МБДОУ Д/С № 3 "ТОПОЛЕК"

Утверждаю
Заведующий
Ермопуло Я.С.

25.08.2023

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ		200	8,6	6,0	19,0	149,4
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	16	16	1,7	0,2	9,6	49,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	140	140	6,8	4,4	7,8	81,5
САХАР	1,6	1,6	0	0	1,6	6,0
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	2	2	0	1,5	0	12,8
КАКАО С МОЛОКОМ		170	5,6	3,6	14,2	98,6
КАКАО	2,2	2,2	0,5	0,4	0,7	8,0
САХАР	8	8	0	0	7,8	30,1
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	103,9	103,9	5	3,2	5,7	60,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75,6	75,6	0	0	0	0,0
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ		30	2,1	0,3	17,7	
Батон "Южный" йодир. 1/320, кг	30	30	2,1	0,3	17,7	0,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		8	1,8	2,3		34,9
Сыр "Российский"	8,5	8	1,7	2,2	0	34,9
			18,1	**12,2**	**50,9**	**282,9**
II Завтрак						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,5	45,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		150				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ САДЫ	150	150	0	0	0	0,0
			0,4	**0,4**	**9,5**	**45,6**
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		65	0,3		0,7	4,3
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ сады	76,47	65	0,3	0	0,7	4,3
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ		200/22/6	5,0	6,2	8,0	100,2
Мясо говядины задняя часть	29,83	22	3,4	1,3	0	38,6
СВЕКЛА очищенная	32	32	0,5	0	2,7	0,0
КАПУСТА белокочанная	20	16	0,3	0	0,8	0,0
КАРТОФЕЛЬ очищенный	16	16	0,3	0,1	2,2	11,9
МОРКОВЬ очищенная	10	10	0,1	0	0,7	0,0
ЛУК репчатый очищенный	8	8	0,1	0	0,7	3,2
Томатная паста, 1/360	2,4	2,4	0	0	0,4	1,7
МАСЛО РАСТ.	4	4	0	3,9	0	34,9
Сметана 15% 0,2 кг	6	6	0,2	0,9	0,2	9,3
ПЕТРУШКА	1,05	1	0	0	0,1	0,5
Укроп	0	0	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК.	1,18	1	0,1	0	0,3	0,0
АВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		80/5	15,0	7,4	6,3	144,0

Филе минтая с/м	76,75	68	13,2	0,6	0	47,5
МИНТАЙ С/М без головы	0	0	0	0	0	0,0
ЛУК репчатый очищенный	13	13	0,2	0	1,1	5,1
ПЕТРУШКА	3,16	3	0,1	0	0,2	1,5
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	6	6	0,3	0,2	0,3	3,5
ЯЙЦО КУРИНОЕ	0,08 шт.	3,2	0,4	0	0	4,9
Сухари панировочные	10	10	0,8	0,1	4,7	23,3
МАСЛО РАСТ.	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	2,9	3,9	15,3	114,0
КАРТОФЕЛЬ очищенный	102,5	102,5	2	0,4	14,3	76,5
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	18	18	0,9	0,6	1	10,5
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	4,2	4,2	0	2,9	0,1	27,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		180	0,5		31,3	88,6
СУХОФРУКТЫ (Смесь компотная)	16	16	0,5	0	19,7	43,5
САХАР	12	12	0	0	11,6	45,2
Аскорбиновая кислота	0,05	0,05	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,6	182,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		34	1,7	0,3	24,7	79,2
Хлеб "Городской" 0,5 кг в нарезке	34	34	1,6	0,3	24,7	79,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		37	1,9	0,6	15,9	77,7
Хлеб "Богородский" 0,35 кг	37	37	1,9	0,6	15,9	77,7
Соль йодированная	3,75	3,75	0	0	0	0,0
			27,3	**18,4**	**102,2**	**608,0**
Полдник						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		80	8,0	4,4	1,7	130,5
ЯЙЦО КУРИНОЕ	1,5 шт.	60	6,8	0,9	0,4	91,4
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	23	23	1,2	0,7	1,3	13,4
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	4	4	0	2,8	0,1	25,7
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	0	0	0	0	0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		170	8,3	5,3	9,4	98,9
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	170	170	8,2	5,2	9,4	98,9
			16,3	**9,7**	**11,1**	**229,4**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**62,1**	**40,7**	**173,7**	**1 165,9**

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	*Выход*		*Химический состав*			*Энерге-тическая ценность, ккал*
	Брутто, г	*Нетто, г*	*Белки, г*	*Жиры, г*	*Углеводы, г*	
Завтрак						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ		120/30	19,3	8,3	41,0	307,8
Творог 5% 200гр	87,4	86,5	16,8	4,2	2,5	101,6
КРУПА МАННАЯ	9,3	9,3	1,1	0,1	6	29,3
ЯЙЦО КУРИНОЕ	0,14 шт.	5,7	0,7	0,1	0	8,6
САХАР	5	5	0	0	4,9	18,8
Виноград сушеный (изюм)	11,8	11,5	0,3	0	7,5	31,0
Ванилин	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	4,6	4,6	0	3,2	0,1	29,6
Сухари панировочные	4,6	4,6	0,4	0	2,1	10,7
Сметана 15% 0,2 кг	4,6	4,6	0,1	0,7	0,2	7,2
ПОВИДЛО	30	30	0	0	17,8	71,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		10,9	43,1
ЧАЙ черный листовой	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,6
САХАР	11	11	0	0	10,7	41,4

