

## МЕНЮ                      ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	250		8,7	10,1	43,2	301,9
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	53,3	53,3	5,1	0,7	33,9	161,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	79	79	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	119,4	119,4	3,4	2,9	5,5	62,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,5	0,1	58,8
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		1,9	13,4	12,2	176,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	16	16	0,1	13,2	0,1	119,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	24	24	1,8	0,1	12	56,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/50/15		1,5	1,2	17,1	85,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
			<b>12,1</b>	<b>24,7</b>	<b>72,5</b>	<b>563,8</b>
<b>Обед</b>						
СУП ФАСОЛЕВЫЙ	300		13,2	12,4	22,4	255,7
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	50	37,5	6,8	5,8	0	79,3
КАРТОФЕЛЬ	85,7	60	1,2	0,2	9,5	44,8
ФАСОЛЬ	24	24	4,9	0,5	11	69,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,2	0	1	4,8
МОРКОВЬ	19,9	15	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,4	2,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	250		4,4	20,4	24,9	303,1
КАРТОФЕЛЬ	102,5	77	1,5	0,3	12,2	57,5
МОРКОВЬ	51,4	38,5	0,5	0	2,6	13,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23	38,5	0,5	0,1	3,1	15,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	61,5	48	0,9	0	2,2	13,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9,6	9,6	0	9,3	0	83,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,8	5,8	0,6	0,1	4	18,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,8	55,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	19	19	0,5	2,8	0,7	37,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,04	0,04	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,6	9,6	0	7,7	0,1	69,6
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100		1,2	0,1	11,3	52,3

МОРКОВЬ	129,33	97	1,3	0,1	6,5	33,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
<b>ХЛЕБ ПЩЕНИЧНЫЙ</b>		<b>55</b>	<b>4,2</b>	<b>0,3</b>	<b>27,6</b>	<b>130,3</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	55	55	4,2	0,3	27,6	130,3
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>185/15</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>15,0</b>	<b>60,0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			<b>23,2</b>	<b>33,3</b>	<b>101,2</b>	<b>801,4</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ</b>		<b>180</b>	<b>9,2</b>	<b>4,5</b>	<b>54,0</b>	<b>293,4</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	73,1	73,1	7,7	1	49,6	236,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0	1,7	0	16,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ СУХИЕ	2,2	2,2	0,3	0	0	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,7	34,7	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
КАРТОФЕЛЬ	95,1	71,5	1,4	0,3	11,3	53,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24,5	20,7	0,3	0	1,6	8,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,6	0,5	0,4	0	5,5
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>185/15</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>15,0</b>	<b>60,0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			<b>9,4</b>	<b>4,6</b>	<b>69,0</b>	<b>353,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>44</b>	<b>62</b>	<b>242</b>	<b>1718</b>

# МЕНЮ

## ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250		6,3	10,1	34,8	256,0
КРУПА РИСОВАЯ	37,1	37,1	2,5	0,4	26,7	119,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85,5	85,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	127,4	127,4	3,6	3,1	5,9	66,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,5	0,1	58,8
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,8	3,0	24,4	141,0
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50		5,8	8,8	15,1	163,1
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,46	15	3,5	4,4	0	54,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>15,9</b>	<b>21,9</b>	<b>74,3</b>	<b>560,1</b>
<b>Обед</b>						
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ	250		4,9	7,0	13,8	137,8
ГОВЯДИНА Б/К	19,8	16,8	3	2,6	0	35,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1	0,9	0	0	0,1	0,4
МОРКОВЬ	1,1	0,9	0	0	0,1	0,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
КАРТОФЕЛЬ	100	75	1,5	0,3	11,8	56,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50		8,1	11,2	4,0	149,3
ГОВЯДИНА Б/К	43,8	37	6,7	5,7	0	78,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,5	3	0	0	0,2	1,2
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	0,2	0,3	3,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ПОДЛИВОЙ		130	5,0	4,0	31,4	182,2
МОРКОВЬ	4,3	3,3	0	0	0,2	1,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,3	3,6	0,1	0	0,3	1,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,5	3,5	0,2	0	0,7	3,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	44,2	44,2	4,8	0,6	30,3	144,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
САЛАТ ОВОЩНОЙ		100	3,0	7,4	3,0	91,6
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	78,8	41	1	0,1	1,6	11,9
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	23,2	23	0,3	0	0,9	5,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	23	23	0,2	0	0,4	3,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12	1,5	1,4	0,1	18,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		55	4,2	0,3	27,6	130,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	55	55	4,2	0,3	27,6	130,3
КАКАО С МОЛОКОМ		200	2,9	2,5	24,8	134,0
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
			<b>28,1</b>	<b>32,4</b>	<b>104,6</b>	<b>825,2</b>
<b>Полдник</b>						
ГРЕНКИ		100	11,2	2,5	62,1	316,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	125	125	9,2	0,8	60,8	287,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	26	26	0,8	0,7	1,2	13,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10	1,3	1,2	0,1	15,2
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			<b>11,4</b>	<b>2,6</b>	<b>77,1</b>	<b>376,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55</b>	<b>56</b>	<b>256</b>	<b>1788</b>

