

Меню

МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 1



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ		200	5,4	5,7	15,0	133,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
КРУПА ОВСЯНАЯ	12,18	12	1,5	0,7	6,9	39,8
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		25	1,6	4,3	10,1	84,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,6	3,0	15,0	101,9
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
			10,6	13,0	40,1	320,5
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ		60	0,6	3,0	1,6	36,7
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	53,4	53,4	0,4	0,1	0,9	6,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,28	9,48	0,1	0	0,8	3,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		250	5,3	5,5	18,7	147,0
КАРТОФЕЛЬ	71,43	50	1	0,2	8	37,3
ФАСОЛЬ	20	20	4,1	0,4	9,1	57,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	16,13	12,5	0,2	0	0,9	4,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ		80	12,7	13,3	11,6	210,4
ГОВЯДИНА Б/К	65,56	59	10,7	9,1	0	124,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	14	1,1	0,1	6,8	32,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,8	23,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,7	4,5	18,5	125,9

КАРТОФЕЛЬ	158,8	111,2	2,1	0,4	17,6	83,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,5	19,5	0,6	0,5	0,9	10,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,6	0,2	17,0	80,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		15	1,0	0,1	6,4	30,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	15	1	0,1	6,4	30,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,1	0,1	24,3	100,0
ЯБЛОКИ	40,5	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0	0	21	83,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0	0	0	0	0	0,0
			25,0	26,7	98,1	737,0

Полдник

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		100	17,7	9,0	16,1	220,8
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	94,7	93,3	16,3	8,1	2,7	153,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	6,7	6,7	0,7	0,1	4,6	21,3
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0	0	6,5	25,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,7	0,3	0,3	0	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,6
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,5	0	2,4	11,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ		30	2,2	2,6	17,0	100,2
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	31,5	31,5	2,2	2,6	17	100,2
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,2	0,1	14,7	58,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,5	52,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,6	131,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	14,6	14,6	0	0	14,2	56,6
			20,1	11,7	47,8	379,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,2	51,5	195,9	1 480,3



Меню

МЕНЮ

Сад



ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГЕРКУЛЕС		200	5,4	5,7	15,3	135,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	12	12	1,5	0,7	7,2	40,9
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		25	1,6	4,3	10,1	84,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,6	3,0	15,0	101,9
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
			10,6	13,0	40,4	321,7
II Завтрак						
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ		100	0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,5	45,6
			0,4	0,4	9,5	45,6
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		60	1,1	4,7	3,9	71,0
СВЕКЛА	59,4	45	0,7	0	3,9	18,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,6	10,8	0,2	0	0,9	4,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,6	6,6	0,3	0	1,3	6,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,2	10,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0	0	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		250	2,1	5,2	16,8	123,1
КАРТОФЕЛЬ	107,14	75	1,5	0,3	11,8	56,1
КРУПА РИСОВАЯ	5,05	5	0,4	0,1	3,6	16,2
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		50/30	7,6	7,7	1,8	106,5
ГОВЯДИНА Б/К	44,9	40,4	7,3	6,3	0	85,5
МОРКОВЬ	10,8	8,3	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,7	16,7	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	7,4	6,0	33,6	218,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,4	1,9	33,3	179,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,6	0,2	17,0	80,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			20,9	83,6
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0	0	21	83,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0	0	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
			22,1	24,0	104,5	723,4

Полдник

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		180	7,4	9,2	21,6	199,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	31,5	31,5	3,4	0,4	21,5	103,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,7	2,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	18,6	18	4,1	5,1	0	63,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/10/7	0,1		10,0	41,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			8,8	9,4	40,1	282,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,9	46,8	194,5	1 372,7



Меню

МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 3



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		200	4,6	3,9	17,4	124,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84	84	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,7	0,2	11	52,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ		25	3,9	6,2	9,1	108,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	11,4	10,7	2,5	3,2	0	38,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,6	3,6	0	3	0	26,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	18	1,4	0,1	9	42,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,8	2,2	15,4	93,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			11,3	12,3	41,9	325,8
II Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
			2,3	2,9	22,3	125,1
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		60	0,9	3,0	5,2	51,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,18	47,34	0,9	0	2,1	12,9
ЛУК ЗЕЛЕНый	7,5	6	0,1	0	0,2	1,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0	0	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,82	5,82	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)		250	2,9	5,9	14,3	124,2
СВЕКЛА	64,51	50	0,8	0,1	4,3	20,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,3	13,6
МОРКОВЬ	16,13	12,5	0,2	0	0,9	4,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,88	3,25	0	0	0,3	1,3
КАРТОФЕЛЬ	44,64	31,25	0,6	0,1	4,9	23,4
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,25	3,25	0,1	0	0,4	2,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,75	1,75	0,2	0	1,2	5,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
РАГУ ОВОЩНОЕ (2 ВАРИАНТ)		130	1,8	6,3	9,6	109,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13,5	13,5	0,4	1,9	0,5	27,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,1	4,1	0,4	0,1	2,8	13,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40,6	40,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	37,1	26	0,5	0,1	4,1	19,4
МОРКОВЬ	18,1	14	0,2	0	1	4,8
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0	0	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,3	7,8	0,1	0	0,6	3,1
РЕПА	0	0	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	17,5	14	0,3	0	0,7	3,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,2	5,2	0	4,2	0	37,7
ТЫКВА СВЕЖАЯ	0	0	0	0	0	0,0
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ		75	17,4	17,8	2,4	239,3
ГОВЯДИНА Б/К	92,4	83,2	15	12,9	0	176,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,34 шт.	13,7	1,6	1,6	0,1	20,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14,4	14,4	0,4	0,4	0,7	7,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,9	2,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,6	0,2	17,0	80,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		15	1,0	0,1	6,4	30,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	15	1	0,1	6,4	30,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,1	0,1	24,3	100,0
ЯБЛОКИ	40,5	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0	0	21	83,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0	0	0	0	0	0,0
			26,7	33,4	79,2	735,4