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ		30	2,1	0,3	17,7	
Батон "Южный" йодир. 1/320, кг	30	30	2,1	0,3	17,7	0,0
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ		20	2,3	0,3	0,1	30,5
ЯЙЦО КУРИНОЕ	0,5 шт.	20	2,2	0,3	0,1	30,5
			23,8	**8,9**	**69,7**	**381,4**
II Завтрак						
ЙОГУРТ МОЛОЧНЫЙ		150	2,9	2,2	4,4	69,8
Йогурт питьевой молочный 2,5%	154,9	150	2,9	2,2	4,4	69,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		150				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ САДЫ	150	150	0	0	0	0,0
			2,9	**2,2**	**4,4**	**69,8**
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		65	0,5	0,1	1,6	8,8
огурцы свежие сады	68,42	65	0,5	0,1	1,6	8,8
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		200	6,3	8,9	12,0	158,1
Консервы рыбные Сайра натуральная	32	32	4,7	6,5	0	81,0
КАРТОФЕЛЬ очищенный	56	56	1,1	0,2	7,8	41,8
МОРКОВЬ очищенная	12,8	12,8	0,2	0	0,9	0,0
ЛУК репчатый очищенный	6,4	6,4	0,1	0	0,5	2,5
КРУПА РИСОВАЯ	4	4	0,2	0	2,7	12,8
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	3	3	0	2,1	0	19,3
ПЕТРУШКА	1,6	1,4	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ		80/30	11,9	8,9	17,5	217,8
Мясо говядины задняя часть	80	59	9,1	3,4	0	103,6
Хлеб "Городской" 0,5 кг в нарезке	14	14	0,7	0,1	10,2	32,6
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	19	19	1	0,6	1,1	11,1
Сухари панировочные	8	8	0,6	0,1	3,7	18,6
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
ЧЕСНОК.	1,18	1	0,1	0	0,3	0,0
Сметана 15% 0,2 кг	7,5	7,5	0,2	1,1	0,3	11,6
МУКА высший сорт	2,3	2,3	0,2	0	1,9	8,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	3,5	6,0	13,8	76,3
КАПУСТА белокочанная	210	168	2,9	0,2	7,7	0,0
МАСЛО РАСТ.	6	6	0	5,8	0	52,3
Томатная паста, 1/360	2	2	0	0	0,3	1,5
МОРКОВЬ очищенная	8	8	0,1	0	0,6	0,0
ЛУК репчатый очищенный	11	11	0,2	0	0,9	4,4
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0	0	0	0	0	0,0
МУКА высший сорт	3	3	0,3	0	2,5	10,7
САХАР	2	2	0	0	1,9	7,6
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		190			3,7	14,7
Напиток сокосодержащий	190	190	0	0	3,7	14,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		34	1,7	0,3	24,7	79,2
Хлеб "Городской" 0,5 кг в нарезке	34	34	1,6	0,3	24,7	79,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		37	1,9	0,6	15,9	77,7
Хлеб "Богородский" 0,35 кг	37	37	1,9	0,6	15,9	77,7
Соль йодированная	3,75	3,75	0	0	0	0,0
			25,8	**24,8**	**89,2**	**632,6**
Полдник						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		100	4,6	5,0	21,0	160,0
МАКАРОНЫ	30,6	30,6	2,3	0,4	21	100,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0

МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	2,5	2,5	0	1,7	0	16,1
Сыр "Российский"	10,67	10	2,2	2,8	0	43,7
ЧАЙ С МОЛОКОМ		150	3,7	2,3	12,1	75,0
САХАР	8	8	0	0	7,8	30,1
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	75	75	3,7	2,3	4,2	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ЧАЙ черный листовой	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
			8,3	**7,3**	**33,1**	**235,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**60,8**	**43,2**	**196,4**	**1 318,8**

