МБДОУ Д/С № 3 "ТОПОЛЕК"

Утверждаю
Заведующий
Ермопуло Я.С.
25.08.2023

МЕНЮ

Ясли 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		150	6,5	4,5	14,2	112,0
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	12	12	1,4	0,2	7,3	36,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	105	105	5,1	3,3	5,8	61,1
САХАР	1,2	1,2	0	0	1,2	4,6
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	1,5	1,5	0	1,1	0	9,6
КАКАО С МОЛОКОМ		180	5,8	3,7	16,4	108,6
КАКАО	1,9	1,9	0,5	0,3	0,6	6,9
САХАР	10	10	0	0	9,7	37,6
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	110	110	5,3	3,4	6,1	64,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ		15	1,1	0,2	8,9	
Батон "Южный" йодир. 1/320, кг	15	15	1,1	0,2	8,9	0,0
			13,4	**8,4**	**39,5**	**220,6**
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						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,2		0,6	3,3
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ сады	58,82	50	0,2	0	0,6	3,3
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ		150/20/5	4,3	4,9	6,1	82,3
Мясо говядины задняя часть	27,12	20	3,1	1,2	0	35,1
СВЕКЛА очищенная	24	24	0,4	0	2	0,0
КАПУСТА белокочанная	15	12	0,2	0	0,6	0,0
КАРТОФЕЛЬ очищенный	12	12	0,2	0	1,6	8,9
МОРКОВЬ очищенная	7,5	7,5	0,1	0	0,5	0,0
ЛУК репчатый очищенный	6	6	0,1	0	0,5	2,4
Томатная паста, 1/360	2	2	0	0	0,3	1,5
МАСЛО РАСТ.	3	3	0	2,9	0	26,2
Сметана 15% 0,2 кг	5	5	0,1	0,8	0,2	7,8
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
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"		120	0,4		24,1	68,7
СУХОФРУКТЫ (Смесь компотная)	12	12	0,4	0	14,7	32,6
САХАР	9,6	9,6	0	0	9,3	36,1
Аскорбиновая кислота	0,04	0,04	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	121,8	121,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,2	0,2	18,2	58,2
Хлеб "Городской" 0,5 кг в нарезке	25	25	1,3	0,3	18,2	58,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,5	0,5	12,9	63,0
Хлеб "Богородский" 0,35 кг	30	30	1,5	0,5	12,9	63,0
Соль йодированная	2,25	2,25	0	0	0	0,0
			25,5	**16,9**	**83,5**	**533,5**
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		120	5,8	3,7	6,6	69,8
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	120	120	5,8	3,7	6,6	69,8
			13,8	**8,1**	**8,3**	**200,3**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**53,1**	**33,8**	**140,8**	**1 000,0**

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		80/30	14,1	6,1	33,1	237,6
Творог 5% 200гр	64,1	63,4	12,3	3,1	1,8	74,4
КРУПА МАННАЯ	6,8	6,8	0,8	0,1	4,5	21,4
ЯЙЦО КУРИНОЕ	0,11 шт.	4,2	0,5	0,1	0	6,4
САХАР	6,8	6,8	0	0	6,6	25,6
Виноград сушеный (изюм)	8,7	8,4	0,2	0	5,4	22,7
Ванилин	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	3,4	3,4	0	2,4	0	21,8
Сухари панировочные	3,4	3,4	0,3	0	1,6	8,0
Сметана 15% 0,2 кг	3,4	3,4	0,1	0,5	0,1	5,2
ПОВИДЛО	22	22	0	0	13	52,1
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ		15	1,1	0,2	8,9	
Батон "Южный" йодир. 1/320, кг	15	15	1,1	0,2	8,9	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		11,0	43,2
ЧАЙ черный листовой	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР	11,1	11,1	0	0	10,8	41,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ		40	4,5	0,6	0,3	60,9
ЯЙЦО КУРИНОЕ	1 шт.	40	4,6	0,6	0,3	60,9

