

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
д/с «Солнышко»
С.А. Курицына
Приказ от 09.01.2024 №3

МЕНЮ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ

для организации питания дошкольников

от 3-х до 8 лет

(с 10-ти часовым режимом пребывания)

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200		7,0	10,4	28,3	236,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КРУПА РИСОВАЯ	20	19,8	1,4	0,2	14,3	63,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10		0,1		9,8	39,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,25	0,25	0,1	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35		2,3	4,3	15,1	108,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			9,4	14,7	53,2	383,7
2 завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250		7,7	14,2	1,2	162,8
ВЕРМИШЕЛЬ	15	15	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	237,5	237,5	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	55	41,25	7,5	6,4	0	87,2
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80		11,4	8,3	5,6	141,0
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	70	62,02	9,6	0,6	0	43,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт.	6,72	0,9	0,8	0	10,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200		3,5	8,8	27,7	203,4
КАРТОФЕЛЬ	250	175	3,4	0,7	27,6	130,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	38,7
-----------------------------	-----	--	--	-----	------

СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			25,2	31,7	61,2	627,5
ПОЛДНИК						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	4,4	4,7	17,1	128,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	1	0,1	0	0,5	2,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,5	82,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
ФРУКТ		135	0,8	0,2	7,5	38,0
МАНДАРИН	135	99,9	0,8	0,2	7,5	38,0
			8,3	5,1	44,7	261,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,4	51,6	169,0	1 315,4

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ		75	26,4	15,5	35,0	386,6
ДЖЕМ	20	20	0,1	0	14,2	55,1
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	130	130	22,7	11,3	3,8	213,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	15	15	1,5	0,2	10,3	47,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт.	6,72	0,9	0,8	0	10,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
ЧАЙ С САХАРОМ		200/10	0,1		9,8	39,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,25	0,25	0,1	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
			26,5	15,5	44,8	425,9
2 завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		250	2,5	8,6	17,0	160,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3
КРУПА РИСОВАЯ	5	4,95	0,3	0	3,6	16,0
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40	40	0,3	0	0,7	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		150	9,0	6,7	8,0	128,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	55	41,25	7,7	6,6	0	89,9
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,8	32,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53	53	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	4,4	8,6	27,5	203,7

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			9,7	38,7

СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			18,5	24,3	79,2	612,6
ПОЛДНИК						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	4,5	4,9	16,7	128,8
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
ФРУКТ		242	2,2	0,7	30,5	139,4
БАНАН	242	145,2	2,2	0,7	30,5	139,4
			9,8	5,8	67,3	362,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,3	45,7	201,2	1 444,4

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200		8,0	10,9	25,0	231,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20	19,8	2,4	0,7	11	59,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10		0,1		9,8	39,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,25	0,25	0,1	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45		5,5	4,2	15,1	120,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	13,64	3,2	4	0	49,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			13,6	15,1	49,9	391,2
2 завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		3,1	9,6	13,3	155,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СВЕКЛА	70	54,25	0,8	0,1	4,7	22,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,4	0,1	3,7	21,7
КАРТОФЕЛЬ	30	21	0,4	0,1	3,3	15,7
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	130		12,0	17,5	19,7	283,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт.	6,72	0,9	0,8	0	10,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	55	41,25	7,5	6,4	0	87,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАРТОФЕЛЬ	150	105	2	0,4	16,6	78,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			9,7	38,7

СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,5	0,4	16,5	79,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,5	0,4	16,5	79,2
			17,6	27,5	59,2	556,9
ПОЛДНИК						
СНЕЖОК		100				
СНЕЖОК	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,0	0,2	19,5	91,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,2	19,5	91,9
ФРУКТ		236	0,8	0,8	20,4	97,6
ЯБЛОКИ	236	207,68	0,8	0,8	20,4	97,6
			3,8	1,0	39,9	189,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			35,5	43,7	158,9	1 180,6

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		110	7,7	11,6	4,9	155,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,00 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ		200/10	0,1		9,8	39,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,25	0,25	0,1	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		45	2,3	4,3	15,1	108,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			10,1	15,9	29,8	303,5
2 завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,6	0,1	11,4	48,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	112,46	112,46	0,6	0,1	11,4	48,4
			0,6	0,1	11,4	48,4
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ		250	1,9	9,4	5,3	117,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,4	0,1	3,7	21,7
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		200	11,3	13,5	30,2	287,9
МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5,2
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	55	41,25	7,5	6,4	0	87,2
КАРТОФЕЛЬ	250	175	3,4	0,7	27,6	130,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0

ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6

			15,8	23,3	62,2	525,5
ПОЛДНИК						
ЙОГУРТ		150	3,0	2,3	4,5	72,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	155	150	3	2,3	4,5	72,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
ФРУКТ		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
			7,6	3,0	45,6	262,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,1	42,3	149,0	1 140,1

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200		7,8	10,7	27,5	239,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ПШЕНО	20	19,8	2,2	0,5	13,5	67,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10		0,1		9,8	39,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,25	0,25	0,1	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35		2,3	4,3	15,1	108,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			10,2	15,0	52,4	387,4
2 завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ ОТВАРНОЙ	250		8,4	8,5	12,3	158,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	50	44,3	6,8	0,4	0	30,9
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50		5,6	12,2	0,2	133,0
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	51	50	5,3	11,6	0,2	126,6
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200		4,0	8,3	11,7	138,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	250	200	3,5	0,2	9,1	54,3
МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43	43	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0

САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			20,6	29,4	50,9	550,9
ПОЛДНИК						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	4,4	4,7	17,1	128,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	1	0,1	0	0,5	2,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
ФРУКТ		250	0,9	0,7	23,2	105,8
ГРУША	250	225	0,9	0,7	23,2	105,8
			8,4	5,6	60,4	329,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,7	50,1	173,6	1 310,3