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	*Выход*		*Химический состав*			*Энерге-тическая ценность, ккал*
	Брутто, г	*Нетто, г*	*Белки, г*	*Жиры, г*	*Углеводы, г*	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПОЙ		200	9,1	6,9	21,2	161,3
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	140	140	6,8	4,4	7,8	81,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
Крупа овсяная ГЕРКУЛЕС	20	20	2,3	1,2	11,8	60,9
САХАР	1,6	1,6	0	0	1,6	6,0
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	2	2	0	1,5	0	12,8
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		7,9	31,3
ЧАЙ черный листовой	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР	8	8	0	0	7,8	30,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ		20	1,4	0,2	11,8	
Батон "Южный" йодир. 1/320, кг	20	20	1,4	0,2	11,8	0,0
			10,6	**7,1**	**40,9**	**192,6**
II Завтрак						
СОК		100			9,8	38,8
Сок в ассор. 1/1 л	100	100	0	0	9,8	38,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		150				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ САДЫ	150	150	0	0	0	0,0
					9,8	**38,8**
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		65	0,3		0,7	4,3
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ сады	76,47	65	0,3	0	0,7	4,3
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ		200/22	5,0	6,1	5,8	94,0
Мясо говядины задняя часть	29,83	22	3,4	1,3	0	38,6
КАПУСТА белокочанная	70	56	1	0,1	2,5	0,0
МОРКОВЬ очищенная	8	8	0,1	0	0,6	0,0
ЛУК репчатый очищенный	8	8	0,1	0	0,7	3,2
Томатная паста, 1/360	1,2	1,2	0	0	0,2	0,9
МУКА высший сорт	2	2	0,2	0	1,6	7,1
МАСЛО РАСТ.	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
Сметана 15% 0,2 кг	6	6	0,2	0,9	0,2	9,3
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		70/40	18,4	11,2	3,8	211,1
Печень говяжья	124,39	102	17,8	3,7	0	125,6
МУКА высший сорт	3,4	3,4	0,4	0	2,8	12,0
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	8,4	8,4	0,1	5,9	0,1	53,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33	33	0	0	0	0,0
Сметана 15% 0,2 кг	11,2	11,2	0,3	1,6	0,4	17,4
Томатная паста, 1/360	2,8	2,8	0	0	0,4	2,0

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,6	4,9	19,1	142,6
КАРТОФЕЛЬ очищенный	128,18	128,18	2,5	0,5	17,8	95,7
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	22,48	22,48	1,1	0,7	1,3	13,1
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	5,25	5,25	0,1	3,7	0,1	33,8
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		180	0,5		31,3	88,6
СУХОФРУКТЫ (Смесь компотная)	16	16	0,5	0	19,7	43,5
САХАР	12	12	0	0	11,6	45,2
Аскорбиновая кислота	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,6	182,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		34	1,7	0,3	24,7	79,2
Хлеб "Городской" 0,5 кг в нарезке	34	34	1,6	0,3	24,7	79,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		37	1,9	0,6	15,9	77,7
Хлеб "Богородский" 0,35 кг	37	37	1,9	0,6	15,9	77,7
Соль йодированная	3,75	3,75	0	0	0	0,0
			31,4	**23,1**	**101,3**	**697,5**
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		75/20	16,0	7,7	22,1	213,1
Творог 5% весовой	0	0	0	0	0	0,0
Творог 5% 200гр	69,7	69	13,4	3,4	2	81,0
КРУПА МАННАЯ	4,5	4,5	0,5	0	2,9	14,2
САХАР	5	5	0	0	4,9	18,8
ЯЙЦО КУРИНОЕ	0,08 шт.	3	0,4	0	0	4,6
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	3	3	0	2,1	0	19,3
Сухари панировочные	3	3	0,2	0	1,4	7,0
Сметана 15% 0,2 кг	3	3	0,1	0,5	0,1	4,7
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5% 0,38 г	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
Ванилин	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЙОГУРТ МОЛОЧНЫЙ		155	3,0	2,3	4,5	72,2
Йогурт питьевой молочный 2,5%	160,12	155	3	2,2	4,6	72,2
			19,0	**10,0**	**26,6**	**285,3**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**61,0**	**40,2**	**178,6**	**1 214,2**

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	*Выход*		*Химический состав*			*Энерге-тическая ценность, ккал*
	Брутто, г	*Нетто, г*	*Белки, г*	*Жиры, г*	*Углеводы, г*	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		100	10,0	5,5	2,2	163,1
ЯЙЦО КУРИНОЕ	1,88 шт.	75	8,5	1,1	0,5	114,3
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	28,8	28,8	1,4	0,9	1,6	16,8
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	0	0	0	0	0	0,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ		70	2,1		4,4	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ 0,42	116,67	70	2,1	0	4,5	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	5,0	3,3	15,4	98,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	3,1	3,1	0,2	0,1	2,1	10,1
САХАР	8	8	0	0	7,8	30,1
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	100	100	4,9	3,1	5,5	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ		30	2,1	0,3	17,7	
Батон "Южный" йодир. 1/320, кг	30	30	2,1	0,3	17,7	0,0
			19,2	**9,1**	**39,7**	**261,6**