			19,8	**6,9**	**53,3**	**341,7**
II Завтрак						
ЙОГУРТ МОЛОЧНЫЙ		150	2,9	2,2	4,4	69,8
Йогурт питьевой молочный 2,5%	154,96	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		50	0,4	0,1	1,2	6,8
огурцы свежие сады	52,63	50	0,4	0,1	1,3	6,8
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		150	4,7	6,7	9,0	118,9
Консервы рыбные Сайра натуральная	24	24	3,5	4,9	0	60,7
КАРТОФЕЛЬ очищенный	42	42	0,8	0,2	5,8	31,3
МОРКОВЬ очищенная	9,6	9,6	0,1	0	0,7	0,0
ЛУК репчатый очищенный	4,8	4,8	0,1	0	0,4	1,9
КРУПА РИСОВАЯ	3	3	0,2	0	2	9,6
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	2,3	2,3	0	1,6	0	14,7
ПЕТРУШКА	1,2	1,1	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	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		120	2,8	4,8	12,6	67,1
КАПУСТА белокочанная	168	134,4	2,3	0,1	6,1	0,0
МАСЛО РАСТ.	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
Томатная паста, 1/360	1,6	1,6	0	0	0,3	1,2
МОРКОВЬ очищенная	6,4	6,4	0,1	0	0,4	0,0
ЛУК репчатый очищенный	8,8	8,8	0,1	0	0,7	3,5
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0	0	0	0	0	0,0
МУКА высший сорт	2,4	2,4	0,3	0	2	8,5
САХАР	3,2	3,2	0	0	3,1	12,0
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		120				
Сок 0,200	120	120	0	0	0	0,0
Аскорбиновая кислота	0,03	0,03	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,2	0,2	18,2	58,2
Хлеб "Городской" 0,5 кг в нарезке	25	25	1,3	0,3	18,2	58,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,5	0,5	12,9	63,0
Хлеб "Богородский" 0,35 кг	30	30	1,5	0,5	12,9	63,0
Соль йодированная	2,25	2,25	0	0	0	0,0
			22,5	**21,2**	**71,4**	**531,8**
Полдник						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		80	4,2	5,1	16,0	139,4
МАКАРОНЫ	23,3	23,3	1,8	0,3	15,9	76,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32	32	0	0	0	0,0
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	2,6	2,6	0	1,8	0	16,7
Сыр "Российский"	11	10,6	2,3	3	0	46,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ		120	3,0	1,9	8,3	54,7
САХАР	5	5	0	0	4,9	18,8

МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	60	60	2,9	1,8	3,3	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
ЧАЙ черный листовой	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
			7,2	**7,0**	**24,3**	**194,1**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**52,4**	**37,3**	**153,4**	**1 137,4**