Полдник

БАТРУШКИ		70	4,8	2,4	49,5	239,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	37,2	37,2	3,9	0,5	25,2	120,5
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	1,8	0,2	0,2	0	2,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1,2	5,5
ПОВИДЛО	33	33	0,1	0	21,1	85,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/10/7	0,1		10,0	41,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			4,9	2,4	59,5	280,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,2	51,0	202,9	1 467,0

Меню

МЕНЮ

Сад

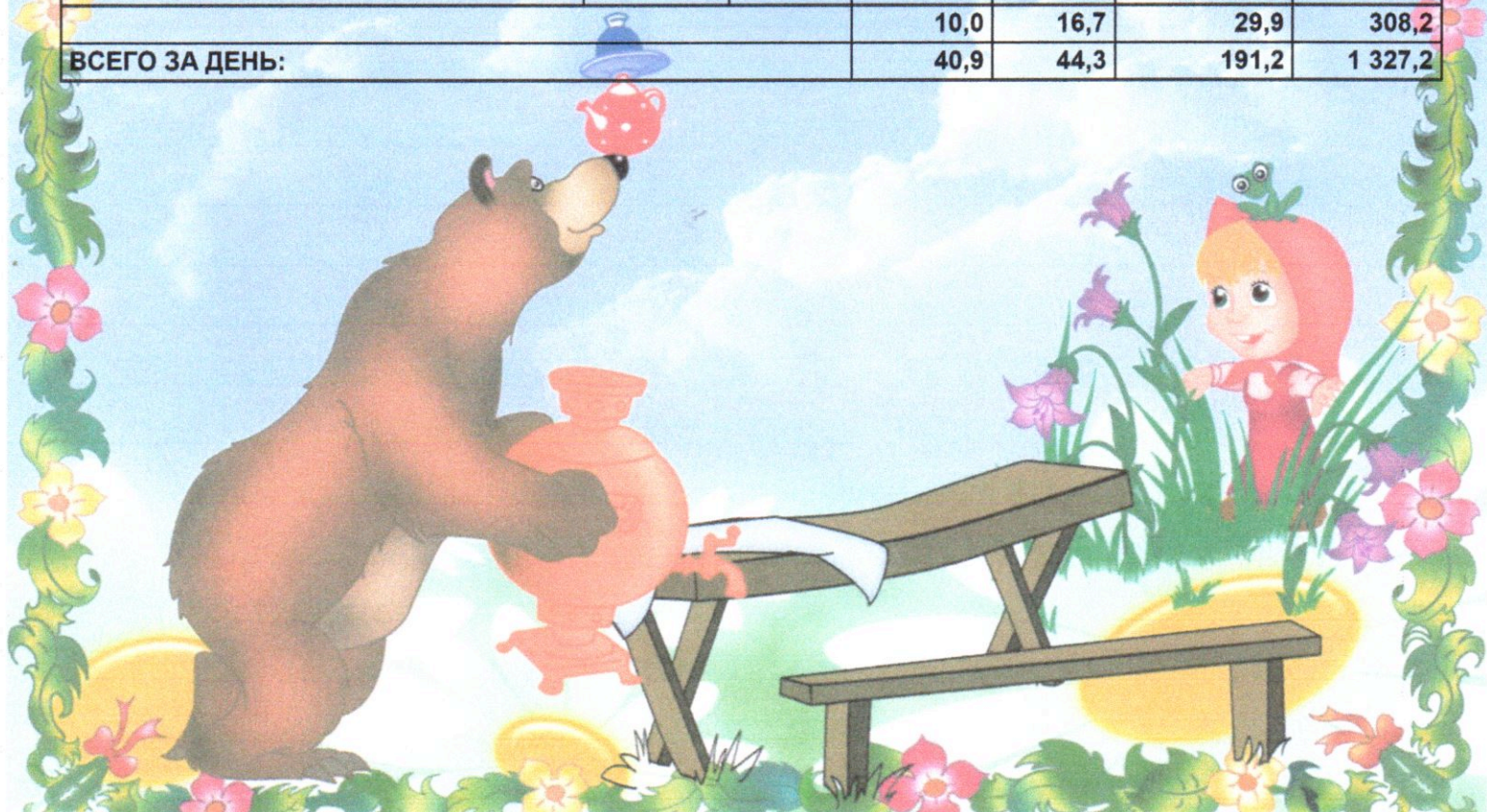
ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ		200	3,7	3,8	15,8	112,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110,4	110,4	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	12	12	0,8	0,1	8,6	38,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		25	1,6	4,3	10,1	84,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,8	2,2	15,4	93,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			8,1	10,3	41,3	290,9
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		60	0,7	0,1	6,8	31,2
МОРКОВЬ	74,33	57,6	0,7	0,1	3,9	19,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		250	3,9	2,8	20,0	121,0
КАРТОФЕЛЬ	100	75	1,5	0,3	11,8	56,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32,8
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		60	10,8	9,3	6,3	152,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	37,5	37,5	1,1	0,9	1,7	19,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,5	6,5	0,7	0,1	4,4	21,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,5	7,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	72,22	52	8,1	0,3	0	34,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,7	4,5	18,5	125,9
КАРТОФЕЛЬ	158,8	111,2	2,1	0,4	17,6	83,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,5	19,5	0,6	0,5	0,9	10,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,6	0,2	17,0	80,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО		180	0,3	0,1	33,0	133,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	54	54	0,3	0,1	5,3	22,5
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0	0	21	83,6
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	9	0	0	6,8	27,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
			22,3	17,2	110,1	685,1

