

Администрация
Лужского муниципального района Ленинградской области
**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
« Пехенецкий детский сад»**

188267, Лужский район, д. Пехенец, ул. Школьная, д.8
тел.: 8(81372)61-265,
сайт: <http://pehenecks.ucoz.ru/> e-mail: moiseicova2013@yandex.ru

ПРИНЯТО

Председатель ОСТК
_____ Павлюченко С.В.
Протокол заседания ОСТК
№3 от 31.08.2021 г

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего
МДОУ «Пехенецкий детский сад»
№ 52 по о/д от 31.08.2021 г

СОГЛАСОВАНО

с родительской общественностью
Председатель родительского комитета
_____ Плаканова С.В.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ
С 12-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ДРУЖБА	200		5,9	7,6	26,8	199,7
пшено	13	12.87	1.5	0.3	8.8	43,9
молоко пастер. 2,5% жирности	130	130	3.7	3.2	6	68,1
сахар песок	5	5	0	0	4.9	19,4
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3
крупа рисовая	10	9.9	0.7	0.1	7.1	32,0
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		4,4	3,7	15,4	112,5
кофейный напиток	1.2	1.2	0.1	0	0.6	3,0
сахар песок	8	8	0	0	7.8	30,9
молоко пастер. 2,5% жирности	150	150	4.3	3.7	7	78,6
вода питьевая	108	108	0	0	0	0,0
ВАФЛИ	30		0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ	30	30	0.8	1	23.2	106,2
			11,1	12,3	65,4	418,4
II Завтрак						
ЙОГУРТ	150		3,0	2,3	4,5	72,0
йогурт 1,5% жирности	155	150	3	2.3	4.5	72,0
			3,0	2,3	4,5	72,0
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60		0,9	2,9	5,3	51,6
масло подсолнечное рафинированное	3	3	0	2.9	0	26,2
капуста белокочанная квашенная	60	48	0.9	0	2.2	13,0
сахар песок	3	3	0	0	2.9	11,6
морковь	3	2.25	0	0	0.2	0,8
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	200		5,9	13,0	16,0	209,9
крупа перловая	5	4.95	0.5	0.1	3.2	15,1
морковь	120	90	1.2	0.1	6	30,6
картофель	60	36	0.7	0.1	5.7	26,9
огурцы соленые	20	20	0.2	0	0.3	2,5
лук репчатый	6	5.04	0.1	0	0.4	2,0
масло сладко-сливочное несоленое	3	3	0	2.4	0	21,7
сметана 15% жирности	10	10	0.3	1.5	0.4	20,0
вода питьевая	200	200	0	0	0	0,0
масло подсолнечное рафинированное	2	2	0	1.9	0	17,5
свинина мясная	25	21.25	2.9	6.9	0	73,6
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		7,5	4,9	47,9	265,8
макаронные изделия высш.сорт	70	70	7.5	0.9	47.9	229,5
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	80		9,9	22,9	11,2	289,0

молоко пастер. 2,5% жирности	17	17	0.5	0.4	0.8	8,9
мука пшеничная высш.сорт	5	5	0.5	0.1	3.4	16,2
батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутрентами	14	14	1.1	0.4	7	35,6
яйца куриные (шт.)	0,13 шт.	5.23	0.7	0.6	0	8,0
масло подсолнечное рафинированное	5	5	0	4.9	0	43,7
свинина мясная	60	51	7.1	16.5	0	176,6
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ		50	0,7	2,0	3,2	39,0
мука пшеничная высш.сорт	4	4	0.4	0.1	2.7	13,0
вода питьевая	38	38	0	0	0	0,0
сметана 15% жирности	13	13	0.3	1.9	0.5	26,0
соль йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ВАРЕНЬЯ С ЛИМОНОМ		200	0,1	0,1	22,3	88,4
вода питьевая	186	186	0	0	0	0,0
варенье	20	20	0.1	0.1	14.4	55,9
лимон	8	4.8	0	0	0.1	1,6
сахар песок	8	8	0	0	7.8	30,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
хлеб ржано-пшеничный обог. микронутрентами	50	50	3.3	0.4	21.2	102,0
			28,3	46,2	127,1	1 045,7
Полдник						
БИГУС		200	10,9	23,8	9,5	298,1
капуста белокочанная	210	168	2.9	0.2	7.7	45,6
масло подсолнечное рафинированное	3	3	0	2.9	0	26,2
морковь	15	11.25	0.1	0	0.8	3,8
лук репчатый	15	12.6	0.2	0	1	5,0
свинина мясная	65	55.25	7.7	17.8	0	191,3
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,1		8,1	33,7
чай черный байховый	0.5	0.5	0.1	0	0.2	1,2
сахар песок	8	8	0	0	7.8	30,9
лимон	8	4.8	0	0	0.1	1,6
вода питьевая	200	200	0	0	0	0,0
БАТОН		50	3,8	1,5	25,7	131,0
батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутрентами	50	50	3.8	1.5	25.7	131,0
			14,8	25,3	43,3	462,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,2	86,1	240,3	1 998,9

