

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Витамин с	Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ № 205	150/5		6,68	4,36	27.25	0	203,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	6,7	0,8	43,1		166,5
СОЛЬ	1,89	1,89	0	0	0		0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	378	378	0	0	0		0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	2,4	0		37,4
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	20		5,1	4,6	1,9		63,0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (ШТ)	0.5	20	5,1	4,6	1,9		63,0
ЧАЙ С САХАРОМ № 392	200/10				9,7	0.03	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1		0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,2	37,2	0	0	0		0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0		0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7		38,7
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ № 003	30		2,3	3,0	22,86	0	121,80
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	30	30	2,3	3,0	22,86		121,80
			14,08	8,7	11,98	0.03	426,9
II Завтрак							
СОК фруктовый № 399	160		0,8	0,2	15,8	3	73,6
СОК фруктовый	160	160	0,8	0,2	16,2		73,6
			0,8	0,2	15,8	3	73,6
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ № 93	50		0,6	2,36	3,86	4.8	39,0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ № 58	250		1,9	4,95	11,95	6.83	100.0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	26,7	20	3,5	3,6	0		46,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0		0,0
СВЕКЛА	40	31	0,56	0	0,72		15,36
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8		3,4
КАРТОФЕЛЬ	50,0	40,0	0,7	0	6,9		29,05
МОРКОВЬ	15,0	12,0	0,1	0	0,7		3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,0	10,1	0,1	0	0,7		3,2
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2	2	0,2	0	0,7		3,9
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0		0,0

КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ № 305		70	12,0	12,32	10,08	0	200,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	110,0	93,6	14	14,1	0		182,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	1	0,1	6,3		29,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	19	19	0,6	0,7	1		12,2
ЯЙЦО ДИЕТИЧЕСКОЕ	10	10	0,6	0,5	0,3		8,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	2,4	0		21,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	7	0	2,9	0		26,2
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ № 321		150	3,06	4,8	20,44	14,06	137,0
КАРТОФЕЛЬ	180	150,7	2,3	0	26,9		89,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40,0	40,0	0,7	0,8	1,1		13,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0		21,7
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ № 376		200	0.4	0.02	24,99	0.36	102,0
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 № 0001		48	3,1	0,4	19,7	0	95,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	48	3,1	0,4	19,7		95,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 0002		20	1,5	0,1	10,0	0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10		47,4
			29,0	34,8	86,2	57,04	673,9
Полдник							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ №138		100	6,5	9,90	30,7	1.31	249,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	44,0	44,0	4,4	0,5	28,2		91,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4.	0.5.	0,6	0,5	0,3		7,9
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	2,4		11,7
КАПУСТА	38,0	36,0	0	0	0		0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,0	5,0	0	2,4	0		21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ(ШТ)	1/12шт.	0.3	0.3	0.2	0.1		4.9
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4,0	4,0	0	3	0		27,0
КЕФИР № 401		180	5,8	5,0	8,0		100,0
КЕФИР	180	180	5,8	5,0	8,0		7
			12,3	14,9	38,7		349,0
Ужин							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ № 185		250/5	9.95	9,67	40,15	2.4	287,4
КРУПА ПШЕННАЯ	20.0	20.0	2	0,3	21,9		98,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,8	5,2	7,7		97,8
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0		0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9		19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0		21,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 395		200	1,5	1,3	22,4	1.17	106,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,3	3,3	0,3	0	1,7		8,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0		0,0
САХАР ПЕСОК	10,0	10,0	0	0	10,8		43,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	2,8	3,1	4,6		58,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 0002		20	1,5	0,1	10,0	0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10		47,4
			9,8	9,3	66,9	3.24	440.8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,4	62,0	277,6	70.78	1 986,5

