|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | |  | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  | | | **ВОЗРАСТНАЯКАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ. СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ** | | | | | | | |  |
|  |  |  | | |  | | | | | | | |
|  |  | **ДЕНЬ 1** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | | | | |  |
| **324.04** |  | **Наименование блюда** | | | | **Выход**  **Брутто, г**  **Нетто, г** | | | **Химический состав** | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** |  |
| 190 |  | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |  |
| **134.04** |  | **Завтрак (время приема 8.30-9.00)** | | | | | | | | | | |  |
| 2008 | 112 | СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ | | | | 205 | | | 6,1 | 6,9 | 25,1 | 187,3 | 0,5 |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 140 | | 140 | 4 | 3,4 | 6,5 | 73,3 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 40 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  |  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТА | | | | 20 | | 20 | 2,1 | 0,3 | 13,7 | 65,6 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 4 | | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | | | | 5 | | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |  |
| 2008 | 1 | БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ | | | | 30/6/12 | | | 4,9 | 9,1 | 15,4 | 163,1 | 0 |
|  |  | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | 30 | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 6 | | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |  |
| 2008 | 430 | ЧАЙ | | | | 200 | | | 0,1 |  | 0,2 | 1,2 | 0 |
|  |  | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | | | | 0,5 | | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 200 | | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | КОНФЕТЫ | | | | 25 | | | 1,92 | 6,7 | 9,7 | 105,0 |  |
|  |  | ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ | | | | 20 | | 20 | 1,92 | 6,7 | 9,7 | 105,0 |  |
|  |  |  | | | | | | | **12,9** | **22,7** | **50,2** | **455,4** | **0,5** |
|  |  | **II Завтрак (время приема 10.30-11.00)** | | | | | | | | | | |  |
| 2008 |  | ФРУКТЫ | | | | 70 | | | 0,6 | 0 | 5,7 | 30,1 | 30,0 |
|  |  | ЯБЛОКО | | | | 100 | | 70 | 0,6 | 0 | 5,7 | 30,1 | 30,0 |
|  |  |  | | | | | | | **1,2** | **0** | **21,3** | **69,0** | **30,0** |
|  |  | **Обед (время приема 12.00-13.00)** | | | | | | | | | | |  |
|  |  | Салат из свежих огурцов | | | | 84 | | |  |  |  |  | 1,7 |
|  |  | Огурцы | | | | 84 | | 52 | 1,6 | 0,1 | 3,3 | 20,2 |  |
| 2008 | 75 | Суп домашний | | | | 250 | | | 3,8 | 4,7 | 20,9 | 146,7 | 15,5 |
|  |  | ГОВЯДИНА | | | | 70 | | 38,75 | 0,6 | 0 | 3,3 | 15,8 |  |
|  |  | КАРТОФЕЛЬ | | | | 70 | | 79,8 | 1,6 | 0,3 | 12,6 | 59,6 |  |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 10 | | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |
|  |  | МОРКОВЬ | | | | 20 | | 19,38 | 0,3 | 0 | 1,3 | 6,6 |  |
|  |  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ | | | | 30 | | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 20,0 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 3 | | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |
|  |  | ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | | | | 0,05 | | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | | | | 5 | | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |  |
|  |  | ЧЕСНОК | | | | 2 | | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 6 | | | 6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТЫ | 80 | | | | 12,3 | 13,2 | 2,5 | 177,9 | 0,4 |
|  |  | ГОВЯДИНА Б/К | 75 | | | 63,3 | 11,4 | 9,8 | 0 | 133,9 |  |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | | | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |
|  |  | МОРКОВЬ | 15 | | | 11,63 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,0 |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20 | | | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | | | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |
| 2008 | 501 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | | 0,1 |  | 22,9 | 93,8 | 50.0 |
|  |  | СМЕСЬ СУХОФРУКТОВ | 20 | | | 19,6 | 0,1 | 0 | 0,7 | 5,3 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 15 | | | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | | | 160 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 10 | | | 10 | 0 | 0 | 7,6 | 30,4 |  |
|  |  | АСКОРБИНОВАЯ КИСЛАТА | 0,05 | | | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 90 | | | | 3,6 | 5,0 | 16,5 | 125,1 | 0 |
|  |  | КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 40 | | | 29,7 | 3,6 | 1 | 16,5 | 88,8 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 48,4 | | | 48,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | | | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |  |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0 |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | | | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |  |
|  |  |  | | | | | **23,1** | **23,3** | **84,0** | **645,5** | **67,6** |
|  |  | **Полдник (время приема15.30-16.00)** | | | | | | | | |  |
|  |  | БУЛОЧКИ С ДЖЕМОМ | | 50 | | | 1,4 | 1,6 | 38,6 | 177,0 | 0 |
|  |  | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | | 45 | 45 | | 4,8 | 0,6 | 30,6 | 145,8 |  |
|  |  | ДРОЖЖИ | | 2,5 | 2,5 | | 8,7 | 4,4 | 1,5 | 82,0 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | 6 | 6 | | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |  |
|  |  | Яичный порошок | | 5,7 | 5,7 | | 0,45 | 0,48 | 0,01 | 6,3 |  |
|  |  | САХАР | | 5 | 5 | | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |  |
|  |  | ДЖЕМ | | 30 | 30 | | 8,7 | 4,4 | 1,5 | 82,0 |  |
|  |  | **Ужин (время приема 18.30-19.00)** | | | | | | | | |  |
| 2008 | 504 | ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ | 80 | | | | 19,6 | 17,9 | 20,7 | 360,4 | 3,7 |
|  |  | БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 75 | | | 54 | 9,8 | 8,4 | 0 | 115,2 |  |
|  |  | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3 | | | 3 | 0,3 | 0 | 2 | 9,7 |  |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | | | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |
|  |  | МОРКОВЬ | 20 | | | 15,5 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,2 |  |
|  |  | СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 5 | | | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 10,0 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | | | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |
|  |  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 120 | | | | 4,3 | 3,7 | 27,4 | 160,1 |  |
|  |  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТА | 40 | | | 40 | 4,3 | 0,5 | 27,4 | 131,1 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | | | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |  |
|  |  | ХЛЕБ С МАСЛОМ | 50/6 | | | | 3,9 | 5,3 | 25,1 | 119,7 | 0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 50 | | | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | | | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |  |
| 2008 | 433 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | | 5,2 | 4,6 | 18,1 | 135,8 | 0,9 |
|  |  | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | | | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | | | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 10 | | | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |
|  |  |  | | | | | **28,1** | **27,6** | **64,9** | **607,8** | **4,6** |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | | **72,4** | **80,2** | **266,4** | **2 060,7** | **103,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | |  | | | | | | | |  |  |
|  |  | **ДЕНЬ 2** | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | | | |  |
|  |  | **Наименование блюда** | | |  | | | **Химический состав** | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** |  |
|  |  | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |  |
|  |  | **Завтрак (время приема 8.30-9.00)** | | | | | | | | | |  |
| 2008 | 503 | КАША КУКУРУЗНАЯ | | | 200 | | | 6,0 | 7,6 | 23,0 | 184,8 | 0 |
|  |  | КУКУРУЗА | | | 20 | | 20 | 2 | 1 | 11,6 | 63,1 |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 140 | | 140 | 4 | 3,4 | 6,5 | 73,3 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 40 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 4 | | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | | | 5 | | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |  |
| 2008 | 1 | БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ | | | 30/6/12 | | | 4,9 | 9,2 | 15,4 | 164,4 | 0 |
|  |  | СЫР РОССИЙСКИЙ | | | 12 | | 11,6 | 2,6 | 3,3 | 0 | 40,9 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 6 | | 6 | 0 | 5 | 0 | 44,9 |  |
|  |  | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | 30 | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |  |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | | | 200 | | | 5,2 | 4,6 | 18,1 | 135,8 | 0,9 |
|  |  | КАКАО-ПОРОШОК | | | 1 | | 1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 2,8 |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 180 | | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 20 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | | | 10 | | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |
|  |  |  | | | | | | **16,1** | **21,4** | **56,5** | **485,0** | **0,9** |
|  |  | **II Завтрак (время приема 10.30-11.00)** | | | | | | | | | |  |
|  |  | СОК | | | 100 | | | 0,1 | 0 | 5,9 | 22,1 | 1,0 |
|  |  |  | | | | | | **0,7** | **0,1** | **11,6** | **52,1** | **5,2** |
|  |  | **Обед (время приема 12.00-13.00)** | | | | | | | | | |  |
|  |  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | | | 74 | | | 0,6 | 0,1 | 2,2 | 13,7 | 17,6 |
|  |  | ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | | | 80 | | 74 | 0,6 | 0,1 | 2,2 | 13,7 |  |
| 2008 | 506 | СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ | | | 250 | | | 10,9 | 5,5 | 29,6 | 211,7 | 4. |
|  |  | ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ, ЖЕРЕБЯТИНА | | | 25 | | 18,75 | 3,4 | 2,9 | 0 | 39,7 |  |
|  |  | КАРТОФЕЛЬ | | | 114 | | 79,8 | 1,6 | 0,3 | 12,6 | 59,6 |  |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 10 | | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |
|  |  | МОРКОВЬ | | | 25 | | 19,38 | 0,3 | 0 | 1,3 | 6,6 |  |
|  |  | ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ | | | 20 | | 19,9 | 4,5 | 0,3 | 9,3 | 57,7 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 2 | | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |  |
|  |  | ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | | | 5 | | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |  |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | 10 | | 10 | 0,8 | 0,1 | 4,9 | 23,0 |  |
|  |  | СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | 6 | | 6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | ЧЕСНОК | | | 2 | | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |  |
| 2008 | 502 | ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МЯСОМ | | | 220 | | | 12,7 | 13,4 | 24,6 | 270,0 | 14,9 |
|  |  | ГОВЯДИНА Б/К | | | 60 | | 50,64 | 9,1 | 7,9 | 0 | 107,1 |  |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 10 | | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |
|  |  | МОРКОВЬ | | | 15 | | 11,63 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,0 |  |
|  |  | КАРТОФЕЛЬ | | | 187 | | 130,9 | 2,5 | 0,5 | 20,7 | 97,8 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |  |
