

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сусанинская СОШ»

Е.Ю. Вахрина

Приказ № 25 от 28.01.2025г

ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В
ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ В ВОЗРАСТЕ
С 3-х ДО 7-8 ЛЕТ НА ПЕРИОД 2025г.

Примерное МЕНЮ

МБОУ "Сусанинская СОШ" для дошкольников в возрасте 3-7 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША пшеничная молочная с/с 200 - 150 *	200		6,47	10,49	25,38	220,96
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	20	19,8	2,21	0,25	13,04	63,19
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	7,44	78,58
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,04	6,60	0,06	59,84
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК кофейный с молоком	200		4,60	3,64	17,13	118,85
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,38	0,00	1,95	9,31
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	7,44	78,58
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (порциями) 8 -- 5 *	6		0,08	6,64	0,08	60,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,04	6,60	0,06	59,84
БАТОН 20 *	30		0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,15	20,77	42,59	399,81
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ продукт 150 - 120 *	150		4,22	3,64	5,82	77,12
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	5,82	77,12
ПРЯНИКИ 20 - 30 *	25		2,21	1,76	18,75	91,50
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	25	25	2,21	1,76	18,75	91,50
			6,43	5,40	24,57	168,62
Обед						
СУП картофельный с вермишелью (кура) 250 - 200 *	250		6,07	4,65	15,91	143,67
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	15	3,81	2,36	0,00	49,86
КАРТОФЕЛЬ	80	50	1,08	0,21	8,85	41,83
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,76	0,10	4,88	23,41
МОРКОВЬ	30	30	0,24	0,02	1,20	6,12
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30	30	0,15	0,02	0,88	4,47
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,38	0,01	0,00	0,03	0,18
УКРОП	0,4	0,3	0,01	0,00	0,02	0,12
ЧЕСНОК	0,2	0,17	0,01	0,00	0,05	0,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬ по-строгановски 80 - 60 *	80/30		15,12	9,89	1,07	170,99
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	90	83,7	14,54	3,00	0,00	103,12
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0,06	0,01	0,35	0,59
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ *	20	20	0,52	3,00	0,72	32,40
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
КАША гречневая рассыпчатая 100 - 80 *	100		5,11	5,35	23,06	160,51
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	42	41,58	5,08	1,33	23,03	124,23
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,02	0,03	36,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00

НАПИТОК из сухофруктов с/с 200 - 150 *	200		0,39	0,00	17,77	72,61
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	17	17	0,39	0,00	10,03	41,65
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ 40 - 35 *	50		0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
			26,69	19,89	57,81	547,78
Полдник						
ИКРА кабачковая 30 - 20 *	30		0,27	1,41	1,78	21,00
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	31,58	30	0,27	1,41	1,78	21,00
АЗУ из говязины 180 - 160 *	180		11,95	12,67	19,60	278,84
ГОВЯДИНА Б/К	60	54	9,72	8,40	0,00	150,00
КАРТОФЕЛЬ	150	105	1,63	0,33	16,59	78,43
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	12	0,16	0,02	0,95	4,77
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	18	14	0,10	0,01	0,19	1,51
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,8	2,8	0,13	0,00	0,51	2,77
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ЧАЙ с лимоном с/с 180 - 150 *	180		0,19	0,01	8,24	35,56
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ЛИМОН	10	10	0,09	0,01	0,30	3,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН 20 *	20		0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ 8 *	7		0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	7	7	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,41	14,09	29,62	335,40
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,68	60,15	154,59	1 451,61

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ячневая молочная с/с 200 - 150 *	200		6,18	10,49	24,90	217,88
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20	19,8	1,92	0,25	12,56	60,11
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	7,44	78,58
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,04	6,60	0,06	59,84
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
НАПИТОК какао с молоком и сахаром 200 - 150 *	200		4,78	3,99	15,41	116,27
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	7,44	78,58
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,56	0,35	0,23	6,73
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (порциями) 8 -- 5 *	6		0,08	6,64	0,08	60,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,04	6,60	0,06	59,84
СЫР (порциями) 1/15 *	12		3,38	4,30	0,00	52,96
СЫР РОССИЙСКИЙ	12	12	3,38	4,30	0,00	52,96

