



МЕНЮ

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ КУКУРУЗНАЯ С ЯБЛОКОМ	140		1,7	4,4	21,0	126,0
КРУПА КУКУРУЗНАЯ	22,452	22,452	1.6	0.9	15.7	71,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,375	4,375	0.0	3.5	0.0	31,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,334	43,334	0.0	0.0	0.0	0,0
ЯБЛОКИ	16,249	14,299	0.1	0.1	1.4	6,5
САХАР ПЕСОК	4,000	4,000	0.0	0.0	3.9	15,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,000	1,000	0.2	0.0	0.4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,000	54,000	0.0	0.0	0.0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0.0	0.0	9.7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135,000	135,000	0.0	0.0	0.0	0,0
ХЛЕБЦЫ	10		0,9	1,1	6,7	40,0
ХЛЕБЦЫ	10,000	10,000	0.9	1.1	6.7	39,9
ПОВИДЛО	10		0,0	0,0	6,6	27,0
ПОВИДЛО	10,000	10,000	0.0	0.0	6.6	26,6
			2,8	5,6	49,3	253,0
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180		0,9	0,2	17,6	75,0
Сок в ассортименте	180,000	180,000	0.9	0.2	17.7	75,1
			0,9	0,2	17,6	75,0
Обед						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40		0,7	2,0	4,4	36,0
КАРТОФЕЛЬ	20,000	16,000	0.3	0.1	3.1	11,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,000	2,000	0.0	1.9	0.0	17,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	6,880	6,400	0.1	0.0	0.2	0,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	9,234	6,000	0.2	0.0	0.4	2,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,762	4,000	0.1	0.0	0.3	1,6
МОРКОВЬ	7,740	6,000	0.1	0.0	0.4	2,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	160		1,9	3,3	7,1	63,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,000	112,000	0.0	0.0	0.0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,200	3,200	0.0	3.1	0.0	27,9
КАРТОФЕЛЬ	20,000	16,000	0.3	0.1	3.1	11,9
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	3,222	3,191	0,8	0,1	2,9	17,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,616	6,400	0.1	0.0	0.5	2,5
МОРКОВЬ	10,324	8,000	0.1	0.0	0.6	2,7
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	50		1,1	3,4	8,5	67,0
МОРКОВЬ	33,300	25,806	0.3	0.0	1.7	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,613	1,613	0.0	1.3	0.0	11,7

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18,951	15,161	0.3	0.0	0.7	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,968	0,968	0.0	1.0	0.0	8,4
КАРТОФЕЛЬ	22,581	18,064	0.4	0.1	3.6	13,5
РИСОВАЯ МУКА	3,226	3,226	0.2	0.0	2.5	11,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,290	1,290	0.0	1.1	0.0	9,3
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		15	0,1	0,7	1,0	11,0
МОРКОВЬ	1,161	0,900	0.0	0.0	0.1	0,3
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,201	0,150	0.0	0.0	0.0	0,1
РИСОВАЯ МУКА	0,675	0,675	0.0	0.0	0.5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,357	0,300	0.0	0.0	0.0	0,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,225	0,225	0.0	0.2	0.0	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,000	15,000	0.0	0.0	0.0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,675	0,675	0.0	0.6	0.0	4,9
САХАР ПЕСОК	0,150	0,150	0.0	0.0	0.1	0,6
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,250	2,250	0.1	0.0	0.3	1,5
СОЛЬ	0,150	0,150	0.0	0.0	0.0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		110	2,2	2,6	18,0	83,0
СОЛЬ	1,609	1,609	0.0	0.0	0.0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,195	32,195	0.0	0.0	0.0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	18,780	18,780	2.2	0.4	17.9	63,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,683	2,683	0.0	2.1	0.0	19,5
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,6	0,2	18,1	88,0
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0.0	0.0	9.7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180,000	180,000	0.0	0.0	0.0	0,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	18,000	18,000	0.6	0.3	8.4	49,6
			6,6	12,2	57,1	348,0
Полдник						
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ		65	0,3	0,3	25,4	107,0
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0.0	0.0	9.7	38,7
ЯБЛОКИ	78,000	69,000	0.3	0.3	6.6	31,4
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	15,0	60,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,000	54,000	0.0	0.0	0.0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,000	1,000	0.2	0.0	0.4	2,4
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0.0	0.0	9.7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135,000	135,000	0.0	0.0	0.0	0,0
			0,5	0,4	40,4	167,0
Ужин						
КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ		50	1,9	6,9	5,3	91,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,546	4,546	0.0	3.7	0.0	33,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,818	1,818	0.0	1.5	0.0	13,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,727	2,727	0.0	2.6	0.0	23,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,909	10,909	0.0	0.0	0.0	0,0
РИСОВАЯ МУКА	7,143	7,143	0.4	0.1	5.5	25,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	64,546	51,818	0.9	0.1	2.3	14,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	1,8	3,5	18,6	98,0
КАРТОФЕЛЬ	117,560	94,050	1.8	0.4	18.5	70,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,850	3,850	0.0	3.1	0.0	27,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,1	0,0	11,9	48,0
САХАР ПЕСОК	12,000	12,000	0.0	0.0	11.6	46,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,430	0,430	0.1	0.0	0.2	1,1
ЛИМОН	3,000	3,000	0.0	0.0	0.1	1,0
			3,8	10,4	35,8	237,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			14,6	28,8	200,2	1 080,0



