

# МЕНЮ

## ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	150		5,8	6,4	18,7	156,8
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	14	14	1,7	0,9	8,7	49,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44,3	44,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4,1	3,5	6,7	75,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,3	13,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2,1	0	18,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН	25		2,0	0,3	12,3	59,5
БАТОН	25	25	2	0,3	12,3	59,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,7	2,2	10,8	74,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	5,8	5,8	0	0	5,6	22,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
			<b>10,5</b>	<b>13,0</b>	<b>41,8</b>	<b>327,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВЫЙ	150		0,8	0,2	16,5	67,5
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	150	0,8	0,2	16,5	67,5
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,5</b>	<b>67,5</b>
<b>Обед</b>						
СЕЛЬДЬ П/П	35		3,5	3,4		44,8
РЫБА СЕЛЬДЬ ТИХООКЕАНСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ	35,2	20	3,5	3,4	0	44,8
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	150		5,7	5,7	12,6	125,5
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25	18	3,3	2,8	0	38,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	0,8	0,3	9,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,2	13,0
КАРТОФЕЛЬ	76,92	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	25	18,75	0,2	0	1,3	6,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КНЕЛИ ИЗ КУР	50		11,1	12,8	2,3	168,4
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	75	54	9,8	8,4	0	115,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	4	4	0,3	0	1,8	9,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,1	0,2	2,1

ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,14 шт.	5,8	0,7	0,7	0	8,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0	1,6	0	15,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,5	0,2	5,6
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>		<b>110</b>	<b>2,7</b>	<b>4,1</b>	<b>18,4</b>	<b>121,7</b>
КАРТОФЕЛЬ	169,23	110	2,1	0,4	17,4	82,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>0,3</b>	<b>1,7</b>	<b>1,5</b>	<b>22,3</b>
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1,2	5,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>70</b>	<b>5,5</b>	<b>0,7</b>	<b>33,8</b>	<b>164,5</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	70	70	5,5	0,7	33,8	164,5
<b>КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)</b>		<b>150</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>17,8</b>	<b>76,5</b>
ШИПОВНИК СУХОЙ	6	6	0,2	0,1	2,8	16,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7	7	0	0	5,3	21,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	163,5	163,5	0	0	0	0,0
			<b>29,0</b>	<b>28,5</b>	<b>86,4</b>	<b>723,7</b>
<b>Полдник</b>						
<b>"ГРЕБЕШОК" С ПОВИДЛОМ</b>		<b>50</b>	<b>4,8</b>	<b>7,0</b>	<b>32,0</b>	<b>210,4</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,4	0,4	21,7	103,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	1/7 шт.	5,76	0,7	0,7	0	8,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,4	25,8
<b>КЕФИР</b>		<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>6,0</b>	<b>84,0</b>
КЕФИР 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	4,8	6	84,0
			<b>9,0</b>	<b>11,8</b>	<b>38,0</b>	<b>294,4</b>
<b>Ужин</b>						
<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b>		<b>110</b>	<b>4,7</b>	<b>5,0</b>	<b>19,9</b>	<b>143,4</b>
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 1 СОРТ	30	30	3,3	0,5	19,9	96,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	101,5	101,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,4	3,4	0	2,7	0	24,6
СЫР	6,25	6	1,4	1,7	0	21,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>150/15</b>	<b>0,1</b>		<b>5,0</b>	<b>20,6</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			<b>4,8</b>	<b>5,0</b>	<b>24,9</b>	<b>164,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54,1</b>	<b>58,5</b>	<b>207,6</b>	<b>1 577,4</b>

# МЕНЮ

## ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120		11,0	15,9	3,3	200,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	2 шт.	80,5	9,9	9	0,6	122,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	40		1,2	0,1	2,5	15,5
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	57,14	40	1,2	0,1	2,5	15,5
БАТОН	25		2,0	0,3	12,3	59,5
БАТОН	25	25	2	0,3	12,3	59,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,1	4,2	0,1	37,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КАКАО С МОЛОКОМ	150		2,7	2,2	10,9	74,4
КАКАО ПОРОШОК	1,05	1,05	0,1	0	0,2	1,3
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0	0	6,5	25,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
			<b>17,0</b>	<b>22,7</b>	<b>29,1</b>	<b>386,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО	150		0,6	0,6	14,3	68,4
ЯБЛОКИ	170,45	150	0,6	0,6	14,3	68,4
			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150		9,2	8,4	14,5	170,7
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	53,33	40	7,2	6,2	0	84,6
КАРТОФЕЛЬ	92,31	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 1 СОРТ	5	5	0,6	0,1	3,3	16,2
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	90		18,3	8,3	4,3	186,8
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	107,53	100	17,4	3,6	0	123,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,3	9,5	0,1	0	0,8	3,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	0,8	0,3	9,0

МОРКОВЬ	26,67	20	0,3	0	1,4	6,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>		<b>100</b>	<b>4,3</b>	<b>4,3</b>	<b>19,2</b>	<b>132,5</b>
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	35	34,65	4,3	1,1	19,2	103,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	69,2	69,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>70</b>	<b>5,5</b>	<b>0,7</b>	<b>33,8</b>	<b>164,5</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	70	70	5,5	0,7	33,8	164,5
<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>150</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>17,6</b>	<b>34,8</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0,4	0,1	8,8	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,8	130,8	0	0	0	0,0
			<b>37,7</b>	<b>21,8</b>	<b>89,4</b>	<b>689,3</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>2,4</b>	<b>18,3</b>	<b>101,8</b>
ПЕЧЕНЬЕ	25	25	1,9	2,4	18,3	101,8
<b>КЕФИР</b>		<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>6,0</b>	<b>84,0</b>
КЕФИР 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	4,8	6	84,0
			<b>6,1</b>	<b>7,2</b>	<b>24,3</b>	<b>185,8</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ</b>		<b>130</b>	<b>21,2</b>	<b>15,8</b>	<b>21,1</b>	<b>315,0</b>
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	104,4	104,4	18,2	9,1	3	171,1
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	25,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,5	0,2	5,6
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,4	25,8
<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>		<b>150</b>	<b>1,2</b>	<b>1,0</b>	<b>6,9</b>	<b>41,5</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108,3	108,3	0	0	0	0,0
			<b>22,4</b>	<b>16,8</b>	<b>28,0</b>	<b>356,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>83,8</b>	<b>69,1</b>	<b>185,1</b>	<b>1 686,9</b>

