

Согласовано



Примерное 10-дневное меню рациона питания учащихся в возрасте от 15 лет

ДЕНЬ 1

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 300/5 | | 9 | 12,3 | 44,5 | 322,2 |
| КРУПА МАННАЯ | 46 | 46 | 4,6 | 0,5 | 31,5 | 146,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 152 | 152 | 4,3 | 3,7 | 7,1 | 79,6 |
| СОЛЬ | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 8,1 | 0,1 | 72,6 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 |
| БАТОН | 50 | | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | | 1,7 | 1,3 | 22,8 | 108,5 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,1 | 4,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 172 | 172 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 50 | 50 | 1,5 | 1,3 | 2,3 | 26,2 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | | 4,6 | 6 | | 73 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 21,3 | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 72,8 |
| | | | 19,2 | 29,4 | 93,1 | 709,7 |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | | 1,6 | 5,1 | 6,9 | 80 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 99 | 79 | 1,4 | 0,1 | 3,6 | 21,4 |
| ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ | 13 | 10 | 0,1 | 0 | 0,3 | 2 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 10 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 20 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 45 |
| РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 300/20/5 | | 7,8 | 12,1 | 16,8 | 211,2 |
| МОРКОВЬ | 15 | 12 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,1 |
| КАРТОФЕЛЬ | 120 | 90 | 1,7 | 0,4 | 14,3 | 67,2 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 14,4 | 12 | 0,2 | 0 | 1 | 4,8 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ | 20,4 | 18 | 0,1 | 0 | 0,3 | 2,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 228 | 228 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 40 | 30 | 5,3 | 5,3 | 0 | 69,3 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 20 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | | 3,7 | 6,5 | 24,4 | 169,2 |
| КАРТОФЕЛЬ | 204,8 | 153,6 | 3 | 0,6 | 24,3 | 114,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 28,8 | 27,6 | 0,8 | 0,7 | 1,3 | 14,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |

| | | | | | | |
|---|----------|-------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | | 150 | 20 | 12,2 | 6,2 | 214,5 |
| РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ | 106,5 | 94,5 | 18,8 | 5,9 | 0 | 128,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 28,5 | 28,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| МОРКОВЬ | 34,5 | 27 | 0,4 | 0 | 1,8 | 9,2 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 12 | 0,2 | 0 | 1 | 4,8 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 6 | 6 | 0,3 | 0 | 1,1 | 5,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 7,5 | 7,5 | 0 | 7,3 | 0 | 65,4 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | | 200 | 0,5 | 0,1 | 36,1 | 147,4 |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | 20 | 20 | 0,5 | 0,1 | 12,8 | 54,5 |
| САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 232,9 | 232,9 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| БАТОН | | 100 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 262 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 100 | 100 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 262 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 75 | 5 | 0,7 | 31,8 | 153 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 75 | 75 | 5 | 0,7 | 31,8 | 153 |
| | | | 46,1 | 39,6 | 173,6 | 1237,3 |
| Полдник | | | | | | |
| ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ | | 100 | 13,6 | 0,5 | 3,5 | 75 |
| ТВОРОГ НЕЖИРНЫЙ | 100 | 100 | 21,3 | 0,6 | 3,2 | 106,7 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | | 200 | | | | |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ) | 22,5 | 22,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | | 75 | 4 | 1,5 | 46,4 | 214 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 37,1 | 37,1 | 3,9 | 0,5 | 25,1 | 120,2 |
| САХАР ПЕСОК | 2,7 | 2,7 | 0 | 0 | 2,6 | 10,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,1 шт. | 4,1 | 0,5 | 0,5 | 0 | 6,2 |
| СОЛЬ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ДРОЖЖИ | 1,3 | 1,3 | 0,2 | 0 | 0 | 1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 9,9 | 9,9 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,74 | 1,7 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,5 |
| ПОВИДЛО | 30,3 | 30,3 | 0,1 | 0 | 19,4 | 78,1 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,2 | 0 | 2,1 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,04 шт. | 1,61 | 0,2 | 0,2 | 0 | 2,4 |
| | | | 17,6 | 2 | 49,9 | 289 |
| Ужин | | | | | | |
| ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ | | 250 | 29,8 | 29,6 | 10,1 | 426,7 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 153,2 | 129 | 23,3 | 20 | 0 | 272,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 38,7 | 32,3 | 0,5 | 0,1 | 2,5 | 12,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 8,1 | 8,1 | 0 | 7,9 | 0 | 70,6 |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 38,7 | 32,3 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 7,6 |
| ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНый СЛАДКИЙ | 43,5 | 32,3 | 0,4 | 0 | 1,6 | 8,1 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 113 | 90,5 | 1,6 | 0,1 | 4,2 | 24,5 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3,2 | 3,2 | 0 | 3,1 | 0 | 27,9 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 1,9 | 1,9 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,8 |
| МОРКОВЬ | 1,9 | 1,9 | 0 | 0 | 0,1 | 0,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 3,9 | 3,2 | 0 | 0 | 0,3 | 1,3 |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,3 | 1,3 | 0,1 | 0 | 0,9 | 4,2 |
| САХАР ПЕСОК | 2,6 | 2,6 | 0 | 0 | 2,5 | 10,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 27,4 | 27,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ГРУША | | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 |

| | | | | | | |
|--|-------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ГРУША | 166,7 | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 |
| БАТОН | | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ | | 200 | 0,1 | | 24,2 | 99,6 |
| БРУСНИКА | 25,1 | 24,5 | 0,1 | 0 | 0,9 | 6,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 203,1 | 203,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 |
| | | | 34,3 | 31,6 | 75,5 | 727,8 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 117,2 | 102,6 | 392,1 | 2963,8 |

ДЕНЬ 2

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/20 | | 30,4 | 21,8 | 52,3 | 533,2 |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 142 | 140 | 24,4 | 12,2 | 4,1 | 229,5 |
| СОЛЬ | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| КРУПА МАННАЯ | 10 | 10 | 1 | 0,1 | 6,9 | 31,9 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,08 шт. | 3,1 | 0,4 | 0,4 | 0 | 4,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 6 | 6 | 0,8 | 0 | 3,6 | 17,4 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 6 | 6 | 0,2 | 0,9 | 0,2 | 12 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | 50 | 50 | 3,6 | 4,3 | 27,8 | 164 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1 шт. | 40,25 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61,3 |
| БАТОН | 50 | | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | | 3,3 | 2,7 | 24,3 | 135,4 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 2 | 2 | 0,5 | 0,3 | 0,2 | 5,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | 4,7 | 52,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 110 | 110 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 |
| | | | 42,7 | 38,9 | 102,7 | 937,6 |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 100 | | 1 | 5,1 | 8 | 83,2 |
| МОРКОВЬ | 83,3 | 66,8 | 0,9 | 0,1 | 4,5 | 22,7 |
| ЯБЛОКИ | 41,8 | 36,8 | 0,1 | 0,1 | 3,5 | 16,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |
| ЩИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 300 | | 7,6 | 7,8 | 10,2 | 141,5 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 75,6 | 60 | 1,1 | 0,1 | 2,7 | 16,3 |
| КАРТОФЕЛЬ | 48 | 36 | 0,7 | 0,1 | 5,7 | 26,9 |
| МОРКОВЬ | 15 | 12 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 14,4 | 12 | 0,2 | 0 | 1 | 4,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 240 | 240 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ГОВЯДИНА 2 КАТЕГОРИИ | 39,6 | 28,1 | 5,4 | 2,7 | 0 | 45,8 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | | 6,6 | 5,8 | 37,6 | 229,2 |

| | | | | | | |
|--|----------|------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 61,2 | 61,2 | 6,5 | 0,8 | 41,8 | 200,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |
| КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ) | | 100 | 22,3 | 11,3 | 6,3 | 215 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 220 | 95 | 16,8 | 17 | 0 | 219,3 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 10 | 10 | 0,8 | 0,3 | 4,9 | 25,4 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 25 | 25 | 0,7 | 0,6 | 1,2 | 13,1 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,31 шт. | 12,6 | 1,6 | 1,4 | 0,1 | 19,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| СОЛЬ | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| КИСЕЛЬ | | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113 |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 24 | 24 | 0 | 0 | 18,5 | 74,1 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| БАТОН | | 100 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 262 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 100 | 100 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 262 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 100 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 100 | 100 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204 |
| | | | 51,7 | 33,9 | 183,8 | 1247,9 |