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		180	7,8	6,0	16,9	134,0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	126	126	6,1	3,9	7	73,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
Крупа овсяная ГЕРКУЛЕС	14,4	14,4	1,6	0,9	8,5	43,8
САХАР	1,4	1,4	0	0	1,4	5,2
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	1,8	1,8	0	1,3	0	11,5
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		5,0	19,8
ЧАЙ черный листовой	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
САХАР	5	5	0	0	4,9	18,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ		15	1,1	0,2	8,9	
Батон "Южный" йодир. 1/320, кг	15	15	1,1	0,2	8,9	0,0
			9,0	**6,2**	**30,8**	**153,8**
II Завтрак						
СОК		100				
Сок 0,200	100	100	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		150				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ САДЫ	150	150	0	0	0	0,0
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,2		0,6	3,3
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ сады	58,82	50	0,2	0	0,6	3,3
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		150/20/6	4,4	5,1	5,7	88,0
Мясо говядины задняя часть	27,12	20	3,1	1,2	0	35,1
Сметана 15% 0,2 кг	6	6	0,2	0,9	0,2	9,3
КАПУСТА белокочанная	37,5	30	0,5	0	1,4	0,0
КАРТОФЕЛЬ очищенный	18	18	0,4	0,1	2,5	13,5
МОРКОВЬ очищенная	7,5	7,5	0,1	0	0,5	0,0
ЛУК репчатый очищенный	6	6	0,1	0	0,5	2,4
Томатная паста, 1/360	1,5	1,5	0	0	0,2	1,1
МАСЛО РАСТ.	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА	1,05	1	0	0	0,1	0,5
ЧЕСНОК.	1,18	1	0,1	0	0,3	0,0
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		60/30	15,9	7,5	2,4	159,2
Печень говяжья	108,29	88,8	15,4	3,2	0	109,4
МУКА высший сорт	2,1	2,1	0,2	0	1,7	7,5
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	4,8	4,8	0	3,4	0,1	30,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,8	18,8	0	0	0	0,0
Сметана 15% 0,2 кг	6,3	6,3	0,2	0,9	0,2	9,8
Томатная паста, 1/360	2,4	2,4	0	0	0,4	1,7
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"		120	0,4		24,1	68,7
СУХОФРУКТЫ (Смесь компотная)	12	12	0,4	0	14,7	32,6
САХАР	9,6	9,6	0	0	9,3	36,1
Аскорбиновая кислота	0,035	0,035	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	121,8	121,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,2	0,2	18,2	58,2
Хлеб "Городской" 0,5 кг в нарезке	25	25	1,3	0,3	18,2	58,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,5	0,5	12,9	63,0
Хлеб "Богородский" 0,35 кг	30	30	1,5	0,5	12,9	63,0
Соль йодированная	2,25	2,25	0	0	0	0,0
			26,5	**17,2**	**79,2**	**554,4**
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		50/15	11,8	5,7	17,1	160,3
Творог 5% весовой	0	0	0	0	0	0,0
Творог 5% 200гр	51,4	50,8	9,9	2,4	1,5	59,7
КРУПА МАННАЯ	3,3	3,3	0,4	0	2,1	10,4
САХАР	4,4	4,4	0	0	4,3	16,6
ЯЙЦО КУРИНОЕ	0,06 шт.	2,2	0,3	0	0	3,4
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	2,2	2,2	0	1,6	0	14,2
Сухари панировочные	2,2	2,2	0,2	0	1,1	5,1
Сметана 15% 0,2 кг	2,2	2,2	0,1	0,3	0,1	3,4
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5% 0,38 г	15	15	1,1	1,3	8,1	47,7
Ванилин	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЙОГУРТ МОЛОЧНЫЙ		150	4,1	3,6	6,6	82,2
Йогурт молочный 2,5% ст.150гр.	150	150	4,1	3,7	6,6	82,3
			15,9	**9,3**	**23,7**	**242,5**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**51,4**	**32,7**	**133,7**	**950,7**

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	*Выход*		*Химический состав*			*Энерге-тическая ценность, ккал*
	Брутто, г	*Нетто, г*	*Белки, г*	*Жиры, г*	*Углеводы, г*	
Завтрак						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ		55	1,7		3,5	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ 0,42	91,67	55	1,6	0	3,5	0,0
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	4,5	2,9	16,5	98,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	2,6	2,6	0,2	0,1	1,8	8,5
САХАР	10	10	0	0	9,7	37,6
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		15	1,1	0,2	8,9	
Батон "Южный" йодир. 1/320, кг	15	15	1,1	0,2	8,9	0,0
			17,3	**8,6**	**31,1**	**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		50	0,4	0,1	1,2	6,8
огурцы свежие сады	52,63	50	0,4	0,1	1,3	6,8
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ		150/0/5	1,0	3,8	5,8	44,9
СВЕКЛА	25	20	0,3	0	1,7	0,0
КАПУСТА белокочанная	23,4	18,7	0,3	0	0,9	0,0
МОРКОВЬ очищенная	7,8	7,8	0,1	0	0,5	0,0
ЛУК репчатый очищенный	6,2	6,2	0,1	0	0,5	2,4
Томатная паста, 1/360	1,9	1,9	0	0	0,3	1,4
МАСЛО РАСТ.	3,1	3,1	0	3	0	27,1
САХАР	1,6	1,6	0	0	1,6	6,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,6	124,6	0	0	0	0,0
Сметана 15% 0,2 кг	5	5	0,1	0,8	0,2	7,8
ПЕТРУШКА	0,53	0,5	0	0	0	0,2
ЧЕСНОК.	0,59	0,5	0	0	0,1	0,0
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		80/5	16,0	10,0	4,3	165,9
Филе минтая с/м	76,7	68	13,2	0,6	0	47,5
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	23,5	23,5	1,2	0,8	1,3	13,7
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
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
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		120	0,4		19,6	51,4
СУХОФРУКТЫ (Смесь компотная)	12	12	0,4	0	14,7	32,6
САХАР	5	5	0	0	4,9	18,8
Аскорбиновая кислота	0,035	0,035	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	121,8	121,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,2	0,2	18,2	58,2
Хлеб "Городской" 0,5 кг в нарезке	25	25	1,3	0,3	18,2	58,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,5	0,5	12,9	63,0
Хлеб "Богородский" 0,35 кг	30	30	1,5	0,5	12,9	63,0
Соль йодированная	2,25	2,25	0	0	0	0,0
			22,9	**18,0**	**78,7**	**506,8**
Полдник						
КАША ЖИДКАЯ МАННАЯ		100/3/3	6,3	4,8	18,0	130,1
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	91,4	91,4	4,5	2,8	5	53,2
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		5,0	20,0
ЧАЙ черный листовой	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР	5	5	0	0	4,9	18,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			6,4	**4,8**	**23,0**	**150,1**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**47,0**	**31,8**	**142,3**	**964,1**