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ	200		6,6	7,6	29,7	214,0
крупа ячневая	30	29,7	2,9	0,4	18,8	90,2
молоко пастер. 2,5% жирности	130	130	3,7	3,2	6	68,1
вода питьевая	100	100	0	0	0	0,0
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3
сахар песок	5	5	0	0	4,9	19,4
соль йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,9	2,5	12,6	84,7
какао-порошок	0,5	0,5	0,1	0,1	0,1	1,4
сахар песок	8	8	0	0	7,8	30,9
молоко пастер. 2,5% жирности	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
вода питьевая	100	100	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50		3,8	1,5	25,7	131,0
батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,1	4,2	0,1	37,5
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20		4,6	5,9		72,8
сыр российский	20	20	4,6	5,9	0	72,8
			18,0	21,7	68,1	540,0
II Завтрак						
КЕФИР	150		4,4	3,8	6,0	79,5
кефир 2,5 % жирности	150	150	4,4	3,8	6	79,5
			4,4	3,8	6,0	79,5
Обед						
ПОМИДОР КУСОЧКОМ	60		0,7	2,0	2,2	31,4
томаты грунтовые	60	59,39	0,7	0,1	2,2	13,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200		8,5	4,0	11,6	119,9
картофель	70	42	0,8	0,2	6,6	31,3
морковь	12	9	0,1	0	0,6	3,1
лук репчатый	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
масло подсолнечное рафинированное	2	2	0	1,9	0	17,5
вода питьевая	140	140	0	0	0	0,0
рыба треска потрошенная обезглавленная	90	43,2	6,7	0,3	0	28,9
крупа перловая	5	4,95	0,5	0,1	3,2	15,1
сметана 15% жирности	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
соль йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЁЖИКИ	80		8,6	28,9	10,7	336,7
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3
масло подсолнечное рафинированное	8	8	0	7,8	0	69,7
крупа рисовая	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0

яйца куриные (шт.)	0,1 шт.	4.03	0.5	0.5	0	6,1
свинина мясная	60	51	7.1	16.5	0	176,6
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ		150	3,9	0,3	8,2	50,4
горошек зеленый консервы	130	130	3.9	0.3	8.2	50,4
СОУС СМЕТАННЫЙ		50	0,7	1,8	2,9	37,1
сметана 15% жирности	12.5	12.5	0.3	1.8	0.4	25,0
мука пшеничная высш.сорт	3.75	3.75	0.4	0	2.5	12,1
вода питьевая	37.5	37.5	0	0	0	0,0
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,3	0,1	10,7	46,5
яблоки	20	17.6	0.1	0.1	1.6	8,1
вода питьевая	172	172	0	0	0	0,0
сахар песок	8	8	0	0	7.8	30,9
лимон	10	6	0.1	0	0.2	1,9
апельсин	20	13.4	0.1	0	1.1	5,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	50	50	3.3	0.4	21.2	102,0
			26,0	37,5	67,5	724,0
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		200	24,1	21,7	26,3	402,0
творог 5,0% жирности	120	120	21	10.5	3.5	196,7
крупа манная	5	5	0.5	0.1	3.4	16,0
сахар песок	6	6	0	0	5.8	23,2
яйца куриные (шт.)	0.15 шт.	6.2	0.8	0.7	0	9,4
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3
сметана 15% жирности	3	3	0.1	0.5	0.1	6,0
масло подсолнечное рафинированное	4	4	0	3.9	0	34,9
молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	25	25	1.7	2	13.5	79,5
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ВАРЕНЬЯ С ЛИМОНОМ		200	0,1	0,1	22,3	88,4
вода питьевая	186	186	0	0	0	0,0
варенье	20	20	0.1	0.1	14.4	55,9
лимон	8	4.8	0	0	0.1	1,6
сахар песок	8	8	0	0	7.8	30,9
			24,2	21,8	48,6	490,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,6	84,8	190,2	1 833,9

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ	200		7,0	8,0	31,2	225,2
пшено	30	29.7	3.3	0.8	20.3	101,4
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3
молоко пастер. 2,5% жирности	130	130	3.7	3.2	6	68,1
сахар песок	5	5	0	0	4.9	19,4
кофейный напиток с молоком	200		4,4	3,7	15,4	112,5
соль йодированная	0.4		0.4	0	0	0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1.2	1.2	0.1	0	0.6	3.0
сахар песок	8	8	0	0	7.8	30,9
молоко пастер. 2,5% жирности	150	150	4.3	3.7	7	78,6
вода питьевая	108	108	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1	4,1	0	37,4
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4.1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50		3,8	1,5	25,7	131,0
батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	50	50	3.8	1.5	25.7	131,0
			15,2	17,3	72,3	506,1
II Завтрак						
ЙОГУРТ	150		3,0	2,3	4,5	72,0
йогурт 1,5% жирности	155	150	3	2.3	4.5	72,0
			3,0	2,3	4,5	72,0
Обед						
ПОМИДОР КУСОЧКОМ	60		0,7	2,0	2,2	31,4
томаты грунтовые	60	59.39	0.7	0.1	2.2	13,9
СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200		4,8	12,1	9,8	172,5
картофель	70	42	0.8	0.2	6.6	31,3
морковь	12	9	0.1	0	0.6	3,1
лук репчатый	12	10.08	0.1	0	0.8	4,0
масло подсолнечное рафинированное	2	2	0	1.9	0	17,5
вода питьевая	150	150	0	0	0	0,0
горошек зеленый консервы	12	7.8	0.2	0	0.5	3,0
сметана 15% жирности	10	10	0.3	1.5	0.4	20,0
свинина мясная	25	21.25	2.9	6.9	0	73,6
масло сладко-сливочное несоленое	2	2	0	1.6	0	14,6
капуста белокочанная	25	20	0.4	0	0.9	5,4
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80		17,8	9,1	8,0	183,6
рыба треска потрошенная обезглавленная	140	100.8	15.6	0.6	0	67,5

батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	14	14	1.1	0.4	7	35,6
молоко пастер. 2,5% жирности	20	20	0.6	0.5	1	10,5
масло сладко-сливочное несоленое	4	4	0	3.2	0	29,0
яйца куриные (шт.)	0,1 шт.	4.03	0.5	0.5	0	6,1
масло подсолнечное рафинированное	4	4	0	3.9	0	34,9
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,0	5,0	20,9	140,9
картофель	210	126	2.4	0.5	19.9	94,1
молоко пастер. 2,5% жирности	20	20	0.6	0.5	1	10,5
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	86,0
сок яблочный	200	200	1	0.2	20.2	86,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	50	50	3.3	0.4	21.2	102,0
			30,6	28,8	82,3	716,4
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		200/20	25,8	20,6	32,0	419,3
творог 5,0% жирности	120	120	21	10.5	3.5	196,7
мука пшеничная высш.сорт	10	10	1.1	0.1	6.8	32,4
яйца куриные (шт.)	0,25 шт.	10.06	1.3	1.2	0.1	15,3
масло подсолнечное рафинированное	4	4	0	3.9	0	34,9
масло сладко-сливочное несоленое	4	4	0	3.2	0	29,0
сахар песок	4	4	0	0	3.9	15,5
крупа манная	10	10	1	0.1	6.9	31,9
молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	20	20	1.4	1.6	10.8	63,6
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200			7,8	30,9
чай черный байховый	0.01	0.01	0	0	0	0,0
вода питьевая	0.4	0.4	0	0	0	0,0
вода питьевая	200	200	0	0	0	0,0
сахар песок	8	8	0	0	7.8	30,9
БАНАН		150	2,3	0,8	31,5	144,0
банан	150	150	2.3	0.8	31.5	144,0
			28,1	21,4	71,3	594,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			76,9	69,8	230,4	1 888,7

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200		6,1	8,4	18,0	172,7
молоко пастер. 2,5% жирности	130	130	3.7	3.2	6	68,1
вода питьевая	79.5	79.5	0	0	0	0,0
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3
овсяные хлопья "геркулес"	20	20	2.4	1.2	12	68,3
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		4,4	3,7	15,4	112,5
кофейный напиток	1.2	1.2	0.1	0	0.6	3,0
сахар песок	8	8	0	0	7.8	30,9
молоко пастер. 2,5% жирности	150	150	4.3	3.7	7	78,6
вода питьевая	108	108	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0	4,1	0	37,4
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4.1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40		3,0	1,2	20,6	104,8
батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	40	40	3	1.2	20.6	104,8
			13,5	17,4	54,0	427,4
II Завтрак						
КЕФИР	150		4,4	3,8	6,0	79,5
кефир 2,5 % жирности	150	150	4.4	3.8	6	79,5
			4,4	3,8	6,0	79,5
Обед						
ОГУРЕЦ КУСОЧКОМ	60		0,5	2,0	1,5	25,6
огурцы грунтовые	60	59.39	0.5	0.1	1.5	8,1
СВЕКОЛЬНИК	200		5,4	15,8	14,9	226,3
картофель	90	54	1.1	0.2	8.5	40,4
морковь	7	5.25	0.1	0	0.4	1,7
масло сладко-сливочное несоленое	4	4	0	3.2	0	29,0
масло подсолнечное рафинированное	4	4	0	3.9	0	34,9
лук репчатый	7	5.88	0.1	0	0.5	2,3
свекла	80	60	0.9	0.1	5.1	24,4
сметана 15% жирности	10	10	0.3	1.5	0.4	20,0
свинина мясная	25	21.25	2.9	6.9	0	73,6
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80		14,3	16,8	10,4	250,2
куры потрош. 1 категории	100	72	12.7	12.8	0	166,3
батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	14	14	1.1	0.4	7	35,6
масло сладко-сливочное несоленое	2	2	0	1.6	0	14,6
масло подсолнечное рафинированное	2	2	0	1.9	0	17,5
мука пшеничная высш.сорт	5	5	0.5	0.1	3.4	16,2
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ	50		0,7	1,8	2,9	37,1