Сад 12 часов
ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Витамин С	Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ № 168		250	11,08	9,83	40,42	2.18	294,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	30,0	30,0	6	1,6	27,5		147,9
МОЛОКО ПАСТЕРИЛИЗОВАННОЕ 3.2% ЖИРНОСТИ	150	150	11,8	14,1	91,6		104,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0		0,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0		0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9		19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0		36,3
КАКАО С МОЛОКОМ № 397		200	3,0	3,1	14,0	1.43	96,7
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2		5,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1		52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0		0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7		38,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30/5	6,49	5.84	14,43	0.11	122,25
МАСЛО СЛАДКО_ СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	.0	4	0		36.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,49	0,39	14.43		68.10
			31,6	36,0	153,4	3.72	512,95
II Завтрак							
СОК фруктовый № 399		160	0,5		25,6	3	105,5
СОК фруктовый	160	160	0,5	0	25,6		105,5
			0,5		25,6	3	105,5
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ № 33		60	2,8	11,7	4,2	4.75	134,4
СВЕКЛА	73	56,5	0,8	0,1	4,9		23,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,	3,	0	3,6	0		32,4
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0		0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		250	2,15	2,27	13,71	6.6	84
ГОВЯДИНА Б/К	25	22,5	4,1	3,5	0		47,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0		0,0
КАРТОФЕЛЬ	80	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	8	0,1	0	0,6		2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0,1	0	0,7		3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0		34,9
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0		0,0
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ		70/25	12,1	12,0	5,0	0.09	177,5
ГОВЯДИНА Б/К	70	63	11,3	9,8	0		133,2
ЯЙЦО КУРИНОЕ	5	5	0.6	0.5.	0.3		8,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,5	0	3,4		16,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20,16	0,3	0	1,6		8,1
КАПУСТА ТУШЕНАЯ № 132		150	3,8	6,2	107,6	24.99	114,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	206	164,8	2,9	0,2	7,5		44,7

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,6	51,6	0	0	0		0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0		52,3
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5	5	0,2	0	0,6		3,2
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5		2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	10,92	0,2	0	0,9		4,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2		9,7
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9		15,5
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0		0,0
ЧАЙ С САХАРОМ № 392		200/10			9,7	0.03	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1		0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,4	36,4	0	0	0		0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,67	166,67	0	0	0		0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7		38,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ № 0001		50	3,2	0,4	20,6	0	98,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,2	0,4	20,6		98,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 0002		20	1,5	0,1	10,0	0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10		47,4
			26,0	31,9	65,7	11.47	656,3
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ № 003		50	3,0	3,9	29,8	0	203,0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3	3,9	29,8		166,8
КЕФИР № 401		200	6,1	5,3	10,1	2.73	82,0
КЕФИР	200	200	5,6	6,2	9,1		116,4
			9,1	9,2	39,9	2.73	285,0
Ужин							
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ЗАПЕЧЕННЫЕ) № 255		80	8,3	3,4	4,3	0.34	81,9
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	93	46,5	7,2	0,4	0		32,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,5	0	3,4		16,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9		11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0		21,7
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0		0,0
ГОРОШНИЦА (ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ)		150	16,0	3,5	33,5	229,5	114,7
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	72	71,64	16	1,1	33,5	207,8	44,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0	52,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0		20,1
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5		2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	10,92	0,2	0	0,9		4,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2		9,7
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9		15,5
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0		0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3		0,1	0	0,1		0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,8		0	0	0		0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,67		0	0	0		0,0
САХАР ПЕСОК	10		0	0	9,7		38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 0002	10		0,8	0,1	5,0	0	23,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10		0,8	0,1	5		23,7
			12,9	9,7	126,6	25.36	259,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			80,1	86,8	391,2	46.28	1850.6

Сад 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин с	
Завтрак							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ № 70	250/5		9,39	8,41	43.52	2.18	288
КРУПА МАННАЯ	25	25,0	4,5	0,5	26.1		126,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	5	5,6	8.2		104,8
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0		0,0
САХАР ПЕСОК	5,0	5,0	0	0	3.8		14,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0		36,3
ЧАЙ С САХАРОМ № 392	200/10				9.7	0.03	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0.1		0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,8	37,8	0	0	0		0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0		0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9.7		38,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1	30/5		2,3	4,3	15.1	0	108,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0		37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15.1		71,0
			11,8	14,4	62.9	2.21	429,5
II Завтрак							
ЯБЛОКО № 399	130		0,6	0,6	15.7	15.0	75,2,
	130	130	0,6	0,6			75,2
			0,6	0,6		15.0	75,2
Обед							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60		0,8	3,6	2.85	4,8	45,3
КАПУСТА	60,4	50,0	0,42	0,	1.96		9,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5			31,4
МОРКОВЬ	5,0	2,0	0.1	0	0.3		0,3
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ № 66	250/5		5,7	8,3	7.4	16.03	129,1
ГОВЯДИНА Б/К	25	22,5	4,1	3,5			47,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0			0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1.8		10,9
КАРТОФЕЛЬ	32	24	0,42	0,	4.14		17,49
МОРКОВЬ	12,6	9,8	0,1	0	0.7		3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0.7		3,2
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2	2	0,1	0	0.2		1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0		34,9
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0		0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0.2		10,0
ПЛОВ ИЗ МЯСА № 304	210		13,4	12,8	35.2	15.4	310,0
МЯСО ГОВЯДИНА	260	209	9,7	8,3	0		114,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0		36,3

