

МЕНЮ

Если 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г				

Завтрак

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ОВОЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,5	7,9	39,3	274,1
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	40,4	3,9	0,5	25,4	121,4
МОЛОКО ПASTEP, 2,5% ЖИРНОСТИ	101	2,8	2,4	4,7	52,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	4	0	0	3,9	15,5
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,9	23,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	0	0	0	0,0

II Завтрак

ПРАЖЕНКА	100	2,7	3,0	13,0	90,0
ПРАЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	100	2,9	2,5	4,2	54,0

Обед

*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4		0,9	6,5
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	50	0,4	0,1	0,9	6,5
ЦИИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	200	1,6	4,5	7,2	80,0
ПЕТРУШКИ					
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	0,5	0	1,4	8,1
КАРТОФЕЛЬ	35,71	0,5	0,1	4	18,7
МОРОКОВЬ	10,581	0,1	0	0,6	2,8
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	7,738	0,1	0	0,5	2,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,11	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0	0	0	0,0
ПЮДИНГ РЫБИНЫЙ (ЛАРОВОЙ)	80	9,6	12,3	10,3	173,2
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	71,11	9,9	0,6	0	44,7



Утверждено

Заведующий

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	11	11	0,8	0,3	5,5	27,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17	17	0,5	0,4	0,8	8,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,843	0,9	0,8	0	10,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРОКОВЬЮ	150	150	2,9	2,9	19,5	116,7
КАРТОФЕЛЬ	175	105	2	0,4	16,6	78,5
МОРОКОВЬ	40	30	0,4	0	2	10,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,1	0,1	23,6	96,8
ЯБЛОКИ	25,68	22,6	0,1	0,1	2,1	10,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,2	187,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОЛ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,4	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,4	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
ОБОЛ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
ОБОГАЩЕННЫЙ	19,0	19,0	21,2	90,6	618,8	
Уплотненный Поддик						
ПЛОВ	200	11,2	14,9	22,5	252,7	
СВИНИНА Б/К (нежирная)	119,77	103	11,7	49,3	0	490,5
МАСЛО ПОДСОЛЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	0	0	2,9	0	26,2
МОРОКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,2	0	1	4,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,7	4,7	0,2	0	0,9	4,7
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	0	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	43,43	43	2,9	0,4	30,8	138,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	180	0,7	0,3	24,4	103,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ОБОГАЩЕННЫЙ	20	20	1,4	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,4	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОЛ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	3,1	2,8	14,1	99,7	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	23	2,4	0,3	15,6	74,5	
САХАР ПЕСОК	3	0	0	2,9	11,6	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	0,7	0	0,6	0	5,0	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,025	0,5	0,5	6,1	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7	0,2	0,2	0,3	3,7	
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	13,3	2,3	1,2	0,4	21,8	
ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,4	0,1	0	0	0,3	
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0	0	0	0,0	
ВАНИЛИН	0,03	0	0	0	0,0	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,805	0,1	0,1	1,3	
МАСЛО ПОДСОЛЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0	0,3	0	2,6	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
ЯБЛОКИ	113,64	0,4	0,4	9,8	47,0	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						543,2
						1 612,0



МЕНЮ

Если 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда		Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30	3,4	4,2	10,0	69,0	36,4
СЫР РОССИЙСКИЙ		11	10	2,3	3	0	0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОПТ		20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ОБОЛ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ		200	4,8	5,5	20,2	171,0	
СЛИВОЧНЫМ		30	30	3	0,3	20,6	95,7
КРУПА МАННАЯ		30	100	2,8	2,4	4,7	52,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ		100	0,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ		60	0	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		3	0	0	0	2,9	11,6
САХАР ПЕСОК		5	0	0	4	0	36,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ		5	180	3,2	2,8	13,6	77,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ		0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ		6	6	0	0	5,8	23,2
САХАР ПЕСОК		88	88	0	0	4,3	48,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		92	92	2,6	12,5	43,8	317,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ							
II Завтрак							
КЕФИР С САХАРОМ		100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	51,4
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ		100	2,8	2,4	3,9	4,9	19,4
САХАР ПЕСОК		5	0	0	13,0	90,0	
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0,8	2,9	4,0	45,6	19,1
СВЕКЛА		58,75	47	0,7	0	4	19,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		3	0	0	0	27,0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ		0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		120	120	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		95	57	1,1	0,2	9	42,6
КАРТОФЕЛЬ		7	7	0,8	0,1	4,8	23,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ВЕРМИШЕЛЬ)		10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
МОРОКОВ		9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ		2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		145	145	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		0,7	0,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ		0,11	0,1	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)		0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ							

БРОЙЛЕРЫ (ЦЫПЛЯТА) 1 КАТЕГОРИИ	17,98	12,4	2,2	1,9	0	26,5
МОРКОВЬ	0,5	0,4	0	0	0	0,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34	34	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	80	13,3	9,0	2,2	163,9
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	79,57	74	12,8	2,6	0	91,2
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОПТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23	23	0	0	0	0,0
ПИС ОТВАРНОЙ	130	130	3,0	4,0	24,9	138,0
КРУПА РИСОВАЯ	46,46	46	3,1	0,5	33	148,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	180	0,2	0,2	11,0	88,0
ЯБЛОКИ	40,91	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,7	0,3	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОЛ. МИКРОУПРУГЛЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОПТ ОБОЛ. МИКРОУПРУГЛЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Уплотненный Подник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	120	160	7,1	11,6	36,9	278,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	120	120	21	10,5	3,5	196,7
КРУПА МАИНАЯ	7	7	0,7	0,1	4,8	22,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
МАСЛО ПОДСОЛЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУХАРИ ПЛАНКОВЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОПТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9,3
ВАНИЛИН	0,002	0,002	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	200	6,1	5,3	10,1	113,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	210	210	5,9	5,1	9,8	110,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОПТ ОБОЛ. МИКРОУПРУГЛЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАНАН	142,86	100	1,5	0,5	21	96,0
БАНАН	142,86	100	1,5	0,5	21	96,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						
			56,3	54,0	216,6	1 626,8
			16,2	18,0	78,3	540,0