|  |  | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |  |
|  |  | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | | 0,6 | 0,3 | 23,0 | 107,7 | 50,0 |
|  |  | ШИПОВНИК СУХОЙ | 19 | 19 | 0,6 | 0,3 | 8,4 | 49,6 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | АСКОРБИНОВАЯ КИСЛАТА | 0,042 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0 |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |  |
|  |  |  | | | **28,1** | **19,7** | **100,6** | **705,1** | **88,0** |
|  |  | **Полдник (время приема15.30-16.00)** | | | | | | |  |
|  |  | ПИРОЖОК С МЯСОМ | 75 | | 12,6 | 7,9 | 36,1 | 271,5 | 3,7 |
|  |  | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 45 | 45 | 4,8 | 0,6 | 30,6 | 145,8 |  |
|  |  | Яичный порошок | 5,7 | 5,7 | 0,45 | 0,48 | 0,01 | 6,3 |  |
|  |  | ГОВЯДИНА | 40 | 37,2 | 6,5 | 1,4 | 0 | 45,8 |  |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 20 | 16,8 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,7 |  |
|  |  | МОРКОВЬ | 20 | 15,5 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,2 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |  |
|  |  | ДРОЖЖИ | 2,5 | 2,5 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 1,8 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |  |
|  |  |  | | | **12,7** | **7,9** | **46,0** | **311,4** | **4,6** |
|  |  | **Ужин (время приема 18.30-19.00)** | | | | | | |  |
| 2008 | 346 | РИС ОТВАРНОЙ С СОСИСКОЙ | 180 | | 7,3 | 12,2 | 10,0 | 181,2 | 13,7 |
|  |  | РИС КРУПА | 180 | 170 | 3,4 | 0,2 | 8,7 | 52,2 |  |
|  |  | СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ | 35 | 34,83 | 3,7 | 8,1 | 0,1 | 88,2 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |  |
|  |  | ЧАЙ СЛАДКИЙ | 100 | | 0,1 |  | 9,9 | 39,9 | 0 |
|  |  | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | ХЛЕБ С МАСЛОМ | 40/6 | | 3,0 | 5,1 | 19,5 | 135,5 | 0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 40 | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |  |
|  |  |  | | | **10,4** | **17,3** | **41,3** | **365,1** | **13,7** |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **68,0** | **66,4** | **256,7** | **1 918,8** | **113,0** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | | | | | | |  | |  | | | |
|  |  |  |  | |  | | | |
|  |  |  | |  | | | |
|  |  |  |  | | **ДЕНЬ 3** | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  | **ДЕНЬ 3** | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | **Наименование блюда** | | |  | | | **Химический состав** | | | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** |  |
|  |  | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | |  |
|  |  | **Завтрак (время приема 8.30-9.00)** | | | | | | | | | | | |  |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ | | | 205 | | | 7,4 | 6,5 | | 24,2 | | 175,1 | 1.0 |
|  |  | КРУПА МАННАЯ | | | 20 | | 40 | 4 | 0,4 | | 13,7 | | 63.8 |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 120 | | 120 | 3,4 | 2,9 | | 5,6 | | 62,9 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 4 | | 4 | 0 | 3,2 | | 0 | | 29,0 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 50 | | 50 | 0 | 0 | | 0 | | 0,0 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | | | 5 | | 5 | 0 | 0 | | 4,9 | | 19,4 |  |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | | | 200 | | | 4,2 | 3,6 | | 16,3 | | 114,8 | 0,9 |
|  |  | КАКАО-ПОРОШОК | | | 1 | | 1 | 0,2 | 0,2 | | 0,1 | | 2,8 |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 140 | | 140 | 4 | 3,4 | | 6,5 | | 73,3 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 60 | | 60 | 0 | 0 | | 0 | | 0,0 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | | | 10 | | 10 | 0 | 0 | | 9,7 | | 38,7 |  |
| 2008 | 1 | БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ | | | 30 | | | 2,3 | 5,9 | | 15,4 | | 123,5 | 0 |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 6 | | 6 | 0 | 5 | | 0 | | 44,9 |  |
|  |  | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | 30 | | 30 | 2,3 | 0,9 | | 15,4 | | 78,6 |  |
|  |  |  | | | | | | **13,9** | **16,0** | | **33,2** | | **413,4** | **1,9** |
|  |  | **II Завтрак (время приема 10.30-11.00)** | | | | | | | | | | | |  |
| 2008 |  | ЯБЛОКО | | | 114 | | | 0,5 | 0,3 | | 11,8 | | 53,7 | 4,1 |
|  |  | ЯБЛОКО | | | 127 | | 114,3 | 0,5 | 0,3 | | 11,8 | | 53,7 |  |
|  |  |  | | | | | | **1,1** | **0,6** | | **34,8** | | **161,4** | **51,1** |
|  |  | **Обед (время приема 12.00-13.00)** | | | | | | | | | | | |  |
| 2008 | 89 | РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | | | 250 | | | 6,4 | 6,8 | | 21,1 | | 176,9 | 7,3 |
|  |  | ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | | | 25 | | 18,75 | 3,4 | 2,9 | | 0 | | 39,7 |  |
|  |  | КАРТОФЕЛЬ | | | 114 | | 79,8 | 1,6 | 0,3 | | 12,6 | | 59,6 |  |
|  |  | КРУПА РИСОВАЯ | | | 8 | | 7,92 | 0,6 | 0,1 | | 5,7 | | 25,6 |  |
|  |  | ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | | | 10 | | 5 | 0 | 0 | | 0,1 | | 0,7 |  |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 10 | | 8,4 | 0,1 | 0 | | 0,7 | | 3,3 |  |
|  |  | МОРКОВЬ | | | 25 | | 19,38 | 0,3 | 0 | | 1,3 | | 6,6 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 2 | | 2 | 0 | 1,9 | | 0 | | 17,5 |  |
|  |  | СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | | | 11 | | 11 | 0,3 | 1,6 | | 0,4 | | 22,0 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 100 | | 100 | 0 | 0 | | 0 | | 0,0 |  |
|  |  | СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | 6 | | 6 | 0 | 0 | | 0 | | 0,0 |  |
|  |  | ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | | | 0,05 | | 0,05 | 0 | 0 | | 0 | | 0,0 |  |
|  |  | ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | | | 5 | | 4 | 0,1 | 0 | | 0,3 | | 1,9 |  |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ | | | 80 | | | 13,0 | 13,3 | | 3,6 | | 188,5 | 1,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ГОВЯДИНА Б/К | 80 | 67,52 | 12,2 | 10,5 | 0 | 142,8 |  |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |  |
|  |  | МОРКОВЬ | 15 | 11,63 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,0 |  |
|  |  | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |  |
|  |  | СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 6 | 6 | 0,2 | 0,9 | 0,2 | 12,0 |  |
|  |  | ЧЕСНОК | 2 | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |  |
|  |  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 90 | | 2,8 | 5,9 | 20,7 | 147,6 | 0 |
|  |  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ | 42 | 41,36 | 2,8 | 0,3 | 20,6 | 96,8 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 7 | 7 | 0 | 5,6 | 0,1 | 50,8 |  |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | | 0,1 |  | 16,0 | 64,4 | 50,0 |
|  |  | СМЕСЬ СУХОФРУКТОВ | 18 | 14,4 | 0,1 | 0 | 1,4 | 6,3 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |  |
|  |  | АСКОРБИНОВАЯ КИСЛАТА | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |  |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |  |
|  |  |  | | | **26,0** | **26,4** | **82,6** | **681,0** | **59,3** |
|  |  | **Полдник (время приема15.30-16.00)** | | | | | | |  |
|  |  | КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ | 100 | | 13,5 | 9,9 | 37,0 | 290,8 | 0 |
|  |  | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 45 | 45 | 4,8 | 0,6 | 30,6 | 145,8 |  |
|  |  | МОЛОКО | 50 | 50 | 8,7 | 4,4 | 1,5 | 82,0 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |  |
|  |  | Яичный порошок | 5,7 | 5,7 | 0,45 | 0,48 | 0,01 | 6,3 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |  |
|  |  |  | | | **19,3** | **14,9** | **45,0** | **396,8** | **0,9** |
|  |  | **Ужин (время приема 18.30-19.00)** | | | | | | |  |
| 2008 | 214 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 80 | | 14,8 | 11,8 | 1,9 | 230,5 | 0,5 |
|  |  | ГОВЯДИНА | 40 | 40 | 10,0 | 5,9 | 0 | 140,1 |  |
|  |  | РИС | 30 | 30 | 1,2 | 1 | 1,8 | 21,0 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |
|  |  | ЛУК | 7 | 7 | 0 | 1,2 | 0 | 21,2 |  |
|  | 349 | ГАРНИР ОВОЩНОЙ | 120 | | 1,1 | 3,0 | 6,1 | 56,6 | 13,7 |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 20 | 16,8 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,7 |  |
|  |  | МОРКОВЬ | 120 | 95,75 | 0,9 | 0,1 | 4,7 | 23,7 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |
|  |  | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | 2,1 | 0,2 | 24,4 | 108,6 | 1,6 |
|  |  | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ | 50 | | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 50 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |  |
|  |  |  | | | **21.7** | **15.3** | **56,7** | **510.5** | **15,8** |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **77,6** | **72,9** | **252,3** | **2 055.4** | **82,0** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | |  | | | | | | | |  |  |
|  |  | **ДЕНЬ 4** | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | | | |  |
|  |  | **Наименование блюда** | | |  | | | **Химический состав** | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** |  |
|  |  | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |  |
|  |  | **Завтрак (время приема 8.30-9.00)** | | | | | | | | | |  |
| 2008 | 184 | КАША ПШЕННАЯ | | | 200 | | | 6,2 | 7,1 | 24,9 | 189,3 | 1,0 |
|  |  | ПШЕНО | | | 20 | | 19,8 | 2,2 | 0,5 | 13,5 | 67,6 |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 140 | | 140 | 4 | 3,4 | 6,5 | 73,3 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 50 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | | | 5 | | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 4 | | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |  |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | | | 200 | | | 5,2 | 4,4 | 19,1 | 138,2 | 0,9 |
|  |  | КАКАО-ПОРОШОК | | | 2,1 | | 2,1 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,2 |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 20 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 10 | | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | | | 180 | | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |  |
| 2008 | 1 | БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ | | | 30 | | | 2,3 | 5,9 | 15,4 | 123,5 | 0 |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 6 | | 6 | 0 | 5 | 0 | 44,9 |  |
|  |  | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | 30 | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |  |
|  |  |  | | | | | | **13,7** | **17,4** | **59,4** | **451,0** | **1.9** |
|  |  | **II Завтрак (время приема 10.30-11.00)** | | | | | | | | | |  |
| 2008 |  | ФРУКТЫ | | | 114 | | | 0,5 | 0,5 | 11,2 | 53,8 | 85,8 |
|  |  | БАНАН | | | 130 | | 114,4 | 0,5 | 0,5 | 11,2 | 53,8 | 85,8 |
|  |  |  | | | | | | **0,6** | **0,5** | **17,2** | **75,9** | **86.8** |
|  |  | **Обед (время приема 12.00-13.00)** | | | | | | | | | |  |
| 2008 | 102 | СУП ДОМАШНИЙ | | | 200 | | | 8,3 | 5,4 | 24,4 | 180,5 | 5,6 |
|  |  | ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | | | 25 | | 18,75 | 3,4 | 2,9 | 0 | 39,7 |  |
|  |  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ | | | 10 | | 10 | 2 | 0,2 | 4,6 | 28,9 |  |
|  |  | КАРТОФЕЛЬ | | | 114 | | 79,8 | 1,6 | 0,3 | 12,6 | 59,6 |  |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 10 | | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |
|  |  | МОРКОВЬ | | | 25 | | 19,38 | 0,3 | 0 | 1,3 | 6,6 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 2 | | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 140 | | 140 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | СОЛЬ ЙОДИРОВАННЫЙ | | | 6 | | 6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | | | 5 | | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |  |