МОРКОВЬ	16	12,4	0,2	0	0,9		4,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11	9,24	0,1	0	0,8		3,7
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7	7	0,3	0	0,8		4,5
КРУПА РИСОВАЯ	46	45,54	3,1	0,5	32,7		147,1
СОЛЬ	0,32	0,32	0	0	0		0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	97	97	0	0	0		0,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ № 376		180	0,5	0,1	28,5	0,36	117,9
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 № 0001		46	2,9	0,4	18,9	0	91,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	46	2,9	0,4	18,9		91,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 0002		62	4,7	0,4	31,1	0	146,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	62	62	4,7	0,4	31,1		146,8
			28,0	25,6	125,9		850,1
Полдник							
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ № 460	80		3,54	6,57	27,87	0	181,0
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	44,0	44,0	3,6	0,4	23,5		62,1
САХАР ПЕСОК	5,0	5,0	0	0	1,7		7,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,0	3,0	0	1,6			14,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	5,0	5,0	0,3	0,2			3,1
МОЛОКО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	22,0	22,0	5	5,6	8,2		14,8
САХАР ПЕСОК	3,0	3,0	0	0	2,9		11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,0	2,0	0	0,2			2,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,0	2,0	0	4	0		30,6
КЕФИР № 401		180	5,0	4,4	7,0	1,4	92,5
КЕФИР	180	180	5	4,4	7,0		92,5
						1,4	273,0
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА № 237		150/30	17,1	8,2	40,6	0,24	273,6
КРУПА РИСОВАЯ	8,0	8,0	0,7	0,1	27,9		133,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	4,8	5,2	7,8		98,9
ТВОРОГ 9%	105,0	102,0	0	0	0		0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9		19,4
ЯЙЦО КУРИНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ	10,0	10,0					
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,0	3,0	0	2,4	0		21,7
КАКАО С МОЛОКОМ № 397		200	2,6	2,3	22,3	1,43	120,6
КАКАО-ПОРОШОК	3	3	0,5	0,3	0,2		5,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,1	3,4	5		64,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0		0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7		38,7
			27,0	18,9	41,9	1,74	
ЯБЛОКО № 399		130	0,6	0,6	15,7	15,0	75,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,2	61,6	282,6	59,94	1 905,2

Сад 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин с	
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1	30/5		2,3	4,3	15.1	0	108,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0		37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15.1		71,0
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ № 168	250/5		7.96	8,41	45.04	2.18	288,0
КРУПА РИСОВАЯ	25,0	25,0	2	0,3	21.9		98,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,8	5,2	7.7		97,8
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0		0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4.9		19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0		36,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 395	200		1,4	1,2	20.1	1.17	96,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1.6		7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0		0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9.7		38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4.1		52,4
			8,7	13,6	63.1	3.35	409,7
II Завтрак							
ЯБЛОКО № 368	180		0,7	0,7	17.6	15	84,6
ЯБЛОКИ	180	180	0,7	0,7			84,6
			0,7	0,7	17.6	15	84,6
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ № 85	250		1,68	2,69	9.71	4.6	70,0
ГОВЯДИНА Б/К	25	22,5	4,1	3,5	0		47,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0		0,0
КАРТОФЕЛЬ	63,4	54,4	0,7	0,1	5.9		27,9
МОРКОВЬ	20	15,	0,1	0	0.5		2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,	0,1	0	0.7		3,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10.0	10.0	0,7	0,1	4.2		20,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/12 шт.	1/12	0,2	0,2	0		2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,7	9,7	0	0	0		0,0
СОЛЬ	0,2	0,2	0	0	0		0,0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ № 95	210		10,6	11,1	23.5	3.8	236,3
МОЛОКО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ 3.2.%	30.0	0,6	2.5	2.8	4.1		52,4
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	70	62	7,6	6,5	0		88,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	4	0		36,3