сметана 15% жирности	12.5	12.5	0.3	1.8	0.4	25,0
мука пшеничная высш.сорт	3.75	3.75	0.4	0	2.5	12,1
вода питьевая	37.5	37.5	0	0	0	0,0
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕНВАЯ		150	8,4	6,2	38,4	243,3
крупа гречневая ядрица	70	69.3	8.4	2.2	38.4	207,0
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ВАРЕНЬЯ С ЛИМОНОМ		200	0,1	0,1	22,3	88,4
вода питьевая	186	186	0	0	0	0,0
варенье	20	20	0.1	0.1	14.4	55,9
лимон	8	4.8	0	0	0.1	1,6
сахар песок	8	8	0	0	7.8	30,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	50	50	3.3	0.4	21.2	102,0
			32,7	43,1	111,6	972,9
Полдник						
САЛАТ ОВОЩНОЙ		200	2,8	10,1	24,7	201,0
свекла	70	52.5	0.8	0.1	4.5	21,4
морковь	40	30	0.4	0	2	10,2
картофель	140	84	1.6	0.3	13.3	62,8
масло подсолнечное рафинированное	10	10	0	9.7	0	87,2
сахар песок	5	5	0	0	4.9	19,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200			7,9	32,5
чай черный байховый	0.01	0.01	0	0	0	0,0
вода питьевая	0.4	0.4	0	0	0	0,0
сахар песок	8	8	0	0	7.8	30,9
лимон	8	4.8	0	0	0.1	1,6
вода питьевая	200	200	0	0	0	0,0
БАТОН		40	3,0	1,2	20,6	104,8
батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	40	40	3	1.2	20.6	104,8
ЯБЛОКО		150	0,6	0,6	14,7	70,5
яблоки	150	150	0.6	0.6	14.7	70,5
			6,4	11,9	67,9	408,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,0	76,2	239,5	1 888,6

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ	200		5,7	7,5	32,2	219,7
крупа рисовая	30	29.7	2	0.3	21.3	95,9
молоко пастер. 2,5% жирности	130	130	3.7	3.2	6	68,1
вода питьевая	90.73	90.73	0	0	0	0,0
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3
сахар песок	5	5	0	0	4.9	19,4
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,9	2,5	12,6	84,7
какао-порошок	0.5	0.5	0.1	0.1	0.1	1,4
сахар песок	8	8	0	0	7.8	30,9
молоко пастер. 2,5% жирности	100	100	2.8	2.4	4.7	52,4
вода питьевая	100	100	0	0	0	0,0
МАСЛЮ (ПОРЦИЯМИ)	5		0,1	4,2	0,1	37,5
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4.1	0	37,4
БАТОН	50		3,8	1,5	25,7	131,0
батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	50	50	3.8	1.5	25.7	131,0
			12,5	15,7	70,6	472,9
II Завтрак						
ЙОГУРТ	150		3,0	2,3	4,5	72,0
йогурт 1,5% жирности	150	150	3	2.3	4.5	72,0
ПЕЧЕНЬЕ	10		0,8	1,0	7,4	41,7
печенье сахарное мука высш.сорт	10	10	0,8	1	7.4	41,7
			3,8	3,3	11,9	113,7
Обед						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ КВАШЕН.	60		0,9	2,9	5,3	51,6
масло подсолнечное рафинированное	3	3	0	2.9	0	26,2
капуста белокочанная	60	48	0.9	0	2.2	13,0
сахар песок	3	3	0	0	2.9	11,6
морковь	3	2.25	0	0	0.2	0,8
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200		5,0	12,5	7,3	166,9
капуста квашеная	60	60	1.1	0.1	1.7	13,4
картофель	40	24	0.5	0.1	3.8	17,9
морковь	12	9	0.1	0	0.6	3,1
лук репчатый	12	10.08	0.1	0	0.8	4,0
масло подсолнечное рафинированное	4	4	0	3.9	0	34,9
вода питьевая	160	160	0	0	0	0,0
свинина мясная	25	21.25	2.9	6.9	0	73,6
сметана 15% жирности	10	10	0.3	1.5	0.4	20,0
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230		10,4	22,3	21,5	329,8

картофель	210	126	2,4	0,5	19,9	94,1
лук репчатый	15	12,6	0,2	0	1	5,0
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3
морковь	12	9	0,1	0	0,6	3,1
свинина мясная	65	55,25	7,7	17,8	0	191,3
соль йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	86,0
сок яблочный	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			20,6	38,3	75,1	736,3
Полдник						
ОЛАДЬИ		150	9,0	9,5	75,1	418,3
мука пшеничная высш.сорт	80	80	8,3	1	54,2	259,2
яйца куриные (шт.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
вода питьевая	57,72	57,72	0	0	0	0,0
дрожжи	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
сахар песок	3	3	0	0	2,9	11,6
масло подсолнечное рафинированное	4	4	0	3,9	0	34,9
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3
варенье	25	25	0,1	0,1	18	69,8
соль йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200			7,8	30,9
чай черный байховый	0,01	0,01	0	0	0	0,0
вода питьевая	200	200	0	0	0	0,0
сахар песок	8	8	0	0	7,8	30,9
			9,0	9,5	82,9	449,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,9	66,8	240,5	1 772,1