Полдник

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		80	7,7	12,8	1,5	151,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,45 шт.	58,5	7,2	6,5	0,4	89,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21,8	21,8	0,6	0,5	1	11,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		60	0,8	3,6	4,9	55,6
КАРТОФЕЛЬ	21,44	15	0,3	0,1	2,3	11,3
СВЕКЛА	15,48	12	0,2	0	1,1	4,9
МОРКОВЬ	11,61	9	0,1	0	0,6	3,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			10,0	16,7	29,9	308,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,9	44,3	191,2	1 327,2



Меню

МЕНЮ

Сад



ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ		180	4,8	4,7	14,4	118,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	126	126	3,6	3,1	5,8	66,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	10,8	10,8	1,2	0,1	7,1	34,4
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ		25	3,3	6,2	5,4	91,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	11,4	10,7	2,5	3,2	0	38,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	3	0	26,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10,7	10,7	0,8	0,1	5,4	25,3
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,6	3,0	15,0	101,9
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
			11,7	13,9	34,8	312,0
II Завтрак						
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ		100	0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,5	45,6
			0,4	0,4	9,5	45,6
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		60	0,8	3,0	5,1	50,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,18	47,34	0,9	0	2,1	12,9
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	0	0	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0	0	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,82	5,82	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		250	9,0	3,4	16,4	132,0
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САРДИНЫ АТЛАНТИЧ.	40	40	7	0	0	27,7
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3
МОРКОВЬ	20,65	16	0,2	0	1,1	5,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,59	8	0,1	0	0,7	3,2
КРУПА РИСОВАЯ	5,05	5	0,4	0,1	3,6	16,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,75	3,75	0	3	0	27,3
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0	0	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		160	30,4	33,2	26,6	526,2

