



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОБУ ЦРР  
д/с № 20 «Родничок»  
Жильцова К.В.

## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для организации питания детей возрастной группы *от 3-х до 7-ми лет*  
в Муниципальном дошкольном образовательном бюджетном учреждении

Центр Развития Ребенка «Детский сад №20 «Родничок»

Арсеньевского городского округа

## САД 3-7

## ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200		5,4	7,2	28,2	199,6
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	32	32	3,2	1,9	19,2	109,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	12	12	2,2	2,9	4,6	56,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	16,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		3,6	4,4	17,6	127,5
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	18	18	3,4	4,4	6,9	84,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	11,7	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,3	0,2	11,7	71,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4			3,3	0,1	22,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0,1	22,8
			<b>11,3</b>	<b>15,1</b>	<b>57,6</b>	<b>420,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
РЯЖЕНКА	100		2,8	2,4	4,1	52,4
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,1	52,4
ПРЯНИКИ	10		0,6	0,5	7,5	36,6
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	10	10	0,6	0,5	7,5	36,6
			<b>3,4</b>	<b>2,9</b>	<b>11,6</b>	<b>89,0</b>
<b>Обед</b>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5		4,1	6,1	12,0	103,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	75	60	1,1	0,1	8,5	16,3
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	25,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	11,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20,83	15	2,3	2	0	34,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160		4,7	6,3	27,9	148,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	43,5	43,5	4,7	0,6	29,8	142,6

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	17,8
-----------------------------------	-----	-----	---	-----	---	------



КОТЛЕТА МЯСНАЯ ПАРОВАЯ		60	5,1	10,8	6,1	108,2
ГОВЯДИНА Б/К	61,11	55	4,1	8,5	0	56,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	19,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,2	0	0	0	0,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,4	0	1,9	11,4
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		30	0,4	1,6	2,2	21,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	7,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
МОРКОВЬ	3,87	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0	0	0,1	0,4
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,67	0,5	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5	0,2	0	0,5	2,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0	0,4	0	2,8
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ		40	0,6	2,1	3,2	33,6
КАРТОФЕЛЬ	19,57	13,7	0,3	0,1	2,1	10,2
МОРКОВЬ	16	12,4	0,2	0	0,9	4,3
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,4	10,4	0,1	0	0,2	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	17,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СУХИХ ПЛОДОВ		180	0,5		20,0	93,6
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,5	0	6	37,8
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0	0	14	55,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,1	176,1	0	0	0	0,0
			<b>18,0</b>	<b>27,3</b>	<b>88,4</b>	<b>590,8</b>

### Полдник

СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		200	5,8	3,6	17,4	117,6
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРА БЛАНШИРОВАН.	20	20	3,6	0	0	14,2
КАРТОФЕЛЬ	92,86	65	1,3	0,3	10,3	48,6
МОРКОВЬ	19,35	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
КРУПА РИСОВАЯ	7,07	7	0,5	0,1	5	22,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0,1	22,1
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,11	2	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	11,7	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	11,7	71,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,2		14,6	59,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	14,5	14,5	0	0	14,1	56,2
ЛИМОН	9,3	5,6	0,1	0	0,2	1,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0	0	0	0,0
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ		100	7,4	13,0	43,2	281,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39,8	39,8	4,2	0,5	27	128,9
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	16,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ДРОЖОКИ	1,3	1,3	0,2	0	0	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,7	19,7	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	97,6	77,8	1,4	0,1	11,1	21,1

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,9	3,9	0	3,8	0	33,5
-----------------------------------	-----	-----	---	-----	---	------

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт.	7,6	1	0,9	0,1	11,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	13,7
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,11	2	0,1	0	0,2	1,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		130	0,5	0,5	20,5	61,1
ЯБЛОКИ	147,7	130	0,5	0,5	20,5	61,1
			<b>16,2</b>	<b>17,3</b>	<b>107,4</b>	<b>590,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>48,9</b>	<b>62,6</b>	<b>265,0</b>	<b>1 691,0</b>