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200		7,3	8,2	27,4	212,6
крупа гречневая ядрица	30	29.7	3.6	1	16.5	88,8
вода питьевая	100	100	0	0	0	0,0
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3
молоко пастер. 2,5% жирности	130	130	3.7	3.2	6	68,1
сахар песок	5	5	0	0	4.9	19,4
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		4,4	3,7	15,4	112,5
кофейный напиток	1.2	1.2	0.1	0	0.6	3,0
сахар песок	8	8	0	0	7.8	30,9
молоко пастер. 2,5% жирности	150	150	4.3	3.7	7	78,6
вода питьевая	108	108	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬЕ	40		3,0	3,9	29,8	166,8
печенье сахарное мука высш.сорт	40	40	3	3.9	29.8	166,8
			14,7	15,8	72,6	491,9
II Завтрак						
ЙОГУРТ	150		3,0	2,3	4,5	72,0
йогурт 1,5% жирности	155	150	3	2.3	4.5	72,0
ПЕЧЕНЬЕ	12		0,9	1,2	8,9	50,0
печенье сахарное мука высш.сорт	12	12	0.9	1.2	8.9	50,0
			3,9	3,5	13,4	122,0
Обед						
ПОМИДОР КУСОЧКОМ	60		0,7	2,0	2,2	31,4
томаты грунтовые	60	59.39	0.7	0.1	2.2	13,9
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200		4,5	14,9	7,4	182,8
капуста белокочанная	60	48	0.9	0	2.2	13,0
картофель	34.29	24	0.5	0.1	3.8	17,9
морковь	12	9	0.1	0	0.6	3,1
лук репчатый	12	10.08	0.1	0	0.8	4,0
масло подсолнечное рафинированное	4	4	0	3.9	0	34,9
вода питьевая	160	160	0	0	0	0,0
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3
свинина мясная	25	21.25	2.9	6.9	0	73,6
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	50	50	3.3	0.4	21.2	102,0
ПЛОВ	230		11,3	24,4	36,9	413,5

масло сладко-сливочное несоленое	4	4	0	3.2	0	29,0
морковь	12	9	0.1	0	0.6	3,1
лук репчатый	12	10.08	0.1	0	0.8	4,0
крупа рисовая	50	49.5	3.4	0.5	35.5	159,9
масло подсолнечное рафинированное	3	3	0	2.9	0	26,2
свинина мясная	65	55.25	7.7	17.8	0	191,3
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			7,8	30,9
сухофрукты (смесь)	13	13	0	0	0	0,0
сахар песок	8	8	0	0	7.8	30,9
вода питьевая	203	203	0	0	0	0,0
			19,8	41,7	75,5	760,6
Полдник						
БЛИНЧИКИ		150	6,2	9,5	55,9	328,9
мука пшеничная высш. сорт	50	50	5.2	0.7	34	162,0
вода питьевая	148.57	148.57	0	0	0	0,0
яйца куриные (шт.)	0,17 шт.	6.84	0.9	0.8	0	10,4
сахар песок	4	4	0	0	3.9	15,5
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3
масло подсолнечное рафинированное	4	4	0	3.9	0	34,9
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
варенье	25	25	0.1	0.1	18	69,8
ЧАЙ С САХАРОМ		200			7,8	30,9
чай черный байховый	0.01	0.01	0	0	0	0,0
вода питьевая	200	200	0	0	0	0,0
сахар песок	8	8	0	0	7.8	30,9
ЯБЛОКО		150	0,6	0,6	14,7	70,5
яблоки	150	150	0.6	0.6	14.7	70,5
			6,8	10,1	78,4	430,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,2	71,1	239,9	1 804,8

