



«Утверждаю»

Директор ФНЦ ФТТ «Дискавери»
Брочкина А.Н.
«09» января 2020 г.

МЕНЮ

День 1

Завтрак 1

Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	В2	Са	Fe	Mg	P	№Т.К
155	18,10	30,80	2,40	150	0,34	0	0,10	1,28	286,2	2,54	0	0	29
50	7,5	3	51	26,5	0	30	0	0	0	0	0	0	
7	0,6	82,5	0,8	74,8	0	51,3	0	0	0,6	0,01	0	2	
10	23,2	29,5	0	360	0,7	40	0	0,5	880	1	9	131,8	3
20	3,1	0,5	79	29,9	2,3	0	0	0	0	1,9	32	0	
200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	0	0	0	9,47	0,27	0	0	55
10	0	0	100	400	0	0	0	0	0	0	0	0	

Завтрак 2

100	0,4	0,3	10,3	46,1	10	0	0,03	0,02	16	2,3	0,047	0,4	52
542	53,01	146,62	252,96	752,19	13,37	121,3	0,13	1,8	1192,3	8,02	41,047	134,2	
180	1,7	4,82	6,68	77	20,04	0,1	0,003	0,003	50,02	0,66	0,2	0,1	15
10	2,5	20	3,4	20,4	0,3	0,15	0,03	0,11	8	0,2	8,6	0	
80	1,14	7,15	7,86	100,9	19	0,1	0,03	0,04	41,92	1	15	19,7	67
80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	0	0,08	0,13	35	1,2	16,7	94,7	50
150	10,06	11,34	41,26	152	1,22	22,4	0,16	0,25	167,9	2,12	12,4	39,2	26
50	6,6	1,1	41	200	0	0	0,1	0	11	0,8	18,8	52,8	
200	0,14	0,14	21,7	88,27	1,56	0	0,05	0,04	13,16	0,89	4,6	3,7	53
740	30,38	28,97	124,4	976,56	21,9	22,5	0,42	0,57	276,98	6,21	76,1	210,1	

Обед

100	0,4	0,3	10,3	46,1	10	0	0,03	0,02	16	2,3	0,047	0,4	52
542	53,01	146,62	252,96	752,19	13,37	121,3	0,13	1,8	1192,3	8,02	41,047	134,2	
180	1,7	4,82	6,68	77	20,04	0,1	0,003	0,003	50,02	0,66	0,2	0,1	15
10	2,5	20	3,4	20,4	0,3	0,15	0,03	0,11	8	0,2	8,6	0	
80	1,14	7,15	7,86	100,9	19	0,1	0,03	0,04	41,92	1	15	19,7	67
80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	0	0,08	0,13	35	1,2	16,7	94,7	50
150	10,06	11,34	41,26	152	1,22	22,4	0,16	0,25	167,9	2,12	12,4	39,2	26
50	6,6	1,1	41	200	0	0	0,1	0	11	0,8	18,8	52,8	
200	0,14	0,14	21,7	88,27	1,56	0	0,05	0,04	13,16	0,89	4,6	3,7	53
740	30,38	28,97	124,4	976,56	21,9	22,5	0,42	0,57	276,98	6,21	76,1	210,1	

Полдник

200	0,61	0,28	18,67	79	90	0	0,01	0,05	19,2	0,57	5,4	3,6	58
35	4,43	2,64	12,49	136	0,02	0,0	0,04	0,05	25,2	0,43	2,3	3,3	
235	5,04	2,92	31,16	215	90,02	0	0,05	0,1	44,4	1	7,7	6,9	

Ужин

250	11,17	10,28	31,78	74,00	0,14	0	0,07	0,07	106	1,51	5,5	25,1	28
200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	0	0	0	9,47	0,27	0	0	55
450	11,23	10,3	41,24	111,89	0,17	0	0,07	0,07	115,47	1,78	5,5	25,1	
1425	92,4	165,8	394	1872,76	132,7	112	1,56	1,25	1366	16,6	135	466	