| 2008 | 284 | ЕЖИКИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | | | 95/50 | | | 18,9 | 20,1 | 14,8 | 286,8 | 0,9 |
|  |  | ГОВЯДИНА Б/К | | | 115 | | 104,52 | 17,6 | 15,0 | 0 | 205,3 |  |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 10 | | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |
|  |  | МОРКОВЬ | | | 15 | | 11,63 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,0 |  |
|  |  | КРУПА РИСОВАЯ | | | 15 | | 14,85 | 1 | 0,1 | 10,7 | 48,0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |  |
|  |  | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2 | 2 | | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |  |
|  |  | СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 7 | 7 | | 0,2 | 1,1 | 0,2 | 14,0 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |
| 2008 | 394 | МОРС | 200 | | | 0,2 | 0,2 | 18,0 | 74,4 | 50,0 |
|  |  | КРАСНАЯ СМОРОДИНА | 40 | | 38 | 0,1 | 0,1 | 1,8 | 8,2 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 15 | | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |  |
|  |  | АСКОРБИНОВАЯ КИСЛАТА | 0,05 | | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0 |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |  |
|  |  |  | | | | **32,3** | **21,2** | **86,7** | **728,1** | **60,2** |
|  |  | **Полдник (время приема15.30-16.00)** | | | | | | | |  |
|  |  | БУЛОЧКА СО СГУЩЕНКОЙ | 100 | | | 6,2 | 4,6 | 33,6 | 198,4 | 0 |
|  |  | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 45 | 45 | | 4,8 | 0,6 | 30,6 | 145,8 |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ/СМЕТАНА | 20 | 20 | | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |
|  |  | Яичный порошок | 5,7 | 5,7 | | 0,45 | 0,48 | 0,01 | 6,3 |  |
|  |  | ДРОЖЖИ | 2,5 | 2,5 | | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 1,8 |  |
|  |  | СГУЩЕНКА | 30 | 30 | | 0,3 | 0,5 | 0,6 | 2,8 |  |
|  |  |  | | | | **12,0** | **9.6** | **41,6** | **304,4** | **0,9** |
|  |  | **Ужин (время приема 18.30-19.00)** | | | | | | | |  |
|  |  | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 120 | | | 7,5 | 5,0 | 10,8 | 157,8 | 16.8 |
|  |  | КАРТОФЕЛЬ | 120 | 100 | | 2,9 | 0 | 4,9 | 31,0 |  |
|  |  | КУРИЦА ОТВАРНАЯ | 80 | | | 10,1 | 6,0 | 12,8 | 168,8 |  |
|  |  | БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 80 | 64 | | 9,8 | 8,4 | 0 | 115,2 |  |
|  |  | ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ | 20 | | | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | 0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 20 | 20 | | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 |  |
|  |  | ЧАЙ СЛАДКИЙ | 200 | | | 0,4 |  | 31,1 | 127,7 | 0 |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |
|  |  | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  |  | | | | **9,4** | **25,2** | **56,6** | **414,8** | **16,8** |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | **68,2** | **69,4** | **277,4** | **1974,2** | **88,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | | | | | | | |  | |  | | | |
|  |  |  |  | |  | | | |
|  |  |  | |  | | | |
|  |  |  |  | |  | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  | **ДЕНЬ 5** | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | **Наименование блюда** | | |  | | | **Химический состав** | | | | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** |  |
|  |  | **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | |  |
|  |  | **Завтрак (время приема 8.30-9.00)** | | | | | | | | | | | | |  |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" | | | 195 | | | 4,8 | | 6,8 | | 19,0 | | 157,2 | 0,9 |
|  |  | ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС" | | | 15 | | 15 | 1,7 | | 0,9 | | 9 | | 51,2 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 89 | | 49 | 0 | | 0 | | 0 | | 0,0 |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 110 | | 110 | 3,1 | | 2,7 | | 5,1 | | 57,6 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | | | 5 | | 5 | 0 | | 0 | | 4,9 | | 19,4 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 4 | | 4 | 0 | | 3,2 | | 0 | | 29,0 |  |
| 2008 | 1 | БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ | | | 30|6 | | | 2,3 | | 5,9 | | 15,4 | | 123,5 | 0 |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 6 | | 6 | 0 | | 5 | | 0 | | 44,9 |  |
|  |  | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | 30 | | 30 | 2,3 | | 0,9 | | 15,4 | | 78,6 |  |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | | | 200 | | | 4,5 | | 3,9 | | 16,8 | | 120,1 | 0,9 |
|  |  | КАКАО-ПОРОШОК | | | 1 | | 1 | 0,2 | | 0,2 | | 0,1 | | 2,8 |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 150 | | 150 | 4,3 | | 3,7 | | 7 | | 78,6 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | | | 10 | | 10 | 0 | | 0 | | 9,7 | | 38,7 |  |
|  |  |  | | | | | | **11,6** | | **16,6** | | **51,2** | | **400,8** | **1,8** |
|  |  | **II Завтрак (время приема 10.30-11.00)** | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | СОК ФРУКТОВЫЙ | | | 100 | | | | 1,1 | 0,1 | | 12,2 | | 54,3 | 0 |
|  |  | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | 100 | | 100 | | 1,1 | 0,1 | | 12,2 | | 54,3 |  |
|  |  |  | | | | | | | **0,6** | **0,6** | | **23,4** | | **108,1** | **6.2** |
|  |  | **Обед (время приема 12.00-13.00)** | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ | | | 40 | | | 0,3 | |  | | 0,7 | | 5,0 | 0 |
|  |  | ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | | | 80 | | 40 | 0,3 | | 0 | | 0,7 | | 5,0 |  |
| 2008 | 84 | ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | | | 250 | | | 7,7 | | 7,3 | | 19,4 | | 180,3 | 14,6 |
|  |  | БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | 30 | | 21,6 | 3,9 | | 3,4 | | 0 | | 46,1 |  |
|  |  | КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | 90 | | 72 | 1,3 | | 0,1 | | 3,3 | | 19,6 |  |
|  |  | КАРТОФЕЛЬ | | | 114 | | 79,8 | 1,6 | | 0,3 | | 12,6 | | 59,6 |  |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 10 | | 8,4 | 0,1 | | 0 | | 0,7 | | 3,3 |  |
|  |  | МОРКОВЬ | | | 30 | | 23,25 | 0,3 | | 0 | | 1,6 | | 7,9 |  |
|  |  | СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | | | 11 | | 11 | 0,3 | | 1,6 | | 0,4 | | 22,0 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 2 | | 2 | 0 | | 1,9 | | 0 | | 17,5 |  |
|  |  | СОЛЬ ЙОДИРОВАННЫЙ | | | 6 | | 6 | 0 | | 0 | | 0 | | 0,0 |  |
|  |  | ЧЕСНОК | | | 2 | | 1,7 | 0,1 | | 0 | | 0,5 | | 2,4 |  |
|  |  | ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | | | 5 | | 4 | 0,1 | | 0 | | 0,3 | | 1,9 |  |
|  |  | ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ | | | 80 | | | 10,5 | | 12,1 | | 4,0 | | 169,6 | 2,2 |
|  |  | БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | 75 | | 54 | 9,8 | | 8,4 | | 0 | | 115,2 |  |
|  |  | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | | | 3 | | 3 | 0,3 | | 0 | | 2 | | 9,7 |  |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 10 | | 8,4 | 0,1 | | 0 | | 0,7 | | 3,3 |  |
|  |  | МОРКОВЬ | | | 20 | | 15,5 | 0,2 | | 0 | | 1,1 | | 5,2 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 10,0 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 120 | | 4,3 | 3,7 | 27,4 | 160,1 | 0 |
|  |  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТА | 40 | 40 | 4,3 | 0,5 | 27,4 | 131,1 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |  |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | |  |  | 14,6 | 58,1 | 50,0 |
|  |  | СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 18 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |  |
|  |  | АСКОРБИНОВАЯ КИСЛАТА | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0 |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |  |
|  |  |  | | | **30,0** | **23,5** | **87,3** | **675,1** | **66,8** |
|  |  | **Полдник (время приема15.30-16.00)** | | | | | | |  |
|  |  | БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ | 30/20/6 | | 6,8 | 11,6 | 15,4 | 194,1 | 0 |
|  |  | СЫР РОССИЙСКИЙ | 20 | 19,4 | 4,5 | 5,7 | 0 | 70,6 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 5 | 0 | 44,9 |  |
|  |  | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |  |
|  |  |  | | | **12,6** | **16,6** | **23,4** | **300,1** | **0,9** |
|  |  | **Ужин (время приема 18.30-19.00)** | | | | | | |  |
|  |  | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ | 85,5 | | 14,5 | 14,2 | 0 | 185,8 | 0 |
|  |  | РЫБА ЧИР, МУКСУН | 170 | 85,5 | 14,5 | 14,2 | 0 | 185,8 |  |
| 2008 | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 156 | | 3,3 | 5,6 | 26,9 | 170,7 | 10.0 |
|  |  | КАРТОФЕЛЬ | 243 | 170,1 | 3,3 | 0,7 | 26,9 | 127,1 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |  |
|  |  | КОНФЕТЫ | 20 | | 0,4 | 0,1 | 1,4 | 7,6 | 2.8 |
|  |  | ХЛЕБ С МАСЛОМ | 40/6 | | 3,0 | 5,1 | 19,5 | 135,5 | 0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 40 | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |  |
|  |  | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | 0,4 |  | 31,1 | 127,7 | 0 |
|  |  | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  |  | | | **21,6** | **25,0** | **78,9** | **331,5** | **12,8** |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **75,8** | **82,3** | **264,6** | **2102,9** | **88,5** |

**День 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технолог**  **ической**  **карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | | | **Химический состав** | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** | Витамины С,  мг |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
|  |  | **Завтрак (время приема 8.30-9.00)** | | | | | | | |  |
| 2008 | 503 | КАША КУКУРУЗНАЯ | 200 | | | 6,0 | 7,6 | 23,0 | 184,8  63,1 | 1,6 |
|  |  | КУКУРУЗА | 20 | 20 | | 2 | 1 | 11,6 |
| МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 140 | 140 | | 4 | 3,4 | 6,5 | 73,3 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 50 | 50 | | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
| 2008 | 1 | БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ  С МАСЛОМ | 30/6/12 | | | 2,3 | 9,3 | 15,4 | 122,2  43,6 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | | 0 | 4,9 | 0 |
|  |  | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |  |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | | | 5,2 | 4,6 | 18,1 | 135,8  2,8 | 0,9 |
|  |  | КАКАО-ПОРОШОК | 1 | 1 | | 0,2 | 0,2 | 0,1 |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 180 | 180 | | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 20 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |
|  |  |  | | | | **12,94** | **20,8** | **56,7** | **434,9** | **2,5** |
|  |  | **II Завтрак (время приема 10.30-11.00)** | | | | | | | |  |
| 2008 |  | ФРУКТЫ | 75 | | | 0,6 | 0,1 | 5,7 | 30,1  30,1 | 4,2 |
|  |  | БАНАН | 100 | 75 | | 0,6 | 0,1 | 5,7 |
|  |  |  | | | | **1,8** | **0,1** | **33,92** | **147,4** | **5,8** |
|  |  | **Обед** | | | | | | | |
| **Обед (время приема 12.00-13.00)** | | | | | | | |  |
| 2008 |  | ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ | 47 | | | 0,6 |  | 2,2 | 11,9  11,9 | 117,5 |
|  |  | ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ | 63 | 47,25 | | 0,6 | 0 | 2,2 |
| 2008 |  | СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ (ИНДЕЙКА) | 250 | | | 8,2 | 6,4 | 25,0 | 190,3 | 5,6 |
|  |  | БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 35 | | 25,2 | 4,6 | 4 | 0 | 53,7 |  |
|  |
|  |  | КАРТОФЕЛЬ | 114 | | 79,8 | 1,6 | 0,3 | 12,6 | 59,6 |
|  |  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТА | 15 | | 15 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 49,2 |  | |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11 | | 9,24 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,7 |  | |