## САД 3-7

## ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ		240	8,2	9,5	45,7	292,7
ПШЕНО	52,7	52,2	5,8	1,4	35,6	178,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	79,3	79,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	12,6	12,6	2,3	3,1	4,9	59,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	5,1	20,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3	0,1	5	0,1	34,9
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		12,8	51,5
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	11,7	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,3	0,2	11,7	71,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		6	1,4	2,3		23,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	6,6	6	1,4	2,3	0	23,0
			<b>12,0</b>	<b>12,0</b>	<b>70,2</b>	<b>438,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		160	0,1		12,8	53,9
ЛИМОН	21,3	12,8	0,1	0	0,4	4,3
САХАР ПЕСОК	12,8	12,8	0	0	12,4	49,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156,8	156,8	0	0	0	0,0
ВАФЛИ		10	0,3	0,7	5,7	35,4
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	10	10	0,3	0,7	5,7	35,4
			<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>18,5</b>	<b>89,3</b>
<b>Обед</b>						
СУП С КЛЕЦКАМИ И МЯСОМ		200/10/7	3,8	12,0	13,9	166,3
КАРТОФЕЛЬ	71,43	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	29,68	23	0,3	0	1,6	7,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3,3	3,3	0,4	0	2,2	10,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	42,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,5	0,1	0,1	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,9	3,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	29,76	25	0,4	0,1	2	10,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0,1	33,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	20	17	1,6	1,8	0	23,4
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ		200	5,3	6,6	30,0	165,0
МОРКОВЬ	71,7	55,6	0,7	0,1	3,7	18,9



КАРТОФЕЛЬ	62,6	43,8	0,9	0,2	6,9	32,7
-----------	------	------	-----	-----	-----	------

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ КОНСЕРВЫ	46,1	30	0,9	0,1	1,9	11,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	83,3	66,7	1,2	0,1	9,5	18,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	6	6	1,2	1,5	2,3	28,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,6	5,6	0	4,5	0,1	31,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,4	33,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СУФЛЕ РЫБНОЕ		60	8,9	8,9	2,3	114,0
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	74,3	53,5	7,3	0,3	0	35,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9,2	9,2	0,2	0,2	0,4	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0,1	23,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,2	9,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0,1	27,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,22 шт.	8,9	1,1	1	0,1	13,6
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ		40	0,4		1,0	5,6
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	40,3	40,3	0,4	0	1	5,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		150	0,3	0,1	20,6	85,1
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	14,6	14,6	0,3	0,1	9,3	39,8
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
			<b>21,3</b>	<b>28,0</b>	<b>84,8</b>	<b>617,6</b>

### Полдник

ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ		200	11,3	15,0	51,4	373,1
КРУПА РИСОВАЯ	46,8	46,5	3,2	0,5	33,4	150,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	96,7	96,7	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	38,7	38,7	6,3	1,8	0,8	58,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,2	0,8	0,7	0	9,4
САХАР ПЕСОК	14,1	14,1	0	0	13,7	54,6
ВАНИЛИН	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0,1	5,2	0,1	36,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,2	5,2	0,7	0	3,1	15,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,2	5,2	0,1	0,8	0,2	8,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,5	7,5	0,1	6	0,1	41,5
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		50	0,7	2,4	6,7	48,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,5	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	12,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ВАНИЛИН	0	0	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,7	0,3	28,8	132,5
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	9,4	55,1
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ГРУША СВЕЖАЯ		130	0,5	0,4	13,4	61,1
ГРУША	144,4	130	0,5	0,4	13,4	61,1
			<b>13,2</b>	<b>18,1</b>	<b>100,3</b>	<b>615,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,9</b>	<b>58,8</b>	<b>273,8</b>	<b>1 760,6</b>



## САД 3-7

## ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		110	9,1	11,6	8,1	171,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,38 шт.	55,4	6,8	6,2	0,4	84,4
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	9,4	9,4	1,7	2,3	3,6	44,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	9,4
КАКАО С МОЛОКОМ		150	3,2	4,0	14,0	107,2
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	15	15	2,8	3,7	5,7	70,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,7	1,7	0,4	0,3	0,2	4,8
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0	0	8,1	32,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	11,7	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	11,7	71,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		4		2,5		17,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	17,1
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		130	0,5	0,5	20,5	61,1
ЯБЛОКИ	147,7	130	0,5	0,5	20,5	61,1
			<b>15,1</b>	<b>18,8</b>	<b>54,3</b>	<b>428,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
КЕФИР		100	2,9	2,5	4,0	53,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	2,5	4	53,0
ПЕЧЕНЬЕ		10	0,8	1,0	7,4	41,7
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	1	7,4	41,7
			<b>3,7</b>	<b>3,5</b>	<b>11,4</b>	<b>94,7</b>
<b>Обед</b>						
СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	4,0	3,9	13,9	113,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	16,67	12	1,8	1,6	0	27,7
СВЕКЛА	58,06	45	0,7	0	3,9	18,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	23,23	18	0,2	0	1,2	6,1
КАРТОФЕЛЬ	64,29	45	0,9	0,2	7,1	33,7
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,7	3,7	0,1	0	0,4	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,2
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	4,21	4	0,1	0	0,3	1,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	7,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175,1	175,1	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,6	3,0	24,2	137,3
КАРТОФЕЛЬ	202,86	142	2,7	0,6	22,4	106,0
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	4,9	4,9	0,9	1,2	1,8	23,0



МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	8,3
-----------------------------------	-----	-----	---	-----	---	-----

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50		5,3	7,8	6,6	132,7
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	89,7	83,3	4,8	5,4	4,3	102,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	8,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,9	22,9	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,9	7,9	0,2	1,2	0,3	12,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40		0,8	3,8	2,3	40,1
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	44,6	42,3	0,8	3,8	3,3	50,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150		0,5		24,3	108,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,5	0	4,9	31,5
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
			<b>16,8</b>	<b>18,9</b>	<b>88,3</b>	<b>613,7</b>

### Полдник

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	250		5,6	8,3	38,5	225,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80,4	80,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	13,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,8	32,4
МОРКОВЬ	9	7	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,4	2,9	0	0	0,2	1,2
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	1,9	1,4	0	0	0,1	0,7
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	12,1	12,1	0,4	0	1,4	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0	0,4	0	2,8
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0	0	1,1	4,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	138,5	97	1,8	0,4	15,3	72,5
МОРКОВЬ	54,2	42	0,5	0	2,8	14,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	31,1	26,1	0,4	0,1	2	10,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,8	47,9	0,9	0	6,8	13,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	25,7
ТЫКВА СВЕЖАЯ	50,3	35,2	0,4	0	1,5	7,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	16,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	11,7	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	11,7	71,0
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150		0,1		21,3	90,9
ПОВИДЛО	18	18	0,1	0	11,5	51,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5,3	5,3	0	0	4	16,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	143,3	143,3	0	0	0	0,0
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	65		4,7	5,3	39,8	225,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	36,9	36,9	3,9	0,5	25	119,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,8	3,6
САХАР ПЕСОК	11,5	11,5	0	0	11,2	44,5
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	5,4	5,4	0	4,3	0,1	38,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5,4	5,4	0,1	0,1	0,3	2,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,1	0,3	0,2	0	3,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,8	0,2	0,2	0	2,7
ДРОЖЖИ	1,1	1,1	0,1	0	0	0,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12,4	12,4	0	0	0	0,0
---------------	------	------	---	---	---	-----

	12,7	13,8	111,3	613,5
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>48,3</b>	<b>55,0</b>	<b>265,3</b>	<b>1 750,1</b>



## САД 3-7

## ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220		5,9	8,1	26,4	196,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	27,8	27,5	3,4	0,9	15,2	82,2
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	13,3	13,3	2,5	3,2	5	62,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0,1	27,7
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,7	58,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		3,6	4,4	17,6	127,5
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	18	18	3,4	4,4	6,9	84,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	11,7	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	11,7	71,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6		1,4	2,3		23,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	6,4	6	1,4	2,3	0	23,0
			<b>13,2</b>	<b>15,0</b>	<b>55,7</b>	<b>418,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
РЯЖЕНКА	110		3,3	1,1	4,7	44,4
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	113,3	110	3,2	2,8	4,6	59,4
ПРЯНИКИ	12		0,7	0,6	9,0	43,9
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	12	12	0,7	0,6	9	43,9
			<b>4,0</b>	<b>1,7</b>	<b>13,7</b>	<b>88,3</b>
<b>Обед</b>						
СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б С ГРЕНКАМИ	200/7		5,7	5,7	19,3	145,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	14,3	14,3	1,1	0,1	5,4	32,9
КАРТОФЕЛЬ	31,43	22	0,4	0,1	3,5	16,4
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,3	16,2	3,6	0,3	7,6	46,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,43	18	0,3	0	1,5	7,2
МОРКОВЬ	23,23	18	0,2	0	1,2	6,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0,1	5,2	0,1	36,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	141,3	141,3	0	0	0	0,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150		8,7	9,9	34,9	266,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	43,2	31,1	4,9	4,3	0	71,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0,1	5,2	0,1	36,0
МОРКОВЬ	25,81	20	0,3	0	1,4	6,8



ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,81	20	0,3	0	1,6	8,0
--------------	-------	----	-----	---	-----	-----

ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5,4	5,4	0,2	0	0,6	3,5
КРУПА РИСОВАЯ	43,94	43,5	2,9	0,4	31,2	140,6
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		80	0,6	0,1	1,4	10,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	79,7	79,7	0,6	0,1	1,4	10,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		160	0,4	0,1	23,1	94,8
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15,6	15,6	0,4	0,1	10	42,5
САХАР ПЕСОК	13,5	13,5	0	0	13,1	52,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156,8	156,8	0	0	0	0,0
			<b>18,0</b>	<b>16,2</b>	<b>95,7</b>	<b>599,0</b>

### Полдник

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		160	7,2	11,2	22,0	198,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	32	32	3,4	0,4	21,9	105,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,3	2,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0	4,4	0,1	30,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	18,6	17	3,8	6,4	0	63,3
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		160	0,1		21,2	87,7
ЛИМОН	26,7	16	0,1	0	0,5	5,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171,2	171,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	21,3	21,3	0	0	20,7	82,5
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ		100	7,0	8,9	43,6	251,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45,4	45,4	4,8	0,6	30,7	147,1
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0	1,1	0	7,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,3	1,3	0,2	0	0	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22	22	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	97	77,2	1,4	0,1	11	21,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0	4,2	0	36,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,8	0,9	0,8	0	10,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2	0,3	0,2	0	3,0
ГРУША СВЕЖАЯ		130	0,5	0,4	13,4	61,1
ГРУША	144,4	130	0,5	0,4	13,4	61,1
			<b>14,8</b>	<b>20,5</b>	<b>100,2</b>	<b>598,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>50,0</b>	<b>53,4</b>	<b>265,3</b>	<b>1 704,0</b>



## САД 3-7

## ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	220		7,0	8,7	44,5	280,5
КРУПА РИСОВАЯ	18,9	18,8	1,3	0,2	13,5	60,7
ПШЕНО	18,9	18,8	2,1	0,5	12,8	64,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,4	26,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	19,4	19,4	3,6	4,8	7,4	90,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0,1	22,1
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	160		0,1		13,7	55,0
САХАР ПЕСОК	13,9	13,9	0	0	13,5	53,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	11,7	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,3	0,2	11,7	71,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4			3,3	0,1	22,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0,1	22,8
			<b>9,4</b>	<b>12,2</b>	<b>70,0</b>	<b>429,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	100		0,3		12,0	55,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	0,3	0	3,3	21,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
ВАФЛИ	10		0,3	0,7	5,7	35,4
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	10	10	0,3	0,7	5,7	35,4
			<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>17,7</b>	<b>91,2</b>
<b>Обед</b>						
РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВКОЙ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5		4,4	6,8	14,5	144,3
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	13,6	12	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	6,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20,83	15	2,3	2	0	34,6
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5,05	5	0,5	0,1	3,2	15,3



СОЛЯНКА СБОРНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	8,2	8,8	36,3	194,9
---------------------------	-----	-----	-----	------	-------

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	225	180	3,1	0,2	25,7	48,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	25,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,3	0	1,1	5,9
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	31,94	23	3,6	3,1	0	53,1
КАРТОФЕЛЬ	71,43	50	1	0,2	8	37,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	16,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО		70	1,8	4,5	3,9	62,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	94,8	61,6	1,8	0,1	3,9	23,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	38,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,6	0,3	25,9	119,2
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			<b>17,6</b>	<b>20,8</b>	<b>97,6</b>	<b>602,5</b>

### Полдник

ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)		250	17,7	16,2	44,6	401,2
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	90	90	14,6	4,4	1,7	135,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	16,3	16,3	1,7	0,2	11,1	52,8
САХАР ПЕСОК	7,4	7,4	0	0	7,2	28,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,1	1,3	1,2	0,1	15,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	13	13	0,1	10,4	0,2	72,0
САХАР ПЕСОК	25	25	0	0	24,3	96,8
СОУС СМЕТАННЫЙ		40	0,7	2,2	2,6	34,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,3	0	2,1	10,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,4	30,4	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	23,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,1	5,7	8,3	106,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	182,9	182,9	5,1	5,7	8,3	106,4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		130	0,5	0,5	20,5	61,1
ЯБЛОКИ	147,7	130	0,5	0,5	20,5	61,1
			<b>24,0</b>	<b>24,6</b>	<b>76,0</b>	<b>602,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,6</b>	<b>58,3</b>	<b>261,3</b>	<b>1 725,7</b>



