

**МЕНЮ**
Если 10 часов**ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,31	4,51	0,27	63,09
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	46	5,31	4,51	0,27	63,09
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		50	0,95	4,45	3,85	59,50
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	52,8	50	0,95	4,45	3,85	59,50
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО		40	1,14	1,79	2,40	30,09
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	58,5	38	1,14	0,08	2,40	14,74
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,71	0,00	15,35
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ		40	4,81	3,59	14,07	108,54
СЫР РОССИЙСКИЙ	11,8	11,4	2,64	3,36	0,00	41,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	28,6	28,6	2,17	0,23	14,07	67,04
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,07	0,01	4,75	19,81
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,01	0,01	0,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,2	31,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0,00	0,00	4,65	18,58
ЛИМОН	4,8	2,9	0,03	0,00	0,09	0,98
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155,4	155,4	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,28	14,35	25,34	281,03
II Завтрак						
КЕФИР		100	2,90	2,50	4,00	53,00
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	100	2,90	2,50	4,00	53,00
			2,90	2,50	4,00	53,00
Обед						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		150	5,44	6,47	11,00	123,57
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ САЙРА БЛАНШИРОВАН.	24	24	4,01	4,77	0,00	58,97
КАРТОФЕЛЬ	93,75	56,25	1,04	0,22	8,08	38,20
МОРКОВЬ	12,8	9,8	0,12	0,01	0,58	2,87
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,7	4,8	0,06	0,01	0,35	1,71
КРУПА РИСОВАЯ	3	3	0,19	0,03	1,96	8,84
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0,02	1,43	0,03	12,98
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ		60	8,76	8,57	8,16	145,18
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	46	44	7,47	6,01	0,00	83,95
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	11	11	0,81	0,09	5,25	25,01
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,45	0,00	2,86	13,84
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,03	2,47	0,05	22,58
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		120	4,34	4,97	27,51	172,10
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40,1	40,1	4,28	0,50	27,42	131,47
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0,03	2,42	0,05	22,01
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0,03	2,05	0,04	18,82
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ №354		30	0,35	0,76	1,59	16,80
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,22	0,03	1,42	6,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		150	0,18	0,18	12,34	53,03
ЯБЛОКИ	55	48,4	0,18	0,18	4,60	22,07
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,035	0,035	0,00	0,00	0,00	0,00
			21,06	21,21	73,32	571,87
Полдник						
КАША МАННАЯ		130	3,08	4,07	13,30	101,94
КРУПА МАННАЯ	15	15	1,42	0,14	9,34	44,17
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	62,1	62,1	1,83	1,33	2,65	29,03
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0,00	0,00	1,28	5,03
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0,03	2,60	0,05	23,71
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,52	0,16	9,84	46,88
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	1,97	1,60	7,07	50,55
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	1,97	1,60	3,20	35,07
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
			6,57	5,83	30,21	199,37
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,81	43,89	132,87	1 105,27



МЕНЮ

Если 10 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		150	3,29	5,19	12,12	108,24
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	11	11	1,24	0,59	5,99	34,17
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,3	51,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	76,5	76,5	2,01	1,63	3,27	35,78
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0,00	0,00	2,80	11,22
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,04	2,97	0,06	27,09
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,90	0,20	12,30	58,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,90	0,20	12,30	58,60
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ		175	0,04	0,01	4,46	18,07
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,01	0,01	0,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24,9	24,9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,6	4,6	0,00	0,00	4,45	17,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	151,6	151,6	0,00	0,00	0,00	0,00
			5,23	5,40	28,88	184,91
II Завтрак						
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		150	1,73	3,21	10,14	77,94
СВЕКЛА	32	24	0,33	0,02	1,86	8,96
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,35	0,02	0,91	5,43
КАРТОФЕЛЬ	59,5	35,7	0,66	0,14	5,12	24,24
МОРКОВЬ	10,87	8	0,10	0,01	0,49	2,39
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,11	0,02	0,61	2,99
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,10	0,00	0,55	2,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,56	0,00	23,03
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0,00	0,00	0,49	1,94
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3	0,08	0,44	0,11	5,99
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		120	14,98	5,55	8,98	161,81
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	75,2	75,2	13,06	2,70	0,00	92,64
КРУПА РИСОВАЯ	10,4	10,3	0,66	0,09	6,72	30,33
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	35,7	30	0,38	0,06	2,18	10,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0,03	1,98	0,04	18,06
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	7,36	0,85	0,72	0,04	10,10
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ №354		30	0,35	0,76	1,59	16,80
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,22	0,03	1,42	6,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ИКРА МОРКОВНАЯ		40	0,91	1,77	5,38	42,09
МОРКОВЬ	52	39	0,46	0,04	2,39	11,65
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,86	6,6	0,09	0,01	0,49	2,35
ТОМАТНАЯ ПАСТА	11	11	0,36	0,01	2,03	10,88
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,71	0,00	15,35
САХАР ПЕСОК	0,48	0,48	0,00	0,00	0,47	1,86
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,52	0,16	9,84	46,88
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150	0,00	0,00	11,15	44,63
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	4,5	4,5	0,00	0,00	3,41	13,67
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,035	0,035	0,00	0,00	0,00	0,00
			21,48	11,71	59,80	451,34
Полдник						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		130	2,83	2,21	10,96	74,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	65	65	1,71	1,39	2,77	30,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,8	54,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10,4	10,4	1,11	0,14	7,11	34,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0,01	0,88	0,01	6,21
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0,00	0,00	1,07	4,26
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,52	0,16	9,84	46,88
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
КАКАО С МОЛОКОМ		150	2,69	2,13	7,92	61,86
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,28	0,17	0,12	3,37
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,41	1,96	3,93	43,01
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0,00	0,00	0,00	0,00
			7,04	4,50	28,72	183,70
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,15	22,01	127,20	866,95



