

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 33 «Колосок» г. Дальнегорска

**Ежедневное индивидуальное меню для
воспитанников, нуждающихся в лечебном и
диетическом питании (для детей с пищевой
аллергией (без яйца))**

ЯСЛИ

Согласовано: заведующая педиатрическим отделением детской
поликлиники КГБУЗ «ДЦГБ» _____ **Н.Н. Лобачева**



МЕНЮ
Если 12 часов
ДЕНЬ 1

Утверждаю
Заведующий
МДОБУ "Д/с 33 "Колосок"



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		180	8,2	8,2	26,2	213,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	18	18	1,9	0,2	12,3	59,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	3,3	6,3	70,7
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	10,6	10,62	2,5	2,6	4,1	49,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75,6	75,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		180	3,9	3,5	15,3	110,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	67,2	67,2	1,8	1,6	3,1	35,2
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	8	8,1	1,9	1,9	3,1	37,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156	156	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		4		3,3		29,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		6	1,4	1,8		22,5
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ	6,3	6	1,4	1,8	0	22,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			15,0	16,9	51,5	423,0
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)		140	0,7	0,1	14,1	60,2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140	140	0,7	0,1	14,1	60,2
			0,7	0,1	14,1	60,2
Обед						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ		40	0,5	2,0	3,4	34,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
КАРТОФЕЛЬ	22,86	16	0,3	0,1	2,5	11,9
МОРКОВЬ	10,32	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	2,5	2	0	0	0,1	0,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ		150	2,0	2,4	11,4	78,1
СВЕКЛА	37,5	29,1	0,4	0	2,5	11,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,5	0	1,4	8,1
КАРТОФЕЛЬ	52,5	36,8	0,7	0,1	5,8	27,5
МОРКОВЬ	9	7	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3	0,1	0	0,4	2,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ПЛОВ С МЯСОМ.		170	10,8	19,4	36,5	364,2
СВИНИНА МЯСНАЯ	60	51	7,1	16,5	0	176,6
КРУПА РИСОВАЯ	46,8	46,3	3,1	0,5	33,3	149,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17	14,3	0,2	0	1,2	5,7
МОРКОВЬ	34	26,4	0,3	0	1,7	8,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,7	1,7	0,1	0	0,3	1,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			15,9	24,2	74,1	581,2

Полдник						
ВАФЛИ		50	1,4	1,7	38,7	177,0
ВАФЛИ	50	50	1,4	1,7	38,7	177,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,5	3,9	7,5	83,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	3,9	7,5	83,8
			5,9	5,6	46,2	260,8
Ужин						
РАГУ ОВОЩНОЕ		180	4,1	5,3	17,2	131,7
КАРТОФЕЛЬ	90	63	1,3	0,3	10	47,0
МОРКОВЬ	27	20,9	0,3	0	1,4	7,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	108	86,4	1,6	0,1	4	23,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4	0	3,3	0	29,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	45	29,3	0,9	0,1	1,8	11,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,1		5,2	22,1
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОН	7,2	4,3	0	0	0,1	1,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			7,3	5,5	42,5	248,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,8	52,3	228,4	1 573,7



