

УТВЕРЖДАЮ
Начальник УО МО Красноармейский район

_____/ Ватлин И.Б.
личная подпись (ФИО)
« ____ » _____ 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 3-7 ЛЕТ
В ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ НУЖД УО МО КРАСНОАРМЕЙСКИЙ**

Меню составлено с использованием программного продукта «Вижен-Софт: Питание в детском саду 2021, Питание в школе 2021», версия 1.2.5, принадлежащего ООО «Вижен-Софт», 194358, Санкт-Петербург, Придорожная аллея, д.1/153, офис 302, номер лицензии 3186-3455-7560-1656.

При составлении меню использованы:

- 1 Сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и детских оздоровительных организаций / под ред. профессора А.Я. Перевалова. 2013 - 576 с.
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 544с.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦПТ



Е.А. Лайтинова

личная подпись

2021

МЕНЮ

3-7

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20		2,1	4,0	3,5	80,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8				
БАТОН ПРОСТОЙ	12	12				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С ЯБЛОКОМ И КУРАГОЙ	180/25/15		7,3	6,3	22,0	222,9
КРУПА РИСОВАЯ	32,2	32				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	98,5	98,5				
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18				
ЯБЛОКИ	28,41	25				
КУРАГА	15,7	15,7				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		1,4	1,7	26,7	58,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,8	2,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80				
САХАР ПЕСОК	6	6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120				
			10,8	12,0	52,2	360,9
II Завтрак						
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200		0,6	0,2	24,1	100,7
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
			0,6	0,2	24,1	100,7
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50		0,4	2,0	1,2	24,8
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	49	48,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180		3,0	7,1	8,2	102,0
СВЕКЛА	33,33	25				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20				
КАРТОФЕЛЬ	58,33	35				
МОРКОВЬ	9,6	7,2				
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	2,4	1,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,2				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5,4	5,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6				
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132	132				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	6	6				
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70		7,1	7,0	18,0	184,8
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	52,2	46,2				

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,6	12,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,2	18,2				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1				
РАГУ ОВОЩНОЕ		150	4,1	4,2	16,4	104,2
КАРТОФЕЛЬ	68,7	48				
МОРКОВЬ	31,7	23,9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30,6	24,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	39,3	39,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9				
МОРКОВЬ	3,3	2,4				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1	0,9				
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,5	0,5				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6,4	6,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6				
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	20,3	84,1
ЯБЛОКИ	40,9	36				
САХАР ПЕСОК	12	12				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7	7				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30				
			18,9	20,9	91,4	630,0
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ		60	9,8	11,9	11,9	189,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20,1	20,1				
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,6	0,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,4	9,4				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9				
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,2				
ФИТОЧАЙ		200	0	0	5,8	23,2
ЧАЙ КАРКАДЕ (ГИБИСКУС) СУХОЙ	0,5	0,5				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ГРУША СВЕЖАЯ		100	0,4	0,3	10,3	46,9
ГРУША	111,1	100				
			10,2	12,2	28,0	259,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,5	45,3	195,7	1 350,7

МЕНЮ

3-7

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		25	2,8	6,0	6,3	92,1
СЫР РОССИЙСКИЙ	8,36	7,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5				
БАТОН ПРОСТОЙ	12,9	12,9				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ		200	6,5	4,2	28,7	200,6
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	23,3	23,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,7	56,7				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	105,2	105,2				
САХАР ПЕСОК	4,7	4,7				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6				
КАКАО С МОЛОКОМ		200	1,5	1,8	17,7	67,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	109,3	109,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7				
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7				
			10,8	12,0	52,7	360,0
II Завтрак						
КЕФИР		180	2,7	3,0	13,1	90,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	186,4	180				
			2,7	3,0	13,1	90,0
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО		50	0,6	0,1	1,9	12,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	52,8	50,2				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		180/45	3,9	7,1	8,0	129,2
ГОВЯДИНА Б/К	60,8	51,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,4	4,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,5	4,5				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
КАРТОФЕЛЬ	66,67	40				
МОРКОВЬ	9,6	7,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,2				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,8	1,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120				
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ		40/30	5,2	6,1	3,6	105,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	53,4	49,7				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9				