МЕНЮ

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100		3,0	3,4	13,6	97,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,419	77,419	0,0	0,0	0,0	0,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ КРУПКА ДИЕТИЧЕСКАЯ	24,761	24,516	3,0	0,8	13,6	73,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,226	3,226	0,0	2,6	0,0	23,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2	0,1	15,0	60,0
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0,0	0,0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135,000	135,000	0,0	0,0	0,0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,000	1,000	0,2	0,0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,000	54,000	0,0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБЦЫ	10		0,9	1,1	6,7	40,0
ХЛЕБЦЫ	10,000	10,000	0,9	1,1	6,7	39,9
ПОВИДЛО	10		0,0	0,0	6,6	27,0
ПОВИДЛО	10,000	10,000	0,0	0,0	6,6	26,6
			4,1	4,6	41,9	224,0
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180		0,9	0,2	17,6	75,0
Сок в ассортименте	180,000	180,000	0,9	0,2	17,7	75,1
			0,9	0,2	17,6	75,0
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	40		0,7	2,5	3,6	38,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,400	2,400	0,0	2,4	0,0	21,6
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	14,284	10,000	0,3	0,0	0,7	4,0
МОРКОВЬ	12,904	10,000	0,1	0,0	0,7	3,5
КАРТОФЕЛЬ	13,000	10,400	0,2	0,0	2,0	7,8
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	10,000	8,000	0,1	0,0	0,2	1,1
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	160		1,2	3,2	8,4	66,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	16,000	12,800	0,2	0,0	0,6	3,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	128,000	128,000	0,0	0,0	0,0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,616	6,400	0,1	0,0	0,5	2,5
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,800	4,800	0,2	0,0	0,6	3,1
МОРКОВЬ	10,324	8,000	0,1	0,0	0,6	2,7
СВЕКЛА	33,030	25,600	0,4	0,0	2,2	10,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,200	3,200	0,0	3,1	0,0	27,9
КАРТОФЕЛЬ	16,000	12,800	0,3	0,1	2,5	9,6
САХАР ПЕСОК	1,600	1,600	0,0	0,0	1,6	6,2
РИС С ОВОЩАМИ	150		0,8	9,4	17,5	161,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	5,250	3,413	0,1	0,0	0,2	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,500	7,500	0,0	7,3	0,0	65,4

КРУПА РИСОВАЯ БЕЗБЕЛКОВАЯ	52,500	51,975	0.1	2.0	14.6	80,5
МОРКОВЬ	31,940	24,750	0.3	0.0	1.6	8,4
СОЛЬ	0,075	0,075	0.0	0.0	0.0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,250	9,450	0.1	0.0	0.8	3,8
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	5,250	3,675	0.1	0.0	0.2	1,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,4	0,0	27,7	112,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180,000	180,000	0.0	0.0	0.0	0,0
САХАР ПЕСОК	18,000	18,000	0.0	0.0	17.5	69,6
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18,000	18,000	0.4	0.0	10.3	42,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,180	0,180	0.0	0.0	0.0	0,0
			3,1	15,1	57,2	377,0
Полдник						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,2	23,2	96,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,000	166,000	0.0	0.0	0.0	0,0
ЯБЛОКИ	45,450	40,000	0.2	0.2	3.8	18,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,200	0,200	0.0	0.0	0.0	0,0
САХАР ПЕСОК	20,000	20,000	0.0	0.0	19.4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172,000	172,000	0.0	0.0	0.0	0,0
ХЛЕБЦЫ		10	0,9	1,1	6,7	40,0
ХЛЕБЦЫ	10,000	10,000	0.9	1.1	6.7	39,9
			1,1	1,3	29,9	136,0
Ужин						
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ		50	1,1	3,4	8,5	67,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,613	1,613	0.0	1.3	0.0	11,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,290	1,290	0.0	1.1	0.0	9,3
РИСОВАЯ МУКА	3,226	3,226	0.2	0.0	2.5	11,4
КАРТОФЕЛЬ	22,581	18,064	0.4	0.1	3.6	13,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18,951	15,161	0.3	0.0	0.7	4,1
МОРКОВЬ	33,300	25,806	0.3	0.0	1.7	8,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,968	0,968	0.0	1.0	0.0	8,4
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		110	2,2	3,3	22,0	109,0
КАРТОФЕЛЬ	139,274	111,419	2.1	0.4	21.9	83,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,549	3,549	0.0	2.8	0.0	25,7
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,1	0,0	11,9	48,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,430	0,430	0.1	0.0	0.2	1,1
ЛИМОН	3,000	3,000	0.0	0.0	0.1	1,0
САХАР ПЕСОК	12,000	12,000	0.0	0.0	11.6	46,5
			3,4	6,7	42,4	224,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			12,6	27,9	189,0	1 036,0

**МЕНЮ****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МОРКОВЬЮ	140		2,1	4,1	24,0	141,0
САХАР ПЕСОК	3,500	3,500	0.0	0.0	3.4	13,6
СОЛЬ	0,438	0,438	0.0	0.0	0.0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,066	111,066	0.0	0.0	0.0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,625	2,625	0.0	2.1	0.0	19,0
КРУПА РИСОВАЯ БЕЗБЕЛКОВАЯ	27,300	27,027	0.1	1.1	7.7	41,8
МОРКОВЬ	26,600	20,615	0.3	0.0	1.4	7,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2	0,1	15,0	60,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,000	54,000	0.0	0.0	0.0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,000	1,000	0.2	0.0	0.4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135,000	135,000	0.0	0.0	0.0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0.0	0.0	9.7	38,7
ХЛЕБЦЫ	10		0,9	1,1	6,7	40,0
ХЛЕБЦЫ	10,000	10,000	0.9	1.1	6.7	39,9
ПОВИДЛО	10		0,0	0,0	6,6	27,0
ПОВИДЛО	10,000	10,000	0.0	0.0	6.6	26,6
			3,2	5,3	52,3	268,0
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180		0,9	0,2	17,6	75,0
Сок в ассортименте	180,000	180,000	0.9	0.2	17.7	75,1
			0,9	0,2	17,6	75,0
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40		0,5	2,4	3,7	37,0
СВЕКЛА	10,320	8,000	0.1	0.0	0.7	3,3
КАРТОФЕЛЬ	12,500	10,000	0.2	0.0	1.9	7,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,400	2,400	0.0	2.3	0.0	21,0
МОРКОВЬ	7,740	6,000	0.1	0.0	0.4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	8,000	8,000	0.1	0.0	0.1	1,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,140	6,000	0.1	0.0	0.5	2,4
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (рис безбелковый)	160		0,5	3,3	4,9	49,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,200	3,200	0.0	3.1	0.0	27,9
МОРКОВЬ	8,256	6,400	0.1	0.0	0.4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,808	3,200	0.0	0.0	0.3	1,3
КРУПА РИСОВАЯ БЕЗБЕЛКОВАЯ	3,232	3,200	0.0	0.1	0.9	4,9
КАРТОФЕЛЬ	20,000	16,000	0.3	0.1	3.1	11,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120,000	120,000	0.0	0.0	0.0	0,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	9,600	9,600	0.1	0.0	0.2	1,2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	150		8,6	6,9	38,8	252,0

