

## МЕНЮ

## ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Эн- тич цен- к
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,5	5,6	37,0	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	61	61	6,5	0,8	41,7	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,7	0	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2	0,1	15,0	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	
БАТОН	50		3,8	1,5	25,7	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	
			<b>10,5</b>	<b>7,2</b>	<b>77,7</b>	
<b>Обед</b>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		2,8	4,1	7,6	
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,3	
КАРТОФЕЛЬ	40	30	0,6	0,1	4,8	
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		7,4	6,0	33,6	
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,4	1,9	33,3	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2	0,1	15,0	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55		3,6	0,5	23,3	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,5	23,3	
БАТОН	50		3,8	1,5	25,7	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	
			<b>17,8</b>	<b>12,2</b>	<b>105,2</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>28,3</b>	<b>19,4</b>	<b>182,9</b>	

## МЕНЮ

## ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Эн- тич- цен- к
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	155		6,4	7,1	30,5	
ПШЕНО	38	38	4,3	1	26	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0	0	0	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	72	72	2	1,7	3,4	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,9	2,5	24,8	
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	
БАТОН	50		3,8	1,5	25,7	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	
			<b>13,1</b>	<b>11,1</b>	<b>81,0</b>	
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		6,4	4,5	18,6	
КАРТОФЕЛЬ	66,67	50	1	0,2	8	
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	4,5	0,3	9,3	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	
РИС ОТВАРНОЙ	150		3,7	6,3	32,8	
КРУПА РИСОВАЯ	54	54	3,7	0,5	38,8	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	50		9,1	0,3		
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	71	63	12,5	4	0	
МОРКОВЬ	2,67	2	0	0	0,1	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2	0	0	0,2	
КИСЕЛЬ	200		0,1	0,1	27,9	
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	18,5	
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	
			<b>19,3</b>	<b>11,2</b>	<b>79,3</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>32,4</b>	<b>22,3</b>	<b>160,3</b>	

## МЕНЮ

## ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Эн- тич цен- к
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		7,4	6,0	33,6	
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,4	1,9	33,3	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50		8,2	5,8	6,4	
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	37	33	6,6	2	0	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7	7	0,5	0,2	3,5	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7	0,1	0	0,6	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2	0,1	15,0	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	
			<b>15,8</b>	<b>11,9</b>	<b>55,0</b>	
<b>Обед</b>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		2,9	4,1	11,7	
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,4	
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	
КАРТОФЕЛЬ	26,67	20	0,4	0,1	3,2	
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,5	0	0	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150		17,9	13,7	27,7	
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	104,29	73	12,9	13	0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	8	0,1	0	0,7	
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	
КРУПА РИСОВАЯ	35	35	2,4	0,4	25,1	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200		1,0		28,2	
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	15,4	15,4	0,8	0	7,7	
МЕД ПЧЕЛИНЫЙ	25	25	0,2	0	19,5	

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0
БАТОН		50	3,8	1,5	25,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,6	0,5	23,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,5	23,3
			<b>29,2</b>	<b>19,8</b>	<b>116,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,0</b>	<b>31,7</b>	<b>171,6</b>

## МЕНЮ

## ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Эн- тич цен- к
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	155		4,6	6,2	20,7	
КРУПА МАННАЯ	23	23	2,3	0,2	15,7	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	76	76	2,1	1,8	3,5	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		1,5	1,3	22,4	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	4,2	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	
БАТОН	50		3,8	1,5	25,7	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	
			<b>9,9</b>	<b>9,0</b>	<b>68,8</b>	
<b>Обед</b>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		2,7	4,3	16,8	
КАРТОФЕЛЬ	100	75	1,5	0,3	11,8	
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	5	0,5	0,1	3,2	
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	15	0,1	0	0,3	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155		5,6	4,8	31,9	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,6	0,7	35,9	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	60/30		8,9	10,4	6,6	
ГОВЯДИНА Б/К	45	38	6,9	5,9	0	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8	8	0,6	0,2	4	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20	0,3	0	1,6	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	
МОРКОВЬ	2,4	1,8	0	0	0,1	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0	0	0	

ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6
<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1
<b>БАТОН</b>		<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>1,5</b>	<b>25,7</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>55</b>	<b>3,6</b>	<b>0,5</b>	<b>23,3</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,5	23,3
			<b>25,1</b>	<b>21,6</b>	<b>114,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,0</b>	<b>30,6</b>	<b>183,0</b>

## МЕНЮ

## ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Эн- тич цен- к
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	75		13,3	6,8	12,1	
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	71	70	12,2	6,1	2	
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	
КРУПА МАННАЯ	5	5	0,5	0,1	3,4	
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/20 шт.	2,01	0,3	0,2	0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3	3	0,4	0	1,7	
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3	0,1	0,5	0,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2	0,1	15,0	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	
БАТОН	50		3,8	1,5	25,7	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	
			<b>17,3</b>	<b>8,4</b>	<b>52,8</b>	
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		3,9	2,8	20,0	
КАРТОФЕЛЬ	100	75	1,5	0,3	11,8	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	125		3,2	5,2	90,0	
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	178	142,5	2,5	0,1	6,5	
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,12	0,12	0	0	0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	
МОРКОВЬ	4	3	0	0	0,2	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43	43	0	0	0	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2	0,1	15,0	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	

САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6
БАТОН		50	3,8	1,5	25,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,6	0,5	23,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,5	23,3
			<b>14,7</b>	<b>10,1</b>	<b>174,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>32,0</b>	<b>18,5</b>	<b>226,8</b>



## МЕНЮ

## ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Эн- тич цен- к
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	155		4,4	6,2	29,7	
КРУПА РИСОВАЯ	33	33	2,2	0,3	23,7	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49	49	0	0	0	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	74	74	2	1,8	3,5	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,9	2,5	24,8	
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	
БАТОН	50		3,8	1,5	25,7	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	
			<b>11,1</b>	<b>10,2</b>	<b>80,2</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>11,1</b>	<b>10,2</b>	<b>80,2</b>	

## МЕНЮ

## ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Эн- тич цен- к
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		7,4	6,0	33,6	
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,4	1,9	33,3	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	60/30		8,9	10,4	6,6	
ГОВЯДИНА Б/К	45	38	6,9	5,9	0	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8	8	0,6	0,2	4	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20	0,3	0	1,6	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	
МОРКОВЬ	2,4	1,8	0	0	0,1	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0	0	0	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2	0,1	15,0	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	
БАТОН	50		3,8	1,5	25,7	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	
			<b>20,3</b>	<b>18,0</b>	<b>80,9</b>	
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		6,4	4,5	18,6	
КАРТОФЕЛЬ	66,67	50	1	0,2	8	
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	4,5	0,3	9,3	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155		5,6	4,8	31,9	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,6	0,7	35,9	

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0
ГУЛЯШ	50/50		15,7	15,9	3,1
ГОВЯДИНА Б/К	94	79	14,3	12,2	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55	0	0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,03	0,03	0	0	0
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200		1,0		28,2
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	15,4	15,4	0,8	0	7,7
МЕД ПЧЕЛИНЫЙ	25	25	0,2	0	19,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0
БАТОН	50		3,8	1,5	25,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55		3,6	0,5	23,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,5	23,3
			<b>36,1</b>	<b>27,2</b>	<b>130,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,4</b>	<b>45,2</b>	<b>211,7</b>

