

# МЕНЮ

## АЛЛЕРГИКИ САД

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 200	КАША "ДРУЖБА" 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ 150	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 200	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ 150	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ 150
ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 190	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 190	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200
БАНАН СВЕЖИЙ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ГРУША СВЕЖАЯ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	
II Завтрак									
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200
Обед									
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 50	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА) 50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО) 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 50	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50
БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 170/10/20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 190/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 180/5/1	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА 180/12/1	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 180/10/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 180/20	БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕ М, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА 170/15/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ 200/10	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА 180/10/1	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 175/10/1
МЯСО ОТВАРНОЕ 50	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 220	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ 150	КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	МЯСО ОТВАРНОЕ 50	МЯСО ОТВАРНОЕ 50	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ 200
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 130	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180/10	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180/10	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 140	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	ЧАЙ С САХАРОМ 180
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 180	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ							БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	
Полдник									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 180	МЯСО ОТВАРНОЕ 50	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 135	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 200	РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ 200	МЯСО ОТВАРНОЕ 50	МЯСО ОТВАРНОЕ 50	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ 50	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	МЯСО ОТВАРНОЕ 50
СОУС КЛЮКВЕННЫЙ 30	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 150	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 140	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ 130	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 200	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 200	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА) 130
СОК АБРИКОСОВЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ЧАЙ С САХАРОМ 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 190	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 180	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 60	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 60	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 60	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180
	ПЕЧЕНЬЕ 21				БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25		ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ 60	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ 60

					ПРЯНИКИ 30	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ 55			
--	--	--	--	--	------------	--------------------	--	--	--

МЕНЮ

АЛЛЕРГИКИ САД

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30		3,82	3,53	10,28	88,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,50	0,58	10,28	52,40
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,600	10,000	2,32	2,95	0,00	36,40
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150		5,34	7,97	14,83	150,34
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	28,857	28,571	3,49	0,91	15,82	85,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,429	21,429	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75,000	75,000	2,11	1,82	3,49	39,29
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,000	8,000	0,04	6,40	0,06	58,04
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,14	0,00	6,09	24,86
САХАР ПЕСОК	6,000	6,000	0,00	0,00	5,81	23,22
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,680	0,680	0,14	0,00	0,28	1,64
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,400	194,400	0,00	0,00	0,00	0,00
БАНАН СВЕЖИЙ	100		1,50	0,50	21,00	96,00
БАНАН	167,000	100,200	1,50	0,50	21,04	96,19
			10,80	12,00	52,20	360,00
II Завтрак						
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200		2,94	5,00	13,05	90,34
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	207,067	200,000	5,60	5,00	9,02	113,02
			2,94	5,00	13,05	90,34
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50		0,85	3,05	3,97	47,96
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	43,500	43,500	0,78	0,04	1,31	10,01
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	6,250	5,000	0,07	0,01	0,16	1,00
САХАР ПЕСОК	2,500	2,500	0,00	0,00	2,50	9,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	3,000	3,000	0,00	3,00	0,00	26,97
БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20		4,96	0,67	9,54	126,15
ФИЛЕ ГРУДКИ	14,360	14,001	2,47	2,50	0,00	32,32
МОРКОВЬ	5,310	4,250	0,06	0,00	0,28	1,45
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,040	2,550	0,04	0,01	0,20	1,02
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38,100	32,000	2,33	0,90	15,96	81,32
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,425	0,425	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,890	0,850	0,03	0,00	0,06	0,41
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,422 шт.	14,770	1,82	1,65	0,10	22,49

МЯСО ОТВАРНОЕ	50		9,02	7,76	0,00	105,73
ГОВЯДИНА Б/К	59,520	50,000	9,02	7,76	0,00	105,73
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100,000	100,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130		2,57	4,77	16,87	121,16
КАРТОФЕЛЬ	128,710	90,100	1,75	0,35	14,25	67,30
МОРКОВЬ	34,630	27,700	0,35	0,03	1,85	9,41
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,600	15,600	0,44	0,38	0,73	8,17
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,000	4,000	0,02	3,20	0,03	29,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,600	0,600	0,00	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200		0,09	0,00	30,78	140,13
ВАРЕНЬЕ СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	20,000	20,000	0,08	0,00	14,51	75,08
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,00	0,00	6,78	27,09
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	12,500	12,500	0,01	0,00	9,49	37,96
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,310	0,310	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	191,000	191,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35		2,32	0,31	14,84	71,39
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35,000	35,000	2,32	0,31	14,84	71,39
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,88	0,73	12,85	65,50
			21,69	17,29	88,85	678,02
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180		28,92	16,47	26,75	376,47
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	151,000	151,000	26,36	13,18	4,39	247,53
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	10,800	10,800	1,08	0,11	7,39	34,46
САХАР ПЕСОК	10,800	10,800	0,00	0,00	10,46	41,80
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,094 шт.	3,290	0,41	0,37	0,02	5,01
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	1,700	1,700	0,00	1,65	0,00	14,82
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,200	7,200	0,92	0,00	4,30	20,86
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,000	6,000	0,15	1,16	0,19	11,99
СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30		0,38	0,01	3,69	15,16
КЛЮКВА	20,410	20,000	0,10	0,04	0,72	5,43
САХАР ПЕСОК	3,000	3,000	0,00	0,00	2,90	11,61
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	0,900	0,900	0,00	0,00	0,68	2,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,000	27,000	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180		0,90	0,00	22,86	99,00
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180,000	180,000	0,90	0,00	22,86	99,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40,000	40,000	3,00	1,16	20,56	104,80
			33,20	17,64	73,86	595,43
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68,63	51,93	227,96	1 723,79