КАРТОФЕЛЬ	180,0	150,0	2,8	0,6	22,6		106,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	7,00	0,2	0	0,9		4,4
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ № 393		200	0,2		23,1	2,83	94,5
ЛИМОН	14,4	14,4	0,1	0	0,4		4,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192,6	192,6	0	0	0		0,0
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0	0	21		83,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ № 0001		50	3,6	0,5	23,0		110,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	56	56	3,6	0,5	23		110,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 0002		25	1,5	0,1	10,0	0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,5	0,1	10		47,4
			20,9	19,2	86,7	11,23	605,2
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ № 003		50	3,0	3,9	29,8	0	166,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3	3,9	29,8		166,8
КЕФИР № 401		200	5,1	4,3	7,1	1,4	92,5
КЕФИР	200	200	5,1	4,3	7,1		116,4
			5,1	4,3	7,1	1,4	279,7
Ужин							
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ № 249		140	12,6	6,0	3,3	0,6	117,6
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	114	57	8,8	0,5	0		39,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,8	3,8	0,4	0	2,6		12,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,0	3,1	2,8	0,2		38,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	0,3	0,3	0,5		5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0		21,7
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0		0,0
СВЕКЛЫ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ № 339		100	1,4	2,3	9,5	3,8	64,6
СВЕКЛА	126	95,5	0,8	0,1	4,9		23,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,2	1,2					
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	1,2	1,2	0,1	0	1,2		12,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	3,6	0		32,4
САХАР	1,5	1,5	0	0		0,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 002		27	2,8	0,2	18,6	0	87,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	27	27	2,8	0,2	18,6		87,6
ЧАЙ С САХАРОМ № 392		200/10			9,7		38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,03	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,67	166,67	0	0	0		0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7		38,7
			18,2	17,9	35,8	5,38	378,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,6	60,6	243,1	37,69	1 819,5

Сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин с	
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА" № 88	250/5		3.16	5.09	13.17	0.45	221,0
КРУПА РИСОВАЯ	15	15	0,7	0,1	7.2		32,3
ПШЕНО	15	15	1,2	0,3	6.8		34,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,8	5,2	7.8		98,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0		36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4.9		19,4
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0		0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1	30/5		0	4	0		68,0
МАСЛО	5	5	0	4	0		36,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,49	0,	15.1		68,10
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 395	200		1,4	1,2	20.1	1.17	96,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1.6		7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0		0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9.7		38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4.1		52,4
			10,4	15,1	61.9	1.62	439,45
II Завтрак							
ЯБЛОКО № 368	100		0,4	0,4	9.8	15	47,0
ЯБЛОКИ	100	100	0,4	0,4	9.8		47,0
			0,4	0,4	9.8	15	47,0
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		2,3	6,5	7.1	4.25	97,5
СВЕКЛА	46,1	35,7	0,5	0	3		14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0		31,4
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ № 74	250		5,3	7,0	13.2	5.5	137,5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	25	18,75	3,4	2,9	0		39,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0		0,0
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,2	0,2	9.5		44,8
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	8.0	8.0	0,4	0	2.6		12,2
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0.6		2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4	0,1	0	0.3		1,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	16,67	12	0,1	0	0.2		1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0		34,9
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0		0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ № 282	70		9,4	9,4	6.4	0	147,4

ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	70	62,0	8,1	7	0		95,2
МОЛОКО ПАСТЕР,3.2%	19,0	19,0	0,4	0,5	0,7		8,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,92	0,2	0	0,9		4,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,0	2,0	0	2,4	0		21,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10,0	10,0	0,9	0,1	5,7		26,9
ЯЙЦО КУРИНОЕ	0,5	0,5	0,6	0,5	0,3		8,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ № 204	150	1,9	1,7	10,9	0		66,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,0	50,0	0,7	35,9			62,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	315	315	0	0			0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,0	1,65	0	0			34,9,0
		200	0,2		23,1	2,83	94,5
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ № 374	14,4	14,4	0,1	0	0,4		4,8
ЛИМОН	192,6	192,6	0	0	0		0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	21		83,6
САХАР ПЕСОК		48	3,1	0,4	19,7	0	95,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ № 0001	48	48	3,1	0,4	19,7		95,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,5	0,1	10,0	0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 0002	20	20	1,5	0,1	10		47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ			25,2	25,5	94,0	19,83	710,1
Полдник		50	1,1	1,3	30,9		141,6
ВАФЛИ,	50	50	1,1	1,3	30,9		141,6
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ			5,6	6,2	9,1	2,73	116,4
РЯЖЕНКА № 401	200	200	5,6	6,2	9,1		116,4
РЯЖЕНКА			6,7	7,5	40,0		258,0
Ужин		80	13,13	13,89	11,9	17,78	103,2
РЫБА ПОД ЯЙЦОМ № 247							
РЫБА МИНТАЙ, ГОРБУША НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	127	90,	0	0	0		70,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3,0	3,0	0,3	0	1,5		7,5
МОЛОКО	45,0	45,0	0,1	0	0,2		1,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	3,0	3	0,1	0	0,7		3,6
ЯЙЦО КУРИНОЕ	1/4	1/4	0	3,9	0		34,9
		150/5	3,06	4,8	20,44	18,16	137
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ № 321				0,6	23,3		109,8
КАРТОФЕЛЬ	171	150	2,8	4	0		36,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,0	5,0	0	0	0		0,0
МОЛОКО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ 3.2%	23	23					
		180/10/5			9,8	2,83	40,3
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ № 393	0,5	0,5	0,1	0	0,2		1,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	54	54	0	0	0		0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0		0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	9,7		38,7
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	0,1		1,6
ЛИМОН		16	1,2	0,1	8,0	0	37,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	16	1,2	0,1	0		37,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ			12,2	5,0	43,0	25,76	267,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			58,1	63,2	235,0	64,94	1 823,8