Утверждено
Заведующий



МЕНЮ

Если 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Завтрак

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	10	10	0,1	8,3	0,1	62,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	10					74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОПТ	20	20	1,5	0,6	10,3		52,4
ОВОЩ. МИКРОУПРУГЛЕНТАМИ							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	50	50	1,0	1,8	3,0		22,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	76,92	50	1,6	0,1	3,2		19,4
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0		0,0
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	11,2	15,0	2,7			189,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	80,5	9,9	9	0,6		122,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,1	2,1		23,6
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0		0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0		43,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,3	1,2	20,0			82,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,4	0	2		9,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8		23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2		47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0		0,0
Итого							
			16,7	22,1	32,7		356,8

II Завтрак

ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ		113,64	100	0,4	0,4	9,8
47,0						

Обед

ОУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,3		1,3	7,1
ОТРУБЫ ГРУНТОВЫЕ	50,5	50	0,4	0,1	1,3	7,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200		1,4	2,1	13,2	66,0
	42,86	30	0,6	0,1	4,8	22,4
КАРТОФЕЛЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
МОРОКОВ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
ЛЮК РЕПАТЫЙ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,53	0,5	0	0	0	0,2
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	19,19	16,2	2,9	2,5	0	34,2
МОРОКОВ	0,5	0,4	0	0	0	0,1
ЛЮК РЕПАТЫЙ	0,48	0,4	0	0	0	0,2
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОПТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	0,4	0,4	0	0,3	0	2,9

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,805	0,1	0,1	0	0	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,4	4,4	0	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0	0,0
ГРУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,5	11,8	20,3	230,0	190,3	230,0
ГОВЯДИНА Б/К	106,64	90	16,2	14	0	0	190,3
МАСЛО ПОДСОЛЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	0	26,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2	1,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9	9,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,0	3,7	29,2	175,4	155,4	175,4
КРУПЛА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	52,53	52	6,4	1,6	28,8	155,4	155,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7	21,7
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,9	23,9		23,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙКОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	174	0	0	0	0,0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОЛ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,4	0,2	8,5	40,8	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОЛ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4	52,4
Уплотненный Подник							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11,6	16,1	28,6	328,2		
СВИНИНА Б/К (нежирная)	119,77	103	11,7	49,3	0	490,5	90,4
КАРТОФЕЛЬ	172,86	121	2,3	0,5	19,1	90,4	90,4
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0	2,0
МАСЛО ПОДСОЛЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9	34,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9	4,9
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				5,8	23,2	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОЛ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	5,5	4,3	38,7	190,8		
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35,1	35,1	3,7	0,5	23,8	113,7	113,7
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,013	0,3	0,2	0	3,1	3,1
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0	0,0
ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0	0,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	22	22	3,9	1,9	0,7	36,1	36,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5	6,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,1	1,1	0	0,9	0	8,0	8,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,818	0,4	0,3	0	4,3	4,3
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8	7,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,013	0,3	0,2	0	3,1	3,1
МАСЛО ПОДСОЛЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7	1,7

583,0	81,6	20,6	18,5	
1 582,3	212,8	61,5	53,8	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:



МЕНЮ

Если 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюд	Выход					Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак

БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,6	0,6	14,8	70,4
--------------------	----	-----	-----	------	------

ДЖЕМ	10	0,1	0	7,3	28,4
------	----	-----	---	-----	------

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОПТ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
------------------------------------	----	-----	-----	------	------

КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	190	6,6	9,1	15,5	169,6
-----------------------	-----	-----	-----	------	-------

СЛИВОЧНЫМ	25,25	1,7	0,3	17,9	80,8
-----------	-------	-----	-----	------	------

КРУПА РИСОВАЯ	25	1,7	0,3	17,9	80,8
---------------	----	-----	-----	------	------

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	0	4	0	36,3
----------------------------------	---	---	---	---	------

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	0	0	0	0,0
---------------	----	---	---	---	-----

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	3,1	2,7	5,1	57,6
------------------------------	-----	-----	-----	-----	------

СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0	0	0	0,0
-------------------	-----	---	---	---	-----

САХАР ПЕСОК	3	0	0	0	11,6
-------------	---	---	---	---	------

КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,3	22,0	120,0
-----------------	-----	-----	-----	------	-------

КАКАО-ПОРОШОК	2,4	0,6	0,4	0,2	6,7
---------------	-----	-----	-----	-----	-----

САХАР ПЕСОК	6	0	0	0	23,2
-------------	---	---	---	---	------

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	111	3,1	2,7	5,1	58,1
------------------------------	-----	-----	-----	-----	------

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	0	0	0	0,0
---------------	----	---	---	---	-----

КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,3	22,0	120,0
-----------------	-----	-----	-----	------	-------

КАКАО-ПОРОШОК	2,4	0,6	0,4	0,2	6,7
---------------	-----	-----	-----	-----	-----

САХАР ПЕСОК	6	0	0	0	23,2
-------------	---	---	---	---	------

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	111	3,1	2,7	5,1	58,1
------------------------------	-----	-----	-----	-----	------

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	0	0	0	0,0
---------------	----	---	---	---	-----

КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,3	22,0	120,0
-----------------	-----	-----	-----	------	-------