## САД 3-7

## ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		200	4,6	6,3	27,5	175,5
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	30,3	30	3,4	0,4	19,8	95,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	6	6	1,2	1,5	2,3	28,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0	4,4	0,1	30,5
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,3	5,2	18,7	143,1
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	20	20	3,7	4,9	7,7	93,7
КАКАО-ПОРОШОК	2,3	2,3	0,6	0,3	0,2	6,4
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	11,7	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	11,7	71,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		6	1,4	2,3		23,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	6,5	6	1,4	2,3	0	23,0
			<b>12,6</b>	<b>14,0</b>	<b>57,9</b>	<b>412,6</b>
<b>II Завтрак</b>						
КЕФИР		100	2,9	2,5	4,0	53,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	103,6	100	2,9	2,5	4	53,0
ПЕЧЕНЬЕ		10	0,8	1,0	7,4	41,7
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	1	7,4	41,7
			<b>3,7</b>	<b>3,5</b>	<b>11,4</b>	<b>94,7</b>
<b>Обед</b>						
СУП ПО-ДАЛЬНЕВОСТОЧНОМУ		240	3,3	6,7	9,2	112,3
КАРТОФЕЛЬ	57,14	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРКОВЬ	16,77	13	0,2	0	0,9	4,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,4	0,1	0	0,9	4,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	16	10,4	0,3	0	0,7	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,4	182,4	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	11,11	8	1,3	1,1	0	18,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
МОРСКАЯ КАПУСТА	33,4	33,4	0,3	0	0	1,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	15,7
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		220	11,2	22,2	27,7	287,7
ГОВЯДИНА Б/К	113,33	102	7,6	15,8	0	104,9
КАРТОФЕЛЬ	226,9	158,8	3,1	0,6	25,1	118,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,2	19,4	0,3	0	1,6	7,8

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	51,4
-----------------------------------	---	---	---	-----	---	------

ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,1	5,1	0,2	0	1	5,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ОГУРЕЦ СОЛЕНЬИЙ		80	0,6	0,1	1,4	10,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	80	80	0,6	0,1	1,4	10,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/5	0,2		17,0	69,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	17	17	0	0	16,5	65,8
ЛИМОН	9,2	5,6	0,1	0	0,2	1,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0	0	0	0,0
			<b>18,6</b>	<b>29,4</b>	<b>76,5</b>	<b>581,5</b>

### Полдник

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ		200	18,5	15,3	26,0	315,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	40	40	1,1	5,8	1,4	62,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25	25	2,6	0,3	17	81,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	125,1	125,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	111,11	80	10,9	0,5	0	53,5
МОРКОВЬ	116,13	90	1,2	0,1	6	30,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,81	20	0,3	0	1,6	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	38,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	12,1	11	2,4	4,2	0	40,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	11,7	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	11,7	71,0
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ		200	0,1		31,7	134,5
ПОВИДЛО	26	26	0,1	0	16,7	74,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7	7	0	0	5,3	21,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	191	191	0	0	0	0,0
ГРУША СВЕЖАЯ		130	0,5	0,4	13,4	61,1
ГРУША	144,4	130	0,5	0,4	13,4	61,1
			<b>21,4</b>	<b>15,9</b>	<b>82,8</b>	<b>582,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,3</b>	<b>62,8</b>	<b>228,6</b>	<b>1 670,9</b>