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200		5,8	7,0	26,3	192,3
молоко пастер. 2,5% жирности	110	110	3.1	2.7	5.1	57,6
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3
сахар песок	5	5	0	0	4.9	19,4
крупа пшеничная полтавская	25	24.75	2.7	0.3	16.3	79,0
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60		3,8	1,5	25,7	131,0
батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	50	50	3.8	1.5	25.7	131,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		4,4	3,7	15,4	112,5
кофейный напиток	1.2	1.2	0.1	0	0.6	3,0
сахар песок	8	8	0	0	7.8	30,9
молоко пастер. 2,5% жирности	150	150	4.3	3.7	7	78,6
вода питьевая	108	108	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4.1	0	37,4
			14,0	16,3	67,4	473,2
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150		0,8	0,2	14,9	64,5
сок яблочный	150	150	0.8	0.2	15.2	64,5
			0,8	0,2	14,9	64,5
Обед						
ОГУРЕЦ КУСОЧКОМ	60		0,5	2,0	1,5	25,6
огурцы грунтовые	60	59.39	0.5	0.1	1.5	8,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200		7,2	16,4	11,4	222,7
лук репчатый	12	10.08	0.1	0	0.8	4,0
яйца куриные (шт.)	0,1 шт.	4.03	0.5	0.5	0	6,1
картофель	70	42	0.8	0.2	6.6	31,3
морковь	12	9	0.1	0	0.6	3,1
масло подсолнечное рафинированное	2	2	0	1.9	0	17,5
вода питьевая	140	140	0	0	0	0,0
свинина мясная	44	37.4	5.1	12.1	0	129,5
макаронные изделия высш.сорт яичные	5	5	0.6	0.1	3.4	16,6
масло сладко-сливочное несоленое	2	2	0	1.6	0	14,6
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	230		8,6	19,8	18,7	293,8
капуста белокочанная	170	136	2.3	0.1	6.2	37,0
крупа рисовая	15	14.85	1	0.1	10.7	48,0
лук репчатый	12	10.08	0.1	0	0.8	4,0
масло сладко-сливочное несоленое	4	4	0	3.2	0	29,0

масло подсолнечное рафинированное	4	4	0	3.9	0	34,9
свинина мясная	40	34	4.8	11	0	117,8
морковь	12	9	0.1	0	0.6	3,1
сметана 15% жирности	10	10	0.3	1.5	0.4	20,0
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			7,8	30,9
сухофрукты (смесь)	13	13	0	0	0	0,0
сахар песок	8	8	0	0	7.8	30,9
вода питьевая	203	203	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	50	50	3.3	0.4	21.2	102,0
			19,6	38,6	60,6	675,0
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		200/20	25,8	20,6	32,0	419,3
творог 5,0% жирности	120	120	21	10.5	3.5	196,7
мука пшеничная высш.сорт	10	10	1.1	0.1	6.8	32,4
яйца куриные (шт.)	0,25 шт.	10.06	1.3	1.2	0.1	15,3
масло подсолнечное рафинированное	4	4	0	3.9	0	34,9
масло сладко-сливочное несоленое	4	4	0	3.2	0	29,0
сахар песок	4	4	0	0	3.9	15,5
крупа манная	10	10	1	0.1	6.9	31,9
молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	20	1.4	1.6	10.8	63,6
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200			7,8	30,9
чай черный байховый	0.01	0.01	0	0	0	0,0
вода питьевая	200	200	0	0	0	0,0
сахар песок	8	8	0	0	7.8	30,9
БАНАН		150	2,3	0,8	31,5	144,0
банан	150	150	2.3	0.8	31.5	144,0
			28,1	21,4	71,3	594,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,5	76,5	214,2	1 806,9

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ВЕРМИШЕЛЬ НА МОЛОКЕ	200		5,8	7,2	26,9	198,2
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3
сахар песок	5	5	0	0	4,9	19,4
макаронные изделия высш.сорт яичные	25	25	2,7	0,5	16,9	82,9
молоко пастер. 2,5% жирности	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
соль йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,9	2,5	12,6	84,7
какао-порошок	0,5	0,5	0,1	0,1	0,1	1,4
сахар песок	8	8	0	0	7,8	30,9
молоко пастер. 2,5% жирности	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
вода питьевая	100	100	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50		3,8	1,5	25,7	131,0
батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20		4,6	6,0		73,0
сыр российский	21,3	20	4,6	5,9	0	72,8
			17,1	21,3	65,2	524,3
II Завтрак						
ЙОГУРТ	150		3,0	2,3	4,5	72,0
йогурт 1,5% жирности	150	150	3	2,3	4,5	72,0
			3,0	2,3	4,5	72,0
Обед						
СУП РИСОВЫЙ	200		3,8	12,1	8,5	159,2
вода питьевая	185	185	0	0	0	0,0
крупа рисовая	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
масло подсолнечное рафинированное	2	2	0	1,9	0	17,5
свинина мясная	25	21,25	2,9	6,9	0	73,6
морковь	12	9	0,1	0	0,6	3,1
лук репчатый	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
масло сладко-сливочное несоленое	4	4	0	3,2	0	29,0
соль йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ	150		3,0	9,6	21,4	188,0
свекла	230	172,5	2,5	0,2	14,7	70,3
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3
сметана 15% жирности	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
сахар песок	5	5	0	0	4,9	19,4
лук репчатый	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
морковь	12	9	0,1	0	0,6	3,1
масло подсолнечное рафинированное	4	4	0	3,9	0	34,9
соль йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0,0

КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ		80	10,2	8,8	8,8	153,9
рыба треска потрошенная обезглавленная	70	50.4	7.9	0.3	0	33.8
батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	14	14	1.1	0.4	7	35.6
молоко пастер. 2,5% жирности	20	20	0.6	0.5	1	10,5
масло сладко-сливочное несоленое	4	4	0	3.2	0	29,0
яйца куриные (шт.)	0,1 шт.	4.03	0.5	0.5	0	6,1
масло подсолнечное рафинированное	4	4	0	3.9	0	34,9
лук репчатый	12	10.08	0.1	0	0.8	4,0
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	50	50	3.3	0.4	21.2	102,0
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНОВ		200	0,2	0,1	10,5	44,8
яблоки	30	26.4	0.1	0.1	2.5	12,0
вода питьевая	172	172	0	0	0	0,0
сахар песок	8	8	0	0	7.8	30,9
лимон	10	6	0.1	0	0.2	1,9
			20,5	31,0	70,4	647,9
Полдник						
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ		80	15,8	14,6	44,7	373,0
мука пшеничная высш.сорт	50	50	5.2	0.7	34	162,0
сахар песок	8	8	0	0	7.8	30,9
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3
яйца куриные (шт.)	0.18 шт.	7.09	0.9	0.8	0	10,8
молоко пастер. 2,5% жирности	30	30	0.9	0.8	1.4	15,7
творог 5,0% жирности	50	50	8.7	4.4	1.5	82,0
дрожжи	0.5	0.5	0.1	0	0	0,4
масло подсолнечное рафинированное	4	4	0	3.9	0	34,9
соль йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	4,4	3,7	15,4	112,5
кофейный напиток	1.2	1.2	0.1	0	0.6	3,0
сахар песок	8	8	0	0	7.8	30,9
молоко пастер. 2,5% жирности	150	150	4.3	3.7	7	78,6
вода питьевая	108	108	0	0	0	0,0
ГРУША		150	0,6	0,5	15,5	70,5
груша	150	150	0.6	0.5	15.5	70,5
			20,8	18,8	75,6	556,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,4	73,4	215,7	1 800,2

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ	200		5,7	7,4	19,7	168,2
крупа манная	20	20	2	0.2	13.7	63,8
молоко пастер. 2,5% жирности	130	130	3.7	3.2	6	68,1
вода питьевая	117.07	117.07	0	0	0	0,0
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,9	2,5	12,6	84,7
какао-порошок	0.5	0.5	0.1	0.1	0.1	1,4
сахар песок	8	8	0	0	7.8	30,9
молоко пастер. 2,5% жирности	100	100	2.8	2.4	4.7	52,4
вода питьевая	100	100	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50		3,8	1,5	25,7	131,0
батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	50	50	3.8	1.5	25.7	131,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10			4,1		37,4
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4.1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20		4,6	5,9		72,8
сыр российский	20	20	4.6	5.9	0	72,8
			17,0	21,4	58,0	494,1
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150		0,8	0,2	14,9	64,5
сок яблочный	150	150	0.8	0.2	15.2	64,5
			0,8	0,2	14,9	64,5
Обед						
ОГУРЕЦ КУСОЧКОМ	60		0,5	2,0	1,5	25,6
огурцы грунтовые	60	59.39	0.5	0.1	1.5	8,1
БОРЩ С МЯСОМ	200		4,8	12,4	8,7	169,8
свекла	50	37.5	0.6	0	3.2	15,3
капуста белокочанная	25	20	0.4	0	0.9	5,4
лук репчатый	12	10.08	0.1	0	0.8	4,0
морковь	12	9	0.1	0	0.6	3,1
картофель	30	18	0.4	0.1	2.8	13,5
масло подсолнечное рафинированное	4	4	0	3.9	0	34,9
сметана 15% жирности	10	10	0.3	1.5	0.4	20,0
вода питьевая	175	175	0	0	0	0,0
свинина мясная	25	21.25	2.9	6.9	0	73,6
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ	150		3,4	4,5	35,5	196,2
крупа рисовая	50	49.5	3.4	0.5	35.5	159,9
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ	50		0,7	1,8	2,9	37,1

сметана 15% жирности	12.5	12.5	0.3	1.8	0.4	25,0
мука пшеничная высш.сорт	3.75	3.75	0.4	0	2.5	12,1
вода питьевая	37.5	37.5	0	0	0	0,0
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		80	14,3	16,8	10,4	250,2
куры потрош. 1 категории	100	72	12.7	12.8	0	166,3
батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	14	14	1.1	0.4	7	35,6
масло сладко-сливочное несоленое	2	2	0	1.6	0	14,6
масло подсолнечное рафинированное	2	2	0	1.9	0	17,5
мука пшеничная высш.сорт	5	5	0.5	0.1	3.4	16,2
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	50	50	3.3	0.4	21.2	102,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			7,8	30,9
сухофрукты (смесь)	13	13	0	0	0	0,0
сахар песок	8	8	0	0	7.8	30,9
вода питьевая	203	203	0	0	0	0,0
			27,0	37,9	88,0	811,8
Полдник						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		200	7,7	14,8	5,0	184,9
яйца куриные (шт.)	1 шт.	40.25	4.9	4.5	0.3	61,3
молоко пастер. 2,5% жирности	100	100	2.8	2.4	4.7	52,4
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3
масло подсолнечное рафинированное	4	4	0	3.9	0	34,9
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200			7,9	32,5
чай черный байховый	0.01	0.01	0	0	0	0,0
вода питьевая	0.4	0.4	0	0	0	0,0
сахар песок	8	8	0	0	7.8	30,9
лимон	8	4.8	0	0	0.1	1,6
вода питьевая	200	200	0	0	0	0,0
БАТОН		40	3,0	1,2	20,6	104,8
батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	40	40	3	1.2	20.6	104,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,1	4,2	0,1	37,5
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4.1	0	37,4
ЯБЛОКО		150	0,6	0,6	14,7	70,5
яблоки	150	150	0.6	0.6	14.7	70,5
			11,4	20,8	48,3	430,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,2	80,3	209,2	1 800,6