МЕНЮ
Если 12 часов
ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		7,5	8,8	21,9	197,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	15	14,85	1,8	0,5	8,2	44,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	11	11	2,6	2,7	4,2	51,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	180		3,7	3,3	12,9	96,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	72	72	2	1,7	3,4	37,7
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	1,5	1,6	2,4	29,5
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4		3,3			29,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			12,7	15,5	44,8	370,3
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	140		0,6	0,6	13,7	65,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159,1	140	0,6	0,6	13,7	65,8
			0,6	0,6	13,7	65,8
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50		1,0	2,5	6,1	51,7
КАРТОФЕЛЬ	23,4	16,4	0,3	0,1	2,6	12,2
СВЕКЛА	25	19,4	0,3	0	1,6	7,9
МОРКОВЬ	16,6	12,9	0,2	0	0,9	4,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	16,6	16,6	0,1	0	0,3	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	150		3,0	3,0	10,5	79,9
КАРТОФЕЛЬ	37,1	26	0,5	0,1	4,1	19,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8,1	8,1	0,9	0,1	5,5	26,6
МОРКОВЬ	7,2	5,8	0,1	0	0,4	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,9	5,8	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,6	109,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	10,4	7,5	1,4	1,4	0	17,4
ШНИЦЕЛЬ	60		7,3	16,3	5,7	198,4
СВИНИНА МЯСНАЯ	51,4	43,7	6	14,2	0	151,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,1	14,4	0,2	0	1,2	5,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	6,9	6,9	0,5	0	3,4	15,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,6	8,6	0,2	0,2	0,4	4,5
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	1,7	1,7	0,4	0,4	0,7	8,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130		2,4	4,3	7,4	79,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	138,7	110,9	1,9	0,1	5	30,2
МОРКОВЬ	17,3	13,4	0,2	0	0,9	4,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,3	14,5	0,2	0	1,2	5,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,7	1,7	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0	4,2	0	37,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150				4,9	19,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			16,3	26,5	51,6	510,6

Полдник						
БУЛОЧКА "ВЫБОРСКАЯ"		50	4,1	4,4	28,0	168,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	26,7	26,7	2,8	0,3	18,1	86,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,8	0,2	0,2	0	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12,8
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,4	0,3	0,6	6,6
ПОВИДЛО	8	8	0	0	5,1	20,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	2,5	2,5	0,6	0,6	1	11,7
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		160	4,5	3,9	7,5	83,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	3,9	7,5	83,8
			8,6	8,3	35,5	252,1
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ФРУКТАМИ.		140	16,1	10,5	15,5	225,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	84	84	14,6	7,4	2,4	137,7
КРУПА МАННАЯ	7	7	0,7	0,1	4,8	22,3
ЯБЛОКИ	23,8	20,9	0,1	0,1	1,9	9,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,4	6,4	0,2	1	0,2	12,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	4,2	0,5	0,5	0	6,4
СОУС СЛАДКИЙ НА СГУЩЕНОМ МОЛОКЕ.		50	1,5	5,4	10,8	97,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1,1	1,3	8,1	47,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		5,5	22,4
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			20,0	16,1	46,9	416,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,2	67,0	192,5	1 614,8

ДЕНЬ 3



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	7,3	8,5	23,5	200,1
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	15	14,85	1,6	0,2	9,8	47,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	11	11	2,6	2,7	4,2	51,5
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,9	3,6	12,8	99,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,1	1,1	0,3	0,2	0,1	3,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75,6	75,6	2,1	1,8	3,5	39,6
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	1,5	1,6	2,4	29,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		6	1,4	1,8		22,1
СЫР	6,2	5,9	1,4	1,8	0	22,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			14,9	18,2	51,4	429,9
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)		140	0,7	0,1	14,1	60,2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140	140	0,7	0,1	14,1	60,2
			0,7	0,1	14,1	60,2
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		40	0,4	2,0	3,1	32,6
МОРКОВЬ	27,35	21,2	0,3	0	1,5	7,2
ЯБЛОКИ	19,55	17,2	0,1	0,1	1,6	7,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРАМИ.		150	5,8	2,9	13,3	101,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	9,8	7	1,3	1,3	0	16,2
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,5	16,4	3,7	0,3	7,7	47,5
МОРКОВЬ	9	7	0,1	0	0,5	2,4
КАРТОФЕЛЬ	40,1	28,1	0,6	0,1	4,5	21,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА.		13	1,7	0,1	11,6	55,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	24	24	1,7	0,1	11,6	55,1
ПЕЧЕНЬ ПО - СТРОГАНОВСКИ		60	10,3	5,3	2,7	114,5
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	60	55,8	9,7	2	0	68,8
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	5,1	6,3	23,3	170,2
КАРТОФЕЛЬ	172	120,4	2,3	0,5	19	89,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	48	48	1,4	1,2	2,2	25,1
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	5,6	5,6	1,4	1,4	2,1	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ		150	0,1	0,1	7,7	33,0
ЯБЛОКИ	33,8	29,7	0,1	0,1	2,8	13,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			26,0	17,1	78,7	588,0

Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	30		2,2	2,8	21,9	122,1
ПЕЧЕНЬЕ	30	30	2,2	2,8	21,9	122,1
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180		5,0	4,4	8,3	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
			7,2	7,2	30,2	216,4
Ужин						
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	60		7,7	18,2	9,0	230,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	52,24	44,4	6,1	14,4	0	153,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,8	10,8	0,8	0,3	5,4	27,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120		2,5	4,3	17,1	116,5
КАРТОФЕЛЬ	146,57	102,6	2	0,4	16,2	76,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180		0,1		5,2	22,1
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОН	7,2	4,3	0	0	0,1	1,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			13,4	22,7	51,4	463,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,2	65,3	225,8	1 757,8

МЕНЮ
Если 12 часов
ДЕНЬ 4



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ		180	7,4	9,2	22,7	203,9
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	15	15	1,7	0,9	9	51,2
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	11	11	2,6	2,7	4,2	51,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.		180	3,7	3,3	12,9	96,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	72	72	2	1,7	3,4	37,7
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	1,5	1,6	2,4	29,5
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			13,4	16,8	50,7	408,3
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159,1	140	0,6	0,6	13,7	65,8
			0,6	0,6	13,7	65,8
Обед						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА		40	0,9	0,1	1,8	11,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	44	28,6	0,9	0,1	1,8	11,1
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ.		150	3,7	3,3	12,5	95,4
КАРТОФЕЛЬ	63	44,1	0,9	0,2	7	33,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	7,5	7,4	0,9	0,2	4,1	22,1
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,3	9,5	0,1	0	0,8	3,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	13,5	9,7	1,7	1,7	0	22,4
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ.		60	7,3	17,1	6,2	210,2
СВИНИНА МЯСНАЯ	52,5	44,6	6,2	14,5	0	154,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,5	0	2,9	13,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МОРКОВЬ	3	2,3	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8	0,6	0	0	0	0,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0	2	0	18,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3	0,1	0	0,4	2,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		100	4,0	3,0	25,6	146,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	37,5	37,5	4	0,5	25,6	123,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			4,9	19,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			18,5	23,9	68,0	563,9

Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,8	4,9	37,2	208,5
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	4,9	37,2	208,5
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)		150	0,8	0,2	15,2	64,5
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
			4,6	5,1	52,4	273,0
Ужин						
РЫБА, ЗАПЕЧЁНАЯ В СМЕТАНЕ С КАРТОФЕЛЕМ.		200	30,0	7,3	19,4	270,4
РЫБА НАВАГА НЕРАЗДЕЛАННАЯ	168,13	80,7	15	1,3	0	71,2
или РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ	109,1	79,6	12,3	0,7	0	55,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13,1	13,1	0,3	1,9	0,5	26,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	27,3	22,9	0,3	0	1,8	9,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
КАРТОФЕЛЬ	154,6	108,2	2,1	0,4	17,1	80,8
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		5,5	22,4
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			32,4	7,5	40,0	363,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,5	53,9	224,8	1 674,8



МЕНЮ

Если 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	6,5	7,4	28,8	207,6
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	34,8	34,8	3,9	0,5	22,9	111,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	88,3	88,3	2,5	2,1	4,1	46,3
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,7	0	42,1
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,9	3,6	12,8	99,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,1	1,1	0,3	0,2	0,1	3,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75,6	75,6	2,1	1,8	3,5	39,6
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	1,5	1,6	2,4	29,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			11,9	15,2	51,6	391,7
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159	139,9	0,6	0,6	13,7	65,8
			0,6	0,6	13,7	65,8
Обед						
ИКРА ОВОЩНАЯ		40	0,7	1,3	3,8	30,2
СВЕКЛА	26,7	20,7	0,3	0	1,7	8,4
МОРКОВЬ	26,7	20,7	0,3	0	1,4	7,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,3	7,8	0,1	0	0,6	3,1
ЧЕСНОК	0,3	0,3	0	0	0,1	0,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ.		150	1,9	2,7	9,4	74,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	52,5	42	0,8	0	1,9	11,4
КАРТОФЕЛЬ	52,5	36,8	0,7	0,1	5,8	27,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,3	9,5	0,1	0	0,8	3,8
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА.		60	7,1	16,0	3,3	189,7
СВИНИНА МЯСНАЯ	54	45,9	6,4	14,8	0	159,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,3	8,6	0,1	0	0,7	3,4
МОРКОВЬ	11,1	8,6	0,1	0	0,6	2,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,3	0	1,7	8,4
РИС ОТВАРНОЙ		100	2,3	2,3	24,8	129,8
КРУПА РИСОВАЯ	35	34,6	2,3	0,3	24,8	111,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО		150			18,8	75,0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18	18	0	0	13,9	55,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			14,6	22,7	77,1	580,4