МЕНЮ

Если 10 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ		150	2,79	3,27	11,88	87,96
КРУПА РИСОВАЯ	11	10,9	0,70	0,10	7,12	32,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,5	47,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	78,9	78,9	2,07	1,69	3,37	36,89
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0,00	0,00	1,36	5,42
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0,02	1,48	0,03	13,55
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,90	0,20	12,30	58,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,90	0,20	12,30	58,60
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ		175	2,79	2,25	8,36	64,84
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,01	0,01	0,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,2	30,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	105	105	2,75	2,24	4,48	49,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,7	46,7	0,00	0,00	0,00	0,00
			7,48	5,72	32,54	211,40
II Завтрак						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		100	2,62	2,13	4,27	46,75
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,62	2,13	4,27	46,75
			2,62	2,13	4,27	46,75
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ		150	1,82	1,68	12,41	71,75
КАРТОФЕЛЬ	93,75	58,25	1,04	0,22	8,08	38,20
ПШЕНО	6,08	6	0,63	0,16	3,52	18,12
МОРКОВЬ	6	6	0,07	0,01	0,37	1,79
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,08	0,01	0,44	2,13
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,28	0,00	11,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ КУРИНЫЕ		60	9,02	9,17	6,99	146,68
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	48,9	45	7,94	8,03	0,00	103,89
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	11	11	0,81	0,09	5,25	25,01
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,6	3,6	0,26	0,00	1,72	8,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0,01	1,05	0,02	9,59
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ		120	2,78	6,43	19,55	148,42
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,9	3,9	0,10	0,57	0,14	7,79
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,31	0,03	1,91	9,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	174,5	104,7	1,93	0,41	15,04	71,09
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,3	6,3	0,00	5,37	0,00	48,35
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,6	14,7	0,18	0,03	1,07	5,23
МОРКОВЬ	30,27	22,7	0,26	0,02	1,39	6,78
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОБ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		150	0,49	0,20	13,81	68,41
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,49	0,20	7,03	41,32
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,035	0,035	0,00	0,00	0,00	0,00
			16,10	17,74	65,48	496,45
Полдник						
ВАФЛИ		50	1,40	1,65	38,65	177,00
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	50	50	1,40	1,65	38,65	177,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150	0,06	0,01	3,95	16,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,01	0,01	0,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28	28	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
ЛИМОН	4	2,4	0,02	0,00	0,07	0,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,5	129,5	0,00	0,00	0,00	0,00
			1,46	1,66	42,60	193,55
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27,66	27,25	144,89	948,15