МЕНЮ

АЛЛЕРГИКИ САД

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,29	2,95	16,26	95,60
ДЖЕМ	11,000	11,000	0,07	0,01	8,02	31,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,000	3,000	0,02	2,48	0,02	22,44
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16,000	16,000	1,20	0,46	8,22	41,92
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150		2,68	4,07	10,57	119,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95,250	95,250	2,68	2,31	4,43	49,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,475	32,475	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,000	5,000	0,03	4,01	0,04	36,28
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	22,350	22,350	2,67	1,35	13,40	76,31
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0,00	0,00	9,68	38,70
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	5,89	23,71
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,200	0,200	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	6,000	6,000	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180,000	180,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,600	100,000	0,40	0,40	9,80	47,00
			4,41	7,42	42,52	285,31
II Завтрак						
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,04	0,00	6,57	26,42
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,200	0,200	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	6,700	6,700	0,00	0,00	6,49	25,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200,000	200,000	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,04	0,00	6,57	26,42
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50		0,59	3,09	1,89	38,87
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	40,410	40,000	0,44	0,08	1,52	9,60
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	14,380	11,500	0,15	0,01	0,37	2,30
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	3,000	3,000	0,00	3,00	0,00	26,97
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/1		1,93	2,13	13,39	80,74
КАРТОФЕЛЬ	60,000	42,000	0,81	0,16	6,64	31,37
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	7,600	7,600	0,81	0,10	5,20	24,92
МОРКОВЬ	12,500	10,000	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,900	10,000	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	1,900	1,900	0,00	1,84	0,00	16,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133,000	133,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,110	1,056	0,04	0,00	0,08	0,50
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	220		4,15	6,54	33,85	211,36
КАРТОФЕЛЬ	305,860	214,100	4,15	0,83	33,85	159,91
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	5,900	5,900	0,00	5,71	0,00	51,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,900	0,900	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180		0,66	0,27	19,05	93,80
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	20,000	20,000	1,01	0,06	9,89	45,01
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180,000	180,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15		0,99	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,000	15,000	0,99	0,13	6,36	30,59
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,13	0,44	7,71	39,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,000	15,000	1,13	0,44	7,71	39,30
			9,45	12,60	82,25	494,66
Полдник						
МЯСО ОТВАРНОЕ	50		9,02	7,76	0,00	105,73
ГОВЯДИНА Б/К	59,520	50,000	9,02	7,76	0,00	105,73
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100,000	100,000	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150		3,35	5,72	19,28	142,34
КАРТОФЕЛЬ	155,710	109,000	2,11	0,43	17,24	81,41
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,000	23,000	0,65	0,56	1,07	12,05
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,000	5,000	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,000	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15		0,99	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,000	15,000	0,99	0,13	6,36	30,59
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180		1,62	0,18	17,10	72,00
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180,000	180,000	0,54	0,00	29,70	122,40
ПЕЧЕНЬЕ	21		1,58	2,06	15,62	87,57
ПЕЧЕНЬЕ	21,000	21,000	1,58	2,06	15,62	87,57
			16,56	15,85	58,36	438,23
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			30,46	35,87	189,70	1 244,62