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	6,5	6,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,4	26,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110/40		4,1	7,2	31,3	176,8
МОРКОВЬ	27,2	20,4				
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	6,5	4,7				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24,3	20,4				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	9,6	9,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	42	42				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	252	252				
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200		0,9	0,1	18,1	76,9
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	17	17				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233	233				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30				
			18,9	21,1	90,2	630,0
Полдник						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ С СОУСОМ	160/40		6,6	8,9	10,4	144,8
КАРТОФЕЛЬ	244,5	146,7				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,7	4,7				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	8	8				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200		0	0	19,0	80,0
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	20	20				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			8,1	9,0	39,1	270,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,5	45,1	195,1	1 350,8

МЕНЮ

3-7

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ	50		3,2	4,0	36,8	138,5
ПЕЧЕНЬЕ	50	50				
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150		5,5	7,8	4,1	156,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,98 шт.	79,5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	47,5	47,5				
СЫР РОССИЙСКИЙ	6,3	5,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3				
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50		0,5	0,1	1,6	9,2
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	25,3	25				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	25,3	25				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180		0,1	0	0,5	31,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,5	52,5				
ЛИМОН	10,2	6,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,4	130,4				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	9,4	25,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			10,8	12,0	52,4	361,2
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,4	0,4	9,8	44,3
ЯБЛОКИ	113,6	100				
			0,4	0,4	9,8	44,3
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	50		0,4	2,6	5,9	49,5
СВЕКЛА	30	22,5				
ЯБЛОКИ	28,4	25				
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180		1,7	1,8	11,8	84,2
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТЬ	6	6				
КАРТОФЕЛЬ	77,2	54				
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,6	3,6				
МОРКОВЬ	9,6	7,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,3	3,6				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	18	10,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2				

ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	50/150		13,8	18,4	29,6	323,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	89,3	62,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5				
КАРТОФЕЛЬ	131,3	78,8				
МОРКОВЬ	29,6	22,2				
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,5	2,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,9	13,4				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	28,9	18,8				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,2	5,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6,7	6,7				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
КОМПОТ ИЗ ГРУШИ	180		0,3	0,2	15,5	66,7
ГРУША	33,33	30				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	184	184				
СЛИВА САДОВАЯ	33,33	30				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			21,0	23,6	94,4	673,9
Полдник						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30		5,9	7,2	30,4	209,8
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30				
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	102	102				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	14,5	14,5				
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,2	1,8	8,7	60,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105				
САХАР ПЕСОК	5	5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75				
			8,1	9,0	39,1	270,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,3	45,0	195,7	1 349,4

МЕНЮ

3-7

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20		2,1	4,0	3,5	80,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8				
БАТОН ПРОСТОЙ	12	12				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200		7,3	6,3	22,0	222,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	38,1	38,1				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	172,1	172,1				
САХАР ПЕСОК	5,8	5,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		1,4	1,7	26,7	58,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,8	2,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80				
САХАР ПЕСОК	6	6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120				
			10,8	12,0	52,2	360,0
II Завтрак						
РЯЖЕНКА	180		2,7	3,0	13,1	90,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	185,4	180				
			2,7	3,0	13,1	90,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	50		0,6	1,1	2,5	23,2
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	38,2	37,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,36	12,9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1				
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180/50/15		3,9	10,9	17,3	168,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	29,3	29,3				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,21 шт.	8,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,3	6,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	69,44	50				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,3	3,6				
МОРКОВЬ	4,8	3,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
КАРТОФЕЛЬ	33,33	20				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171				

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4				
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		45/25	7,3	6,9	6,5	127,6
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	64,5	57,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,3	13,3				
МОРКОВЬ	15,9	12,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,8	5,6				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,8	3,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1				
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150	2,9	1,6	28,1	141,7
КАРТОФЕЛЬ	210,1	147,1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,9	5,9				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0	0	9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	17	17				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30				
			18,9	21,0	91,4	630,2
Полдник						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		50	0,5	3,0	1,8	37,8
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	24,2	24				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	21,8	17,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ		70	6,1	6,3	21,8	163,2
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	68,5	63,7				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,3	10,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2				
ФИТОЧАЙ		200	0	0	5,8	23,2
ЧАЙ КАРКАДЕ (ГИБИСКУС) СУХОЙ	0,5	0,5				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			8,1	9,4	39,1	270,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,5	45,4	195,8	1 350,4