БАТОН 20 *	30		0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
			14,42	25,42	40,39	447,11
II Завтрак						
Сок яблочный восстановленный	200		0,97	0,19	19,59	83,42
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ВОССТАНОВЛЕННЫЙ	200	200	0,97	0,19	19,59	83,42
ПЕЧЕНЬЕ 20 - 30 *	25		0,70	0,80	18,60	85,00
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	0,70	0,80	18,60	85,00
			1,67	0,99	38,19	168,42
Обед						
БОРЩ на говядине с картофелем и капустой 250--200 *	250/8		7,17	8,52	12,34	155,33
ГОВЯДИНА Б/К	30	27	4,86	4,20	0,00	57,10
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,81	0,16	6,64	31,37
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0,63	0,04	1,64	9,78
СВЕКЛА	40	30	0,44	0,03	2,56	12,22
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,09	0,01	0,53	2,68
ЧЕСНОК	0,2	0,17	0,01	0,00	0,05	0,24
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
УКРОП	0,4	0,3	0,01	0,00	0,02	0,12
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,38	0,01	0,00	0,03	0,18
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ *	8	8	0,19	1,16	0,27	12,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0,00	0,00	0,00	0,00
БИТОК мясной 70-60 *	70		16,49	23,36	4,63	288,71
СВИНИНА МЯСНАЯ	80	68	15,36	16,80	2,10	214,88
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,28	0,24	0,47	5,24
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,49	0,45	0,03	6,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30	25	0,35	0,05	2,00	10,05
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,82	0,00	52,32
ЧЕСНОК	0,1	0,09	0,01	0,00	0,03	0,13
КАРТОФЕЛЬНОЕ пюре 120 - 160 *	150		2,15	3,12	14,55	94,99
КАРТОФЕЛЬ	180	136	2,45	0,49	19,91	94,12
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,85	0,73	1,40	15,72
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
КОМПОТ из ягод с/с 180 - 150 *	180		0,18	0,00	6,78	33,39
ЯГОДЫ ЗАМОРОЖЕННЫЕ	18	18	0,18	0,00	1,40	6,30
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ 40 - 35 *	50		0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
			25,99	35,00	38,30	572,42
Полдник						
ФРУКТЫ свежие в ассорт *	100		0,34	0,34	8,36	40,12
ЯБЛОКИ	100	88	0,34	0,34	8,36	40,12
КАПУСТА тушеная 150 - 100 *	150		3,06	1,79	8,71	65,04
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200	160	2,80	0,16	7,29	43,45
МОРКОВЬ	15	11	0,12	0,01	0,60	3,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	9	0,13	0,02	0,80	4,02
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,01	1,60	0,02	14,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
МЯСО (птица) тушеное 70 - 50 *	70		23,88	11,02	5,42	214,38
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90	75	23,00	8,00	0,00	162,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30	25	0,35	0,05	2,02	10,02

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,53	0,06	3,40	16,20
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	2,91	0,00	26,16
ЧАЙ с/с 180 - 150 *	180		0,10	0,00	7,94	32,16
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН 20 *	30		0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ 8 *	8		0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
			27,38	13,15	30,43	351,70
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,46	74,56	147,31	1 539,65

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША сборная молочная с/с 200 - 150 *	200		6,04	10,60	26,21	223,55
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,67	0,10	7,11	31,98
ПШЕНО	10	9,9	1,11	0,26	6,76	33,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,04	6,60	0,06	59,84
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	7,44	78,58
МОЛОКО кипяченое	180		5,64	4,86	9,92	104,76
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,64	4,86	9,92	104,76
МАСЛО (порциями) 8 -- 5 *	6		0,08	6,64	0,08	60,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,04	6,60	0,06	59,84
БАТОН 20 *	30		0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,76	22,10	36,21	388,31
II Завтрак						
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180 - 200 *	200		0,13	0,04	26,05	109,82
ЯБЛОКИ	80	70	0,12	0,04	7,84	37,60
САХАР	10	10	0,00	0,00	9,98	39,90
КРАХМАЛ	8	8	0,01	0,00	8,23	32,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ПРЯНИКИ 20 - 30 *	25		2,21	1,76	18,75	91,50
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	25	25	2,21	1,76	18,75	91,50
			2,34	1,80	44,80	201,32
Обед						
СУП рыбный 250 - 200 *	250		5,56	4,18	15,82	123,39
РЫБА ТРЕСКА	30	19,5	3,26	0,10	0,00	13,82
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,08	0,21	8,82	41,64
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	8	7,92	0,72	0,09	5,14	24,20
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,14	0,02	0,81	4,01
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,59	0,00	23,28
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ *	8	8	0,19	1,16	0,27	12,42