МЕНЮ  
АЛЛЕРГИКИ САД  
ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		1,62	8,61	10,82	127,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10,000	10,000	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,50	0,58	10,28	52,40
ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200		9,40	3,50	33,14	197,90
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,981 шт.	104,335	12,85	11,64	0,71	158,90
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60,000	60,000	1,69	1,46	2,79	31,43
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	66,667	50,000	0,63	0,00	2,38	12,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,670	6,670	0,03	5,34	0,05	48,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	190		0,04	0,00	6,18	24,88
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,200	0,200	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	6,300	6,300	0,00	0,00	6,10	24,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190,000	190,000	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,06	12,11	50,14	350,10
II Завтрак						
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	5,89	23,71
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,200	0,200	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	6,000	6,000	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180,000	180,000	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,04	0,00	5,89	23,71
Обед						
САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	50		0,54	2,55	1,86	33,10
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	20,210	20,000	0,16	0,02	0,50	2,80
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	20,500	15,429	0,20	0,00	0,76	4,01
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	14,870	14,714	0,16	0,03	0,56	3,53
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	2,500	2,500	0,00	2,50	0,00	22,48
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	0,180	0,143	0,00	0,00	0,00	0,03
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,300	0,286	0,01	0,00	0,02	0,14
УКРОП	0,390	0,286	0,01	0,00	0,02	0,11
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,200	0,200	0,00	0,00	0,00	0,00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/5/1		1,66	6,03	9,21	98,37
КАРТОФЕЛЬ	60,000	42,000	0,81	0,16	6,64	31,37
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,880	25,500	0,45	0,03	1,16	6,93
МОРКОВЬ	9,500	7,600	0,10	0,01	0,50	2,58
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,950	5,000	0,07	0,01	0,40	1,99
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,500	1,500	0,07	0,00	0,28	1,48

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	5,000	5,000	0,00	4,85	0,00	43,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,100	122,100	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,460	0,460	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,000	5,000	0,13	0,97	0,16	9,99
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,950	0,900	0,03	0,00	0,07	0,43
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		7,35	4,98	33,26	206,99
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	54,545	54,000	6,60	1,73	29,91	161,33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90,001	90,001	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,000	2,000	0,01	1,60	0,02	14,51
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0,41	0,07	6,78	27,09
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14,000	14,000	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,180	0,180	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180,000	180,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,32	0,18	8,48	40,79
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30,000	30,000	2,25	0,87	15,42	78,60
			13,53	14,68	75,01	484,94
Полдник						
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	135		0,96	2,48	7,34	56,33
КАБАЧКИ	232,000	174,000	1,01	0,50	7,76	40,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,500	1,500	0,01	1,20	0,01	10,88
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,32	0,18	8,48	40,79
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	5,89	23,71
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,200	0,200	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	6,000	6,000	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180,000	180,000	0,00	0,00	0,00	0,00
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60		5,94	1,92	34,57	179,14
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	46,300	46,300	4,85	0,58	31,39	150,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,000	3,000	0,31	0,04	2,04	9,72
ДРОЖЖИ СУШЕНЫЕ	0,770	0,770	0,10	0,02	0,02	0,57
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24,000	24,000	0,68	0,58	1,12	12,57
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,600	0,600	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	0,720	0,720	0,00	0,70	0,00	6,28
			8,26	4,58	56,28	299,97
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			32,89	31,37	187,32	1 158,72



МЕНЮ  
АЛЛЕРГИКИ САД  
ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30		3,82	3,53	10,28	88,80
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,600	10,000	2,32	2,95	0,00	36,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,50	0,58	10,28	52,40
КАША "ДРУЖБА"	150		2,31	4,98	21,41	141,04
КРУПА РИСОВАЯ	7,500	7,500	0,51	0,08	5,38	24,23
ПШЕНО	7,500	7,500	0,83	0,19	5,12	25,61
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,000	31,000	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130,000	130,000	3,66	3,15	6,05	68,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,000	5,000	0,03	4,01	0,04	36,28
САХАР ПЕСОК	6,000	6,000	0,00	0,00	5,81	23,22
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	5,89	23,71
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,200	0,200	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	6,000	6,000	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180,000	180,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,600	100,000	0,40	0,40	9,80	47,00
			6,57	8,91	47,38	300,55
II Завтрак						
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,04	0,00	6,57	26,42
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,200	0,200	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	6,700	6,700	0,00	0,00	6,49	25,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200,000	200,000	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,04	0,00	6,57	26,42
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50		0,40	0,05	0,85	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50,000	50,000	0,40	0,05	0,85	6,50
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/12/1		1,91	6,91	12,23	119,05
СВЕКЛА	68,270	51,200	0,75	0,05	4,37	20,86
КАРТОФЕЛЬ	45,000	31,500	0,61	0,13	4,98	23,53
МОРКОВЬ	9,000	7,200	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,640	8,100	0,11	0,02	0,64	3,22
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	4,500	4,500	0,00	4,37	0,00	39,25
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,900	0,900	0,04	0,00	0,16	0,89
САХАР ПЕСОК	1,170	1,170	0,00	0,00	1,13	4,53
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144,000	144,000	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,000	12,000	0,29	2,33	0,40	23,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
УКРОП	1,220	0,900	0,02	0,00	0,06	0,35