Полдник

| | | | | | | |
|-----------------------------------|----------|-----|-------------|------------|-------------|--------------|
| КЕФИР | | 200 | 6 | 0,2 | 8 | 62 |
| КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ | 207 | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 |
| БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | | 70 | 5 | 4,2 | 38,1 | 212,8 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 49 | 49 | 5,1 | 0,6 | 33,3 | 158,8 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1 | 1 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| ДРОЖЖИ | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0 | 0 | 1,2 |
| СОЛЬ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4,5 | 4,5 | 0 | 3,6 | 0 | 32,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,03 шт. | 1,1 | 0,1 | 0,1 | 0 | 1,6 |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | 2,5 | 2,5 | 0,1 | 0 | 1,6 | 6,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 0,7 | 0,7 | 0 | 0,7 | 0 | 6,1 |
| БАНАН | | 150 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 144 |
| БАНАН | 214,4 | 150 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 144 |
| | | | 13,3 | 5,2 | 77,6 | 418,8 |

Ужин

| | | | | | | |
|--|-----|-----|------|-----|------|-------|
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ | | 255 | 5 | 9,5 | 33,2 | 239,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 240 | 180 | 3,5 | 0,7 | 28,4 | 134,4 |
| МОРКОВЬ | 61 | 49 | 0,6 | 0 | 3,3 | 16,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 33 | 31 | 0,9 | 0,8 | 1,5 | 16,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ РУБЛЕНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ | | 100 | 13,4 | 9,8 | 15 | 199,6 |
| РЫБА ХЕК ФИЛЕ | 74 | 66 | 10,7 | 1,5 | 0 | 55,1 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 18 | 18 | 1,4 | 0,5 | 9 | 45,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 26 | 26 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 10 | 10 | 1,3 | 0 | 6 | 29 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 8 | 8 | 0 | 7,8 | 0 | 69,7 |
| ЙОГУРТ | | 150 | 3 | 2,3 | 4,5 | 72 |
| ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ | 155 | 150 | 3 | 2,3 | 4,5 | 72 |
| БАТОН | | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | | 200 | 0,2 | | 25,7 | 105 |
| ЛИМОН | 16 | 16 | 0,1 | 0 | 0,5 | 5,2 |

| | | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-------|-------|-------|--------|
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 214 | 214 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 |
| | | | 25,4 | 23,1 | 104,1 | 747,5 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 133,1 | 101,1 | 468,2 | 3351,8 |

ДЕНЬ 3

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 300/5 | | 11,1 | 12,6 | 52,5 | 366,9 |
| КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ | 60 | 60 | 6,7 | 0,8 | 39,5 | 191,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 152 | 152 | 4,3 | 3,7 | 7,1 | 79,6 |
| СОЛЬ | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 8,1 | 0,1 | 72,6 |
| БАТОН | 50 | | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 |
| КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ) | 40 | | 6,9 | 13,6 | 0,2 | 148,8 |
| КОЛБАСА ВАРЕНАЯ ДИЕТИЧЕСКАЯ | 41,6 | 40 | 4,8 | 5,2 | 0 | 65,9 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
| | | | 22,1 | 36,1 | 93,5 | 781,7 |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" | 100 | | 1,5 | 10,1 | 4,4 | 115 |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 44 | 35 | 0,3 | 0 | 0,9 | 4,9 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 40 | 32 | 0,6 | 0 | 1,5 | 9 |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 29 | 25 | 0,3 | 0,1 | 1 | 6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 10 | 10 | 0 | 10 | 0 | 89,9 |
| СОЛЯНОЧКА ДЕТСКАЯ | 300 | | 23 | 31,1 | 8,4 | 406,8 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 36 | 27 | 4,9 | 4,2 | 0 | 57,1 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 90 | 67,5 | 11,9 | 12 | 0 | 155,9 |
| СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ | 45 | 44,8 | 4,8 | 10,4 | 0,2 | 113,4 |
| КАРТОФЕЛЬ | 48 | 33,6 | 0,7 | 0,1 | 5,3 | 25,1 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ | 18 | 18 | 0,1 | 0 | 0,3 | 2,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4,5 | 4,5 | 0 | 4,4 | 0 | 39,3 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | 1 | 5 |
| ЧЕСНОК | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 |
| ЛИМОН | 4,5 | 2,7 | 0 | 0 | 0,1 | 0,9 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 7,5 | 7,5 | 0,4 | 0 | 1,4 | 7,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| СМЕТАНА | 10 | | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 20 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 20 |

| | | | | | | |
|--|----------|--------|-------|-------|-------|--------|
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 180 | 3,7 | 6,5 | 24,4 | 169,2 |
| КАРТОФЕЛЬ | 204,8 | 153,6 | 3 | 0,6 | 24,3 | 114,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 28,8 | 27,6 | 0,8 | 0,7 | 1,3 | 14,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | | 100 | 21,4 | 17,6 | 9 | 280 |
| РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ | 98 | 86 | 17,1 | 5,4 | 0 | 116,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 22 | 20 | 0,3 | 0 | 1,6 | 8 |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | 6 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 8 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,1 шт. | 4 | 0,5 | 0,5 | 0 | 6,1 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 12 | 12 | 1,6 | 0 | 7,2 | 34,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 10 | 10 | 0 | 9,7 | 0 | 87,2 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115 |
| ЯБЛОКИ | 45 | 40 | 0,2 | 0,2 | 3,8 | 18,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 172 | 172 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| БАТОН | | 100 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 262 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 100 | 100 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 262 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 100 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 100 | 100 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204 |
| | | | 64,2 | 70,8 | 168,3 | 1572 |
| Полдник | | | | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ | | 100/15 | 19,3 | 14,1 | 37 | 352,7 |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 101 | 100 | 17,5 | 8,7 | 2,9 | 163,9 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 13 | 13 | 1,4 | 0,2 | 8,8 | 42,1 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,06 шт. | 2,3 | 0,3 | 0,3 | 0 | 3,5 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| СОЛЬ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |
| ДЖЕМ | 21,4 | 21,4 | 0,1 | 0 | 15,6 | 60,8 |
| СОК ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ | | 200 | 1 | | 14,6 | 62 |
| СОК ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ | 200 | 200 | 1 | 0 | 14,2 | 60,1 |
| | | | 20,3 | 14,1 | 51,6 | 414,7 |
| Ужин | | | | | | |
| ПЕЛЬМЕНИ ДОМАШНИЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | | 150/10 | 12,9 | 14,5 | 32,7 | 310,5 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 45 | 38 | 6,9 | 5,9 | 0 | 80,3 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 30 | 25,2 | 0,4 | 0,1 | 2 | 10 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 29,4 | 29,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| СОЛЬ | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 45 | 45 | 4,8 | 0,6 | 30,6 | 145,8 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,15 шт. | 6 | 0,8 | 0,7 | 0 | 9,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 15 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 9 | 9 | 0 | 7,2 | 0,1 | 65,3 |
| АПЕЛЬСИН | | 150 | 1,4 | 0,3 | 12,2 | 64,5 |
| АПЕЛЬСИН | 214,3 | 150 | 1,4 | 0,3 | 12,2 | 64,5 |
| ЙОГУРТ | | 125 | 2,5 | 1,9 | 3,8 | 60 |
| ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ | 129,2 | 125 | 2,5 | 1,9 | 3,8 | 60 |
| БАТОН | | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| НАПИТОК ИЗ КУРАГИ | | 200 | 1 | | 28,2 | 119 |
| КУРАГА | 15,4 | 15,4 | 0,1 | 0 | 1,5 | 6,7 |
| МЕД ПЧЕЛИНЫЙ | 25 | 25 | 0,2 | 0 | 19,5 | 79,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 21,6 | 18,2 | 102,6 | 685 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 128,2 | 139,2 | 416 | 3453,4 |