II Завтрак						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,5	45,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		150				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ САДЫ	150	150	0	0	0	0,0
			0,4	**0,4**	**9,5**	**45,6**
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		65	0,5	0,1	1,6	8,8
огурцы свежие сады	68,42	65	0,5	0,1	1,6	8,8
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ		200/6	1,4	4,8	8,0	57,2
СВЕКЛА очищенная	32	32	0,5	0	2,7	0,0
КАПУСТА белокочанная	30	24	0,4	0	1,1	0,0
МОРКОВЬ очищенная	10	10	0,1	0	0,7	0,0
ЛУК репчатый очищенный	8	8	0,1	0	0,7	3,2
Томатная паста, 1/360	2,4	2,4	0	0	0,4	1,7
МАСЛО РАСТ.	4	4	0	3,9	0	34,9
САХАР	2	2	0	0	1,9	7,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
Сметана 15% 0,2 кг	6	6	0,2	0,9	0,2	9,3
ПЕТРУШКА	1,05	1	0	0	0,1	0,5
ЧЕСНОК.	1,18	1	0,1	0	0,3	0,0
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		80/5	16,1	10,4	4,4	170,1
Филе минтая с/м	77,88	69	13,4	0,6	0	48,2
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	23,2	23,2	1,2	0,7	1,3	13,5
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	3,5	3,5	0	2,4	0	22,5
МУКА высший сорт	3,5	3,5	0,4	0	2,9	12,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,1	4,1	0	0	0	0,0
ЯЙЦО КУРИНОЕ	0,25 шт.	10	1,2	0,2	0,1	15,2
МАСЛО РАСТ.	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		120/4	2,4	3,4	16,7	116,6
КАРТОФЕЛЬ очищенный	120	120	2,3	0,5	16,7	89,6
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	4,2	4,2	0	2,9	0,1	27,0
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		190			3,7	14,7
Напиток сокосодержащий	190	190	0	0	3,7	14,7
Аскорбиновая кислота	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		34	1,7	0,3	24,7	79,2
Хлеб "Городской" 0,5 кг в нарезке	34	34	1,6	0,3	24,7	79,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		37	1,9	0,6	15,9	77,7
Хлеб "Богородский" 0,35 кг	37	37	1,9	0,6	15,9	77,7
Соль йодированная	3,75	3,75	0	0	0	0,0
			24,0	**19,6**	**75,0**	**524,3**
Полдник						
КАША ЖИДКАЯ МАННАЯ		100/3/3	6,3	4,8	18,0	130,2
КРУПА МАННАЯ	16	16	1,8	0,2	10,4	50,4
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	2,6	2,6	0	1,8	0	16,7
САХАР	2,6	2,6	0	0	2,5	9,8
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	91,6	91,6	4,5	2,8	5	53,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ		150	3,7	2,3	12,4	76,1
САХАР	8,3	8,3	0	0	8,1	31,2
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	75	75	3,7	2,3	4,2	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ЧАЙ черный листовой	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
			10,0	**7,1**	**30,4**	**206,3**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**53,6**	**36,2**	**154,6**	**1 037,8**

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ		200	8,6	6,0	19,0	149,4
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	16	16	1,7	0,2	9,6	49,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	140	140	6,8	4,4	7,8	81,5
САХАР	1,6	1,6	0	0	1,6	6,0
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	2	2	0	1,5	0	12,8
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ		20	1,4	0,2	11,8	
Батон "Южный" йодир. 1/320, кг	20	20	1,4	0,2	11,8	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		8,0	31,6
ЧАЙ черный листовой	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР	8	8	0	0	7,8	30,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		7	1,6	2,0		30,6
Сыр "Российский"	7,4	7	1,6	1,9	0	30,6
			11,7	**8,2**	**38,8**	**211,6**
II Завтрак						
СОК		100			10,1	40,0
Сок в ассор. 1/1 л	100	100	0	0	10,1	40,0
Аскорбиновая кислота	0	0	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		150				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ САДЫ	150	150	0	0	0	0,0
					10,1	**40,0**
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		65	0,3		0,7	4,3
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ сады	76,47	65	0,3	0	0,7	4,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		200	4,0	4,4	13,8	117,2
КАРТОФЕЛЬ очищенный	40	40	0,8	0,2	5,5	29,9
ГОРОХ	17,1	16	2,9	0,3	6,8	48,7
ЛУК репчатый очищенный	8	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ очищенная	10	10	0,1	0	0,7	0,0
МАСЛО РАСТ.	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
Укроп	0	0	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА	1,05	1	0	0	0,1	0,5
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		220	22,8	12,3	20,0	370,2
Мясо говядины задняя часть	174,92	129	20	7,5	0	226,5
КАРТОФЕЛЬ очищенный	131	131	2,5	0,5	18,1	97,9
ЛУК репчатый очищенный	11	11	0,2	0	0,9	4,4
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	6	6	0,1	4,3	0,1	38,5
Томатная паста, 1/360	4	4	0	0	0,6	2,9
ЧЕСНОК.	1,18	1	0,1	0	0,3	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ "С"		180	0,1	0,1	16,0	65,3
ЯБЛОКИ	40,9	36	0,1	0,1	3,4	16,4
САХАР	13	13	0	0	12,6	48,9
Аскорбиновая кислота	0,05	0,05	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	151,2	151,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		34	1,7	0,3	24,7	79,2
Хлеб "Городской" 0,5 кг в нарезке	34	34	1,6	0,3	24,7	79,2