СОЛЬ	1,500	1,500	0.0	0.0	0.0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,750	3,750	0.0	3.0	0.0	27,3
МОРКОВЬ ОЧИЩЕННАЯ В/У	7,059	7,059	0.1	0.0	0.5	2,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ КРУПКА ДИЕТИЧЕСКАЯ	53,118	52,587	6.4	1.6	29.1	157,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,847	103,847	0.0	0.0	0.0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,863	13,325	0.2	0.0	1.1	5,3
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ		180	0,1	0,1	18,7	76,0
САХАР ПЕСОК	18,000	18,000	0.0	0.0	17.5	69,6
ЯБЛОКИ	15,345	13,500	0.1	0.1	1.3	6,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,700	182,700	0.0	0.0	0.0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,180	0,180	0.0	0.0	0.0	0,0
			9,7	12,7	66,1	414,0
Полдник						
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО)		100	0,3	0,3	8,2	39,0
ЯБЛОКИ	83,333	83,333	0.3	0.3	8.2	39,2
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ		200	0,2	0,1	15,0	60,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,000	54,000	0.0	0.0	0.0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,000	1,000	0.2	0.0	0.4	2,4
ЛИМОН	6,000	3,600	0.0	0.0	0.1	1,2
САХАР ПЕСОК	13,000	13,000	0.0	0.0	12.6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210,000	210,000	0.0	0.0	0.0	0,0
АПЕЛЬСИН	13,000	9,100	0.1	0.0	0.7	3,8
			0,5	0,4	23,2	99,0
Ужин						
РАГУ ОВОЩНОЕ		150	1,3	5,0	9,0	82,0
МОРКОВЬ	24,000	18,600	0.2	0.0	1.3	6,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	26,540	13,800	0.2	0.0	0.6	3,8
СОЛЬ	0,400	0,400	0.0	0.0	0.0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	37,500	30,000	0.6	0.1	5.9	22,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,860	15,000	0.2	0.0	1.2	6,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,500	37,500	0.0	0.0	0.0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,000	6,000	0.0	4.9	0.0	43,6
ХЛЕБЦЫ		10	0,9	1,1	6,7	40,0
ХЛЕБЦЫ	10,000	10,000	0.9	1.1	6.7	39,9
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	15,0	60,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135,000	135,000	0.0	0.0	0.0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0.0	0.0	9.7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,000	1,000	0.2	0.0	0.4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,000	54,000	0.0	0.0	0.0	0,0
			2,4	6,2	30,7	182,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			16,7	24,8	189,9	1 038,0



МЕНЮ

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ КУКУРУЗНАЯ С ЯБЛОКОМ		140	1,7	4,4	21,0	126,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,375	4,375	0.0	3.5	0.0	31,7
САХАР ПЕСОК	4,000	4,000	0.0	0.0	3.9	15,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,334	43,334	0.0	0.0	0.0	0,0
ЯБЛОКИ	16,249	14,299	0.1	0.1	1.4	6,5
КРУПА КУКУРУЗНАЯ	22,452	22,452	1.6	0.9	15.7	71,9
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	15,0	60,0
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0.0	0.0	9.7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135,000	135,000	0.0	0.0	0.0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,000	54,000	0.0	0.0	0.0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,000	1,000	0.2	0.0	0.4	2,4
ХЛЕБЦЫ		10	0,9	1,1	6,7	40,0
ХЛЕБЦЫ	10,000	10,000	0.9	1.1	6.7	39,9
ПОВИДЛО		10	0,0	0,0	6,6	27,0
ПОВИДЛО	10,000	10,000	0.0	0.0	6.6	26,6
			2,8	5,6	49,3	253,0
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ		180	0,9	0,2	17,6	75,0
Сок в ассортименте	180,000	180,000	0.9	0.2	17.7	75,1
			0,9	0,2	17,6	75,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ		50	0,7	3,1	4,1	47,0
СВЕКЛА	62,580	48,500	0.7	0.0	4.2	19,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,000	3,000	0.0	3.0	0.0	27,0
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ		160	0,8	1,7	6,6	38,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	6,400	6,400	0.8	0.1	6.1	21,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,000	112,000	0.0	0.0	0.0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,616	6,400	0.1	0.0	0.5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,600	1,600	0.0	1.6	0.0	14,0
РИС С ОВОЩАМИ		150	0,5	6,4	13,8	117,0
МОРКОВЬ	30,000	23,250	0.3	0.0	1.6	7,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,500	6,300	0.1	0.0	0.5	2,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,250	2,250	0.0	1.8	0.0	16,3
КРУПА РИСОВАЯ БЕЗБЕЛКОВАЯ	42,000	41,580	0.1	1.6	11.7	64,4
СОЛЬ	0,075	0,075	0.0	0.0	0.0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,000	3,000	0.0	2.9	0.0	26,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,2	23,2	96,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,200	0,200	0.0	0.0	0.0	0,0
ЯБЛОКИ	45,450	40,000	0.2	0.2	3.8	18,2