ДЕНЬ 4

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | 110 | 10,6 | 17,5 | 2 | 208 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 2 шт. | 80,5 | 9,9 | 9 | 0,6 | 122,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 30 | 30 | 0,9 | 0,8 | 1,4 | 15,7 |
| СОЛЬ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | | 50 | 5,6 | 12,2 | 0,2 | 133 |
| СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ | 51 | 50 | 5,3 | 11,6 | 0,2 | 126,6 |
| БАТОН | | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 |
| БАТОН | | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | | 185/15/7 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
| ЛИМОН | 8 | 7 | 0,1 | 0 | 0,2 | 2,3 |
| | | | 24,2 | 41,1 | 68,9 | 740 |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ РЕПЫ | | 100 | 1,4 | 10,1 | 5,1 | 116 |
| РЕПА | 100 | 75 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | 4 | 3 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,5 |
| УКРОП | 4 | 3 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| ЛУК ЗЕЛЕНЬ | 5 | 4 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 10 | 10 | 0 | 10 | 0 | 89,9 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 10 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| СОЛЬ | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 20 |
| БОРЩ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | | 300 | 3,5 | 4,9 | 14 | 114 |
| СВЕКЛА | 60 | 48 | 0,7 | 0 | 4,1 | 19,6 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 30 | 24 | 0,4 | 0 | 1,1 | 6,5 |
| КАРТОФЕЛЬ | 32 | 24 | 0,5 | 0,1 | 3,8 | 17,9 |
| МОРКОВЬ | 15,6 | 12 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 14,4 | 12 | 0,2 | 0 | 1 | 4,8 |

| | | | | | | |
|--|----------|-------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3,6 | 3,6 | 0,2 | 0 | 0,7 | 3,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |
| САХАР ПЕСОК | 3,6 | 3,6 | 0 | 0 | 3,5 | 14 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 240 | 240 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 18 | 13,5 | 2,4 | 2,1 | 0 | 28,5 |
| СМЕТАНА | | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 20 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 20 |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 180 | 5,4 | 6,2 | 38,3 | 230,1 |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ | 58,1 | 58,1 | 5,2 | 0,6 | 37,7 | 177,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 138,4 | 138,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| СОЛЬ | 1,8 | 1,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 6,9 | 6,9 | 0 | 5,5 | 0,1 | 50,1 |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | | 55/50 | 15,2 | 15,1 | 5,5 | 220,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 55 | 55 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3 | 3 | 0,3 | 0 | 2 | 9,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 1,2 | 1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 |
| СОЛЬ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ | 0,03 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 93,6 | 79 | 14,3 | 12,2 | 0 | 167 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3,2 | 3,2 | 0,2 | 0 | 0,6 | 3,2 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3 | 3 | 0,3 | 0 | 2 | 9,7 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| БАТОН | | 100 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 262 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 100 | 100 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 262 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 100 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 100 | 100 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204 |
| | | | 40,5 | 41,7 | 188,8 | 1297,3 |
| Полдник | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ | | 100 | 5,1 | 2,5 | 30 | 163 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 40,5 | 40,5 | 4,3 | 0,5 | 27,5 | 131,2 |
| САХАР ПЕСОК | 2,8 | 2,8 | 0 | 0 | 2,7 | 10,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 1,2 | 1,2 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| СОЛЬ | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ДРОЖЖИ | 1,2 | 1,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 19,2 | 19,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,9 | 1,9 | 0,2 | 0 | 1,3 | 6,1 |
| КАРТОФЕЛЬ | 54 | 40,5 | 0,8 | 0,2 | 6,4 | 30,3 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 14 | 11,7 | 0,2 | 0 | 1 | 4,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0,2 | 0 | 1,7 |
| СОЛЬ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 0,35 | 0,35 | 0 | 0,3 | 0 | 3 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,05 шт. | 2,01 | 0,3 | 0,2 | 0 | 3,1 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 |
| ГРУША | | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 |
| ГРУША | 166,7 | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 |
| | | | 6,7 | 3,2 | 65,7 | 319,5 |
| Ужин | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | | 45 | 0,4 | | 0,8 | 5,9 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ | 45 | 45 | 0,4 | 0 | 0,8 | 5,9 |

ДЕНЬ 5

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | | 300 | 10,1 | 14,7 | 46,8 | 361,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 225 | 225 | 6,3 | 7 | 10,3 | 131 |
| КУКУРУЗА | 37,5 | 37,5 | 3,8 | 1,7 | 21,8 | 118,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 36 | 36 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 7,5 | 7,5 | 0 | 6 | 0,1 | 54,4 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
| СОЛЬ | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| БАТОН | | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | 20 | 4,6 | 6 | | 73 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 21,3 | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 72,8 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | 200 | 1,7 | 1,3 | 22,8 | 108,5 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,1 | 4,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 172 | 172 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 50 | 50 | 1,5 | 1,3 | 2,3 | 26,2 |
| | | | 20,3 | 31,8 | 95,4 | 749,2 |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | | 100 | 1 | 10,2 | 3,3 | 109 |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 84 | 71 | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 17 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 24 | 20,16 | 0,3 | 0 | 1,7 | 8,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 10 | 10 | 0 | 10 | 0 | 89,9 |
| СУПЧИК ГОРОХОВЫЙ | | 300/15 | 7,7 | 5,4 | 22,3 | 169,2 |
| КАРТОФЕЛЬ | 80 | 60 | 1,2 | 0,2 | 9,5 | 44,8 |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ | 24 | 24 | 5,3 | 0,4 | 11,2 | 69,6 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 14,4 | 12 | 0,2 | 0 | 1 | 4,8 |
| МОРКОВЬ | 15 | 12 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 216 | 216 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 28,8 | 24,3 | 4,4 | 3,8 | 0 | 51,4 |
| КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ | | 180 | 3,7 | 4,1 | 28,9 | 168,2 |
| КАРТОФЕЛЬ | 229,9 | 172,4 | 3,3 | 0,7 | 27,3 | 128,7 |
| МОРКОВЬ | 9,7 | 7,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,6 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8,3 | 7 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |

| | | | | | | |
|--|----------|------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ОВОЩИ И ФРУКТЫ ТУШЕННЫЕ | | 175 | 8,6 | 14,5 | 15,7 | 228 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 60 | 50 | 0,7 | 0,1 | 4 | 19,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 15 | 15 | 0,1 | 12 | 0,1 | 108,8 |
| МОРКОВЬ | 32 | 25 | 0,3 | 0 | 1,6 | 8,5 |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 59 | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,8 | 11,6 |
| КАРТОФЕЛЬ | 33,33 | 25 | 0,5 | 0,1 | 4 | 18,7 |
| ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЫЙ СЛАДКИЙ | 10 | 7 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,7 |
| ЯБЛОКИ | 58 | 50 | 0,2 | 0,2 | 4,8 | 22,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 50 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| УКРОП | 7 | 5 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ) | | 150 | 27,8 | 11,8 | 10,5 | 273,1 |
| РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ | 140 | 125 | 24,8 | 7,9 | 0 | 169,8 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,5 | 0,6 | 10 | 50,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 32,6 | 32,6 | 0,9 | 0,8 | 1,6 | 17,1 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,31 шт. | 12,6 | 1,6 | 1,4 | 0,1 | 19,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 7,5 | 7,5 | 0 | 6 | 0,1 | 54,4 |
| БАТОН | | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,4 | 103 |
| ШИПОВНИК СУХОЙ | 20 | 20 | 0,7 | 0,3 | 9,4 | 55,1 |
| САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 41,3 | 28,1 | 77,1 | 741 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 112,7 | 114,1 | 400,5 | 3097,8 |

| | | | | | | |
|---|----------|------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 3 | 3 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 6 |
| СОЛЬ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ (ПАРОВЫЕ) | | 100 | 14,7 | 7,1 | 9,3 | 158,5 |
| РЫБА ГОРЕБУША ФИЛЕ | 66,7 | 58,3 | 11,6 | 3,7 | 0 | 79,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 15 | 15 | 1,1 | 0,4 | 7,5 | 38,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 16,7 | 16,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,08 шт. | 3,3 | 0,4 | 0,4 | 0 | 5 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,21 шт. | 8,4 | 1,1 | 1 | 0,1 | 12,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 8,3 | 8,3 | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 4,4 |
| МОРКОВЬ | 20 | 15 | 0,2 | 0 | 1 | 5,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 1,7 | 1,7 | 0 | 1,4 | 0 | 12,3 |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | 5 | 3,3 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,6 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 100 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 100 | 100 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204 |
| БАТОН | | 100 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 262 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 100 | 100 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 262 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | | 200 | | | | |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ) | 22,5 | 22,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 41,2 | 30,6 | 157,6 | 1070,9 |

Полдник

| | | | | | | |
|-----------------------------------|----------|-------|-------------|-------------|-------------|------------|
| СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ | | 150 | 21,6 | 13,3 | 17,9 | 285 |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 108,6 | 108,6 | 18,9 | 9,5 | 3,2 | 178 |
| СОЛЬ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 20 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,18 шт. | 7,2 | 0,9 | 0,8 | 0,1 | 11 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 8 | 8 | 0,9 | 0,1 | 5,4 | 25,9 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 21,4 | 21,4 | 0,6 | 0,5 | 1 | 11,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 0,9 | 0,9 | 0 | 0,9 | 0 | 7,9 |
| НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | | 200 | 0,2 | | 25,7 | 105 |
| АПЕЛЬСИН | 22 | 22 | 0,2 | 0 | 1,7 | 9,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 214 | 214 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 |
| | | | 21,8 | 13,3 | 43,6 | 390 |

Ужин

| | | | | | | |
|---|-------|--------|------|------|------|-------|
| САЛАТ "СВЕКОЛКА" | | 100 | 8 | 10,1 | 15,2 | 184 |
| СВЕКЛА | 99 | 79 | 1,2 | 0,1 | 6,8 | 32,2 |
| СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА) | 5 | 8 | 0,4 | 0 | 4,1 | 18,6 |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | 8 | 8 | 0,2 | 0 | 5,3 | 22,5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 10 | 10 | 0 | 10 | 0 | 89,9 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 200 | 11,4 | 9,2 | 51,7 | 335,7 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 92,3 | 92,3 | 11,3 | 2,9 | 51,1 | 275,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 138,5 | 138,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| СОЛЬ | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 7,7 | 7,7 | 0 | 6,2 | 0,1 | 55,9 |
| ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ) | | 100/30 | 13,3 | 16,2 | 12,4 | 248,2 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 75 | 63,3 | 11,4 | 9,8 | 0 | 133,9 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 13,3 | 13,3 | 1 | 0,4 | 6,6 | 33,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 40 | 33,3 | 0,5 | 0,1 | 2,6 | 13,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 45 | 45 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |
| МОРКОВЬ | 4 | 3 | 0 | 0 | 0,2 | 1,1 |

| | | | | | | |
|--|-------|-----|------------|--------------|------------|---------------|
| ЛУКРЕПЧАТЫЙ | 1,2 | 1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 5 | 5 | 0,2 | 0 | 1 | 4,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| СОЛЬ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0,5 | 1,9 |
| ЯБЛОКО | | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| ЯБЛОКИ | 170,4 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| БАТОН | | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 37,7 | 37,7 | 151,4 | 1100,4 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 121 | 113,4 | 448 | 3310,5 |

ДЕНЬ 6

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МЛОКОМ | 200/15 | | 19,8 | 20,4 | 39,7 | 427,6 |
| КРУПА МАННАЯ | 8,8 | 8,8 | 0,9 | 0,1 | 6 | 28,1 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 26,3 | 26,3 | 0,8 | 0,7 | 1,3 | 13,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 8,7 | 8,7 | 0 | 7 | 0,1 | 63,1 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| МОРКОВЬ | 173,7 | 139,1 | 1,7 | 0,1 | 9,3 | 47,2 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,33 шт. | 13,4 | 1,6 | 1,5 | 0,1 | 20,4 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 5,1 | 5,1 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 10,2 |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 76,3 | 76,3 | 13,3 | 6,7 | 2,2 | 125 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 1,4 | 1,6 | 10,8 | 63,6 |
| БАТОН | | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1 шт. | 40,25 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61,3 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | | 185/15/7 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
| ЛИМОН | 8 | 7 | 0,1 | 0 | 0,2 | 2,3 |
| | | | 29,1 | 34,9 | 81 | 758,6 |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ | | 100 | 4,7 | 14,1 | 9,6 | 184 |
| КАРТОФЕЛЬ | 81 | 60,8 | 1,2 | 0,2 | 9,6 | 45,4 |
| ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ | 15,7 | 12,4 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 12,4 | 12,4 | 0 | 12,4 | 0 | 111,5 |
| РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ | 42 | 20 | 3,4 | 1,7 | 0 | 29 |
| БОРЩ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | | 300 | 3,5 | 4,9 | 14 | 114 |
| СВЕКЛА | 60 | 48 | 0,7 | 0 | 4,1 | 19,6 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 30 | 24 | 0,4 | 0 | 1,1 | 6,5 |
| КАРТОФЕЛЬ | 32 | 24 | 0,5 | 0,1 | 3,8 | 17,9 |
| МОРКОВЬ | 15,6 | 12 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 14,4 | 12 | 0,2 | 0 | 1 | 4,8 |