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		2,91	2,71	35,09	186,84
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	49,350	49,350	5,27	0,62	33,75	161,80
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,000	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	296,100	296,100	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,000	2,000	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10		0,04	0,00	7,26	37,54
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,680	0,680	0,14	0,00	0,28	1,64
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,400	32,400	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150,000	150,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАРЕНЬЕ СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	10,000	10,000	0,04	0,00	7,26	37,54
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,32	0,18	8,48	40,79
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,12	0,43	7,71	39,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,000	15,000	1,13	0,44	7,71	39,30
			<b>7,70</b>	<b>10,28</b>	<b>71,62</b>	<b>430,02</b>
<b>Полдник</b>						
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200		18,33	20,89	30,30	382,30
ГОВЯДИНА Б/К	101,190	85,000	15,34	13,19	0,00	179,74
КРУПА РИСОВАЯ	40,400	40,000	2,72	0,39	28,71	129,20
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	7,500	7,500	0,00	7,27	0,00	65,41
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,800	0,800	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,810	20,000	0,27	0,04	1,59	7,95
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,66	0,22	10,60	50,99
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		0,90	0,18	18,18	77,40
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180,000	180,000	0,90	0,18	18,18	82,80
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60		5,46	8,83	13,69	162,95
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,035 шт.	1,225	0,16	0,14	0,01	1,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12,000	12,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,043 шт.	1,505	0,18	0,16	0,01	2,29
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,026 шт.	0,910	0,12	0,10	0,01	1,39
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	19,000	18,900	3,30	1,65	0,55	30,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,940	0,940	0,10	0,01	0,64	3,05
САХАР ПЕСОК	5,000	5,000	0,00	0,00	4,84	19,35
САХАР ПЕСОК	3,140	3,140	0,00	0,00	3,04	12,15
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	29,600	29,600	3,10	0,37	20,07	95,89
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,860	0,860	0,09	0,01	0,58	2,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,200	0,200	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ СУШЕНЫЕ	0,750	0,750	0,10	0,02	0,02	0,56
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,170	0,170	0,00	0,16	0,00	1,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,370	1,370	0,01	1,10	0,01	9,94
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,940	0,940	0,00	0,76	0,01	6,82
ВАНИЛИН	0,003	0,003	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>26,35</b>	<b>30,12</b>	<b>72,77</b>	<b>673,64</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>40,66</b>	<b>49,31</b>	<b>198,34</b>	<b>1 430,63</b>

МЕНЮ  
АЛЛЕРГИКИ САД  
ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,29	2,88	16,02	93,99
ДЖЕМ	11,000	11,000	0,07	0,01	8,02	31,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,000	3,000	0,02	2,48	0,02	22,44
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16,000	16,000	1,20	0,46	8,22	41,92
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150		8,37	8,32	20,51	194,15
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	30,300	30,000	3,35	0,38	19,76	95,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,000	25,000	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100,000	100,000	2,81	2,43	4,66	52,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,000	6,000	0,00	0,00	5,81	23,22
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,000	5,000	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,14	0,00	6,09	24,86
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,680	0,680	0,14	0,00	0,28	1,64
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,400	194,400	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,000	6,000	0,00	0,00	5,81	23,22
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,640	100,000	0,40	0,40	9,80	47,00
			10,20	11,60	52,42	360,00
II Завтрак						
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,04	0,00	6,57	26,42
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,200	0,200	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	6,700	6,700	0,00	0,00	6,49	25,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200,000	200,000	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,04	0,00	6,57	26,42
Обед						
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50		0,63	0,05	2,38	12,61
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	66,670	50,000	0,65	0,00	2,45	13,00
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/1		1,45	3,90	9,20	78,41
КАРТОФЕЛЬ	72,860	51,000	0,99	0,19	8,06	38,09
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,060	10,800	0,09	0,01	0,17	1,36
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	1,800	1,800	0,00	1,75	0,00	15,69
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,570	7,200	0,10	0,01	0,57	2,86
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,000	10,000	0,24	1,94	0,33	19,98
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144,000	144,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,950	0,900	0,03	0,00	0,07	0,43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,220	0,220	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150		3,21	10,20	22,74	196,25

