Сад 12 часов (алерг.)

| | Вых | од | Хик | ический (| состав | Энерге- тическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|----------|-----------|-------------|--|
| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| | 3a | втрак | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | | 200 | 3,32 | 5,24 | 24,05 | 156,60 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 3,9 | 3,9 | 0,00 | 0,00 | 3,77 | 15,09 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 101 | 101 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПШЕНО | 30 | 29,7 | 3,32 | 0,78 | 20,28 | 101,40 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4,6 | 4,6 | 0,00 | 4,46 | 0,00 | 40,11 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,50 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,50 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 180 | 0,04 | 0,00 | 8,21 | 33,00 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,2 | 0,2 | 0,04 | 0,00 | 0,08 | 0,49 |
| САХАР ПЕСОК | 8,4 | 8,4 | 0,00 | 0,00 | 8,13 | 32,51 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 181,9 | 181,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | • | | 5,24 | 5,97 | 45,11 | 255,10 |
| | II 3a | автрак | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 37,60 |
| ЯБЛОКИ | 90,91 | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 37,60 |
| | · | L | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 37,60 |
| | 0 | бед | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | | 50 | 0,40 | 0,00 | 1,30 | 7,00 |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 50,51 | 50 | 0,40 | 0.05 | 1,25 | 7,00 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ | , | 150/15 | 5,73 | 5,45 | 11,20 | 116,87 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2 | 2 | 0,00 | 0.00 | 0,00 | 0,00 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 26,67 | 24 | 4,33 | 3,72 | 0,00 | 50,75 |
| КАРТОФЕЛЬ | 90,4 | 67,8 | 1,32 | 0,26 | 10,72 | 50,64 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7,14 | 6 | 0,08 | 0,01 | 0,48 | 2,39 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,5 | 1,5 | 0,00 | 1,46 | 0,00 | 13,09 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 108 | 108 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 150 | 2,48 | 5,34 | 20,23 | 139,20 |
| КАРТОФЕЛЬ | 170,67 | 128 | 2,48 | 0,49 | 20,23 | 95,60 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 23 | 23 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 | 0,00 | 4,85 | 0,00 | 43,60 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,5 | 1,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МЯСО ТУШЕНОЕ | | 50/50 | 15,33 | 16,81 | 2,28 | 221,30 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 92,22 | 83 | 14,98 | 12,88 | 0,00 | 175,51 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 3,6 | 3 | 0,04 | 0,01 | 0,24 | 1,19 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0,00 | 3,88 | 0,00 | 34,88 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3 | 3 | 0,31 | 0,04 | | 9,72 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 56,48 | 56,46 | 214,98 | 1 598,91 |
|--|-------|-----------|--------------|-------|----------------|-----------------------|
| | | | 22,96 | 21,97 | 90,14 | 652,04 |
| ГРУША | 88,89 | 80 | 0,32 | 0,24 | 8,24 | 37,60 |
| ГРУША | | 80 | 0,30 | 0,20 | 8,20 | 37,60 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 40 | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 |
| ПЕЧЕНЬЕ | | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 181,9 | 181,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 8,4 | 8,4 | 0,00 | 0,00 | 8,13 | 32,51 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,2 | 0,2 | 0,04 | 0,00 | 0,08 | 0,49 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 180 | 0,04 | 0,00 | 8,21 | 33,00 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 45 | 45 | 2,98 | 0,40 | 19,08 | 91,78 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | | 45 | 2,98 | 0,40 | 19,08 | 91,78 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7 | 6 | 0,08 | 0,01 | 0,48 | 2,39 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 | 0,00 | 4,85 | 0,00 | 43,60 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 34 | 34 | 2,31 | 0,33 | 24,41 | 107,03 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 87,78 | 79 | 14,25 | 12,26 | 0,00 | 167,05 |
| ПЛОВ | | 150 | 16,64 | 17,45 | 24,89 | 322,86 |
| | Пол | 1ДНИК | 21,30 | 20,20 | 71,00 | 004,17 |
| NIGHTPORGIN NOS | 160 | 100 | 27,96 | 28,20 | 71,89 | 654,17 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 180 | 0,90 | 0,24 | 18,18 | 82,80 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 45 | 45 180 | 2,98 0,96 | 0,40 | 19,08 17,80 | 91,78 78,00 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | | 45 | 3,06 | 0,36 | 19,08 | 91,80 |

Сад 12 часов (алерг.)

| | Вых | од | Хик | ический (| состав | Энерге- тическая |
|--|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------------------------------|---------------------|
| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ценность, ккал |
| | 3a | втрак | | | | |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | | 200 | 2,02 | 5,14 | 25,00 | 154,24 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 30 | 29,7 | 2,02 | 0,29 | 21,32 | 95,93 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 102 | 102 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 3,8 | 3,8 | 0,00 | 0,00 | 3,68 | 14,71 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 | 0,00 | 4,85 | 0,00 | 43,60 |
| БАТОН ОБОГАЩЁННЫЙ | | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 180 | 0,04 | 0,00 | 8,21 | 33,00 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,2 | 0,2 | 0,04 | 0,00 | 0,08 | 0,49 |
| САХАР ПЕСОК | 8,4 | 8,4 | 0,00 | 0,00 | 8,13 | 32,51 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 181,9 | 181,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | , | 5,06 | 6,30 | | 292,04 |
| | II 3a | автрак | , | , | , | , |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 37,60 |
| ЯБЛОКИ | 90,91 | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 37,60 |
| TIBION | 30,51 | 00 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 37,60 |
| | | бед | 0,02 | 0,02 | 1,04 | 01,00 |
| OVE NO ODOUJEŇ | | | 4.00 | 4.00 | 0.40 | 74.77 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | - | 200 | 1,36 | 4,09 | 8,10 | 74,77 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 20 | 16 | 0,28 | 0,02 | 0,73 | 4,35 |
| КАРТОФЕЛЬ | 53,33 | 40 | 0,78 | 0,16 | 6,32 | 29,88 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,6 | 8 | 0,11 | 0,02 | 0,64 | 3,18 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 9,6 | 6,4 | 0,19 | 0,01 | 0,41 | 2,48 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 152 | 152 | 0,00 | 3,88 0,00 | 0,00 | 34,88 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2,5 | 2,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 0,00 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 2,5 | 150 | 8,43 | 7,06 | | 249,74 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 115 | 115 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 | 0,00 | 4,85 | | 43,60 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,5 | 1,5 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 69,7 | 69 | 8,43 | 2,21 | 38,22 | 206,14 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 00,1 | 50/50 | 14,96 | 15,02 | | 204,07 |
| | 110 | | | | | · · |
| ГОВЯДИНА Б/К ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 110 | 80,8 | 14,58 | 12,54 | | 170,86 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,5 | 8,3 2,5 | 0,12 0,00 | 0,02 2,43 | | 3,30 21,81 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,5 | 2,5 | 0,00 | 0,03 | | 8,10 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 33,3 | 33,3 | 0,20 | 0,03 | | 0,00 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | | 0,00 | 0,00 | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | 0,00 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 3,3 | 45 | 3,00 | 0,36 | · | 93,00 |

| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. | 45 | 45 | 2,98 | 0,40 | 19.08 | 91,78 |
|--|--------|---------------|-------|-------|--------|----------|
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 43 | 40 | 2,90 | 0,40 | 19,00 | 91,70 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ | | 180 | 0,14 | 0,11 | 9,41 | 39,63 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ГРУША | 40 | 36 | 0,14 | 0,11 | 3,60 | 16,41 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0,00 | 0,00 | 5,81 | 23,22 |
| | | | 27,89 | 26,64 | 77,29 | 661,21 |
| | Пол | т дник | | | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | | 150 | 13,30 | 16,90 | 9,80 | 244,60 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,2 | 1,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 5,76 | 5,7 | 0,39 | 0,06 | 4,09 | 18,41 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 67,44 | 60,7 | 10,95 | 9,42 | 0,00 | 128,36 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 121,88 | 97,5 | 1,71 | 0,10 | 4,44 | 26,48 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 7,5 | 7,5 | 0,00 | 7,27 | 0,00 | 65,41 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 17,86 | 15 | 0,20 | 0,03 | 1,19 | 5,97 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | | 20 | 1,33 | 0,16 | 8,51 | 41,23 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 180 | 0,12 | 0,12 | 23,60 | 96,84 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0,00 | 0,00 | 5,81 | 23,22 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 187,2 | 187,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЯБЛОКИ | 25,6 | 22,6 | 0,09 | 0,09 | 2,14 | 10,30 |
| ПЕЧЕНЬЕ | | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 40 | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 |
| ЯБЛОКО | • | 80 | 0,30 | 0,30 | 7,80 | 37,60 |
| ЯБЛОКИ | 90,91 | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 37,60 |
| | | | 18,05 | 21,40 | 79,47 | 587,07 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 51,32 | 54,66 | 218,37 | 1 577,92 |