День 2

Завтрак 1

200	3	4,1	14,65	107,5	0,11	24,9	0,03	0,07	62,74	0,2	25,4	0,1	70
50	7,5	3	51	26,5	0	30	0	0	0	0	0	0	
7	0,6	82,5	0,8	74,8	0	51,3	0	0	0,6	0,01	0	2	
10	23,2	29,5	0	360	0,7	40	0	0,5	880	1	9	131,8	3
20	3,1	0,5	79	29,9	2,3	0	0	0	0	1,9	32	0	
200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	0	0	0	9,47	0,27	0	0	55
20													

Завтрак 2

100	0,4	0,3	10,3	46,1	10	0	0,03	0,02	16	2,3	0,047	0,4	52
587	37,86	119,92	165,2	682,69	13,14	146,2	0,06	0,59	968,81	5,68	66,447	134,3	

Обед

180	4,97	6,19	21,3	152,84	15,4	1	0,09	0,12	85	2,1	54	197	71
-----	------	------	------	--------	------	---	------	------	----	-----	----	-----	----

Голубцы с мясом говядины (ленивые)	160	21,71	16,55	15,02	296,00	5,20	0,1	0,13	0,19	42,3	2,09	5	2	33
Салат из редьки и морковки с растительным мас	60	2,6	3	7,3	66	19	1670	0,03	0,04	41,92	1	9,9	28,2	68
Хлеб ржано-пшеничный (26983-2015)	30	6,6	1,1	41	200	0	0	0,1	0	11	0,8	18,8	52,8	
Компот из свежих фруктов	200	0,14	0,14	21,7	88,27	1,56	0	0,05	0,04	13,16	0,89	4,6	3,7	53
Итого за прием пищи:	630	14,31	10,43	91,3	803,11	35,96	1671	0,27	0,39	193,38	6,88	92,3	283,7	

Полдник

Снежок	200	0,12	0,02	10,2	142,20	2,83	0	0	0	12,8	0	2	0	56
Вафли "Любимые" промышленного производства в упаковке (14031-2014)	20	7	19,8	69,04	50	50	0	0	0,2	2,9	0,2	0	0	
Итого за прием пищи:	220	7,12	19,82	79,24	192,2	52,83	0	0	0,2	15,7	0,2	2	0	

Ужин

Запеканка творожная	200	13,66	9,04	9,92	181,33	0,24	35,8	0,05	0,26	147,3	0,69	21,9	180,5	31
Чай с сахаром	200	3,1	0,02	9,46	37,89	0,03	0	0	0	9,47	0,27	0	0	55
Итого за прием пищи:	400	16,76	9,06	19,38	219,22	0,27	35,8	0,05	0,26	156,77	0,96	21,9	180,5	
Итого за день:	1250	152	318,5	710	1897,22	204,4	1853	0,76	2,88	2669	27,4	365,3	1197	

День 3

Завтрак 1

Каша рисовая на молоке (вязкая) (вариант8)	200	10,06	11,34	41,26	307	1,22	22,4	0,16	0,25	167,9	2,12	12,4	39,2	26
Хлеб пшеничный (31752-2012)	50	7,5	3	51	26,5	0	30	0	0	0	0	0	0	
Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке 52253-2004	7	0,6	82,5	0,8	74,8	0	0	0	0	0,6	0,01	0	0	
Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного питания с жирностью до 45%)	10	23,2	29,5	0	360	0,7	40	0	0,5	880	1	9	131,8	3
Сухофрукты (изюм) (6882-88)	20	3,1	0,5	79	29,9	2,3	0	0	0	0	1,9	32	0	
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	0	0	0	9,47	0,27	0	0	55
Сахар в индивидуальной упаковке(33222-2015)	10	0	0	100	400	0	0	0	0	0	0	0	0	

Завтрак 2

Плоды и ягоды свежие
Итого за прием пищи:

100	0,4	0,3	10,3	46,1	10	0	0,03	0,02	16	2,3	0,047	0,4	52
587	44,92	127,16	291,8	882,19	14,25	92,4	0,19	0,77	1074	7,6	53,447	171,4	