УКРОП	0,5	0,37	0,01	0,00	0,02	0,15
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,5	0,48	0,02	0,00	0,04	0,23
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧЕСНОК	0,2	0,17	0,01	0,00	0,05	0,24
ГОЛУБЦЫ ленивые (свинина) 160 - 140 *	160		9,76	18,16	16,26	269,29
СВИНИНА МЯСНАЯ	50	40	5,89	13,72	0,00	147,17
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,68	0,10	7,10	31,98
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	180	150	2,51	0,15	6,57	39,11
МОРКОВЬ	16	12	0,16	0,01	0,81	4,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16	0,26	0,04	1,42	7,12
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,59	0,00	23,28
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ *	10	10	0,26	1,55	0,36	16,56
Капуста квашеная	50		0,80	5,91	1,50	66,13
КВАШЕНАЯ КАПУСТА	50	50	0,80	5,05	1,50	54,50
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,86	0,00	7,76
НАПИТОК из сухофруктов с/с 200 - 150 *	200		0,39	0,00	20,01	81,55
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	17	17	0,39	0,00	10,03	41,65
САХАР	10	10	0,00	0,00	9,98	39,90
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ 40 - 35 *	50		0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
			16,51	28,25	53,59	540,36
Полдник						
ОМЛЕТ натуральный 160 - 120 *	160		11,33	14,36	3,06	186,47
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт	80,5	9,90	8,98	0,55	122,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,22	2,48	26,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	3,30	0,03	29,92
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,86	0,00	7,76
ГОРОШЕК зеленый отварной 20 - 30 *	30		0,90	0,06	1,89	11,64
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	30	30	0,90	0,06	1,89	11,64
Витаминизированный напиток	200		0,00	0,00	23,75	100,00
СУХАЯ СМЕСЬ НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	25	0,10	0,00	23,75	100,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН 20 *	30		0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ 8 *	8		0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,23	14,42	28,70	298,11
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,84	66,57	163,30	1 428,10

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША геркулесовая молочная с/с 200 - 150 *	200		6,65	11,44	24,33	226,06
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,39	1,20	11,99	68,29
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	7,44	78,58

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,04	6,60	0,06	59,84
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК кофейный с молоком	200		4,60	3,64	17,13	118,85
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,38	0,00	1,95	9,31
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	7,44	78,58
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (порциями) 8 -- 5 *	6		0,08	6,64	0,08	60,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,04	6,60	0,06	59,84
СЫР (порциями) 1/15 *	12		3,38	4,30	0,00	52,96
СЫР РОССИЙСКИЙ	12	12	3,38	4,30	0,00	52,96
БАТОН 20 *	30		0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
			14,71	26,02	41,54	457,87
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ продукт 150 - 120 *	150		4,22	3,64	5,82	77,12
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	5,82	77,12
ПЕЧЕНЬЕ 20 - 30 *	25		0,70	0,80	18,60	85,00
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	0,70	0,80	18,60	85,00
			4,92	4,44	24,42	162,12
Обед						
ЩИ со свежей капустой 250 - 200 *	250/8		5,28	9,72	14,71	171,09
СВИНИНА МЯСНАЯ	20	16	2,35	5,49	0,00	58,86
КАРТОФЕЛЬ	80	50	1,08	0,21	8,85	41,83
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	3,88	0,00	34,88
МОРКОВЬ	30	25	0,24	0,02	1,20	6,12
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30	25	0,15	0,02	0,88	4,47
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70	56	1,11	0,06	1,54	11,90
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ *	8	8	0,19	0,04	1,64	9,78
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,8	2,8	0,13	0,00	0,51	2,77
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,38	0,01	0,00	0,03	0,18
УКРОП	0,4	0,3	0,01	0,00	0,02	0,12
ЧЕСНОК	0,15	0,13	0,01	0,00	0,04	0,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТА рыбная 80 - 65 *	80		13,98	5,77	6,20	133,16
РЫБА ТРЕСКА	80	65	11,70	0,52	0,00	52,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт	8	0,98	0,90	0,06	12,18
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,42	0,36	0,74	7,85
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30	25	0,35	0,05	2,00	10,05
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	3,88	0,00	34,88
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,53	0,06	3,40	16,20
КАРТОФЕЛЬНОЕ пюре 120 - 160 *	150		2,15	3,12	14,55	94,99
КАРТОФЕЛЬ	180	136	2,45	0,49	19,91	94,12
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,85	0,73	1,40	15,72
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СВЕКЛА отварная 60 - 45 *	50		0,82	2,28	4,50	42,14
СВЕКЛА	50	46	0,82	0,05	4,50	22,08
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0,00	2,23	0,00	20,06
КОМПОТ из ягод с/с 180 - 150 *	180		0,00	0,00	7,74	30,96
ЯГОДЫ ЗАМОРОЖЕННЫЕ	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ 40 - 35 *	50		0,00	0,00	0,00	0,00

ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
			21,41	20,89	47,70	472,34
Полдник						
ЗАПЕКАНКА творожная с/с 150 - 120 *	150		29,43	18,82	15,98	356,75
ТВОРОГ 9 % ЖИРНОСТИ *	150	135	27,00	13,50	4,50	253,50
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7,38	0,91	0,82	0,05	11,24
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ *	10	10	0,26	1,46	0,34	15,52
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
КРУПА МАННАЯ	10	8	0,80	0,08	5,48	25,53
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16	16	0,45	0,39	0,75	8,38
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
МОЛОКО сгущенное 20 - 15 *	20		1,40	1,65	10,77	63,63
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,40	1,65	10,77	63,63
ЧАЙ с лимоном с/с 180 - 150 *	180		0,19	0,01	7,28	31,69
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОН	10	10	0,09	0,01	0,30	3,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН 20 *	30		0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ 8 *	8		0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
			31,02	20,48	34,03	452,07
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,06	71,83	147,69	1 544,40

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША гречневая с молоком с/с 200 - 150 *	200		6,68	10,87	23,31	216,92
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20	19,8	2,42	0,63	10,97	59,15
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	7,44	78,58
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,04	6,60	0,06	59,84
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК какао с молоком и сахаром 200 - 150 *	200		4,78	3,99	15,41	116,27
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	7,44	78,58
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,56	0,35	0,23	6,73
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (порциями) 8 -- 5 *	6		0,08	6,64	0,08	60,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,04	6,60	0,06	59,84
БАТОН 20 *	30		0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,54	21,50	38,80	393,19
II Завтрак						

ЧАЙ с/с 180 - 150 *	180		0,10	0,00	6,98	28,29
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
СУШКИ 20 - 30 *	25		2,64	0,31	16,69	80,26
СУШКИ ВАНИЛЬНЫЕ	25	25	2,64	0,31	16,69	80,26
			2,74	0,31	23,67	108,55
Обед						
СУП куриный с картофелем и пшеном 250 - 200 *	250		6,42	4,83	18,10	155,10
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	21,6	3,81	2,36	0,00	49,86
ПШЕНО	10	9,9	1,11	0,26	6,76	33,80
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,23	0,24	9,97	47,06
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
УКРОП	0,4	0,3	0,01	0,00	0,02	0,12
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,38	0,01	0,00	0,03	0,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧЕСНОК	0,2	0,17	0,01	0,00	0,05	0,24
КОТЛЕТА из мяса птицы 75 - 65 *	75		27,17	12,78	1,19	229,26
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	100	80	25,31	8,44	0,00	178,12
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,28	0,24	0,47	5,24
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	16	1,47	1,35	0,09	18,27
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	7	0,11	0,02	0,63	3,13
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,73	0,00	24,50
МАКАРОНЫ отварные с овощами 160 - 100 *	160		5,96	7,09	37,40	237,85
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,34	0,63	34,22	163,93
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,04	6,40	0,06	58,04
МОРКОВЬ	30	30	0,36	0,03	1,80	9,18
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30	30	0,22	0,03	1,32	6,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ОГУРЦЫ соленые 40 - 60	50		0,24	0,03	1,00	6,00
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,24	0,03	1,00	6,00
НАПИТОК из сухофруктов с/с 200 - 150 *	200		0,39	0,00	17,77	72,61
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	17	17	0,39	0,00	10,03	41,65
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ 40 - 35 *	50		0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
			39,94	24,70	74,46	694,82
Полдник						
ТЕФТЕЛИ рыбные 90 - 80 *	90		13,15	3,32	6,05	107,59
ТРЕСКА ФИЛЕ	80	65	11,63	0,52	0,00	52,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1	6	0,49	0,45	0,03	6,09
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	2,23	0,00	20,06
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	15	0,26	0,04	1,42	7,12
МОРКОВЬ	20	15	0,24	0,02	1,20	6,12
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,53	0,06	3,40	16,20
РИС отварной 130 - 100 *	130		2,91	3,62	30,59	164,18
КРУПА РИСОВАЯ	40	40	2,89	0,42	30,56	127,91
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,02	4,00	0,04	36,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00

ФРУКТЫ свежие в ассорт *	100		0,63	0,14	15,65	66,00
АПЕЛЬСИНЫ	100	88	0,63	0,14	15,65	66,00
ЧАЙ с/с 180 - 150 *	180		0,10	0,00	7,94	32,16
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН 20 *	30		0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ 8 *	8		0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
			16,79	7,08	60,23	369,93
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			71,01	53,59	197,16	1 566,49