ХЛЕБ РЖАНОЙ		37	1,9	0,6	15,9	77,7
Хлеб "Богородский" 0,35 кг	37	37	1,9	0,6	15,9	77,7
Соль йодированная	3,75	3,75	0	0	0	0,0
			30,8	**17,7**	**91,1**	**713,9**
Полдник						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ		75	4,5	12,0	56,3	360,0
Печенье в ассортименте	75	75	4,5	12	56,3	360,0
РЯЖЕНКА		180	3,5	4,4	7,3	89,1
Ряженка 2,5% жирности 0,5л	185,57	180	3,5	4,4	7,4	89,0
САХАР	0	0	0	0	0	0,0
			8,0	**16,4**	**63,6**	**449,1**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**50,5**	**42,3**	**203,6**	**1 414,6**

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	*Выход*		*Химический состав*			*Энерге-тическая ценность, ккал*
	Брутто, г	*Нетто, г*	*Белки, г*	*Жиры, г*	*Углеводы, г*	
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МАННАЯ		200/5/5	12,2	9,3	34,6	250,0
КРУПА МАННАЯ	30,7	30,7	3,6	0,3	20	96,8
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
САХАР	5	5	0	0	4,9	18,8
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	175,8	175,8	8,5	5,4	9,7	102,3
ЧАЙ С САХАРОМ		170	0,1		7,6	29,8
САХАР	7,6	7,6	0	0	7,4	28,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
ЧАЙ черный листовой	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ		20	1,4	0,2	11,8	
Батон "Южный" йодир. 1/320, кг	20	20	1,4	0,2	11,8	0,0
			13,7	**9,5**	**54,0**	**279,8**
II Завтрак						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,5	45,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		150				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ САДЫ	150	150	0	0	0	0,0
			0,4	**0,4**	**9,5**	**45,6**
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ СВЕЖИЙ		65	0,5	0,1	1,6	8,8
огурцы свежие сады	68,42	65	0,5	0,1	1,6	8,8
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ		200/20/6	4,7	6,1	8,0	96,7
Мясо говядины задняя часть	27,12	20	3,1	1,2	0	35,1
СВЕКЛА очищенная	32	32	0,5	0	2,7	0,0
КАПУСТА белокочанная	20	16	0,3	0	0,8	0,0
КАРТОФЕЛЬ очищенный	16	16	0,3	0,1	2,2	11,9
МОРКОВЬ очищенная	10	10	0,1	0	0,7	0,0
ЛУК репчатый очищенный	8	8	0,1	0	0,7	3,2
Томатная паста, 1/360	2,4	2,4	0	0	0,4	1,7
МАСЛО РАСТ.	4	4	0	3,9	0	34,9
Сметана 15% 0,2 кг	6	6	0,2	0,9	0,2	9,3
ПЕТРУШКА	1,05	1	0	0	0,1	0,5
Укроп	0	0	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК.	1,18	1	0,1	0	0,3	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		80/5	15,9	9,9	4,2	165,0
Филе минтая с/м	76,7	68	13,2	0,6	0	47,5
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	22,1	22,1	1,1	0,7	1,3	12,9

МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	3,4	3,4	0	2,4	0	21,8
МУКА высший сорт	3,4	3,4	0,4	0	2,8	12,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,9	3,9	0	0	0	0,0
ЯЙЦО КУРИНОЕ	0,26 шт.	10,5	1,2	0,2	0,1	16,0
МАСЛО РАСТ.	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,6	4,9	19,1	143,0
КАРТОФЕЛЬ очищенный	128,3	128,3	2,5	0,5	17,8	95,8
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	22,5	22,5	1,1	0,7	1,3	13,1
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	5,3	5,3	0,1	3,7	0,1	34,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		180	0,5		31,3	88,6
СУХОФРУКТЫ (Смесь компотная)	16	16	0,5	0	19,7	43,5
САХАР	12	12	0	0	11,6	45,2
Аскорбиновая кислота	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,6	182,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		34	1,7	0,3	24,7	79,2
Хлеб "Городской" 0,5 кг в нарезке	34	34	1,6	0,3	24,7	79,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		37	1,9	0,6	15,9	77,7
Хлеб "Богородский" 0,35 кг	37	37	1,9	0,6	15,9	77,7
Соль йодированная	3,75	3,75	0	0	0	0,0
			28,8	**21,9**	**104,8**	**659,0**
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		75/20	16,0	7,7	21,2	209,3
Творог 5% весовой	0	0	0	0	0	0,0
Творог 5% 200гр	69,7	69	13,4	3,4	2	81,0
КРУПА МАННАЯ	4,5	4,5	0,5	0	2,9	14,2
САХАР	4	4	0	0	3,9	15,0
ЯЙЦО КУРИНОЕ	0,08 шт.	3	0,4	0	0	4,6
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	3	3	0	2,1	0	19,3
Сухари панировочные	3	3	0,2	0	1,4	7,0
Сметана 15% 0,2 кг	3	3	0,1	0,5	0,1	4,7
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5% 0,38 г	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
Ванилин	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЙОГУРТ МОЛОЧНЫЙ		155	3,0	2,3	4,5	72,2
Йогурт питьевой молочный 2,5%	160,12	155	3	2,2	4,6	72,2
			19,0	**10,0**	**25,7**	**281,5**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**61,9**	**41,8**	**194,0**	**1 265,9**