Меню

МЕНЮ

Сад

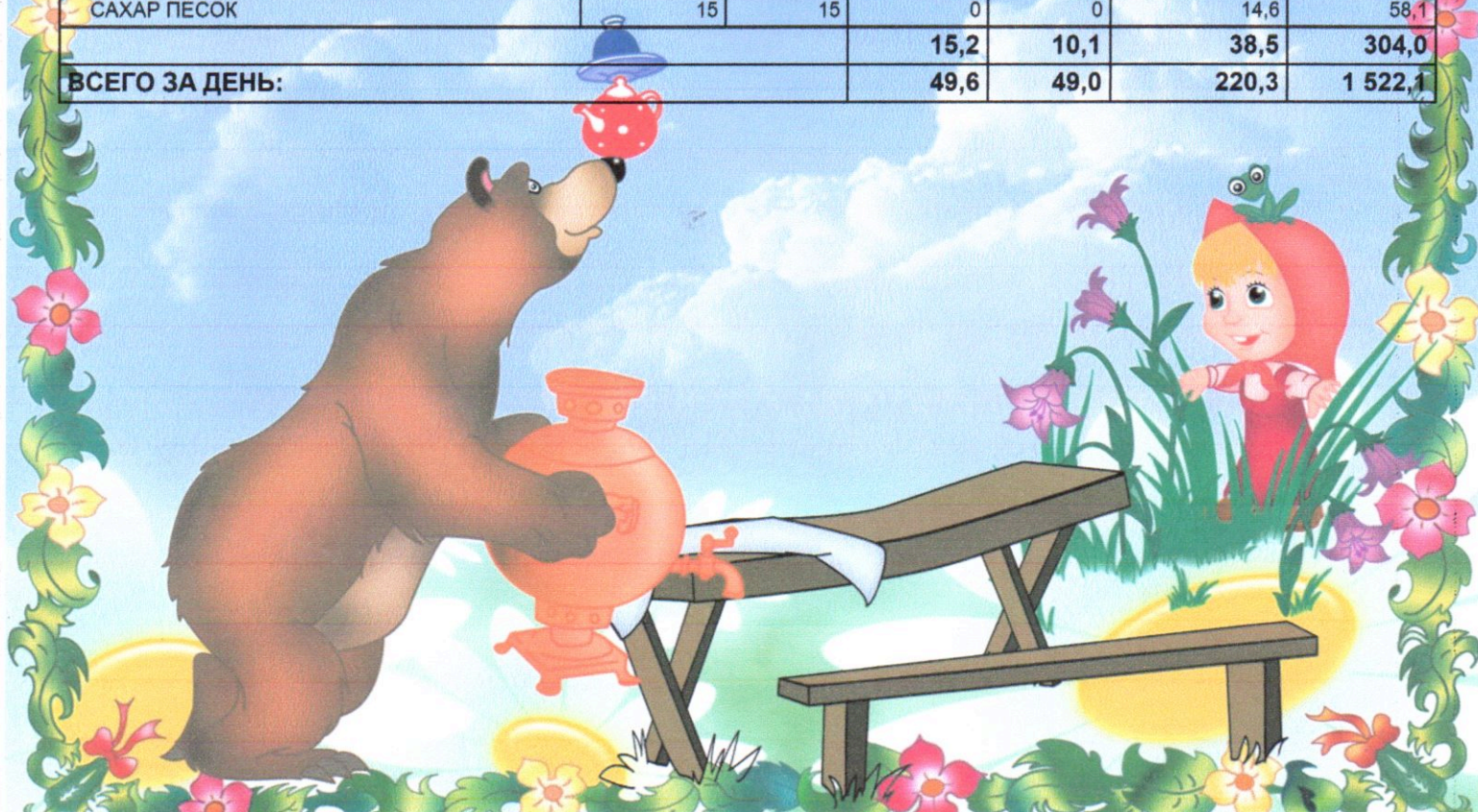
ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	200		5,4	5,0	16,0	131,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,2	0,1	8,2	38,3
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25		1,6	4,3	10,1	84,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,8	2,2	15,4	93,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			9,8	11,5	41,5	309,7
II Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ	30		2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
			2,3	2,9	22,3	125,1
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60		1,1	5,3	4,6	71,4
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	63,2	60	1,1	5,3	4,6	71,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250		3,8	5,0	22,0	148,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	18,5	18,5	1,9	0,2	12,5	59,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29	29	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	71,43	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	50/25		7,6	8,9	5,6	132,9
ГОВЯДИНА Б/К	42,22	38	6,9	5,9	0	80,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0,4	0,1	3,6	16,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,5	6,5	0,2	1	0,2	13,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	5,7	4,7	33,3	198,0
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	50	50	5,6	0,7	33	159,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,6	0,2	17,0	80,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,2	27,0	111,1
ЯБЛОКИ	45	40	0,2	0,2	3,8	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
			22,3	24,5	118,0	783,3

Полдник

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА		100	15,0	10,0	23,5	244,0
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	76	75	13,1	6,6	2,2	123,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	8	8	0,8	0,1	5,4	25,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	10,2	10	0,2	0,1	6,4	27,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3	3	0,4	0	1,7	8,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3	0,1	0,5	0,1	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			15,2	10,1	38,5	304,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,6	49,0	220,3	1 522,1