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША пшеничная молочная с/с 200 - 150 *	200		6,47	10,49	25,38	220,96
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	20	19,8	2,21	0,25	13,04	63,19
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	7,44	78,58
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,04	6,60	0,06	59,84
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК кофейный с молоком	200		4,60	3,64	17,13	118,85
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,38	0,00	1,95	9,31
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	7,44	78,58
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (порциями) 8 -- 5 *	6		0,08	6,64	0,08	60,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,04	6,60	0,06	59,84
БАТОН 20 *	30		0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,15	20,77	42,59	399,81
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ продукт 150 - 120 *	150		4,22	3,64	5,82	77,12
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	5,82	77,12
ПЕЧЕНЬЕ 20 - 30 *	25		0,70	0,80	18,60	85,00
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	0,70	0,80	18,60	85,00
			4,92	4,44	24,42	162,12
Обед						
СУП - рассольник на говядине 250 - 200 *	250/8		6,72	8,33	16,49	169,12
ГОВЯДИНА Б/К	25	18	4,05	3,50	0,00	47,58
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,08	0,21	8,85	41,83
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7	6,93	0,62	0,08	4,50	21,18
МОРКОВЬ	30	25	0,24	0,02	1,20	6,12
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30	25	0,15	0,02	0,88	4,47
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40	40	0,31	0,04	0,66	5,04
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ *	10	10	0,26	1,55	0,36	16,56

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧЕСНОК	0,15	0,13	0,01	0,00	0,04	0,18
ПЕЧЕНЬ по-строгановски 80 - 60 *	80/30		15,12	9,89	1,07	170,99
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	90	83,7	14,54	3,00	0,00	103,12
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	8	0,06	0,01	0,35	0,59
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ *	20	20	0,52	3,00	0,72	32,40
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
РИС отварной 130 - 100 *	130		2,91	3,62	30,59	164,18
КРУПА РИСОВАЯ	40	40	2,89	0,42	30,56	127,91
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,02	4,00	0,04	36,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
СВЕКЛА отварная 60 - 45 *	50		0,82	2,28	4,50	42,14
СВЕКЛА	50	46	0,82	0,05	4,50	22,08
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,3	2,3	0,00	2,23	0,00	20,06
КОМПОТ из ягод с/с 180 - 150 *	180		0,00	0,00	6,78	27,09
ЯГОДЫ ЗАМОРОЖЕННЫЕ	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ 40 - 35 *	50		0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
			25,57	24,12	59,43	573,52
Полдник						
Оладьи с яблоками	125		5,08	8,81	36,63	253,80
ЯЙЦО	0,1	0,1	0,50	0,45	0,03	6,13
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7	0,00	0,00	3,20	12,76
ЯБЛОКИ	36	30	0,12	0,12	3,76	20,30
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	43	43	4,43	0,47	29,63	143,62
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	8	8	0,00	7,76	0,00	69,76
ВОДА	66	66	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	0,25	0,25	0,03	0,01	0,01	1,23
МОЛОКО сгущенное 20 - 15 *	20		1,40	1,65	10,77	63,63
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,40	1,65	10,77	63,63
ФРУКТЫ свежие в ассортимент *	100		0,34	0,34	8,36	40,12
ЯБЛОКИ	100	88	0,34	0,34	8,36	40,12
ЧАЙ с/с 180 - 150 *	180		0,10	0,00	6,98	28,29
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ 8 *	8		0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
			6,58	10,46	54,38	345,72
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,22	59,79	180,82	1 481,17

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША геркулесовая молочная с/с 200 - 150 *	200		6,65	11,44	24,33	226,06
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,39	1,20	11,99	68,29