## САД 3-7

## ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		5,5	5,8	30,2	192,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	33	33	3,5	0,4	22,6	108,2
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	10,9	10,9	2	2,6	4,2	51,0
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	190		3,7	4,7	19,4	137,9
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	19	19	3,5	4,7	7,3	89,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,9	1,9	0,2	0	1	4,8
САХАР ПЕСОК	11,4	11,4	0	0	11,1	44,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,5	66,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	11,7	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	11,7	71,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4			3,3	0,1	22,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0,1	22,8
			<b>11,5</b>	<b>14,0</b>	<b>61,4</b>	<b>423,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100		0,3	0,1	11,5	54,6
ШИПОВНИК СУХОЙ	10	10	0,3	0,1	4,7	27,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ПРЯНИКИ	10		0,6	0,5	7,5	36,6
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	10	10	0,6	0,5	7,5	36,6
			<b>0,9</b>	<b>0,6</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>
<b>Обед</b>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/7		4,1	6,0	21,0	139,5
СВЕКЛА	45,2	35	0,5	0	3	14,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	5,7	10,9
КАРТОФЕЛЬ	25,7	18	0,4	0,1	2,8	13,5
МОРКОВЬ	19,35	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0,1	22,1
САХАР ПЕСОК	6,5	6,5	0	0	6,3	25,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	1,1	0,3	11,8



КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	16,67	12	1,8	1,6	0	27,7
--------------------------	-------	----	-----	-----	---	------

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		100	4,6	3,6	20,5	127,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	37,37	37	4,6	1,2	20,5	110,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,7	76,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	16,6
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ		60	6,5	9,7	6,5	125,7
ГОВЯДИНА Б/К	25,11	22,6	1,6	3,5	0	23,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7	7	0,5	0,2	3,5	17,8
СВИНИНА МЯСНАЯ	11,76	10	0,9	1,1	0	13,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,4	10,4	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25	20,6	0,3	0	1,6	8,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3,47	3,3	0,1	0	0,3	1,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,4	0,4	0,4	0	5,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	1,6	1,6	0,2	0	1	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,4
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ		40	0,4		1,0	5,6
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	40,3	40,3	0,4	0	1	5,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,6		26,1	119,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,6	0	6,7	42,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
			<b>18,8</b>	<b>19,7</b>	<b>92,1</b>	<b>599,0</b>

### Полдник

СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		135/16	19,3	16,3	47,5	433,1
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	85	85	13,8	4,2	1,6	128,0
МОРКОВЬ	59,48	46,1	0,6	0	3,1	15,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0	4,4	0,1	30,5
КРУПА МАННАЯ	6,8	6,8	0,7	0,1	4,7	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,4	0,7	0,6	0	8,2
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	18,3	18,3	1,9	0,2	12,4	59,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	42,9
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	24,1	24,1	1,6	1,9	13	76,6
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	1,9	2,4	17,9	105,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	86	86	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	13,3	13,3	0	0	12,9	51,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	1,8	2,4	4,7	52,4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		130	0,5	0,5	20,5	61,1
ЯБЛОКИ	147,7	130	0,5	0,5	20,5	61,1
			<b>21,7</b>	<b>19,2</b>	<b>85,9</b>	<b>599,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>52,9</b>	<b>53,5</b>	<b>258,4</b>	<b>1 713,7</b>



## САД 3-7

## ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200		6,2	9,8	36,4	245,7
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	44	43,6	4,3	0,6	27,6	132,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65,3	65,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	10	10	1,8	2,4	3,8	46,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,5	8,5	0,1	6,8	0,1	47,0
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,1		14,8	59,3
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	11,7	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	11,7	71,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6		1,4	2,3		23,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	6,4	6	1,4	2,3	0	23,0
ГРУША СВЕЖАЯ	100		0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,1	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			<b>10,4</b>	<b>12,6</b>	<b>73,2</b>	<b>446,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100		2,7	2,4	4,4	54,8
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,7	2,4	4,4	54,8
ВАФЛИ	10		0,3	0,7	5,7	35,4
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	10	10	0,3	0,7	5,7	35,4
			<b>3,0</b>	<b>3,1</b>	<b>10,1</b>	<b>90,2</b>
<b>Обед</b>						
СУП СУЗДАЛЬСКИЙ	200/10		3,7	6,5	20,7	143,3
КАРТОФЕЛЬ	67,2	50,4	1	0,2	8	37,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20	20	2,4	0,7	11,1	59,8
МОРКОВЬ	12,8	9,6	0,1	0	0,7	3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	9,6	0,1	0	0,8	3,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0,1	5,6	0,1	38,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150		11,3	7,2	25,4	197,1
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	50,3	50	11,2	0,8	23,4	145,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,1	6,4	0,1	44,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,9	1,9	0	0	0	0,0