МЕНЮ

Если 10 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ		150	3,10	4,85	12,38	105,60
ПШЕНО	11	10,9	1,14	0,31	6,39	32,92
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,4	48,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	73,5	73,5	1,92	1,57	3,13	34,37
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0,00	0,00	2,80	11,22
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,04	2,97	0,06	27,09
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,90	0,20	12,30	58,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,90	0,20	12,30	58,60
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ		175	0,04	0,01	4,46	18,07
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,01	0,01	0,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,7	25,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,6	4,8	0,00	0,00	4,45	17,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	151,6	151,6	0,00	0,00	0,00	0,00
			5,04	5,06	29,14	182,27
II Завтрак						
КЕФИР		100	2,90	2,50	4,00	53,00
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	100	2,90	2,50	4,00	53,00
			2,90	2,50	4,00	53,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		150	3,46	3,01	14,22	97,39
КАРТОФЕЛЬ	93,75	56,25	1,04	0,22	8,08	38,20
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12,06	12	2,25	0,21	5,24	31,79
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,08	0,01	0,44	2,13
МОРКОВЬ	10	7,5	0,09	0,01	0,48	2,24
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,56	0,00	23,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		60	9,54	2,80	2,68	74,53
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	90	56,7	8,75	0,49	0,00	39,60
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10,1	0,13	0,02	0,74	3,80
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5	5	0,14	0,11	0,21	2,34
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,3	0,26	0,22	0,01	3,15
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,6	3,6	0,26	0,00	1,72	8,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0,00	1,96	0,00	17,65
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	2,69	3,51	17,84	113,22
КАРТОФЕЛЬ	197,67	118,6	2,18	0,46	17,02	80,53
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,48	0,39	0,77	8,42
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0,03	2,66	0,05	24,27
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		40	0,98	1,77	6,02	45,01
СВЕКЛА	52	39	0,53	0,04	3,03	14,57
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,86	6,6	0,09	0,01	0,49	2,35
ТОМАТНАЯ ПАСТА	11	11	0,36	0,01	2,03	10,88
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,71	0,00	15,35
САХАР ПЕСОК	0,48	0,48	0,00	0,00	0,47	1,86
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,90	0,20	12,30	58,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,90	0,20	12,30	58,60
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		150	0,27	0,27	14,43	63,06
ЯБЛОКИ	80	70,4	0,27	0,27	6,69	32,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,98
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,035	0,035	0,00	0,00	0,00	0,00
			20,83	11,82	80,21	513,00
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА		130	18,15	13,94	21,42	289,13
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	91	91	15,89	7,94	2,65	149,18
КРУПА МАННАЯ	7,8	7,8	0,74	0,07	4,88	22,97
САХАР ПЕСОК	4,7	4,7	0,00	0,00	4,55	18,19
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	7,5	0,86	0,74	0,05	10,29
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	11,4	11,4	0,25	0,06	7,28	31,07
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0,03	2,42	0,05	22,01
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,9	3,9	0,29	0,00	1,88	8,87
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,3	3,3	0,09	0,49	0,12	6,80
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0,00	2,22	0,00	19,95
ВАНИЛИН	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ		30	2,16	2,55	16,65	98,40
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,16	2,55	16,65	98,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	1,97	1,60	7,07	50,55
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	1,97	1,60	3,20	35,07
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
			22,28	18,09	45,14	438,08
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,05	37,47	158,49	1 186,35

Утверждаю
И.о.заведующего
Сидорова О.Г.**МЕНЮ**
Если 10 часов**ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ		150	3,53	4,72	15,23	117,34
КРУПА МАННАЯ	17,1	17,1	1,81	0,15	10,85	50,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,4	47,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	71,7	71,7	1,88	1,53	3,06	33,52
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,46	5,81
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0,04	3,04	0,06	27,65
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,90	0,20	12,30	58,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,90	0,20	12,30	58,60
КАКАО С МОЛОКОМ		175	3,09	2,47	9,16	71,44
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,28	0,17	0,12	3,37
САХАР ПЕСОК	4,6	4,6	0,00	0,00	4,45	17,80
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	107,5	107,5	2,81	2,30	4,59	50,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76	76	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,52	7,39	36,69	247,38
II Завтрак						
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ		150	2,24	1,70	16,76	90,80
КАРТОФЕЛЬ	140	84	1,55	0,33	12,08	57,04
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6,1	6	0,54	0,07	3,89	18,33
МОРКОВЬ	8	6	0,07	0,01	0,37	1,79
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,08	0,01	0,44	2,13
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,28	0,00	11,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ		60	10,04	11,28	5,97	165,37
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	50,6	50,1	8,85	8,94	0,00	115,66
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	11,3	11,3	0,83	0,09	5,39	25,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13,6	13,6	0,36	0,29	0,58	6,36
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0,00	1,96	0,00	17,65
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)		120	2,85	6,62	15,57	139,03
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,6	12,6	0,32	1,83	0,43	25,18
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,7	3,7	0,37	0,04	2,28	10,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	100,75	60,45	1,12	0,23	8,68	41,05
МОРКОВЬ	34,87	28	0,30	0,03	1,59	7,77
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19	15,96	0,20	0,03	1,16	5,68
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	39	31,2	0,54	0,03	1,43	8,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,2	5,2	0,00	4,43	0,00	39,91
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		15	1,14	0,12	7,38	35,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,14	0,12	7,38	35,16
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА		150	0,30	0,27	14,52	64,05
ЯБЛОКИ	80	70,4	0,27	0,27	6,89	32,10
ЛИМОН	5	3	0,03	0,00	0,09	0,99
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,98
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
			18,56	20,25	72,92	555,60
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,75	4,90	37,20	208,50
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,75	4,90	37,20	208,50
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		150	0,75	0,15	14,85	64,50
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,75	0,15	15,15	64,50
			4,50	5,05	52,05	273,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,98	33,09	171,46	1 122,98