Сад 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ № 165	200		11,08	9,62	40.85	2.18	280,34
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	40,0	6	1,6	27.5		147,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0		0,0
МОЛОКО ПАСТЕРИЛИЗОВАННОЕ 3,2%	100	100	11.8	14.1	91.6		104,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0		36,3
ЧАЙ С САХАРОМ № 392	200/10				9.7		38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0.1		0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,8	37,8	0	0	0		0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0		0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9.7		38,7
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ № 003	30		2,3	3.0	22.86		121,80
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	30	30	2.3	3.0	22.86		121.80
			8,3	9,9	57.2		440,84
II Завтрак							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА № 398	180		0,6	0,3	22.0		92,7
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8.4		49,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9.7		38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0		0,0
			0,6	0,3	22.0		92,7
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ № 19	40		16,5	31,6	34.5		30,0
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	55,0	44,0	16,5	28,7	34.5		2.78
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0		26,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ № 81	250		4,39	4,21	13.05	4.65	109,4
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25	18,75	3,3	3,4	0		43,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0		0,0
КАРТОФЕЛЬ	80,	60,4	0,7	0,1	5.9		27,9
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	15,0	15,0	3,6	0,3	7.5		46,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,0	10	0,1	0	0.7		3,2
МОРКОВЬ	12,8	9,9	0,1	0	0.7		3,4
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0		0,0
СУФЛЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ № 301	90		7,2	6,7	3.1	19.95	111,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	110,0	93,6	6,6	6,7	0		86,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,0	5,0	0,4	0	2,5		12,0
ЯЙЦО КУРИНОЕ	10,0	10,0	0	0	0		0,0
МОЛОКО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	40,0	40,0	0,2	0	0,6		3,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0		0,0

КАПУСТА ТУШЕНАЯ № 132		150	3,13	5,56	14,38	24,96	120,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	180	154,8	2,9	0,2	7,5		44,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,6	51,6	0	0	0		0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	2,9	0		26,2
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3	3	0,2	0	0,6		3,2
МОРКОВЬ	20	7,75	0,1	0	0,5		2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	10,92	0,2	0	0,9		4,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2		9,7
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0		0,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ № 376		200	0,5	0,1	28,5		117,9
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 № 0001		46	2,9	0,4	18,9		91,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	46	2,9	0,4	18,9		91,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 0002		20	1,5	0,1	10,0		47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10		47,4
			40,1	49,7	125,2		626,7
Полдник							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ № 454		100	2,3	1,1	16,1		84,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	44,2	44,2	2,9	0,4	19,1		91,4
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5		5,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0		11,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8.	1/8	0,2	0,2	0		2,4
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0		0,0
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0		0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,4	11,4	0	0	0		0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,32	1,32	0,1	0	0,9		4,3
КАРТОФЕЛЬ	63,5	40,5	0,6	0,1	4,9		22,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,2	9,4	0,1	0	0,8		3,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0		12,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0		0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0		2,6
КЕФИР № 401		180	4,5	3,9	6,2		82,3
КЕФИР	180	180	4,5	3,9	6,2		82,3
			7,3	6,7	24,3		208,9
Ужин							
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ № 168		250/5	3,49	5,21	12,50	2,18	111,19
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	20,0	20,0	3,1	0,3		21	70,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	0,2	3,1	8,2	4,6	93,1
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	1,5	4,9	39,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4		0	29,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ № 394		200/10	2,8	3,1		14,3	96,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0		0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,4	36,4	0	0		0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	1,5	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1		4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,67	66,67	0	0		0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 0002		23	1,8	0,1		11,5	54,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	23	23	1,8	0,1		11,5	54,5
			10,5	11,2		52,5	283,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,8	77,8		281,2	2 098,6