# МЕНЮ

## ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150		6,2	5,7	22,5	166,3
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	20	19,8	2,2	0,3	13	63,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,1	4,2	0,1	37,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,1	2,7		32,7
СЫР	9,38	9	2	2,6	0	32,8
БАТОН	25		2,0	0,3	12,3	59,5
БАТОН	25	25	2	0,3	12,3	59,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,7	2,2	10,9	74,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
			<b>13,1</b>	<b>15,1</b>	<b>45,8</b>	<b>370,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН	160		2,1	0,7	28,8	131,5
БАНАН	201,7	141,2	2	0,7	28,8	131,5
			<b>2,1</b>	<b>0,7</b>	<b>28,8</b>	<b>131,5</b>
<b>Обед</b>						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ , МЯСОМ	150		10,7	9,0	18,1	196,7
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	53,33	40	7,2	6,2	0	84,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
СВЕКЛА	66,67	50	0,8	0,1	4,3	20,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,3	13,6
КАРТОФЕЛЬ	76,92	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	33,33	25	0,3	0	1,6	8,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,6	0,2	6,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70/25		14,1	6,4	3,5	127,8
РЫБА МИНТАЙ С/М	141,67	85	13,1	0,8	0	59,4
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,6	0,2	6,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,4	9,6	0,1	0	0,8	3,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,3	0	1,7	8,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
<b>РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ</b>		<b>100</b>	<b>2,6</b>	<b>5,7</b>	<b>25,5</b>	<b>163,6</b>
КРУПА РИСОВАЯ	33	32,67	2,2	0,3	23,5	105,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	26,67	20	0,3	0	1,4	6,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>60</b>	<b>4,6</b>	<b>0,6</b>	<b>28,1</b>	<b>136,8</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	60	60	4,6	0,6	28,1	136,8
<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>16,9</b>	<b>29,0</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0,5	0,1	9,7	0,0
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
			<b>32,5</b>	<b>21,8</b>	<b>92,1</b>	<b>653,9</b>
<b>Полдник</b>						
<b>КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ</b>		<b>40</b>	<b>3,8</b>	<b>7,3</b>	<b>29,1</b>	<b>196,9</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,1	0,4	20,4	97,2
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,08 шт.	3,2	0,4	0,4	0	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2	2	0	0	1,6	6,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	0,2	0,4	4,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
<b>КЕФИР</b>		<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>6,0</b>	<b>84,0</b>
КЕФИР 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	4,8	6	84,0
			<b>8,0</b>	<b>12,1</b>	<b>35,1</b>	<b>280,9</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ</b>		<b>130</b>	<b>5,8</b>	<b>7,8</b>	<b>19,4</b>	<b>171,6</b>
КАРТОФЕЛЬ	92,31	60	1,2	0,2	9,5	44,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,2	13,0
МОРКОВЬ	33,33	25	0,3	0	1,6	8,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	1/2 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
КРУПА МАННАЯ	7	7	0,7	0,1	4,8	22,3
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	3	3	0,1	0,3	0,1	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	10	0,1	0	0,2	1,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,1</b>	<b>58,8</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	25	25	2	0,3	12,1	58,8
<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>		<b>150</b>	<b>1,2</b>	<b>1,0</b>	<b>6,9</b>	<b>41,5</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			<b>9,0</b>	<b>9,1</b>	<b>38,4</b>	<b>271,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,7</b>	<b>58,8</b>	<b>240,2</b>	<b>1 709,0</b>

# МЕНЮ

## ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150		5,9	5,7	21,1	159,7
ПШЕНО	17,17	17	1,9	0,5	11,6	58,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,4	46,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,1	4,2	0,1	37,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН	25		2,0	0,3	12,3	59,5
БАТОН	25	25	2	0,3	12,3	59,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,4	1,9	8,5	61,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
			<b>10,4</b>	<b>12,1</b>	<b>42,0</b>	<b>318,6</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВЫЙ	150		0,8	0,2	14,8	65,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	150	0,8	0,2	16,5	67,5
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>65,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, МЯСОМ	150		7,8	6,5	14,3	147,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	40	30	5,4	4,7	0	63,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,8	0,1	4,8	22,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,08 шт.	3	0,4	0,3	0	4,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	76,92	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	0	0	0	0,0
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60		15,6	15,5	5,8	224,7
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	102,78	74	13,4	11,5	0	157,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,22 шт.	8,6	1,1	1	0,1	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	4,3	4,3	0,1	0,1	0,2	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,3	3,6	0,1	0	0,3	1,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,3	0	1,7	8,4