Обед

Уха рыбная
Салат из свежих помидоров и огурцов
Птица тушеная в молочном соусе (индейка)
Капуста тушеная
Хлеб ржано-пшеничный (26983-2015)
Чай каркаде
Итого за прием пищи:

180	2,9	0,9	8,195	52,5	7,53	0	0,55	0,04	7,35	0,39	2	1	15
50	0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	8,3	0,023	0,018	9,34	0,37	15	19,7	5
80	11,77	10,78	2,93	155,83	0,01	0	0,21	0,08	31,08	0,91	0,1	0	72
150	20,65	32,37	94,28	751	171,62	0	0,27	0,37	554,5	8,08	5,5	25,1	44
30	6,6	1,1	41	200	0	0	0,1	0	11	0,8	18,8	52,8	
200	0,14	0,14	21,7	88,27	1,56	0	0,05	0,04	13,16	0,89	4,6	3,7	53
690	18,51	12,02	65,63	1284,46	1,57	0	0,36	0,548	626,43	3,36	46	102,3	

Полдник

Слойка собственного производства
Сок томатный
Итого за прием пищи:

90	7,44	7,56	47,78	180	0,02	19,1	0,07	0,07	24,36	0,87	13,5	94,4	69
200	1,80	0,18	5,22	30,00	18,00	0	0,05	0,05	21,6	0,9	0	0	59
290	7,44	7,56	47,78	210	0,02	19,1	0,07	0,12	45,96	1,77	13,5	94,4	

Ужин

Блинчики собственного приготовления
Чай с сахаром
Итого за прием пищи:
Итого за день:

200	4,67	2,51	35,85	112,47	0	0	0,09	0,05	19,64	1	0	0	64
200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	0	0	0	9,47	0,27	0	0	55
400	4,73	2,53	45,31	150,36	0,03	0	0,09	0,05	29,11	1,27	0	0	
1967	151	298,5	901	2376,46	31,74	223	1,42	2,98	3551	28	225,9	736	

День 4

Завтрак1

Каша пшеничная на молоке (вязкая)
Хлеб пшеничный (31752-2012)
Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (52253-2004)
Сыр полутвердый для детского (дошкольного)

200	5,7	9,06	28,9	220	1,03	0	0,6	22,8	110,8	1,53	22,8	66	63
50	7,5	3	51	26,5	0	30	0	0	0	0	0	0	
7	0,6	82,5	0,8	74,8	0	0	0	0	0,6	0,01	0	0	

и школьного питания с жирностью до 45%)	10	23,2	29,5	0	360	0,7	40	0	0,5	880	1	9	131,8	3
Сухофрукты (изюм) (6882-88)	20	3,1	0,5	79	29,9	2,3	0	0	0	0	1,9	32	0	
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	0	0	0	9,47	0,27	0	0	55
Сахар в индивидуальной упаковке(33222-2015)	20	0	0	100	400	0	0	0	0	0	0	0	0	

Завтрак 2

Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,3	10,3	46,1	10	0	0,03	0,02	16	2,3	0,047	0,4	52
Итого за прием пищи:	587	40,56	124,88	279,5	749,09	14,06	70	0,63	23,32	1016,9	7,01	63,847	198,2	

Обед

Суп-пюре из тыквы	180	3,9	2,99	3,02	61,08	2,8297	20,7	0,042	0,071	31,92	0,9186	0,3	0,9	73
Салат Винегрет овощной с растительным маслом.	40	2,7	1,32	15,38	183,2	26,5	0	0,1	0,11	67,1	1,76	0,13	10,3	13
Суфле рыбное в молочном соусе	70	16,4	12,27	2,8	186,67	0	0,04	0,11	0,01	39,16	0,56	14,3	153	75
Брокколи на пару	80	2,66	2,2	4,41	27,76	6,91	0	0,08	0,07	23,7	0,72	0,2	0,5	76
Хлеб ржано-пшеничный (26983-2015)	30	6,60	1,1	41	200	0	0	0,1	0	11	0,8	18,8	52,8	
Компот из сухофруктов	200	0,14	0,14	21,7	88,27	1,56	0	0,05	0,04	13,16	0,89	4,6	3,7	53
Итого за прием пищи:	600	32,40	17,82	62,7	746,98	37,8	20,74	0,482	0,301	186,04	5,6486	38,33	221,2	