## МЕНЮ

## ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Эн- тич цен- к
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		5,7	4,9	21,7	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3	5,8	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,1	0,3	13,7	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		1,5	1,3	22,4	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	4,2	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	
БАТОН	50		3,8	1,5	25,7	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	
			<b>11,0</b>	<b>7,7</b>	<b>69,8</b>	
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250		3,6	2,9	19,2	
КАРТОФЕЛЬ	150,67	113	2,2	0,5	17,8	
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		7,4	6,0	33,6	
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,4	1,9	33,3	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	50		7,5	7,7	6,3	
ГОВЯДИНА Б/К	44	37	6,7	5,7	0	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,7	0,3	4,5	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2	0,1	15,0	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	
БАТОН	50		3,8	1,5	25,7	

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,6	0,5	23,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,5	23,3
			<b>26,1</b>	<b>18,7</b>	<b>123,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>37,1</b>	<b>26,4</b>	<b>192,9</b>

## МЕНЮ

## ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Эн- тич цен- к
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110		10,6	17,5	2,0	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	80,5	9,9	9	0,6	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
КИСЕЛЬ	200		0,1	0,1	27,9	
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	18,5	
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	
БАТОН	50		3,8	1,5	25,7	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	
			<b>14,5</b>	<b>19,1</b>	<b>55,6</b>	
<b>Обед</b>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		2,8	4,1	7,6	
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,3	
КАРТОФЕЛЬ	40	30	0,6	0,1	4,8	
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	
РИС ОТВАРНОЙ	150		3,7	6,3	32,8	
КРУПА РИСОВАЯ	54	54	3,7	0,5	38,8	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	50		9,1	0,3		
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	71	63	12,5	4	0	
МОРКОВЬ	2,67	2	0	0	0,1	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2	0	0	0,2	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	9,9	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	
БАТОН	50		3,8	1,5	25,7	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55		3,6	0,5	23,3	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,5	23,3	
			<b>23,5</b>	<b>12,8</b>	<b>99,3</b>	

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	38,0	31,9	154,9
----------------	------	------	-------

## МЕНЮ

## ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Эн- тич цен- к
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		155	5,6	4,8	31,9	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,6	0,7	35,9	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ		50	8,2	5,8	6,4	
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	37	33	6,6	2	0	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7	7	0,5	0,2	3,5	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7	0,1	0	0,6	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2	0,1	15,0	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	
БАТОН		50	3,8	1,5	25,7	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	
			<b>17,8</b>	<b>12,2</b>	<b>79,0</b>	
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ		250	3,6	2,9	19,2	
КАРТОФЕЛЬ	150,67	113	2,2	0,5	17,8	
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	
ПЛОВ		150	17,2	17,1	25,2	
ГОВЯДИНА Б/К	94	79	14,3	12,2	0	
КРУПА РИСОВАЯ	34	34	2,3	0,3	24,4	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,1	0	0,5	
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2	0,1	15,0	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	
БАТОН		50	3,8	1,5	25,7	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	



ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,6	0,5	23,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,5	23,3
			<b>28,4</b>	<b>22,1</b>	<b>108,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,2</b>	<b>34,3</b>	<b>187,4</b>

## МЕНЮ

## ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Эн- тич цен- к
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	75		13,3	6,8	12,1	
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	71	70	12,2	6,1	2	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	
КРУПА МАННАЯ	5	5	0,5	0,1	3,4	
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/20 шт.	2,01	0,3	0,2	0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3	3	0,4	0	1,7	
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3	0,1	0,5	0,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2	0,1	15,0	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	
БАТОН	50		3,8	1,5	25,7	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	
			<b>17,3</b>	<b>8,4</b>	<b>52,8</b>	
<b>Обед</b>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		2,9	4,1	11,7	
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,4	
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	
КАРТОФЕЛЬ	26,67	20	0,4	0,1	3,2	
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,5	0	0	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		7,4	6,0	33,6	
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,4	1,9	33,3	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	60/30		8,9	10,4	6,6	
ГОВЯДИНА Б/К	45	38	6,9	5,9	0	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8	8	0,6	0,2	4	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20	0,3	0	1,6	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8
МОРКОВЬ	2,4	1,8	0	0	0,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0	0	0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6
<b>КИСЕЛЬ</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>27,9</b>
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	18,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0
<b>БАТОН</b>		<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>1,5</b>	<b>25,7</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>55</b>	<b>3,6</b>	<b>0,5</b>	<b>23,3</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,5	23,3
			<b>26,7</b>	<b>22,6</b>	<b>128,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>44,0</b>	<b>31,0</b>	<b>181,6</b>