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	6,9	6,9	0,5	0,1	3,2	15,7
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,5	0,2	5,6
<b>РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ</b>		<b>110</b>	<b>2,7</b>	<b>5,2</b>	<b>15,0</b>	<b>118,3</b>
КАРТОФЕЛЬ	92,31	60	1,2	0,2	9,5	44,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	68,75	55	1	0,1	2,5	14,9
МОРКОВЬ	40	30	0,4	0	2	10,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,2	0	1	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>60</b>	<b>4,7</b>	<b>0,6</b>	<b>29,0</b>	<b>141,0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	60	60	4,7	0,6	29	141,0
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК</b>		<b>150</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>12,5</b>	<b>53,8</b>
ЯБЛОКИ	56,82	50	0,2	0,2	4,8	22,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
			<b>31,0</b>	<b>28,0</b>	<b>76,6</b>	<b>684,8</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ВАФЛИ</b>		<b>17</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>13,1</b>	<b>60,2</b>
ВАФЛИ	17	17	0,5	0,6	13,1	60,2
<b>КЕФИР</b>		<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>6,0</b>	<b>84,0</b>
КЕФИР 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	4,8	6	84,0
			<b>4,7</b>	<b>5,4</b>	<b>19,1</b>	<b>144,2</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ</b>		<b>130</b>	<b>21,5</b>	<b>15,1</b>	<b>25,0</b>	<b>325,9</b>
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,43 шт.	17,4	2,1	1,9	0,1	26,5
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	25,5
САХАР ПЕСОК	5,2	5,2	0	0	5	20,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	7	7	0,2	0	4,5	19,1
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	13	13	0,9	1,1	7	41,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>4,2</b>	<b>17,1</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,1	4,1	0	0	4	15,9
			<b>21,6</b>	<b>15,1</b>	<b>29,2</b>	<b>343,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>68,5</b>	<b>60,8</b>	<b>181,7</b>	<b>1 555,6</b>

# МЕНЮ

## ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150		6,4	5,9	19,7	158,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20	19,8	2,4	0,7	11	59,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,4	46,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,1	4,2	0,1	37,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,1	2,7		32,7
СЫР	9,38	9	2	2,6	0	32,8
БАТОН	25		2,0	0,3	12,3	59,5
БАТОН	25	25	2	0,3	12,3	59,5
КАКАО С МОЛОКОМ	150		2,7	2,2	9,2	67,8
КАКАО ПОРОШОК	1,05	1,05	0,1	0	0,2	1,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			<b>13,3</b>	<b>15,3</b>	<b>41,3</b>	<b>355,6</b>
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН	170		2,6	0,9	35,7	163,2
БАНАН	242,86	170	2,6	0,9	35,7	163,2
			<b>2,6</b>	<b>0,9</b>	<b>35,7</b>	<b>163,2</b>
<b>Обед</b>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150		7,8	7,6	16,1	163,9
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	40	30	5,4	4,7	0	63,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	0,8	0,3	8,4
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6	5,9	0,5	0,1	3,8	18,0
КАРТОФЕЛЬ	92,31	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МОРКОВЬ	33,33	25	0,3	0	1,6	8,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160		15,6	16,9	15,9	277,9
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	100	75	13,6	11,6	0	158,6
КАРТОФЕЛЬ	138,46	90	1,7	0,4	14,3	67,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ		40	1,2	0,1	2,5	15,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	61,5	40	1,2	0,1	2,5	15,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4,7	0,6	29,0	141,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	60	60	4,7	0,6	29	141,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150	0,4	0,1	17,6	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0,4	0,1	8,8	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
			<b>29,7</b>	<b>25,3</b>	<b>81,1</b>	<b>633,1</b>
<b>Полдник</b>						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНые С КАПУСТОЙ		50	5,0	7,7	26,5	195,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,4	0,4	21,7	103,7
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	8,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
КЕФИР		150	4,2	4,8	6,0	84,0
КЕФИР 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	4,8	6	84,0
			<b>9,2</b>	<b>12,5</b>	<b>32,5</b>	<b>279,6</b>
<b>Ужин</b>						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ		150	13,7	5,7	5,9	130,3
РЫБА МИНТАЙ С/М	133,33	80	12,3	0,7	0	55,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,4	0,3	0,6	6,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4,2	4,2	0	4,1	0	36,7
МОРКОВЬ	53,33	40	0,5	0	2,7	13,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,5	0,2	5,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	2,0	0,3	12,1	58,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	25	25	2	0,3	12,1	58,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150	0,2		6,2	26,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,3	152,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	2,3
			<b>15,9</b>	<b>6,0</b>	<b>24,2</b>	<b>215,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>70,7</b>	<b>60,0</b>	<b>214,8</b>	<b>1 647,3</b>

# МЕНЮ

## ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	150		6,3	6,4	21,7	170,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	10	9,9	1,2	0,3	5,5	29,6
ПШЕНО	10	9,9	1,1	0,3	6,8	33,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,1	4,2	0,1	37,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН	25		2,0	0,3	12,3	59,5
БАТОН	25	25	2	0,3	12,3	59,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,7	2,2	10,0	71,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
			<b>11,1</b>	<b>13,1</b>	<b>44,1</b>	<b>338,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВЫЙ	150		0,8	0,2	16,5	67,5
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	150	0,8	0,2	16,5	67,5
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,5</b>	<b>67,5</b>
<b>Обед</b>						
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	150		13,0	8,4	18,9	202,6
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	53,33	40	7,2	6,2	0	84,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КАРТОФЕЛЬ	76,92	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	19,9	4,5	0,3	9,3	57,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60		14,2	14,6	7,3	217,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	86,67	65	11,7	10,1	0	137,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КРУПА РИСОВАЯ	7,07	7	0,5	0,1	5	22,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	1/3 шт.	13,4	1,6	1,5	0,1	20,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130		3,6	5,6	11,6	112,7

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200	160	2,8	0,2	7,3	43,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОРКОВЬ	33,33	25	0,3	0	1,6	8,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>60</b>	<b>4,7</b>	<b>0,6</b>	<b>29,0</b>	<b>141,0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	60	60	4,7	0,6	29	141,0
<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>150</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>15,6</b>	<b>27,1</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0,4	0,1	8,8	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
			<b>35,9</b>	<b>29,3</b>	<b>82,4</b>	<b>700,5</b>
<b>Полдник</b>						
<b>БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ</b>		<b>50</b>	<b>4,3</b>	<b>5,7</b>	<b>27,1</b>	<b>176,9</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,4	0,4	21,7	103,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1	1	0	0	0,8	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
<b>КЕФИР</b>		<b>150</b>	<b>4,1</b>	<b>4,7</b>	<b>5,8</b>	<b>81,5</b>
КЕФИР 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,1	4,7	5,8	81,5
			<b>8,4</b>	<b>10,4</b>	<b>32,9</b>	<b>258,4</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>		<b>120</b>	<b>11,4</b>	<b>12,3</b>	<b>5,6</b>	<b>178,9</b>
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	2 шт.	80,5	9,9	9	0,6	122,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	35	35	1	0,9	1,6	18,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
<b>КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ</b>		<b>30</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>	<b>12,2</b>
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	45	31,5	1	0,1	1,9	12,2
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,1</b>	<b>58,8</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	25	25	2	0,3	12,1	58,8
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>5,0</b>	<b>20,6</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			<b>14,5</b>	<b>12,7</b>	<b>24,7</b>	<b>270,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>70,7</b>	<b>65,7</b>	<b>200,6</b>	<b>1 635,0</b>

