0 | | 0,4 | 2,0 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 42,9 | 30 | 0,6 | 0,1 | | 4,8 | 22,4 | | |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | | | | 9 | 9 | 0,1 | 0 | | 0,2 | 1,2 | | |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | | | | 1,9 | 1,5 | 0,1 | 0 | | 0,1 | 0,7 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 1,8 | 1,5 | 0 | 0 | | 0,1 | 0,6 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 1,5 | 1,5 | 0 | 1,2 | | 0 | 10,9 | | |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | | | | 3 | 3 | 0,1 | 0,5 | | 0,1 | 6,0 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 150 | 150 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 3 | 2,6 | 0 | 0 | | 0,2 | 1,1 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 3,3 | 2,6 | 0 | 0 | | 0,2 | 0,9 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | | 24 | 17,3 | 3 | 3,1 | | 0 | 40,0 | | |
| КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ | | | | 90 | | 2,0 | 6,5 | | 14,8 | 126,1 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 109,7 | 82,3 | 1,6 | 0,3 | | 13 | 61,5 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 4,9 | 3,9 | 0,1 | 0 | | 0,3 | 1,4 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 4,1 | 3,5 | 0 | 0 | 0,3 | 1,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5,6 | 5,6 | 0 | 5,4 | 0 | 48,8 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,6 | 1,6 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 14,7 | 14,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 4,9 | 4,9 | 0,1 | 0,7 | 0,2 | 9,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ | 60 | | 11,6 | 0,7 | 0,4 | 54,6 |
| РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ | 85,3 | 75,6 | 11,6 | 0,7 | 0 | 52,8 |
| МОРКОВЬ | 3,6 | 2,4 | 0 | 0 | 0,2 | 0,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 3,6 | 2,4 | 0 | 0 | 0,2 | 1,0 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | 0,5 | 0,1 | 23,8 | 98,3 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 15 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 18 | 18 | 0 | 0 | 17,5 | 69,6 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 157,5 | 157,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
|  | | | **20,1** | **12,4** | **57,6** | **425,0** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 30 | | 0,5 | 1,7 | 2,5 | 27,8 |
| КАРТОФЕЛЬ | 10,7 | 7,5 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,6 |
| СВЕКЛА | 7,7 | 6 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |
| МОРКОВЬ | 5,8 | 4,5 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,6 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 6 | 6 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 5,4 | 4,5 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,8 | 1,8 | 0 | 1,7 | 0 | 15,7 |
| СОК НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 20 | | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47,6 |
| БАТОН ПРОСТОЙ | 20 | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47,6 |
|  | | | **2,9** | **2,1** | **27,0** | **138,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **33,1** | **27,1** | **142,4** | **949,2** |

.