КНЕЛИ РЫБНЫЕ	60	7,6	7,9	3,4	103,1
--------------	----	-----	-----	-----	-------

РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	66,7	48	6,5	0,3	0	32,1
БАТОН ПРОСТОЙ	5	5	0,4	0,1	2,4	11,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,3	0,5	0,9	9,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,5	8,5	0,1	6,8	0,1	47,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		150	0,5	0,2	18,6	87,8
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			<b>25,7</b>	<b>22,2</b>	<b>85,1</b>	<b>612,9</b>

### Полдник

ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		250	7,4	7,3	44,0	215,7
МОРКОВЬ	121	93,8	1,2	0,1	6,3	31,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	115,4	75	2,2	0,2	4,8	29,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150	120	2,1	0,1	17,1	32,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	4,9	4,9	0,9	1,2	1,8	23,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0,1	5,6	0,1	38,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8,5	8,5	0,9	0,1	5,7	27,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	11,7	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	11,7	71,0
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ИЗЮМОМ		100	5,2	6,6	40,0	239,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40,5	40,5	4,3	0,5	27,5	131,2
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0	0	2,7	10,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	6,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	42,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
МОРКОВЬ	51,61	40	0,5	0	2,7	13,6
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	10	10	0,2	0,1	6,4	27,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150	0,5		19,5	89,6
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,5	0	4,9	31,5
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0	0	0	0,0
			<b>15,4</b>	<b>14,1</b>	<b>115,2</b>	<b>615,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54,5</b>	<b>52,0</b>	<b>283,6</b>	<b>1 764,9</b>



## САД 3-7

## ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	175/10		3,8	4,4	30,5	179,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	15,15	15	1,8	0,5	8,3	44,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	2	2,7	5,1	57,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	8,3
САХАР ПЕСОК	5,2	5,2	0	0	5	20,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21	21	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12,5	12,5	0	0	12,1	48,4
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,3	5,2	18,7	143,1
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	20	20	3,7	4,9	7,7	93,7
КАКАО-ПОРОШОК	2,3	2,3	0,6	0,3	0,2	6,4
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	11,7	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,3	0,2	11,7	71,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4			3,3	0,1	22,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0,1	22,8
			<b>10,4</b>	<b>13,1</b>	<b>61,0</b>	<b>416,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
КЕФИР	100		2,9	2,5	4,0	53,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	103,5	100	2,9	2,5	4	53,0
ПЕЧЕНЬЕ	10		0,8	1,0	7,4	41,7
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	10	10	0,8	1	7,4	41,7
			<b>3,7</b>	<b>3,5</b>	<b>11,4</b>	<b>94,7</b>
<b>Обед</b>						
СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5		4,5	4,0	15,8	122,4
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	16,67	12	1,8	1,6	0	27,7
СВЕКЛА	70,97	55	0,8	0,1	4,7	22,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,81	20	0,3	0	1,6	8,0
МОРКОВЬ	25,81	20	0,3	0	1,4	6,8
КАРТОФЕЛЬ	64,29	45	0,9	0,2	7,1	33,7
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,7	3,7	0,1	0	0,4	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,2
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5,26	5	0,2	0	0,4	2,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	7,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175,1	175,1	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	140		2,9	2,1	19,9	108,7
КАРТОФЕЛЬ	132,86	93	1,8	0,4	14,7	69,5
МОРКОВЬ	83,87	65	0,8	0,1	4,4	22,1



МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16,8	16,8	0,3	0,4	0,8	8,8
------------------------------	------	------	-----	-----	-----	-----

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	8,3
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ		55	7,8	8,0	4,6	123,8
ГОВЯДИНА Б/К	45,2	40,7	3	6,3	0	41,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9,9	9,9	0,7	0,3	4,9	25,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12,1	12,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0	1,7	0	12,2
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ		50	7,1	7,1	1,6	99,0
РЫБА СЕЛЬДЬ ТИХООКЕАНСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ	52	25	4,4	4,3	0	56,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20	0,3	0	1,6	8,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	44,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		150	0,1		17,0	70,2
ЛИМОН	20	12	0,1	0	0,4	4,0
САХАР ПЕСОК	17,1	17,1	0	0	16,6	66,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
			<b>25,0</b>	<b>21,6</b>	<b>75,9</b>	<b>605,7</b>