Полдник

Ряженка 3,5%	200	5,22	4,50	7,56	97,20	0,54	0,01	0,04	0,23	223,2	0,18	30	197,8	61
Печенье овсяное собственного производства	50	7	19,8	69,04	150	50	0	0	0,2	2,9	0,2	0	0	
Итого за прием пищи:	250	7	19,8	69,04	229	50,54	0	0	0,43	226,1	0,38	30	197,8	

Ужин

Рагу овощное с мясом	220	1,89	5,97	15,77	124,44	26,79	0,1	0,07	0,08	41,2	1,07	0,1	0,1	43
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	0	0	0	9,47	0,27	0	0	55
Итого за прием пищи:	420	0,06	0,02	9,46	162,33	0,03	0,1	0	0,08	50,67	1,34	0,1	0,1	
Итого за день:	1857	160	325	841	1905,6	153,8	182	2,22	48,3	2959	28,8	264,6	1235	

День 5

Завтрак 1

Каша вязкая из пшена и риса (Дружба)	200	3,16	5,09	13,17	111,58	0,45	0	0,04	0,1	91,9	0,27	22,8	66	78
Хлеб пшеничный (31752-2012)	30	7,5	3	51	26,5	0	30	0	0	0	0	0	0	0
Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (52253-2004)	10	0,6	82,5	0,8	74,8	0	0	0	0	0,6	0,01	0	0	0
Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного питания с жирностью до 45%)	20	23,2	29,5	0	360	0,7	40	0	0,5	880	1	9	131,8	3
Сухофрукты (изюм) (6882-88)	10	3,1	0,5	79	29,9	2,3	0	0	0	0	1,9	32	0	0
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	0	0	0	9,47	0,27	0	0	55
Сахар в индивидуальной упаковке(33222-2015)	10	0	0	100	400	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Завтрак 2

Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,3	10,3	46,1	10	0	0,03	0,02	16	2,3	0,047	0,4	52
Итого за прием пищи:	770	38,02	120,91	263,7	640,67	13,48	70	0,07	0,62	997,97	5,75	63,847	198,2	

Обед

Рассольник Ленинградский	180	1,99	5,11	16,92	121,75	7,53	0,095	0,06	24,95	0,93	2,35	0	0	19
Плов из отварной курицы	200	10	9,24	16,73	190	0,26	0	0,12	0,05	18,88	0,91	0	0	79
Хлеб ржано-пшеничный (26983-2015)	50	6,6	1,1	41	200	0	0	0,1	0	11	0,8	18,8	52,8	53
Компот из свежих фруктов	200	0,14	0,14	21,7	88,27	1,56	0	0,05	0,04	13,16	0,89	4,6	3,7	6
Салат летний	100	2,73	12,35	16,88	189,6	20,5	0,11	0,08	46,4	0,25	1,7	15	19,7	6
Итого за прием пищи:	730	16,74	10,48	79,43	643,72	1,82	0	0,27	71,44	44,22	6,65	38,4	76,2	

Полдник

Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	0	0,05	0,17	137	0,43	0,1	0	57
Булочка сдобная собственного производства	90	7,44	7,56	47,78	288,89	0,02	19,1	0,07	0,07	24,36	0,87	13,5	94,4	69
Итого за прием пищи:	290	11,11	10,75	63,6	395,89	1,45	19,1	0,12	0,24	161,36	1,3	13,6	94,4	

Ужин

250	3,49	5,21	12,5	11,19	0,45	0	0,05	0,11	92,24	0,75	0	0	81
200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	0	0	0	9,47	0,27	0	0	55
450	3,55	5,23	21,96	49,08	0,48	0	0,05	0,11	101,71	1,02	0	0	
2240	139	294,7	857	1875,18	34,46	178	1,02	145	2611	29,4	231,7	738	

Итого за прием пищи:

Итого за день:

День 6

Завтрак 1

200	5	2	3	32	0	0	0,41	0,04	24,5	1,54	0	0	24
50	7,5	3	51	26,5	0	30	0	0	0	0	0	0	
7	0,6	82,5	0,8	74,8	0	51,3	0	0	0,6	0,01	0	2	
20	23,2	29,5	0	360	0,7	40	0	0,5	880	1	9	131,8	3
20	3,1	0,5	79	29,9	2,3	0	0	0	0	1,9	32	0	
200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	0	0	0	9,47	0,27	0	0	55
20	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

Сахар в индивидуальной упаковке(33222-2015)

Завтрак 2

100	0,4	0,3	10,3	46,1	10	0	0,03	0,02	16	2,3	0,047	0,4	52
597	39,86	117,82	253,6	607,19	13,03	121,3	0,44	0,56	930,57	7,02	41,047	134,2	

Флоды и ягоды свежие

Итого за прием пищи:

Обед

180	2,18	2,84	14,29	91,5	8,25	0	0,11	0,05	24	0,96	0	0	20
60	0,28	1,74	2,62	27,3	2,31	0	0,015	0,15	7,06	0,44	15	19,7	8
80	15,72	16,08	16,63	273,33	0,83	0	0,1	0,17	44	1,82	0	0	80
180	5,7	4,82	27,45	180,34	1,22	22,4	0,14	0,07	9,49	3,03	12,4	39,2	65
50	6,6	1,1	41	200	0	0	0,1	0	11	0,8	18,8	52,8	
200	0,14	0,14	21,7	88,27	1,56	0	0,05	0,04	13,16	0,89	4,6	3,7	53
750	24,92	21,9	96,24	860,74	14,17	22,4	0,375	0,48	108,71	7,94	50,8	115,4	

Суп картофельный с пшеном

Салат из капусты и моркови с растительным мас

Котлеты куриные запеченные

Каша гречневая рассыпчатая с маслом

Хлеб ржано-пшеничный (26983-2015)

Лимонад собственного производства

Итого за прием пищи:

Полдник

200	0,18	0,02	21,72	82,4	1	20	0,01	0,004	7,4	0,14	1,2	0,06	18
25	1,91	2,46	13,43	84,00	0,01	19,1	0,03	0,07	10	0,39	13,5	94,4	
250	0	0	166,4	166,4	0	19,1	0,01	0,074	17,4	0,53	14,7	94,46	

Морс брусничный собственного производства
Печенье курабье (Р 544 63 - 2011)
Итого за прием пищи:

Ужин

80	11,59	7,97	7,75	149,00	0,17	0	0,06	0,13	31	0,96	0	0	38
150	2,9	4,4	2,08	146,0	21,5	0,1	0,15	0,09	15,01	1,18	2,2	0	30
200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	0	0	0	9,47	0,27	0	0	55
430	14,55	12,39	19,29	332,89	21,7	0,1	0,21	0,22	55,48	2,41	2,2	0	
2027	130	279,5	709	1967,22	54,43	326	1,65	2,67	2224	35,8	217,5	688	

Биточки паровые говяжьи
Картофель отварной
Чай с сахаром
Итого за прием пищи:

Итого за день:

День 7

Завтрак 1

200	3	4,1	14,65	107,5	0,11	24,9	0,03	0,07	62,74	0,2	25,4	0,1	70
50	7,5	3	51	26,5	0	30	0	0	0	0	0	0	
7	0,6	82,5	0,8	74,8	0	51,3	0	0	0,6	0,01	0	2	
10	23,2	29,5	0	360	0,7	40	0	0,5	880	1	9	131,8	3
20	3,1	0,5	79	29,9	2,3	0	0	0	0	1,9	32	0	
200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	0	0	0	9,47	0,27	0	0	55

Каша манная на молоке (жидкая)
Хлеб пшеничный (31752-2012)
Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (52253-2004)
Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного питания с жирностью до 45%)
Сухофрукты (изюм) (6882-88)
Чай с сахаром

Сахар в индивидуальной упаковке(33222-2015)