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200		7,6	10,4	27,7	235,9
КРУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	63,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53	53	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10		0,1		9,8	39,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,25	0,25	0,1	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35		2,3	4,3	15,1	108,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			10,0	14,7	52,6	383,6
2 завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250		9,5	15,9	11,8	231,1
СВЕКЛА	70	54,25	0,8	0,1	4,7	22,1
КАРТОФЕЛЬ	50	35	0,7	0,1	5,5	26,2
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	55	41,25	7,5	6,4	0	87,2
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80		11,1	9,1	12,9	177,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ	110	55	8,4	0,5	0	38,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,8	32,4

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200		4,1	9,4	28,6	215,0
КАРТОФЕЛЬ	250	175	3,4	0,7	27,6	130,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10		0,1		9,8	39,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,25	0,25	0,1	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			27,4	34,8	80,1	744,1
ПОЛДНИК						
КАКАО-НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		4,5	4,9	16,7	128,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ФРУКТ	130		0,8	0,2	7,2	36,6
МАНДАРИН	130	96,2	0,8	0,2	7,2	36,6
			7,6	5,3	39,0	236,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,5	54,9	181,8	1 407,1

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200		8,0	9,8	26,0	225,8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,4	1,2	12	68,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53	53	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10		0,1		9,8	39,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,25	0,25	0,1	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45		5,5	4,2	15,1	120,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	13,64	3,2	4	0	49,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			13,6	14,0	50,9	385,7
2 завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/БУЛЬОНЕ	250		1,6	8,1	12,3	127,9
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ	50/50		8,8	6,5	8,0	125,5
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	55	41,25	7,5	6,4	0	87,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,8	32,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		4,4	8,6	27,5	203,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0

САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0

ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			17,4	23,6	74,5	577,4
ПОЛДНИК						
СНЕЖОК		100				
СНЕЖОК	100	100	0	0	0	0,0
ПРЯНИКИ		50	3,0	2,4	37,5	183,0
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	50	50	3	2,4	37,5	183,0
ФРУКТ		180	0,6	0,6	15,5	74,4
ЯБЛОКИ	180	158,4	0,6	0,6	15,5	74,4
			3,6	3,0	53,0	257,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			35,1	40,7	188,3	1 263,5

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	200		7,4	10,6	27,9	237,9
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
ПШЕНО	10	9,9	1,1	0,3	6,8	33,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10		0,1		9,8	39,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,25	0,25	0,1	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45		2,4	8,5	15,2	145,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			9,9	19,1	52,9	423,0
2 завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		6,7	8,5	27,1	211,8
КАРТОФЕЛЬ	150	105	2	0,4	16,6	78,5
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	19,9	4,5	0,3	9,3	57,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	50		9,3	14,1	5,6	184,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	55	41,25	7,5	6,4	0	87,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт.	6,72	0,9	0,8	0	10,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9	9	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ПОДЛИВОЙ		150	7,4	9,8	35,6	258,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,8	32,4

МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50	49,5	6	1,6	27,5	147,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10		0,1		9,8	39,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,25	0,25	0,1	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			26,1	32,8	95,1	776,3
ПОЛДНИК						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		4,4	3,7	17,2	119,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	1	0,1	0	0,5	2,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,0	0,2	19,5	91,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,2	19,5	91,9
ФРУКТ	250		0,9	0,7	23,2	105,8
ГРУША	250	225	0,9	0,7	23,2	105,8
			8,3	4,6	59,9	317,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,8	56,6	217,8	1 559,8

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120		26,5	14,6	43,4	413,2
КРУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	13,7	63,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,8	32,4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ДЖЕМ	20	20	0,1	0	14,2	55,1
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	130	130	22,7	11,3	3,8	213,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200		0,1		9,8	39,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,25	0,25	0,1	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			26,6	14,6	53,2	452,5
2 завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		2,6	9,5	10,8	143,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,4	0,1	3,7	21,7
КАРТОФЕЛЬ	50	35	0,7	0,1	5,5	26,2
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ПЛОВ С МЯСОМ	150		11,1	13,3	36,9	311,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	55	41,25	7,5	6,4	0	87,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
КРУПА РИСОВАЯ	50	49,5	3,4	0,5	35,5	159,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0

ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6

			16,3	23,2	74,4	574,9
ПОЛДНИК						
КАКАО- НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		4,5	4,9	16,7	128,8
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
ФРУКТ	250		2,3	0,8	31,5	144,0
БАНАН	250	150	2,3	0,8	31,5	144,0
			9,9	5,9	68,3	367,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,3	43,8	205,8	1 437,9

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200		7,8	10,7	27,5	239,7
ПШЕНО	20	19,8	2,2	0,5	13,5	67,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	6,2	9,1	116,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10		0,1		9,8	39,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,25	0,25	0,1	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45		5,5	4,2	15,1	120,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	13,64	3,2	4	0	49,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			13,4	14,9	52,4	399,6
2 завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/БУЛЬОНЕ	250		1,6	8,1	12,3	127,9
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200		11,4	13,0	11,7	211,4
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	55	41,25	7,5	6,4	0	87,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	250	200	3,5	0,2	9,1	54,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			15,6	21,5	50,7	459,6
ПОЛДНИК						
ЙОГУРТ	150		3,0	2,3	4,5	72,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	155	150	3	2,3	4,5	72,0
ПЕЧЕНЬЕ	45		3,4	4,4	33,5	187,7
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,4	4,4	33,5	187,7
ФРУКТ	230		0,8	0,6	21,3	97,3
ГРУША	230	207	0,8	0,6	21,3	97,3
			7,2	7,3	59,3	357,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,7	43,8	172,3	1 259,2