



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,4	2,1	15,8	68,0
ДЖЕМ	11	11	0,1	0	8	31,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,2	0,5	8,2	41,9
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150		2,6	2,5	18,5	128,0
КРУПА РИСОВАЯ	7,58	7,5	0,5	0,1	5,4	24,3
ПШЕНО	7,58	7,5	0,9	0,2	5,1	25,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112,5	112,5	3,2	2,7	5,2	59,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		3,2	1,8	13,6	77,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,6	2,2	4,3	48,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
			7,2	6,4	47,9	273,0
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ	150		0,6	0,5	15,5	70,5
ГРУША	164,98	150	0,6	0,5	15,5	70,5
			0,6	0,5	15,5	70,5
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40		0,6	2,3	1,2	36,5
СВЕКЛА	47,5	38	0,6	0	3,2	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,4	0	21,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,ГОВЯДИНОЙ,СМЕТАНО Й,ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ.	150/10/5		4,2	6,3	5,7	98,1
КАРТОФЕЛЬ	24	18	0,4	0,1	2,8	13,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,5	0	1,4	8,1
МОРКОВЬ	9,38	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,6	0,6	0	0	0,1	0,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К ЗАМОРОЖЕННОЕ	18.96	16	2.9	2.5	0	33.3

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0	0	0,1	0,5
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150		6,3	9,0	10,0	224,0
ГОВЯДИНА Б/К ЗАМОРОЖЕННОЕ	59,24	50	9	7,8	0	105,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
КАРТОФЕЛЬ	191,67	143,75	2,8	0,6	22,7	107,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,25	1,25	0	1	0	9,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,5	2,5	0,3	0	1,5	7,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ	20		0,3	0,8	1,2	14,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150		0,3		5,8	85,0
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	15	15	0,8	0	7,5	33,8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153	153	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,6	0,2	10,6	51,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
			13,3	18,6	34,5	510,1
Полдник						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50		0,6	0,1	1,9	12,0
ТОМАТЫ ПАРНИКОВЫЕ	51,02	50	0,6	0,1	1,9	12,0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	120		6,5	9,9	22,6	205,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	35,68	35,68	3,8	0,5	24,4	117,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	12,37	12	2,7	3,4	0	42,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,04	3,04	0	2,4	0	22,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5/3		0,1		7,1	29,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
ЛИМОН	3,83	3,5	0	0	0,1	1,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,0	0,1	6,4	31,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1	0,1	6,4	30,6
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50		1,7	8,1	34,0	134,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25	25	2,6	0,3	17	81,0
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/31 шт.	1,288	0,2	0,1	0	1,9
ДРОЖЖИ	0,93	0,93	0,1	0	0	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	16	16	2,8	1,4	0,5	26,2
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,7	7,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/25 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
ВАНИЛИН	0,002	0,002	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/40 шт.	1,006	0,1	0,1	0	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7
			9,9	18,2	72,0	411,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,0	43,7	169,9	1 265,5

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,4	2,1	15,8	68,0
ДЖЕМ	11	11	0,1	0	8	31,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,2	0,5	8,2	41,9
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200		6,2	10,0	26,8	209,0
КРУПА РИСОВАЯ	10,1	10	0,7	0,1	7,2	32,3
ПШЕНО	10,1	10	1,2	0,3	6,8	34,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		3,2	1,8	13,6	77,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,6	2,2	4,3	48,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
			10,8	13,9	56,2	354,0
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ	150		0,6	0,5	15,5	70,5
ГРУША	164,98	150	0,6	0,5	15,5	70,5
			0,6	0,5	15,5	70,5
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,8	2,9	1,5	45,6
СВЕКЛА	59,38	47,5	0,7	0	4,1	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ,СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ.	200/10/5		5,5	8,2	7,4	115,0
КАРТОФЕЛЬ	26	19,5	0,4	0,1	3,1	14,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40,63	32,5	0,6	0	1,5	8,8
МОРКОВЬ	10,25	8,2	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,74	6,5	0,1	0	0,5	2,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,64	0,64	0	0	0,1	0,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,4	130,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0

ГОВЯДИНА Б/К ЗАМОРОЖЕННОЕ	18,96	16	2,9	2,5	0	33,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0	0	0,1	0,5
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200		8,4	12,0	13,3	269,0
ГОВЯДИНА Б/К ЗАМОРОЖЕННОЕ	79	66,7	12	10,4	0	141,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
КАРТОФЕЛЬ	255,6	191,7	3,7	0,8	30,3	143,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,83	13,3	0,2	0	1,1	5,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,3	3,3	0,4	0	1,9	9,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ	50		1,0	2,0	3,0	37,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,8	3,8	0,4	0	2,6	12,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,3	1,8	0,4	25,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180		0,4		7,0	102,0
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	18	18	0,9	0,1	8,9	40,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,6	0,2	10,6	51,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25		1,9	0,8	12,9	66,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
			19,6	26,1	55,7	686,5
Полдник						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50		0,6	0,1	1,9	12,0
ТОМАТЫ ПАРНИКОВЫЕ	51,02	50	0,6	0,1	1,9	12,0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150		7,9	6,8	28,6	207,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	44,6	44,6	4,8	0,6	30,5	146,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,5	15	3,4	4,3	0	53,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7		0,1		8,5	36,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ЛИМОН	7,67	7	0,1	0	0,2	2,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,7	177,7	0	0	0	0,0
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70		2,4	11,3	48,0	227,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	0,5	23,8	113,4
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,013	0,3	0,2	0	3,1
ДРОЖЖИ	1,3	1,3	0,2	0	0	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,8	3,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	22	22	3,9	1,9	0,7	36,1
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,415	0,3	0,3	0	3,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
ВАНИЛИН	0,003	0,003	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,208	0,2	0,1	0	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
			11,0	18,2	87,0	483,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :			42,0	58,7	214,4	1 594,3