# МЕНЮ

## ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150		5,3	5,4	17,4	140,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 1 СОРТ	12	12	1,3	0,2	8	38,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,8	33,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,1	4,2	0,1	37,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,1	2,7		32,7
СЫР	9,38	9	2	2,6	0	32,8
БАТОН	25		2,0	0,3	12,3	59,5
БАТОН	25	25	2	0,3	12,3	59,5
КАКАО С МОЛОКОМ	150		2,4	1,9	8,8	62,6
КАКАО ПОРОШОК	1,05	1,05	0,1	0	0,2	1,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
			<b>11,9</b>	<b>14,5</b>	<b>38,6</b>	<b>332,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО	150		0,5	0,5	12,9	62,0
ЯБЛОКИ	150	132	0,5	0,5	12,9	62,0
			<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,9</b>	<b>62,0</b>
<b>Обед</b>						
СЕЛЬДЬ ПП	40		3,5	3,4		44,8
РЫБА СЕЛЬДЬ ТИХООКЕАНСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ	41,6	20	3,5	3,4	0	44,8
СУП РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	150		4,8	4,3	12,9	109,6
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25	18	3,3	2,8	0	38,4
КРУПА РИСОВАЯ	6	5,9	0,4	0,1	4,3	19,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6,3	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
КАРТОФЕЛЬ	69,23	45	0,9	0,2	7,1	33,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	70		13,7	15,4	5,2	214,6

БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	94,44	68	12,3	10,6	0	145,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	2	2	0,1	0,1	0,1	1,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,4	3,4	0,4	0	2,3	11,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,08 шт.	3,5	0,4	0,4	0	5,3
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,4	0,2	4,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57	3	0	0	0,2	1,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	5	5	0,4	0,1	2,3	11,4
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>		<b>110</b>	<b>2,4</b>	<b>4,0</b>	<b>17,8</b>	<b>117,1</b>
КАРТОФЕЛЬ	169,23	110	2,1	0,4	17,4	82,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,5	8,5	0,2	0,2	0,4	4,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>75</b>	<b>5,9</b>	<b>0,8</b>	<b>36,2</b>	<b>176,3</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	75	75	5,9	0,8	36,2	176,3
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>22,0</b>	<b>90,0</b>
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	200	1	0,2	22	90,0
			<b>31,3</b>	<b>28,1</b>	<b>94,1</b>	<b>752,4</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПРЯНИК</b>		<b>36</b>	<b>2,1</b>	<b>1,7</b>	<b>27,0</b>	<b>131,8</b>
ПРЯНИКИ	36	36	2,1	1,7	27	131,8
<b>КЕФИР</b>		<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>6,0</b>	<b>84,0</b>
КЕФИР 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	4,8	6	84,0
			<b>6,3</b>	<b>6,5</b>	<b>33,0</b>	<b>215,8</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ</b>		<b>130</b>	<b>21,9</b>	<b>16,7</b>	<b>25,6</b>	<b>343,9</b>
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	1/2 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	25,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	5	5	0,1	0	3,2	13,7
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1,1	1,3	8,1	47,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>4,3</b>	<b>17,5</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0	0	4,1	16,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
			<b>22,0</b>	<b>16,7</b>	<b>29,9</b>	<b>361,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>72,0</b>	<b>66,3</b>	<b>208,5</b>	<b>1 724,3</b>

# МЕНЮ

## ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150		5,3	5,8	20,7	157,0
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	17,17	17	1,6	0,2	10,8	51,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,4	47,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	68,1
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,1	4,2	0,1	37,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН	25		2,0	0,3	12,3	59,5
БАТОН	25	25	2	0,3	12,3	59,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,7	2,2	10,3	72,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	5,1	20,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
			<b>10,1</b>	<b>12,5</b>	<b>43,4</b>	<b>326,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН	170		2,6	0,9	35,7	163,2
БАНАН	242,9	170	2,6	0,9	35,7	163,2
			<b>2,6</b>	<b>0,9</b>	<b>35,7</b>	<b>163,2</b>
<b>Обед</b>						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150		8,2	1,9	14,4	107,7
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРА	35	35	6,2	0	0	24,8
КАРТОФЕЛЬ	92,31	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	4,95	0,5	0,1	3,2	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70		18,4	8,5	3,1	183,5
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	105,38	98	17	3,5	0	120,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,3	7,8	0,1	0	0,6	3,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,17 шт.	6,7	0,9	0,8	0	10,2
КРУПА МАННАЯ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	3	3	0,2	0	1,4	6,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,5	0,2	5,6
СОУС ТОМАТНЫЙ	20		0,3	2,0	1,7	25,9