Меню

МЕНЮ

Сад

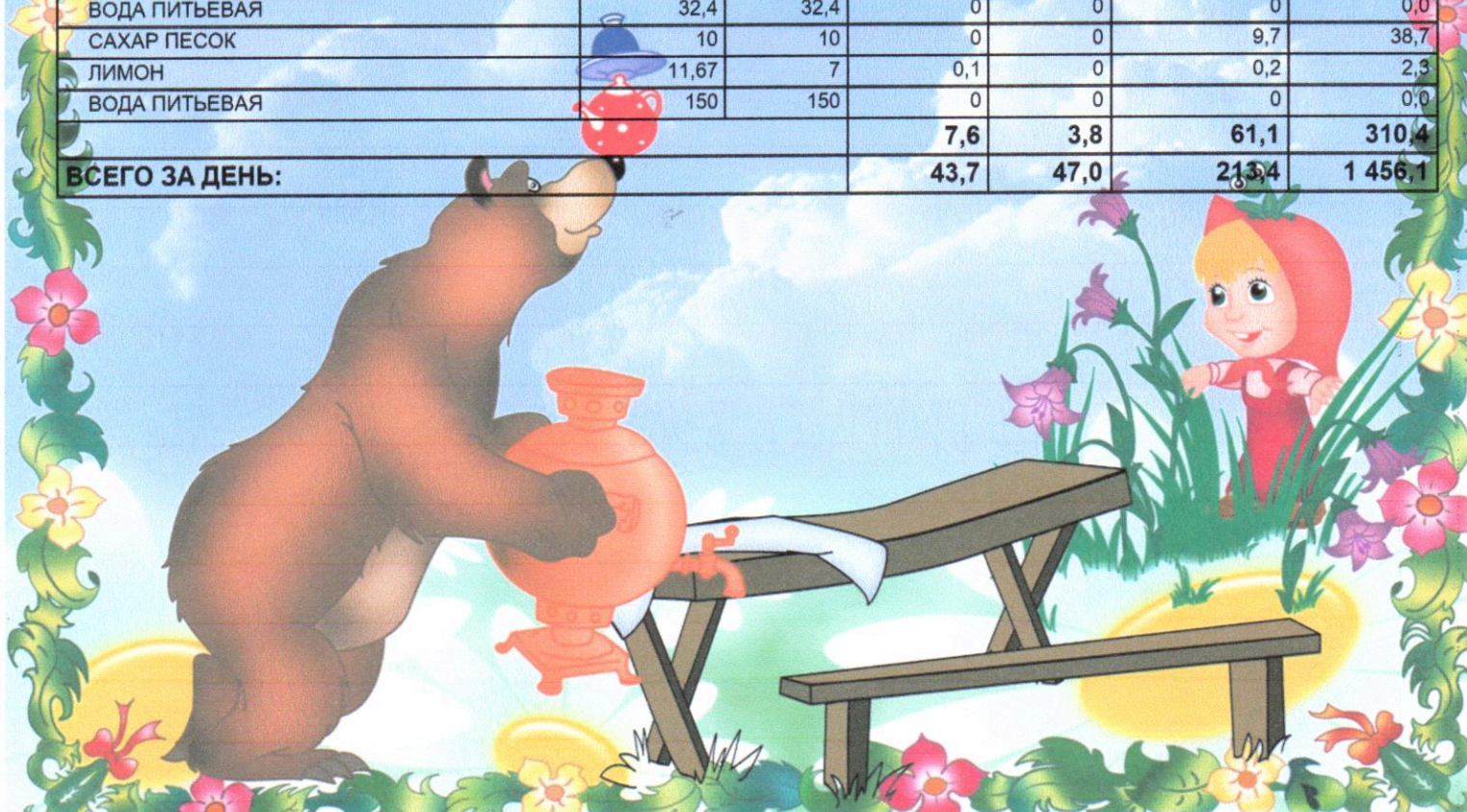
ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ		200	5,3	5,3	16,3	135,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
ПШЕНО	12,12	12	1,4	0,3	8,1	40,9
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		25	1,6	4,3	10,1	84,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,6	3,0	15,0	101,9
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
			10,5	12,6	41,4	321,7
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ		60	2,7	5,5	4,2	77,7
СВЕКЛА	62,72	48,6	0,7	0	4,2	19,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	9,29	9	2	2,6	0	31,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ		250	3,7	5,2	15,9	126,3
СВЕКЛА	51,61	40	0,6	0	3,4	16,3
КАРТОФЕЛЬ	35,71	25	0,5	0,1	4	18,7
ФАСОЛЬ	10	10	2	0,2	4,6	28,9
МОРКОВЬ	16,13	12,5	0,2	0	0,9	4,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,5	7,5	0,3	0	0,9	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		165	14,3	19,3	26,9	337,9
ГОВЯДИНА Б/К	58,7	52,8	9,5	8,1	0	111,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
КАРТОФЕЛЬ	204,2	153,1	3	0,6	24,3	114,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,5	11,9	0,2	0	1	4,8

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,5	0	2,4	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,6	0,2	17,0	80,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,5	0,1	28,5	117,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0	0	21	83,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
			25,1	30,5	101,0	781,0

Полдник

ФАРШ ТВОРОЖНЫЙ (ДЛЯ ВАТРУШЕК, ПИРОЖКОВ И ВАРЕНИКОВ)		16	2,7	1,4	1,6	29,7
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	14,5	14,5	2,5	1,3	0,4	23,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,6	0,1	0,1	0	0,9
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,6	0,6	0,1	0	0,4	1,9
ВАНИЛИН	0,002	0,002	0	0	0	0,0
ВАТРУШКИ		70	4,8	2,4	49,5	239,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	37,2	37,2	3,9	0,5	25,2	120,5
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	1,8	0,2	0,2	0	2,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1,2	5,5
ПОВИДЛО	33	33	0,1	0	21,1	85,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/10/7	0,1		10,0	41,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			7,6	3,8	61,1	310,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,7	47,0	213,4	1 456,1