### Полдник

СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ		150	13,8	19,4	19,6	340,9
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	171	159	9,1	10,4	8,1	195,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	25,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	9	9	1	0,1	6,1	29,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	78	78	1,5	1,9	3,6	40,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	26,7	22,5	0,3	0	1,7	8,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	16,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,39 шт.	15,7	1,9	1,7	0,1	23,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ		30	0,5	2,8	2,6	31,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	7,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
МОРКОВЬ	2,3	1,8	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0	0	0	0,2
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,4	0,3	0	0	0	0,2
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5	0,2	0	0,5	2,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0	0,4	0	2,8
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0	0	0,2	1,2
МОРКОВЬ	7	5,4	0,1	0	0,4	1,8
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,8	0,6	0	0	0,1	0,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9	0	0,7	0	4,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,03	0,03	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6	0	0,5	0	3,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	11,7	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	11,7	71,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,5		20,6	95,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,5	0	6	37,8
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		140	0,6	0,6	22,1	65,8
ЯБЛОКИ	159	140	0,6	0,6	22,1	65,8
			<b>17,7</b>	<b>23,0</b>	<b>76,6</b>	<b>605,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,8</b>	<b>61,2</b>	<b>224,9</b>	<b>1 721,9</b>



## САД 3-7

## ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200		5,1	5,5	31,5	192,1
КРУПА МАННАЯ	33	33	3,3	0,3	22,6	105,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,6	66,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	10,1	10,1	1,8	2,4	3,9	47,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,2	5,2	0	0	5	20,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	19,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		3,6	4,4	17,6	127,5
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	18	18	3,4	4,4	6,9	84,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	11,7	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,3	0,2	11,7	71,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6		1,4	2,3		23,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	6,5	6	1,4	2,3	0	23,0
			<b>12,4</b>	<b>12,4</b>	<b>60,8</b>	<b>413,6</b>
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100		0,3	0,1	10,5	50,7
ШИПОВНИК СУХОЙ	10	10	0,3	0,1	4,7	27,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ВАФЛИ	10		0,3	0,7	5,7	35,4
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	10	10	0,3	0,7	5,7	35,4
			<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>16,2</b>	<b>86,1</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	220/10		5,5	9,5	19,0	160,4
ГОВЯДИНА Б/К	38,89	35	2,6	5,4	0	36,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,81	20	0,3	0	1,6	8,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,7	2,7	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,2	0,3	0,3	0	3,4
КАРТОФЕЛЬ	135,71	95	1,8	0,4	15	71,0
МОРКОВЬ	25,81	20	0,3	0	1,4	6,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,1	0	0,7	3,6
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,5	2,5	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154	154	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160		7,4	14,4	23,5	175,3



КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	122,5	98	1,7	0,1	14	26,6
----------------------	-------	----	-----	-----	----	------

ГОВЯДИНА Б/К	66,67	60	4,5	9,3	0	61,7
КРУПА РИСОВАЯ	9,09	9	0,6	0,1	6,5	29,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,81	20	0,3	0	1,6	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	38,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,5	3,5	0,1	0,5	0,1	5,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
САЛАТ "СВЕКОЛКА"		60	0,9	3,1	8,0	62,6
СВЕКЛА	71,48	55,4	0,8	0,1	4,8	22,6
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	4,8	4,8	0,1	0	3,2	13,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	26,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,4	0,1	24,8	101,9
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	17,5	17,5	0,4	0,1	11,2	47,7
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
			<b>16,8</b>	<b>27,5</b>	<b>92,3</b>	<b>581,8</b>

### Полдник

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ		200	18,9	16,5	49,0	432,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	48	48	5,1	0,6	32,8	157,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,9	3,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,4	77,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,1	1,5	2,8	31,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	60	60	9,7	2,9	1,2	90,4
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	38,6
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,9	3,9	0,5	0	2,3	11,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,2	6,2	0	4,9	0,1	34,3
СОУС СМЕТАННЫЙ		40	0,6	1,6	2,5	26,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,3	0	2,1	10,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,4	30,4	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,4	10,4	0,3	1,6	0,4	16,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,2	0,1	14,6	58,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,3	52,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,3	131,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	14,6	14,6	0	0	14,2	56,6
ГРУША СВЕЖАЯ		130	0,5	0,4	13,4	61,1
ГРУША	144,4	130	0,5	0,4	13,4	61,1
			<b>20,2</b>	<b>18,6</b>	<b>79,5</b>	<b>578,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>50,0</b>	<b>59,3</b>	<b>248,8</b>	<b>1 660,3</b>