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,000	166,000	0.0	0.0	0.0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172,000	172,000	0.0	0.0	0.0	0,0
САХАР ПЕСОК	20,000	20,000	0.0	0.0	19.4	77,4
			2,2	11,4	47,7	298,0
Полдник						
КИСЕЛЬ		200	0,1	0,1	27,9	113,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,200	0,200	0.0	0.0	0.0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190,000	190,000	0.0	0.0	0.0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0.0	0.0	9.7	38,7
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24,000	24,000	0.0	0.0	18.5	74,1
ХЛЕБЦЫ		10	0,9	1,1	6,7	40,0
ХЛЕБЦЫ	10,000	10,000	0.9	1.1	6.7	39,9
			1,0	1,2	34,6	153,0
Ужин						
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ		50	1,1	3,4	8,5	67,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18,951	15,161	0.3	0.0	0.7	4,1
КАРТОФЕЛЬ	22,581	18,064	0.4	0.1	3.6	13,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,613	1,613	0.0	1.3	0.0	11,7
РИСОВАЯ МУКА	3,226	3,226	0.2	0.0	2.5	11,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,968	0,968	0.0	1.0	0.0	8,4
МОРКОВЬ	33,300	25,806	0.3	0.0	1.7	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,290	1,290	0.0	1.1	0.0	9,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		110	2,2	3,0	18,0	87,0
СОЛЬ	1,609	1,609	0.0	0.0	0.0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	18,780	18,780	2.2	0.4	17.9	63,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,683	2,683	0.0	2.6	0.0	23,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,195	32,195	0.0	0.0	0.0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	15,0	60,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135,000	135,000	0.0	0.0	0.0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,000	1,000	0.2	0.0	0.4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,000	54,000	0.0	0.0	0.0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0.0	0.0	9.7	38,7
			3,5	6,5	41,5	214,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			10,4	24,9	190,7	993,0



МЕНЮ

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100		3,0	3,4	13,6	97,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ КРУПКА ДИЕТИЧЕСКАЯ	24,761	24,516	3.0	0.8	13.6	73,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,419	77,419	0.0	0.0	0.0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,226	3,226	0.0	2.6	0.0	23,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,000	1,000	0.2	0.0	0.4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,000	54,000	0.0	0.0	0.0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135,000	135,000	0.0	0.0	0.0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0.0	0.0	9.7	38,7
ХЛЕБЦЫ	10		0,9	1,1	6,7	40,0
ХЛЕБЦЫ	10,000	10,000	0.9	1.1	6.7	39,9
ПОВИДЛО	10		0,0	0,0	6,6	27,0
ПОВИДЛО	10,000	10,000	0.0	0.0	6.6	26,6
			4,1	4,6	41,9	224,0
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180		0,9	0,2	17,6	75,0
Сок в ассортименте	180,000	180,000	0.9	0.2	17.7	75,1
			0,9	0,2	17,6	75,0
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	40		1,4	4,1	3,1	55,0
МОРКОВЬ	11,355	8,800	0.1	0.0	0.6	3,0
КАРТОФЕЛЬ	12,501	10,000	0.2	0.0	1.9	7,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,000	4,000	0.0	4.0	0.0	36,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	8,400	6,800	0.1	0.0	0.1	0,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	6,800	4,400	0.1	0.0	0.3	1,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,000	6,800	0.1	0.0	0.6	2,8
СУП С КРУПОЙ	160		0,2	3,6	4,5	52,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,622	6,400	0.1	0.0	0.5	2,5
МОРКОВЬ	8,256	6,400	0.1	0.0	0.4	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,200	3,200	0.0	3.1	0.0	27,9
СОЛЬ	1,280	1,280	0.0	0.0	0.0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,000	160,000	0.0	0.0	0.0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ БЕЗБЕЛКОВАЯ	12,928	12,800	0.0	0.5	3.6	19,8
КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ	50		1,9	6,9	5,3	91,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,909	10,909	0.0	0.0	0.0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,818	1,818	0.0	1.5	0.0	13,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	64,546	51,818	0.9	0.1	2.3	14,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,727	2,727	0.0	2.6	0.0	23,8
РИСОВАЯ МУКА	7,143	7,143	0.4	0.1	5.5	25,3

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,546	4,546	0.0	3.7	0.0	33,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	1,8	3,5	18,6	98,0
КАРТОФЕЛЬ	117,560	94,050	1.8	0.4	18.5	70,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,850	3,850	0.0	3.1	0.0	27,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,4	0,0	27,7	112,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18,000	18,000	0.4	0.0	10.3	42,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180,000	180,000	0.0	0.0	0.0	0,0
САХАР ПЕСОК	18,000	18,000	0.0	0.0	17.5	69,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,180	0,180	0.0	0.0	0.0	0,0
			5,7	18,1	59,2	408,0
Полдник						
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО)		100	0,3	0,3	8,2	39,0
ЯБЛОКИ	83,333	83,333	0.3	0.3	8.2	39,2
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	15,0	60,0
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0.0	0.0	9.7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135,000	135,000	0.0	0.0	0.0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,000	1,000	0.2	0.0	0.4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,000	54,000	0.0	0.0	0.0	0,0
			0,5	0,4	23,2	99,0
Ужин						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ		30	0,5	1,6	2,4	26,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,300	3,300	0.1	0.0	0.4	2,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	8,250	6,600	0.1	0.0	0.3	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,500	1,500	0.0	1.5	0.0	13,1
КАБАЧКИ	42,960	32,220	0.2	0.1	1.5	7,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,930	3,300	0.0	0.0	0.3	1,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ		150	5,9	5,3	46,2	206,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,750	3,750	0.2	0.0	0.7	3,7
СОЛЬ	0,750	0,750	0.0	0.0	0.0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,250	5,250	0.0	4.2	0.0	38,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,250	19,530	0.3	0.0	1.6	7,8
МОРКОВЬ	17,423	13,500	0.2	0.0	0.9	4,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	45,000	45,000	5.2	1.0	43.0	151,9
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,000	1,000	0.2	0.0	0.4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,000	54,000	0.0	0.0	0.0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135,000	135,000	0.0	0.0	0.0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0.0	0.0	9.7	38,7
			6,6	7,0	63,6	292,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			17,8	30,3	205,5	1 098,0