КАКАО-ПОРОШОК	2,4	0,6	0,4	0,2	6,7
---------------	-----	-----	-----	-----	-----

САХАР ПЕСОК	6	0	0	0	23,2
-------------	---	---	---	---	------

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	111	3,1	2,7	5,1	58,1
------------------------------	-----	-----	-----	-----	------

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	0	0	0	0,0
---------------	----	---	---	---	-----

КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,3	22,0	120,0
-----------------	-----	-----	-----	------	-------

КАКАО-ПОРОШОК	2,4	0,6	0,4	0,2	6,7
---------------	-----	-----	-----	-----	-----

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЧЕШОК	0,38	0,38	0	0	0,1	0,4
БРОЙЛЕРЫ (ЦЫПЛЯТА) 1 КАТЕГОРИИ	17,98	12,4	2,2	1,9	0	26,5
МОРОКОВЬ	0,5	0,4	0	0	0	0,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34	34	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	7,7	5,0	16,7	99,7	
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	53,33	48	7,4	0,4	0	33,6
МОРОКОВЬ	18,06	14	0,2	0	1	4,8
ЛЮК ПЕЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МЯКА ВЫСШ.СОПТ	6	6	0,5	0,2	3	15,2
ОБОЛ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	7	7	0,2	0,2	0,3	3,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-И ВАРИАНТ)	150	2,2	7,1	14,5	130,7	35,9
КАРТОФЕЛЬ	68,57	48	1	0,2	7,6	5,8
МОРОКОВЬ	22,67	17	0,2	0	1,2	2,4
ЛЮК ПЕЧАТЫЙ	26,67	20	0,1	0,1	0,9	4,7
КАБАЧКИ	33,75	27	0,5	0	1,3	7,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	6	6	0	4,9	0	43,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	0	0	6,5
МЯКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОПТ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	1	3,9
САХАР ПЕСОК	3	3	0,1	0,6	3,0	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	180	0,2	0,2	11,0	88,0	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	40,91	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ЯБЛОКИ	155	155	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	7,8	30,9
САХАР ПЕСОК	0,15	0,15	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	40	40	2,7	0,3	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ОБОЛ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МЯКА ВЫСШ.СОПТ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
ОБОЛ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	19,0	22,5	97,5	671,4		
Уплотненный Подник						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,2	20,1	19,7	329,4	
ГРУДКА ПТИЦЫ (ФИЛЕ)	91,21	83	14,6	14,8	0	191,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАРТОФЕЛЬ	128,57	90	1,7	0,4	14,3	67,2
МОРОКОВЬ	13,75	11	0,1	0	0,8	3,8
ЛЮК ПЕЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
КАБАЧКИ	22,67	17	0,1	0,1	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,4	3,4	0,2	0	0,6	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МЯКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОПТ	3	3	0,3	0	2	9,7
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26	26	0	0	0	0,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	180	0,5		28,8	118,7
СОК В АССОРТИМЕНТЕ 0,2	180	180	0,5	0	28,8	118,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОЛ. МИКРОУПАКОВКАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5
			40	2,6	22,0
ПЕЧЕНЬЕ			40	6,2	148,7
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МЯКА ВЫИШКОТ			40	3	166,8
			21,7	26,5	79,0
			52,4	61,2	236,9
			1 712,0		

Утверждаю



МЕНЮ

Если 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Тщеская	

Завтрак

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	40	4,0	5,0	15,5	102,0
--------------------------------------	----	-----	-----	------	-------

СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,3	3	36,4
----------------	----	----	-----	---	------

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОПТ	20	20	1,5	0,6	52,4
------------------------------------	----	----	-----	-----	------

ОВОЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,1	8,3	74,8
------------------------	----	----	-----	-----	------

КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ	200	3,6	4,4	12,9	181,0
-------------------------------	-----	-----	-----	------	-------

ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	10,103	10	0,7	0,1	32,3
-------------------	--------	----	-----	-----	------

КРУПА РИСОВАЯ	10,103	10	0,7	0,1	32,3
---------------	--------	----	-----	-----	------

ПШЕНО	10,103	10	1,2	0,3	34,1
-------	--------	----	-----	-----	------

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0,0
---------------	----	----	---	---	-----

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	78,6
------------------------------	-----	-----	-----	-----	------

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	36,3
----------------------------------	---	---	---	---	------

САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	11,6
-------------	---	---	---	---	------

СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0,0
-------------------	-----	-----	---	---	-----

ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0
---------------	-----	-----	-----	------	------

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙКОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	1,2
---------------------	-----	-----	-----	---	-----

САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	23,2
-------------	---	---	---	---	------

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	88	88	0	0	0,0
---------------	----	----	---	---	-----

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,6	2,2	48,2
------------------------------	----	----	-----	-----	------

II Завтрак	360,0	42,0	12,2	10,8	360,0
------------	-------	------	------	------	-------

РЯЖЕНКА	100	2,7	3,0	13,0	90,0
---------	-----	-----	-----	------	------

РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	100	2,9	2,5	4,2	54,0
-----------------------	-----	-----	-----	-----	------

Обед	90,0	13,0	3,0	13,0	90,0
------	------	------	-----	------	------

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	4,0	45,6
-----------------	----	-----	-----	-----	------

СВЕКЛА	58,75	47	0,7	0	19,1
--------	-------	----	-----	---	------

МАСЛО ПОДСОЛНЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	0	27,0
----------------------------------	---	---	---	---	------

СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0,0
-------------------	-----	-----	---	---	-----

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0,0
---------------	-----	-----	---	---	-----

РАССОЛЫШНИК С МАСЛОМ И СМЕТАНОЙ	200	4,8	5,4	13,2	119,3
---------------------------------	-----	-----	-----	------	-------

КАРТОФЕЛЬ	75,71	53	1,1	0,2	39,6
-----------	-------	----	-----	-----	------

МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	2,7
---------	----	---	-----	---	-----