Завтрак 2

100	0,4	0,3	10,3	46,1	10	0	0,03	0,02	16	2,3	0,047	0,4	52
617	37,86	119,92	165,2	682,69	13,14	146,2	0,06	0,59	968,81	5,68	66,447	134,3	

Флоды и ягоды свежие
Итого за прием пищи:

Обед

180	1,99	5,11	16,92	137	7,53	0	0,095	0,06	24,95	0,93	0,1	0,1	19
30	0,28	1,74	2,62	27,3	2,31	0	0,015	0,015	7,06	0,44	15	19,7	12
150	38,42	5,49	207,6	242,22	0	0	0,56	0,2	4,49	8,14	5,5	25,1	27
130	9,78	11,66	16,41	210	7,37	1,0	0,14	0,87	37,9	3,27	1	1	24
30	6,6	1,1	41	200	0	0	0,1	0	11	0,8	18,8	52,8	
200	0,14	0,14	21,7	88,27	1,56	0	0,05	0,04	13,16	0,89	4,6	3,7	53
720	154,22	75,24	306,25	904,79	18,77	1,0	0,96	1,185	98,56	14,5	45	102,4	

Итого за прием пищи:

Полдник

180	5,22	4,5	7,2	76,00	1,26	0	0,07	0,31	216	0,18	0	0	61
30	1,44	1,42	20,2	102,13	1	1	0	0,2	2,9	0,2	0	0	
210	5,22	4,5	7,2	178,13	1,26	0	0,07	0,51	218,9	0,38	0	0	

Итого за прием пищи:

Ужин

250	13,66	9,04	9,92	181,33	0,24	35,8	0,05	0,26	147,3	0,69	21,9	180,5	31
200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	0	0	0	9,47	0,27	0	0	55
450	13,72	9,06	19,38	219,22	0,27	35,8	0,05	0,26	156,77	0,96	21,9	180,5	
1997	161	280,5	673	1984,83	40,74	364	1,18	5,09	2886	43	266,7	834	

Итого за день:

День 8

Завтрак1

200	10,06	11,34	41,26	307	1,22	22,4	0,16	0,25	167,9	2,12	12,4	39,2	26
50	7,5	3	51	26,5	0	30	0	0	0	0	0	0	
7	0,6	82,5	0,8	74,8	0	0	0	0	0,6	0,01	0	0	
10	23,2	29,5	0	360	0,7	40	0	0,5	880	1	9	131,8	3

и школьного питания с жирностью до 45%)

Выход **Б** **Ж** **У** **Эн/ц** **С** **А** **В1** **В2** **Са** **Fe** **Mg** **P** **№ Тех.карты**

Сухофрукты (изюм) (6882-88)	20	3,1	0,5	79	29,9	2,3	0	0	0	0	0	1,9	32	0
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	0	0	0	9,47	0,27	0	0	55
Сахар в индивидуальной упаковке(33222-2015)	10	0	0	100	400	0	0	0	0	0	0	0	0	

Завтрак 2

Флоды и ягоды свежие	100	0,4	0,3	10,3	46,1	10	0	0,03	0,02	16	2,3	0,047	0,4	52
Итого за прием пищи:	587	44,92	127,16	291,8	836,09	14,25	92,4	0,19	0,77	1074	7,6	53,447	171,4	

Обед

Суп-пюре из разных овощей	180	23,48	46,08	68,29	120,60	32,72	20,7	0,45	0,94	764,8	3,85	0,3	0,9	22
Сухарики из хлеба пшеничного	20	2,21	0,32	13,93	64,48	0	0,2	0,25	0,09	36,23	3,15	0,12	0,5	74
Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,68	2,6	4,28	43,3	6	0	0,03	0,02	10,65	0,36	0	0	9
Бифштекс запеченый	80	11,77	10,78	2,93	155,83	0,01	0	0,21	0,08	31,08	0,91	0,1	0	72
Макаронны отварные с маслом	100	38,42	5,49	207,6	242,22	0	0	0,56	0,2	4,49	8,14	5,5	25,1	27
Хлеб ржано-пшеничный (26983-2015)	30	6,6	1,1	41	200	0	0	0,1	0	11	0,8	18,8	52,8	53
Компот из свежих фруктов	200	0,14	0,14	21,7	88,27	1,56	0	0,05	0,04	13,16	0,89	4,6	3,7	
Итого за прием пищи:	660	57,61	20,11	277,5	914,7	7,57	20,9	1,2	1,37	871,41	18,1	29,42	83	