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	7,44	78,58
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,04	6,60	0,06	59,84
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ с/с 180 - 150 *		180	0,10	0,00	6,98	28,29
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
СЫР (порциями) 1/15 *		12	3,38	4,30	0,00	52,96
СЫР РОССИЙСКИЙ	12	12	3,38	4,30	0,00	52,96
МАСЛО (порциями) 8 -- 5 *		6	0,08	6,64	0,08	60,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,04	6,60	0,06	59,84
БАТОН 20 *		30	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,21	22,38	31,39	367,31
II Завтрак						
Сок яблочный восстановленный		200	0,97	0,19	19,59	83,42
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ВОССТАНОВЛЕННЫЙ	200	200	0,97	0,19	19,59	83,42
ПРЯНИКИ 20 - 30 *		25	2,21	1,76	18,75	91,50
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	25	25	2,21	1,76	18,75	91,50
			3,18	1,95	38,34	174,92
Обед						
СУП картофельный с вермишелью (кура) 250 - 200 *		250	6,07	4,65	15,91	143,67
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	15	3,81	2,36	0,00	49,86
КАРТОФЕЛЬ	80	50	1,08	0,21	8,85	41,83
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,76	0,10	4,88	23,41
МОРКОВЬ	30	30	0,24	0,02	1,20	6,12
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30	30	0,15	0,02	0,88	4,47
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,38	0,01	0,00	0,03	0,18
УКРОП	0,4	0,3	0,01	0,00	0,02	0,12
ЧЕСНОК	0,2	0,17	0,01	0,00	0,05	0,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
БИТОК мясной 70-60 *		80	16,49	23,36	4,63	288,71
СВИНИНА МЯСНАЯ	80	68	15,36	16,80	2,10	214,88
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,28	0,24	0,47	5,24
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,49	0,45	0,03	6,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30	25	0,35	0,05	2,00	10,05
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,82	0,00	52,32
ЧЕСНОК	0,1	0,09	0,01	0,00	0,03	0,13
РАГУ овощное 120 - 150 *		150	4,40	2,16	21,89	125,88
КАРТОФЕЛЬ	150	120	2,03	0,41	16,60	78,43
МОРКОВЬ	30	25	0,24	0,02	1,20	6,12
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	15	0,10	0,01	0,58	2,98
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬНЫЙ КОНСЕРВЫ	30	30	0,90	0,06	1,89	11,64
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ЧЕСНОК	0,25	0,21	0,01	0,00	0,06	0,30
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	80	58	1,11	0,06	1,54	11,90
НАПИТОК из сухофруктов с/с 200 - 150 *		200	0,39	0,00	17,77	72,61
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	17	17	0,39	0,00	10,03	41,65
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ 40 - 35 *		50	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00

			27,35	30,17	60,20	630,87
Полдник						
БЕФСТРОГАНОВ из говядины 70 - 60 *	70		10,98	11,56	5,28	168,93
ГОВЯДИНА Б/К	60	54	9,72	8,40	0,00	114,20
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,57	0,49	0,93	10,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,59	0,00	23,28
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,53	0,06	3,40	16,20
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	7	0,16	0,02	0,95	4,77
КАША гречневая рассыпчатая 100 - 80 *	100		5,11	5,35	23,06	160,51
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	42	41,58	5,08	1,33	23,03	124,23
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,02	0,03	36,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ с лимоном с/с 180 - 150 *	180		0,19	0,01	7,28	31,69
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОН	10	10	0,09	0,01	0,30	3,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН 20 *	30		0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ 8 *	8		0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
			16,28	16,92	35,62	361,13
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,02	71,42	165,55	1 534,23

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША манная молочная с/с 200 - 150 *	200		6,32	10,44	26,46	224,37
КРУПА МАННАЯ	20	20	2,06	0,20	14,12	66,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	7,44	78,58
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,04	6,60	0,06	59,84
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК кофейный с молоком	200		4,60	3,64	17,13	118,85
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,38	0,00	1,95	9,31
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	7,44	78,58
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (порциями) 8 -- 5 *	6		0,08	6,64	0,08	60,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,04	6,60	0,06	59,84
БАТОН 20 *	30		0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,00	20,72	43,67	403,22
II Завтрак						
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 150 - 180 *	150		0,13	0,04	23,53	99,72
ЯБЛОКИ	80	70	0,12	0,04	7,84	37,60
САХАР	10	10	0,00	0,00	7,46	29,80