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	3,2
--------------	------	---	-----	---	-----

ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	12,22	11	0,1	0	1,4
----------------	-------	----	-----	---	-----

МАСЛО ПОДСОЛНЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	0	26,2
----------------------------------	---	---	---	---	------

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	134,8	134,8	0	0	0,0
---------------	-------	-------	---	---	-----

СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0,0
-------------------	---	---	---	---	-----

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	20,0
----------------------	----	----	-----	-----	------

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0,0
---------------	------	------	---	---	-----

СВИНИНА Б/К (нежирная)	16,98	14,6	1,6	7	0	69,5
МОРКОВЬ	0,5	0,4	0	0	0	0,1
ЛЮК РЕПАТЫЙ	0,48	0,4	0	0	0	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОПЧЕНОЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	5,2	8,7	7,3	128,4	
ГРУДКА ПТИЦЫ (Филе)	56,04	51	9	9,1	0	117,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОПТ	13	13	1	0,4	6,5	33,1
ОБОЛ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ						
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4
СУХАРИ ПЛАНКОВЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛИЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	175	105	2	0,4	16,6	78,5
КАРТОФЕЛЬ	40	30	0,4	0	2	10,2
МОРКОВЬ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,5		29,7	122,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ 0,2	180	180	0,5	0	29,7	122,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,7	0,3	17,0	81,6
ОБОГАЩЕННЫЙ						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	40	40	2,6	0,4	17	81,6
МИКРОНУТРИЕНТАМИ						
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОПТ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ						
ГОВЯДИНА Б/К	109	92	16,6	14,3	0	194,6
КРУПА РИСОВАЯ	10,1	10	0,7	0,1	7,2	32,3
ЛЮК РЕПАТЫЙ	23,8	20	0,3	0	1,6	8,0
МОРКОВЬ	23,75	19	0,2	0	1,3	6,5
МАСЛО ПОДСОЛИЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56	56	0	0	0	0,0
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	25,68	22,6	0,1	0,1	2,1	10,3
ЯБЛОКИ	187,2	187,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	5,8	23,2
САХАР ПЕСОК						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,4	0,2	8,5	40,8
ОБОГАЩЕННЫЙ						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
МИКРОНУТРИЕНТАМИ						
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	50	4,9	5,0	34,0	207,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОПТ	40	40	4,2	0,5	27,2	129,6
ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0,6	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛИЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
ГРУША	111,11	100	0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША						
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,5	59,0	247,7	1 807,6
			26,6	23,0	91,7	691,2

Уплотненный Подник

Утверждено
Заведующий



МЕНЮ

Если 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюд	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Завтрак

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОПТ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	7,2	8,6	21,2	214,4
СЛИВОЧНЫМ					
ПШЕНО	39	4,4	1,1	26,7	133,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98	2,7	2,4	4,6	51,3
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,5	0	0	3,4	13,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,9	23,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,1		0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	174	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ					
300,3					

II Завтрак

ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,64	0,4	0,4	9,8	47,0

Обед

*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4		0,9	6,5
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	55,56	0,4	0,1	0,9	6,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ТРЕНКАМИ	200	4,6	6,6	26,5	165,0
КАРТОФЕЛЬ	47,143	0,7	0,1	5,2	24,6
ГОРОХ ЛУШЕНЫЙ	13,07	2,9	0,2	6,1	37,7
МОРКОВЬ	10,67	0,1	0	0,6	2,7
ЛЮК РЕПАТЫ	8,33	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОПТ	15,4	1,2	0,4	7,7	39,1
ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ					
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	8,8	14,5	28,3	199,8
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	66,67	9,2	0,5	0	41,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОПТ	14,4	1,1	0,4	7,2	36,6
ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ					
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20				0,0

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:									
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		180	180			16,2	18,0	78,3	540,0
САХАР ПЕСОК		18	18			0	0	0	0,0
ШИПОВНИК СУХОЙ		18	18			0,6	0,3	8,4	49,6
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	180			0,7	0,3	24,4	103,0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МЯКА ВЫСШ.СОРТ		40	40			3	3,9	29,8	166,8
ПЕЧЕНЬЕ		40	40			2,6	6,2	22,0	148,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		20	20			1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	20			1,4	0,2	8,5	40,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		160	160			0	0	0	0,0
СОЛЬ ПОДИРОВАНАЯ		0,5	0,5			0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ		4	4			0	3,2	0	29,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ		20	20			0,6	0,5	1	10,5
КАРТОФЕЛЬ		158,57	111			2,1	0,4	17,6	82,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	130			5,6	4,6	13,5	142,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		30	30			0	0	0	0,0
СОЛЬ ПОДИРОВАНАЯ		0,7	0,7			0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		3	3			0	2,9	0	26,2
МОРКОВЬ		5	4			0,1	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		4,76	4			0,1	0	0,3	1,6
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ		118,75	95			16,5	3,4	0	117,1
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ		70	70			5,9	6,7	9,9	104,7
Уплотненный Поддик									
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МЯКА ВЫСШ.СОРТ		40	40			3	1,2	20,6	104,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		40	40			3,0	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		40	40			2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	40			2,7	0,3	17,0	81,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА		0,15	0,15			0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК		8	8			0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		155	155			0	0	0	0,0
ЯБЛОКИ		40,91	36			0,1	0,1	3,4	16,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	180			0,2	0,2	11,0	88,0
СОЛЬ ПОДИРОВАНАЯ		0,3	0,3			0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		22	22			0	0	0	0,0
МЯКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		0,6	0,6			0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ		2	2			0	1,6	0	14,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ		38	38			1,1	1	1,7	19,9
СОЛЬ ПОДИРОВАНАЯ		0,3	0,3			0	0	0	0,0
КАЛУСТА БЕЛОКУЧАНАЯ		36,25	29			0,5	0	1,4	7,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ		20	13			0,4	0	0,8	5,0
КАРТОФЕЛЬ		38,57	27			0,5	0,1	4,3	20,2
МОРКОВЬ		36,25	29			0,4	0	1,9	9,9
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		130	130			1,8	0,1	8,4	87,0
МАСЛО ПОДСОЛЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		3	3			0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ПОДИРОВАНАЯ		0,5	0,5			0	0	0	0,0
СУХАРИ ПЛАНКОВЫЕ		8	8			1,1	0	4,8	23,2