КАРТОФЕЛЬ	164,290	115,000	2,23	0,45	18,19	85,89
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	3,462	3,462	0,00	3,36	0,00	30,19
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,810	20,000	0,27	0,04	1,59	7,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	4,500	4,500	0,00	4,37	0,00	39,25
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,000	10,000	0,24	1,94	0,33	19,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,850	2,850	0,30	0,04	1,93	9,23
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,500	28,500	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,800	3,800	0,17	0,00	0,70	3,76
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,304	0,304	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,015	0,015	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	5,89	23,71
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,200	0,200	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	6,000	6,000	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180,000	180,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30,000	30,000	1,99	0,26	12,72	61,19
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30,000	30,000	2,25	0,87	15,42	78,60
			<b>9,57</b>	<b>15,28</b>	<b>68,35</b>	<b>450,77</b>
<b>Полдник</b>						
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200		12,28	15,14	22,57	276,18
ГОВЯДИНА Б/К	61,150	51,370	9,26	7,97	0,00	108,63
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	2,290	2,286	0,00	2,21	0,00	19,93
КАРТОФЕЛЬ	164,290	115,000	2,23	0,45	18,19	85,89
МОРКОВЬ	18,750	15,000	0,19	0,02	1,01	5,09
РЕПА	20,270	15,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,429	3,429	0,16	0,00	0,63	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,860	15,000	0,20	0,03	1,19	5,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	4,571	4,571	0,00	4,43	0,00	39,86
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,286	2,286	0,24	0,03	1,55	7,41
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,66	0,22	10,60	50,99
ЧАЙ С САХАРОМ	190		0,04	0,00	6,18	24,88
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,200	0,200	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	6,300	6,300	0,00	0,00	6,10	24,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190,000	190,000	0,00	0,00	0,00	0,00
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60		4,83	3,86	38,41	207,47
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	41,900	41,900	4,39	0,52	28,41	135,75
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,846	1,846	0,19	0,02	1,25	5,98
САХАР ПЕСОК	9,000	9,000	0,00	0,00	8,71	34,83
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,292	1,292	0,01	1,04	0,01	9,37
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	1,850	1,846	0,00	1,78	0,00	16,10
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,050	0,13	0,12	0,01	1,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ СУШЕНЫЕ	0,830	0,830	0,11	0,02	0,02	0,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,739	18,739	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,369	0,369	0,00	0,36	0,00	3,22
			<b>18,81</b>	<b>19,22</b>	<b>77,76</b>	<b>559,52</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>38,62</b>	<b>46,10</b>	<b>205,10</b>	<b>1 396,71</b>

МЕНЮ  
АЛЛЕРГИКИ САД  
ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30		3,82	3,53	10,28	88,80
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,600	10,000	2,32	2,95	0,00	36,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,50	0,58	10,28	52,40
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150		2,95	5,89	21,53	172,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,143	28,143	0,00	0,00	0,00	0,00
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	35,357	35,357	4,22	2,12	21,19	120,73
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,000	3,000	0,02	2,41	0,02	21,77
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130,000	130,000	3,66	3,15	6,05	68,09
САХАР ПЕСОК	10,714	10,714	0,00	0,00	10,37	41,47
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	11,250	9,000	0,46	0,03	4,45	20,25
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,04	0,00	6,57	26,42
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,200	0,200	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	6,700	6,700	0,00	0,00	6,49	25,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200,000	200,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,600	100,000	0,40	0,40	9,80	47,00
			7,21	9,82	48,18	334,97
II Завтрак						
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,04	0,00	6,57	26,42
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,200	0,200	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	6,700	6,700	0,00	0,00	6,49	25,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200,000	200,000	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,04	0,00	6,57	26,42
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50		0,40	1,05	1,24	15,92
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,010	49,500	0,40	0,05	1,24	6,93
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	1,000	1,000	0,00	1,00	0,00	8,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,250	0,250	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20		3,43	2,05	10,32	73,59
КАРТОФЕЛЬ	30,710	21,500	0,42	0,09	3,40	16,06
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12,600	12,500	2,79	0,19	5,83	36,26
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,500	6,300	0,09	0,01	0,50	2,50
МОРКОВЬ	9,750	7,800	0,10	0,01	0,52	2,65
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	1,800	1,800	0,00	1,75	0,00	15,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,800	109,800	0,00	0,00	0,00	0,00