Сад 12 часов

День 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин с	
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА № 80	150/30		17,9	14,7	17.1	0.24	193,51
КРУПА МАННАЯ	8,0	8,0	3,1	0,3	21		98,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	4,8	5,2	.8		98,9
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	104	104	16.4	8.2	2.7		154.1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4.9		19,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0.2	1.1	0.2		14.0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	10	10	0.6	0.6	0		7.4
ИЗЮМ	5	5					37.4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	4.1	0		36,3
БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	30/5/15		5,5	9,2	13.6	0.1	160,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	14,55	3,4	4,3	0		53,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0		37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	28	28	2,1	0,8	13.6		70,3
КАКАО С МОЛОКОМ № 397	200				9.7	1.43	38,7
КАКАО- ПОРОШОК	0,2	0,2	0,1	0	0.2		1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0		0,0
МОЛОКО	110	110	3,67	3,19	15.82		107,0
МОРКОВЬ	10	10	0	0	9.7		38,7
			16,4	21,7	71.0	3.61	552,3
II Завтрак							
ЯБЛОКИ № 368	150		0,6	0,6	14.7	15	66,0
			0,6	0,6	14.1	15	66,0
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	50		4,36	3,64	12.31	3.13	20
МОРКОВЬ	48,0		37.5		9.7		38.7
САХАР	0.3		0,3		4.9		19.4
ЯБЛОКО	14.2		12.5	0.6	14.7	15	66.0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	250		4,36	3,64	12,31	8.91	100
ГОВЯДИНА Б/К	25	22,5	4,1	3,5	0		47,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0	0	0		0,0
КАРТОФЕЛЬ	106,0	106,0	1,2	0,2	9.5		44,8
СОЛЬ	0.5	0.5	0	0,	0		0
МОРКОВЬ	12	8	0,1	0	0.6		2,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4.0	4.0	0.2	1.1	0.2		14.0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	120	10	0,1	0	0.7		3,2
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ № 282	70		9.4	9.4	6.4	0	147.0
ГОВЯДИНА Б/К	70	62	8,1	7	0		95,2

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10,	10	0,9	0,1	5.7		26,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	19,0	19,0	0,4	0,5	0.7		8,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	1,8	0		16,7
ЯЙЦО КУРИНОЕ	0,5	0,5	0.6	0.5	0.3		8,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ № 313		130	6,0	5,6	32.4	0	203,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50	49,5	6	1,6	27.5		147,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0		0,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0		0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0		36,3
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ № 437		200			23.6	1.5	94,3
КЛЮКВА.	20	20	0	0	13.9		55,6
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	9.7		38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0		0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 0002		20	1,5	0,1	10.0	0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10		47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ № 0001		43	2,7	0,4	17.7	0	85,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	43	2,7	0,4	17.7		85,1
			25,2	31,7	76.9	11.5	697,4
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ № 469		80	3,3	6,1	27.6	0	170,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	44,1	44,1	3,4	0,4	21.7		104,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1.2		5,5
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5.3		21,2
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1.6		6,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,4	7,4	0	5,9	0.1		53,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0		1,3
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0		0,0
ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,1	0	0		0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0	0	0		0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0		4,4
КЕФИР № 401		180	4,5	3,9	6.2	1.4	92,3
КЕФИР	180	180	4,5	3,9	6.2		82,3
			7,8	10,0	33.8	1.4	260,3
Ужин							
РАГУ ОВОЩНОЕ № 57		250.0	2,5	3.39	9.63	5.62	84,21
КАРТОФЕЛЬ	150	120	1.2	0.2	9.5		44.8
МОЛОКО	60.0	60.0	0,4	0,5	0.7		8.6
КАПУСТА	70.0	50.0	0,4	0,7	0.8		9.8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30.0	2.5.0	0,1	0,7	0		3.2
МОРКОВЬ	60.0	44.0	0	0	0		0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0		36.6
ЧАЙ С МОЛОКОМ № 397		200	2,6	2,3	22.3	1.17	120,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0,5	0,3	9.7		38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	3,4	5		64,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0		0,0
ХЛЕБ ПЩЕНИЧНЫЙ	20	20	1.8	0.1	11		54,
			20,5	17,0	39.4	1.41	258.6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,9	65,9	255.0	32.92	2097,0

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 276	210	210	12.8	11.5	20.9	7.25	238.2
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	70	645	10	8.6	5.7		26.9
КАРТОФЕЛЬ	210	180.5	2,4	0,5	19.4		91.5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	1,8	0		16,7
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2.0	2.0	0.2	0	0.6		3.2
ЛУК	12.0	10.0	0	0.1	0.70		3.2
МОРКОВЬ	12.0	10.0	0.1	0	0.7		

КИСЕЛЬ №		200			25.4	1.65	101,5
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6	21,6	0	0	16.7		66,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8.7		34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0		0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ № 0001		46	2,9	0,4	18.9		91,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 0002		30	2,3	0,2	15.1		71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15.1		71,0
			23,5	22,4	95.7	29.13	677,9