Если 12 часов

7 9H3D

Завтрак

II Завтрак

Ober

*ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,7	5,0	3,3	61,5
КАРТОФЕЛЬ	14,29	10	0,2	0	7,5
СВЕКЛА	10	8	0,1	0	3,3
МОРОКОВ	6,5	5	0,1	0	1,7
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	16,7	15	0,1	0	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	3,2
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0,0
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ		200	4,6	5,7	179,1
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	1	0,2	37,3
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,333	3,3	0,3	0	10,1
МОРОКОВ	9,33	7	0,1	0	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	12,22	11	0,1	0	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,9	26,2

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	127,4	127,4	0	0	0	0	0,0
СОЛЬ ПОДИРОВАНАЯ	1	1	0	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0	0,0
СВИНИНА Б/К (нежирная)	16,98	14,6	1,6	7	0	69,5	0,1
МОРКОВЬ	0,5	0,4	0	0	0	0	0,2
ЛУК РЕПЧАТЫ	0,48	0,4	0	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0	0,0
СОЛЬ ПОДИРОВАНАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0	0,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,6	14,3	21,5	249,5		
ГРУДКА ПТИЦЫ (ФЛЕ)	104,4	95	16,8	17	219,3		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	26,2		
МОРКОВЬ	14,67	11	0,1	0	0,8		
ЛУК РЕПЧАТЫ	13,1	11	0,2	0	0,9		
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,1	0	0,5		
СОЛЬ ПОДИРОВАНАЯ	1	1	0	0	0		
КРУПА РИСОВАЯ	44,44	44	3	0,4	31,6		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0		
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	0,2	21,5		
ЯБЛОКИ	45,45	40	0,2	0,2	3,8		
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6		
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0	0	6,1		
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,4	0,2	8,5		
ОБОГАЩЕННЫЙ	20	20	1,3	0,2	8,5		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,6	10,3		
ОБОГАЩЕННЫЙ	20	20	1,5	0,6	10,3		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,6	10,3		
ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3		
Уплотненный Поддик							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0		
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0		
СОЛЬ ПОДИРОВАНАЯ	0,2	0,2	0	0	0		
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	150	2,0	2,0	9,0	63,1		
КАБАЧКИ	30,67	23	0,1	0,1	1,1		
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	18,46	12	0,4	0	0,8		
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1		
СОЛЬ ПОДИРОВАНАЯ	0,6	0,6	0	0	0		
МОРКОВЬ	68,75	55	0,7	0,1	3,7		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,2	43,2	0	0	0		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0	1,8	0		
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3		
СОЛЬ ПОДИРОВАНАЯ	0,2	0,2	0	0	0		
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,2	4,2	0,2	0	0,8		
МОРКОВЬ	3,63	2,9	0	0	0,2		
БУЛОЧКА "ВЕСЛУШКА"	60	6,8	13,0	44,2	336,3		
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	4,8	0,6	30,6	145,8		
ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,5	0,1	0	0	0		
СОЛЬ ПОДИРОВАНАЯ	0,4	0,4	0	0	0		
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕКОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0		
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,805	0,1	0,1	0		
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3	3	0,1	0	1,9		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,9	23,9		
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2		
САХАР ПЕСОК	6	6	0	5,8	23,2		

ВОДА ПИТЬЕВАЯ					
174	174	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ					
40	40	2,7	0,3	17,0	81,6
ОБОГАЩЕННЫЙ					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.					
40	40	2,6	0,4	17	81,6
МИКРОНУТРИЕНТАМИ					
БАНАН					
100	100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН					
142,86	100	1,5	0,5	21	96,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					
		50,7	61,4	258,3	1 786,2
		18,2	20,4	97,4	663,9

МЕНЮ
Если 12 часов
ДЕНЬ 8



Наименование блюда

Выход

Брутто, г

Нетто, г

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Химический состав

Энергетическая
ценность,
ккал

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ
М ДЖЕМОМ

ДЖЕМ

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОПТ
ОБОТ. МИКРОУПРЯЖЕНТАМИ

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ

КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ
С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ

ОБСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ

СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ

САХАР ПЕСОК

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ

ЧАЙ С МОЛОКОМ

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙКОВЫЙ

САХАР ПЕСОК

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ

ПРЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ

ПРЯЖЕНКА

ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ

СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ

КАРТОФЕЛЬ

МОРКОВЬ

ЛЮК РЕПЧАТЫЙ

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ

ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

БРОЙЛЕРЫ (ЦЫПЛЯТА) 1 КАТЕГОРИИ

МОРКОВЬ

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

ПОМИДОР СВЕЖИЙ

50

50,5

50

0,3

0,1

4,6

5,3

1,9

1,5

Обед

50

50,5

50

0,3

0,1

4,0

5,3

1,9

1,5

12,0

96,6

52,3

2,0

2,4

13,1

0,0

0,0

0,2

10,0

0,0

0,0

0,0

СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0,0
МЯСО ТУШЕНОЕ	70	5,0	11,6	12,1	136,8	347,6	0	0,7
СВИНИНА Б/К (нежирная)	84,88	73	8,2	34,9	0	0,1	0,7	0,7
МОРОКОВ	2,5	2	0	0	0,1	0,1	0,7	0,7
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0	0	0,1	0,1	0,7	0,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	0	13,1	1,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,2	1,2	0,1	0	0,2	0,2	1,2	1,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	0,8	3,9	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0	0,0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0	0,0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С	130	6,0	2,3	38,3	198,2	38,3	198,2	183,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	56	56	6	0,7	38,3	38,3	183,6	183,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0	1,6	0	0	14,6	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0	0,0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	336	336	0	0	0	0	0,0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,1	5,9	23,9	5,9	23,9	1,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0,2	1,2	0,2	1,2	23,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	5,8	23,2	5,8	23,2	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	174	0	0	0	0	0,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	17,0	81,6	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОЛ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	17	81,6	104,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	20,6	104,8	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОЛ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,2	20,6	104,8	20,6	104,8	649,9
Уплотненный Подник								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	160	7,1	11,6	36,9	278,6	36,9	278,6	196,7
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	120	21	10,5	3,5	196,7	3,5	196,7	22,3
КРУПА МАИНАЯ	7	0,7	0,1	4,8	22,3	4,8	22,3	23,2
САХАР ПЕСОК	6	0	0	5,8	23,2	5,8	23,2	12,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	12,2	0,9	12,2	26,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	0	2,9	0	26,2	0	26,2	17,4
СУХАРИ ПЛАНКОВЫЕ	6	0,8	0	3,6	17,4	3,6	17,4	10,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	0,1	0,8	0,2	10,0	0,2	10,0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0	0	0	0,0	0	0,0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	0,4	0,4	0,7	7,9	0,7	7,9	10,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,4	0	1,2	0	10,2	0	10,2	4,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	0,2	0	1	4,6	1	4,6	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	0	0	0	0,0	0	0,0	9,3
САХАР ПЕСОК	2,4	0	0	2,3	9,3	2,3	9,3	0,0
ВАНИЛИН	0,002	0	0	0	0,0	0	0,0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0	0	0	0,0	0	0,0	113,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	10,1	113,0	110,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	210	5,9	5,1	9,8	110,0	9,8	110,0	52,4
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	10,3	52,4	47,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОЛ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	10,3	52,4	47,0
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	10,3	47,0	47,0
ГРУША	111,11	0,4	0,3	10,3	47,0	10,3	47,0	491,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:								
		49,8	52,8	233,5	1 590,9	233,5	1 590,9	

МЕНЮ

Если 12 часов

ДЕНЬ 9



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0
МАСЛО СЛАДО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОПТ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ОВОЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ ОТВАРНОЙ	50	1,0	1,8	3,0	22,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	76,92	50	1,6	0,1	3,2
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,1	0	0	0	0,0
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	11,2	15,0	2,7	189,9
ЯИЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	80,5	9,9	9	122,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,1	2,1
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	43,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,3	1,2	20,0	82,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,4	0	2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0,0
Итого		16,7	22,1	32,7	356,8

II Завтрак

АЛЕРСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43,0
АЛЕРСИН	149,25	100	0,9	0,2	8,1
Итого		0,9	0,2	8,1	43,0

Обед

ОПУЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,3		1,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,5	0,4	0,1	1,3	7,0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	2,3	5,5	10,6	106,1
СВЕКЛА	32,258	0,4	0	2,1	10,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	16,25	0,2	0	0,6	3,5
КАРТОФЕЛЬ	20	0,2	0	1,9	8,9
МОРКОВЬ	10,67	0,1	0	0,6	2,7
ЛЮК РЕПАТЫЙ	9,52	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	1,5	0	0	1,5	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	0,38	0	0	0,1	0,4
БРОИЛЕРЫ (ЦЫПЛЯТА) 1 КАТЕГОРИИ	17,98	12,4	2,2	1,9	26,5

МОКОВЬ	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34	34	0	0	0	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,0
ТЕФЕЛИ РЫБИЕ	70	9,0	4,1	10,5	114,5	32,1	25,4	7,4	0,0
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	51,11	46	7,1	0,4	0	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	0,3	4,9	0	0	0	0,0
ОБОЛ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14	14	0,4	0,4	0,7	0	0	0	0,0
ЛЮК РЕПЧАТЫ	11,9	10	0,1	0	0,8	0	0	0	0,0
ЛЮК РЕПЧАТЫ	7,143	6	0,1	0	0,5	0	0	0	0,0
МОКОВЬ	22,67	17	0,2	0	1,2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	68,57	48	1	0,2	7,6	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	68,57	48	1	0,2	7,6	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,75	27	0,5	0	1,3	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,75	27	0,5	0	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6	6	0	0	0	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0	0	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	100	100	0	0	0	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	0	0	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	16,0	66,9	0	0	0	0,0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	16	16	0,4	10,2	43,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	5,8	23,2	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	0	0	0	0,0
ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0	0	0,0
ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0	0	0,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0,0
ОБОЛ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0,0
УЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	19,9	18,3	90,5	611,6		0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	50	0,5	3,0	2,3	38,0	0	0	0	0,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	47,48	47	0,5	0,1	11,3	0	0	0	0,0
УКРОП	0,9	0,6	0	0	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	27,0	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0,0	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (ПТИЦА)	200	9,3	13,5	25,3	285,2	0	0	0	0,0
ГРУДКА ПТИЦЫ (ФИЛЕ)	76,92	70	12,3	12,5	161,6	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	135,71	95	1,8	0,4	71,0	0	0	0	0,0
МОКОВЬ	16,25	13	0,2	0	4,5	0	0	0	0,0
ЛЮК РЕПЧАТЫ	15,48	13	0,2	0	5,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	43,7	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,8	2,8	0,1	0	2,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0,0	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133	133	0	0	0,0	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	0	0	0	0,0
ЯБЛОКИ	40,91	36	0,1	0,1	16,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155	0	0	0,0	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	30,9	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0	0	0,0	0	0	0	0,0

