



МЕНЮ

Если 10 часов

ДЕНЬ 6

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 ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО		40	1,14	1,79	2,40	30,09
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ 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 САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ		180	0,04	0,01	4,56	18,46
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,01	0,01	0,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,1	28,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,7	4,7	0,00	0,00	4,55	18,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155,9	155,9	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,25	14,35	25,15	279,68
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 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	9,6	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
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ		60	9,87	10,64	5,42	156,65
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	51,6	51,1	9,02	9,12	0,00	117,97
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	11,3	11,3	0,83	0,09	5,39	25,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,8	15,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0,02	1,43	0,03	12,98
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	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
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ		120	2,99	2,19	28,26	144,69
КРУПА РИСОВАЯ	39,9	39,5	2,53	0,35	25,78	116,32
МОРКОВЬ	27,33	20,5	0,24	0,02	1,25	6,12
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,6	16,5	0,20	0,03	1,20	5,88
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0,02	1,79	0,03	16,37
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	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
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
АСКОРВИНОВАЯ КИСЛОТА	0,035	0,035	0,00	0,00	0,00	0,00
			20,64	20,32	70,14	547,53
Полдник						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		130	2,84	4,52	10,49	93,91
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	9,5	9,5	1,07	0,50	5,18	29,52
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44,5	44,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	66,3	66,3	1,74	1,42	2,83	31,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
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
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	23,3	23,3	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	129,9	129,9	0,00	0,00	0,00	0,00
			4,42	4,69	24,28	157,34
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,93	41,49	123,84	1 031,30



Утверждаю
И.о.заведующего
Сидорова О.Г.

МЕНЮ

Если 10 часов

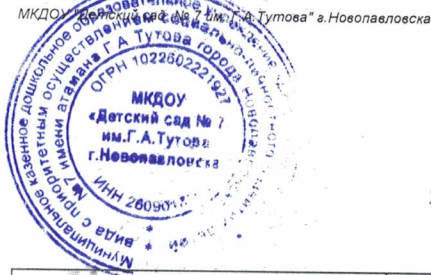
День 7

Наименование Блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ		150	4,04	3,59	18,09	120,85
КРУПА МАННАЯ	17,1	17,1	1,81	0,15	10,85	50,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,4	47,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,41	1,96	3,93	43,01
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0,00	0,00	3,48	13,93
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		175	2,29	1,87	7,60	56,39
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	2,1	2,1	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	87,5	87,5	2,29	1,87	3,73	40,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,23	5,66	37,99	235,84
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 КЛЕЦКАМИ		150	3,07	3,01	17,51	109,03
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	13,9	13,9	1,38	0,15	8,57	41,17
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	0,93	0,02	8,47
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	4,2	0,49	0,41	0,03	5,76
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	93,75	58,25	1,04	0,22	8,08	38,20
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	112,5	112,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	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
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	8,88	41,05
МОРКОВЬ	34,67	26	0,30	0,03	1,59	7,77
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19	15,96	0,20	0,03	1,18	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
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		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 БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		150	0,40	0,16	12,41	60,15
ШИПОВНИК СУХОЙ	12	12	0,40	0,16	5,83	33,08
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	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
			19,57	20,55	82,23	606,47
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		130	17,44	11,51	13,07	231,40
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	91,4	91,4	15,96	7,98	2,66	149,84
КРУПА МАННАЯ	6	6	0,56	0,05	3,73	17,67
САХАР ПЕСОК	4,7	4,7	0,00	0,00	4,55	18,19
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,4	0,50	0,43	0,03	6,03
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,03	2,47	0,05	22,58
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,29	0,00	1,91	9,10
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	7,99
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
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ		150	2,40	1,93	7,72	57,83
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,01	0,01	0,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	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	90	90	2,36	1,92	3,84	42,08
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0,00	0,00	0,00	0,00
			22,00	15,99	37,44	387,63
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,70	44,70	161,66	1 282,94