Полдник						
ВАФЛИ	30		0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180		5,0	4,4	8,3	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
			5,8	5,4	31,5	200,5
Ужин						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70		9,6	3,7	4,4	88,2
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	66,4	47,8	7,4	0,3	0	32,0
МОРКОВЬ	18,1	14	0,2	0	1	4,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	5,8	5,8	0,4	0,2	2,9	14,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,7	0,1	0	0,4	1,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	12	1,5	1,4	0,1	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120		2,5	4,3	16,2	112,8
КАРТОФЕЛЬ	136,5	102,4	1,9	0,4	16,2	76,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,4	18,4	0,5	0,5	0,9	9,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180		0,1		5,2	22,1
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОН	7,2	4,3	0	0	0,1	1,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			14,5	8,2	40,9	294,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,4	52,1	214,8	1 532,5

МЕНЮ
Если 12 часов
ДЕНЬ 6



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	7,3	8,7	23,9	203,4
ПШЕНО	15	14,85	1,6	0,4	10,2	50,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	11	11	2,6	2,7	4,2	51,5
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.		180	3,7	3,3	12,9	96,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	72	72	2	1,7	3,4	37,7
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	1,5	1,6	2,4	29,5
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		6	1,4	1,8		22,5
СЫР	6,2	6	1,4	1,8	0	22,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		4		3,3		29,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			13,9	17,2	46,8	399,2
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)		140	0,7	0,1	14,1	60,2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140	140	0,7	0,1	14,1	60,2
			0,7	0,1	14,1	60,2
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ		40	0,7	1,9	3,4	34,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	39,45	31,56	0,6	0	1,5	8,5
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,11	0,11	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,48	5,48	0	0	0	0,0
МОРСКАЯ КАПУСТА МОРОЖЕНАЯ	8	8	0,1	0	0	0,3
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП С КРУПНОЙ "ГЕРКУЛЕС" С КУРАМИ		150	4,1	4,8	13,7	117,4
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	9,8	9,8	1,2	0,6	5,9	33,5
МОРКОВЬ	9	7	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	13,5	9,7	1,7	1,7	0	22,4
КАРТОФЕЛЬ	57,8	40,4	0,8	0,2	6,4	30,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	1,1	0,3	15,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ.		140	9,2	19,8	10,7	258,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	58,9	50,1	7	16,2	0	173,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	88,4	70,7	1,3	0,1	3,2	19,2
КРУПА РИСОВАЯ	7,4	7,3	0,5	0,1	5,2	23,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,4	15,5	0,2	0	1,3	6,2
МОРКОВЬ	18,4	14,3	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	0,6	1,5	2,4	29,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ		150	0,1	0,1	7,7	33,0
ЯБЛОКИ	33,8	29,7	0,1	0,1	2,8	13,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			17,3	28,5	54,9	553,8

Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА.		50	10,6	8,1	9,0	152,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	55	55	9,6	4,9	1,6	90,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,7	5,7	0,6	0,1	3,9	18,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	3	0,4	0,3	0	4,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,9	2,9	0	2,8	0	25,3
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		160	4,5	3,9	7,5	83,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	3,9	7,5	83,8
			15,1	12,0	16,5	236,3
Ужин						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ		40	1,0	2,0	2,7	32,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	40	26	0,8	0,1	1,6	10,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,4	0,2	0	1,1	5,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		100	5,7	4,6	25,9	167,9
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	46,2	46,2	5,6	1,5	25,6	138,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	69,2	69,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ.		60	11,4	6,0	1,8	123,6
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	68	63,24	11	2,2	0	77,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,1		5,2	22,1
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОН	7,2	4,3	0	0	0,1	1,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			20,5	12,8	50,7	417,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,5	70,6	183,0	1 667,0

МЕНЮ
Если 12 часов
ДЕНЬ 7



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		7,2	8,5	23,1	197,8
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	15	14,85	1,5	0,2	9,4	45,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	11	11	2,6	2,7	4,2	51,5
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,9	3,6	12,8	99,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,1	1,1	0,3	0,2	0,1	3,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75,6	75,6	2,1	1,8	3,5	39,6
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	1,5	1,6	2,4	29,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			13,4	16,4	51,0	405,5
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	140		0,6	0,6	13,7	65,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159	139,9	0,6	0,6	13,7	65,8
			0,6	0,6	13,7	65,8
Обед						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	40		4,5	5,5	1,4	73,9
РЫБА СЕЛЬДЬ ТИХООКЕАНСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ	43,3	24,7	4,3	4,2	0	55,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,7
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150		2,7	3,1	11,9	89,9
КАРТОФЕЛЬ	53,3	37,3	0,7	0,1	5,9	27,8
МОРКОВЬ	11,3	8,7	0,1	0	0,6	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,3	9,5	0,1	0	0,8	3,8
СВЕКЛА	60	46,5	0,7	0	4	18,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	6	0,8	0,7	0	9,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	1,1	0,3	15,0
ГУЛЯШ	60		7,3	18,9	3,5	212,5
СВИНИНА МЯСНАЯ	55,76	47,4	6,6	15,3	0	164,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,9	1,9	0,1	0	0,4	1,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33	33	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120		2,2	3,9	16,5	110,1
КАРТОФЕЛЬ	146,6	102,6	2	0,4	16,2	76,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5,8	5,8	0,2	0,1	0,3	3,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150				4,9	19,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			19,3	31,8	55,2	587,4

Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ.		50	3,9	4,2	25,5	156,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	26,7	26,7	2,8	0,3	18,1	86,5
ЯБЛОКИ	26,7	23,5	0,1	0,1	2,2	10,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,8	0,2	0,2	0	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0	0	4,1	16,3
ДРОЖЖИ	0,7	0,7	0,1	0	0	0,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9,2	9,2	0,3	0,2	0,4	4,9
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	1,7	1,7	0,4	0,4	0,7	8,0
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)		150	0,8	0,2	15,2	64,5
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	150	150	0,8	0,2	15,2	64,5
			4,7	4,4	40,7	221,2
Ужин						
КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ		200	8,5	12,6	9,7	190,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150	120	2,1	0,1	5,4	32,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	43	36,1	0,5	0,1	2,9	14,4
СЫР	5	4,8	1,1	1,5	0	17,5
МОРКОВЬ	20	15,6	0,2	0	1,1	5,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	37	22,6	4	4,1	0	52,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	3	0,4	0,3	0	4,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		5,5	22,4
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			10,9	12,8	30,3	283,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,9	66,0	190,9	1 563,8