Полдник

Напиток клюквенный	200	0,05	0,03	12,45	49	1,88	0	0	0	2,11	0,11	0,1	0,3	82
Плюшка собственного производства	50	2,11	2,40	16,66	97	0,01	2,3	0,03	0,03	8,20	0,37	0	0	100
Итого за прием пищи:	250	0,05	0,03	12,45	146	1,88	0	0	0	2,11	0,11	0,1	0,3	

Ужин

Блинчики собственного приготовления	150	4,67	2,51	35,85	112,47	0	0	0,09	0,05	19,64	1	0	0	64
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	0	0	0	9,47	0,27	0	0	55
Итого за прием пищи:	350	4,73	2,53	45,31	150,36	0,03	0	0,09	0,05	29,11	1,27	0	0	
Итого за день:	1847	215	299,7	1254	2047,15	47,46	227	2,96	4,38	3953	54,2	165,9	509	

День 9

Завтрак1

Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	В2	Са	Fe	Mg	Р	№ Тех.карты
-------	---	---	---	------	---	---	----	----	----	----	----	---	-------------

Каша пшеничная на молоке (вязкая)	200	5,7	9,06	28,9	220	1,03	0	0,6	22,8	110,8	1,53	22,8	66	63
Хлеб пшеничный 31752-2012	50	7,5	3	51	26,5	0	30	0	0	0	0	0	0	
Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке 52253-2004	7	0,6	82,5	0,8	74,8	0	0	0	0	0,6	0,01	0	0	
Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного питания с жирностью до 45%)	10	23,2	29,5	0	360	0,7	40	0	0,5	880	1	9	131,8	3
Сухофрукты (изюм) (6882-88)	20	3,1	0,5	79	29,9	2,3	0	0	0	0	1,9	32	0	
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	0	0	0	9,47	0,27	0	0	55
Сахар в индивидуальной упаковке(33222-2015)	20	0	0	100	400	0	0	0	0	0	0	0	0	

Завтрак 2

Флоды и ягоды свежие

Итого за прием пищи:

100	0,4	0,3	10,3	46,1	10	10	0	0,03	0,02	16	2,3	0,047	0,4	52
587	40,56	124,88	279,5	795,19	14,06	14,06	70	0,63	23,32	1016,9	7,01	63,847	198,2	

Обед

Щи из свежей капусты

Салат из редиса с растительным маслом

Котлеты рыбные в молочном соусе

Пюре картофельное

Хлеб ржано-пшеничный (26983-2015)

Напиток из шиповника

Итого за прием пищи:

180	1,86	2,6	6,32	56,42	6,82	6,82	0	0,05	0	18,6	0,5	0	0	14
60	2,34	5,05	2,67	65,74	14,46	14,46	0,2	0,019	0,088	48,705	0,8175	0,2	0,17	84
70	16,4	12,27	2,8	186,67	0	0	0,04	0,11	0,01	39,16	0,56	14,3	153	75
100	2,33	3,2	9,8	78	6,91	6,91	0	0,08	0,07	23,7	0,72	0,2	0,5	76
50	6,6	1,1	41	200	0	0	0	0,1	0	11	0,8	18,8	52,8	
200	0,14	0,14	21,7	88,27	1,56	1,56	0	0,05	0,04	13,16	0,89	4,6	3,7	53
660	29,67	24,36	84,29	675,1	29,75	29,75	0,24	0,409	0,208	154,33	4,2875	38,1	210,2	

Полдник

Йогурт питьевой фруктовый 3%(10.86.10-011-116

Печенье сдобное промышленного производства

в упаковке (50228-92)

Итого за прием пищи:

200	3	3	10,5	136	0,5	0,5	34,8	0,1	0,2	246,4	0,1	30	197,8	
50	7	19,8	69,04	465	50	50	0	0	0,2	2,9	0,2	0	0	
250	10	22,8	79,54	601	50,5	50,5	34,8	0,1	0,4	249,3	0,3	30	197,8	

Ужин

Бефстроганов	50	17,02	9,49	4,84	87,91	1,73	0,03	0,15	0,17	25,88	0,6	25,52	169,5	105
Морковь тушенная	100	2,98	3,67	13,8	100,18	0,37	0	0,11	0,095	44,27	1,12	0	0	30
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	0	0	0	9,47	0,27	0	0	55
Итого за прием пищи:	350	0,06	0,02	9,46	138,07	0,4	0	0	0,095	53,74	1,39	0	0	
Итого за день:	1847	161	344,1	906	2335,16	189,4	210	2,28	48,2	2974	26,6	289,4	1382	

День 10

Завтрак1

Каша вязкая из пшена и риса (Дружба)	200	3,16	5,09	13,17	111,58	0,45	0	0,04	0,1	91,9	0,27	22,8	66	78
Хлеб пшеничный 31752-2012	30	7,5	3	51	26,5	0	30	0	0	0	0	0	0	0
Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке 52253-2004	10	0,6	82,5	0,8	74,8	0	0	0	0	0,6	0,01	0	0	0
Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного питания с жирностью до 45%)	20	23,2	29,5	0	360	0,7	0	0	0,5	880	1	9	131,8	3
Сухофрукты (изюм) (6882-88)	10	3,1	0,5	79	29,9	2,3	0	0	0	0	1,9	32	0	0
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	0	0	0	9,47	0,27	0	0	55
Сахар в индивидуальной упаковке(33222-2015)	10	0	0	100	400	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Завтрак 2

Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,3	10,3	46,1	10	0	0,03	0,02	16	2,3	0,047	0,4	52
Итого за прием пищи:	570	38,02	120,91	263,7	686,77	13,48	30	0,07	0,62	997,97	5,75	63,847	198,2	

Обед

Суп лапша на курином бульоне	200	8,85	20,27	47,69	409	2	0,1	0,2	0,06	78,8	2,35	0	0	21
Салат овощной с яблоком и растительным маслом	40	1,41	5,26	8,8	88,2	14	0	0,07	0,05	18,41	1,05	9,9	28,2	86
Фрикадельки мясные в соусе	80	19,09	10,12	0,79	170,6	1	0	0,07	2	15,64	1,44	0	0	88
Каша гречневая	150	5,7	4,82	27,45	180,34	0	0	0,14	0,07	9,49	3,03	0	0	65
Хлеб ржано-пшеничный (26983-2015)	30	6,6	1,1	41	200	0	0	0,1	0	11	0,8	18,8	52,8	53
Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	21,7	88,27	1,56	0	0,05	0,04	13,16	0,89	4,6	3,7	53
Итого за прием пищи:	700	41,79	41,71	147,4	1136,41	18,56	0,1	0,63	2,22	146,5	9,56	33,3	84,7	

Полдник

Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	0	0,05	0,17	137	0,43	0,1	0	57
Булочка "Осенняя" собственного производства	30	2,51	0,96	16,79	86,00	0,00	19,1	0,04	0,02	6,7	0,44	13,5	94,4	101
Итого за прием пищи:	230	3,67	3,19	15,82	193	1,43	19,1	0,05	0,19	143,7	0,87	13,6	94,4	

Ужин

Гуляш из отварного мяса	50	10,28	8,27	2,64	100	0,40	0,1	0,04	0,07	1,94	0,76	0,2	0,1	34
Овощи отварные	100	15,14	1076	24,34	44,7	0,20	0,3	0,06	0,23	130	1,87	0	0	87
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	0	0	0	9,47	0,27	0	0	55
Итого за прием пищи:	350	0,06	0,02	9,46	182,59	0,03	0	0	0,23	139,47	2,14	0	0	
Итого за день:	1850	167	331,7	873	2198,7	67	98,4	1,5	6,59	2857	37,4	221,7	755	