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4.1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50		3,8	1,5	25,7	131,0
батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	50	50	3.8	1.5	25.7	131,0
КАША АССОРТИ	200		6,7	7,9	30,3	219,2
пшено	10	9.9	1.1	0.3	6.8	33,8
молоко пастер. 2,5% жирности	130	130	3.7	3.2	6	68,1
сахар песок	5	5	0	0	4.9	19,4
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3
крупа рисовая	10	9.9	0.7	0.1	7.1	32,0
крупа гречневая ядрица	10	9.9	1.2	0.3	5.5	29,6
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		4,4	3,7	15,4	112,5
кофейный напиток	1.2	1.2	0.1	0	0.6	3,0
сахар песок	8	8	0	0	7.8	30,9
молоко пастер. 2,5% жирности	150	150	4.3	3.7	7	78,6
вода питьевая	108	108	0	0	0	0,0
			14,9	17,2	71,4	500,1
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150		0,8	0,2	14,9	64,5
сок яблочный	150	150	0.8	0.2	15.2	64,5
ПЕЧЕНЬЕ	10		0,8	1,0	7,4	41,7
печенье сахарное мука высш.сорт	10	10	0.8	1	7.4	41,7
			1,6	1,2	22,3	106,2
Обед						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ КВАШЕН..	60		0,9	2,9	5,3	51,6
масло подсолнечное рафинированное	3	3	0	2.9	0	26,2
капуста белокочанная квашен.	60	48	0.9	0	2.2	13,0
сахар песок	3	3	0	0	2.9	11,6
морковь	3	2.25	0	0	0.2	0,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200		5,4	13,6	18,0	216,6
картофель	70	42	0.8	0.2	6.6	31,3
лук репчатый	12	10.08	0.1	0	0.8	4,0
морковь	12	9	0.1	0	0.6	3,1
масло подсолнечное рафинированное	2	2	0	1.9	0	17,5
вода питьевая	140	140	0	0	0	0,0
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3
свинина мясная	25	21.25	2.9	6.9	0	73,6
батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	20	20	1.5	0.6	10	50,8
соль йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,0	5,0	20,9	140,9

картофель	210	126	2,4	0,5	19,9	94,1
молоко пастер. 2,5% жирности	20	20	0,6	0,5	1	10,5
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3
соль йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ		80	10,8	11,5	4,1	174,4
мука пшеничная высш.сорт	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
яйца куриные (шт.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
масло подсолнечное рафинированное	5	5	0	4,9	0	43,7
масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0	4	0	36,3
лук репчатый	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
говяжья печень	60	55,8	9,7	2	0	68,8
соль йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,3	0,1	10,7	46,5
яблоки	20	17,6	0,1	0,1	1,6	8,1
вода питьевая	172	172	0	0	0	0,0
сахар песок	8	8	0	0	7,8	30,9
лимон	10	6	0,1	0	0,2	1,9
апельсин	20	13,4	0,1	0	1,1	5,6
СОУС СМЕТАННЫЙ		50	0,7	1,8	2,9	37,1
сметана 15% жирности	12,5	12,5	0,3	1,8	0,4	25,0
мука пшеничная высш.сорт	3,75	3,75	0,4	0	2,5	12,1
вода питьевая	37,5	37,5	0	0	0	0,0
соль йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			24,4	35,3	83,1	769,1
Полдник						
БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ		150	6,5	8,0	47,6	283,2
крупа манная	40	40	4	0,4	27,4	127,7
молоко пастер. 2,5% жирности	38	38	1,1	1	1,7	19,9
вода питьевая	65,22	65,22	0	0	0	0,0
яйца куриные (шт.)	0,13 шт.	5,25	0,7	0,6	0	8,0
масло подсолнечное рафинированное	6	6	0	5,8	0	52,3
варенье	20	20	0,1	0,1	14,4	55,9
мука пшеничная высш.сорт	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
соль йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	ЧАЙ С	200			7,8	30,9
вода питьевая	0,2	0,2	0	0	0	0,0
вода питьевая	200	200	0	0	0	0,0
сахар песок	8	8	0	0	7,8	30,9
БАНАН		150	2,3	0,8	31,5	144,0
банан	150	150	2,3	0,8	31,5	144,0
			8,8	8,8	86,9	458,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,7	62,5	263,7	1 833,5