Полдник

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ № 136		100	3,3	3.9	27.6	0.06	287,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	44,0	44,0	3,4	0,4	21.7		104,0
МОЛОКО 3.2%	22	22	3.1	3.4	5.0		30,5
САХАР ПЕСОК	5,0	5,0	0	0	9.7		38,7
ПОВИДЛО	21,6	21,6	0	0	1.6		6,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2.0	2.0	0	5,9	0.1		53,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25шт.	0,25	0,6	0,6	0		0
ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,1	0	0		0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0	0	0		0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5.0	5.0	0	0,5	0		4,4
КЕФИР № 401		180	4,5	3,9	6.2	1.4	82,3
			7,8	10,0	33.8	1.4	360,2

Ужин

КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ № 126		250					
КАРТОФЕЛЬ	200	180	2.52	0	24.84,	26.2	104.6
МОЛОКО	60	58	5,2	4,8	7.7		65,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5.0.	5.0	0,5	0,5	0		6,1
СОЛЬ	0,25	0,25	0	0	0		0,0
КАКАО С МОЛОКОМ № 397	200	2,6	2,3	22.3	1.43	,6	120,0
КАКАО-ПОРОШОК		3	3	0,5	0,3	0.2	
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,1	3,4	5		70,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0		0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9.7		38,7
	27,0	18,9	41.9	1.74			38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25					71.1
			21.6	17,6	55.10	16.67	295.7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,9	71,9	270.7	65.67	2 098,0

Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин с	
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ № 215	80/5		8,1	9,8	1,5	0.15	126,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт.	59,97	7,4	6,7	0,4		91,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23	23	0,7	0,7	1,1		13,4
СОЛЬ	0,45	0,45	0	0	0		0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0		21,7
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	60	0,4	1,4	2,3		23,4
КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ № 395	200/10		2,8	3,1	14,3	1.2	96,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,3	0,3	0,1	0	0,1		0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,8	37,8	0	0	0		0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6		58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0		0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7		38,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ,СЫРОМ	30/5/15		5,7	8,6	15,1	0.1	161,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	14,55	3,4	4,3	0		53,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0		37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1		71,0
			17,0	22,9	33.2	6.25	408,2
II Завтрак							
ГРУША № 368	100		0,4	0,3	10,3	7.5	47,0
ГРУША	100	100	0,4	0,3	10,3	7.5	47,0
			0,4	0,3	10.3	7.5	47,0
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	50		2,8	11,7	4,2		134,4
МОРКОВЬ	60,0	48,5	0,8	0,1	4,9		23,0
САХАР	0,5	0,5	0	0	9,7		38,4
ЯБЛОКО	14,0	12,0	0,4	0,3	10,3	7.5	47,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ № 82	250		2.15	2,27	13.71	6.6	84,4
ГОВЯДИНА Б/К	25	22,5	4,1	3,5	0		47,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	150	150	0	0	0		0,0
КАРТОФЕЛЬ	80	50	1,2	0,2	9,5		44,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8,0	8,0	0,9	0,1	5,4		26,2
МОРКОВЬ	12	8,0	0,1	0	0,6		2,7
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0		0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ № 298	160/30		13,3	12,6	14,0	20.03	227,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	125	100,0	1,6	0,1	4,4		26,3
ГОВЯДИНА Б/К	70	62	9,7	8,3	0		114,2
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,6	0,1	5,7		25,6

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,0	0,3	0	1,6		7,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0		21,7
СОЛЬ	1,6	1,6	0	0	0		0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8.	5,0	0,6	0,6	0		7,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	1,1	0,3		15,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	,3	0,2	0	1,6		7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,	32	0	0	0		0,0
МАСЛО РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,4	0		21,7
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		200	0,2		21.8	2.83	92,5
ЛИМОН	27	27	0,2	0	0.8		8,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192,6	192,6	0	0	0		0,0
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0	0	21		83,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ № 0001		57	3,7	0,5	23.5	0	112,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	57	57	3,7	0,5	23.5		112,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 0002		20	1,5	0,1	10.0	0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10		47,4
			31,6	35,5	128.5	34.21	969,9
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,7	5,0	38.1	0	203
КЕФИР № 401		200	5,8	5,3	8	1.4	100,0
КЕФИР	200	200					
			9,1	10,3	46.1	2.73	300,0
Ужин							
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ № 90		100	9,8	5,1	13.6	0.85	138,4
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	69.0	65.0	7,1	0,4	0		32,1
КРУПА РИСОВАЯ	10,00	10,00	1,2	0,1	8		37,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20,0	20,5	0,8	0,9	1.3		16,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15.00	12.00	0.1		0.7		3.2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8,00	8,00	200,7	0,1	4.3		,7.5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,00	3,00	0	2,6	0		21,7
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150	0,4,	1,4	2,3	4.8	47,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ							
КАРТОФЕЛЬ	60	60	0.4	1,4	2.3	4.8	23.4
ЧАЙ С САХАРОМ № 392		200/10			9.7	0.03	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0.1		0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,9	36,9	0	0	0		0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0		0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9.7		38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 0002		16	1,2	0,1	8.0	0	37,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,2	0,1	8		37,9
			27,0	8,7	64.8	0.88	444,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			85,1	76,6	276.7	51.57	2 149,3

Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины	
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ № 33	250		9,8	9,4	35.2	2.53	265,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ГРУППЫ А ИЛИ Б	18.0	18.0	4,2	2,1	21		119,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	5,6	4,9	9.3		104,8
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0		0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4.9		19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0		21,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5		2,3	4,3	15.1	0	108,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0		37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,3	0,2	15.1		71,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ № 394	200/10		2,8	3,1	14.3	1.2	96,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0.1		0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,4	36,4	0	0	0		0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9.7		38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4.6		58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,67	66,67	0	0	0		0,0
			14,9	16,8	64.6	3.73	470,7
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ № 399	170		0,9	0,2	16.8	3	72,9
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	170	0,9	0,2	17.2	3	78,2
			0,9	0,2	16.8	3	72,9
Обед							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВОГО(КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)	50		0,2	31,8	34.6	5.5	488,4
ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	79,7	46,8	26,7	0,3	34.6		5,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0		31,4
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ № 94	250		3,3	5,03	12.3	10	106,6
ГОВЯДИНА Б/К	25	22,5	4,1	3,5	0		47,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0		0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30,4	24	0,4	0	1.1		6,5
КАРТОФЕЛЬ	26,7	20	0,4	0,1	3.2		14,9
КРУПА ПШЕНО	5.0	5.0	0,6	0,1	5.7		25,8
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0.6		2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0.7		3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0		34,9
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0		0,0
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ В	80		15,51	12,43	3.29	0.01	187,0

ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	70.0	62.0	9,7	8,3	0		114,2
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	2,4	0		21,7
МОРКОВЬ	18.0	13.0	0.1	0	0.7		3.5
ЛУК	10.0	6.0	0.2	0	0.7		3.9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	2.0	2.0	0.2	0	2.0		12.0
СМЕТАНА 15%	12.0	12.0					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ № 54	150	150	3.0	3.7	20.0	16.0	124.9
МОЛОКО ПАСТЕРИЛИЗОВАННОЕ 3,2%	40.0	40.0	2.8	3.1	4.6		58.2
КАРТОФЕЛЬ	180.0	150,8	2,8	0,6	22,6		106,7
СОЛЬ	0.4	0.4	0	0	0		0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0		37,4
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА № 398		200	0,6	0,3	22.0	2.08	92,7
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8.4		49,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9.7		38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0		0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ № 0001		50	3,7	0,5	23.9	0	114,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,7	0,5	23.9		114,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 0002		20	1,5	0,1	10.0	0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10		47,4
			24,4	25,2	92.3	20.43	693,5
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА № 235		150/30	14,10	9,72	11.81	0.58	193,51
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	105	105	16,1	8,1	2.7		150,8
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,6	0,1	4.1		19,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0		0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	7.8		20,9
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0		0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0		6,1
ИЗЮМ	5	5	0,5	0	2.4		11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	1,9	0		17,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0.1		8,0
МОЛОКО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ 3,2%	40	40	0	3,2	0		29,0
КЕФИР № 401		200	4,3	3,7	5.8	1.4	77,1
КЕФИР	150	150	4,3	3,7	5.8		77,1
			7,3	9,7	26.9	2.47	228,3
Ужин							
КАША ОВСЯНАЯ «Геркулес» ЖИДКАЯ		250	9,0	9,3	35.2	2.53	265,4
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ «ГЕРКУЛЕС»	20,0	20,0	4.2	2.1	21.9		119,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	5	5,6	8.2		104,8
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0		0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4.9		19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0		21,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 0002		30	2,3	0,2	15.1	0	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15.1		71,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ № 400		200	5,5	4,8	9.1	2.73	101,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,6	8.2		104,8
			14,8	13,3	59.2	3.18	417,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,3	65,2	259.8	32.81	2 092,5