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	*Выход*		*Химический состав*			*Энерге-тическая ценность, ккал*
	Брутто, г	*Нетто, г*	*Белки, г*	*Жиры, г*	*Углеводы, г*	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		100	10,0	5,5	2,2	163,1
ЯЙЦО КУРИНОЕ	1,88 шт.	75	8,5	1,1	0,5	114,3
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	28,8	28,8	1,4	0,9	1,6	16,8
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	0	0	0	0	0	0,0
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ		70	1,4		7,5	34,0
Кукуруза конс. 0,34	100	70	1,4	0	7,5	34,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	5,0	3,3	15,4	98,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	3,1	3,1	0,2	0,1	2,1	10,1
САХАР	8	8	0	0	7,8	30,1

МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	100	100	4,9	3,1	5,5	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ		30	2,1	0,3	17,7	
Батон "Южный" йодир. 1/320, кг	30	30	2,1	0,3	17,7	0,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		8	1,8	2,3		34,9
Сыр "Российский"	8,5	8	1,7	2,2	0	34,9
			20,3	**11,4**	**42,8**	**330,5**
II Завтрак						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,5	45,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		150				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ САДЫ	150	150	0	0	0	0,0
			0,4	**0,4**	**9,5**	**45,6**
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		65	0,3		0,7	4,3
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ сады	76,47	65	0,3	0	0,7	4,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ		200	2,0	2,3	13,7	88,3
КАРТОФЕЛЬ очищенный	90	90	1,7	0,4	12,5	67,2
МОРКОВЬ очищенная	8	8	0,1	0	0,6	0,0
ЛУК репчатый очищенный	8	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО РАСТ.	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА	1,05	1	0	0	0,1	0,5
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		200	26,6	29,6	32,6	517,3
Цыплята, потрошенные охл.	237,1	175,2	23,8	23,8	0	322,9
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	7,6	7,6	0,1	5,3	0,1	48,8
МОРКОВЬ очищенная	12,4	12,4	0,2	0	0,9	0,0
ЛУК репчатый очищенный	8,6	8,6	0,1	0	0,7	3,4
Томатная паста, 1/360	2,7	2,7	0	0	0,4	2,0
КРУПА РИСОВАЯ	43,8	43,8	2,3	0,4	30,1	140,2
ЧЕСНОК.	2,3	1,9	0,1	0	0,6	0,0
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		180			18,2	72,0
Сок в ассор. 1/1 л	180	180	0	0	18,2	72,0
Аскорбиновая кислота	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		34	1,7	0,3	24,7	79,2
Хлеб "Городской" 0,5 кг в нарезке	34	34	1,6	0,3	24,7	79,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		37	1,9	0,6	15,9	77,7
Хлеб "Богородский" 0,35 кг	37	37	1,9	0,6	15,9	77,7
Соль йодированная	3,75	3,75	0	0	0	0,0
			32,5	**32,8**	**105,8**	**838,8**
Полдник						
КАША ЖИДКАЯ ПШЕННАЯ		100/3/3	6,7	4,8	19,9	141,1
ПШЕНО	21,01	20,8	2,4	0,3	12,5	63,7
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	2,6	2,6	0	1,8	0	16,7
САХАР	2,6	2,6	0	0	2,5	9,8
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	87,4	87,4	4,3	2,7	4,9	50,8
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		9,2	36,2
ЧАЙ черный листовой	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР	9,3	9,3	0	0	9	35,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			6,8	**4,8**	**29,1**	**177,3**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**60,0**	**49,4**	**187,2**	**1 392,2**

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	*Выход*	*Химический состав*	*Энерге-*

	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	тическая ценность,
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180/4	4,9	4,0	42,8	233,8
МАКАРОНЫ	62,5	62,5	4,9	0,8	42,8	205,0
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	4,5	4,5	0	3,2	0,1	28,9
ЧАЙ С САХАРОМ		170	0,1		7,6	29,8
ЧАЙ черный листовой	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР	7,6	7,6	0	0	7,4	28,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ		30	2,1	0,3	17,7	
Батон "Южный" йодир. 1/320, кг	30	30	2,1	0,3	17,7	0,0
ПОВИДЛО		20			12,2	48,8
ПОВИДЛО	20	20	0	0	12,2	48,8
			7,1	**4,3**	**80,3**	**312,4**
II Завтрак						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,5	45,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		150				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ САДЫ	150	150	0	0	0	0,0
			0,4	**0,4**	**9,5**	**45,6**
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		65	0,5	0,1	1,6	8,8
огурцы свежие сады	68,42	65	0,5	0,1	1,6	8,8
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		200	6,3	8,9	12,0	158,1
Консервы рыбные Сайра натуральная	32	32	4,7	6,5	0	81,0
КАРТОФЕЛЬ очищенный	56	56	1,1	0,2	7,8	41,8
МОРКОВЬ очищенная	12,8	12,8	0,2	0	0,9	0,0
ЛУК репчатый очищенный	6,4	6,4	0,1	0	0,5	2,5
КРУПА РИСОВАЯ	4	4	0,2	0	2,7	12,8
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	3	3	0	2,1	0	19,3
ПЕТРУШКА	1,6	1,4	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ		160/30	13,4	7,9	23,4	237,2
КАПУСТА белокочанная	120	96	1,6	0,1	4,4	0,0
Мясо говядины задняя часть	81,36	60	9,3	3,5	0	105,3
КРУПА РИСОВАЯ	23	23	1,3	0,2	15,8	73,6
ЛУК репчатый очищенный	13	13	0,2	0	1,1	5,1
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	4	4	0	2,8	0,1	25,7
ЯЙЦО КУРИНОЕ	0,13 шт.	5,2	0,6	0,1	0	8,0
Сметана 15% 0,2 кг	7,5	7,5	0,2	1,1	0,3	11,6
МУКА высший сорт	2,2	2,2	0,2	0	1,8	7,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,93	14,93	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,4	22,4	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		180	0,5		31,3	88,6
СУХОФРУКТЫ (Смесь компотная)	16	16	0,5	0	19,7	43,5
САХАР	12	12	0	0	11,6	45,2
Аскорбиновая кислота	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,6	182,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		34	1,7	0,3	24,7	79,2
Хлеб "Городской" 0,5 кг в нарезке	34	34	1,6	0,3	24,7	79,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		37	1,9	0,6	15,9	77,7
Хлеб "Богородский" 0,35 кг	37	37	1,9	0,6	15,9	77,7
Соль йодированная	3,75	3,75	0	0	0	0,0