# МЕНЮ

## ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	250		9,1	11,2	39,4	295,7
ПШЕНО	48,3	48,3	5,4	1,3	33	164,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80,8	80,8	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	122,8	122,8	3,5	3	5,7	64,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,3	8,3	0	6,6	0,1	60,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50		2,4	16,7	15,2	220,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,1	16,5	0,2	149,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			<b>11,7</b>	<b>28,0</b>	<b>69,6</b>	<b>576,4</b>
<b>Обед</b>						
БОРЩ	250		4,9	8,3	10,0	136,8
СВЕКЛА	51,6	40	0,6	0	3,4	16,3
ГОВЯДИНА Б/К	20	16,88	3	2,6	0	35,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,5	0	1,4	8,1
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,33	2,5	0	0	0,3	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,5	7,5	0,3	0	0,9	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200		20,4	15,6	15,4	283,9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	122,4	85,7	15,1	15,3	0	197,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,9	6,9	0	6,7	0	60,1
КАРТОФЕЛЬ	76,2	57,1	1,1	0,2	9	42,7
МОРКОВЬ	22,9	17,1	0,2	0	1,2	5,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,7	11,4	0,2	0	0,9	4,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	9,1	5,7	0,2	0	0,4	2,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,9	77,9	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,1	0	36,7

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,2	4,2	0,5	0,1	2,8	13,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,7	1,4	0	0	0,1	0,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,05	0,05	0	0	0	0,0
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ		100	1,0	10,1	2,4	105,2
САЛАТ	43	31	0,5	0,1	0,6	5,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	44	35	0,3	0	0,9	4,9
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	29	25	0,3	0,1	1	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		55	4,2	0,3	27,6	130,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	55	55	4,2	0,3	27,6	130,3
КАКАО С МОЛОКОМ		200	2,9	2,5	24,8	134,0
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
			<b>33,4</b>	<b>36,8</b>	<b>80,2</b>	<b>790,2</b>
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		100	6,6	12,4	55,8	360,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	64,17	64,17	6,7	0,8	43,6	207,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,38	3,38	0,4	0	2,3	11,0
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0	0	3,1	12,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	14,85	14,85	0,1	11,9	0,1	107,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,7	1,7	0,2	0	0	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,5	28,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			<b>6,8</b>	<b>12,5</b>	<b>70,8</b>	<b>420,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51</b>	<b>77</b>	<b>220</b>	<b>1786</b>