|  |  | МОРКОВЬ | 25 | | 19,38 | 0,3 | 0 | 1,3 | 6,6 |  | |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |  | |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 100 | | 100 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  | |
|  |  | СОЛЬ ЙОДИРОВАННЫЙ | 6 | | 6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  | |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ | 80 | | | 15,15 | 18,88 | 4,91 | 250,2  187,4 | 1,4 | |
|  |  | БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ.1 категории | 70 | | 70 | 13,3 | 14,9 | 0 |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 6,3 |  | |
|  |  | МОРКОВЬ | 18 | | 13,95 | 0,2 | 0 | 1 | 4,8 |  | |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20 | | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |  | |
|  |  | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3 | | 3 | 0,3 | 0 | 2 | 9,7 |  | |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 7 | | 7 | 0,2 | 1,1 | 0,2 | 14,0 |  |
| 2008 |  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 85 | | | 4,9 | 5,2 | 21,9 | 153,9  118,3 |  |
|  |  | КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 40 | | 39,6 | 4,9 | 1,3 | 21,9 |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 58,9 | | 58,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,9 | | 4,9 | 0 | 3,9 | 0 | 35,6 |  |
| 2008 |  | КОМПОТ ИЗ ЯГОД | 200 | | | 0,1 | 0,1 | 15,7 | 66,1  8,0 |  |
|  |  | КРАСНАЯ СМОРОДИНА | 30 | | 29,4 | 0,1 | 0,1 | 1,1 |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 15 | | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |  |
|  |  | АСКОРБИНОВАЯ КИСЛАТА | 0,05 | | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 50,0 |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0  102,0 |  |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 |  |
|  |  |  | | | | **32,25** | **30,58** | **90,91** | **774,4** | **174,5** |
|  |  | **Полдник ( время приема 15.30-16.00)** | | | | | | | |  |
| 2008 |  | КОРЖИКИ | 40 | | | 4,3 | 0,5 | 26,7 | 128,4  128,4 |  |
|  |  | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 45 | 45 | | 4,8 | 0,6 | 30,6 | 145,8 |  |
|  |  | МОЛОКО | 50 | 50 | | 8,7 | 4,4 | 1,5 | 82,0 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |  |
|  |  | Яичный порошок | 5,7 | 5,7 | | 0,45 | 0,48 | 0,01 | 6,3 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |  |
|  |  |  | | | | **9,5** | **5,0** | **33,9** | **223,8** | **0,8** |
|  |  | **Ужин** | | | | | | | |
| **Ужин ( время приема 18.30-19.00)** | | | | | | | |  |
| 2008 | 252 | МЯСО ОТВАРНОЕ (ЖЕРЕБЯТИНА/ГОВЯДИНА. | 80 | | | 13,2 | 11,4 | 0 | 156,6  156,6 |  |
|  |  | ГОВЯДИНА | 80 | | 75 | 8,1 | 7,0 | 0 |
|  |  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 90 | | | 2,8 | 5,9 | 20,7 | 147,6 | 0 |
|  |  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ | 42 | | 41,36 | 2,8 | 0,3 | 20,6 | 96,8 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 100 | | 100 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 7 | | 7 | 0 | 5,6 | 0,1 | 50,8 |  |
| 2008 |  | ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ | 50 | | | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8  114,8 |  |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 50 | | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ СЛАДКИЙ | 200 | | | 0,1 |  | 9,9 | 39,9  1,2 |  |
|  |  | Чай черный байховый | 0,5 | | 0,5 | 0,1 |  | 0,2 |
|  |  | Сахар песок | 10 | | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |
|  |  | Вода питьевая | 200 | | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  |  |  | | | | **21,2 16,1** | **14,9** | **53,8** | **397,0** | **14,0** |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | **77,69** | **71,38** | **269,23** | **1 977,5** | **197,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 7** | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технолог**  **ической**  **карты** | | **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** | Витамин С, мг |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
|  |  | | **Завтрак ( время приема 8.30-9.00)** | | | | | | |  |
| 2008 | 504 | | КАША РИСОВАЯ | 220 | | 29,05 | 18,48 | 23,3 | 380,7  245,9 | 0,6 |
|  |  | | КУКУРУЗА | 150 | 150 | 26,2 | 13,1 | 4,4 |
|  |  | | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 5,7 | 5,7 | 0,45 | 0,48 | 0,01 | 6,3 |  |
|  |  | | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 30 | 30 | 0,9 | 0,8 | 1,4 | 15,7 |  |
|  |  | | САХАР ПЕСОК | 7 | 7 | 0,7 | 0,1 | 4,8 | 22,3 |  |
|  |  | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |  |
| 2008 | 1 | | БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ | 30 | | 2,3 | 5,9 | 15,4 | 123,5  44,9 |  |
|  |  | | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 5 | 0 |
|  |  | | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |  |
| 2008 | 433 | | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | | 4,64 | 4,1 | 17,2 | 125,3  2,8 | 0,9 |
|  |  | | КАКАО-ПОРОШОК | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 |
|  |  | | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 160 | 160 | 4,44 | 3,9 | 7,4 | 83,8 |  |
|  |  | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 40 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | | САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |
|  |  | |  | | | **36,69** | **29,28** | **61,31** | **629,5** | **1,5** |
|  |  | | **II Завтрак (время приема 10.30-11.00)** | | | | | | |  |
| 2008 |  | | ФРУКТЫ | 70 | | 0,6 | 0,1 | 5,7 | 30,1  30,1 | 30,0 |
| МАНДАРИН | 100 | 70 | 0,6 | 0,1 | 5, |
|  | | |  | **Обед ( время приема 12.00-13.00)** | | | | | | |  |
| 2008 | | |  | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 50 | | 1,2 | 3,0 | 6,2 | 57,5  28,9 | 1,7 |
| 2008 | | |  | СУП ПОЛЕВОЙ | 250 | | 8,9 | 7,6 | 22,7 | 194,3  55,5 | 9,2 |
|  | | |  | ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 30 | 26,25 | 4,8 | 4,1 | 0 |
|  | | |  | КАРТОФЕЛЬ | 80 | 56 | 1,1 | 0,2 | 8,8 | 41,8 |  |
|  | | |  | ПШЕНО | 14 | 13,86 | 1,6 | 0,4 | 9,5 | 47,3 |  |
|  | | |  | ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ | 50 | 50 | 0,6 | 0 | 1,2 | 6,8 |  |
|  | | |  | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 10 | 6,5 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,5 |  |
|  | | |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |
|  | | |  | МОРКОВЬ | 25 | 19,38 | 0,3 | 0 | 1,3 | 6,6 |  |
|  | | |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |
|  | | |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  | | |  | СОЛЬ ЙОДИРОВАННЫЙ | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ЧЕСНОК | 2 | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |  |
|  |  | ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | 5 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |  |
| 2008 |  | ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ В СМЕТАННОМ СОУСОСЕ | 80 | | 12,1 | 6,6 | 4,3 | 133,4  70,2 | 10,4 |
|  |  | ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ | 70 | 65,1 | 9,3 | 2,3 | 0 |
|  |  | СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 9 | 9 | 0,2 | 1,4 | 0,3 | 17,9 |  |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 20 | 16,8 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,7 |  |
|  |  | МОРКОВЬ | 22,4 | 17,36 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,9 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |
|  |  | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |  |
| 2008 |  | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 250 | | 3,8 | 6,3 | 25,1 | 161,1  101,8 | 9,9 |
|  |  | КАРТОФЕЛЬ | 214 | 149,8 | 2,9 | 0,6 | 23,7 |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 30 | 30 | 0,9 | 0,8 | 1,4 | 15,7 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |  |
| 2008 | 501 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | | 0,1 |  | 22,9 | 93,8  5,3 |  |
|  |  | ШИПОВНИК СУХОЙ | 20 | 19,6 | 0,1 | 0 | 0,7 |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 7,6 | 30,4 |  |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0  102,0 |  |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 |
|  |  |  | | | **29,4** | **23,9** | **102,4** | **732,1** | **81,2** |
|  |  | **Полдник ( время приема 15.30-16.00)** | | | | | | |  |
| 2008 |  | МИНИ-ПИЦЦА | 110 | | 14,4 | 14,1 | 34,7 | 321,3  145,8 |  |
|  |  | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 45 | 45 | 4,8 | 0,6 | 30,6 | 145,3 |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 30 | 30 | 0,9 | 0,8 | 1,4 | 15,7 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |
|  |  | ДРОЖЖИ | 2,5 | 2,5 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 1,8 |  |
|  |  | ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ | 20 | 20 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,7 |  |
|  |  | КОЛБАСА ВАРЕНАЯ ГОВЯЖЬЯ | 35 | 34,65 | 5 | 3,4 | 0 | 50,4 |  |
|  |  | СЫР РОССИЙСКИЙ | 14 | 13,58 | 3,1 | 3,9 | 0 | 47,9 |  |
|  |  | ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 20 | 10 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,3 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |  |
|  |  |  | | | **21,12** | **18,8** | **51,9** | **409,8** |  |
| **465,3** | **0,9** |
|  |  | **Ужин ( время приема 18.30-19.00)** | | | | | | |  |
| 2008 |  | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ | 80 | | 12,4 | 6,6 | 17,6 | 170,2  62,1 | 6,3 |
|  |  | ГОВЯДИНА Б/К | 115 | 104,52 | 17,6 | 15,0 | 0 | 205,3 |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |
|  |  | КРУПА РИСОВАЯ | 15 | 14,85 | 1 | 0,1 | 10,7 | 48,0 |  |
| 2008 |  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 120 | | 2,8 | 5,9 | 20,7 | 147,6 | 0 |
|  |  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ | 120 | 100 | 2,8 | 0,3 | 20,6 | 96,8 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 7 | 7 | 0 | 5,6 | 0,1 | 50,8 |  |
| 2008 |  | ЧАЙ СЛАДКИЙ | 200 | | 0,1 |  | 0,2 | 1,2  1,2 |  |
|  |  | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  |  | | | **16,2** | **10,9** | **42,8** | **322,5** | **6,3** |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **99,0** | **81,7** | **263,9** | **2153,0** | **120,09** |

**День 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | **№**  **Технолог**  **ической**  **карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** | Витамин С. мг |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
|  |  | **Завтрак ( время приема 8.30-9.00)** | | | | | | |  |
| 2008 | 184 | КАША ЯЧНЕВАЯ | 210 | | 5,9 | 6,9 | 25,8 | 189,5  60,1 | 1,0 |
|  |  | КРУПА ЯЧНЕВАЯ | 20 | 19,8 | 1,9 | 0,3 | 12,5 |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 49 | 49 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 140 | 140 | 4,0 | 3,4 | 6,5 | 73,3 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |  |
| 2008 | 1 | БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ | 30 | | 2,3 | 5,9 | 15,4 | 123,5  44,9 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 5 | 0 |
|  |  | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |  |
| 2008 | 432 | ЧАЙ СЛАДКИЙ | 200 | | 0,1 | 0 | 9,9 | 39,7  1,2 |  |
|  |  | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  |  |  | | | **8,3** | **12,8** | **41,20** | **352,7** |  |
|  |  | **II Завтрак ( время приема 10.30-11.00)** | | | | | | |  |
|  |  | СОК ФРУКТОВЫЙ (ГОСТ натуральный сок не менее 50%) | 170 | 170 | 1,02 | 0,2 | 28,22 | 117,3 | 1,6 |
|  |  |  | | | **1,42** | 0,2 | **37,42** | **159,58** | **5,7** |
|  |  | **Обед ( время приема 12.00-13.00)** | | | | | | |  |
| 2008 |  | СУП ДОМАШНИЙ | 250 | | 7,0 | 6,8 | 20,2 | 174,9 |  |
|  |  | БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 30 | 21,6 | 3,9 | 3,4 | 0 | 46,1 |  |