ДЕНЬ 5

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

	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	тическая ценность,
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ		150	6,5	4,5	14,2	112,0
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	12	12	1,4	0,2	7,3	36,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	105	105	5,1	3,3	5,8	61,1
САХАР	1,2	1,2	0	0	1,2	4,6
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	1,5	1,5	0	1,1	0	9,6
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ		15	1,1	0,2	8,9	
Батон "Южный" йодир. 1/320, кг	15	15	1,1	0,2	8,9	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		5,0	20,0
ЧАЙ черный листовой	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР	5	5	0	0	4,9	18,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		5	1,1	1,4		21,8
Сыр "Российский"	5,3	5	1,2	1,5	0	21,8
			8,8	**6,1**	**28,1**	**153,8**
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						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,2		0,6	3,3
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ сады	58,82	50	0,2	0	0,6	3,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		150	3,0	3,3	10,3	87,9
КАРТОФЕЛЬ очищенный	30	30	0,6	0,1	4,2	22,4
ГОРОХ	12,8	12	2,2	0,2	5,1	36,6
ЛУК репчатый очищенный	6	6	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ очищенная	7,5	7,5	0,1	0	0,5	0,0
МАСЛО РАСТ.	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
Укроп	0	0	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА	0,8	0,8	0	0	0,1	0,4
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		170	17,5	8,9	17,7	288,9
Мясо говядины задняя часть	131,53	97	15	5,6	0	170,3
КАРТОФЕЛЬ очищенный	116	116	2,2	0,5	16,1	86,6
ЛУК репчатый очищенный	10	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	4	4	0	2,8	0,1	25,7
Томатная паста, 1/360	3,1	3,1	0	0	0,5	2,3
ЧЕСНОК.	0,9	0,8	0,1	0	0,2	0,0
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		150				
Сок 0,200	150	150	0	0	0	0,0
Аскорбиновая кислота	0,05	0,05	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,2	0,2	18,2	58,2
Хлеб "Городской" 0,5 кг в нарезке	25	25	1,3	0,3	18,2	58,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,5	0,5	12,9	63,0
Хлеб "Богородский" 0,35 кг	30	30	1,5	0,5	12,9	63,0
Соль йодированная	2,25	2,25	0	0	0	0,0
			23,4	**12,9**	**59,7**	**501,3**
Полдник						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ		47	2,8	7,5	35,3	225,6
Печенье в ассортименте	47	47	2,8	7,5	35,3	225,6

РЯЖЕНКА		150	2,9	3,6	6,1	74,2
Ряженка 2,5% жирности 0,5л	154,6	150	2,9	3,7	6,1	74,2
САХАР	0	0	0	0	0	0,0
			5,7	**11,1**	**41,4**	**299,8**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**38,3**	**30,5**	**138,7**	**1 000,5**