Меню

МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 8

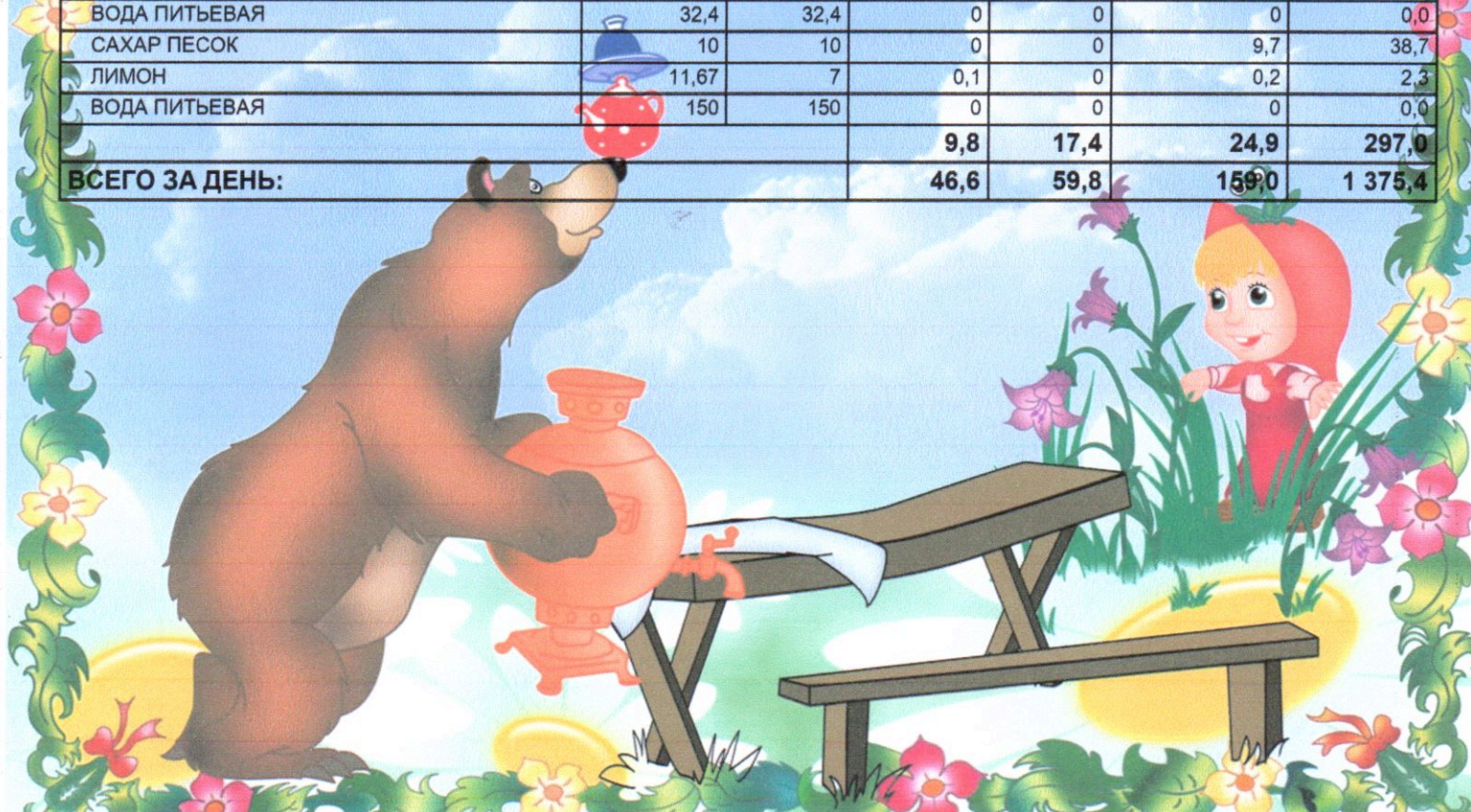


Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ		200	5,4	5,4	14,7	129,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	12,12	12	1,5	0,4	6,7	35,9
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		25	3,3	6,2	5,4	91,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	11,4	10,7	2,5	3,2	0	38,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	3	0	26,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10,7	10,7	0,8	0,1	5,4	25,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,6	2,2	14,0	86,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
			11,3	13,8	34,1	307,7
II Завтрак						
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ		100	0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,5	45,6
			0,4	0,4	9,5	45,6
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		60	1,1	5,3	4,6	71,4
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	63,2	60	1,1	5,3	4,6	71,4
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)		250	2,9	5,9	14,4	124,4
СВЕКЛА	64,5	50	0,8	0,1	4,3	20,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,3	13,6
МОРКОВЬ	16,1	12,5	0,2	0	0,9	4,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,9	3,3	0	0	0,3	1,4
КАРТОФЕЛЬ	44,6	31,3	0,6	0,1	4,9	23,4
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,3	3,3	0,1	0	0,4	2,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,9	1,8	0,2	0	1,3	5,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ		180	17,0	16,4	19,0	297,0