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ</b>		<b>110</b>	<b>4,0</b>	<b>4,9</b>	<b>23,8</b>	<b>155,8</b>
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 1 СОРТ	32	32	3,5	0,5	21,2	103,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОРКОВЬ	30	22,5	0,3	0	1,6	7,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>65</b>	<b>5,1</b>	<b>0,7</b>	<b>31,4</b>	<b>152,8</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	65	65	5,1	0,7	31,4	152,8
<b>КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>		<b>18,0</b>	<b>75,3</b>
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	12	12	0,6	0	5,9	27,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7	7	0	0	5,3	21,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	165	165	0	0	0	0,0
			<b>36,6</b>	<b>18,0</b>	<b>92,4</b>	<b>701,0</b>
<b>Полдник</b>						
<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>		<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>6,8</b>	<b>27,1</b>	<b>187,1</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,4	0,4	21,7	103,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	1/7 шт.	5,76	0,7	0,7	0	8,7
ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,1	0	0	0,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
<b>КЕФИР</b>		<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>6,0</b>	<b>84,0</b>
КЕФИР 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	4,8	6	84,0
			<b>8,7</b>	<b>11,6</b>	<b>33,1</b>	<b>271,1</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ПУДИНГ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК</b>		<b>150</b>	<b>5,1</b>	<b>5,9</b>	<b>18,1</b>	<b>148,1</b>
МОРКОВЬ	160	120	1,6	0,1	8,1	40,7
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	25,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	1/2 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,4	0,2	4,5
ЯБЛОКИ	51,14	45	0,2	0,2	4,3	20,6
<b>БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ</b>		<b>30</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>13,2</b>	<b>61,1</b>
ПОВИДЛО	5,3	5,3	0	0	3,5	14,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	20	20	1,6	0,2	9,7	47,0
<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>		<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,0</b>	<b>25,2</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5,9	5,9	0	0	5,7	22,8
ЛИМОН	6	3,6	0	0	0,1	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,6	152,6	0	0	0	0,0
			<b>6,8</b>	<b>6,1</b>	<b>37,3</b>	<b>234,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,8</b>	<b>49,1</b>	<b>241,9</b>	<b>1 695,8</b>

# МЕНЮ

## ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150		5,3	6,0	23,7	170,7
КРУПА РИСОВАЯ	20	19,8	1,4	0,2	14,3	63,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,4	47,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,1	4,2	0,1	37,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9		2,1	2,7		32,7
СЫР	9,4	9	2	2,6	0	32,8
БАТОН	25		2,0	0,3	12,3	59,5
БАТОН	25	25	2	0,3	12,3	59,5
КАКАО С МОЛОКОМ	150		2,7	2,2	9,2	67,8
КАКАО ПОРОШОК	1,05	1,05	0,1	0	0,2	1,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
			<b>12,2</b>	<b>15,4</b>	<b>45,3</b>	<b>368,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВЫЙ	150		0,7	0,2	16,0	65,5
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	150	0,8	0,2	16	65,5
			<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>16,0</b>	<b>65,5</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150		11,4	10,3	14,0	193,7
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	66,67	50	9	7,8	0	105,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,08 шт.	3	0,4	0,3	0	4,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
КАРТОФЕЛЬ	76,92	50	1	0,2	8	37,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,1	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	30	22,5	0,3	0	1,6	7,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	1,5	1,5	0,2	0	1,1	4,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 1 СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,6	12,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	180		15,2	7,7	18,8	205,6
РЫБА МИНТАЙ С/М	133,33	80	12,3	0,7	0	55,9
КАРТОФЕЛЬ	153,85	100	1,9	0,4	15,8	74,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4	0	3,3	0	29,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	0,8	0,3	9,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>65</b>	<b>5,0</b>	<b>0,6</b>	<b>30,5</b>	<b>148,2</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	65	65	4,9	0,7	30,5	148,2
<b>КОМПОТ С ИЗЮМОМ</b>		<b>150</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>13,8</b>	<b>57,1</b>
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	11	11	0,3	0,1	7	30,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
			<b>31,8</b>	<b>18,7</b>	<b>77,1</b>	<b>604,6</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>2,4</b>	<b>18,3</b>	<b>101,8</b>
ПЕЧЕНЬЕ	25	25	1,9	2,4	18,3	101,8
<b>КЕФИР</b>		<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>6,0</b>	<b>84,0</b>
КЕФИР 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	4,8	6	84,0
			<b>6,1</b>	<b>7,2</b>	<b>24,3</b>	<b>185,8</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ ИЗ ТВОРОГА</b>		<b>130</b>	<b>15,5</b>	<b>11,7</b>	<b>18,9</b>	<b>245,6</b>
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	70	70	12,2	6,1	2	114,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	15,6	15,6	1,6	0,2	10,6	50,5
САХАР ПЕСОК	6,1	6,1	0	0	5,9	23,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,29 шт.	11,6	1,5	1,3	0,1	17,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	0,7	0,3	7,9
<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>		<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>5,0</b>	<b>20,6</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	0	0	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162,2	162,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			<b>15,6</b>	<b>11,7</b>	<b>23,9</b>	<b>266,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>66,4</b>	<b>53,2</b>	<b>186,6</b>	<b>1 490,3</b>

# МЕНЮ

## ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАЩА МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150		5,5	6,6	17,2	151,1
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	13	13	1,6	0,8	7,8	44,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,6	36,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН	25		2,0	0,3	12,3	59,5
БАТОН	25	25	2	0,3	12,3	59,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,7	2,2	10,9	74,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			<b>10,2</b>	<b>13,2</b>	<b>40,4</b>	<b>322,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО	150		0,6	0,6	13,8	66,3
ЯБЛОКИ	165,3	145,4	0,6	0,6	13,8	66,3
			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,8</b>	<b>66,3</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150		7,5	6,7	13,0	141,9
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	40	30	5,4	4,7	0	63,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	6,06	6	0,8	0,2	3,3	17,9
КАРТОФЕЛЬ	76,92	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,1	0	0,7	3,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		2,5	2,2	0,1	30,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	1/2 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
АЗУ	180		15,3	15,2	20,1	279,2
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	93,33	70	12,6	10,9	0	148,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
КАРТОФЕЛЬ	169,23	110	2,1	0,4	17,4	82,2
МОРКОВЬ	26,67	20	0,3	0	1,4	6,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,1	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	18	10,8	0,1	0	0,2	1,4