| | | | | | | |
|---|----------|-------|------|------|------|--------|
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3,6 | 3,6 | 0,2 | 0 | 0,7 | 3,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |
| САХАР ПЕСОК | 3,6 | 3,6 | 0 | 0 | 3,5 | 14 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 240 | 240 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 18 | 13,5 | 2,4 | 2,1 | 0 | 28,5 |
| СМЕТАНА | | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 20 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 20 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | 180 | 6,6 | 5,8 | 37,6 | 229,2 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 61,2 | 61,2 | 6,5 | 0,8 | 41,8 | 200,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |
| ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ | | 100 | 15,5 | 14,9 | 9,7 | 237,4 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 98 | 83 | 14,9 | 12,9 | 0 | 175,5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3,2 | 3,2 | 0,2 | 0 | 0,6 | 3,2 |
| СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ) | 15 | 15 | 0,3 | 0,1 | 8,3 | 37,2 |
| БАТОН | | 100 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 262 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 100 | 100 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 262 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 100 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 100 | 100 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | | 150 | 0,1 | | 17,9 | 73,6 |
| ЛИМОН | 12 | 12 | 0,1 | 0 | 0,4 | 4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160,5 | 160,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 18 | 18 | 0 | 0 | 17,5 | 69,6 |
| | | | 44,8 | 45 | 183 | 1324,2 |
| Полдник | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 |
| БАНАН | | 150 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 144 |
| БАНАН | 214,4 | 150 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 144 |
| КЕКС ТВОРОЖНЫЙ | | 60 | 5,8 | 11 | 32,2 | 250 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 17,34 | 17,34 | 1,8 | 0,2 | 11,7 | 56,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 9,3 | 9,3 | 0 | 7,5 | 0,1 | 67,5 |
| САХАР ПЕСОК | 19,8 | 19,8 | 0 | 0 | 19,2 | 76,6 |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 15,44 | 15,44 | 2,7 | 1,4 | 0,5 | 25,3 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,25 шт. | 9,9 | 1,3 | 1,1 | 0,1 | 15 |
| САХАР ПЕСОК | 0,61 | 0,61 | 0 | 0 | 0,6 | 2,3 |
| СОДА | 0,09 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,18 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 0,81 | 0,81 | 0 | 0,8 | 0 | 7,1 |
| | | | 9,1 | 12 | 83,5 | 480 |
| Ужин | | | | | | |
| САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ" | | 100 | 1,1 | 10,1 | 3,7 | 110 |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 30 | 25 | 0,3 | 0,1 | 1 | 6 |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 19 | 15 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,1 |
| ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНый СЛАДКИЙ | 16 | 12 | 0,2 | 0 | 0,6 | 3,1 |
| ЛУК ЗЕЛЕНый | 13 | 10 | 0,1 | 0 | 0,3 | 2 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 50 | 25 | 0,5 | 0 | 1,2 | 6,8 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 10 | 10 | 0 | 10 | 0 | 89,9 |
| МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | | 180 | 2,2 | 4,9 | 13,4 | 110,5 |
| МОРКОВЬ | 202,8 | 162 | 2 | 0,2 | 10,9 | 55 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4,8 | 4,8 | 0 | 3,9 | 0 | 34,8 |

ДЕНЬ 7

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ | | 300 | 12 | 15,3 | 49,9 | 386,1 |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС" | 63,9 | 63,9 | 7,7 | 3,9 | 38,3 | 218,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 94,8 | 94,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 143,2 | 143,2 | 4,1 | 3,5 | 6,7 | 75 |
| СОЛЬ | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 2,9 | 2,9 | 0 | 0 | 2,8 | 11,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 9,7 | 9,7 | 0 | 7,8 | 0,1 | 70,4 |
| БАТОН | | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | 30 | 6,9 | 8,9 | | 109 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 32 | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 109,2 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | 200 | 3,3 | 2,7 | 24,3 | 135,4 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 2 | 2 | 0,5 | 0,3 | 0,2 | 5,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | 4,7 | 52,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 110 | 110 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 |
| | | | 26,1 | 36,7 | 100 | 836,5 |
| Обед | | | | | | |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | | 100 | 1,9 | 4 | 9,9 | 83,6 |
| СВЕКЛА | 99 | 75 | 1,1 | 0,1 | 6,4 | 30,6 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 21 | 18 | 0,3 | 0 | 1,5 | 7,2 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 11 | 11 | 0,5 | 0 | 2 | 10,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 17 | 17 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,45 | 0,45 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| СУПЧИК КУРИНЫЙ | | 300 | 14,7 | 22,5 | 14,3 | 321 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 64,5 | 57 | 10,1 | 10,2 | 0 | 131,6 |
| МОРКОВЬ | 9 | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9 | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 15 | 15 | 0,1 | 12 | 0,1 | 108,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 300 | 300 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 60 | 42 | 0,8 | 0,2 | 6,6 | 31,3 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ ЯИЧНЫЕ | 15 | 15 | 1,6 | 0,3 | 10,1 | 49,8 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ | | 300 | 22,5 | 24,2 | 21,2 | 393,4 |
| РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ | 106,6 | 94,6 | 18,8 | 5,9 | 0 | 128,4 |
| КАРТОФЕЛЬ | 154 | 115,6 | 2,2 | 0,5 | 18,2 | 86,3 |

| | | | | | | |
|--|----------|------|------------|--------------|------------|---------------|
| СОЛЬ | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 1,8 | 1,8 | 0 | 0 | 1,7 | 7 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 0,9 | 0,9 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 27,4 | 27,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 5,4 | 5,4 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 10,8 |
| СОЛЬ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ЗРАЗЫ ИЗ КУР С ОМЛЕТОМ И ОВОЩАМИ | | 100 | 15,9 | 12 | 9,7 | 212,1 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 143,3 | 61,7 | 10,9 | 11,1 | 0 | 142,4 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 13,3 | 13,3 | 1 | 0,4 | 6,6 | 33,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,21 шт. | 8,4 | 1,1 | 1 | 0,1 | 12,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 5 | 5 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 2,6 |
| МОРКОВЬ | 11,7 | 9,3 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,2 |
| КАБАЧКИ | 16,7 | 12,5 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 3,3 | 3,3 | 0 | 2,6 | 0 | 24 |
| БАТОН | | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | | 200 | | | | |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ) | 22,5 | 22,5 | 0 | 0 | 0 | 6 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 23 | 28,5 | 52,5 | 563,6 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 106 | 120,4 | 400 | 3126,4 |

| | | | | | | |
|--|------|------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| ОГУРЦЫ ПАНИРОВОЧНЫЕ | | | | | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 3 | 3 | 0,4 | 0 | 1,7 | 8,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 9 | 9 | 0 | 7,2 | 0,1 | 65,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 99 | 99 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,4 | 2,4 | 0 | 2,3 | 0 | 21 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 1,4 | 1,4 | 0,2 | 0 | 1 | 4,6 |
| СОЛЬ | 2,2 | 1,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0,7 |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4,1 | 3,7 | 0,9 | 1,1 | 0 | 13,1 |
| КИСЕЛЬ | 9 | 9 | 0 | 7,2 | 0,1 | 65,3 |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113 |
| САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 18,5 | 74,1 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| БАТОН | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | 100 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 262 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 100 | 100 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 262 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 100 | 100 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204 |
| | | | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204 |
| | | | 53,3 | 54,6 | 167,1 | 1377 |

Полдник

| | | | | | | |
|-----------------------------------|----------|------|------------|------------|-------------|--------------|
| ЙОГУРТ | | 150 | 3 | 2,3 | 4,5 | 72 |
| ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ | | 155 | 150 | 3 | 2,3 | 4,5 |
| АПЕЛЬСИН | | 150 | 1,4 | 0,3 | 12,2 | 64,5 |
| АПЕЛЬСИН | 214,2 | 150 | 1,4 | 0,3 | 12,2 | 64,5 |
| БАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | | 75 | 4,9 | 4,6 | 49,4 | 228 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 37,1 | 37,1 | 3,9 | 0,5 | 25,1 | 120,2 |
| САХАР ПЕСОК | 2,7 | 2,7 | 0 | 0 | 2,6 | 10,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,1 шт. | 4,1 | 0,5 | 0,5 | 0 | 6,2 |
| СОЛЬ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ДРОЖЖИ | 1,3 | 1,3 | 0,2 | 0 | 0 | 1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 9,9 | 9,9 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ПОВИДЛО | 30,3 | 30,3 | 0,1 | 0 | 19,4 | 78,1 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,04 шт. | 1,61 | 0,2 | 0,2 | 0 | 2,4 |
| | | | 9,3 | 7,2 | 66,1 | 364,5 |