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,75	3,75	0,4	0	2,5	12,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	109,72	79	14	14,1	0	182,4
КАРТОФЕЛЬ	110	77	1,5	0,3	12,2	57,5
МОРКОВЬ	41,29	32	0,4	0	2,1	10,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,43	18	0,3	0	1,5	7,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	7,69	5	0,2	0	0,3	1,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,6	0,2	17,0	80,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,2	27,0	111,1
ЯБЛОКИ	45	40	0,2	0,2	3,8	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0	0	0	0	0	0,0
			25,1	28,2	90,5	725,1

Полдник

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		80	7,6	13,6	1,5	158,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,4 шт.	56,4	7	6,3	0,4	85,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21,6	21,6	0,6	0,5	1	11,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0	34,1
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		60	0,8	3,6	4,9	55,6
КАРТОФЕЛЬ	21,44	15	0,3	0,1	2,3	11,3
СВЕКЛА	15,48	12	0,2	0	1,1	4,9
МОРКОВЬ	11,61	9	0,1	0	0,6	3,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/10/7	0,1		10,0	41,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			9,8	17,4	24,9	297,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,6	59,8	159,0	1 375,4



Меню

МЕНЮ

Сад

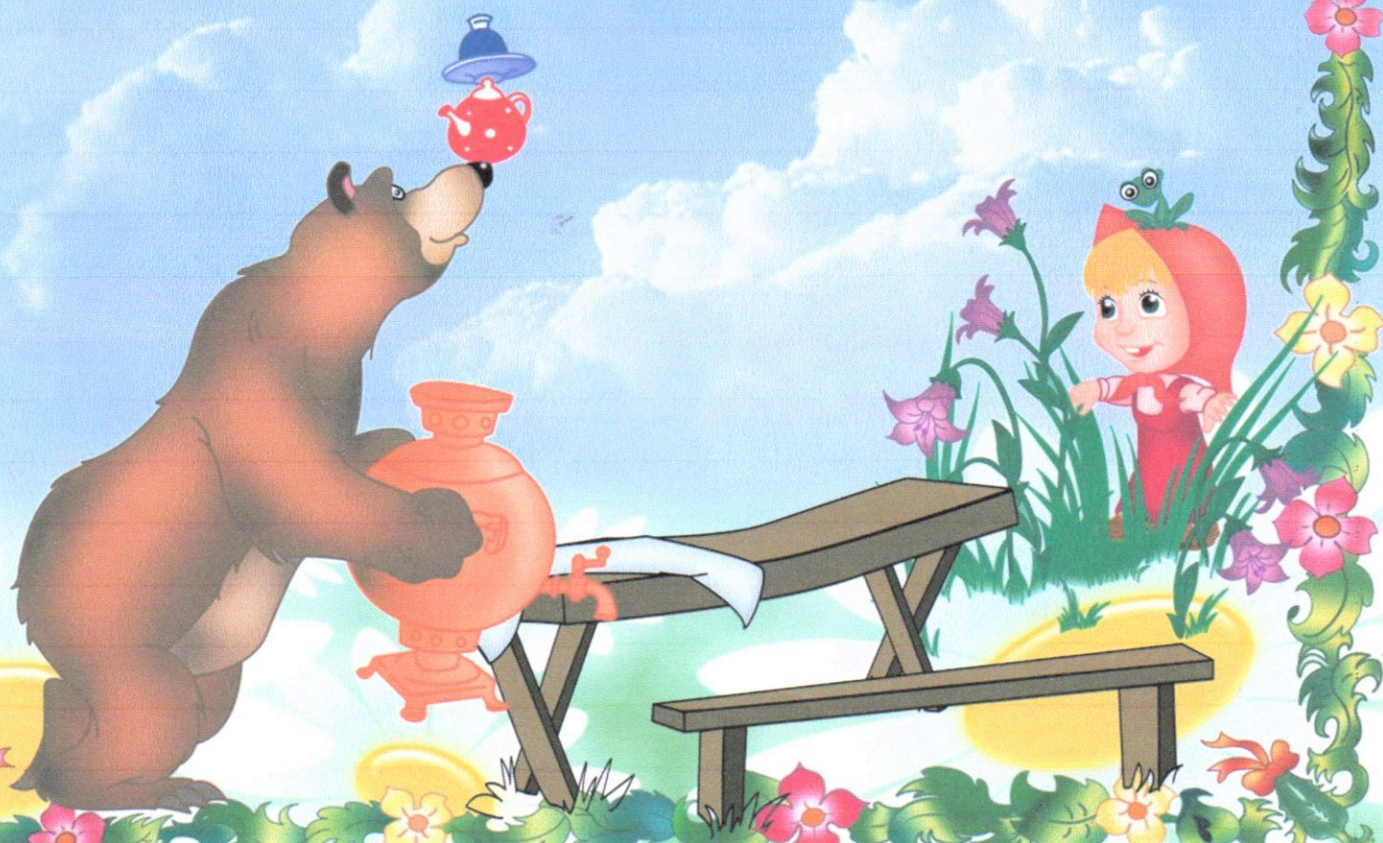
ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ		200	5,4	5,7	15,3	135,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	12	12	1,5	0,7	7,2	40,9
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		25	1,6	4,3	10,1	84,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,6	3,0	15,0	101,9
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
			10,6	13,0	40,4	321,7
II Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
			2,3	2,9	22,3	125,1
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		60	1,1	5,3	4,6	71,4
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	63,2	60	1,1	5,3	4,6	71,4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ		250	1,8	5,0	6,5	79,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	87,5	70	1,3	0,1	3,2	19,0
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,5	1,5	0,1	0	0,2	1,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ		80	15,6	0,9	0,5	72,8
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	113,77	100,8	15,5	0,9	0	70,4
МОРКОВЬ	4,5	3,2	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	3,2	0	0	0,3	1,3
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150	2,9	4,7	23,5	148,0
КАРТОФЕЛЬ	200	150	2,9	0,6	23,8	112,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,6	0,2	17,0	80,4