Заведующий
МДОБУ «ДС 33» г. Келас

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	7,2	8,4	23,6	198,7
КРУПА МАННАЯ	14,4	14,4	1,5	0,1	9,9	48,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	11	11	2,6	2,7	4,2	51,5
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.		180	3,7	3,3	12,9	96,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	72	72	2	1,7	3,4	37,7
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	1,5	1,6	2,4	29,5
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		4		3,3		29,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			12,4	15,1	46,5	372,0
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)		140	0,7	0,1	14,1	60,2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140	140	0,7	0,1	14,1	60,2
			0,7	0,1	14,1	60,2
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (С КАПУСТОЙ)		50	0,6	2,4	4,2	41,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,6	25,3	0,5	0	1,2	6,9
ЯБЛОКИ	13,9	12,3	0	0	1,2	5,6
МОРКОВЬ	14	10,9	0,1	0	0,8	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		150	7,9	3,8	18,8	141,3
КАРТОФЕЛЬ	105	73,5	1,5	0,3	11,6	54,9
МОРКОВЬ	9,8	7,6	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,3	17	0,2	0	1,4	6,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
КРУПА РИСОВАЯ	7,5	7,4	0,5	0,1	5,3	23,9
РЫБА ГОРЕБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	39	26,1	5,2	1,6	0	35,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	3	0,4	0,3	0	4,6
БЕФСТОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА.		70	8,2	18,5	3,8	218,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33	33	0	0	0	0,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	61,76	52,5	7,3	17	0	181,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,33	7	0,1	0	0,6	2,8
МОРКОВЬ	9,03	7	0,1	0	0,5	2,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		100	3,8	0,5	24,0	114,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,8	0,5	24	114,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ		150	0,1	0,1	7,7	33,0
ЯБЛОКИ	33,8	29,7	0,1	0,1	2,8	13,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			23,2	25,7	75,5	630,9

Полдник						
ПРЯНИК		30	2,2	2,8	21,9	122,1
ПЕЧЕНЬЕ	30	30	2,2	2,8	21,9	122,1
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,0	4,4	8,3	94,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
			7,2	7,2	30,2	216,4
Ужин						
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С КУРИЦЕЙ		190	7,9	9,0	15,2	175,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	142,5	114	2	0,1	5,2	30,9
КАРТОФЕЛЬ	45,2	31,67	0,6	0,1	5	23,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	31,7	26,6	0,4	0,1	2,1	10,6
МОРКОВЬ	56,6	43,85	0,6	0	2,9	14,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,1	27,08	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	40	24,4	4,3	4,4	0	56,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧАЙ С САХАРОМ.		180	0,1		5,5	22,4
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			10,3	9,2	35,8	269,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,8	57,3	202,1	1 548,5

МЕНЮ
Если 12 часов
ДЕНЬ 9



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	7,3	8,5	23,5	200,1
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	15	14,85	1,6	0,2	9,8	47,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	11	11	2,6	2,7	4,2	51,5
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,9	3,6	12,8	99,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,1	1,1	0,3	0,2	0,1	3,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75,6	75,6	2,1	1,8	3,5	39,6
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	1,5	1,6	2,4	29,5
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		4		3,3		29,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		6	1,4	1,8		22,1
СЫР	6,2	5,9	1,4	1,8	0	22,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			14,9	17,4	51,4	422,4
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		140	0,6	0,6	13,7	65,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	159	139,9	0,6	0,6	13,7	65,8
			0,6	0,6	13,7	65,8
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ.		40	0,5	1,3	2,7	24,9
МОРКОВЬ	50	38,8	0,5	0	2,6	13,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3
ЧЕСНОК	0,3	0,3	0	0	0,1	0,4
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		150	1,8	2,5	6,1	54,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,3
КАРТОФЕЛЬ	40	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	7,2	4,8	0,1	0	0,3	1,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
РУЛЕТКИ КУРИНЫЕ ТУШЕННЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ		70	14,5	18,5	1,9	231,8
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	111	79,9	14,1	14,3	0	184,5
или БЕДРО КУР	0	0	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,7	9,8	0,1	0	0,8	3,9
МОРКОВЬ	11,7	9	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0	4,2	0	37,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,2	1,2	0,1	0	0,2	1,2
ЧЕСНОК	1,2	1,1	0,1	0	0,3	1,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	5,3	6,7	23,7	175,9
КАРТОФЕЛЬ	171,4	120	2,3	0,5	19	89,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	51,4	51,4	1,5	1,3	2,4	27,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	6	6	1,5	1,5	2,3	28,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14,4	14,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			24,7	29,4	57,2	592,0