|  |  | КАРТОФЕЛЬ | 80 | 56 | 1,1 | 0,2 | 8,8 | 41,8 |  |
|  |  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ | 13 | 12,87 | 1,2 | 0,1 | 8,3 | 39,3 |  |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |
|  |  | МОРКОВЬ | 25 | 19,38 | 0,3 | 0 | 1,3 | 6,6 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | ЧЕСНОК | 2 | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |  |
|  |  | ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | 5 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |  |
|  |  | СОЛЬ ЙОДИРОВАННЫЙ | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
| 2008 |  | РУЛЕТ С ПШЕНОМ | 100 | | 26,25 | 17,98 | 13,4 | 280,1  157,0 |  |
|  |  | ГОВЯДИНА Б/К | 80 | 74,27 | 23,4 | 11,5 | 0 |
|  |  | МОРКОВЬ | 12 | 9,3 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,2 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |
|  |  | ПШЕНО | 15 | 14,85 | 1,6 | 0,4 | 10,2 | 50,7 |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 5,2 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |
|  |  | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |  |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | | 0,2 | 0,2 | 18,4 | 76,1  18,0 |  |
|  |  | СМЕСЬ СУХОФРУКТОВ | 50 | 39,6 | 0,2 | 0,2 | 3,8 |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |  |
|  |  | АСКОРБИНОВАЯ КИСЛАТА | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 50,0 |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0  102,0 |  |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 |  |
|  |  |  | | | **38,45** | **30,38** | **83,11** | **724,3** |  |
|  |  | **Полдник (время приема 15.30-16.00)** | | | | | | |  |
| 2008 |  | БУЛОЧКА СДОБНАЯ | 40 | | 3,0 | 3,9 | 29,8 | 166,8  166,8 |  |
|  |  | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 45 | 45 | 4,8 | 0,6 | 30,6 | 145,8 |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ/СМЕТАНА | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |
|  |  | Яичный порошок | 5,7 | 5,7 | 0,45 | 0,48 | 0,01 | 6,3 |  |
|  |  | ДРОЖЖИ | 2,5 | 2,5 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 1,8 |  |
|  |  |  | | | **8,0** | **8,3** | **38,1** | **261,1** |  |
|  |  | **Ужин (время приема 18.30-19.00)** | | | | | | |  |
| 2008 |  | КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МОРКОВЬЮ, ЛУКОМ И СУХАРИКАМИ | 160 | | 5,05 | 6,85 | 32,71 | 215,3  109,8 | 12,6 |
|  |  | КАРТОФЕЛЬ | 210 | 147 | 2,8 | 0,6 | 23,3 |
|  |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 15 | 15 | 0,4 | 0,4 | 0,7 | 7,9 |  |
|  |  | Яичный порошок | 5,7 | 5,7 | 0,45 | 0,48 | 0,01 | 6,3 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |  |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |
|  |  | МОРКОВЬ | 24 | 18,6 | 0,2 | 0 | 1,3 | 6,3 |  |
|  |  | СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 7 | 7 | 0,2 | 1,1 | 0,2 | 14,0 |  |
|  |  | СУХАРИ СЛИВОЧНЫЕ ВЫСШЕГО СОРТА | 10 | 10 | 0,9 | 1,1 | 6,5 | 38,7 |  |
| 2008 |  | ХЛЕБ С МАСЛОМ | 50/6 | | 3,7 | 5,2 | 24,3 | 158,4  114,8 |  |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 50 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 |
| 2008 | 433 | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 | 0,9 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | | 4,64 | 4,1 | 17,2 | 125,3 |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР 2,5% ЖИРНОСТИ | 160 | 160 | 4,44 | 3,9 | 7,4 | 83,8 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 40 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  |  | САХАР | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |
|  |  | КАКАО-ПОРОШОК | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 2,8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | **13,39** | **16,18** | **86,51** | **499,0** | **13,5** |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **69,56** | **67,86** | **274,04** | **1 996,68** | **70,2** |

**День 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сборник рецептур** | **№**  **Технолог**  **ической**  **карты** | **Наименование блюда** | | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** | Витамини С, мг |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
|  |  | **Завтрак ( время приема 8.30-9.00)** | | | | | | | |  |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" | | 200 | | 5,7 | 7,5 | 20,4 | 172,9  51,2 | 1,0 |
|  |  | ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС" | | 15 | 15 | 1,7 | 0,9 | 9 |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | 50 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | 140 | 140 | 4,0 | 3,4 | 6,5 | 73,3 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |  |
| 2008 | 11 | БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ | | 30/6/12 | | 5,1 | 9,4 | 15,4 | 166,7  78,6 | 0,1 |
|  |  | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |  |
|  |  | СЫР РОССИЙСКИЙ | | 13 | 12,61 | 2,8 | 3,6 | 0 | 44,5 |  |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | | 200 | | 4,64 | 4,1 | 17,2 | 125,3  2,8 | 0,9 |
|  |  | КАКАО-ПОРОШОК | | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | 160 | 160 | 4,44 | 3,9 | 7,4 | 83,8 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | 110 | 110 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |
|  |  |  | | | | **15,44** | **21,0** | **53,0** | **464,9** | 2,0 |
|  |  | **II Завтрак ( время приема 10.30-11.00)** | | | | | | | |  |
| 2008 |  | ФРУКТЫ | | 88 | | 0,5 | 0,5 | 11,2 | 41,3  41,3 |  |
|  |  | БАНАН | | 100 | 88 | 0,5 | 0,5 | 11,2 |
|  |  |  |  | |  | **1,1** | **0,8** | **34,2** | **149,0** |  |
|  |  | **Обед (время приема 12.00-13.00)** | | | | | | | |  |
| 2008 | 84 | ЩИ СО СМЕТАНОЙ | | 250 | | 8,7 | 8,8 | 18,1 | 191,1  55,5 |  |
|  |  | ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | | 30 | 26,25 | 4,8 | 4,1 | 0 |
|  |  | КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | 100 | 80 | 1,4 | 0,1 | 3,7 | 21,7 |  |
|  |  | КАРТОФЕЛЬ | | 85,6 | 59,92 | 1,2 | 0,2 | 9,5 | 44,7 |  |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | 20 | 16,8 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,7 |  |
|  |  | МОРКОВЬ | | 30 | 23,25 | 0,3 | 0 | 1,6 | 7,9 |  |
|  |  | СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | | 10 | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 20,0 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |
|  |  | СОЛЬ ЙОДИРОВАННЫЙ | | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ | | 30 | 30 | 0,3 | 0 | 0,7 | 4,1 |  |
|  |  | ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | | 5 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |  |
|  |  | ЧЕСНОК | | 2 | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |  |
| 2008 | 214 | КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ | | 166 | | 32,05 | 13,88 | 3,21 | 267,2  216,2 |  |
|  |  | ГОВЯДИНА | | 270 | 175,5 | 30,9 | 10,2 | 0 |
|  |  | Яичный порошок | | 5,7 | 5,7 | 0,45 | 0,48 | 0,01 | 6,3 |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | 10 | 10 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 5,2 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |
|  |  | МОРКОВЬ | 12 | 9,3 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,2 |  |
|  |  | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |  |
| 2008 | 323 | КАША РИСОВАЯ | 90 | | 2,7 | 3,6 | 28,4 | 149,9  120,9 |  |
|  |  | КРУПА РИСОВАЯ | 40 | 39,6 | 2,7 | 0,4 | 28,4 | 38,0 |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 50 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| 2008 |  | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ |  | 55 | 0,4 | 0,1 | 1,4 | 7,6 | 2,8 |
|  |  | Огурцы грунтовые | 60 | 55,8 | 0,4 | 0,1 | 1,4 | 7,6 |  |
| 2008 |  | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | | 0,6 | 0,3 | 23,0 | 107,7  49,6 |  |
|  |  | ШИПОВНИК СУХОЙ | 18 | 18 | 0,6 | 0,3 | 8,4 |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | АСКОРБИНОВАЯ КИСЛАТА | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 50,0 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0  102,0 |  |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 |  |
|  |  |  | | | **47,75** | **27,08** | **95,31** | **615,8,3** |  |
|  |  | **Полдник (время приема 15.30-16.00)** | | | | | | |  |
| 2008 |  | ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ | 80 | | 14,8 | 13,6 | 48,6 | 356,2  155,0 |  |
|  |  | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 54 | 54 | 5,6 | 0,7 | 36,6 |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 15 | 15 | 0,4 | 0,4 | 0,7 | 7,9 |  |
|  |  | Яичный порошок | 5,7 | 5,7 | 0,45 | 0,48 | 0,01 | 6,3 |  |
|  |  | КАРТОФЕЛЬ | 50 | 50 | 8,7 | 4,4 | 1,5 | 82,0 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 8,1 | 0,1 | 72,6 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |
|  |  | ДРОЖЖИ | 10 | 10 | 0 | 1 | 8,7 | 32,6 |  |
|  |  |  | | | **20,74** | **18,13** | **56,08** | **461,32** |  |
|  |  | **Ужин ( время приема 18.30-19.00)** | | | | | | |  |
| 2008 | 239 | БИТОЧКИ МЯСНЫЕ | 80 | | 14,8 | 15,48 | 2,51 | 208,1  160,6 |  |
|  |  | ГОВЯДИНА Б/К | 80 | 75,96 | 13,7 | 11,8 | 0 |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 |  |
|  |  | МОРКОВЬ | 18 | 13,95 | 0,2 | 0 | 1 | 4,8 |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 5,2 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |
| 2008 |  | ГРЕЧКА | 120 | | 1,9 | 2,0 | 4,1 | 32,7  15,2 |  |
|  |  | КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ | 80 | 39,6 | 2,7 | 0,4 | 28,4 | 38,0 |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 50 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| 2008 |  | ЧАЙ | 180 | | 0,1 |  | 0,2 | 1,2  1,2 |  |
|  |  | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
| 2008 |  | ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА | 20 | | 1,9 | 6,7 | 9,8 | 105,0  105,0 |  |
|  |  | ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ | 20 | 20 | 1,9 | 6,7 | 9,8 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ | 50 | | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8  114,8 |  |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 50 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 |
|  |  |  | | | **22,45** | **24,48** | **40,91** | **461,8** |  |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **107,03** | **91,01** | **279,49** | **2 146,52** |  |

**День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | |
|  | | | | | | |
|  | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | | **Химический состав** | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** | Витамины С, мг |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
|  |  | **Завтрак ( время приема 8.30-9.00)** | | | | | | |  |
| 2008 |  | КАША РИСОВАЯ | 210 | | 6,2 | 7,9 | 24,8 | 204,3  67,6 | 1,0 |
|  |  | РИС | 20 | 19,8 | 2,2 | 0,5 | 11,5 |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 140 | 140 | 4,0 | 3,4 | 6,5 | 73,3 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 50 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| 2008 |  | БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ | 30 | | 2,3 | 6,7 | 15,5 | 131,0  52,4 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 7 | 7 | 0 | 5,8 | 0,1 |
|  |  | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |  |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | | 5,2 | 4,6 | 18,1 | 135,8  2,8 | 0,9 |
|  |  | КАКАО-ПОРОШОК | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 180 | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |
|  |  |  | | | **13,14** | **18,5** | **60,6** | **463,2** | 1,9 |
|  |  | **II Завтрак (время приема 10.30-11.00)** | | | | | | |  |
| 2008 |  | ФРУКТЫ | 75 | | 0,5 | 0,1 | 5,7 | 30,1  30,1 | 4,2 |