Ужин

| | | | | | | |
|---------------------------------------|----------|-------|------|------|------|-------|
| САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ | | 100 | 1,1 | 10,1 | 2 | 104 |
| САЛАТ | 64 | 46 | 0,7 | 0,1 | 0,9 | 7,4 |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 56 | 45 | 0,4 | 0 | 1,1 | 6,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 10 | 10 | 0 | 10 | 0 | 89,9 |
| КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | | 180 | 3,7 | 5,3 | 29,2 | 180 |
| КАРТОФЕЛЬ | 229,9 | 172,4 | 3,3 | 0,7 | 27,3 | 128,7 |
| МОРКОВЬ | 9,7 | 7,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,6 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8,3 | 7 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4,2 | 4,2 | 0 | 4,1 | 0 | 36,7 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1 | 1 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 3 | 3 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 6 |
| СОЛЬ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| БИТОЧКИ ИЗ КУР | | 100 | 15,2 | 17,7 | 2,2 | 229,9 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 92,2 | 69,1 | 12,2 | 12,3 | 0 | 159,6 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,45 шт. | 18,3 | 2,2 | 2 | 0,1 | 27,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 21,6 | 21,6 | 0,6 | 0,5 | 1 | 11,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 3,6 | 3,6 | 0 | 2,9 | 0 | 26,1 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,6 | 1,6 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 4,2 | 4,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| СОЛЬ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | |
|--|------|------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| БАТОН | | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| НАПИТОК ИЗ КУРАГИ | | 200 | 1 | | 28,2 | 119 |
| КУРАГА | 15,4 | 15,4 | 0,1 | 0 | 1,5 | 6,7 |
| МЕД ПЧЕЛИНЫЙ | 25 | 25 | 0,2 | 0 | 19,5 | 79,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 24,8 | 34,6 | 87,3 | 763,9 |
| | | | 113,5 | 133,1 | 420,5 | 3341,9 |

ДЕНЬ 8

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 300/5 | | 11,1 | 12,6 | 52,5 | 366,9 |
| КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ | 60 | 60 | 6,7 | 0,8 | 39,5 | 191,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ | 152 | 152 | 4,3 | 3,7 | 7,1 | 79,6 |
| СОЛЬ | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 8,1 | 0,1 | 72,6 |
| БАТОН | 50 | | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 |
| КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ) | 40 | | 6,9 | 13,6 | 0,2 | 148,8 |
| КОЛБАСА ВАРЕНАЯ ДИЕТИЧЕСКАЯ | 41,6 | 40 | 4,8 | 5,2 | 0 | 65,9 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | | 1,7 | 1,3 | 22,8 | 108,5 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,1 | 4,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 172 | 172 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ | 50 | 50 | 1,5 | 1,3 | 2,3 | 26,2 |
| | | | 23,6 | 37,3 | 101,3 | 830,2 |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 100 | | 1,2 | 5,2 | 9,5 | 90 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 63 | 50 | 0,9 | 0,1 | 2,3 | 13,6 |
| ЯБЛОКИ | 28 | 25 | 0,1 | 0,1 | 2,4 | 11,4 |
| МОРКОВЬ | 20 | 16 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| СОЛЬ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ | 300 | | 11 | 5,5 | 14,5 | 152,4 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 18 | 18 | 1,3 | 0,2 | 12,9 | 58,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 14,4 | 12 | 0,2 | 0 | 1 | 4,8 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2,4 | 2,4 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 300 | 300 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 64,8 | 48 | 8,6 | 7,5 | 0 | 101,5 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 250 | | 20,1 | 22,1 | 41,7 | 445,3 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 94,1 | 80 | 14,5 | 12,4 | 0 | 169,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4,1 | 4,1 | 0 | 4 | 0 | 35,8 |

| | | | | | | |
|--|-------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|
| КАРТОФЕЛЬ | 309,3 | 232 | 4,5 | 0,9 | 36,7 | 173,2 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 22 | 18 | 0,3 | 0 | 1,5 | 7,2 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 5,9 | 5,9 | 0,8 | 0 | 3,5 | 17,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5,9 | 5,9 | 0 | 4,8 | 0 | 42,8 |
| НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | | 200 | 0,2 | | 25,7 | 105 |
| АПЕЛЬСИН | 22 | 22 | 0,2 | 0 | 1,7 | 9,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 214 | 214 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 |
| БАТОН | | 100 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 262 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 100 | 100 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 262 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 100 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 100 | 100 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204 |
| | | | 46,6 | 36,6 | 185,2 | 1258,7 |

Полдник

| | | | | | | |
|--|---------|------|------------|-------------|-------------|------------|
| СОК ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ | | 200 | 1 | | 14,6 | 62 |
| СОК ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ | 200 | 200 | 1 | 0 | 14,2 | 60,1 |
| ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ | | 85 | 3,4 | 5,2 | 37,7 | 211 |
| ЯБЛОКИ | 50 | 35 | 0,1 | 0,1 | 3,3 | 16 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 33 | 33 | 2,4 | 1 | 16,5 | 83,9 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 15 | 15 | 0,4 | 0,4 | 0,7 | 7,9 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/8 шт. | 5,03 | 0,6 | 0,6 | 0 | 7,7 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ | | 40 | 3,8 | 13,5 | 19,6 | 215 |
| ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ | 40 | 40 | 3,8 | 13,5 | 19,6 | 215 |
| | | | 8,2 | 18,7 | 71,9 | 488 |

Ужин

| | | | | | | |
|--|----------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | | 180/5 | 9,6 | 14,9 | 41,8 | 340,1 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 61 | 61 | 6,5 | 0,8 | 41,7 | 200 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 364,2 | 364,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 15,2 | 13,8 | 3,1 | 4 | 0 | 48,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 7 | 7 | 0 | 5,6 | 0,1 | 50,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5,6 | 5,6 | 0 | 4,5 | 0 | 40,6 |
| КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ) | | 100 | 22,3 | 11,3 | 6,3 | 215 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 220 | 95 | 16,8 | 17 | 0 | 219,3 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 10 | 10 | 0,8 | 0,3 | 4,9 | 25,4 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 25 | 25 | 0,7 | 0,6 | 1,2 | 13,1 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,31 шт. | 12,6 | 1,6 | 1,4 | 0,1 | 19,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| СОЛЬ | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ЙОГУРТ | | 150 | 3 | 2,3 | 4,5 | 72 |
| ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ | 155 | 150 | 3 | 2,3 | 4,5 | 72 |
| ЯБЛОКО | | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| ЯБЛОКИ | 170,4 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| БАТОН | | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,4 | 103 |
| ШИПОВНИК СУХОЙ | 20 | 20 | 0,7 | 0,3 | 9,4 | 55,1 |
| САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 40 | 30,9 | 117,4 | 931,6 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 118,4 | 123,5 | 475,8 | 3508,5 |