Полдник						
БУЛОЧКА "ЛАКОМКА"		50	5,0	4,7	28,8	176,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	26,7	26,7	2,8	0,3	18,1	86,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,8	0,2	0,2	0	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
ДРОЖЖИ	0,7	0,7	0,1	0	0	0,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,4	0,3	0,6	6,6
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	2,5	2,5	0,6	0,6	1	11,7
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,9	1,1	6,7	39,8
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		160	4,9	4,3	8,1	90,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	168	168	4,8	4,1	7,9	88,0
			9,9	9,0	36,9	267,3
Ужин						
РАГУ ОВОЩНОЕ		200	4,3	6,0	19,1	148,4
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3
МОРКОВЬ	30	23,25	0,3	0	1,6	7,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	120	96	1,6	0,1	4,4	26,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	50	32,5	1	0,1	2	12,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,1		5,2	22,1
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОН	7,2	4,3	0	0	0,1	1,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			6,7	6,2	39,4	241,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,8	62,6	198,6	1 589,0

МЕНЮ
Если 12 часов
ДЕНЬ 10



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ	180		5,1	7,3	20,2	168,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	18	18	2,1	1,1	10,8	61,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	108	108	3	2,6	5	56,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	180		3,7	3,3	12,9	96,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	72	72	2	1,7	3,4	37,7
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	1,5	1,6	2,4	29,5
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			10,3	14,8	43,1	349,1
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140		0,7	0,1	14,1	60,2
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	140	140	0,7	0,1	14,1	60,2
			0,7	0,1	14,1	60,2
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (СВЕКЛОЙ)	50		0,8	1,6	4,5	36,2
СВЕКЛА	33,4	25,9	0,4	0	2,2	10,6
МОРКОВЬ	33,4	25,9	0,3	0	1,7	8,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И КУРИЦЕЙ	150		3,8	4,4	13,2	111,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	15	10,8	1,9	1,9	0	24,9
КРУПА РИСОВАЯ	7,5	7,4	0,5	0,1	5,3	23,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18,8	15	0,3	0	0,7	4,1
КАРТОФЕЛЬ	52,5	36,8	0,7	0,1	5,8	27,5
МОРКОВЬ	9	7	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	1,1	0,3	15,0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ.	60		6,9	15,0	7,6	192,4
СВИНИНА МЯСНАЯ	48,64	41,34	5,7	13,4	0	143,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,2	0	1	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,6	0	3,9	18,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С КАПУСТОЙ ТУШЕНОЙ).	120		2,7	2,4	14,8	91,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,3	13,6
КАРТОФЕЛЬ	71,5	50	1	0,2	8	37,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,2	0	1	4,8
МОРКОВЬ	15,5	12	0,2	0	0,8	4,1
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,8	8,8	0,3	0,2	0,4	4,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150		0,1	0,1	7,7	33,0
ЯБЛОКИ	33,8	29,7	0,1	0,1	2,8	13,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			16,9	23,9	64,8	546,6

Полдник						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА		50	3,9	3,3	25,6	146,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	28,4	28,4	3	0,4	19,3	92,1
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0	0	3,3	13,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,8	0,2	0,2	0	2,7
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3,4	3,4	0,1	0	2,1	9,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2
или МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	0,9	0,9	0,2	0,2	0,4	4,2
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		160	4,5	3,9	7,5	83,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	3,9	7,5	83,8
			8,4	7,2	33,1	230,5
Ужин						
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		200	85,0	17,5	6,2	522,4
РЫБА НАВАГА НЕРАЗДЕЛАННАЯ	325	156	29,1	2,4	0	137,7
или РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ	214	156	24,1	1,4	0	108,9
или РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	234	156	31	9,8	0	211,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13	0,2	0	1,1	5,1
МОРКОВЬ	43	33	0,4	0	2,2	11,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ.		180	0,1		5,2	22,1
ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОН	7,2	4,3	0	0	0,1	1,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			88,2	17,7	31,5	639,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			124,5	63,7	186,6	1 825,6

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 644336974853228904002341178330791503358059491666
Владелец Фатьянова Анжелика Борисовна
Действителен с 25.01.2023 по 25.01.2024