МЕНЮ

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МОРКОВЬЮ	140		2,1	4,1	24,0	141,0
МОРКОВЬ	26,600	20,615	0.3	0.0	1.4	7,0
СОЛЬ	0,438	0,438	0.0	0.0	0.0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,500	3,500	0.0	0.0	3.4	13,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,066	111,066	0.0	0.0	0.0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ БЕЗБЕЛКОВАЯ	27,300	27,027	0.1	1.1	7.7	41,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,625	2,625	0.0	2.1	0.0	19,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2	0,1	15,0	60,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135,000	135,000	0.0	0.0	0.0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0.0	0.0	9.7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,000	1,000	0.2	0.0	0.4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,000	54,000	0.0	0.0	0.0	0,0
ХЛЕБЦЫ	10		0,9	1,1	6,7	40,0
ХЛЕБЦЫ	10,000	10,000	0.9	1.1	6.7	39,9
ПОВИДЛО	10		0,0	0,0	6,6	27,0
ПОВИДЛО	10,000	10,000	0.0	0.0	6.6	26,6
			3,2	5,3	52,3	268,0
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180		0,9	0,2	17,6	75,0
Сок в ассортименте	180,000	180,000	0.9	0.2	17.7	75,1
			0,9	0,2	17,6	75,0
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ	40		0,6	2,5	2,9	34,0
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	14,284	10,000	0.3	0.0	0.7	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,400	2,400	0.0	2.4	0.0	21,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	10,000	8,000	0.1	0.0	0.2	1,1
КАРТОФЕЛЬ	13,000	10,400	0.2	0.0	2.0	7,8
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	160		1,2	3,2	8,4	66,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,616	6,400	0.1	0.0	0.5	2,5
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,800	4,800	0.2	0.0	0.6	3,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	16,000	12,800	0.2	0.0	0.6	3,5
КАРТОФЕЛЬ	16,000	12,800	0.3	0.1	2.5	9,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,200	3,200	0.0	3.1	0.0	27,9
САХАР ПЕСОК	1,600	1,600	0.0	0.0	1.6	6,2
МОРКОВЬ	10,324	8,000	0.1	0.0	0.6	2,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	128,000	128,000	0.0	0.0	0.0	0,0
СВЕКЛА	33,030	25,600	0.4	0.0	2.2	10,5
КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ	50		0,7	1,7	5,9	43,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,839	4,839	0.0	0.0	0.0	0,0

СОЛЬ	0,129	0,129	0.0	0.0	0.0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,968	0,968	0.0	1.0	0.0	8,4
РИСОВАЯ МУКА	3,871	3,871	0.2	0.1	3.0	13,8
САХАР ПЕСОК	0,161	0,161	0.0	0.0	0.2	0,6
МОРКОВЬ	52,029	40,323	0.5	0.0	2.7	13,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,064	8,064	0.0	0.0	0.0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,887	0,887	0.0	0.7	0.0	6,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		110	2,2	2,6	18,0	83,0
СОЛЬ	1,609	1,609	0.0	0.0	0.0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,195	32,195	0.0	0.0	0.0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	18,780	18,780	2.2	0.4	17.9	63,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,683	2,683	0.0	2.1	0.0	19,5
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ		180	0,1	0,1	18,7	76,0
САХАР ПЕСОК	18,000	18,000	0.0	0.0	17.5	69,6
ЯБЛОКИ	15,345	13,500	0.1	0.1	1.3	6,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,700	182,700	0.0	0.0	0.0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,180	0,180	0.0	0.0	0.0	0,0
			4,8	10,1	53,9	302,0
Полдник						
ХЛЕБЦЫ		10	0,9	1,1	6,7	40,0
ХЛЕБЦЫ	10,000	10,000	0.9	1.1	6.7	39,9
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,000	1,000	0.2	0.0	0.4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,000	54,000	0.0	0.0	0.0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0.0	0.0	9.7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135,000	135,000	0.0	0.0	0.0	0,0
			1,1	1,2	21,7	100,0
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ		150	2,9	4,3	24,0	137,0
РИСОВАЯ МУКА	7,500	7,500	0.4	0.1	5.8	26,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,213	7,742	0.1	0.0	0.6	3,1
МОРКОВЬ	37,461	29,033	0.4	0.0	1.9	9,9
КАРТОФЕЛЬ	90,726	72,581	1.5	0.3	14.3	54,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,839	4,839	0.0	3.9	0.0	35,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	36,290	29,033	0.5	0.0	1.4	7,9
ХЛЕБЦЫ		10	0,9	1,1	6,7	40,0
ХЛЕБЦЫ ДИЕТИЧЕСКИЕ "ЗДОРОВЬЕ"	10,000	10,000	0.9	1.1	6.7	39,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,1	0,0	11,9	48,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,430	0,430	0.1	0.0	0.2	1,1
ЛИМОН	3,000	3,000	0.0	0.0	0.1	1,0
САХАР ПЕСОК	12,000	12,000	0.0	0.0	11.6	46,5
			3,9	5,4	42,6	225,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			13,9	22,2	188,1	970,0