ДЕНЬ 9

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | | 400 | 9,1 | 7,8 | 34,7 | 248 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 200 | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 168 | 168 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 32 | 32 | 3,4 | 0,4 | 21,9 | 105 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 3,2 | 3,2 | 0 | 2,5 | 0 | 23,2 |
| САХАР ПЕСОК | 3,2 | 3,2 | 0 | 0 | 3,1 | 12,4 |
| КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ "НЕЖНЫЕ" НА ПАРУ | | 70 | 2,4 | 9,6 | 10,8 | 138,5 |
| МОРКОВЬ | 67 | 54 | 0,7 | 0,1 | 3,6 | 18,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| КРУПА МАННАЯ | 6 | 6 | 0,6 | 0,1 | 4,1 | 19,1 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 4 | 4 | 0,4 | 0,1 | 2,7 | 13 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 8 | 8 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 4,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,1 шт. | 4,03 | 0,5 | 0,5 | 0 | 6,1 |
| ЯБЛОКИ | 0,47 | 0,41 | 0 | 0 | 0 | 0,2 |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | 0,004 | 0,004 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| СМЕТАНА | | 20 | 0,5 | 2,9 | 0,7 | 40 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,5 | 2,9 | 0,7 | 40 |
| БАТОН | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 185/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
| | | | 16 | 21,9 | 86,9 | 617,5 |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ | | 100 | 1,1 | 10,1 | 2 | 104 |
| САЛАТ | 64 | 46 | 0,7 | 0,1 | 0,9 | 7,4 |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 56 | 45 | 0,4 | 0 | 1,1 | 6,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 10 | 10 | 0 | 10 | 0 | 89,9 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | | 300 | 12,1 | 11,3 | 22,1 | 237,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 160 | 120 | 2,3 | 0,5 | 19 | 89,6 |
| МОРКОВЬ | 15 | 12 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 14,4 | 12 | 0,2 | 0 | 1 | 4,8 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 1,4 | 1,4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,4 |

| | | | | | | |
|--|---------|-------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 3,6 | 3,6 | 0 | 2,9 | 0 | 26,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 216 | 216 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 60 | 50,6 | 9,1 | 7,9 | 0 | 107 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 14,4 | 12,1 | 0,2 | 0 | 1 | 4,9 |
| АЗУ | | 250 | 20,7 | 18,7 | 21,9 | 339,3 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 117,5 | 98,8 | 17,8 | 15,3 | 0 | 208,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 17,5 | 15 | 0,2 | 0 | 1,2 | 6 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3,5 | 3,5 | 0,2 | 0 | 0,7 | 3,5 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1 | 1 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ | 25 | 15 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 160 | 120 | 2,3 | 0,5 | 19 | 89,6 |
| НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ | | 200 | 0,1 | 0,1 | 24,9 | 103 |
| БРУСНИКА | 25 | 24,5 | 0,1 | 0 | 0,9 | 6,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 203 | 203 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 |
| БАТОН | | 100 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 262 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 100 | 100 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 262 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 100 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 100 | 100 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204 |
| | | | 48,1 | 44 | 164,7 | 1250,2 |
| Полдник | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА | | 100 | 15 | 10 | 23,5 | 244 |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 76 | 75 | 13,1 | 6,6 | 2,2 | 123 |
| СОЛЬ | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| КРУПА МАННАЯ | 8 | 8 | 0,8 | 0,1 | 5,4 | 25,5 |
| САХАР ПЕСОК | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/8 шт. | 5,03 | 0,6 | 0,6 | 0 | 7,7 |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | 10,2 | 10 | 0,2 | 0,1 | 6,4 | 27,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 3 | 3 | 0,4 | 0 | 1,7 | 8,7 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 3 | 3 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| РЯЖЕНКА | | 200 | 6 | 2 | 8,4 | 80 |
| РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ | 206 | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 |
| ГРУША | | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 |
| ГРУША | 166,7 | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 |
| | | | 21,6 | 12,5 | 47,4 | 394,5 |
| Ужин | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | | 100 | 1 | 5,1 | 8 | 83,2 |
| МОРКОВЬ | 83,3 | 66,8 | 0,9 | 0,1 | 4,5 | 22,7 |
| ЯБЛОКИ | 41,8 | 36,8 | 0,1 | 0,1 | 3,5 | 16,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ | | 300 | 22,4 | 22,9 | 20,9 | 379,5 |
| РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ | 106,5 | 94,5 | 18,8 | 5,9 | 0 | 128,3 |
| КАРТОФЕЛЬ | 154 | 115,5 | 2,2 | 0,5 | 18,2 | 86,2 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 3 | 3 | 0,4 | 0 | 1,7 | 8,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 9 | 9 | 0 | 7,2 | 0,1 | 65,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 55 | 55 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1 | 1 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 1,2 | 1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 |
| СОЛЬ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 4,1 | 3,8 | 0,9 | 1,1 | 0 | 13,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 9 | 9 | 0 | 7,2 | 0,1 | 65,3 |

| | | | | | | |
|-----------------------|------|-------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ | | 40 | 3,8 | 13,5 | 19,6 | 215 |
| ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ | 40 | 40 | 3,8 | 13,5 | 19,6 | 215 |
| НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ | | 200 | 0,1 | 0,1 | 24,3 | 99,9 |
| КЛЮКВА | 26,4 | 25,87 | 0,1 | 0,1 | 1 | 7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 203 | 203 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 23,3 | 92,8 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 27,3 | 41,6 | 72,8 | 777,6 |
| | | | 113 | 120 | 371,8 | 3039,8 |