Сад 12 часов (алерг.)

| | Вых | од | Хик | ический (| состав | Энерге- тическая |
|--|-----------|----------|----------|-----------|-------------|---------------------|
| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ценность, ккал |
| | 3a | втрак | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ | | 200 | 2,44 | 5,49 | 16,89 | 126,57 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 20,2 | 20 | 2,44 | 0,64 | 11,08 | 59,75 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 | 0,00 | 4,85 | 0,00 | 43,60 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0,00 | 0,00 | 5,81 | 23,22 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 180 | 0,04 | 0,00 | 8,21 | 33,00 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,2 | 0,2 | 0,04 | 0,00 | 0,08 | 0,49 |
| САХАР ПЕСОК | 8,4 | 8,4 | 0,00 | 0,00 | 8,13 | 32,51 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 181,9 | 181,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | | 40 | 3,00 | 1,20 | 20,60 | 104,80 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| | 1 | | 5,48 | 6,69 | 45,70 | 264,37 |
| | II 3a | автрак | | | | |
| ЯБЛОКО | | 80 | 0,30 | 0,30 | 7,80 | 37,60 |
| ЯБЛОКИ | 90,91 | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 37,60 |
| | 1 | | 0,30 | 0,30 | 7,80 | 37,60 |
| | 0 | бед | | | | • |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | | 200 | 5,94 | 6,01 | 14,57 | 136,18 |
| КАРТОФЕЛЬ | 76,27 | 57,2 | 1,11 | 0,22 | 9,04 | 42,72 |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ | 7,6 | 7,6 | 0,69 | 0,08 | 4,93 | 23,22 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,2 | 7,6 | 0,11 | 0,02 | 0,60 | 3,03 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,3 | 2,3 | 0,00 | 2,23 | 0,00 | 20,06 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 137,2 | 137,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 24,7 | 22,3 | 4,03 | 3,46 | 0,00 | 47,15 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2,5 | 2,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | | 160 | 2,12 | 9,29 | 12,29 | 141,77 |
| КАРТОФЕЛЬ | 42,67 | 32 | 0,62 | 0,13 | 5,06 | 23,90 |
| РЕПА | 38,9 | 28,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ТЫКВА | 27,4 | 19,2 | 0,18 | 0,02 | 0,81 | 4,29 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 20 | 16 | 0,28 | 0,02 | 0,73 | 4,35 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 19,7 | 12,8 | 0,39 | 0,03 | 0,81 | 4,97 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 38,1 | 32 | 0,44 | 0,06 | 2,54 | 12,73 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 39,9 | 39,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,9 | 1,9 | 0,00 | 1,84 | 0,00 | 16,57 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,9 | 1,9 | 0,20 | 0,02 | 1,29 | 6,16 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 1,1 | 1 | 0,01 | 0,00 | 0,08 | 0,40 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0,00 | 0,97 | 0,00 | 8,72 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,4 | 0,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,97 | 3,87 |

| | | | ا د د د | | | |
|--|-------|---------------|---------|-------|--------|----------|
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 6,4 | 6,4 | 0,00 | 6,20 | 0,00 | 55,81 |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,1 | 1,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) | | 60 | 9,57 | 10,68 | 8,96 | 170,12 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 6 | 6 | 0,77 | 0,00 | 3,58 | 17,39 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 10,8 | 10,8 | 0,79 | 0,30 | 5,38 | 27,45 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,6 | 3,6 | 0,00 | 3,49 | 0,00 | 31,39 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,6 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 14,4 | 14,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 49,3 | 44,4 | 8,01 | 6,89 | 0,00 | 93,89 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | | 45 | 3,00 | 0,36 | 19,20 | 93,00 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 45 | 45 | 2,98 | 0,40 | 19,08 | 91,78 |
| компот из свежих яблок | | 180 | 0,14 | 0,14 | 9,23 | 39,63 |
| ЯБЛОКИ | 40 | 36 | 0,14 | 0,14 | 3,42 | 16,41 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0,00 | 0,00 | 5,81 | 23,22 |
| | | | 20,77 | 26,48 | 64,25 | 580,70 |
| | Поі | п дник | | | | |
| | 1.03 | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | | 200 | 16,37 | 17,63 | 33,34 | 357,50 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 74,11 | 66,7 | 12,04 | 10,35 | 0,00 | 141,05 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,3 | 3,3 | 0,00 | 3,20 | 0,00 | 28,78 |
| КАРТОФЕЛЬ | 255,6 | 191,7 | 3,72 | 0,75 | 30,31 | 143,18 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15,83 | 13,3 | 0,18 | 0,03 | 1,06 | 5,29 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,7 | 1,7 | 0,00 | 1,65 | 0,00 | 14,82 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,7 | 1,7 | 0,00 | 1,65 | 0,00 | 14,82 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 3,3 | 3,3 | 0,43 | 0,00 | 1,97 | 9,56 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,6 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | | 45 | 2,99 | 0,36 | 19,15 | 92,77 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 45 | 45 | 2,98 | 0,40 | 19,08 | 91,78 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 180 | 0,04 | 0,00 | 8,21 | 33,00 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,2 | 0,2 | 0,04 | 0,00 | 0,08 | 0,49 |
| САХАР ПЕСОК | 8,4 | 8,4 | 0,00 | 0,00 | 8,13 | 32,51 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 181,9 | 181,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПЕЧЕНЬЕ | | 40 | 3,03 | 3,99 | 34,58 | 147,63 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 40 | 40 | 2,91 | 3,80 | 28,87 | 161,80 |
| ЯБЛОКО | | 80 | 0,30 | 0,30 | 7,80 | 37,60 |
| ЯБЛОКИ | 90,91 | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 37,60 |
| | | | 22,73 | 22,28 | 103,08 | 668,50 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 49,28 | 55,75 | · | 1 551,17 |
| DULI DUA MENDI | | | 73,20 | 30,73 | 220,00 | . 551,17 |

Сад 12 часов (алерг.)