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		150/5/5	9,3	7,9	27,5	202,7
КРУПА МАННАЯ	23,4	23,4	2,7	0,2	15,2	73,8
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	134	134	6,5	4,2	7,4	78,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		5,0	20,0
САХАР	5	5	0	0	4,9	18,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ЧАЙ черный листовой	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ		15	1,1	0,2	8,9	
Батон "Южный" йодир. 1/320, кг	15	15	1,1	0,2	8,9	0,0
			10,5	**8,1**	**41,4**	**222,7**
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		50	0,4	0,1	1,2	6,8
огурцы свежие сады	52,63	50	0,4	0,1	1,3	6,8
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ		150/20/5	4,3	4,9	6,1	82,3
Мясо говядины задняя часть	27,12	20	3,1	1,2	0	35,1
СВЕКЛА очищенная	24	24	0,4	0	2	0,0
КАПУСТА белокочанная	15	12	0,2	0	0,6	0,0
КАРТОФЕЛЬ очищенный	12	12	0,2	0	1,6	8,9
МОРКОВЬ очищенная	7,5	7,5	0,1	0	0,5	0,0
ЛУК репчатый очищенный	6	6	0,1	0	0,5	2,4
Томатная паста, 1/360	2	2	0	0	0,3	1,5
МАСЛО РАСТ.	3	3	0	2,9	0	26,2
Сметана 15% 0,2 кг	5	5	0,1	0,8	0,2	7,8
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	4,3	165,2
Филе минтая с/м	76,7	68	13,2	0,6	0	47,5
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	22,3	22,3	1,1	0,7	1,3	13,0
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		120	2,9	3,9	15,3	114,1

КАРТОФЕЛЬ очищенный	102,6	102,6	2	0,4	14,3	76,6
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"		120	0,4		24,1	68,7
СУХОФРУКТЫ (Смесь компотная)	12	12	0,4	0	14,7	32,6
САХАР	9,6	9,6	0	0	9,3	36,1
Аскорбиновая кислота	0,04	0,04	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	121,8	121,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,2	0,2	18,2	58,2
Хлеб "Городской" 0,5 кг в нарезке	25	25	1,3	0,3	18,2	58,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,5	0,5	12,9	63,0
Хлеб "Богородский" 0,35 кг	30	30	1,5	0,5	12,9	63,0
Соль йодированная	2,25	2,25	0	0	0	0,0
			26,6	**19,5**	**82,1**	**558,3**
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		50/10	11,5	5,2	14,4	144,4
Творог 5% весовой	0	0	0	0	0	0,0
Творог 5% 200гр	51,4	50,8	9,9	2,4	1,5	59,7
КРУПА МАННАЯ	3,3	3,3	0,4	0	2,1	10,4
САХАР	4,4	4,4	0	0	4,3	16,6
ЯЙЦО КУРИНОЕ	0,06 шт.	2,2	0,3	0	0	3,4
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	2,2	2,2	0	1,6	0	14,2
Сухари панировочные	2,2	2,2	0,2	0	1,1	5,1
Сметана 15% 0,2 кг	2,2	2,2	0,1	0,3	0,1	3,4
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5% 0,38 г	10	10	0,7	0,9	5,4	31,8
Ванилин	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЙОГУРТ МОЛОЧНЫЙ		150	2,9	2,2	4,4	69,8
Йогурт питьевой молочный 2,5%	150	150	2,9	2,2	4,4	69,8
			14,4	**7,4**	**18,8**	**214,2**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**51,9**	**35,4**	**151,8**	**1 040,8**