# МЕНЮ

## ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ	300		8,9	12,0	40,1	303,8
КРУПА МАННАЯ	44,6	44,6	4,5	0,4	30,6	142,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	96,8	96,8	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	147,2	147,2	4,2	3,6	6,9	77,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,9	5,9	0	0	5,7	22,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,8	9,8	0	7,9	0,1	71,1
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60		7,0	10,5	18,1	195,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	18,6	18	4,2	5,3	0	65,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	36	36	2,7	0,2	18,1	85,3
			<b>16,1</b>	<b>22,6</b>	<b>73,2</b>	<b>559,5</b>
<b>Обед</b>						
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250		5,7	4,5	18,8	139,0
ГОВЯДИНА Б/К	0	0	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	66,6	50	1	0,2	8	37,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	4,5	0,3	9,3	58,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	13,4	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60		8,7	14,0	7,4	189,5
ГОВЯДИНА Б/К	47,8	40,4	7,3	6,3	0	85,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9,8	9,8	0,6	0,1	4,1	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,1	13,1	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,5	5,5	0,7	0	3,3	15,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0	4,4	0	39,9
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	130		7,4	6,0	33,6	218,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,4	1,9	33,3	179,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ПОДЖАРКА	65		0,8	6,8	3,5	79,2

МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,81	20	0,3	0	1,6	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	10	10	0,4	0	1,2	6,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>55</b>	<b>4,2</b>	<b>0,3</b>	<b>27,6</b>	<b>130,3</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	55	55	4,2	0,3	27,6	130,3
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>185/15</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>15,0</b>	<b>60,0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			<b>27,0</b>	<b>31,7</b>	<b>105,9</b>	<b>816,1</b>
<b>Полдник</b>						
<b>СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ</b>		<b>100</b>	<b>10,0</b>	<b>14,3</b>	<b>32,1</b>	<b>297,7</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	38,2	38,2	4	0,5	25,9	123,8
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0	0	2,5	10,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0	0,9	0	8,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,1	1,1	0,1	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,9	17,9	0	0	0	0,0
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	50,3	50	5,3	11,6	0,2	126,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,9	0,4	0,3	0	4,5
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>185/15</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>15,0</b>	<b>60,0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			<b>10,2</b>	<b>14,4</b>	<b>47,1</b>	<b>357,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53</b>	<b>68</b>	<b>226</b>	<b>1733</b>



# МЕНЮ

## ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ	250		9,0	10,3	39,8	287,5
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	48,4	48,4	5,4	0,6	31,9	154,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80,7	80,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	122,7	122,7	3,5	3	5,7	64,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,9	4,9	0	0	4,8	19,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,2	8,2	0	6,6	0,1	59,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50		2,4	16,7	15,2	220,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,1	16,5	0,2	149,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/50/15		1,5	1,2	17,1	85,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
			<b>12,9</b>	<b>28,2</b>	<b>72,1</b>	<b>593,6</b>
<b>Обед</b>						
КУРИНЫЙ СУП-ЛАПША	250		8,3	11,3	13,6	188,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	17,5	17,5	1,8	0,2	11,8	56,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5	0,6	0,6	0	7,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,5	3,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	45	31,5	5,5	5,6	0	72,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	237,5	237,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ	50/50		15,7	15,9	3,1	218,0
ГОВЯДИНА Б/К	94	79	14,3	12,2	0	167,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0

ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		120	4,4	3,9	27,7	163,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40,5	40,5	4,4	0,5	27,7	132,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	243,6	243,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И КУКУРУЗЫ		60	0,8	3,1	2,9	42,7
МОРКОВЬ	42,4	31,8	0,4	0	2,1	10,8
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	18,3	12,8	0,4	0	0,8	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		55	4,2	0,3	27,6	130,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	55	55	4,2	0,3	27,6	130,3
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			<b>33,6</b>	<b>34,6</b>	<b>89,9</b>	<b>803,1</b>
<b>Полдник</b>						
ОЛАДЬИ СО СМЕТАНОЙ		100	7,8	14,1	41,2	328,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13,3	13,3	0,3	1,9	0,5	26,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	54,3	54,3	5,7	0,7	36,9	176,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,7	0,3	0,3	0	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,3	54,3	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,6	1,6	0,2	0	0	1,2
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3	0	5	0,1	45,7
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			<b>8,0</b>	<b>14,2</b>	<b>56,2</b>	<b>388,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54</b>	<b>77</b>	<b>218</b>	<b>1785</b>