| | Вых | од | Хим | ический (| состав | Энерге- тическая | | | | |
|--|--------------|----------|----------|-----------|-------------|---------------------|--|--|--|--|
| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ценность, ккал | | | | |
| | 3a | втрак | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | | 200 | 2,02 | 5,14 | 25,00 | 154,24 | | | | |
| КРУПА РИСОВАЯ | 30 | 29,7 | 2,02 | 0,29 | 21,32 | 95,93 | | | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 102 | 102 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| САХАР ПЕСОК | 3,8 | 3,8 | 0,00 | 0,00 | 3,68 | 14,71 | | | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 | 0,00 | 4,85 | 0,00 | 43,60 | | | | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | | 40 | 3,00 | 1,20 | 20,60 | 104,80 | | | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 180 | 0,04 | 0,00 | 8,21 | 33,00 | | | | |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,2 | 0,2 | 0,04 | 0,00 | 0,08 | 0,49 | | | | |
| САХАР ПЕСОК | 8,4 | 8,4 | 0,00 | 0,00 | 8,13 | 32,51 | | | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 181,9 | 181,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | • | | 5,06 | 6,34 | 53,81 | 292,04 | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | | 80 | 0,30 | 0,30 | 7,80 | 37,60 | | | | |
| ЯБЛОКИ | 90,91 | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 37,60 | | | | |
| | 1 | | 0,30 | 0,30 | 7,80 | 37,60 | | | | |
| | 0 | бед | • | , | · | , | | | | |
| HIIA IAO ODENETA KA ENOTI LO | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ | | 200 | 3,71 | 6,14 | 6,25 | 95,40 | | | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2,4 | 2,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| ГОВЯДИНА Б/К | 15 | 13,5 | 2,43 | 2,10 | 0,00 | 28,55 | | | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 50 | 40 | 0,70 | 0,04 | 1,82 | 10,86 | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ | 32 | 24 | 0,47 | 0,10 | 3,79 | 17,93 | | | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,6 | 8 | 0,11 | 0,02 | 0,64 | 3,18 | | | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0,00 | 3,88 | 0,00 | 34,88 | | | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | 0,04 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | 150/5 | 5,61 | 5,51 | 35,90 | 215,73 | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 52,5 | 52,5 | 5,61 | 0,66 | 35,90 | 172,13 | | | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 | 0,00 | 4,85 | 0,00 | 43,60 | | | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| МЯСО ТУШЕНОЕ | | 50/50 | 15,33 | 16,81 | 2,28 | 221,30 | | | | |
| ГОВЯДИНА Б/К | 92,22 | 83 | 14,98 | 12,88 | 0,00 | 175,51 | | | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 3,6 | 3 | 0,04 | 0,01 | 0,24 | 1,19 | | | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0,00 | 3,88 | 0,00 | 34,88 | | | | |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3 | 3 | 0,31 | 0,04 | 2,04 | 9,72 | | | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | | 45 | 3,06 | 0,36 | 19,08 | 91,80 | | | | |

| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 45 | 45 | 2,98 | 0,40 | 19,08 | 91,78 |
|--|----------|-------|-------|-------|--------|----------|
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 180 | 0.90 | 0,18 | 18,18 | 82,80 |
| | 100 | 100 | 28,67 | 29,06 | 81,31 | 702,23 |
| | Пол | дник | · | · | · | · |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) | <u> </u> | 50 | 7,97 | 8,90 | 7,48 | 141,76 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 12 | 12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 9 | 9 | 0,66 | 0,25 | 4,49 | 22,87 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0,00 | 2,91 | 0,00 | 26,16 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 41,11 | 37 | 6,67 | 5,74 | 0,00 | 78,24 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 5 | 5 | 0,64 | 0,00 | 2,99 | 14,49 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 150 | 3,13 | 5,90 | 21,30 | 151,25 |
| КАРТОФЕЛЬ | 170,67 | 128 | 2,48 | 0,49 | 20,23 | 95,60 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 24 | 23 | 0,65 | 0,56 | 1,07 | 12,05 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 | 0,00 | 4,85 | 0,00 | 43,60 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | | 20 | 1,32 | 0,16 | 8,45 | 40,92 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | | 15 | 1,13 | 0,45 | 7,73 | 39,30 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 15 | 15 | 1,13 | 0,44 | 7,71 | 39,30 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 180 | 0,04 | 0,00 | 8,21 | 33,00 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,2 | 0,2 | 0,04 | 0,00 | 0,08 | 0,49 |
| САХАР ПЕСОК | 8,4 | 8,4 | 0,00 | 0,00 | 8,13 | 32,51 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 181,9 | 181,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПЕЧЕНЬЕ | • | 20 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,40 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 20 | 20 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,40 |
| БАНАН | | 70 | 1,10 | 0,40 | 14,75 | 67,42 |
| БАНАН | 100 | 70 | 1,05 | 0,35 | 14,70 | 67,20 |
| | | | 16,19 | 17,77 | 82,80 | 557,05 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 50,22 | 53,47 | 225,72 | 1 588,92 |

Сад 12 часов (алерг.)

| | Вых | од | Хим | ический (| состав | Энерге- тическая |
|--|-------------|-------------|----------|--------------|--------------|---------------------|
| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ценность, ккал |
| | 3a | втрак | | | | • |
| КАША "ДРУЖБА" | | 200 | 1,80 | 5,21 | 19,82 | 133,26 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 10,1 | 10 | 0,68 | 0,10 | 7,18 | 32,30 |
| ПШЕНО | 10,1 | 10 | 1,12 | 0,26 | 6,83 | 34,14 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 | 0,00 | 4,85 | 0,00 | 43,60 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0,00 | 0,00 | 5,81 | 23,22 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | | 40 | 3,00 | 1,20 | 20,60 | 104,80 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 180 | 0,04 | 0,00 | 8,21 | 33,00 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,2 | 0,2 | 0,04 | 0,00 | 0.08 | 0,49 |
| САХАР ПЕСОК | 8,4 | 8,4 | 0,00 | 0,00 | 8,13 | 32,51 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 181,9 | 181,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 1 | | 4,84 | 6,41 | 48,63 | 271,06 |
| | II 3a | автрак | · | · | · | · |
| ЯБЛОКО | 1 | 80 | 0,30 | 0,30 | 7,80 | 37,60 |
| ЯБЛОКИ | 90,91 | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 37,60 |
| /IB/IOR/I | 30,31 | 00 | 0,32 | 0,30 | 7,80 | 37,60 |
| | | бед | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 01,00 |
| | | | 0.04 | 0.00 | 40.50 | 140.00 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ | | 200 | 6,94 | 6,69 | 13,56 | 142,33 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2,5 | 2,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 32,4 | 29,1 | 5,25 | 4,52 | 0,00 | 61,54 |
| КАРТОФЕЛЬ | 109,47 | 82,1 | 1,59 | 0,32 | 12,98 | 61,32 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8,7 | 7,3 | 0,10 | 0,01 | 0,58 | 2,90 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 1,9 | 1,9 | 0,00 | 1,84 0,00 | 0,00 | 16,57 |
| • | 130,9 | 130,9 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 |
| ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ | 010 | 160 | 16,31 | 20,00 | 6,61 | 272,15 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 91,8 | | 14,90 | 12,82 | 0,00 | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 24,8 | 20,6 | 0,28 | 0,04 | 1,64 | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5,2 | 5,2 | 0,00 | 5,03 | 0,00 | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 71,7 | 57,5 | 1,01 | 0,06 | 2,62 | 15,62 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,1 | 2,1 2,1 | 0,00 | 2,04 | 0,00 | 18,31 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | | | 0,03 | 0,00 | 0,16 | |
| | 0,004 | 0,004 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ САХАР ПЕСОК | 0,8 | 0,8 1,7 | 0,09 | 0,01 | 0,54 1,65 | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 17,5 1,5 | 17,5 1,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 1,5 | 45 | 3,06 | 0,36 | 19,08 | 91,80 |

| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 45 | 45 | 2,98 | 0,40 | 19,08 | 91,78 |
|--|--------|-------|-------|-------|--------|----------|
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,40 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | · | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,80 |
| | | | 28,77 | 27,89 | 67,35 | 636,68 |
| | Пол | дник | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | | 50 | 0,40 | 0,00 | 1,30 | 7,00 |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 50,51 | 50 | 0,40 | 0,05 | 1,25 | 7,00 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | • | 150 | 15,94 | 15,60 | 13,45 | 257,81 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,1 | 3,1 | 0,00 | 3,01 | 0,00 | 27,03 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,3 | 1,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КАРТОФЕЛЬ | 106,67 | 80 | 1,55 | 0,31 | 12,65 | 59,75 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11,9 | 10 | 0,14 | 0,02 | 0,80 | 3,98 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 87,9 | 79 | 14,25 | 12,26 | 0,00 | 167,05 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 180 | 0,12 | 0,12 | 23,60 | 96,84 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 187,2 | 187,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0,00 | 0,00 | 5,81 | 23,22 |
| ЯБЛОКИ | 25,6 | 22,6 | 0,09 | 0,09 | 2,14 | 10,30 |
| ПЕЧЕНЬЕ | | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 40 | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 |
| ГРУША | • | 75 | 0,30 | 0,23 | 7,73 | 35,25 |
| ГРУША | 83,3 | 75 | 0,30 | 0,23 | 7,73 | 35,25 |
| | | | 21,46 | 20,07 | 86,44 | 614,70 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 55,37 | 54,67 | 210,22 | 1 560,04 |