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	*Выход*		*Химический состав*			*Энерге-тическая ценность, ккал*
	Брутто, г	*Нетто, г*	*Белки, г*	*Жиры, г*	*Углеводы, г*	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		90	9,0	5,0	2,0	146,8
ЯЙЦО КУРИНОЕ	1,69 шт.	67,5	7,7	1	0,5	102,8
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	25,9	25,9	1,3	0,8	1,5	15,0
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	4,5	4,5	0	3,2	0,1	28,9
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	0	0	0	0	0	0,0
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ		60	1,2		6,4	29,1
Кукуруза конс. 0,34	85,71	60	1,2	0	6,4	29,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	4,5	2,9	16,5	98,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	2,6	2,6	0,2	0,1	1,8	8,5
САХАР	10	10	0	0	9,7	37,6
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		15	1,1	0,2	8,9	
Батон "Южный" йодир. 1/320, кг	15	15	1,1	0,2	8,9	0,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		5	1,1	1,4		21,8
Сыр "Российский"	5,3	5	1,2	1,5	0	21,8
			16,9	**9,5**	**33,8**	**296,2**
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		50	0,2		0,6	3,3
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ сады	58,82	50	0,2	0	0,6	3,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ		150	1,5	1,7	10,3	66,4
КАРТОФЕЛЬ очищенный	67,5	67,5	1,4	0,3	9,4	50,4
МОРКОВЬ очищенная	6	6	0,1	0	0,4	0,0
ЛУК репчатый очищенный	6	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО РАСТ.	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА	1,05	1	0	0	0,1	0,5
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		170	22,3	24,8	27,9	434,9
Цыплята, потрошенные охл.	198,4	146,6	19,9	19,9	0	270,1
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	6,4	6,4	0,1	4,5	0,1	41,1
МОРКОВЬ очищенная	13,8	13,8	0,2	0	1	0,0
ЛУК репчатый очищенный	7,4	7,4	0,1	0	0,6	2,9
Томатная паста, 1/360	2,2	2,2	0	0	0,3	1,6
КРУПА РИСОВАЯ	37,2	37,2	1,9	0,4	25,5	119,1
ЧЕСНОК.	1,9	1,6	0,1	0	0,5	0,0
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		150				
Сок 0,200	150	150	0	0	0	0,0
Аскорбиновая кислота	0,05	0,05	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,2	0,2	18,2	58,2
Хлеб "Городской" 0,5 кг в нарезке	25	25	1,3	0,3	18,2	58,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,5	0,4	12,5	61,1
Хлеб "Богородский" 0,35 кг	30	30	1,5	0,5	12,5	61,1
Соль йодированная	2,25	2,25	0	0	0	0,0
			26,7	**27,1**	**69,5**	**623,9**
Полдник						
КАША ЖИДКАЯ ПШЕННАЯ		120/3/3	7,9	5,7	23,6	167,5
ПШЕНО	24,95	24,7	2,9	0,3	14,8	75,8
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	3,1	3,1	0	2,1	0	19,9
САХАР	3,1	3,1	0	0	3	11,6
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	103,5	103,5	5	3,2	5,7	60,2
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		5,0	20,0
ЧАЙ черный листовой	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР	5	5	0	0	4,9	18,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			8,0	**5,7**	**28,6**	**187,5**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**52,0**	**42,7**	**141,4**	**1 153,2**

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	*Выход*		*Химический состав*			*Энерге-тическая ценность, ккал*
	Брутто, г	*Нетто, г*	*Белки, г*	*Жиры, г*	*Углеводы, г*	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		110/3	3,1	3,7	26,6	156,8
МАКАРОНЫ	38,8	38,8	3	0,5	26,6	127,2
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	4,6	4,6	0	3,2	0,1	29,6
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ		15	1,1	0,2	8,9	
Батон "Южный" йодир. 1/320, кг	15	15	1,1	0,2	8,9	0,0
ПОВИДЛО		40			24,4	97,6