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38,090	31,995	2,33	0,90	15,96	81,32
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,450	0,450	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,950	0,900	0,03	0,00	0,07	0,43
КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130		1,42	2,49	7,98	60,63
КАБАЧКИ	160,730	120,545	0,70	0,35	5,38	28,06
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,200	0,200	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,100	2,100	0,01	1,68	0,02	15,24
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,700	17,700	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,100	2,100	0,22	0,03	1,43	6,80
САХАР ПЕСОК	0,400	0,400	0,00	0,00	0,39	1,55
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,700	17,700	0,49	0,43	0,82	9,27
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200		0,31	0,07	15,71	65,25
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	14,000	14,000	0,31	0,07	8,93	38,16
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203,000	203,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30,000	30,000	1,99	0,26	12,72	61,19
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30,000	30,000	2,25	0,87	15,42	78,60
			<b>9,80</b>	<b>6,79</b>	<b>63,39</b>	<b>355,18</b>
<b>Полдник</b>						
МЯСО ОТВАРНОЕ	50		9,02	7,76	0,00	105,73
ГОВЯДИНА Б/К	59,520	50,000	9,02	7,76	0,00	105,73
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100,000	100,000	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140		2,73	2,14	4,19	118,73
КАРТОФЕЛЬ	200,000	140,000	2,72	0,54	22,14	104,57
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,947	4,947	0,02	3,96	0,04	35,89
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,66	0,22	10,60	50,99
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	5,89	23,71
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,200	0,200	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	6,000	6,000	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180,000	180,000	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,88	0,73	12,85	65,50
ПРЯНИКИ	30		1,77	10,41	12,10	109,80
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30,000	30,000	1,77	1,41	22,50	109,80
			<b>17,10</b>	<b>21,26</b>	<b>45,63</b>	<b>474,46</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>34,15</b>	<b>37,87</b>	<b>163,77</b>	<b>1 191,03</b>

МЕНЮ  
АЛЛЕРГИКИ САД  
ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		1,62	8,61	10,82	127,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10,000	10,000	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,50	0,58	10,28	52,40
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200		8,58	3,10	23,36	151,39
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,641 шт.	92,435	11,39	10,31	0,63	140,77
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	77,294	77,294	2,17	1,87	3,60	40,49
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10,000	10,000	1,05	0,13	6,78	32,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	36,941	24,000	0,72	0,05	1,51	9,31
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,263	5,263	0,03	4,21	0,04	38,19
ЧАЙ С САХАРОМ	190		0,04	0,00	6,18	24,88
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,200	0,200	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	6,300	6,300	0,00	0,00	6,10	24,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190,000	190,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ГРУША СВЕЖАЯ	100		0,40	0,30	10,30	47,00
ГРУША	111,000	100,000	0,40	0,30	10,30	47,00
			10,64	12,01	50,66	350,59
II Завтрак						
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,04	0,00	6,57	26,42
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,200	0,200	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	6,700	6,700	0,00	0,00	6,49	25,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200,000	200,000	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,04	0,00	6,57	26,42
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50		0,55	3,08	1,74	37,91
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	36,370	36,000	0,40	0,07	1,37	8,64
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	14,380	11,500	0,15	0,01	0,37	2,30
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	3,000	3,000	0,00	3,00	0,00	26,97
БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/1		2,29	7,70	13,02	131,42
СВЕКЛА	43,440	32,583	0,48	0,03	2,78	13,27
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	26,210	20,967	0,37	0,02	0,96	5,69
КАРТОФЕЛЬ	50,750	35,522	0,69	0,14	5,62	26,53
МОРКОВЬ	8,970	7,178	0,09	0,01	0,49	2,43
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,860	5,761	0,08	0,01	0,46	2,29
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,250	4,250	0,19	0,00	0,79	4,21
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	4,722	4,722	0,00	4,58	0,00	41,18
САХАР ПЕСОК	1,417	1,417	0,00	0,00	1,37	5,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,317	115,317	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15,000	15,000	0,37	2,91	0,49	29,97

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
УКРОП	1,280	0,944	0,02	0,00	0,06	0,37
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		2,91	2,71	35,09	186,84
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,900	50,900	5,43	0,64	34,80	166,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	306,600	306,600	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,250	2,250	0,01	1,80	0,02	16,33
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10		0,04	0,00	7,26	37,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,300	31,300	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,700	0,700	0,14	0,00	0,28	1,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,333	158,333	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАРЕНЬЕ СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	10,000	10,000	0,04	0,00	7,26	37,54
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,32	0,18	8,48	40,79
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,12	0,43	7,71	39,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,000	15,000	1,13	0,44	7,71	39,30
			8,23	14,10	73,30	473,80
Полдник						
МЯСО ОТВАРНОЕ	50		9,02	7,76	0,00	105,73
ГОВЯДИНА Б/К	59,520	50,000	9,02	7,76	0,00	105,73
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100,000	100,000	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	130		5,19	12,57	11,18	179,40
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	31,893	31,893	0,89	0,78	1,48	16,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,453	7,453	0,04	5,97	0,06	54,08
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,453	7,453	0,78	0,10	5,05	24,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,893	31,893	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,520	0,520	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	215,385	112,000	2,72	0,33	4,56	32,59
СЫР РОССИЙСКИЙ	3,623	3,293	0,74	0,94	0,00	11,63
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	1,733	1,733	0,00	1,68	0,00	15,11
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,467	3,467	0,02	2,77	0,03	25,15
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,32	0,18	8,48	40,79
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180		0,30	0,07	15,46	64,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220,000	220,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	13,600	13,600	0,30	0,07	8,68	37,07
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,00	0,00	6,78	27,09
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,88	0,73	12,85	65,50
БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55		4,73	1,82	38,16	165,38
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,500	38,500	4,04	0,49	26,10	124,73
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,375	1,375	0,15	0,02	0,93	4,45
ДРОЖЖИ СУШЕНЫЕ	0,800	0,800	0,10	0,02	0,02	0,60
САХАР ПЕСОК	5,000	5,000	0,00	0,00	4,84	19,35
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,641	0,641	0,00	0,00	0,00	0,00
СВЕКЛА	4,410	3,309	0,05	0,00	0,28	1,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,191	1,191	0,01	0,95	0,01	8,64
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,024 шт.	0,840	0,11	0,10	0,01	1,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,500	16,500	0,00	0,00	0,00	0,00
			22,44	23,13	86,13	620,96
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,35	49,24	216,66	1 471,77