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО		180	0,3	0,1	33,0	133,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	54	54	0,3	0,1	5,3	22,5
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0	0	21	83,6
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	9	0	0	6,8	27,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
			25,6	16,4	93,6	625,9

Полдник

МАКАРОНЫ С СЫРОМ		180	8,5	19,1	32,5	337,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,8	52,8	5,6	0,7	36,1	173,1
СЫР РОССИЙСКИЙ	20,4	18	4,1	5,1	0	63,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	12	12	0,1	9,6	0,1	87,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			10,0	19,4	56,0	438,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,5	51,7	212,3	1 510,7



Меню

МЕНЮ

Сад

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ РИСОВОЙ		200	4,8	5,1	16,7	132,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	12,12	12	0,8	0,1	8,6	38,8
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		25	3,3	6,2	5,4	91,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	11,4	10,7	2,5	3,2	0	38,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	3	0	26,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10,7	10,7	0,8	0,1	5,4	25,3
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,1	4,4	8,4	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
			13,2	15,7	30,5	318,3
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	9,9	43,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		60	0,8	3,6	4,9	54,6
СВЕКЛА	73,55	57	0,9	0,1	4,9	23,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		250	6,4	4,5	18,6	141,0
КАРТОФЕЛЬ	66,67	50	1	0,2	8	37,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	4,5	0,3	6,3	58,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ		200	22,3	22,6	13,4	345,9
ГОВЯДИНА Б/К	125,5	112,9	20,4	17,6	0	238,7
МОРКОВЬ	15,2	11,8	0,2	0	0,8	4,0
КАРТОФЕЛЬ	84	58,8	1,2	0,2	9,3	43,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	9	5,9	0,2	0	0,4	2,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7,1	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,9	5,9	0	4,8	0	42,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,8	51,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,6	0,2	17,0	80,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	35	2,6	0,2	17,1	80,4

ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			20,9	83,6
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0	0	21	83,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0	0	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
			33,4	31,1	83,3	746,3

Полдник

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ		100	13,0	11,6	21,0	244,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	38,5	38,5	1,1	1	1,7	20,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4,2	4,2	0,5	0,1	2,8	13,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38,5	38,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	57,7	57,7	10,1	5	1,6	94,6
КРУПА РИСОВАЯ	10,9	10,8	0,8	0,1	7,8	34,9
САХАР ПЕСОК	6,2	6,2	0	0	6	24,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,3	0,5	0,5	0	6,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,1	3,1	0,1	0,5	0,1	6,2
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ		30	2,1	2,5	16,2	95,5
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,1	2,5	16,2	95,4
ПРОСТОКВАША,		180	5,1	5,6	7,2	103,0
ПРОСТОКВАША 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,6	7,2	103,0
			20,2	19,7	44,4	442,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,3	66,6	168,1	1 550,5



ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			20,9	83,6
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0	0	21	83,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0	0	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
			33,4	31,1	83,3	746,3

Полдник

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ		100	13,0	11,6	21,0	244,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	38,5	38,5	1,1	1	1,7	20,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,2	4,2	0,5	0,1	2,8	13,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38,5	38,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	57,7	57,7	10,1	5	1,6	94,6
КРУПА РИСОВАЯ	10,9	10,8	0,8	0,1	7,8	34,9
САХАР ПЕСОК	6,2	6,2	0	0	6	24,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,3	0,5	0,5	0	6,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,1	3,1	0,1	0,5	0,1	6,2
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ		30	2,1	2,5	16,2	95,5
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,1	2,5	16,2	95,4
ПРОСТОКВАША,		180	5,1	5,6	7,2	103,0
ПРОСТОКВАША 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,6	7,2	103,0
			20,2	19,7	44,4	442,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,3	66,6	168,1	1 550,5