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>65</b>		<b>5,1</b>	<b>0,7</b>	<b>31,4</b>	<b>152,8</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	65	65	5,1	0,7	31,4	152,8
<b>КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА</b>	<b>150</b>				<b>15,5</b>	<b>62,0</b>
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7	7	0	0	5,3	21,2
ПОВИДЛО	8,3	8,3	0	0	5,3	21,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			<b>30,4</b>	<b>24,8</b>	<b>80,1</b>	<b>666,6</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ</b>	<b>50</b>		<b>4,9</b>	<b>7,8</b>	<b>27,2</b>	<b>198,9</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,4	0,4	21,7	103,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,8	25,8	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	32	24	0,3	0	1,6	8,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
<b>КЕФИР</b>	<b>150</b>		<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>6,0</b>	<b>84,0</b>
КЕФИР 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	4,8	6	84,0
			<b>9,1</b>	<b>12,6</b>	<b>33,2</b>	<b>282,9</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ</b>	<b>120/17</b>		<b>7,0</b>	<b>7,4</b>	<b>31,7</b>	<b>221,7</b>
ПШЕНО	20,2	20	2,2	0,5	13,7	68,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100,2	100,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,7	3,7	0	0	3,6	14,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	1/2 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0	2,2	0	20,3
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,5	0,2	5,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	6	6	0,3	0	3	13,5
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3	3	0,1	0	1,9	8,1
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1,1	1,3	8,1	47,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>150</b>		<b>0,1</b>		<b>5,0</b>	<b>20,6</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			<b>7,1</b>	<b>7,4</b>	<b>36,7</b>	<b>242,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,4</b>	<b>58,6</b>	<b>204,2</b>	<b>1 580,9</b>

# МЕНЮ

## ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	150		6,3	6,6	24,2	182,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3
КУКУРУЗНАЯ КРУПА	12	12	1,2	0,6	7	37,8
ПШЕНО	10	9,9	1,1	0,3	6,8	33,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,4	46,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН	25		2,0	0,3	12,3	59,5
БАТОН	25	25	2	0,3	12,3	59,5
КАКАО С МОЛОКОМ	150		2,7	2,2	9,2	67,8
КАКАО ПОРОШОК	1,05	1,05	0,1	0	0,2	1,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,5	52,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
			<b>11,0</b>	<b>13,2</b>	<b>45,7</b>	<b>346,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВЫЙ	150		0,7	0,2	16,0	65,5
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	150	0,8	0,2	16	65,5
			<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>16,0</b>	<b>65,5</b>
<b>Обед</b>						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150		9,1	8,9	13,2	169,6
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	53,33	40	7,2	6,2	0	84,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 1 СОРТ	5	5	0,6	0,1	3,3	16,2
КАРТОФЕЛЬ	76,92	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	25	18,75	0,2	0	1,3	6,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200		14,6	16,0	11,7	251,4
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	80	60	10,9	9,3	0	126,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	225	180	3,1	0,2	8,2	48,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МОРКОВЬ	35	26,25	0,3	0	1,7	8,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4,7	0,6	29,0	141,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	60	60	4,7	0,6	29	141,0
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК		150	0,2	0,2	14,4	61,5
ЯБЛОКИ	56,82	50	0,2	0,2	4,8	22,8
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			<b>28,6</b>	<b>25,7</b>	<b>68,3</b>	<b>623,5</b>
<b>Полдник</b>						
ВАФЛИ		18	0,5	0,6	13,9	63,7
ВАФЛИ	18	18	0,5	0,6	13,9	63,7
КЕФИР		150	4,2	4,8	6,0	84,0
КЕФИР 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	4,8	6	84,0
			<b>4,7</b>	<b>5,4</b>	<b>19,9</b>	<b>147,7</b>
<b>Ужин</b>						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		130	18,4	11,7	4,4	196,0
РЫБА МИНТАЙ С/М	133,33	80	12,3	0,7	0	55,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,6	4,6	0,5	0,1	3,1	14,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ		30	0,9	0,1	1,9	11,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	42,86	30	0,9	0,1	1,9	11,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	2,0	0,3	12,1	58,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	25	25	2	0,3	12,1	58,8
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		6,0	24,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			<b>21,4</b>	<b>12,1</b>	<b>24,4</b>	<b>290,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>66,4</b>	<b>56,6</b>	<b>174,3</b>	<b>1 474,4</b>

# МЕНЮ

## ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150		5,7	6,0	21,7	164,7
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18	17,82	1,7	0,2	11,3	54,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,1	4,2	0,1	37,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,1	2,7		32,7
СЫР	9,38	9	2	2,6	0	32,8
БАТОН	25		2,0	0,3	12,3	59,5
БАТОН	25	25	2	0,3	12,3	59,5
КАКАО С МОЛОКОМ	150		2,7	2,2	10,2	71,7
КАКАО ПОРОШОК	1,05	1,05	0,1	0	0,2	1,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
			<b>12,6</b>	<b>15,4</b>	<b>44,3</b>	<b>366,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВЫЙ	150					
СОК ФРУКТОВЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
<b>Обед</b>						
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	150		9,5	9,1	14,2	177,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	53,33	40	7,2	6,2	0	84,6
СВЕКЛА	53,33	40	0,6	0	3,4	16,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	26,67	20	0,3	0	1,4	6,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	76,92	50	1	0,2	8	37,3
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	0,8	0,3	9,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	80		18,1	8,9	4,4	191,4
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	106	98,58	17,1	3,5	0	121,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0