МЕНЮ

3-7

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		25	2,8	6,0	6,3	92,1
СЫР РОССИЙСКИЙ	8,36	7,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5				
БАТОН ПРОСТОЙ	12,9	12,9				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ		180	6,3	4,2	28,2	200,6
КРУПА МАННАЯ	20,8	20,8				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	168,7	168,7				
САХАР ПЕСОК	0	0				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2				
КАКАО С МОЛОКОМ		200	1,5	1,8	17,7	67,3
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	109,3	109,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7				
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7				
			10,6	12,0	52,2	360,0
II Завтрак						
КЕФИР		180	2,7	3,0	13,1	90,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	186,4	180				
			2,7	3,0	13,1	90,0
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО		50	0,4	0,1	4,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,5	50				
ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ		180	1,9	4,7	15,9	76,0
ЩАВЕЛЬ	71,1	54				
КАРТОФЕЛЬ	25,7	18				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135				
ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ		165/35	12,1	15,7	31,4	361,5
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	150	112,5				
ГОВЯДИНА Б/К	84,4	71,3				
КРУПА РИСОВАЯ	10,1	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,9	15				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,5	2,5				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	6,9	6,9				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7				

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,9	23,9				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ		180	0,2	0,2	13,0	55,4
ЯБЛОКИ	20,5	18				
СЛИВА САДОВАЯ	20	18				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	151,2	151,2				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30				
			18,8	21,2	91,9	630,0
Полдник						
ОВОЩИ ПОРЦИОННО		50	0,5	0,1	1,6	9,2
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	25,3	25				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	25,3	25				
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		150	5,2	8,6	10,2	134,9
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	110,61	98				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	45,8	45,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,2	7,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,2	7,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,5	8,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,44 шт.	17,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,4	5,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,2	6,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,4	3,4				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,9	0,2	17,7	80,3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			8,1	9,0	39,2	270,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,2	45,2	196,4	1 350,4

МЕНЮ

3-7

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗЕФИР		50	0,4	0	28,0	93,9
ЗЕФИР	50	50				
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		150	6,2	10,0	4,8	153,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,49 шт.	60				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	39,2	25,5				
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	2,4	2,0	9,6	66,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	116,7	116,7				
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	83,3	83,3				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			10,5	12,1	52,1	359,7
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ		100	0,4	0,3	10,3	46,9
ГРУША	111,1	100				
			0,4	0,3	10,3	46,9
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО		50	0,6	0,1	1,9	12,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	52,8	50,2				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		180/35	4,7	4,3	14,6	107,7
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	37,1	32,9				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,3	7				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	1,9	1,7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,5	4,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,1	0,1				
МОРКОВЬ	0,1	0,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,02	0,02				
КАРТОФЕЛЬ	76,67	46				
МОРКОВЬ	4,8	3,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,8	1,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,1	1,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120				

ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	45/25		5,9	10,2	9,1	130,5
ГОВЯДИНА Б/К	69,1	58,3				
МОРКОВЬ	1,9	1,4				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,6	1,4				
МОРКОВЬ	9,3	7				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,7	0,7				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	7,1	7				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,1	23,1				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		3,4	5,9	23,3	190,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90,1	90,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180		0	0	15,0	59,9
КУРАГА	15	15				
САХАР ПЕСОК	10	10				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7	7				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30				
			18,8	21,0	91,2	630,2
Полдник						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60		7,1	8,3	32,8	208,5
МУКА ПШ. ВЫСШ.СОРТ	39,3	39,3				
МУКА ПШ. ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2				
САХАР ПЕСОК	7	7				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,4				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,8	0,8				
ВАНИЛИН	0,03	0,03				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		3,6	3,3	9,3	104,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
			10,7	11,6	42,1	313,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,4	45,0	195,7	1 350,0