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БАТРУШКА С ДЖЕМОМ	75	6,1	4,4	34,5	131,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОПТ	37,1	37,1	3,9	0,5	25,1
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,025	0,5	0,5	0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,45	0,45	0	0	0
ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,58	0,58	0,1	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,9	9,9	0	0	0
ДЖЕМ	30	30	0,2	0	21,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОПТ	1,5	1,5	0,2	0	1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,208	0,2	0,1	0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					
		17,5	21,3	81,6	583,5
		55,0	61,9	212,9	1 594,9

МЕНЮ

Если 12 часов

ДЕНЬ 10



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	40	3,9	11,9	10,4	163,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,99	10	2,3	3	36,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОПТ ОБОЛ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	10	0,1	8,3	74,8
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,7	7,0	30,8	234,1
КРУПА РИСОВАЯ	30,3	30	2	0,3	96,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	57,6
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	15,5
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,9	23,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙКОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	174	0	0	0,0
Итого	421,6	47,1	18,9	10,7	421,6

II Завтрак

БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,86	100	1,5	0,5	96,0
Итого	242,86	3,0	1,0	42,0	192,0

Обед

*САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,6	3,8	3,0	47,0
КАРТОФЕЛЬ	17,9	12,5	0,3	0,1	9,3
МОРКОВЬ	13,8	11	0,1	0	3,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	8,5	5,5	0,2	0	2,1
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	10,1	8,5	0,1	0	3,4
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	9,4	8,5	0,1	0	1,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	26,2
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ПЕТРУШКИ	200	1,4	2,1	13,2	66,0
КАРТОФЕЛЬ	42,86	30	0,6	0,1	22,4
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	2,0
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0,0
Итого	342,86	10,5	10,5	30,0	192,0