			24,3	**17,8**	**108,9**	**649,6**
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		100/30	18,8	9,7	36,0	299,6
Творог 5% 200гр	75,76	75	14,6	3,7	2,2	88,1
КРУПА МАННАЯ	8	8	1	0,1	5,2	25,2
ЯЙЦО КУРИНОЕ	0,13 шт.	5	0,6	0,1	0	7,7
САХАР	4	4	0	0	3,9	15,0
Виноград сушеный (изюм)	10,2	10	0,2	0	6,5	27,1
Ванилин	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	4	4	0	2,8	0,1	25,7
Сухари панировочные	4	4	0,3	0	1,8	9,3
Сметана 15% 0,2 кг	4	4	0,1	0,6	0,1	6,2
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5% 0,38 г	30	30	2,1	2,5	16,2	95,4
СОК		180			18,2	72,0
Сок в ассор. 1/1 л	180	180	0	0	18,2	72,0
			18,8	**9,7**	**54,2**	**371,6**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**50,6**	**32,2**	**252,9**	**1 379,2**

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	*Выход*		*Химический состав*			*Энерге-тическая ценность, ккал*
	Брутто, г	*Нетто, г*	*Белки, г*	*Жиры, г*	*Углеводы, г*	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОЙ КРУПОЙ		200	8,7	6,0	19,0	149,4
ПШЕНО	16	16	1,8	0,2	9,6	49,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	140	140	6,8	4,4	7,8	81,5
САХАР	1,6	1,6	0	0	1,6	6,0
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	2	2	0	1,5	0	12,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	4,6	2,9	14,9	92,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	3,1	3,1	0,2	0,1	2,1	10,1
САХАР	8	8	0	0	7,8	30,1
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	90	90	4,4	2,8	4,9	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ		20	1,4	0,2	11,8	
Батон "Южный" йодир. 1/320, кг	20	20	1,4	0,2	11,8	0,0
			14,7	**9,1**	**45,7**	**242,0**
II Завтрак						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,5	45,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		150				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ САДЫ	150	150	0	0	0	0,0
			0,4	**0,4**	**9,5**	**45,6**
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		65	0,3		0,7	4,3
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ сады	76,47	65	0,3	0	0,7	4,3
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ		200/22	5,0	6,1	5,8	94,0
Мясо говядины задняя часть	29,83	22	3,4	1,3	0	38,6
КАПУСТА белокочанная	70	56	1	0,1	2,5	0,0
МОРКОВЬ очищенная	8	8	0,1	0	0,6	0,0
ЛУК репчатый очищенный	8	8	0,1	0	0,7	3,2
Томатная паста, 1/360	1,2	1,2	0	0	0,2	0,9
МУКА высший сорт	2	2	0,2	0	1,6	7,1
МАСЛО РАСТ.	4	4	0	3,9	0	34,9