## МЕНЮ

## ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Эн- тич цен- к
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	155		4,4	6,2	29,7	
КРУПА РИСОВАЯ	33	33	2,2	0,3	23,7	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49	49	0	0	0	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	74	74	2	1,8	3,5	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	
БАТОН	50		3,8	1,5	25,7	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		1,5	1,3	22,4	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	4,2	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	
			<b>9,7</b>	<b>9,0</b>	<b>77,8</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>9,7</b>	<b>9,0</b>	<b>77,8</b>	

<b>ерге-</b>
<b>еская</b>
<b>ность,</b>
<b>жал</b>
225,0
200,0
42,1
60,0
2,4
0,0
0,0
58,1
131,0
131,0
<b>416,0</b>
80,0
13,6
22,4
3,4
4,0
36,3
0,0
218,0
179,3
0,0
0,0
36,3
60,0
2,4
0,0
0,0
58,1
112,2
112,2
131,0
131,0
<b>601,2</b>
<b>1 017,2</b>

<b>ерге-</b>
<b>еская</b>
<b>ность,</b>
<b>жал</b>
212,0
129,8
0,0
37,7
0,0
5,8
36,3
134,0
11,3
52,4
0,0
77,4
131,0
131,0
<b>477,0</b>
141,0
37,3
58,0
4,0
3,4
36,3
0,0
203,0
174,4
0,0
50,8
39,0
85,6
0,7
0,8
113,0
74,1
38,7
0,0
0,0
<b>496,0</b>
<b>973,0</b>

<b>ерге-</b>
<b>еская</b>
<b>ность,</b>
<b>жал</b>
218,0
179,3
0,0
0,0
36,3
110,0
44,8
17,8
0,0
2,8
13,0
34,9
60,0
2,4
0,0
0,0
58,1
<b>388,0</b>
95,0
16,3
5,4
14,9
3,4
4,0
3,0
36,3
11,6
0,0
0,0
306,0
168,5
69,7
3,2
2,7
1,9
113,1
119,0
34,6
79,5

0,0
131,0
131,0
112,2
112,2
<b>763,2</b>
<b>1 151,2</b>



<b>ерге-</b>
<b>еская</b>
<b>ность,</b>
<b>жал</b>
157,0
73,4
0,0
39,8
0,0
11,6
36,3
107,0
19,9
0,0
77,4
26,2
131,0
131,0
<b>395,0</b>
117,0
56,1
15,3
3,4
2,0
1,9
36,3
0,0
194,0
172,2
36,3
156,0
80,3
20,4
0,0
8,0
26,2
13,0
26,2
0,0
10,5
3,9
0,6
0,2

3,0
5,2
0,0
2,3
43,0
43,0
131,0
131,0
112,2
112,2
<b>753,2</b>
<b>1 148,2</b>

---

**ерге-  
еская  
ность,  
жал**

166,0

114,8

0,0

16,0

19,4

3,1

17,5

8,7

6,0

60,0

2,4

0,0

0,0

58,1

131,0

131,0

**357,0**

121,0

56,1

32,8

3,4

4,0

21,7

0,0

96,0

38,7

0,0

43,7

3,0

1,1

2,0

0,0

6,5

15,5

0,0

60,0

2,4

0,0

0,0

58,1
131,0
131,0
112,2
112,2
<b>520,2</b>
<b>877,2</b>

---

<b>перг-</b>
<b>еская</b>
<b>ность,</b>
<b>жал</b>
193,0
106,6
0,0
38,8
0,0
5,8
36,3
134,0
11,3
52,4
0,0
77,4
131,0
131,0
<b>458,0</b>
<b>458,0</b>