МОРКОВЬ	26,67	20	0,3	0	1,4	6,8
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	0,8	0,3	9,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
<b>КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>		<b>110</b>	<b>2,9</b>	<b>4,4</b>	<b>20,8</b>	<b>134,1</b>
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	32,32	32	2,9	0,4	20,8	97,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85,1	85,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>70</b>	<b>5,5</b>	<b>0,7</b>	<b>33,8</b>	<b>164,5</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	70	70	5,5	0,7	33,8	164,5
<b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b>		<b>150</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>12,9</b>	<b>62,1</b>
ШИПОВНИК СУХОЙ	12	12	0,4	0,2	5,6	33,1
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			<b>36,4</b>	<b>23,3</b>	<b>86,1</b>	<b>729,1</b>
<b>Полдник</b>						
<b>БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ</b>		<b>50</b>	<b>4,6</b>	<b>6,9</b>	<b>27,5</b>	<b>189,8</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,4	0,4	21,7	103,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
<b>КЕФИР</b>		<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>6,0</b>	<b>84,0</b>
КЕФИР 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	4,8	6	84,0
			<b>8,8</b>	<b>11,7</b>	<b>33,5</b>	<b>273,8</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ</b>		<b>140/10</b>	<b>18,4</b>	<b>14,2</b>	<b>20,5</b>	<b>286,6</b>
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	93,8	93,8	16,4	8,1	2,7	153,7
КРУПА МАННАЯ	7	7	0,7	0,1	4,8	22,3
САХАР ПЕСОК	4,7	4,7	0	0	4,6	18,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,23 шт.	9,4	1,2	1,1	0,1	14,4
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	7	7	0,2	0	4,5	19,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0	1,8	0	16,6
ПОВИДЛО	6	6	0	0	3,9	15,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>		<b>150</b>	<b>1,2</b>	<b>1,0</b>	<b>6,1</b>	<b>38,4</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0	0	4,1	16,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
			<b>19,6</b>	<b>15,2</b>	<b>26,6</b>	<b>325,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>77,4</b>	<b>65,6</b>	<b>190,5</b>	<b>1 694,0</b>

# МЕНЮ

## ДЕНЬ 13

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	40		1,2	0,1	2,5	15,5
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	57,1	40	1,2	0,1	2,5	15,5
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110/40		11,0	13,1	3,5	175,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	2 шт.	80,5	9,9	9	0,6	122,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,2	0	1,5	7,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,1	4,2	0,1	37,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН	25		2,0	0,3	12,3	59,5
БАТОН	25	25	2	0,3	12,3	59,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,7	2,2	10,0	71,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
			<b>17,0</b>	<b>19,9</b>	<b>28,4</b>	<b>359,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН	160		2,3	0,8	31,6	144,6
БАНАН	215,1	150,6	2,3	0,8	31,6	144,6
			<b>2,3</b>	<b>0,8</b>	<b>31,6</b>	<b>144,6</b>
<b>Обед</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40		0,3	0,1	2,0	10,5
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60,16	45,12	0,3	0,1	2	10,5
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	150		11,0	9,2	18,1	199,4
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	53,33	40	7,2	6,2	0	84,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	15	15	1,1	0,1	3	16,5
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	0,8	0,3	9,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	8,7
КАРТОФЕЛЬ	76,92	50	1	0,2	8	37,3
СВЕКЛА	53,33	40	0,6	0	3,4	16,3
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,9	1,9	0,1	0	0,4	1,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60		11,8	12,7	2,7	172,3
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	80	60	10,9	9,3	0	126,9

ЯЙЦА КУРИНЫЕ	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,12	4,3	0,1	0	0,4	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	5	5	0,4	0,1	2,3	11,4
<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>0,3</b>	<b>1,6</b>	<b>1,8</b>	<b>23,0</b>
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ</b>		<b>100</b>	<b>4,0</b>	<b>5,9</b>	<b>23,9</b>	<b>164,4</b>
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 1 СОРТ	33	33	3,6	0,5	21,9	106,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОРКОВЬ	17	12,75	0,2	0	0,9	4,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,8	9,1	0,1	0	0,7	3,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,7	4,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>60</b>	<b>4,7</b>	<b>0,6</b>	<b>29,0</b>	<b>141,0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	60	60	4,7	0,6	29	141,0
<b>КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>150</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>21,9</b>	<b>52,2</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11	11	0,4	0,1	8,8	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,3	152,3	0	0	0	0,0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7	7	0	0	5,3	21,2
			<b>32,5</b>	<b>30,2</b>	<b>99,4</b>	<b>762,8</b>
<b>Полдник</b>						
<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>		<b>50</b>	<b>4,6</b>	<b>5,7</b>	<b>27,5</b>	<b>179,6</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,4	0,4	21,7	103,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
<b>КЕФИР</b>		<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>6,0</b>	<b>84,0</b>
КЕФИР 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	4,8	6	84,0
			<b>8,8</b>	<b>10,5</b>	<b>33,5</b>	<b>263,6</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ</b>		<b>130</b>	<b>4,6</b>	<b>5,9</b>	<b>18,6</b>	<b>146,1</b>
КАРТОФЕЛЬ	76,92	50	1	0,2	8	37,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,3	13,6
МОРКОВЬ	33,33	25	0,3	0	1,6	8,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	25,5
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,5	0,2	5,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	10	0,1	0	0,2	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,1</b>	<b>58,8</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	25	25	2	0,3	12,1	58,8
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>4,1</b>	<b>16,7</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5

	6,7	6,2	34,8	221,6
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>67,3</b>	<b>67,6</b>	<b>227,7</b>	<b>1 752,0</b>

# МЕНЮ

## ДЕНЬ 14

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ "РЯБА"	150		5,7	6,2	20,8	162,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	9	8,9	1,1	0,3	4,9	26,6
КРУПА РИСОВАЯ	9	8,91	0,6	0,1	6,4	28,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,1	4,2	0,1	37,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН	25		2,0	0,3	12,3	59,5
БАТОН	25	25	2	0,3	12,3	59,5
КАКАО С МОЛОКОМ	150		2,7	2,2	10,2	71,7
КАКАО ПОРОШОК	1,1	1,1	0,1	0	0,2	1,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			<b>10,5</b>	<b>12,9</b>	<b>43,4</b>	<b>330,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВЫЙ	150		0,8	0,2	16,5	67,5
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	150	0,8	0,2	16,5	67,5
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,5</b>	<b>67,5</b>
<b>Обед</b>						
СУП ПОЛЕВОЙ С КУРИЦЕЙ	150		5,5	5,1	14,9	127,6
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25	18	3,3	2,8	0	38,4
ПШЕНО	9	8,91	1	0,2	6,1	30,5
КАРТОФЕЛЬ	69,23	45	0,9	0,2	7,1	33,7
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20		2,5	2,2	0,1	30,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,5 шт.	20	2,4	2,2	0,1	30,5
РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	200		12,2	16,0	16,6	261,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	69,44	50	9,1	7,9	0	106,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,3	7,3	0	7,1	0	63,6
КАРТОФЕЛЬ	92,31	60	1,2	0,2	9,5	44,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	75	60	1,1	0,1	2,7	16,3