# МЕНЮ

## ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	250		9,9	11,1	37,4	289,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	53,74	53,2	6,5	1,7	29,5	159,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	79	79	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	119,4	119,4	3,4	2,9	5,5	62,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,5	0,1	58,8
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50		2,4	16,7	15,2	220,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,1	16,5	0,2	149,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			<b>12,5</b>	<b>27,9</b>	<b>67,6</b>	<b>570,3</b>
<b>Обед</b>						
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250		9,9	9,4	17,9	195,5
КАРТОФЕЛЬ	142,9	100	1,9	0,4	15,8	74,7
МОРКОВЬ	13,4	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,5	2,5	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	47,3	39,9	7,2	6,2	0	84,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,3	3,5	0	0	0,3	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,5	3,5	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,8	0,4	0,3	0	4,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150		17,9	13,7	27,7	306,2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	104,3	73	12,9	13	0	168,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	10,6	8	0,1	0	0,6	2,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
КРУПА РИСОВАЯ	35	35	2,4	0,4	25,1	113,1
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100		1,5	5,1	8,9	88,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	98,7	78,8	1,4	0,1	3,6	21,4
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	12,5	10	0,1	0	0,3	2,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0	0	0	0,0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,7	9,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b>		<b>180</b>	<b>1,4</b>	<b>1,2</b>	<b>20,2</b>	<b>96,3</b>
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	7,2	7,2	0,7	0	3,8	17,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,1	2,1	23,6
<b>ХЛЕБ ПЩЕНИЧНЫЙ</b>		<b>55</b>	<b>4,2</b>	<b>0,3</b>	<b>27,6</b>	<b>130,3</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	55	55	4,2	0,3	27,6	130,3
			<b>34,9</b>	<b>29,7</b>	<b>102,3</b>	<b>816,6</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПРЯНИКИ</b>		<b>60</b>	<b>3,5</b>	<b>2,8</b>	<b>45,0</b>	<b>219,6</b>
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	60	60	3,5	2,8	45	219,6
<b>КОМПОТ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>27,9</b>	<b>115,0</b>
ЯБЛОКИ	45	40	0,2	0,2	3,8	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
			<b>3,7</b>	<b>3,0</b>	<b>72,9</b>	<b>334,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51</b>	<b>100</b>	<b>242</b>	<b>1721</b>

# МЕНЮ

## ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	250		8,2	12,1	30,4	262,4
КРУПА ОВСЯНАЯ	48,4	48,4	5,8	2,9	27,9	160,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80,6	80,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	122,6	122,6	3,5	3	5,7	64,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,5	0,1	58,8
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60		7,7	14,9	12,7	224,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	27,4	25,7	6	7,6	0	93,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,6	8,6	0	7,1	0,1	64,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,7	25,7	1,9	0,7	13,2	67,3
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			<b>16,1</b>	<b>27,1</b>	<b>58,1</b>	<b>546,4</b>
<b>Обед</b>						
БОРЩ МЯСНОЙ СО СМЕТАНОЙ	300		11,9	14,5	17,9	253,6
ГОВЯДИНА Б/К	57,2	48,3	8,7	7,5	0	102,1
СВЕКЛА	61,9	48	0,7	0	4,1	19,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,5	0	1,4	8,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,4	9,6	0,1	0	0,8	3,8
МОРКОВЬ	26	19,5	0,3	0	1,3	6,6
КАРТОФЕЛЬ	85,7	60	1,2	0,2	9,5	44,8
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5	0,2	0	0,5	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3,4	2,7	0,1	0	0,2	1,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,4	2,4	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250		25,5	19,5	19,2	354,8
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	153	107,1	18,9	19,1	0	247,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,6	8,6	0	8,3	0	75,0
КАРТОФЕЛЬ	95,3	71,4	1,4	0,3	11,3	53,4
МОРКОВЬ	28,6	21,4	0,3	0	1,5	7,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,1	14,3	0,2	0	1,2	5,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	11,4	7,1	0,2	0	0,5	2,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	96,7	96,7	0	0	0	0,0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,2	5,2	0	5	0	45,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,2	5,2	0,6	0,1	3,5	16,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,1	1,7	0	0	0,1	0,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		100	1,4	6,1	8,3	93,5
СВЕКЛА	129,3	97	1,5	0,1	8,2	39,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		55	4,2	0,3	27,6	130,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	55	55	4,2	0,3	27,6	130,3
			<b>43,0</b>	<b>40,4</b>	<b>73,0</b>	<b>832,2</b>
<b>Полдник</b>						
ВАФЛИ		60	1,7	2,0	46,4	212,4
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	60	60	1,7	2	46,4	212,4
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ		200	0,3		32,8	134,0
ЯБЛОКИ	15	15	0,1	0,1	1,5	6,9
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233	233	0	0	0	0,0
			<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>79,2</b>	<b>346,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>61</b>	<b>69</b>	<b>210</b>	<b>1725</b>