|  |  | ЯБЛОКИ | 100 | 75,0 | 0,5 | 0,1 | 5,7 |
|  |  |  | | | **1,62** | **0,1** | **33,92** | **147,4** | **5,8** |
|  |  | **Обед** | | | | | | |
| **Обед (время приема 12.00-13.00)** | | | | | | |  |
| 2008 |  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 66 | | 0,7 | 0,1 | 2,5 | 16,0 |  |
|  |  | ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 70 | 66,5 | 0,7 | 0,1 | 2,5 | 16,0 | 17,6 |
| 2008 |  | СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250 | | 6,9 | 7,7 | 12,7 | 161,9  55,5 |  |
|  |  | ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 30 | 26,25 | 4,8 | 4,1 | 0 |
|  |  | КАРТОФЕЛЬ | 85,6 | 59,92 | 1,2 | 0,2 | 9,5 | 54,7 |  |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |
|  |  | МОРКОВЬ | 25 | 19,38 | 0,3 | 0 | 1,3 | 6,6 |  |
|  |  | СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 20,0 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |  |
|  |  | СОЛЬ ЙОДИРОВАННЫЙ | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | 5 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |  |
|  |  | ЧЕСНОК | 2 | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |  |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ | 80 | | 14,4 | 14,3 | 4,2 | 205,6  160,6 |  |
|  |  | ГОВЯДИНА Б/К | 90 | 75,96 | 13,7 | 11,8 | 0 |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 20 | 16,8 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,7 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |  |
|  |  | МОРКОВЬ | 24 | 18,6 | 0,2 | 0 | 1,3 | 6,3 |  |
|  |  | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |  |
|  |  | СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 4 | 4 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 8,0 |  |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 120 | | 4,9 | 4,6 | 27,7 | 193,8 |  |
|  |  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТА | 45 | 45 | 4,9 | 0,6 | 27,7 | 157,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |  |
| 2008 | 437 | КОМПОТ ИЗ ЯГОД | 200 | | | 0,1 | 0,1 | 15,7 | 66,1  8,0 | 51,0 |
|  |  | БРУСНИКА | 30 | | 29,4 | 0,1 | 0,1 | 1,1 |
|  |  | КРАСНАЯ СМОРОДИНА | 15 | | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 | 1,0 |
|  |  | АСКОРБИНОВАЯ КИСЛАТА | 0,05 | | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 50,0 |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0  102,0 |  |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 |  |
|  |  |  | | | | **30,3** | **27,2** | **82,0** | **745,4** |  |
|  |  | **Полдник ( время приема 15.30-16.00)** | | | | | | | |  |
| 2008 |  | МИНИ ПИЦЦА | 110 | | | 6,2 | 4,6 | 33,6 | 198,4 |  |
|  |  | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 45 | | 45 | 4,8 | 0,6 | 30,6 | 145,3 |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 30 | | 30 | 0,9 | 0,8 | 1,4 | 15,7 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 2 | | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |
|  |  | ДРОЖЖИ | 2,5 | | 2,5 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 1,8 |  |
|  |  | ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ | 20 | | 20 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,7 |  |
|  |  | КОЛБАСА ВАРЕНАЯ ГОВЯЖЬЯ | 35 | 34,65 | | 5 | 3,4 | 0 | 50,4 |  |
|  |  | СЫР РОССИЙСКИЙ | 14 | 13,58 | | 3,1 | 3,9 | 0 | 47,9 |  |
|  |  | ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 20 | 10 | | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,3 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |  |
|  |  |  |  |  | | **11,4** | **9,1** | **49,9** | **293,8** |  |
|  |  | **Ужин ( время приема 18.30-19.00)** | | | | | | | |  |
| 2008 |  | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | | | 3,86 | 3,5 | 14,9 | 130,82  52,0 |  |
|  |  | КАРТОФЕЛЬ | 160 | | 146,18 | 1,1 | 0,2 | 8,9 |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |
|  |  | ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | 0,05 | | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
| 2008 | 402 | ЧАЙ | 200 | | | 0,6 | 0,3 | 23,0 | 107,7 | 37,0 |
|  |  | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
| 2008 |  | ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ | 20 | | | 1,5 | 0,1 | 24,4 | 46,0  46,0 |  |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 20 | | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 |
|  |  |  | | | | **5,96** | **3,9** | **62,3** | **284,52** |  |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | **62,42** | **58,8** | **288,72** | **1934,32** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | |  | | | | | | | | |  | |  |
|  |  | **ДЕНЬ 11** | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | | | |  |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Наименование блюда** | | | **Масса порции** | | | **Химический состав** | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** | **Витамины** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **С, мг** |
|  |  | **Завтрак (время приема 8.30-9.00)** | | | | | | | | | |  |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" | | | 155 | | | 5,6 | 7,4 | 22,4 | 178,8 | 0,9 |
|  |  | ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС" | | | 16 | | 16 | 1,9 | 1 | 9,6 | 54,6 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 49 | | 49 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 110 | | 110 | 3,7 | 3,2 | 6 | 68,1 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | | | 7 | | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 4 | | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |  |
| 2008 | 11 | БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ | | | 30/6/12 | | | 5,1 | 10,9 | 15,5 | 181,1 | 0 |
|  |  | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | 30 | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 8 | | 8 | 0 | 6,4 | 0,1 | 58,0 |  |
|  |  | СЫР РОССИЙСКИЙ | | | 13 | | 12,61 | 2,8 | 3,6 | 0 | 44,5 |  |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | | | 200 | | | 5,2 | 4,6 | 18,1 | 135,8 | 0,9 |
|  |  | КАКАО-ПОРОШОК | | | 1 | | 1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 2,8 |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 180 | | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 20 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | | | | | | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  | |
|  |  | **II Завтрак (время приема 10.30-11.00)** | | | | | | | | | |  |
| 2008 |  | ФРУКТЫ | | | 88 | | | 0 | 0 | 16,0 | 65,9 | 4,2 |
|  |  | ЯБЛОКО | | | 100 | | 88 | 0 | 0 | 16,0 | 65,9 |  |
|  |  |  | | | | | | **1,1** | 0,1 | **28,2** | **120,2** | **4,2** |
|  |  | **Обед (время приема 12.00-13.00)** | | | | | | | | | |  |
|  |  | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | | | 50 | | | 1,4 | 3,0 | 3,4 | 46,6 | 1,7 |
|  |  | СУП ХАРЧО | | | 250 | | | 6,4 | 7,0 | 14,1 | 145,5 | 7,4 |
|  |  | ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | | | 26,5 | | 20 | 3,6 | 3 | 0 | 42,0 |  |
|  |  | МОРКОВЬ | | | 25 | | 19,38 | 0,3 | 0 | 1,3 | 6,6 |  |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 12 | | 10,08 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |  |
|  |  | КРУПА РИСОВАЯ | | | 15 | | 14,85 | 1 | 0,1 | 10,7 | 48,0 |  |
|  |  | ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ | | | 20 | | 20 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,7 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 3 | | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |
|  |  | ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | | | 5 | | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |  |
|  |  | ЧЕСНОК | | | 2 | | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |  |
|  |  | СОЛЬ ЙОДИРОВАННЫЙ | | | 6 | | 6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | КУРИНЫЙ ШНИЦЕЛЬ | | | 80 | | | 10,0 | 10,3 | 1,5 | 140,0 | 10,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 75 | 54 | 9,8 | 8,4 | 0 | 115,2 |  |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10,08 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |  |
|  |  | МОРКОВЬ | 12,5 | 9,69 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |  |
|  |  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 85 | | 3,6 | 4,2 | 16,5 | 117,8 | 0 |
|  |  | КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 30 | 29,7 | 3,6 | 1 | 16,5 | 88,8 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 58,9 | 58,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |  |
| 2008 | 501 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | | 0 | 0 | 15,3 | 63,4 | 50,0 |
|  |  | СМЕСЬ СУХОФРУКТОВ | 15 | 15 | 0 | 0 | 0,7 | 3,9 |  |
|  |  | КРАХМАЛ | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |  |
|  |  | АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0 |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |  |
|  |  |  | | | **24,7** | **24,9** | **72,0** | **613,9** | **69,1** |
|  |  | **Полдник (время приема15.30-16.00)** | | | | | | |  |
|  |  | КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ | 50 | | 3,4 | 4,4 | 33,5 | 187,7 | 0 |
|  |  | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 45 | 45 | 4,8 | 0,6 | 30,6 | 145,8 |  |
|  |  | МОЛОКО | 50 | 50 | 8,7 | 4,4 | 1,5 | 82,0 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |  |
|  |  | Яичный порошок | 5,7 | 5,7 | 0,45 | 0,48 | 0,01 | 6,3 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |  |
|  |  |  | | | **8,6** | **8,9** | **40,7** | **283,1** | **0,9** |
|  |  | **Ужин (время приема 18.30-19.00)** | | | | | | |  |
| 2008 | 346 | РИС ОТВАРНАЯ | 1200 | | 2,4 | 1,1 | 9,6 | 62,5 | 15,0 |
|  |  | РИС КРУПА | 80 | 39,6 | 2,7 | 0,4 | 28,4 | 38,0 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 50 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ | 94 | | 18,8 | 7,8 | 2,5 | 162,7 | 0 |
|  |  | РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ | 140 | 93,8 | 18,6 | 5,9 | 0 | 127,4 |  |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10,08 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |  |
|  |  | МОРКОВЬ | 12,5 | 9,69 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |  |
| 2008 | 431 | ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ | 200 | | 0,2 |  | 12,0 | 49,6 | 2.0 |
|  |  | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |  |
|  |  | ЛИМОН | 10 | 6 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,9 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 12 | 12 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 184 | 184 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | ХЛЕБ С МАСЛОМ | 50/6 | | 3,7 | 4,3 | 24,3 | 151,1 | 0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 50 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |  |
|  |  |  | | | **25,1** | **13,7** | **48,4** | **425,9** | **17,0** |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **75,2** | **70,9** | **251,7** | **1 902,8** | **92,3** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | |  | | | | | | | |  |  |
|  |  | **ДЕНЬ 12** | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | | | |  |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Наименование блюда** | | | **Масса порции** | | | **Химический состав** | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** | **Витамины** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **С, мг** |
|  |  | **Завтрак (время приема 8.30-9.00)** | | | | | | | | | |  |
|  |  | КАША МАННАЯ | | | 220 | | | 28,0 | 16,0 | 19,9 | 339,9 | 0,6 |
|  |  | КРУПА МАННАЯ | | | 20 | | 20 | 1,9 | 1 | 9,6 | 54,6 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 49 | | 49 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 110 | | 110 | 3,7 | 3,2 | 6 | 68,1 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | | | 7 | | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 4 | | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |  |