МЕНЮ

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ КУКУРУЗНАЯ С ЯБЛОКОМ	140		1,7	4,4	21,0	126,0
КРУПА КУКУРУЗНАЯ	22,452	22,452	1.6	0.9	15.7	71,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,375	4,375	0.0	3.5	0.0	31,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,334	43,334	0.0	0.0	0.0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,000	4,000	0.0	0.0	3.9	15,5
ЯБЛОКИ	16,249	14,299	0.1	0.1	1.4	6,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2	0,1	15,0	60,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,000	54,000	0.0	0.0	0.0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,000	1,000	0.2	0.0	0.4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135,000	135,000	0.0	0.0	0.0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0.0	0.0	9.7	38,7
ХЛЕБЦЫ	10		0,9	1,1	6,7	40,0
ХЛЕБЦЫ	10,000	10,000	0.9	1.1	6.7	39,9
ПОВИДЛО	10		0,0	0,0	6,6	27,0
ПОВИДЛО	10,000	10,000	0.0	0.0	6.6	26,6
			2,8	5,6	49,3	253,0
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180		0,9	0,2	17,6	75,0
Сок в ассортименте	180,000	180,000	0.9	0.2	17.7	75,1
			0,9	0,2	17,6	75,0
Обед						
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	40		3,2	4,0	6,1	73,0
МОРКОВЬ	16,666	12,917	0.2	0.0	0.9	4,4
СВЕКЛА	16,666	12,917	0.2	0.0	1.1	5,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,000	6,000	0.0	6.0	0.0	53,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	10,666	6,934	0.2	0.0	0.5	2,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	160		1,2	1,8	10,2	52,0
КАРТОФЕЛЬ	20,000	16,000	0.3	0.1	3.1	11,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,616	6,400	0.1	0.0	0.5	2,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,000	112,000	0.0	0.0	0.0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,600	1,600	0.0	1.6	0.0	14,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	6,400	6,400	0.8	0.1	6.1	21,6
МОРКОВЬ	8,256	6,400	0.1	0.0	0.4	2,1
РИС С ОВОЩАМИ	150		0,5	6,4	13,8	117,0
КРУПА РИСОВАЯ БЕЗБЕЛКОВАЯ	42,000	41,580	0.1	1.6	11.7	64,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,000	3,000	0.0	2.9	0.0	26,2
СОЛЬ	0,075	0,075	0.0	0.0	0.0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,500	6,300	0.1	0.0	0.5	2,5

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,250	2,250	0.0	1.8	0.0	16,3
МОРКОВЬ	30,000	23,250	0.3	0.0	1.6	7,9
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,6	0,2	18,1	88,0
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0.0	0.0	9.7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180,000	180,000	0.0	0.0	0.0	0,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	18,000	18,000	0.6	0.3	8.4	49,6
			5,5	12,4	48,2	330,0
Полдник						
ХЛЕБЦЫ		10	0,9	1,1	6,7	40,0
ХЛЕБЦЫ	10,000	10,000	0.9	1.1	6.7	39,9
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ		200	0,2	0,1	15,0	60,0
АПЕЛЬСИН	13,000	9,100	0.1	0.0	0.7	3,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,000	1,000	0.2	0.0	0.4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,000	54,000	0.0	0.0	0.0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210,000	210,000	0.0	0.0	0.0	0,0
САХАР ПЕСОК	13,000	13,000	0.0	0.0	12.6	50,3
ЛИМОН	6,000	3,600	0.0	0.0	0.1	1,2
			1,1	1,2	21,7	100,0
Ужин						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		150	2,1	8,2	15,8	139,0
МОРКОВЬ	3,746	2,903	0.0	0.0	0.2	1,0
РИСОВАЯ МУКА	2,177	2,177	0.1	0.0	1.6	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,387	48,387	0.0	0.0	0.0	0,0
СОЛЬ	0,484	0,484	0.0	0.0	0.0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,807	5,807	0.0	5.6	0.0	50,6
КАРТОФЕЛЬ	58,064	46,451	0.9	0.2	9.1	34,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,436	15,484	0.2	0.0	1.3	6,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,726	0,726	0.0	0.6	0.0	5,2
САХАР ПЕСОК	0,484	0,484	0.0	0.0	0.5	1,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18,146	14,516	0.3	0.0	0.7	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,177	2,177	0.0	1.7	0.0	15,8
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,258	7,258	0.3	0.0	0.9	4,7
МОРКОВЬ	27,474	21,290	0.3	0.0	1.5	7,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,151	0,968	0.0	0.0	0.1	0,4
ХЛЕБЦЫ		10	0,9	1,1	6,7	40,0
ХЛЕБЦЫ	10,000	10,000	0.9	1.1	6.7	39,9
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	15,0	60,0
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0.0	0.0	9.7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,000	1,000	0.2	0.0	0.4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,000	54,000	0.0	0.0	0.0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135,000	135,000	0.0	0.0	0.0	0,0
			3,2	9,4	37,5	239,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			13,5	28,8	174,3	997,0