КРАХМАЛ	8	8	0,01	0,00	8,23	32,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
СУШКИ 20 - 30 *		25	2,64	0,31	16,69	80,26
ССУШКИ ВАНИЛЬНЫЕ	25	25	2,64	0,31	16,69	80,26
			2,77	0,35	40,22	179,98
Обед						
БОРЩ на говядине с картофелем и капустой 250--200 *		250/8	7,17	8,52	12,34	155,33
ГОВЯДИНА Б/К	30	27	4,86	4,20	0,00	57,10
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,81	0,16	6,64	31,37
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0,63	0,04	1,64	9,78
СВЕКЛА	40	30	0,44	0,03	2,56	12,22
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,09	0,01	0,53	2,68
ЧЕСНОК	0,2	0,17	0,01	0,00	0,05	0,24
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
УКРОП	0,4	0,3	0,01	0,00	0,02	0,12
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,38	0,01	0,00	0,03	0,18
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ *	8	8	0,19	1,16	0,27	12,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЛОВ (свинина) 160 - 120 *		160	12,78	26,94	33,64	404,71
СВИНИНА МЯСНАЯ	60	48	9,43	21,96	0,00	225,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
КРУПА РИСОВАЯ	40	40	2,69	0,39	28,43	127,91
МОРКОВЬ	20	15	0,24	0,02	1,20	6,12
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12	0,18	0,03	1,00	5,01
ОГУРЦЫ соленые 40 - 60		50	0,24	0,03	1,00	6,00
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,24	0,03	1,00	6,00
ЧАЙ с/с 180 - 150 *		180	0,10	0,00	6,98	28,29
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,10	0,00	0,20	1,20
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ 40 - 35 *		40	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	0,00	0,00	0,00	0,00
			20,29	35,49	53,96	594,33
Полдник						
Рыба, запеченная в омлете 90 - 80 *		90	13,88	6,39	1,57	119,82
ТРЕСКА ФИЛЕ	80	65	11,63	0,52	0,00	52,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1	1	1,40	1,26	0,08	17,21
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,85	0,73	1,49	15,71
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,90
КАРТОФЕЛЬНОЕ пюре 120 - 160 *		150	2,15	3,12	14,55	94,99
КАРТОФЕЛЬ	180	126	2,45	0,49	19,91	94,12
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,85	0,73	1,40	15,72
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
КУКУРУЗА сладкая 30 - 20 *		30	0,90	0,06	5,00	24,00
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	30	30	0,90	0,06	5,00	24,00
Витаминизированный напиток		200	0,00	0,00	23,75	100,00
СУХАЯ СМЕСЬ НАПИТОК	25	25	0,10	0,00	23,75	100,00
ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ						
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН 20 *		30	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ 8 *		8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
			16,93	9,57	44,87	338,81

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	50,99	66,13	182,72	1 516,34
-----------------------	--------------	--------------	---------------	-----------------

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША сборная молочная с/с 200 - 150 *	200		6,04	10,60	26,21	223,55
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,67	0,10	7,11	31,98
ПШЕНО	10	9,9	1,11	0,26	6,76	33,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,04	6,60	0,06	59,84
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	7,44	78,58
ЧАЙ с/с 180 - 150 *	180		0,10	0,00	7,94	32,16
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (порциями) 8 -- 5 *	6		0,08	6,64	0,08	60,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,04	6,60	0,06	59,84
СЫР (порциями) 1/15 *	12		3,38	4,30	0,00	52,96
СЫР РОССИЙСКИЙ	12	12	3,38	4,30	0,00	52,96
БАТОН 20 *	30		0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,60	21,54	34,23	368,67
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ продукт 150 - 120 *	150		4,22	3,64	5,82	77,12
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	5,82	77,12
ПЕЧЕНЬЕ 20 - 30 *	25		0,70	0,80	18,60	85,00
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	0,70	0,80	18,60	85,00
			4,92	4,44	24,42	162,12
Обед						
СУП рыбный 250 - 200 *	250		5,56	4,18	15,82	123,39
РЫБА ТРЕСКА	30	19,5	3,26	0,10	0,00	13,82
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,08	0,21	8,82	41,64
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	8	7,92	0,72	0,09	5,14	24,20
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,14	0,02	0,81	4,01
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,59	0,00	23,28
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ *	8	8	0,19	1,16	0,27	12,42
УКРОП	0,5	0,37	0,01	0,00	0,02	0,15
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,5	0,48	0,02	0,00	0,04	0,23
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧЕСНОК	0,2	0,17	0,01	0,00	0,05	0,24
БИТОК мясной 70-60 *	80		16,49	23,36	4,63	288,71
СВИНИНА МЯСНАЯ	80	68	15,36	16,80	2,10	214,88
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,28	0,24	0,47	5,24
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,49	0,45	0,03	6,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30	25	0,35	0,05	2,00	10,05
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,82	0,00	52,32
ЧЕСНОК	0,1	0,09	0,01	0,00	0,03	0,13

КАРТОФЕЛЬНОЕ пюре 120 - 160 *	150		2,15	3,12	14,55	94,99
КАРТОФЕЛЬ	180	126	2,45	0,49	19,91	94,12
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,85	0,73	1,40	15,72
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
НАПИТОК из сухофруктов с/с 200 - 150 *	200		0,39	0,00	17,77	72,61
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	17	0,39	0,00	10,03	41,65
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ 40 - 35 *	50		0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
			24,59	30,66	52,77	579,70
Полдник						
ФРУКТЫ свежие в ассорт *	100		0,34	0,34	8,36	40,12
ЯБЛОКИ	100	88	0,34	0,34	8,36	40,12
ЗАПЕКАНКА творожная с/с 150 - 120 *	150		29,43	18,82	15,98	356,75
ТВОРОГ 9 % ЖИРНОСТИ *	150	135	27,00	13,50	4,50	253,50
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7,38	0,91	0,82	0,05	11,24
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ *	10	10	0,26	1,46	0,34	15,52
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
КРУПА МАННАЯ	10	8	0,80	0,08	5,48	25,53
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16	16	0,45	0,39	0,75	8,38
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
ПОВИДЛО *	20		0,08	0,00	12,80	51,53
ПОВИДЛО	20	20	0,08	0,00	12,80	51,53
ЧАЙ с/с 180 - 150 *	180		0,10	0,00	7,94	32,16
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН 20 *	30		0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ 8 *	8		0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
			29,61	18,82	36,72	440,44
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,01	61,07	130,85	1 550,93