Сад 12 часов (алерг.)

| | Вых | од | Хик | ический (| состав | Энерге- тическая |
|--|-------------|----------|--------------|--------------|---------------|---------------------|
| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ценность, ккал |
| | 3a | втрак | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | | 200 | 4,33 | 5,48 | 30,27 | 187,67 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4,6 | 4,6 | 0,00 | 4,46 | 0,00 | 40,11 |
| САХАР ПЕСОК | 3,9 | 3,9 | 0,00 | 0,00 | 3,77 | 15,09 |
| ПШЕНО | 39,19 | 38,8 | 4,33 | 1,02 | 26,50 | 132,47 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 98 | 98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 64,3 | 64,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 180 | 0,04 | 0,00 | 8,21 | 33,00 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,2 | 0,2 | 0,04 | 0,00 | 0,08 | 0,49 |
| САХАР ПЕСОК | 8,4 | 8,4 | 0,00 | 0,00 | 8,13 | 32,51 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 181,9 | 181,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | | 40 | 3,00 | 1,20 | 20,60 | 104,80 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| | l | | 7,37 | 6,68 | 59,08 | 325,47 |
| | II 3a | автрак | | , | , | , |
| ЯБЛОКО | 1 0 | 80 | 0,30 | 0,30 | 7,80 | 37,60 |
| ЯБЛОКИ | 90,91 | 80 | 0,30 | 0,32 | 7,84 | 37,60 |
| 71B/10RVI | 30,51 | 00 | 0,30 | 0,30 | 7,80 | 37,60 |
| | | бед | 0,30 | 0,50 | 7,00 | 37,00 |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | | | 1 46 | 4.00 | 10.64 | 05.00 |
| | - | 200 | 1,46 | 4,08 | 10,64 | 85,36 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 30 | 24 | 0,42 | 0,02 | 1,10 | 6,52 |
| КАРТОФЕЛЬ | 26,67 | 20 | 0,39 | 0,08 | 3,16 | 14,94 |
| КРУПА РИСОВАЯ ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,6 | 8 | 0,54 0,11 | 0,08 0,02 | 5,74 0,64 | 25,84 3,18 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 9,6 | 4 | 0,11 | 3,88 | 0,04 | 34,88 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 176 | 176 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2,5 | 2,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 2,5 | 150 | 8,43 | 7,06 | 38,22 | 249,74 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1.5 | 1,5 | 0,43 | 0,00 | | 0,00 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 1,5 69,7 | | | 2,21 | 0,00 | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 69 5 | 8,43 0,00 | 4,85 | 38,22 0,00 | 206,14 43,60 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 115 | 115 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 113 | | | | | |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | | 55/50 | 15,02 | 19,15 | 4,96 | 251,91 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 55 | 55 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0,00 | 2,91 | 0,00 | 26,16 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,2 | 3 | 0,31 | 0,04 | 2,04 | 9,72 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0,01 | 0,00 | 0,08 | 0,40 0,00 |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 87,78 | 79 | 14,25 | 12,26 | 0,00 | 167,05 |

| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ 3 3 0.31 0.04 2.04 9,72 ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 45 3,00 0,36 19,20 93,00 ОБОГАЩЕННЫЙ 45 2,98 0,40 19,08 91,78 КИРОНУТРИЕНТАМИ 45 45 2,98 0,40 19,08 91,78 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180 0,14 0,14 9,23 39,63 ВОДА ПИТЬЕВАЯ 150 150 0,00 0,00 0,00 0,00 САХАР ПЕСОК 6 6 0,00 0,00 5,81 23,22 ЯБЛОКИ 40 36 0,14 0,14 3,42 16,41 ПОВ ПОВ 150 16,64 17,45 24,89 322,86 ПОВ 150 16,64 17,45 24,89 322,86 ПОВ 150 16,64 17,45 24,89 322,86 ПОВ 150 16,64 17,45 | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0,00 | 3,88 | 0,00 | 34,88 |
|---|----------------------------------|-------|---------------|-------|-------|--------|----------|
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МЕРЕНЬНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ОБОГ. МЕРЕНЬНЫЙ ОБОГ. МЕРЕНЬНЫМ ОБОГ. МЕРЕНЬНЫМ ОБОГ. МЕРЕНЬНЫМ ОБОГ. | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,14 | 0,02 | 0,80 | 3,98 |
| ОБОГАЩЕННЫЙ XIEБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. 45 45 2,98 0,40 19,08 91,78 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180 0,14 0,14 9,23 39,63 ВОДА ПИТЬЕВАЯ 150 150 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 САХАР ПЕСОК 6 6 6 0,00 0,00 5,81 23,22 719,64 16,41 0,14 3,42 16,41 16,41 17,45 24,89 322,86 30,79 82,25 719,64 17,65 | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3 | 3 | 0,31 | 0,04 | 2,04 | 9,72 |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК ВОДА ПИТЬЕВАЯ ВОДА ПИТЬЕВАЯ ПЛОВ ТОЛДНИК ПЛОВ ТОВЯДИНА Б/К МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ БОТО ИКРЕЧАТЫЙ ТОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ ТОБОГ ЖИКРОНУТРИЕНТАМИ ТОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ ТОС САХАРОМ ЧАЙ С САХАРОМ ТОВДАНАТЕВАЯ ТОВО О,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 167,05 150 16,64 17,45 24,89 322,86 17,05 18,03 24,41 19,98 28,05 19,03 24,41 19,98 29,00 14,25 12,26 0,00 167,05 167 | - | | 45 | 3,00 | 0,36 | 19,20 | 93,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ 150 150 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 САХАР ПЕСОК ЯБЛОКИ 40 36 0,14 0,14 3,42 16,41 28,05 30,79 82,25 719,64 28,05 30,79 82,25 719,64 30,70 16,64 17,45 24,89 322,86 16,41 17,45 12,66 0,00 167,05 16,64 17,45 12,66 0,00 167,05 16,64 17,45 12,26 0,00 167,05 16,64 17,45 12,26 0,00 167,05 16,64 17,45 12,26 0,00 167,05 16,64 17,45 12,26 0,00 167,05 16,64 17,45 12,26 0,00 167,05 16,70 16, | | 45 | 45 | 2,98 | 0,40 | 19,08 | 91,78 |
| САХАР ПЕСОК 6 6 0,00 0,00 5,81 23,22 ЯБЛОКИ 40 36 0,14 0,14 3,42 16,41 28,05 30,79 82,25 719,64 ПОЛДНИК ПОВДИНА БІК 150 16,64 17,45 24,89 322,86 ГОВЯДИНА БІК 87,78 79 14,25 12,26 0,00 167,05 КРУПА РИСОВАЯ 34 34 2,31 0,33 24,41 109,82 МАСПО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ 5 5 0,00 4,85 0,00 43,86 ЛУК РЕПЧАТЫЙ 7 6 0,08 0,01 0,48 2,39 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 1 1 0,00 0,00 0,00 БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20 1,50 0,60 10,30 52,40 БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИУКА ВЫСШ.СОРТ 20 20 1,50 0,88 10,28 52,40 КРУПА НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ 20 1 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | | 180 | 0,14 | 0,14 | 9,23 | 39,63 |
| ЯБЛОКИ 40 36 0,14 0,14 3,42 16,41 ПОЛДНИК ПОЛОВ 150 16,64 17,45 24,89 322,86 ГОВЯДИНА Б/К 87,78 79 14,25 12,26 0,00 167,05 КРУПА РИСОВАЯ 34 34 2,31 0,33 24,41 109,82 МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ 5 5 0,00 4,85 0,00 43,60 ЛУК РЕПЧАТЫЙ 7 6 0,08 0,01 0,48 2,35 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 1 1 0,00 0,00 0,00 0,00 БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20 1,50 0,60 10,30 52,40 БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ 20 1,50 0,58 10,28 52,40 КЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20 1,33 0,16 8,51 41,23 ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20 1,32 0,18 8,48 40,79 МАЙ С САХАРОМ | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПОВ 16,64 17,45 24,89 322,86 говядина Б/К 87,78 79 14,25 12,26 0,00 167,05 куртпа рисовая 34 34 2,31 0,33 24,41 109,82 масло подсолнечное рафинированое 5 5 0,00 4,85 0,00 43,60 лук репчатый 7 6 0,08 0,01 0,48 2,35 соль йодированная 1 1 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20 1,50 0,58 10,28 52,40 БАТОН РАРЕЗНОЙ ПШЕНМУКА ВЫСШ.СОРТ 20 20 1,50 0,58 10,28 52,40 хлеб ржано-пшеничный обог. 20 20 1,33 0,16 8,51 41,23 хлеб ржано-пшеничный обог. 20 20 1,32 0,18 8,48 40,75 микронутриентами 1 80 0,04 0,00 8,21 33,00 чай черный байховый 0,2 0,2 0,04 0,00 0,08 0,44 0,00 4,45 0,00 0,08 0,45 0,45 0,45 0,45 0,45 0,45 0,45 0,45 | САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0,00 | 0,00 | 5,81 | 23,22 |
| ПООВ ПООВ ПООВ ПООВ ПОВДИНА Б/К КРУПА РИСОВАЯ МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ОБОГАЩЕННОВОБОГ. ОВОВОВНЕННОВ ВА,51 ОВ,64 ОВ,75 ОВ,65 ОВ,66 ОВ,6 | ЯБЛОКИ | 40 | 36 | 0,14 | 0,14 | 3,42 | 16,41 |
| ПЛОВ ГОВЯДИНА Б/К КРУПА РИСОВАЯ МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ КЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ ЧАЙ С САХАРОМ ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ ОСАХАР ПЕСОК ВОДА ПИТЬЕВАЯ ВОДА ПИТЬЕВАЯ ВОДА ПИТЬЕВАЯ ВАНАН ВОДА ТОВ СТЕМВЕТ В 1500 1500 16,64 17,45 12,26 0,00 14,85 0,00 14,85 0,00 43,60 0,00 43,60 0,00 43,60 0,00 43,60 0,00 43,60 0,00 43,60 0,00 43,60 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 | | | | 28,05 | 30,79 | 82,25 | 719,64 |
| ГОВЯДИНА Б/К 87,78 79 14,25 12,26 0,00 167,05 КРУПА РИСОВАЯ 34 34 2,31 0,33 24,41 109,82 МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ 5 5 0,00 4,85 0,00 43,60 ЛУК РЕПЧАТЫЙ 7 6 0,08 0,01 0,48 2,39 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 1 1 0,00 0,00 0,00 0,00 БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20 1,50 0,60 10,30 52,40 БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.ИУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 20 20 1,50 0,58 10,28 52,40 ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20 1,33 0,16 8,51 41,23 ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20 1,32 0,18 8,48 40,79 МИКРОНУТРИЕНТАМИ 20 20 1,32 0,18 8,48 40,79 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 0,2 0,2 0,04 0,00 0,08 0,48 САХАР ПЕСОК | | Пол | і дник | | | | |
| КРУПА РИСОВАЯ 34 34 2,31 0,33 24,41 109,82 МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ 5 5 0,00 4,85 0,00 43,60 ЛУК РЕПЧАТЫЙ 7 6 0,08 0,01 0,48 2,39 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 1 1 0,00 0,00 0,00 0,00 БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20 1,50 0,60 10,30 52,40 БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 20 20 1,50 0,58 10,28 52,40 ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 20 1,33 0,16 8,51 41,23 ЧАЙ С САХАРОМ 180 0,04 0,00 8,21 33,00 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 0,2 0,2 0,04 0,00 8,21 33,00 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 0,2 0,2 0,04 0,00 0,08 0,49 САХАР ПЕСОК 8,4 8,4 0,00 0,00 0,00 0,00 БА | ПЛОВ | | 150 | 16,64 | 17,45 | 24,89 | 322,86 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ 5 5 0,00 4,85 0,00 43,60 ЛУК РЕПЧАТЫЙ 7 6 0,08 0,01 0,48 2,39 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 1 1 0,00 0,00 0,00 0,00 БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20 1,50 0,60 10,30 52,40 БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 20 1,50 0,58 10,28 52,40 ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 20 1,33 0,16 8,51 41,23 ЧАЙ С САХАРОМ 180 0,04 0,00 8,21 33,00 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 0,2 0,2 0,04 0,00 0,08 0,48 САХАР ПЕСОК 8,4 8,4 0,00 0,00 8,13 32,51 ВОДА ПИТЬЕВАЯ 181,9 181,9 0,00 0,00 0,00 0,00 БАНАН 100 70 1,05 0,35 14,70 67,20 20,56 18,56 <td>ГОВЯДИНА Б/К</td> <td>87,78</td> <td>79</td> <td>14,25</td> <td>12,26</td> <td>0,00</td> <td>167,05</td> | ГОВЯДИНА Б/К | 87,78 | 79 | 14,25 | 12,26 | 0,00 | 167,05 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ 7 6 0,08 0,01 0,48 2,39 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 1 1 0,00 0,00 0,00 0,00 БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20 1,50 0,60 10,30 52,40 БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 20 20 1,50 0,58 10,28 52,40 ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 20 1,33 0,16 8,51 41,23 ЧАЙ С САХАРОМ 180 0,04 0,00 8,21 33,00 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 0,2 0,2 0,04 0,00 0,08 0,48 САХАР ПЕСОК 8,4 8,4 0,00 0,00 8,13 32,51 ВОДА ПИТЬЕВАЯ 181,9 181,9 181,9 0,00 0,00 0,00 0,00 БАНАН 100 70 1,05 0,35 14,70 67,20 БАНАН 100 70 1,05 0,35 14,70 67,20 СОСОВОННИЕН | КРУПА РИСОВАЯ | 34 | 34 | 2,31 | 0,33 | 24,41 | 109,82 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 1 1 0,00 0,00 0,00 0,00 БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20 1,50 0,60 10,30 52,40 БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 20 20 1,50 0,58 10,28 52,40 ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20 1,33 0,16 8,51 41,23 ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 20 20 1,32 0,18 8,48 40,79 ЧАЙ С САХАРОМ 180 0,04 0,00 8,21 33,00 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 0,2 0,2 0,04 0,00 0,08 0,49 САХАР ПЕСОК 8,4 8,4 0,00 0,00 8,13 32,51 ВОДА ПИТЬЕВАЯ 181,9 181,9 181,9 0,00 0,00 0,00 БАНАН 100 70 1,05 0,35 14,70 67,20 20,56 18,56 66,61 516,69 | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 | 0,00 | 4,85 | 0,00 | 43,60 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20 1,50 0,60 10,30 52,40 БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 20 20 1,50 0,58 10,28 52,40 ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 20 1,33 0,16 8,51 41,23 ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 20 20 1,32 0,18 8,48 40,79 ЧАЙ С САХАРОМ 180 0,04 0,00 8,21 33,00 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 0,2 0,2 0,04 0,00 0,08 0,49 САХАР ПЕСОК 8,4 8,4 0,00 0,00 8,13 32,51 ВОДА ПИТЬЕВАЯ 181,9 181,9 181,9 0,00 0,00 0,00 0,00 БАНАН 100 70 1,05 0,35 14,70 67,20 БАНАН 100 70 1,05 0,35 14,70 67,20 20,56 18,56 66,61 516,69 | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7 | 6 | 0,08 | 0,01 | 0,48 | 2,39 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 20 1,50 0,58 10,28 52,40 ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20 1,33 0,16 8,51 41,23 ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 20 20 1,32 0,18 8,48 40,79 ЧАЙ С САХАРОМ 180 0,04 0,00 8,21 33,00 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 0,2 0,2 0,04 0,00 0,08 0,48 САХАР ПЕСОК 8,4 8,4 0,00 0,00 8,13 32,51 ВОДА ПИТЬЕВАЯ 181,9 181,9 181,9 0,00 0,00 0,00 0,00 БАНАН СВЕЖИЙ 70 1,05 0,35 14,70 67,20 20,56 18,56 66,61 516,69 | СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 20 1,50 0,58 10,28 52,40 ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20 1,33 0,16 8,51 41,23 ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 20 20 1,32 0,18 8,48 40,79 ЧАЙ С САХАРОМ 180 0,04 0,00 8,21 33,00 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 0,2 0,2 0,04 0,00 0,08 0,49 САХАР ПЕСОК 8,4 8,4 0,00 0,00 8,13 32,51 ВОДА ПИТЬЕВАЯ 181,9 181,9 0,00 0,00 0,00 0,00 БАНАН СВЕЖИЙ 70 1,05 0,35 14,70 67,20 БАНАН 100 70 1,05 0,35 14,70 67,20 20,56 18,56 66,61 516,69 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,40 |
| ОБОГАЩЕННЫЙ 20 1,33 0,16 8,51 41,23 ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 20 20 1,32 0,18 8,48 40,79 ЧАЙ С САХАРОМ 180 0,04 0,00 8,21 33,00 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 0,2 0,2 0,04 0,00 0,08 0,49 САХАР ПЕСОК 8,4 8,4 0,00 0,00 8,13 32,51 ВОДА ПИТЬЕВАЯ 181,9 181,9 181,9 0,00 0,00 0,00 0,00 БАНАН СВЕЖИЙ 70 1,05 0,35 14,70 67,20 БАНАН 100 70 1,05 0,35 14,70 67,20 БАНАН 100 70 1,05 0,35 14,70 67,20 | | 20 | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ 20 20 1,32 0,18 8,48 40,79 ЧАЙ С САХАРОМ 180 0,04 0,00 8,21 33,00 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 0,2 0,2 0,04 0,00 0,08 0,49 САХАР ПЕСОК 8,4 8,4 0,00 0,00 8,13 32,51 ВОДА ПИТЬЕВАЯ 181,9 181,9 0,00 0,00 0,00 0,00 БАНАН СВЕЖИЙ 70 1,05 0,35 14,70 67,20 БАНАН 100 70 1,05 0,35 14,70 67,20 20,56 18,56 66,61 516,69 | | | 20 | 1,33 | 0,16 | 8,51 | 41,23 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 0,2 0,2 0,04 0,00 0,08 0,49 САХАР ПЕСОК 8,4 8,4 0,00 0,00 8,13 32,51 ВОДА ПИТЬЕВАЯ 181,9 181,9 0,00 0,00 0,00 0,00 БАНАН СВЕЖИЙ 70 1,05 0,35 14,70 67,20 БАНАН 100 70 1,05 0,35 14,70 67,20 20,56 18,56 66,61 516,69 | | 20 | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 |
| САХАР ПЕСОК 8,4 8,4 0,00 0,00 8,13 32,51 ВОДА ПИТЬЕВАЯ 181,9 181,9 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 БАНАН СВЕЖИЙ 70 1,05 0,35 14,70 67,20 БАНАН 100 70 1,05 0,35 14,70 67,20 20,56 18,56 66,61 516,69 | ЧАЙ С САХАРОМ | | 180 | 0,04 | 0,00 | 8,21 | 33,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ 181,9 181,9 0,00 0,00 0,00 0,00 БАНАН СВЕЖИЙ 70 1,05 0,35 14,70 67,20 БАНАН 100 70 1,05 0,35 14,70 67,20 20,56 18,56 66,61 516,69 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,2 | 0,2 | 0,04 | 0,00 | 0,08 | 0,49 |
| БАНАН СВЕЖИЙ 70 1,05 0,35 14,70 67,20 БАНАН 100 70 1,05 0,35 14,70 67,20 20,56 18,56 66,61 516,69 | САХАР ПЕСОК | 8,4 | 8,4 | 0,00 | 0,00 | 8,13 | 32,51 |
| БАНАН 100 70 1,05 0,35 14,70 67,20 20,56 18,56 66,61 516,69 | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 181,9 | 181,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 20,56 18,56 66,61 516,69 | БАНАН СВЕЖИЙ | | 70 | 1,05 | 0,35 | 14,70 | 67,20 |
| | БАНАН | 100 | 70 | 1,05 | 0,35 | 14,70 | 67,20 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: 56,28 56,33 215,74 1 599,40 | | | | 20,56 | 18,56 | 66,61 | 516,69 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 56,28 | 56,33 | 215,74 | 1 599,40 |