ПОВИДЛО	40	40	0	0	24,4	97,6
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
			4,3	**3,9**	**67,8**	**285,7**
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		50	0,4	0,1	1,2	6,8
огурцы свежие сады	52,63	50	0,4	0,1	1,3	6,8
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		150	4,7	6,7	9,0	118,9
Консервы рыбные Сайра натуральная	24	24	3,5	4,9	0	60,7
КАРТОФЕЛЬ очищенный	42	42	0,8	0,2	5,8	31,3
МОРКОВЬ очищенная	9,6	9,6	0,1	0	0,7	0,0
ЛУК репчатый очищенный	4,8	4,8	0,1	0	0,4	1,9
КРУПА РИСОВАЯ	3	3	0,2	0	2	9,6
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	2,3	2,3	0	1,6	0	14,7
ПЕТРУШКА	1,2	1,1	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕНЫЕ		80	11,5	7,8	15,3	198,0
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
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		120	2,8	4,8	12,6	67,1
КАПУСТА белокочанная	168	134,4	2,3	0,1	6,1	0,0
МАСЛО РАСТ.	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
Томатная паста, 1/360	1,6	1,6	0	0	0,3	1,2
МОРКОВЬ очищенная	6,4	6,4	0,1	0	0,4	0,0
ЛУК репчатый очищенный	8,8	8,8	0,1	0	0,7	3,5
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0	0	0	0	0	0,0
МУКА высший сорт	2,4	2,4	0,3	0	2	8,5
САХАР	3,2	3,2	0	0	3,1	12,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		100	0,3		19,9	56,5
СУХОФРУКТЫ (Смесь компотная)	10	10	0,3	0	12,3	27,2
САХАР	7,8	7,8	0	0	7,6	29,4
Аскорбиновая кислота	0,03	0,03	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	101,5	101,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,2	0,2	18,2	58,2
Хлеб "Городской" 0,5 кг в нарезке	25	25	1,3	0,3	18,2	58,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,5	0,5	12,9	63,0
Хлеб "Богородский" 0,35 кг	30	30	1,5	0,5	12,9	63,0
Соль йодированная	2,25	2,25	0	0	0	0,0
			22,4	**20,1**	**89,1**	**568,5**
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		75/15	14,6	7,1	27,3	224,8
Творог 5% 200гр	61,2	60,6	11,7	2,9	1,7	71,1

КРУПА МАННАЯ	6,5	6,5	0,8	0,1	4,3	20,5
ЯЙЦО КУРИНОЕ	0,1 шт.	4	0,5	0,1	0	6,1
САХАР	6,5	6,5	0	0	6,3	24,4
Виноград сушеный (изюм)	8,2	8,1	0,2	0	5,2	21,9
Ванилин	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	3,2	3,2	0	2,2	0	20,6
Сухари панировочные	3,2	3,2	0,3	0	1,5	7,5
Сметана 15% 0,2 кг	3,2	3,2	0,1	0,5	0,1	4,9
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5% 0,38 г	15	15	1,1	1,3	8,1	47,7
СОК		110				
Сок 0,200	110	110	0	0	0	0,0
			14,6	**7,1**	**27,3**	**224,8**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**41,7**	**31,5**	**193,7**	**1 124,6**

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 ПШЕННОЙ КРУПОЙ		150	6,5	4,5	14,2	112,0
ПШЕНО	12	12	1,4	0,2	7,3	36,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	105	105	5,1	3,3	5,8	61,1
САХАР	1,2	1,2	0	0	1,2	4,6
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	1,5	1,5	0	1,1	0	9,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	4,5	2,9	16,5	98,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	2,6	2,6	0,2	0,1	1,8	8,5
САХАР	10	10	0	0	9,7	37,6
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		15	1,1	0,2	8,9	
Батон "Южный" йодир. 1/320, кг	15	15	1,1	0,2	8,9	0,0
			12,1	**7,6**	**39,6**	**210,5**
II Завтрак						
ЙОГУРТ МОЛОЧНЫЙ		150	2,9	2,2	4,4	69,8
Йогурт питьевой молочный 2,5%	154,96	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						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,2		0,6	3,3
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ сады	58,82	50	0,2	0	0,6	3,3
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		150/20/6	4,4	5,1	5,7	88,0
Мясо говядины задняя часть	27,12	20	3,1	1,2	0	35,1
Сметана 15% 0,2 кг	6	6	0,2	0,9	0,2	9,3
КАПУСТА белокачанная	37,5	30	0,5	0	1,4	0,0
КАРТОФЕЛЬ очищенный	18	18	0,4	0,1	2,5	13,5
МОРКОВЬ очищенная	7,5	7,5	0,1	0	0,5	0,0
ЛУК репчатый очищенный	6	6	0,1	0	0,5	2,4
Томатная паста, 1/360	1,5	1,5	0	0	0,2	1,1
МАСЛО РАСТ.	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА	1,05	1	0	0	0,1	0,5
ЧЕСНОК.	1,18	1	0,1	0	0,3	0,0

СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ		60/15	13,9	6,0	6,6	148,7
Печень говяжья	77,56	63,6	11,1	2,3	0	78,4
МАСЛО РАСТ.	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
МУКА высший сорт	3,6	3,6	0,4	0	3	12,8
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	31,2	31,2	1,6	1	1,7	18,1
ЛУК репчатый очищенный	9	9	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	1,2	1,2	0	0,9	0	7,7
ЯЙЦО КУРИНОЕ	0,13 шт.	5,2	0,6	0,1	0	8,0
Сметана 15% 0,2 кг	3,75	3,75	0,1	0,6	0,1	5,8
МУКА высший сорт	1,1	1,1	0,1	0	0,9	3,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,2	11,2	0	0	0	0,0
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"		120	0,4		19,6	51,4
СУХОФРУКТЫ (Смесь компотная)	12	12	0,4	0	14,7	32,6
САХАР	5	5	0	0	4,9	18,8
Аскорбиновая кислота	0,04	0,04	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	121,8	121,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,2	0,2	18,2	58,2
Хлеб "Городской" 0,5 кг в нарезке	25	25	1,3	0,3	18,2	58,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,5	0,5	12,9	63,0
Хлеб "Богородский" 0,35 кг	30	30	1,5	0,5	12,9	63,0
Соль йодированная	2,25	2,25	0	0	0	0,0
			24,5	**15,7**	**78,9**	**526,6**
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		120	5,8	3,7	6,6	69,8
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	120	120	5,8	3,7	6,6	69,8
			13,8	**8,1**	**8,3**	**200,3**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**53,3**	**33,6**	**131,2**	**1 007,2**

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		150/4/4	7,4	6,6	30,0	199,3
КРУПА РИСОВАЯ	28,8	28,8	1,6	0,3	19,8	92,2
МАСЛО коровье крестьянское сладко-слив. 1/170 72,5 %	3,6	3,6	0	2,5	0,1	23,1
САХАР	3,6	3,6	0	0	3,5	13,6
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	121	121	5,9	3,8	6,7	70,4
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ		15	1,1	0,2	8,9	
Батон "Южный" йодир. 1/320, кг	15	15	1,1	0,2	8,9	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		180	5,8	3,7	16,4	108,6
КАКАО	1,9	1,9	0,5	0,3	0,6	6,9
САХАР	10	10	0	0	9,7	37,6
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 3,2% жирности	110	110	5,3	3,4	6,1	64,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	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
			16,5	**13,3**	**55,3**	**351,6**
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		50	0,4	0,1	1,2	6,8
огурцы свежие сады	52,63	50	0,4	0,1	1,3	6,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		150	3,0	3,3	10,3	87,8
КАРТОФЕЛЬ очищенный	30	30	0,6	0,1	4,2	22,4
ГОРОХ	12,8	12	2,2	0,2	5,1	36,6
ЛУК репчатый очищенный	6	6	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ очищенная	7,5	7,5	0,1	0	0,5	0,0
МАСЛО РАСТ.	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
Укроп	1	0,8	0	0	0,1	0,3
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		120	2,2	1,6	14,3	32,9
Сметана 15% 0,2 кг	10	10	0,3	1,5	0,4	15,5
МУКА высший сорт	3	3	0,3	0	2,5	10,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
СВЕКЛА очищенная	114	114	1,6	0,1	9,7	0,0
САХАР	1,8	1,8	0	0	1,7	6,8
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		120				
Сок 0,200	120	120	0	0	0	0,0
Аскорбиновая кислота	0,04	0,04	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,2	0,2	18,2	58,2
Хлеб "Городской" 0,5 кг в нарезке	25	25	1,3	0,3	18,2	58,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,5	0,5	12,9	63,0
Хлеб "Богородский" 0,35 кг	30	30	1,5	0,5	12,9	63,0
Соль йодированная	2,25	2,25	0	0	0	0,0
			19,9	**17,0**	**72,3**	**478,8**
Полдник						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ		47	2,8	7,5	35,3	225,6
Печенье в ассортименте	47	47	2,8	7,5	35,3	225,6
КЕФИР		150	2,8	3,6	5,8	77,1
КЕФИР 2,5% жирности	155,4	150	2,8	3,7	5,8	77,1
САХАР	0	0	0	0	0	0,0
			5,6	**11,1**	**41,1**	**302,7**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**42,4**	**41,8**	**178,2**	**1 178,7**