**МЕНЮ****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	140		5,5	4,9	43,1	192,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,500	3,500	0.2	0.0	0.7	3,5
СОЛЬ	0,700	0,700	0.0	0.0	0.0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	42,000	42,000	4.9	1.0	40.2	141,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,900	4,900	0.0	3.9	0.0	35,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,700	18,228	0.3	0.0	1.5	7,3
МОРКОВЬ	16,261	12,600	0.2	0.0	0.9	4,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2	0,1	15,0	60,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135,000	135,000	0.0	0.0	0.0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,000	54,000	0.0	0.0	0.0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,000	1,000	0.2	0.0	0.4	2,4
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0.0	0.0	9.7	38,7
ХЛЕБЦЫ	10		0,9	1,1	6,7	40,0
ХЛЕБЦЫ	10,000	10,000	0.9	1.1	6.7	39,9
ПОВИДЛО	10		0,0	0,0	6,6	27,0
ПОВИДЛО	10,000	10,000	0.0	0.0	6.6	26,6
			6,6	6,1	71,4	319,0
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180		0,9	0,2	17,6	75,0
Сок в ассортименте	180,000	180,000	0.9	0.2	17.7	75,1
			0,9	0,2	17,6	75,0
Обед						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40		0,7	2,0	4,4	36,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,000	2,000	0.0	1.9	0.0	17,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,762	4,000	0.1	0.0	0.3	1,6
МОРКОВЬ	7,740	6,000	0.1	0.0	0.4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	6,880	6,400	0.1	0.0	0.2	0,9
КАРТОФЕЛЬ	20,000	16,000	0.3	0.1	3.1	11,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	9,234	6,000	0.2	0.0	0.4	2,3
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	160		1,0	3,2	3,1	45,0
МОРКОВЬ	8,256	6,400	0.1	0.0	0.4	2,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	56,000	44,800	0.8	0.0	2.0	12,1
СОЛЬ	1,280	1,280	0.0	0.0	0.0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	128,000	128,000	0.0	0.0	0.0	0,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	0,960	0,960	0.0	0.0	0.1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,616	6,400	0.1	0.0	0.5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,200	3,200	0.0	3.1	0.0	27,9
КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ	50		0,7	1,7	5,9	43,0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,839	4,839	0.0	0.0	0.0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,064	8,064	0.0	0.0	0.0	0,0
СОЛЬ	0,129	0,129	0.0	0.0	0.0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,887	0,887	0.0	0.7	0.0	6,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,968	0,968	0.0	1.0	0.0	8,4
МОРКОВЬ	52,029	40,323	0.5	0.0	2.7	13,7
РИСОВАЯ МУКА	3,871	3,871	0.2	0.1	3.0	13,8
САХАР ПЕСОК	0,161	0,161	0.0	0.0	0.2	0,6
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		110	2,2	3,3	22,0	109,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,549	3,549	0.0	2.8	0.0	25,7
КАРТОФЕЛЬ	139,274	111,419	2.1	0.4	21.9	83,2
КИСЕЛЬ		180	0,1	0,1	25,1	102,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171,000	171,000	0.0	0.0	0.0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,180	0,180	0.0	0.0	0.0	0,0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,600	21,600	0.0	0.0	16.7	66,7
САХАР ПЕСОК	9,000	9,000	0.0	0.0	8.7	34,8
			4,7	10,3	60,5	335,0
Полдник						
ХЛЕБЦЫ		10	0,9	1,1	6,7	40,0
ХЛЕБЦЫ	10,000	10,000	0.9	1.1	6.7	39,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,1	0,0	11,9	48,0
САХАР ПЕСОК	12,000	12,000	0.0	0.0	11.6	46,5
ЛИМОН	3,000	3,000	0.0	0.0	0.1	1,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,430	0,430	0.1	0.0	0.2	1,1
			1,0	1,1	18,6	88,0
Ужин						
ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ		150	2,1	7,4	8,7	111,0
КРУПА РИСОВАЯ БЕЗБЕЛКОВАЯ	7,273	7,200	0.0	0.3	2.0	11,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,433	18,000	0.3	0.0	1.5	7,2
МОРКОВЬ	17,027	13,200	0.2	0.0	0.9	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,200	7,200	0.0	7.0	0.0	62,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	114,000	91,200	1.6	0.1	4.2	24,7
ХЛЕБЦЫ		10	0,9	1,1	6,7	40,0
ХЛЕБЦЫ	10,000	10,000	0.9	1.1	6.7	39,9
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	15,0	60,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135,000	135,000	0.0	0.0	0.0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,000	54,000	0.0	0.0	0.0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,000	1,000	0.2	0.0	0.4	2,4
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0.0	0.0	9.7	38,7
			3,2	8,6	30,4	211,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			16,4	26,3	198,5	1 028,0



МЕНЮ

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100		5,7	4,6	25,8	167,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,846	3,846	0.0	3.1	0.0	27,9
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ КРУПКА ДИЕТИЧЕСКАЯ	46,154	46,154	5.6	1.5	25.6	137,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	69,231	69,231	0.0	0.0	0.0	0,0
СОЛЬ	1,000	1,000	0.0	0.0	0.0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,000	1,000	0.2	0.0	0.4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,000	54,000	0.0	0.0	0.0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135,000	135,000	0.0	0.0	0.0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0.0	0.0	9.7	38,7
ХЛЕБЦЫ	10		0,9	1,1	6,7	40,0
ХЛЕБЦЫ	10,000	10,000	0.9	1.1	6.7	39,9
ПОВИДЛО	10		0,0	0,0	6,6	27,0
ПОВИДЛО	10,000	10,000	0.0	0.0	6.6	26,6
			6,8	5,8	54,1	294,0
II Завтрак						
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО)	100		0,3	0,3	8,2	39,0
ЯБЛОКИ	83,333	83,333	0.3	0.3	8.2	39,2
			0,3	0,3	8,2	39,0
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40		0,5	2,4	3,7	37,0
СВЕКЛА	10,320	8,000	0.1	0.0	0.7	3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,140	6,000	0.1	0.0	0.5	2,4
МОРКОВЬ	7,740	6,000	0.1	0.0	0.4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	8,000	8,000	0.1	0.0	0.1	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,400	2,400	0.0	2.3	0.0	21,0
КАРТОФЕЛЬ	12,500	10,000	0.2	0.0	1.9	7,5
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (рис безбелковый)	160		0,5	3,3	4,9	49,0
КАРТОФЕЛЬ	20,000	16,000	0.3	0.1	3.1	11,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	9,600	9,600	0.1	0.0	0.2	1,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,808	3,200	0.0	0.0	0.3	1,3
КРУПА РИСОВАЯ БЕЗБЕЛКОВАЯ	3,232	3,200	0.0	0.1	0.9	4,9
МОРКОВЬ	8,256	6,400	0.1	0.0	0.4	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,200	3,200	0.0	3.1	0.0	27,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120,000	120,000	0.0	0.0	0.0	0,0
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	50		1,1	3,4	8,5	67,0
МОРКОВЬ	33,300	25,806	0.3	0.0	1.7	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,613	1,613	0.0	1.3	0.0	11,7