МЕНЮ
Если 10 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		150	3,11	2,55	11,73	82,19
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	1,97	1,60	3,20	35,07
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	83	83	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10,6	10,6	1,13	0,14	7,25	34,76
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0,01	0,81	0,02	7,33
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0,00	0,00	1,28	5,03
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	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
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	25,8	25,8	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
			5,05	2,76	28,49	158,86
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 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	8	0,08	0,01	0,44	2,13
МОРКОВЬ	10	7,5	0,09	0,01	0,46	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
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ КУРИНЫЕ		60	9,90	10,04	7,08	158,44
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	50,4	49,9	8,81	8,90	0,00	115,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	11,2	11,2	0,82	0,09	5,34	25,46
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,2	14,2	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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		120	2,88	3,68	30,16	164,80
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	55,2	55,2	6,31	1,55	27,84	150,67
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	92	92	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,03	2,47	0,05	22,58
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	1,88
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
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 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	30,96
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
			19,41	19,03	83,99	586,97
Полдник						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ		130	2,44	2,85	10,57	77,64
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,63	0,09	6,46	29,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,2	41,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	68,4	68,4	1,79	1,46	2,92	31,98
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0,00	0,00	1,16	4,65
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0,02	1,30	0,03	11,85
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
			6,65	5,14	28,33	186,38
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,51	27,33	150,61	979,21



Утверждаю
И.о. заведующего
Сидорова О.Г.

МЕНЮ
Если 10 часов

ДЕНЬ 9

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	35,76
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	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 ЛИМОНОМ		175	0,07	0,01	4,64	19,38
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,01	0,01	0,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,8	30,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,7	4,7	0,00	0,00	4,55	18,19
ЛИМОН	4,7	2,8	0,03	0,00	0,08	0,92
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	151,1	151,1	0,00	0,00	0,00	0,00
			5,26	5,40	29,06	186,22
II Завтрак						
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ		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						
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ		150	2,55	3,30	11,79	88,80
СВЕКЛА	32	24	0,33	0,02	1,86	8,96
КАРТОФЕЛЬ	59,5	35,7	0,66	0,14	5,12	24,24
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,49	2,39
ФАСОЛЬ	6	6	1,22	0,12	2,74	17,34
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,09	0,01	0,49	2,40
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,16	2,16	0,07	0,00	0,40	2,13
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,58	0,00	23,03
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0,00	0,00	0,58	2,32
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 ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ		60	9,20	2,54	2,47	70,03
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	90	56,8	8,73	0,49	0,00	39,53
МОРКОВЬ	5,87	4,4	0,05	0,00	0,27	1,32
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,4	0,06	0,01	0,32	1,56
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	3,8	3,8	0,10	0,08	0,16	1,78
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 ЙОДИРОВАННАЯ	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	0,48	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	2,86	0,05	24,27
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	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 СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		150	0,00	0,00	7,74	30,96
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,25	152,25	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,035	0,035	0,00	0,00	0,00	0,00
			16,43	9,61	52,56	364,20
Полдник						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ		130	3,15	3,59	11,67	91,54
ПШЕНО	10	9,9	1,04	0,28	5,81	29,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,9	41,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	79,7	79,7	2,09	1,70	3,40	37,27
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0,02	1,81	0,03	14,68
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
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ		150	0,04	0,01	3,78	15,36
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,01	0,01	0,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,3	23,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,9	129,9	0,00	0,00	0,00	0,00
			4,71	3,76	25,29	153,78
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			29,02	20,90	111,18	750,95



МЕНЮ
Если 10 часов
ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ		150	4,04	3,59	18,09	120,85
КРУПА МАННАЯ	17,1	17,1	1,61	0,15	10,65	50,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,4	47,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,41	1,96	3,93	43,01
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0,00	0,00	3,48	13,93
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		175	2,29	1,87	7,60	56,39
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	1,4	1,4	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	87,5	87,5	2,29	1,87	3,73	40,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,23	5,66	37,99	235,84
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 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
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		130	12,60	10,36	11,30	189,59
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	110,5	88,4	1,54	0,09	4,03	24,01
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	80	57,5	9,76	7,87	0,00	109,71
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,83	0,09	6,48	29,18
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,1	0,13	0,02	0,74	3,60
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	1,85	0,04	16,94
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,5	0,52	0,44	0,03	6,17
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
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 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
			17,48	13,35	56,89	422,43
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
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		150	0,75	0,15	14,85	64,50
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,75	0,15	15,15	64,50
			2,15	1,80	53,50	241,50
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			30,76	23,31	152,38	952,77