Сад 12 часов (алерг.)

| Наимонорания быска | Вых | од | Хим | Энерге- тическая | | |
|--|-----------|------------|----------|---------------------|-------------|-------------------|
| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ценность, ккал |
| | 3a | втрак | | • | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ | | 200 | 2,44 | 5,49 | 16,89 | 126,57 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 20,2 | 20 | 2,44 | 0,64 | 11,08 | 59,75 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 | 0,00 | 4,85 | 0,00 | 43,60 |
| CAXAP ПЕСОК | 6 | 6 | 0,00 | 0,00 | 5,81 | 23,22 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 180 | 0,04 | 0,00 | 8,21 | 33,00 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,2 | 0,2 | 0.04 | 0,00 | 0,08 | 0,49 |
| CAXAP ПЕСОК | 8,4 | 8,4 | 0,00 | 0,00 | 8,13 | 32,51 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 181,9 | 181,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | - ,- | 40 | 3,00 | 1,20 | 20,60 | 104,80 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| CDCI: MAIN CITA II ALEITA MILA | | | 5,48 | 6,69 | 45,70 | 264,37 |
| | II 3a | автрак | • | • | ,, | , |
| ЯБЛОКО | T | 80 | 0,30 | 0,30 | 7,80 | 37,60 |
| ЯБЛОКИ | 90,91 | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 37,60 |
| ABHORN | 30,31 | 00 | 0,30 | 0,30 | 7,80 | 37,60 |
| | 0 | бед | | ,,,, | .,00 | 01,00 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | | 5 0 | 0,40 | 0,00 | 1,30 | 7.00 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИИ ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 50,51 | 50 | 0,40 | 0,00 | 1,30 | 7,00 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С | 30,31 | 30 | 0,40 | 0,03 | 1,20 | 7,00 |
| КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ | | 200 | 3,71 | 6,14 | 6,25 | 95,40 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2,4 | 2,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 15 | 13,5 | 2,43 | 2,10 | 0,00 | 28,55 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 50 | 40 | 0,70 | 0,04 | 1,82 | 10,86 |
| КАРТОФЕЛЬ | 32 | 24 | 0,47 | 0,10 | 3,79 | 17,93 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,6 | 8 | 0,11 | 0,02 | 0,64 | 3,18 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0,00 | 3,88 | 0,00 | 34,88 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | 0,04 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | | 150 | 12,58 | 13,86 | 24,51 | 273,29 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,2 | 1,2 | 0,00 | 1,16 | 0,00 | 10,47 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,2 | 1,2 | 0,00 | 1,16 | 0,00 | 10,47 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13,2 | 11,09 | 0,16 | 0,02 | 0,88 | 4,41 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 2,5 | 2,5 | 0,32 | 0,00 | 1,49 | 7,25 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,7 | 0,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 57,78 | 52 | 9,38 | 8,07 | 0,00 | 109,96 |
| КАРТОФЕЛЬ | 186,67 | 140 | 2,72 | 0,54 | 22,14 | 104,57 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0,00 | 2,91 | 0,00 | 26,16 |

| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | 45 | 3,00 | 0,36 | 19,20 | 93,00 |
|--|-------|--------------|-------|-------|--------|----------|
| ОБОГАЩЕННЫЙ | | | -,,,, | 5,55 | .0,20 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 45 | 45 | 2,98 | 0,40 | 19,08 | 91,78 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | | 35 | 2,63 | 1,05 | 18,03 | 91,70 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 35 | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,70 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | · | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,80 |
| • | | | 23,28 | 21,65 | 87,09 | 638,39 |
| | Полд | 1 НИК | • | • | • | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | | 200 | 17,65 | 19,29 | 12,97 | 297,30 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 6.7 | 6.7 | 0.00 | 6.49 | 0.00 | 58,42 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 23,8 | 20 | 0,00 | 0,43 | 1,59 | 7,95 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 162,5 | 130 | 2,27 | 0,13 | 5,93 | 35.31 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 7,7 | 7,6 | 0,51 | 0,08 | 5,45 | 24,55 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 89,9 | 80,9 | 14,60 | 12,55 | 0,00 | 171,07 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,6 | 1,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | · | 20 | 1,33 | 0,16 | 8,51 | 41,23 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | | 180 | 0,40 | 0,09 | 17,29 | 72,28 |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | 18 | 18 | 0,40 | 0,09 | 11,48 | 49,06 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 183,6 | 183,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0,00 | 0,00 | 5,81 | 23,22 |
| ПЕЧЕНЬЕ | | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 40 | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 |
| ЯБЛОКО | | 80 | 0,30 | 0,30 | 7,80 | 37,60 |
| ЯБЛОКИ | 90,91 | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 37,60 |
| | • | | 22,68 | 23,76 | 76,33 | 615,21 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 51,74 | 52,40 | 216,92 | 1 555,57 |

Сад 12 часов (алерг.)

| | Вых | од | Хик | Энерге- тическая | | |
|--|-----------|----------|----------|---------------------|-------------|-------------------|
| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ценность, ккал |
| | 3a | втрак | | | | • |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | | 200 | 3,56 | 6,33 | 20,97 | 154,93 |
| КРУПА ОВСЯНАЯ | 30,25 | 29,8 | 3,56 | 1,77 | 17,20 | 98,86 |
| САХАР ПЕСОК | 3,9 | 3,9 | 0,00 | 0,00 | 3,77 | 15,09 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 102 | 102 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 68,3 | 68,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4,7 | 4,7 | 0,00 | 4,56 | 0,00 | 40,98 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | | 40 | 3,00 | 1,20 | 20,60 | 104,80 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 180 | 0,04 | 0,00 | 8,21 | 33,00 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,2 | 0,2 | 0,04 | 0,00 | 0.08 | 0,49 |
| САХАР ПЕСОК | 8,4 | 8,4 | 0,00 | 0,00 | 8,13 | 32,51 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 181,9 | 181,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ** | • | | 6,60 | 7,53 | 49,78 | 292,73 |
| | II 3a | автрак | · | , | · | , |
| ЯБЛОКО | 1 | 80 | 0,30 | 0,30 | 7,80 | 37,60 |
| ЯБЛОКИ | 90,91 | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 37,60 |
| ABHORA | 90,91 | 00 | 0,32 | 0,30 | 7,80 | 37,60 |
| | |) | 0,50 | 0,30 | 7,00 | 37,00 |
| | <u>_</u> | бед | | | | T |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ | | 200 | 4,19 | 4,70 | 10,13 | 99,69 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 18 | 16,2 | 2,92 | 2,51 | 0,00 | 34,26 |
| КАРТОФЕЛЬ | 80 | 60 | 1,16 | 0,23 | 9,49 | 44,81 |
| ВЕРМИШЕЛЬ | 8 | 8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,5 | 8 | 0,11 | 0,02 | 0,64 | 3,18 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0,00 | 1,94 | 0,00 | 17,44 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 152 | 152 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2,5 | 2,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ | | 150 | 2,76 | 5,50 | 15,47 | 122,99 |
| КАРТОФЕЛЬ | 95,07 | 71,3 | 1,39 | 0,28 | 11,27 | 53,25 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 38,5 | 30,8 | 0,53 | 0,03 | 1,41 | 8,36 |
| БРЮКВА | 26,33 | 20,3 | 0,23 | 0,02 | 1,51 | 7,28 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 31,23 | 20,3 | 0,61 | 0,04 | 1,28 | 7,88 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 11,3 | 11,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5,3 | 5,3 | 0,00 | 5,13 | 0,00 | 46,22 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ КУСОЧКОМ | | 50 | 10,66 | 9,17 | 0,00 | 124,93 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 65,64 | 59,08 | 10,66 | 9,17 | 0,00 | 124,93 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | | 45 | 3,06 | 0,36 | 19,08 | 91,80 |
|--|--------|-------|----------|-------|--------|----------|
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 45 | 45 | 2,98 | 0,40 | 19,08 | 91,78 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | • | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,80 |
| | | | 21,63 | 19,97 | 62,48 | 517,41 |
| | Пол | дник | <u> </u> | | | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | | 200 | 21,26 | 22,03 | 17,93 | 354,92 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 117,11 | 105,4 | 19,01 | 16,35 | 0,00 | 222,88 |
| КАРТОФЕЛЬ | 142,13 | 106,6 | 2,07 | 0,42 | 16,86 | 79,62 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 16 | 13,4 | 0,18 | 0,03 | 1,07 | 5,33 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5,4 | 5,4 | 0,00 | 5,23 | 0,00 | 47,09 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | | 20 | 1,33 | 0,16 | 8,51 | 41,23 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 180 | 0,12 | 0,12 | 23,60 | 96,84 |
| ЯБЛОКИ | 25,6 | 22,6 | 0,09 | 0,09 | 2,14 | 10,30 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 187,2 | 187,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0,00 | 0,00 | 5,81 | 23,22 |
| ПЕЧЕНЬЕ | | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 40 | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 |
| БАНАН СВЕЖИЙ | | 80 | 1,20 | 0,40 | 16,80 | 76,80 |
| БАНАН | 114,3 | 80 | 1,20 | 0,40 | 16,80 | 76,80 |
| ' | | | 26,91 | 26,63 | 96,60 | 736,59 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 55,44 | 54,43 | 216,66 | 1 584,33 |

Сад 12 часов (алерг.)