ДЕНЬ 10

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" | | 300 | 9 | 13,2 | 40,4 | 317,7 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 15 | 15 | 1,1 | 0,2 | 10,8 | 48,5 |
| ПШЕНО | 15 | 15 | 1,6 | 0,4 | 10,3 | 51,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 36 | 36 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 225 | 225 | 6,3 | 5,4 | 10,5 | 117,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 9 | 9 | 0 | 7,2 | 0,1 | 65,3 |
| САХАР ПЕСОК | 9 | 9 | 0 | 0 | 8,7 | 34,8 |
| СОЛЬ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| БАТОН | | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | 30 | 6,9 | 8,9 | | 109 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 32 | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 109,2 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | 200 | 3,3 | 2,7 | 24,3 | 135,4 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 2 | 2 | 0,5 | 0,3 | 0,2 | 5,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | 4,7 | 52,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 110 | 110 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 |
| | | | 23,1 | 34,6 | 90,5 | 768,1 |
| Обед | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ | | 100 | 2,6 | 5,3 | 5,7 | 79 |
| КАБАЧКИ | 134 | 107 | 0,6 | 0,3 | 4,8 | 24,9 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 28 | 22 | 0,4 | 0 | 1 | 6 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13 | 11 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 4 | 4 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 7 | 7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 45 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,9 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | | 300/10 | 17,5 | 15,8 | 27,6 | 322,5 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 6,4 | 6,4 | 0,7 | 0,1 | 4,4 | 20,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 0,6 | 0,6 | 0 | 0,5 | 0 | 4,4 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,04 шт. | 1,6 | 0,2 | 0,2 | 0 | 2,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 9,6 | 9,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| СОЛЬ | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 180,8 | 135,6 | 2,6 | 0,5 | 21,4 | 101,3 |
| МОРКОВЬ | 15 | 12 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 14,4 | 12 | 0,2 | 0 | 1 | 4,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 3,6 | 3,6 | 0 | 2,9 | 0 | 26,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 216 | 216 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| КОЛИЧЕСТВО | ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ | КАТЕГОРИИ | 100 | 75 | 13,6 | 11,6 | 0 | 158,6 |
|----------------|-------------------|--|----------|--------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| | | МОРКОВЬ ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | | 180 | 2,2 | 4,8 | 13,4 | 108,5 |
| | | МОРКОВЬ | 202,8 | 162 | 2 | 0,2 | 10,9 | 55 |
| | | МАСЛО СЛАДКО-ОЛИВЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,8 | 4,8 | 0 | 3,9 | 0 | 34,8 |
| | | СОЛЬ | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 1,8 | 1,8 | 0 | 0 | 1,7 | 7 |
| | | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 0,9 | 0,9 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,9 |
| | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 27,4 | 27,4 | 0 | 0 | 0 | 9 |
| | | СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 4,4 | 4,4 | 0,1 | 0,7 | 0,2 | 8,8 |
| | | СОЛЬ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ | | 100/15 | 32 | 17,2 | 10,6 | 326 |
| | | РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ | 142 | 120 | 23,9 | 7,6 | 0 | 163 |
| | | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 6 | 6 | 0,6 | 0,1 | 4,1 | 19,4 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 6 | 6 | 0 | 5,8 | 0 | 52,3 |
| | | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 72 | 60 | 0,8 | 0,1 | 4,8 | 23,9 |
| | | НАПИТОК ИЗ КУРАГИ | | 200 | 1 | | 28,2 | 119 |
| | | КУРАГА | 15,4 | 15,4 | 0,1 | 0 | 1,5 | 6,7 |
| | | МЕД ПЧЕЛИНЫЙ | 25 | 25 | 0,2 | 0 | 19,5 | 79,5 |
| | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | БАТОН | | 100 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 262 |
| | | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ | 100 | 100 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 262 |
| | | ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | 100 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 100 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204 |
| | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 100 | 100 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204 |
| | | | | | 69,4 | 46,9 | 179,3 | 1421 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 |
| | | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 |
| | | БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ | | 150 | 16,5 | 18 | 35,8 | 370,4 |
| | | ВАРЕННОЙ И СЫРОМ | | 150 | 16,5 | 18 | 35,8 | 370,4 |
| | | СЫР РОССИЙСКИЙ | 27,5 | 25 | 5,8 | 7,4 | 0 | 91 |
| | | КОЛБАСА ВАРЕНАЯ ДИЕТИЧЕСКАЯ | 52,5 | 50 | 6,1 | 6,5 | 0 | 82,4 |
| | | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ | 75 | 75 | 5,6 | 2,2 | 38,6 | 196,5 |
| | | ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | 75 | 5,6 | 2,2 | 38,6 | 196,5 |
| | | | | | 17 | 18,1 | 45,7 | 413,4 |
| Ужин | | | | | | | | |
| | | САЛАТ ФРУКТОВЫЙ | | 200 | 3,7 | 4,2 | 22,1 | 148 |
| | | БАНАН | 30 | 21 | 0,3 | 0,1 | 4,3 | 19,6 |
| | | МАНДАРИН | 30 | 22,2 | 0,2 | 0 | 1,6 | 8,1 |
| | | ПЕРСИКИ | 30 | 24 | 0,2 | 0 | 2,2 | 10,5 |
| | | АВОКАДО | 20 | 20 | 0,4 | 0 | 1,4 | 7 |
| | | ЧЕРЕШНЯ | 30 | 30 | 0,3 | 0 | 3,6 | 16 |
| | | СЛИВА САДОВАЯ | 22 | 19,8 | 0,2 | 0,1 | 1,8 | 9,4 |
| | | ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ | 40 | 38,72 | 0,8 | 0,6 | 1,2 | 18 |
| | | МОРОЖЕНОЕ СЛИВЧНОЕ | 40 | 40 | 1,3 | 3,4 | 6 | 59,4 |
| | | СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ | | 100/20 | 15,4 | 9,6 | 30,2 | 270,1 |
| | | СГУЩЕННЫМ | | 100/20 | 15,4 | 9,6 | 30,2 | 270,1 |
| | | ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 71 | 70 | 12,2 | 6,1 | 2 | 114,8 |
| | | МОРКОВЬ | 25 | 20 | 0,3 | 0 | 1,4 | 6,8 |
| | | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |
| | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/10 шт. | 4,03 | 0,5 | 0,5 | 0 | 6,1 |
| | | САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| | | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,7 | 0,9 | 5,4 | 31,8 |
| | | КРУПА МАННАЯ | 15 | 15 | 1,5 | 0,2 | 10,3 | 47,9 |
| | | БАТОН | | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |

| | | | | | | |
|--|----------|--------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| УВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 100 | 75 | 13,6 | 11,6 | 0 | 158,6 |
| МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | | 180 | 2,2 | 4,8 | 13,4 | 108,5 |
| МОРКОВЬ | 202,8 | 162 | 2 | 0,2 | 10,9 | 55 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4,8 | 4,8 | 0 | 3,9 | 0 | 34,8 |
| СОЛЬ | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 1,8 | 1,8 | 0 | 0 | 1,7 | 7 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 0,9 | 0,9 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 27,4 | 27,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 4,4 | 4,4 | 0,1 | 0,7 | 0,2 | 8,8 |
| СОЛЬ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ | | 100/15 | 32 | 17,2 | 10,6 | 326 |
| РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ | 142 | 120 | 23,9 | 7,6 | 0 | 163 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 6 | 6 | 0,6 | 0,1 | 4,1 | 19,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 6 | 6 | 0 | 5,8 | 0 | 52,3 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 72 | 60 | 0,8 | 0,1 | 4,8 | 23,9 |
| НАПИТОК ИЗ КУРАГИ | | 200 | 1 | | 28,2 | 119 |
| КУРАГА | 15,4 | 15,4 | 0,1 | 0 | 1,5 | 6,7 |
| МЕД ПЧЕЛИНЫЙ | 25 | 25 | 0,2 | 0 | 19,5 | 79,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| БАТОН | | 100 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 262 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 100 | 100 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 262 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 100 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 100 | 100 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204 |
| | | | 69,4 | 46,9 | 179,3 | 1421 |
| Полдник | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 |
| БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ | | 150 | 16,5 | 18 | 35,8 | 370,4 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 27,5 | 25 | 5,8 | 7,4 | 0 | 91 |
| КОЛБАСА ВАРЕНАЯ ДИЕТИЧЕСКАЯ | 52,5 | 50 | 6,1 | 6,5 | 0 | 82,4 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 75 | 75 | 5,6 | 2,2 | 38,6 | 196,5 |
| | | | 17 | 18,1 | 45,7 | 413,4 |
| Ужин | | | | | | |
| САЛАТ ФРУКТОВЫЙ | | 200 | 3,7 | 4,2 | 22,1 | 148 |
| БАНАН | 30 | 21 | 0,3 | 0,1 | 4,3 | 19,6 |
| МАНДАРИН | 30 | 22,2 | 0,2 | 0 | 1,6 | 8,1 |
| ПЕРСИКИ | 30 | 24 | 0,2 | 0 | 2,2 | 10,5 |
| АВОКАДО | 20 | 20 | 0,4 | 0 | 1,4 | 7 |
| ЧЕРЕШНЯ | 30 | 30 | 0,3 | 0 | 3,6 | 16 |
| СЛИВА САДОВАЯ | 22 | 19,8 | 0,2 | 0,1 | 1,8 | 9,4 |
| ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ | 40 | 38,72 | 0,8 | 0,6 | 1,2 | 18 |
| МОРОЖЕНОЕ СЛИВОЧНОЕ | 40 | 40 | 1,3 | 3,4 | 6 | 59,4 |
| СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | | 100/20 | 15,4 | 9,6 | 30,2 | 270,1 |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 71 | 70 | 12,2 | 6,1 | 2 | 114,8 |
| МОРКОВЬ | 25 | 20 | 0,3 | 0 | 1,4 | 6,8 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/10 шт. | 4,03 | 0,5 | 0,5 | 0 | 6,1 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,7 | 0,9 | 5,4 | 31,8 |
| КРУПА МАННАЯ | 15 | 15 | 1,5 | 0,2 | 10,3 | 47,9 |
| БАТОН | | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |

| | | | | | | |
|--|------|------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 200 | | | | | |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ) | 22,5 | 22,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 22,9 | 15,3 | 78 | 549,1 |
| | | | 132,4 | 114,9 | 393,5 | 3151,6 |