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18,951	15,161	0.3	0.0	0.7	4,1
РИСОВАЯ МУКА	3,226	3,226	0.2	0.0	2.5	11,4
КАРТОФЕЛЬ	22,581	18,064	0.4	0.1	3.6	13,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,968	0,968	0.0	1.0	0.0	8,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,290	1,290	0.0	1.1	0.0	9,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		110	2,2	2,6	18,0	83,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	18,780	18,780	2.2	0.4	17.9	63,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,683	2,683	0.0	2.1	0.0	19,5
СОЛЬ	1,609	1,609	0.0	0.0	0.0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,195	32,195	0.0	0.0	0.0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,2	23,2	96,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,000	166,000	0.0	0.0	0.0	0,0
ЯБЛОКИ	45,450	40,000	0.2	0.2	3.8	18,2
САХАР ПЕСОК	20,000	20,000	0.0	0.0	19.4	77,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,200	0,200	0.0	0.0	0.0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172,000	172,000	0.0	0.0	0.0	0,0
			4,5	11,9	58,3	332,0
Полдник						
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ		65	0,3	0,3	25,4	107,0
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0.0	0.0	9.7	38,7
ЯБЛОКИ	78,000	69,000	0.3	0.3	6.6	31,4
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	15,0	60,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,000	54,000	0.0	0.0	0.0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,000	1,000	0.2	0.0	0.4	2,4
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0.0	0.0	9.7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135,000	135,000	0.0	0.0	0.0	0,0
			0,5	0,4	40,4	167,0
Ужин						
РИС С ОВОЩАМИ		150	0,8	9,4	17,5	161,0
КРУПА РИСОВАЯ БЕЗБЕЛКОВАЯ	52,500	51,975	0.1	2.0	14.6	80,5
СОЛЬ	0,075	0,075	0.0	0.0	0.0	0,0
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	5,250	3,675	0.1	0.0	0.2	1,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	5,250	3,413	0.1	0.0	0.2	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,250	9,450	0.1	0.0	0.8	3,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,500	7,500	0.0	7.3	0.0	65,4
МОРКОВЬ	31,940	24,750	0.3	0.0	1.6	8,4
ХЛЕБЦЫ		10	0,9	1,1	6,7	40,0
ХЛЕБЦЫ	10,000	10,000	0.9	1.1	6.7	39,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,1	0,0	11,9	48,0
ЛИМОН	3,000	3,000	0.0	0.0	0.1	1,0
САХАР ПЕСОК	12,000	12,000	0.0	0.0	11.6	46,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,430	0,430	0.1	0.0	0.2	1,1
			1,8	10,5	36,1	249,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			13,9	28,9	197,1	1 081,0



МЕНЮ

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МОРКОВЬЮ	140		2,1	4,1	24,0	141,0
МОРКОВЬ	26,600	20,615	0.3	0.0	1.4	7,0
САХАР ПЕСОК	3,500	3,500	0.0	0.0	3.4	13,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,066	111,066	0.0	0.0	0.0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,625	2,625	0.0	2.1	0.0	19,0
СОЛЬ	0,438	0,438	0.0	0.0	0.0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ БЕЗБЕЛКОВАЯ	27,300	27,027	0.1	1.1	7.7	41,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,000	1,000	0.2	0.0	0.4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,000	54,000	0.0	0.0	0.0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0.0	0.0	9.7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135,000	135,000	0.0	0.0	0.0	0,0
ХЛЕБЦЫ	10		0,9	1,1	6,7	40,0
ХЛЕБЦЫ	10,000	10,000	0.9	1.1	6.7	39,9
ПОВИДЛО	10		0,0	0,0	6,6	27,0
ПОВИДЛО	10,000	10,000	0.0	0.0	6.6	26,6
			3,2	5,3	52,3	268,0
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180		0,9	0,2	17,6	75,0
Сок в ассортименте	180,000	180,000	0.9	0.2	17.7	75,1
			0,9	0,2	17,6	75,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40		0,6	2,4	3,3	37,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,400	2,400	0.0	2.4	0.0	21,6
СВЕКЛА	50,064	38,800	0.6	0.0	3.3	15,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	160		1,2	1,8	10,2	52,0
МОРКОВЬ	8,256	6,400	0.1	0.0	0.4	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,600	1,600	0.0	1.6	0.0	14,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,616	6,400	0.1	0.0	0.5	2,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,000	112,000	0.0	0.0	0.0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	6,400	6,400	0.8	0.1	6.1	21,6
КАРТОФЕЛЬ	20,000	16,000	0.3	0.1	3.1	11,9
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	150		8,6	6,9	38,8	252,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,847	103,847	0.0	0.0	0.0	0,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ КРУПКА ДИЕТИЧЕСКАЯ	53,118	52,587	6.4	1.6	29.1	157,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,863	13,325	0.2	0.0	1.1	5,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,750	3,750	0.0	3.0	0.0	27,3
МОРКОВЬ ОЧИЩЕННАЯ В/У	7,059	7,059	0.1	0.0	0.5	2,4

СОЛЬ	1,500	1,500	0,0	0,0	0,0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0,4	0,0	27,7	112,0
САХАР ПЕСОК	18,000	18,000	0,0	0,0	17,5	69,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,180	0,180	0,0	0,0	0,0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180,000	180,000	0,0	0,0	0,0	0,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18,000	18,000	0,4	0,0	10,3	42,8
			10,8	11,1	80,0	453,0
Полдник						
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО)	100		0,3	0,3	8,2	39,0
ЯБЛОКИ	83,333	83,333	0,3	0,3	8,2	39,2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,1	0,0	11,9	48,0
САХАР ПЕСОК	12,000	12,000	0,0	0,0	11,6	46,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,430	0,430	0,1	0,0	0,2	1,1
ЛИМОН	3,000	3,000	0,0	0,0	0,1	1,0
			0,4	0,3	20,1	87,0
Ужин						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,4	5,3	13,9	119,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,140	6,000	0,1	0,0	0,5	2,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	214,880	171,900	3,0	0,2	7,9	46,7
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	9,000	9,000	0,3	0,0	1,1	5,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,250	5,250	0,0	5,0	0,0	45,8
САХАР ПЕСОК	4,500	4,500	0,0	0,0	4,4	17,5
МОРКОВЬ	3,870	3,000	0,0	0,0	0,2	1,1
ХЛЕБЦЫ	10		0,9	1,1	6,7	40,0
ХЛЕБЦЫ	10,000	10,000	0,9	1,1	6,7	39,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2	0,1	15,0	60,0
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0,0	0,0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,000	54,000	0,0	0,0	0,0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,000	1,000	0,2	0,0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135,000	135,000	0,0	0,0	0,0	0,0
			4,5	6,5	35,6	219,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,8	23,4	205,6	1 102,0