МОРКОВЬ	40	30	0,4	0	2	10,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,9	9,2	0,1	0	0,8	3,7
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	0,8	0,3	9,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	6,4	6,4	0,1	0	0,1	0,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>70</b>	<b>5,5</b>	<b>0,7</b>	<b>33,8</b>	<b>164,5</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	70	70	5,5	0,7	33,8	164,5
<b>НАПИТОК ЛИМОННЫЙ</b>		<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,0</b>	<b>25,0</b>
ЛИМОН	9	5,4	0	0	0,2	1,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5	112,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
			<b>25,8</b>	<b>24,0</b>	<b>71,4</b>	<b>608,6</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПРЯНИК</b>		<b>35</b>	<b>2,1</b>	<b>1,7</b>	<b>26,3</b>	<b>128,1</b>
ПРЯНИКИ	35	35	2,1	1,6	26,3	128,1
<b>КЕФИР</b>		<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>6,0</b>	<b>84,0</b>
КЕФИР 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	4,8	6	84,0
			<b>6,3</b>	<b>6,5</b>	<b>32,3</b>	<b>212,1</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)</b>		<b>130</b>	<b>17,6</b>	<b>13,5</b>	<b>20,1</b>	<b>275,1</b>
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	80	80	14	7	2,3	131,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	17	17	1,7	0,2	11,5	55,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	0,8	0,3	9,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	1/3 шт.	13,4	1,6	1,5	0,1	20,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>		<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>1,2</b>	<b>7,4</b>	<b>46,7</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
			<b>19,1</b>	<b>14,7</b>	<b>27,5</b>	<b>321,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>62,5</b>	<b>58,3</b>	<b>191,1</b>	<b>1 540,8</b>

# МЕНЮ

## ДЕНЬ 15

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150		5,2	6,6	17,7	150,8
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,2	0,1	8,2	38,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,1	4,2	0,1	37,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,1	2,7		32,7
СЫР	9,38	9	2	2,6	0	32,8
БАТОН	25		2,0	0,3	12,3	59,5
БАТОН	25	25	2	0,3	12,3	59,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		3,0	2,4	10,4	76,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
			<b>12,4</b>	<b>16,2</b>	<b>40,5</b>	<b>356,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО	130		0,5	0,5	11,4	54,7
ЯБЛОКИ	136,36	120	0,5	0,5	11,4	54,7
			<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,4</b>	<b>54,7</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	30		0,3	3,0	2,1	37,2
КАПУСТА МОРСКАЯ	30	30	0,3	3	2,1	37,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И МЯСОМ	150		9,9	8,7	15,9	181,8
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	53,33	40	7,2	6,2	0	84,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	9	9	1	0,1	6,1	29,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,08 шт.	3	0,4	0,3	0	4,6
КАРТОФЕЛЬ	76,92	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	26,67	20	0,3	0	1,4	6,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70		13,8	5,3	5,2	123,6
РЫБА МИНТАЙ С/М	133,33	80	12,3	0,7	0	55,9
МОРКОВЬ	21,07	15,8	0,2	0	1,1	5,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,7	9,8	0,1	0	0,8	3,9

ЯЙЦА КУРИНЫЕ	0,12 шт.	5	0,6	0,6	0	7,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	7	7	0,6	0,1	3,3	16,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>		<b>110</b>	<b>2,9</b>	<b>4,4</b>	<b>18,6</b>	<b>125,7</b>
КАРТОФЕЛЬ	169,23	110	2,1	0,4	17,4	82,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>0,3</b>	<b>2,0</b>	<b>1,7</b>	<b>25,9</b>
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>70</b>	<b>5,5</b>	<b>0,7</b>	<b>33,8</b>	<b>164,5</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	70	70	5,5	0,7	33,8	164,5
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>19,2</b>	<b>78,6</b>
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	180	0,9	0,2	19,2	78,6
			<b>33,6</b>	<b>24,3</b>	<b>96,5</b>	<b>737,3</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ</b>		<b>50</b>	<b>5,6</b>	<b>7,2</b>	<b>33,2</b>	<b>220,0</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,4	0,4	21,7	103,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	16	16	1,2	1,4	8,6	50,9
<b>КЕФИР</b>		<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>6,0</b>	<b>84,0</b>
КЕФИР 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	4,8	6	84,0
			<b>9,8</b>	<b>12,0</b>	<b>39,2</b>	<b>304,0</b>
<b>Ужин</b>						
<b>ПЛОВ С СУХОФРУКТАМИ</b>		<b>110</b>	<b>2,6</b>	<b>5,4</b>	<b>33,0</b>	<b>191,2</b>
КРУПА РИСОВАЯ	32,32	32	2,1	0,3	23	103,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0	0	3,3	13,2
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	5,9	5,9	0,3	0	2,9	13,3
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	5,9	5,9	0,1	0	3,8	16,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>		<b>150</b>	<b>1,4</b>	<b>1,1</b>	<b>6,4</b>	<b>41,0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0	0	4,1	16,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,1	2,1	23,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	116,7	116,7	0	0	0	0,0
			<b>4,0</b>	<b>6,5</b>	<b>39,4</b>	<b>232,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>60,3</b>	<b>59,5</b>	<b>227,0</b>	<b>1 684,9</b>