МЕНЮ

3-7

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		2,2	4,1	3,7	85,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	12	12				
БАТОН ПРОСТОЙ	18	18				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	125/50		8,4	8,0	43,0	252,2
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	50	50				
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	100	100				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6				
КРУПА МАННАЯ	13,3	13,3				
САХАР ПЕСОК	3,1	3,1				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	8	8				
ФИТОЧАЙ	200		0	0	5,8	23,2
ЧАЙ КАРКАДЕ (ГИБИСКУС) СУХОЙ	0,5	0,5				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
			10,6	12,1	52,5	360,4
II Завтрак						
РЯЖЕНКА	180		2,7	3,0	13,1	90,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	185,4	180				
			2,7	3,0	13,1	90,0
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50		0,4	2,6	3,9	41,8
МОРКОВЬ	28	21				
ЯБЛОКИ	30,1	26,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5				
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180		2,3	1,6	12,2	106,9
СВЕКЛА	46,4	36				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36				
МОРКОВЬ	12	9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,8	2,4				
КАРТОФЕЛЬ	56,67	34				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,4	2,4				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4				
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01				

СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144				
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	55/145		11,8	16,6	34,8	296,1
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	82,4	75				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,8	15,8				
МОРКОВЬ	21	15,8				
КРУПА РИСОВАЯ	70,8	70				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	148,6	148,6				
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ	180		0,2	0,2	13,2	55,1
ГРУША	20	18				
ЯБЛОКИ	20,5	18				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	151,2	151,2				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30				
			18,9	21,5	91,4	630,0
Полдник						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	130		5,1	8,6	3,9	107,9
КАРТОФЕЛЬ	69,4	41,6				
МОРКОВЬ	27,8	20,8				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	32,5	26				
КАБАЧКИ	27,8	20,8				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	10	6,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	39	39				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2				
МОРКОВЬ	3,1	2,4				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,9	0,8				
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,5	0,4				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5,9	5,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6				
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200		1,5	0,3	25,5	116,1
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			8,1	9,0	39,1	270,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,3	45,6	196,1	1 350,4

МЕНЮ

3-7

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		25	2,8	6,0	6,3	92,1
СЫР РОССИЙСКИЙ	8,36	7,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5				
БАТОН ПРОСТОЙ	12,9	12,9				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ		180	6,1	4,4	19,8	210,5
КРУПА КУКУРУЗНАЯ	20,8	20,8				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	157,1	157,1				
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	1,4	1,7	26,7	58,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,8	2,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80				
САХАР ПЕСОК	6	6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120				
			10,3	12,1	52,8	360,6
II Завтрак						
КЕФИР		180	2,7	3,0	13,1	90,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	186,4	180				
			2,7	3,0	13,1	90,0
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО		50	0,4	0,1	1,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,5	50				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ		180/30	3,3	10,8	19,1	130,7
ГОВЯДИНА Б/К	59,24	50				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	151,9	151,9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,4	1,1				
МОРКОВЬ	1,4	1,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1				
КАРТОФЕЛЬ	70	42				
МОРКОВЬ	9,6	7,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	9,2	9,2				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,5	14,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		50/20	6,7	6,8	3,5	130,6
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	70,43	65,5				

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,7	3,7				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	3,9	3,9				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,5	11,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110/40		3,5	2,2	19,3	144,4
МОРКОВЬ	27,2	20,5				
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	6,3	4,7				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24,3	20,5				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	9,5	9,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	42	42				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	252	252				
КОМПОТ ИЗ ГРУШИ	180		0,3	0,2	15,5	66,7
ГРУША	33,33	30				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	184	184				
СЛИВА САДОВАЯ	33,33	30				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			19,0	20,7	90,3	629,9
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКОМ	60		8,1	9,0	20,1	190,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	27,5	27,5				
САХАР ПЕСОК	1	1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,4	7,4				
ЯБЛОКИ	28,8	25,3				
САХАР ПЕСОК	2	2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,5	0,5				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,3				
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200		0	0	19,0	80,0
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	20	20				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
			8,1	9,0	39,1	270,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,1	44,8	195,3	1 350,5