МЕНЮ  
АЛЛЕРГИКИ САД  
ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,29	2,88	16,02	93,99
ДЖЕМ	11,000	11,000	0,07	0,01	8,02	31,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,000	3,000	0,02	2,48	0,02	22,44
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16,000	16,000	1,20	0,46	8,22	41,92
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150		5,11	6,30	14,76	164,81
САХАР ПЕСОК	5,000	5,000	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,274	2,274	0,01	1,82	0,02	16,50
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,000	110,000	3,09	2,67	5,12	57,62
КРУПА РИСОВАЯ	22,576	22,350	1,51	0,21	16,04	72,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,000	18,000	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,04	0,00	6,57	26,42
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,200	0,200	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	6,700	6,700	0,00	0,00	6,49	25,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200,000	200,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,600	100,000	0,40	0,40	9,80	47,00
			6,84	9,58	47,15	332,22
II Завтрак						
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,04	0,00	6,57	26,42
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,200	0,200	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	6,700	6,700	0,00	0,00	6,49	25,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200,000	200,000	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,04	0,00	6,57	26,42
Обед						
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50		2,81	4,20	5,54	71,24
КАРТОФЕЛЬ	50,000	35,000	0,68	0,14	5,54	26,14
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	3,000	3,000	0,00	3,00	0,00	26,97
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	26,040	12,500	2,13	1,06	0,00	18,13
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200/10		4,00	4,15	8,71	88,25
ГОВЯДИНА Б/К	19,050	16,000	2,89	2,48	0,00	33,83
КАРТОФЕЛЬ	71,430	50,000	0,97	0,19	7,91	37,35
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,900	10,000	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	1,500	1,500	0,00	1,46	0,00	13,09
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,800	0,800	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108,600	108,600	0,00	0,00	0,00	0,00
МЯСО ОТВАРНОЕ	50		9,02	7,76	0,00	105,73
ГОВЯДИНА Б/К	59,520	50,000	9,02	7,76	0,00	105,73
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100,000	100,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140		2,78	2,12	11,38	76,73
МОРКОВЬ	37,980	30,380	0,38	0,03	2,04	10,31
КАРТОФЕЛЬ	41,200	28,840	0,56	0,12	4,56	21,54
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	21,541	14,000	0,42	0,03	0,88	5,43
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	43,750	35,000	0,61	0,04	1,60	9,51
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,800	23,800	0,67	0,58	1,11	12,46
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,600	2,600	0,01	2,09	0,02	18,87
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,600	2,600	0,27	0,03	1,77	8,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,800	23,800	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,500	0,500	0,00	0,00	0,49	1,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,400	0,400	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180		0,29	0,09	14,04	59,37
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	13,000	13,000	0,29	0,09	7,26	32,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,800	209,800	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,00	0,00	6,78	27,09
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,32	0,18	8,48	40,79
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,000	25,000	1,88	0,73	12,85	65,50
			22,10	19,23	61,00	507,61
Полдник						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50		1,89	2,00	8,50	59,56
МОРКОВЬ	60,630	48,500	0,61	0,05	3,25	16,47
САХАР ПЕСОК	2,500	2,500	0,00	0,00	2,50	9,98
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200		36,01	21,31	30,38	464,28
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	190,000	190,000	33,17	16,59	5,53	311,47
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	12,000	12,000	1,20	0,12	8,22	38,30
САХАР ПЕСОК	12,000	12,000	0,00	0,00	11,62	46,44
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,104 шт.	3,640	0,45	0,41	0,03	5,54
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	3,000	3,000	0,00	2,91	0,00	26,16
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8,000	8,000	1,03	0,00	4,77	23,18
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,600	6,600	0,16	1,28	0,21	13,19
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	5,89	23,71
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,200	0,200	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	6,000	6,000	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180,000	180,000	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	20,000	20,000	1,50	0,58	10,28	52,40
			39,44	23,89	55,05	599,95
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68,42	52,70	169,77	1 466,20