# МЕНЮ

## ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	250		8,2	12,0	30,3	261,4
КРУПА ОВСЯНАЯ	48,4	48,4	5,8	2,9	27,9	160,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80,6	80,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	122,6	122,6	3,5	3	5,7	64,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,5	0,1	58,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50		2,9	10,5	18,9	182,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	12,5	12,5	0,1	10,3	0,1	93,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	37,5	37,5	2,9	0,2	18,8	88,8
КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,9	2,5	24,8	134,0
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
			<b>14,0</b>	<b>25,0</b>	<b>74,0</b>	<b>577,7</b>
<b>Обед</b>						
СУП ЧЕЧЕВИЧНЫЙ	250		4,1	2,9	17,8	113,8
КАРТОФЕЛЬ	107,1	75	1,5	0,3	11,8	56,1
ЧЕЧЕВИЦА	10	10	2,3	0,2	4,5	28,6
МОРКОВЬ	13,4	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
БЕФСТРОГАНОВ	80		12,5	17,6	4,7	234,8
ГОВЯДИНА Б/К	75	63,2	11,4	9,8	0	133,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,8	19,2	0,3	0	1,6	7,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0	5,4	0	48,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,3	0	2,1	10,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	16	16	0,4	2,3	0,6	32,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,4	4,8	34,4	203,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,3	50,3	5,3	0,7	34,4	164,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	302,6	302,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0	4,2	0	38,1
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С КАПУСТОЙ	60		0,7	3,7	2,2	45,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	36	28,8	0,5	0	1,4	8,1

ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	12	11,9	0,1	0	0,3	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4
<b>ХЛЕБ ПЩЕНИЧНЫЙ</b>		<b>55</b>	<b>4,2</b>	<b>0,3</b>	<b>27,6</b>	<b>130,3</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	55	55	4,2	0,3	27,6	130,3
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>185/15</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>15,0</b>	<b>60,0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			<b>27,1</b>	<b>29,4</b>	<b>101,7</b>	<b>786,9</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ</b>		<b>150</b>	<b>7,7</b>	<b>3,8</b>	<b>45,0</b>	<b>244,5</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	60,8	60,8	6,4	0,8	41,2	197,0
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0	0	4,1	16,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,8	1,8	0,2	0	0	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,8	28,8	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2,9	2,9	0,3	0	1,9	9,4
КАРТОФЕЛЬ	80,4	60,4	1,2	0,2	9,5	45,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,8	17,5	0,2	0	1,4	7,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3	0,4	0,3	0	4,6
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>185/15</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>15,0</b>	<b>60,0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			<b>7,9</b>	<b>3,9</b>	<b>60,0</b>	<b>304,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>49</b>	<b>58</b>	<b>235</b>	<b>1668</b>