| | Вых | од | Хик | Энерге- тическая | | |
|--|-----------|----------|----------|---------------------|-------------|-------------------|
| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ценность, ккал |
| | 3a | втрак | | | | |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | | 200 | 2,05 | 4,30 | 25,04 | 146,92 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 30 | 29,7 | 2,02 | 0,29 | 21,32 | 95,93 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 102 | 102 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 3,8 | 3,8 | 0,00 | 0,00 | 3,68 | 14,71 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0,03 | 4,01 | 0,04 | 36,28 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 180 | 0,04 | 0,00 | 8,21 | 33,00 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,2 | 0,2 | 0,04 | 0,00 | 0,08 | 0,49 |
| САХАР ПЕСОК | 8,4 | 8,4 | 0,00 | 0,00 | 8,13 | 32,51 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 181,9 | 181,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | | 40 | 3,00 | 1,20 | 20,60 | 104,80 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| | • | | 5,09 | 5,50 | 53,85 | 284,72 |
| | II 3a | втрак | | | | |
| ЯБЛОКО | | 80 | 0,30 | 0,30 | 7,80 | 37,60 |
| ЯБЛОКИ | 90,91 | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 37,60 |
| | | | 0,30 | 0,30 | 7,80 | 37,60 |
| | 0 | бед | · | , | · | · |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | | 50 | 0,40 | 0,00 | 1,30 | 7,00 |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 50,51 | 50 | 0,40 | 0,05 | 1,25 | 7,00 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ | | 200 | 3,71 | 6,14 | 6,25 | 95,40 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2,4 | 2,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 15 | 13,5 | 2,43 | 2,10 | 0,00 | 28,55 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 50 | 40 | 0,70 | 0,04 | 1,82 | 10,86 |
| КАРТОФЕЛЬ | 32 | 24 | 0,47 | 0,10 | 3,79 | 17,93 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,6 | 8 | 0,11 | 0,02 | 0,64 | 3,18 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0,00 | 3,88 | 0,00 | 34,88 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | 0,04 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 150 | 2,48 | 5,34 | 20,23 | 139,20 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 23 | 23 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КАРТОФЕЛЬ | 170,67 | 128 | 2,48 | 0,49 | 20,23 | 95,60 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 | 0,00 | 4,85 | 0,00 | 43,60 |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) | | 60 | 9,57 | 10,68 | 8,96 | 170,12 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 6 | 6 | 0,77 | 0,00 | 3,58 | 17,39 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 14,4 | 14,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,6 | 3,6 | 0,00 | 3,49 | 0,00 | 31,39 |

| | i | Г | 1 | | <u> </u> | |
|--|-------|-------|-------|-------|----------|----------|
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 10,8 | 10,8 | 0,79 | 0,30 | 5,38 | 27,45 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,6 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 49,3 | 44,4 | 8,01 | 6,89 | 0,00 | 93,89 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | • | 180 | 0,14 | 0,14 | 9,23 | 39,63 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0,00 | 0,00 | 5,81 | 23,22 |
| ЯБЛОКИ | 40 | 36 | 0,14 | 0,14 | 3,42 | 16,41 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | | 45 | 3,06 | 0,36 | 19,08 | 91,80 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 45 | 45 | 2,98 | 0,40 | 19,08 | 91,78 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,40 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| | | | 20,86 | 23,26 | 75,35 | 595,55 |
| | Пол | дник | | | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | | 200 | 17,90 | 22,54 | 15,34 | 336,91 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 162,5 | 130 | 2,27 | 0,13 | 5,93 | 35,31 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 90 | 81 | 14,62 | 12,57 | 0,00 | 171,28 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 11 | 10,89 | 0,74 | 0,11 | 7,82 | 35,17 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 24 | 20 | 0,27 | 0,04 | 1,59 | 7,95 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 10 | 10 | 0,00 | 9,69 | 0,00 | 87,20 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2 | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 180 | 0,04 | 0,00 | 8,21 | 33,00 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,2 | 0,2 | 0,04 | 0,00 | 0,08 | 0,49 |
| САХАР ПЕСОК | 8,4 | 8,4 | 0,00 | 0,00 | 8,13 | 32,51 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 181,9 | 181,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПЕЧЕНЬЕ | | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 40 | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 |
| ГРУША | | 70 | 0,28 | 0,21 | 7,21 | 32,90 |
| ГРУША | 77,8 | 70 | 0,28 | 0,21 | 7,21 | 32,90 |
| | • | | 22,72 | 27,25 | 70,80 | 622,01 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 48,97 | 56,31 | 207,80 | 1 539,88 |
| | | | | | | |

Сад 12 часов (алерг.)

| | Вых | од | Xun | Энерге- тическая | | |
|--|-----------|----------|----------|---------------------|-------------|-------------------|
| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ценность, ккал |
| | 3a | втрак | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | | 200 | 1,80 | 5,21 | 19,82 | 133,26 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 10,1 | 10 | 0,68 | 0,10 | 7,18 | 32,30 |
| ПШЕНО | 10,1 | 10 | 1,12 | 0,26 | 6,83 | 34,14 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 | 0,00 | 4,85 | 0,00 | 43,60 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0,00 | 0,00 | 5,81 | 23,22 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 180 | 0,04 | 0,00 | 8,21 | 33,00 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,2 | 0,2 | 0,04 | 0,00 | 0,08 | 0,49 |
| САХАР ПЕСОК | 8,4 | 8,4 | 0,00 | 0,00 | 8,13 | 32,51 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 181,9 | 181,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | | 40 | 3,00 | 1,20 | 20,60 | 104,80 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| | 1 | | 4,84 | 6,41 | 48,63 | 271,06 |
| | II 3a | автрак | | | | • |
| ЯБЛОКО | | 80 | 0,30 | 0,30 | 7,80 | 37,60 |
| ЯБЛОКИ | 90,91 | 80 | 0,32 | 0,32 | | 37,60 |
| | • | | 0,30 | 0,30 | 7,80 | 37,60 |
| | С | бед | · | · | · | · · |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | | 200 | 1,36 | 4,09 | 8,10 | 74,77 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 20 | 16 | 0,28 | 0,02 | 0,73 | 4,35 |
| КАРТОФЕЛЬ | 53,33 | 40 | 0,78 | 0,16 | 6,32 | 29,88 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,6 | 8 | 0,11 | 0,02 | 0,64 | 3,18 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 9,6 | 6,4 | 0,19 | 0,01 | 0,41 | 2,48 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0,00 | 3,88 | 0,00 | 34,88 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 152 | 152 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 3 | 3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | | 200 | 19,74 | 21,37 | 26,25 | 376,12 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 4,5 | 4,5 | 0,57 | 0,00 | 2,69 | 13,05 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0,00 | 1,94 | | 17,44 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 106,87 | 90,2 | 16,28 | 14,00 | 0,00 | 190,74 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КАРТОФЕЛЬ | 198,67 | 149 | 2,89 | 0,58 | | 111,29 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 | 0,00 | 4,85 | | 43,60 |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 180 | 0,12 | 0,12 | | 96,84 |
| ЯБЛОКИ | 25,6 | 22,6 | 0,09 | 0,09 | | 10,30 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 187,2 | 187,2 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0,00 | 0,00 | | 23,22 |

| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 45 | | 3,06 | 0,36 | 19,08 | 91,80 |
|--|----------|-------|-------|-------|--------|----------|
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 45 | 45 | 2,98 | 0,40 | 19,08 | 91,78 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,40 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| | | | 25,78 | 26,54 | 87,33 | 691,93 |
| | Пол | ідник | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | 120 | 4,36 | 4,39 | 27,90 | 168,64 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 40,8 | 40,8 | 4,36 | 0,51 | 27,90 | 133,76 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0,00 | 3,88 | 0,00 | 34,88 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | • | 50/50 | 14,96 | 15,79 | 2,36 | 211,04 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 110 | 80,8 | 14,58 | 12,54 | 0,00 | 170,86 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,3 | 0,12 | 0,02 | 0,66 | 3,30 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,3 | 3,3 | 0,00 | 3,20 | 0,00 | 28,78 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,5 | 2,5 | 0,26 | 0,03 | 1,70 | 8,10 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 33,3 | 33,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 180 | 0,04 | 0,00 | 8,21 | 33,00 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,2 | 0,2 | 0,04 | 0,00 | 0,08 | 0,49 |
| САХАР ПЕСОК | 8,4 | 8,4 | 0,00 | 0,00 | 8,13 | 32,51 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 181,9 | 181,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПЕЧЕНЬЕ | | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 40 | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 |
| ЯБЛОКО | | 80 | 0,30 | 0,30 | 7,80 | 37,60 |
| ЯБЛОКИ | 90,91 | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 37,60 |
| | <u>'</u> | | 24,36 | 24,60 | 86,63 | 668,08 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 55,28 | 57,85 | 230,39 | 1 668,67 |