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ натуральный 160 - 120 *	160		11,33	14,36	3,06	186,47
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт	80,5	9,90	8,98	0,55	122,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,22	2,48	26,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	3,30	0,03	29,92
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,86	0,00	7,76
КУКУРУЗА сладкая 30 - 20 *	30		0,90	0,06	5,00	24,00
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	30	30	0,90	0,06	5,00	24,00

НАПИТОК какао с молоком и сахаром 200 - 150 *	200		4,78	3,99	15,41	116,27
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	7,44	78,58
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,56	0,35	0,23	6,73
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (порциями) 8 -- 5 *	6		0,08	6,64	0,08	60,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,04	6,60	0,06	59,84
БАТОН 20 *	30		0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
			17,09	25,05	23,55	386,74
II Завтрак						
МОЛОКО кипяченое	180		5,64	4,86	9,92	104,76
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,64	4,86	9,92	104,76
ПРЯНИКИ 20 - 30 *	25		2,21	1,76	18,75	91,50
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	25	25	2,21	1,76	18,75	91,50
			7,85	6,62	28,67	196,26
Обед						
СУП гороховый на говядине 250 - 200 *	250		9,11	7,24	19,97	181,80
ГОВЯДИНА Б/К	20	17	3,24	2,80	0,00	38,07
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,08	0,21	8,85	41,83
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	19,9	4,44	0,31	9,28	57,72
МОРКОВЬ	20	17	0,20	0,02	1,00	5,10
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	9	0,14	0,02	0,80	4,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧЕСНОК	0,15	0,13	0,01	0,00	0,04	0,18
КОТЛЕТА из мяса птицы 75 - 65 *	75		27,17	12,78	1,19	229,26
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	100	80	25,31	8,44	0,00	178,12
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,28	0,24	0,47	5,24
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	16	1,47	1,35	0,09	18,27
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	7	0,11	0,02	0,63	3,13
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,73	0,00	24,50
КРУПА МАННАЯ	4,69	4,69	0,47	0,05	3,21	14,97
МАКАРОНЫ отварные с овощами 160 -100 *	160		5,96	7,09	37,40	237,85
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,34	0,63	34,22	163,93
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,04	6,40	0,06	58,04
МОРКОВЬ	30	30	0,36	0,03	1,80	9,18
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30	30	0,22	0,03	1,32	6,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ИКРА кабачковая 30 - 20 *	30		0,27	1,41	1,78	21,00
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	31,58	30	0,27	1,41	1,78	21,00
КОМПОТ из ягод с/с 180 - 150 *	180		0,00	0,00	6,78	27,09
ЯГОДЫ ЗАМОРОЖЕННЫЕ	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ 40 - 35 *	50		0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
			42,51	28,52	67,12	697,00
Полдник						
КОТЛЕТА рыбная 80 - 65 *	80		9,98	2,86	4,61	83,88
РЫБА ТРЕСКА	80	55	8,67	0,26	0,00	36,82

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,56	0,44	0,40	0,02	5,42
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8	8	0,22	0,19	0,37	4,19
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	13	13	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	8	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,07	0,01	0,40	2,01
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
КРУПА МАННАЯ	5	5	0,50	0,05	3,42	15,96
РАГУ овощное 120 - 150 *		150	4,40	2,16	21,89	125,88
КАРТОФЕЛЬ	150	120	2,03	0,41	16,60	78,43
МОРКОВЬ	30	25	0,24	0,02	1,20	6,12
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	15	0,10	0,01	0,58	2,98
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	30	30	0,90	0,06	1,89	11,64
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ЧЕСНОК	0,25	0,21	0,01	0,00	0,06	0,30
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	80	58	1,11	0,06	1,54	11,90
ЧАЙ с лимоном с/с 180 - 150 *		180	0,19	0,01	7,28	31,69
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОН	10	10	0,09	0,01	0,30	3,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН 20 *		30	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ МУКА В/С	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ 8 *		8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
			14,57	5,03	33,78	241,45
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			82,02	65,22	153,12	1 521,45