# МЕНЮ

## ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	300		7,5	12,2	41,7	307,2
КРУПА РИСОВАЯ	44,5	44,5	3	0,4	31,9	143,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	102,6	102,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	152,9	152,9	4,3	3,7	7,1	80,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,8	5,8	0	0	5,6	22,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,7	9,7	0	7,8	0,1	70,4
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50		2,4	16,7	15,2	220,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,1	16,5	0,2	149,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>10,1</b>	<b>29,0</b>	<b>71,9</b>	<b>587,9</b>
<b>Обед</b>						
СУП С КЛЕЦКАМИ	250		2,9	5,0	14,1	112,4
МОРКОВЬ	13,4	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	18,5	18,5	1,9	0,2	12,5	59,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0	1,6	0	15,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,3	0,7	0,6	0	8,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29	29	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	212,5	212,5	0	0	0	0,0
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100		1,4	10,1	6,6	123,3
КАРТОФЕЛЬ	28	21	0,4	0,1	3,3	15,7
СВЕКЛА	20	15	0,2	0	1,3	6,1
МОРКОВЬ	13,3	10	0,1	0	0,7	3,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	19	15	0,1	0	0,3	2,0
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	21	15	0,3	0	0,5	3,5
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	19	15	0,2	0	0,5	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
МАКАРОННИК С МЯСОМ	150		13,1	16,2	30,6	321,2
ГОВЯДИНА Б/К	50	42,2	7,6	6,6	0	89,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240	0	0	0	0,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,2	12,7	0,2	0	1	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,6	0,6	0,5	0	7,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,6	3,6	0,5	0	2,1	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
<b>ХЛЕБ ПЩЕНИЧНЫЙ</b>		<b>55</b>	<b>4,2</b>	<b>0,3</b>	<b>27,6</b>	<b>130,3</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	55	55	4,2	0,3	27,6	130,3
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>27,9</b>	<b>115,0</b>
ЯБЛОКИ	45	40	0,2	0,2	3,8	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
			<b>21,8</b>	<b>31,8</b>	<b>106,8</b>	<b>802,2</b>
<b>Полдник</b>						
<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>		<b>80</b>	<b>6,1</b>	<b>10,4</b>	<b>47,8</b>	<b>308,3</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	51,3	51,3	5,3	0,7	34,8	166,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,8	8,7
САХАР ПЕСОК	8,8	8,8	0	0	8,5	34,0
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0	0	2,5	10,1
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	11,9	11,9	0	9,5	0,1	85,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	1,4	1,4	0,2	0	0	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>185/15</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>15,0</b>	<b>60,0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			<b>6,3</b>	<b>10,5</b>	<b>62,8</b>	<b>368,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>38,0</b>	<b>71</b>	<b>241</b>	<b>1758</b>

# МЕНЮ

## ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	300		8,9	12,0	40,0	303,3
КРУПА МАННАЯ	44,5	44,5	4,5	0,4	30,5	142,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	96,7	96,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	147,1	147,1	4,2	3,6	6,9	77,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,8	5,8	0	0	5,6	22,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,7	9,7	0	7,8	0,1	70,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50		2,9	10,5	18,9	182,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	12,5	12,5	0,1	10,3	0,1	93,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	37,5	37,5	2,9	0,2	18,8	88,8
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7		0,3	0,1	15,2	62,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОН	8	7	0,1	0	0,2	2,3
			<b>12,1</b>	<b>22,6</b>	<b>74,1</b>	<b>547,6</b>
<b>Обед</b>						
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	300		3,5	5,8	17,3	135,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	21,6	21,6	2,2	0,3	14,6	69,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	4,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6	0,8	0,7	0	9,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,8	4,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,2	0	1	4,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ	120		17,9	20,6	3,7	271,5
ГОВЯДИНА Б/К	112,3	94,8	17,1	14,7	0	200,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,2	0	1	4,8
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	9,6	9,6	0,3	0	1,1	6,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,6	3,6	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,5	4,8	31,3	191,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	51	51	5,4	0,7	34,9	167,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,8	3,7	5,0	56,1
СВЕКЛА	77,6	58,2	0,9	0,1	4,9	23,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4

ХЛЕБ ПЩЕНИЧНЫЙ		55	4,2	0,3	27,6	130,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	55	55	4,2	0,3	27,6	130,3
			<b>31,9</b>	<b>35,2</b>	<b>84,9</b>	<b>784,3</b>
<b>Полдник</b>						
ВАФЛИ		80	2,2	2,6	61,8	283,2
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	80	80	2,2	2,6	61,8	283,2
КОМПОТ		200	0,2	0,2	27,9	115,0
ЯБЛОКИ	45	40	0,2	0,2	3,8	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
			<b>2,4</b>	<b>2,8</b>	<b>89,7</b>	<b>398,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46</b>	<b>60</b>	<b>248</b>	<b>1730</b>