| 2008 | 1 | БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ | | | 30 | | | 2,3 | 7,5 | 15,5 | 138,4 | 0 |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 8 | | 8 | 0 | 6,6 | 0,1 | 59,8 |  |
|  |  | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | 30 | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |  |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | | | 200 | | | 4,6 | 4,6 | 19,1 | 139,7 | 0.9 |
|  |  | КАКАО-ПОРОШОК | | | 1 | | 1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 2,8 |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 160 | | 160 | 4,4 | 3.9 | 7,4 | 83,8 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | | | 11 | | 11 | 0 | 0 | 10,7 | 42,6 |  |
|  |  |  | | | | | | **34,9** | **28,1** | **54,5** | **618,0** | **1,5** |
|  |  | **II Завтрак (время приема 10.30-11.00)** | | | | | | | | | |  |
| 2008 |  | ФРУКТЫ | | | 114 | | | 0,5 | 0,5 | 11,2 | 53,8 | 85,8 |
|  |  | БАНАН | | | 130 | | 114,4 | 0,5 | 0,5 | 11,2 | 53,8 | 85,8 |
|  |  |  | | | | | | **0,6** | **0,5** | **17,1** | **75,9** | **86,8** |
|  |  | **Обед (время приема 12.00-13.00)** | | | | | | | | | |  |
|  |  | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | | | 250 | | | 7,2 | 7,7 | 19,9 | 180,9 | 14,1 |
|  |  | БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | 30 | | 21,6 | 3,9 | 3,4 | 0 | 46,1 |  |
|  |  | КАРТОФЕЛЬ | | | 86 | | 60,2 | 1,2 | 0,2 | 9,5 | 45,0 |  |
|  |  | СВЕКЛА | | | 110 | | 85,25 | 1,3 | 0,1 | 7,3 | 34,7 |  |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 12 | | 10,08 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |  |
|  |  | МОРКОВЬ | | | 25 | | 19,38 | 0,3 | 0 | 1,3 | 6,6 |  |
|  |  | СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | | | 7 | | 7 | 0,2 | 1,1 | 0,2 | 14,0 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 3 | | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |
|  |  | СОЛЬ ЙОДИРОВАННЫЙ | | | 6 | | 6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | | | 5 | | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |  |
|  |  | ЧЕСНОК | | | 2 | | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |  |
| 2008 | 500 | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | | | 50 | | | 13,5 | 8,4 | 3,1 | 159,8 | 13,2 |
|  |  | ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ | | | 80,6 | | 74,96 | 13 | 2,7 | 0 | 92,3 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 5 | | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |  |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 12 | | 10,08 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |  |
|  |  | МОРКОВЬ | | | 12,5 | | 9,69 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |
|  |  | СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | | | 5 | | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 10,0 |  |
|  |  | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | | | 2 | | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | | 4,1 | 4,4 | 29,8 | 175,4 | 10,2 |
|  |  | КАРТОФЕЛЬ | 260 | 182 | 3,5 | 0,7 | 28,8 | 135,9 |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |  |
| 2008 | 402 | МОРС | 200 | |  |  | 14,6 | 58,1 | 50,0 |
|  |  | КРАСНАЯ СМОРОДИНА | 18 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |  |
|  |  | АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |  |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |  |
|  |  |  | | | **28,1** | **20,9** | **88,6** | **676,2** | **105,0** |
|  |  | **Полдник(время приема15.30-16.00)** | | | | | | |  |
|  |  | БУЛОЧКА С ПОВИДЛОЙ | 160 | | 3,5 | 4,8 | 32,9 | 196,8 | 0 |
|  |  | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 45 | 45 | 4,8 | 0,6 | 30,6 | 145,8 |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ/СМЕТАНА | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |
|  |  | Яичный порошок | 5,7 | 5,7 | 0,45 | 0,48 | 0,01 | 6,3 |  |
|  |  | ДРОЖЖИ | 2,5 | 2,5 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 1,8 |  |
|  |  | ПОВИДЛО | 30 | 30 | 0,3 | 0,5 | 0,6 | 2,8 |  |
|  |  |  | | | **9,6** | **9,3** | **42,8** | **306,6** | **0,9** |
|  |  | **Ужин (время приема 18.30-19.00)** | | | | | | |  |
| 2008 | 214 | ПЕЛЬМЕНИ ДОМАШНИЕ | 80 | | 5,1 | 8,1 | 2,4 | 103,2 | 0,9 |
|  |  | Говяжий фарш | 50 | 50 | 1,5 | 1,3 | 2,3 | 26,2 |  |
|  |  | Мука | 47 | 47 | 4,9 | 0,6 | 31,9 | 152,3 |  |
|  |  | вода |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | соль |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | масло сливочное | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |
|  |  | ЧАЙ СЛАДКИЙ | 200 | | 0,4 |  | 31,1 | 127,7 | 0 |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |
|  |  | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |  |
|  |  |  | | | **20,3** | **13,7** | **66,1** | **471,8** | **6.8** |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **69,3** | **61,9** | **264,6** | **1 889,6** | **138,2** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | | | | |  | |  | | | |
|  |  |  | |  | | | |
|  |  | **ДЕНЬ 13** | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | | | |  |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Наименование блюда** | | **Масса порции** | | **Химический состав** | | | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** | **Витамины** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | | **С, мг** |
|  |  | **Завтрак (время приема 8.30-9.00)** | | | | | | | | | |  |
| 2008 | 503 | КАША ПШЕННАЯ | | 235 | | 5,4 | 6,8 | | 21,8 | | 160,6 | 0 |
|  |  | ПШЕНО | | 16 | 15,84 | 1,7 | 0,4 | | 10,9 | | 54,1 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | 48 | 48 | 0 | 0 | | 0 | | 0,0 |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРН | | 110 | 110 | 3,7 | 3,2 | | 6 | | 68,1 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | | 5 | 5 | 0 | 0 | | 4,9 | | 19,4 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | 4 | 4 | 0 | 3,2 | | 0 | | 29,0 |  |
|  |  | БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ | | 30 | | 2,3 | 5,0 | | 15,4 | | 116,0 | 0 |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | 5 | 5 | 0 | 4,1 | | 0 | | 37,4 |  |
|  |  | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | | 15,4 | | 78,6 |  |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | | 200 | | 5,2 | 4,6 | | 18,1 | | 135,8 | 0,9 |
|  |  | КАКАО-ПОРОШОК | | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | | 0,1 | | 2,8 |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | 180 | 180 | 5 | 4,4 | | 8,3 | | 94,3 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | 20 | 0 | 0 | 0 | | 0 | | 0 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | | | | 10 | 10 | | 0 | | 0 | 9,7 | 38,7 | |  |
|  |  | **II Завтрак (время приема 10.30-11.00)** | | | | | | | | | |  |
|  |  | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 100 | | 0,6 | 0,3 | | 23,0 | | 107,7 | 47.0 |
|  |  |  | | | | 0,9 | 0,3 | | **34,6** | | **147,2** | **51,2** |
|  |  | **Обед (время приема 12.00-13.00)** | | | | | | | | | |  |
| 2008 | 75 | СУП ДОМАШНИЙ | | 250 | | 8,7 | 9,4 | | 18,7 | | 198,5 | 16,1 |
|  |  | ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | | 40,7 | 30,53 | 5,5 | 4,8 | | 0 | | 64,6 |  |
|  |  | КАРТОФЕЛЬ | | 100 | 70 | 1,4 | 0,3 | | 11,1 | | 52,3 |  |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | 12 | 10,08 | 0,1 | 0 | | 0,8 | | 4,0 |  |
|  |  | ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | | 5 | 4 | 0,1 | 0 | | 0,3 | | 1,9 |  |
|  |  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ | | 38 | 29,45 | 0,4 | 0 | | 2,5 | | 12,0 |  |
|  |  | ЧЕСНОК | | 2 | 1,7 | 0,1 | 0 | | 0,5 | | 2,4 |  |
|  |  | МОРКОВЬ | | 30 | 23,25 | 0,3 | 0 | | 1,6 | | 7,9 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | 3 | 3 | 0 | 2,9 | | 0 | | 26,2 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | 100 | 100 | 0 | 0 | | 0 | | 0,0 |  |
|  |  | СОЛЬ ЙОДИРОВАННЫЙ | | 6 | 6 | 0 | 0 | | 0 | | 0,0 |  |
| 2008 | 266 | ПЛОВ 2 | | 220 | | 17,6 | 17,3 | | 29,4 | | 344,7 | 2,1 |
|  |  | ГОВЯДИНА Б/К | | 95,1 | 80,26 | 14,5 | 12,4 | | 0 | | 169,8 |  |
|  |  | КРУПА РИСОВАЯ | | 37 | 36,63 | 2,5 | 0,4 | | 26,3 | | 118,3 |  |
|  |  | МОРКОВЬ | | 45 | 34,88 | 0,5 | 0 | | 2,3 | | 11,8 |  |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | 12 | 10,08 | 0,1 | 0 | | 0,8 | | 4,0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | 200 | | 0,4 | 0,1 | 24,7 | 102,8 | 50,0 |
|  |  | ЯБЛОКО | 18 | 18 | 0,4 | 0,1 | 10,1 | 44,7 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |  |
|  |  | АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |  |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |  |
|  |  |  | | | **30,1** | **27,2** | **92,6** | **741,5** | **69,4** |
|  |  | **Полдник (время приема15.30-16.00)** | | | | | | |  |
|  |  | ПИРОГ С КЛУБНИКОЙ | 70 | | 5,9 | 9,2 | 55,4 | 336,3 | 1,3 |
|  |  | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 50 | 50 | 5,2 | 0,7 | 34 | 162,0 |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |  |
|  |  | КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,2 | 9,1 |  |
|  |  | КЛУБНИКА | 20 | 19,6 | 0,1 | 0 | 0,7 | 5,3 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 18 | 18 | 0 | 0 | 17,5 | 69,6 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 10 | 10 | 0,0 | 8,0 | 0 | 72,5 |  |
|  |  |  | | | **11,1** | **13,7** | **63,0** | **433,5** | **2,2** |
|  |  | **Ужин (время приема 18.30-19.00)** | | | | | | |  |
| 2008 | 239 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ | 75 | | 19,6 | 9,7 | 1,5 | 172,3 | 1,0 |
|  |  | ГОВЯДИНА | 140 | 101 | 18,6 | 5,9 | 0 | 127,4 |  |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10,08 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |  |
|  |  | МОРКОВЬ | 12,5 | 9,69 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |
| 2008 | 349 | ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ | 140 | | 2,9 | 4,0 | 4,9 | 67,2 | 13,7 |
|  |  | КАПУСТА БРОККОЛИ | 70 | 70 | 2 | 0 | 3,4 | 21,7 |  |
|  |  | КАПУСТА ЦВЕТНАЯ | 70 | 70 | 0,9 | 0,1 | 1,5 | 10,6 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |  |
|  |  | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/7 | | 0,1 |  | 9,9 | 40,6 | 2,0 |
|  |  | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |
|  |  | ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ | 50 | | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 50 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |  |
|  |  |  | | | **25,8** | **13,1** | **61,8** | **394,9** | **16,7** |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **78,2** | **68,7** | **282,6** | **1999,9** | **892** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | | | | | |  | |  | | | |
|  |  |  | |  | | | |
|  |  |  |  |  | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | | | | | | | | | | | |
|  |  | **ДЕНЬ 14** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | | | | |  |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты**  **№ технологической карты** | **Наименование блюда** | | | **Масса порции** | | **Химический состав** | | | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** | **Витамины** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | | **С, мг** |
|  |  | **Завтрак (время приема 8.30-9.00)** | | | | | | | | | | |  |
| 2008 | 503 | КАША ЯЧНЕВАЯ | | | 250 | | 6,2 | 7,1 | | 23,6 | | 183,8 | 0.1 |