Уплотненный Поддик									
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ									
		40		5,1	4,6	0,3	63,0	61,3	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	0,0	0,0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		200	200	0	0	0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ ПОДИРОВАНАЯ		0,2	0,2	0	0	0	0,0	0,0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С		130		6,0	2,3	38,3	198,2	183,6	198,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ		56	56	6	0,7	38,3	183,6	14,6	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ		2	2	0	1,6	0	14,6	0,0	0,0
СОЛЬ ПОДИРОВАНАЯ		0,8	0,8	0	0	0	0,0	0,0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		336	336	0	0	0	0,0	0,0	0,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180		0,5		29,7	122,4	122,4	
СОК В АССОРТИМЕНТЕ 0,2		180	180	0,5	0		29,7	122,4	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20		1,4	0,2	8,5	40,8	40,8	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		20	20	1,3	0,2	8,5	40,8	40,8	
СЛОБОА ОБЫКНОВЕННАЯ		60		6,3	10,9	16,1	137,0	142,6	15,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		44	44	4,7	0,6	29,9	142,6	15,5	21,7
САХАР ПЕСОК		4	4	0	0	0	15,5	21,7	1,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ		3	3	0	2,4	0	21,7	1,3	0,02 шт.
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,02 шт.		0,805	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ		70		8,4	24,4	10,7	296,2	23,3	190,5
ГОРЯДИНА Б/К		13,03	46,51	11	1,9	1,7	0	0	0
СВИНИНА Б/К (нежирная)		40	40	4,6	19,1	0	0	0	0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ		13	13	1	0,4	6,5	33,1	0,0	0,0
ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		16	16	0	0	0	0,0	0,0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		7,3	7	0,9	0	4,2	20,3	29,0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ		4	4	0	3,2	0	0	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ		0,6	0,6	0	0	0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ ПОДИРОВАНАЯ		0,6	0,6	0	0	0	0,0	0,0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,2	5,1	21,4	143,9	95,6	12,0	12,0
КАРТОФЕЛЬ		182,86	128	2,5	0,5	20,3	95,6	16,4	16,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ		23	23	0,7	0,6	1,1	12,0	36,3	36,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ		5	5	0	4	0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ		0,3	0,3	0	0	0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ ПОДИРОВАНАЯ		200	200	0	0	0	0,0	0,0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		200	200	0	0	0	0,0	0,0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		40,91	36	0,1	0,1	21,7	88,2	16,4	16,4
ЯБЛОКИ		40,91	36	0,1	0,1	21,7	88,2	16,4	16,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА		0,2	0,2	0	0	0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20		1,4	0,2	8,5	40,8	40,8	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		20	20	1,3	0,2	8,5	40,8	40,8	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		40		3,0	1,2	20,6	104,8	104,8	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ		40	40	3	1,2	20,6	104,8	104,8	
ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		40	40	3	1,2	20,6	104,8	104,8	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40		5,1	4,6	0,3	63,0	61,3	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3	63,0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		200	200	0	0	0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ ПОДИРОВАНАЯ		0,2	0,2	0	0	0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20		1,4	0,2	8,5	40,8	40,8	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		20	20	1,3	0,2	8,5	40,8	40,8	
СЛОБОА ОБЫКНОВЕННАЯ		60		6,3	10,9	16,1	137,0	142,6	15,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		44	44	4,7	0,6	29,9	142,6	15,5	21,7
САХАР ПЕСОК		4	4	0	0	0	15,5	21,7	1,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ		3	3	0	2,4	0	21,7	1,3	0,02 шт.
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,02 шт.		0,805	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ		70		8,4	24,4	10,7	296,2	23,3	190,5
ГОРЯДИНА Б/К		13,03	46,51	11	1,9	1,7	0	0	0
СВИНИНА Б/К (нежирная)		40	40	4,6	19,1	0	0	0	0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ		13	13	1	0,4	6,5	33,1	0,0	0,0
ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		16	16	0	0	0	0,0	0,0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		7,3	7	0,9	0	4,2	20,3	29,0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ		4	4	0	3,2	0	0	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ		0,6	0,6	0	0	0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ ПОДИРОВАНАЯ		0,6	0,6	0	0	0	0,0	0,0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,2	5,1	21,4	143,9	95,6	12,0	12,0
КАРТОФЕЛЬ		182,86	128	2,5	0,5	20,3	95,6	16,4	16,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ		23	23	0,7	0,6	1,1	12,0	36,3	36,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ		5	5	0	4	0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ		0,3	0,3	0	0	0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ ПОДИРОВАНАЯ		200	200	0	0	0	0,0	0,0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		200	200	0	0	0	0,0	0,0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		40,91	36	0,1	0,1	21,7	88,2	16,4	16,4
ЯБЛОКИ		40,91	36	0,1	0,1	21,7	88,2	16,4	16,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА		0,2	0,2	0	0	0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20		1,4	0,2	8,5	40,8	40,8	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		20	20	1,3	0,2	8,5	40,8	40,8	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		40		3,0	1,2	20,6	104,8	104,8	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ		40	40	3	1,2	20,6	104,8	104,8	
ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		40	40	3	1,2	20,6	104,8	104,8	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40		5,1	4,6	0,3	63,0	61,3	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3	63,0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		200	200	0	0	0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ ПОДИРОВАНАЯ		0,2	0,2	0	0	0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20		1,4	0,2	8,5	40,8	40,8	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		20	20	1,3	0,2	8,5	40,8	40,8	
СЛОБОА ОБЫКНОВЕННАЯ		60		6,3	10,9	16,1	137,0	142,6	15,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		44	44	4,7	0,6	29,9	142,6	15,5	21,7
САХАР ПЕСОК		4	4	0	0	0	15,5	21,7	1,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ		3	3	0	2,4	0	21,7	1,3	0,02 шт.
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,02 шт.		0,805	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ		70		8,4	24,4	10,7	296,2	23,3	190,5
ГОРЯДИНА Б/К		13,03	46,51	11	1,9	1,7	0	0	0
СВИНИНА Б/К (нежирная)		40	40	4,6	19,1	0	0	0	0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ		13	13	1	0,4	6,5	33,1	0,0	0,0
ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		16	16	0	0	0	0,0	0,0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		7,3	7	0,9	0	4,2	20,3	29,0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ		4	4	0	3,2	0	0	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ		0,6	0,6	0	0	0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ ПОДИРОВАНАЯ		0,6	0,6	0	0	0	0,0	0,0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,2	5,1	21,4	143,9	95,6	12,0	12,0
КАРТОФЕЛЬ		182,86	128	2,5	0,5	20,3	95,6	16,4	16,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ		23	23	0,7	0,6	1,1	12,0	36,3	36,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ		5	5	0	4	0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ		0,3	0,3	0	0	0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ ПОДИРОВАНАЯ		200	200	0	0	0	0,0	0,0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		200	200	0	0	0	0,0	0,0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		40,91	36	0,1	0,1	21,7	88,2	16,4	16,4
ЯБЛОКИ		40,91	36	0,1	0,1	21,7	88,2	16,4	16,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА		0,2	0,2	0	0	0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20		1,4	0,2	8,5	40,8	40,8	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		20	20	1,3	0,2	8,5	40,8	40,8	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		40		3,0	1,2	20,6	104,8	104,8	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ		40	40	3	1,2	20,6	104,8	104,8	
ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		40	40	3	1,2	20,6	104,8	104,8	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40		5,1	4,6	0,3	63,0	61,3	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3	63,0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		200	200	0	0	0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ ПОДИРОВАНАЯ		0,2	0,2	0	0	0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20		1,4	0,2	8,5	40,8	40,8	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		20	20	1,3	0,2	8,5	40,8	40,8	
СЛОБОА ОБЫКНОВЕННАЯ		60		6,3	10,9	16,1	137,0	142,6	15,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		44	44	4,7	0,6	29,9	142,6	15,5	21,7
САХАР ПЕСОК		4	4	0	0	0	15,5	21,7	1,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ		3	3	0	2,4	0	21,7	1,3	0,02 шт.
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,02 шт.		0,805	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ		70		8,4	24,4	10,7	296,2	23,3	190,5
ГОРЯДИНА Б/К		13,03	46,51	11	1,9	1,7	0	0	0
СВИНИНА Б/К (нежирная)		40	40	4,6	19,1	0	0	0	0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ		13	13	1	0,4	6,5	33,1	0,0	0,0
ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		16	16	0	0	0	0,0	0,0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		7,3	7	0,9	0	4,2	20,3	29,0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ		4	4	0	3,2	0	0	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ		0,6	0,6	0	0	0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ ПОДИРОВАНАЯ		0,6	0,6	0	0	0	0,0	0,0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,2	5,1	21,4	143,9	95,6	12,0	12,0
КАРТОФЕЛЬ		182,86	128	2,5	0,5	20,3	95,6	16,4	16,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ		23	23	0,7	0,6	1,1	12,0	36,3	36,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ		5	5	0	4	0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ		0,3	0,3	0	0	0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ ПОДИРОВАНАЯ		200	200	0	0	0	0,0	0,0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		200	200	0	0	0	0,0	0,0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		40,91	36	0,1	0,1	21,7	88,2	16,4	16,4
ЯБЛОКИ		40,91	36	0,1	0,1	21,7	88,2	16,4	16,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА		0,2	0,2	0	0	0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20		1,4	0,2	8,5	40,8	40,8	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		20	20	1,3	0,2	8,5	40,8	40,8	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		40		3,0	1,2	20,6	104,8	104,8	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ		40	40						

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						49,6	74,3	260,1	1 865,9
						19,3	18,0	92,9	561,4
СОЛЬ ПОДПОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0				
ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,5	0,5	0,1	0	0				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0				
									2,6