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
Сметана 15% 0,2 кг	6	6	0,2	0,9	0,2	9,3
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ		75/15	17,4	7,3	7,9	184,7
Печень говяжья	96,95	79,5	13,8	2,8	0	98,0
МАСЛО РАСТ.	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МУКА высший сорт	4,5	4,5	0,5	0,1	3,8	16,0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	39	39	1,9	1,2	2,1	22,7
ЛУК репчатый очищенный	11,3	11,3	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	1,5	1,5	0	1,1	0	9,6
ЯЙЦО КУРИНОЕ	0,19 шт.	7,6	0,9	0,1	0,1	11,5
Сметана 15% 0,2 кг	3,5	3,5	0,1	0,5	0,1	5,4
МУКА высший сорт	1,1	1,1	0,1	0	0,9	3,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,6	10,6	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,6	4,9	19,1	142,6
КАРТОФЕЛЬ очищенный	128,18	128,18	2,5	0,5	17,8	95,7
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	22,48	22,48	1,1	0,7	1,3	13,1
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	5,25	5,25	0,1	3,7	0,1	33,8
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		180	0,5		31,3	88,6
СУХОФРУКТЫ (Смесь компотная)	16	16	0,5	0	19,7	43,5
САХАР	12	12	0	0	11,6	45,2
Аскорбиновая кислота	0,05	0,05	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,6	182,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		34	1,7	0,3	24,7	79,2
Хлеб "Городской" 0,5 кг в нарезке	34	34	1,6	0,3	24,7	79,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		37	1,9	0,6	15,9	77,7
Хлеб "Богородский" 0,35 кг	37	37	1,9	0,6	15,9	77,7
Соль йодированная	3,75	3,75	0	0	0	0,0
			30,4	**19,2**	**105,4**	**671,1**
Полдник						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		80	8,0	4,4	1,7	130,5
ЯЙЦО КУРИНОЕ	1,5 шт.	60	6,8	0,9	0,4	91,4
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	23	23	1,2	0,7	1,3	13,4
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	4	4	0	2,8	0,1	25,7
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	0	0	0	0	0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		170	8,3	5,3	9,4	98,9
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	170	170	8,2	5,2	9,4	98,9
			16,3	**9,7**	**11,1**	**229,4**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**61,8**	**38,4**	**171,7**	**1 188,1**

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	*Выход*		*Химический состав*			*Энерге-тическая ценность, ккал*
	Брутто, г	*Нетто, г*	*Белки, г*	*Жиры, г*	*Углеводы, г*	
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ		200/5/5	9,8	8,7	39,5	262,9
КРУПА РИСОВАЯ	37,9	37,9	2	0,4	26	121,3
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	4,8	4,8	0	3,4	0,1	30,8
САХАР	4,8	4,8	0	0	4,7	18,0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	159,3	159,3	7,8	4,9	8,8	92,7
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ		30	2,1	0,3	17,7	
Батон "Южный" йодир. 1/320, кг	30	30	2,1	0,3	17,7	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		150	5,0	3,2	13,5	91,5
КАКАО	2,2	2,2	0,5	0,4	0,7	8,0
САХАР	8	8	0	0	7,8	30,1

МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	91,7	91,7	4,5	2,8	5	53,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		10	2,2	2,8		43,7
Сыр "Российский"	10,6	10	2,2	2,8	0	43,7
			19,1	**15,0**	**70,7**	**398,1**
II Завтрак						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,5	45,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		150				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ САДЫ	150	150	0	0	0	0,0
			0,4	**0,4**	**9,5**	**45,6**
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		65	0,5	0,1	1,6	8,8
огурцы свежие сады	68,42	65	0,5	0,1	1,6	8,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		200	4,0	4,4	13,8	117,1
КАРТОФЕЛЬ очищенный	40	40	0,8	0,2	5,5	29,9
ГОРОХ	17,1	16	2,9	0,3	6,8	48,7
ЛУК репчатый очищенный	8	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ очищенная	10	10	0,1	0	0,7	0,0
МАСЛО РАСТ.	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
Укроп	1,35	1	0	0	0,1	0,4
ПЕТРУШКА	0	0	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕНЫЕ		80/5	11,6	11,3	15,4	230,1
Мясо говядины задняя часть	80	59	9,1	3,4	0	103,6
Хлеб "Городской" 0,5 кг в нарезке	14	14	0,7	0,1	10,2	32,6
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	19	19	1	0,6	1,1	11,1
Сухари панировочные	8	8	0,6	0,1	3,7	18,6
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
ЧЕСНОК.	1,18	1	0,1	0	0,3	0,0
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		150	2,8	2,0	15,7	32,7
Сметана 15% 0,2 кг	12,5	12,5	0,3	1,8	0,5	19,4
МУКА высший сорт	3,75	3,75	0,4	0	3,1	13,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
СВЕКЛА очищенная	142,5	142,5	2	0,1	12,1	0,0
САХАР	0	0	0	0	0	0,0
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		180			17,6	69,8
Сок в ассор. 1/1 л	180	180	0	0	17,7	69,8
Аскорбиновая кислота	0,05	0,05	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		34	1,7	0,3	24,7	79,2
Хлеб "Городской" 0,5 кг в нарезке	34	34	1,6	0,3	24,7	79,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		37	1,9	0,6	15,9	77,7
Хлеб "Богородский" 0,35 кг	37	37	1,9	0,6	15,9	77,7
Соль йодированная	3,75	3,75	0	0	0	0,0
			22,5	**18,7**	**104,7**	**615,4**
Полдник						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ		75	4,5	12,0	56,3	360,0
Печенье в ассортименте	75	75	4,5	12	56,3	360,0
КЕФИР		180	3,3	4,4	7,0	92,5
КЕФИР 2,5% жирности	186,53	180	3,3	4,4	7	92,5
САХАР	0	0	0	0	0	0,0
			7,8	**16,4**	**63,3**	**452,5**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**49,8**	**50,5**	**248,2**	**1 511,6**