<b>ерге-</b>
<b>еская</b>
<b>ность,</b>
<b>жал</b>
218,0
179,3
0,0
0,0
36,3
156,0
80,3
20,4
0,0
8,0
26,2
13,0
26,2
0,0
10,5
3,9
0,6
0,2
3,0
5,2
0,0
2,3
60,0
2,4
0,0
0,0
58,1
131,0
131,0
<b>565,0</b>
141,0
37,3
58,0
4,0
3,4
36,3
0,0
194,0
172,2

36,3
218,0
167,0
34,9
4,0
3,2
9,7
0,0
26,2
9,7
0,4
0,0
0,0
0,0
119,0
34,6
79,5
0,0
131,0
131,0
112,2
112,2
<b>915,2</b>
<b>1 480,2</b>

<b>ерге-</b>
<b>еская</b>
<b>ность,</b>
<b>жал</b>
155,0
65,5
0,0
65,6
14,6
7,8
107,0
19,9
0,0
77,4
26,2
131,0
131,0
<b>393,0</b>
117,0
84,4
3,4
4,0
21,7
0,0
218,0
179,3
0,0
0,0
36,3
125,0
78,3
22,9
0,0
14,5
26,2
60,0
2,4
0,0
0,0
58,1
131,0



131,0
112,2
112,2
<b>763,2</b>
<b>1 156,2</b>

---

<b>ерге-</b>
<b>еская</b>
<b>ность,</b>
<b>жал</b>
208,0
122,6
15,7
0,0
43,7
36,3
113,0
74,1
38,7
0,0
0,0
131,0
131,0
<b>452,0</b>
80,0
13,6
22,4
3,4
4,0
36,3
0,0
203,0
174,4
0,0
50,8
39,0
85,6
0,7
0,8
43,0
43,0
131,0
131,0
112,2
112,2
<b>608,2</b>

**1 060,2**

---

ерге- еская ность, жал
---------------------------------

194,0
-------

172,2
-------

36,3
------

110,0
-------

44,8
------

17,8
------

0,0
-----

2,8
-----

13,0
------

34,9
------

60,0
------

2,4
-----

0,0
-----

0,0
-----

58,1
------

131,0
-------

131,0
-------

<b>495,0</b>
--------------

117,0
-------

84,4
------

3,4
-----

4,0
-----

21,7
------

0,0
-----

324,0
-------

167,0
-------

109,8
-------

43,7
------

2,4
-----

2,7
-----

3,2
-----

60,0
------

2,4
-----

0,0
-----

0,0
-----

58,1
------

131,0
-------

131,0
-------

112,2
112,2
<b>744,2</b>
<b>1 239,2</b>

---

<b>ерге-</b>
<b>еская</b>
<b>ность,</b>
<b>жал</b>
166,0
114,8
0,0
16,0
19,4
3,1
17,5
8,7
6,0
60,0
2,4
0,0
0,0
58,1
131,0
131,0
<b>357,0</b>
95,0
16,3
5,4
14,9
3,4
4,0
3,0
36,3
11,6
0,0
0,0
218,0
179,3
0,0
0,0
36,3
156,0
80,3
20,4
0,0
8,0
26,2

13,0
26,2
0,0
10,5
3,9
0,6
0,2
3,0
5,2
0,0
2,3
113,0
74,1
38,7
0,0
0,0
131,0
131,0
112,2
112,2
<b>825,2</b>
<b>1 182,2</b>

---

<b>ерге-</b>
<b>еская</b>
<b>ность,</b>
<b>жал</b>
193,0
106,6
0,0
38,8
0,0
5,8
36,3
131,0
131,0
107,0
19,9
0,0
77,4
26,2
<b>431,0</b>
<b>431,0</b>