|  |  | КРУПА ЯЧНЕВАЯ ПОЛТАВСКАЯ | | | 18 | 17,82 | 1,9 | 0,2 | | 11,7 | | 56,8 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 50 | 50 | 0 | 0 | | 0 | | 0,0 |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 150 | 150 | 4,3 | 3,7 | | 7 | | 78,6 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | | | 5 | 5 | 0 | 0 | | 4,9 | | 19,4 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 5 | 5 | 0 | 4 | | 0 | | 36,3 |  |
| 2008 | 505 | ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ | | | 200 | | 2,3 | 1,9 | | 13,6 | | 81,8 | 0,3 |
|  |  | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | | | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | | 0,2 | | 1,2 |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 80 | 80 | 2,2 | 1,9 | | 3,7 | | 41,9 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | | | 10 | 10 | 0 | 0 | | 9,7 | | 38,7 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 130 | 130 | 0 | 0 | | 0 | | 0,0 |  |
| 2008 | 1 | БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ | | | 30 | | 2,3 | 6,7 | | 15,5 | | 131,0 | 0 |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | 7 | 7 | 0 | 5,8 | | 0,1 | | 52,4 |  |
|  |  | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | | 15,4 | | 78,6 |  |
|  |  |  | | | | | **10,8** | **15,7** | | **52,7** | | **396,6** | **0.4** |
|  |  | **II Завтрак (время приема 10.30-11.00)** | | | | | | | | | | |  |
| 2008 |  | ФРУКТЫ | | | 70 | | 0,6 | 0 | | 5,7 | | 30,1 | 30,0 |
|  |  | АПЕЛЬСИН | | | 100 | 70 | 0,6 | 0 | | 5,7 | | 30,1 | 30,0 |
|  | | | | | | | **1,7** | **0,3** | | **17,9** | | **84,4** |  |
|  |  | **Обед (время приема 12.00-13.00)** | | | | | | | | | | |  |
|  |  | ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ | | | 60 | | 0,5 | 0,1 | | 1,5 | | 8,2 | 2.8 |
|  |  | ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | | | 65 | 60,45 | 0,5 | 0,1 | | 1,5 | | 8,2 |  |
|  |  | СУП ПО-ЯКУТСКИ | | | 250 | | 8,6 | 8,2 | | 21,7 | | 194,2 | 5.6 |
|  |  | ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | | | 40,7 | 30,53 | 5,5 | 4,8 | | 0 | | 64,6 |  |
|  |  | КАРТОФЕЛЬ | | | 100 | 70 | 1,4 | 0,3 | | 11,1 | | 52,3 |  |
|  |  | КАПУСТА | | | 38 | 29,3 | 1,6 | 0,2 | | 10,3 | | 49,2 |  |
|  |  | СВЕКЛА | | | 15 | 15 | 0,2 | 0,3 | | 9,3 | | 48,1 |  |
|  |  | МОРКОВЬ | | | 10 | 10 | 0,5 | 0,4 | | 10,1 | | 38,2 |  |
|  |  | ЛУК | | | 2 | 2 | 0,3 | 0,2 | | 10,1 | | 36,3 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 3 | 3 | 0 | 2,9 | | 0 | | 26,2 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 135 | 135 | 0 | 0 | | 0 | | 0 |  |
| 2008 | 258 | ВАРЕНИКИ С КАРТОШКОЙ | | | 80 | | 14,4 | 9,9 | | 38,3 | | 301,4 | 0 |
|  |  | КАРТОШКА | | | 50 | 50 | 8,7 | 4,4 | | 1,5 | | 82,0 |  |
|  |  | МУКА ПШЕНИЧНАЯ | | | 47 | 47 | 4,9 | 0,6 | | 31,9 | | 152,3 |  |
|  |  | ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК | | | 5,7 | 5,7 | 0,45 | 0,48 | | 0,01 | | 6,3 |  |
|  |  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | | | 5 | 5 | 0 | 4 | | 0 | | 36,3 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | НАПИТОК ЯГОДНЫЙ | 200 | | |  |  | 14,6 | 58,1 | 50,0 |
|  |  | КРАСНАЯ СМОРОДИНА | 15 | | 15 | 0 | 0 | 0,7 | 3,9 |  |
|  |  | КРАХМАЛ | 6 | | 6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 15 | | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |  |
|  |  | АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА | 0,05 | | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210 | | 210 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0 |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |  |
|  |  |  | | | | **28,1** | **20,9** | **88,6** | **742,9** | **69,3** |
|  |  | **Полдник (время приема15.30-16.00)** | | | | | | | |  |
|  |  | БАТОН С ДЖЕМОМ | 30/20 | | | 3,2 | 5,3 | 18,7 | 133,9 | 0 |
|  |  | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 76,2 |  |
|  |  | ДЖЕМ ФРУКТОВЫЙ | 20 | | 20 | 0 | 0 | 3,8 | 57,7 |  |
|  |  |  | | | | **8,4** | **9,8** | **25,9** | **229,3** | **0,9** |
|  |  | **Ужин (время приема 18.30-19.00)** | | | | | | | |  |
|  |  | ЖАРКОЕ | 80 | | | 14,4 | 9,9 | 38,3 | 301,4 | 0 |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |
|  |  | КАРТОФЕЛЬ | 315 | | 220,5 | 4,3 | 0,9 | 34,8 | 164,7 |  |
|  |  | ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ, ЖЕРЕБЯТИНА | 95,1 | | 71,33 | 12,9 | 11,1 | 0 | 150,8 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |  |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | | 10,08 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |  |
|  |  | МОРКОВЬ | 12,5 | 9,69 | | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 | 2,0 |
|  |  | СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 6 | | 6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | 5 | | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |  |
|  |  | ЧЕСНОК | 2 | | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |  |
|  |  | ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ | 50 | | | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 50 | | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |  |
|  |  | ЧАЙ С МАРМЕЛАДОМ | 200/30 | | | 0 | 0 | 31,1 | 77,7 | 0 |
|  |  | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | | 0,5 | 0 | 0 | 0,2 | 1,2 |  |
|  |  | МАРМЕЛАД | 30 | | 30 | 0 | 0 | 22,5 | 76,5 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  |  | | | | **18,1** | **10,2** | **45,8** | **543,9** | **2,0** |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | **69,6** | **67,2** | **247,5** | **1 904,0** | **76,9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | |  | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | |  | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  | | |  | | | | | | | |  |
|  |  | **ДЕНЬ 15** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | | | | | | | | | |  |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Наименование блюда** | | | | **Масса порции** | | | **Химический состав** | | | **Энерге-тическая ценность, ккал** | **Витамины** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **С, мг** |
|  |  | **Завтрак (время приема 8.30-9.00)** | | | | | | | | | | |  |
| 2008 | 503 | КАША КУКУРУЗНАЯ | | | | 200 | | | 5,3 | 6,6 | 21,9 | 168,4 | 1,6 |
|  |  | КРУПА КУКУРУЗНАЯ | | | | 18 | | 17,84 | 1,6 | 0,2 | 10,1 | 48,1 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 79 | | 79 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 110 | | 110 | 3,7 | 3,2 | 6 | 68,1 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | | | | 5 | | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 4 | | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |  |
| 2008 | 1 | БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ | | | | 30 | | | 2,3 | 7,5 | 15,5 | 138,4 | 0 |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 8 | | 8 | 0 | 6,6 | 0,1 | 59,8 |  |
|  |  | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | 30 | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |  |
| 2008 | 431 | КАКАО С МОЛОКОМ | | | | 200 | | | 4,6 | 4,6 | 19,1 | 139,7 | 0,9 |
|  |  | КАКАО-ПОРОШОК | | | | 1 | | 1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 2,8 |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 130 | | 130 | 3,6 | 3,2 | 6,0 | 68,1 |  |
|  |  |  | | | | | | | **12,8** | **18,5** | **56,6** | **445,2** | **2,5** |
|  |  | **II Завтрак (время приема 10.30-11.00)** | | | | | | | | | | |  |
|  |  | ФРУКТЫ | | | | 75 | | | 0,1 | 0,1 | 5,7 | 30,1 | 4,2 |
|  |  | ЯБЛОКО | | | | 100 | | 88 | 0,1 | 0,1 | 5,7 | 30,1 |  |
|  |  |  | | | | | | | **0,1** | **0,1** | **5,7** | **30,1** | **6,2** |
|  |  | **Обед (время приема 12.00-13.00)** | | | | | | | | | | |  |
| 2008 | 84 | ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | | | | 250 | | | 6,8 | 7,0 | 16,4 | 160,9 | 14,6 |
|  |  | БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | | 30 | | 21,6 | 3,9 | 3,4 | 0 | 46,1 |  |
|  |  | КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | | 50 | | 40 | 0,7 | 0 | 1,8 | 10,9 |  |
|  |  | КАРТОФЕЛЬ | | | | 100 | | 70 | 1,4 | 0,3 | 11,1 | 52,3 |  |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 12 | | 10,08 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |  |
|  |  | МОРКОВЬ | | | | 30 | | 23,25 | 0,3 | 0 | 1,6 | 7,9 |  |
|  |  | СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | | | | 9 | | 9 | 0,2 | 1,4 | 0,3 | 17,9 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 2 | | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |  |
|  |  | СОЛЬ ЙОДИРОВАННЫЙ | | | | 6 | | 6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | | | | 5 | | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |  |
|  |  | ЧЕСНОК | | | | 2 | | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |  |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТЫ | | | | 80 | | | 11,7 | 11,1 | 2,0 | 151,2 | 1,0 |
|  |  | ГОВЯДИНА Б/К | | | | 67,9 | | 57,31 | 10,4 | 8,9 | 0 | 121,2 |  |
|  |  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 12 | | 10,08 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |  |
|  |  | МОРКОВЬ | | | | 12,5 | | 9,69 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 10 | | 10 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 5,2 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 2 | | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 77 | | 4,3 | 4,3 | 19,2 | 132,5 | 0 |
|  |  | КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 35 | 34,65 | 4,3 | 1,1 | 19,2 | 103,5 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 48,46 | 48,46 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |  |
|  |  | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | | 0,6 | 0,3 | 23,0 | 107,7 | 50.0 |
|  |  | ШИПОВНИК СУХОЙ | 18 | 18 | 0,6 | 0,3 | 8,4 | 49,6 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0 |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |  |
|  |  |  | | | **29,2** | **28,1** | **89,1** | **732,9** | **58,9** |
|  |  | **Полдник (время приема15.30-16.00)** | | | | | | |  |
|  |  | БУЛОЧКА «УЛИТКА» | 130 | | 7,6 | 10,9 | 33,1 | 332,9 | 0 |
|  |  | ДРОЖЖИ | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
|  |  | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 45 | 45 | 6.2 | 0,6 | 30,6 | 145,8 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |  |
|  |  | САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |  |
|  |  | Яичный порошок | 9 | 9 | 0.8 | 0,9 | 0 | 11,4 |  |
|  |  | МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |  |
|  |  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |  |
|  |  |  | | | **12,8** | **15,4** | **43,0** | **372,8** | **0,9** |
|  |  | **Ужин (время приема 18.30-19.00)** | | | | | | |  |
| 2008 | 331 | МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 226 | | 9,5 | 7,4 | 30,7 | 221,0 | 0 |
|  |  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТА | 45 | 45 | 4,9 | 0,6 | 30,7 | 147,5 |  |
|  |  | СЫР РОССИЙСКИЙ | 19 | 18,61 | 4,6 | 3,6 | 0 | 69,0 |  |
|  |  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |  |
|  |  | ОГУРЦЫ | 50 | | 1,6 | 0,2 | 1,9 | 15,0 | 7,6 |
|  |  | ЧАЙ СЛАДКИЙ | 200 | | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 85,8 |  |
|  |  | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0,2 | 1,2 |  |
|  |  | САХАР | 30 | 30 | 0 | 0 | 22,5 | 76,5 |  |
|  |  | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |  |
|  |  | ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ | 50 | | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0 |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 50 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |  |
|  |  |  | | | **15,8** | **10,1** | **72,7** | **436,7** | **7,6** |
|  |  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **71,2** | **70,0** | **276,1** | **2 017,7,9** | **80,3** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *МБДОУ д/с № 97 "Незабудка"* |  |  |