МЕНЮ

3-7

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАРМЕЛАД	50		0,2	0	27,2	113,4
МАРМЕЛАД	50	50				
ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ	150		6,3	9,1	3,6	120,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,98 шт.	79,5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	47,5	47,5				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	21,3	21,1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9				
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,5	2,8	11,7	87,0
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	109,4	109,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,6	66,6				
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,8	0,1	9,8	39,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			10,8	12,0	52,3	359,9
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,4	0,4	9,8	44,3
ЯБЛОКИ	113,6	100				
			0,4	0,4	9,8	44,3
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50		0,5	2,0	1,8	28,8
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	24,2	24				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	21,8	17,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180		5,6	11,4	19,9	199,8
ГОВЯДИНА Б/К	59,3	50				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,1	1				
МОРКОВЬ	1,2	1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	6	6				
СВЕКЛА	48	36				
МОРКОВЬ	9	7,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8,2				
КАРТОФЕЛЬ	44,3	31				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6				

ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,4	2,4				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	160/40		10,1	9,5	23,4	223,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150	120				
ГОВЯДИНА Б/К	88,9	75				
КРУПА РИСОВАЯ	7,6	7,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,4	16,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,3				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7,6	7,6				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,3	26,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
КИСЕЛЬ ИЗ СЛИВ	200		0,2	0,1	17,8	74,2
СЛИВА САДОВАЯ	33,33	30				
САХАР ПЕСОК	10	10				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7	7				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	197	197				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			21,2	23,6	94,5	676,3
Полдник						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70		5,5	6,8	27,6	193,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35,9	35,9				
САХАР ПЕСОК	2,1	2,1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,1	1,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,1	16,1				
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	14	14				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,1				
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,8	0,8				
ВАНИЛИН	0,003	0,003				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,7				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,6	2,2	11,5	76,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162				
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60				
			8,1	9,0	39,1	270,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,5	45,0	195,7	1 350,5

МЕНЮ

3-7

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25		2,8	6,0	6,3	92,1
СЫР РОССИЙСКИЙ	8,36	7,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5				
БАТОН ПРОСТОЙ	12,9	12,9				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	125/50		5,1	3,6	35,0	189,5
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	50	50				
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	100	100				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6				
КРУПА МАННАЯ	13,3	13,3				
САХАР ПЕСОК	3,1	3,1				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	8	8				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		2,9	2,4	11,2	78,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100				
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100				
			10,8	12,0	52,5	360,2
II Завтрак						
РЯЖЕНКА	180		2,7	3,0	13,1	90,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	185,4	180				
			2,7	3,0	13,1	90,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	50		0,6	3,1	2,4	40,9
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	38,1	37,7				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180/15		4,9	7,1	24,9	89,1
БАТОН ПРОСТОЙ	15	15				
КАРТОФЕЛЬ	73,33	44				
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	13,8	13,7				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,2	6,8				
МОРКОВЬ	8,5	6,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120				

ГОВЯДИНА Б/К	59,24	50				
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	2,8	2				
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ		50/20	6,1	5,6	5,2	146,0
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	65,8	58,3				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	6,2	6,2				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,9	8,9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	6,1	6,1				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,2	17,2				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,3	2,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,9	1,9				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	2,3	4,6	17,4	164,6
КАРТОФЕЛЬ	225	135				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,5	22,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0	0	9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	17	17				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			18,7	21,0	91,2	629,8
Полдник						
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С СЫРОМ		125/25	7,4	8,9	10,1	162,3
КАРТОФЕЛЬ	178,9	107,3				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,31 шт.	12,6				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	9,1	9,1				
СЫР РОССИЙСКИЙ	7,9	7,1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,3	18,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,8	11,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,8	11,8				
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1				
СОК ВИНОГРАДНЫЙ		200	0,7	0,4	29,0	107,7
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200				
			8,1	9,3	39,1	270,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,3	45,3	195,9	1 350,0