МЕНЮ  
АЛЛЕРГИКИ САД  
ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30		3,82	3,53	10,28	88,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,50	0,58	10,28	52,40
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,600	10,000	2,32	2,95	0,00	36,40
КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150		2,89	5,08	20,80	139,43
ПШЕНО	32,250	31,928	3,56	0,84	21,81	109,01
ТЫКВА	73,264	51,286	0,49	0,05	2,19	11,45
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70,000	70,000	1,97	1,70	3,26	36,67
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,786	36,786	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5,000	5,000	0,00	0,00	4,84	19,35
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,000	3,000	0,02	2,41	0,02	21,77
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	5,89	23,71
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,200	0,200	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	6,000	6,000	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180,000	180,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,640	100,000	0,40	0,40	9,80	47,00
			7,15	9,01	46,77	298,94
II Завтрак						
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,04	0,00	6,57	26,42
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,200	0,200	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	6,700	6,700	0,00	0,00	6,49	25,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200,000	200,000	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,04	0,00	6,57	26,42
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50		3,12	5,76	3,45	78,66
СВЕКЛА	54,000	40,500	0,59	0,04	3,45	16,50
СЫР РОССИЙСКИЙ	11,990	10,900	2,53	3,22	0,00	39,68
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	2,500	2,500	0,00	2,50	0,00	22,48
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/1		1,78	4,78	9,90	90,41
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18,000	14,400	0,25	0,01	0,66	3,91
КАРТОФЕЛЬ	67,140	47,000	0,91	0,18	7,43	35,10
МОРКОВЬ	9,000	7,200	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,570	7,200	0,10	0,01	0,57	2,86
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	8,856	5,760	0,17	0,01	0,36	2,23
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	2,700	2,700	0,00	2,62	0,00	23,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136,800	136,800	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,000	10,000	0,24	1,94	0,33	19,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00

УКРОП	1,220	0,900	0,02	0,00	0,06	0,35
МЯСО ОТВАРНОЕ	50		9,02	7,76	0,00	105,73
ГОВЯДИНА Б/К	59,520	50,000	9,02	7,76	0,00	105,73
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100,000	100,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		2,72	2,52	17,00	101,81
КАРТОФЕЛЬ	158,850	111,193	2,15	0,43	17,58	83,05
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,800	20,800	0,58	0,50	0,97	10,89
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,000	2,000	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,400	0,400	0,00	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200		0,07	0,00	26,93	120,52
ВАРЕНЬЕ СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	15,000	15,000	0,06	0,00	10,88	56,31
САХАР ПЕСОК	6,000	6,000	0,00	0,00	5,81	23,22
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	13,500	13,500	0,01	0,00	10,24	40,99
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	191,000	191,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30,000	30,000	1,99	0,26	12,72	61,19
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30,000	30,000	2,25	0,87	15,42	78,60
			20,95	21,95	85,42	636,92
Полдник						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		4,93	4,46	0,27	60,92
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,994 шт.	34,790	4,29	3,88	0,23	52,98
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200		3,77	5,89	30,79	191,64
КАРТОФЕЛЬ	278,140	194,700	3,77	0,76	30,79	145,42
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	5,300	5,300	0,00	5,13	0,00	46,22
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,800	0,800	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,000	20,000	1,32	0,18	8,48	40,79
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,04	0,00	5,89	23,71
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,200	0,200	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	6,000	6,000	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180,000	180,000	0,00	0,00	0,00	0,00
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60		3,48	3,26	30,10	164,91
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25,200	25,200	2,64	0,32	17,08	81,64
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,200	1,200	0,13	0,02	0,81	3,89
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	0,240	0,240	0,00	0,23	0,00	2,10
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,031 шт.	1,085	0,14	0,12	0,01	1,65
ЯБЛОКИ	61,820	54,400	0,21	0,21	5,17	24,80
САХАР ПЕСОК	5,400	5,400	0,00	0,00	5,23	20,90
САХАР ПЕСОК	1,800	1,800	0,00	0,00	1,75	6,96
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,640	2,640	0,01	2,11	0,02	19,16
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,063 шт.	2,205	0,27	0,24	0,02	3,36
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ СУШЕНЫЕ	0,600	0,600	0,08	0,01	0,01	0,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,600	6,600	0,00	0,00	0,00	0,00
			13,54	13,79	75,53	481,97
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,68	44,75	214,29	1 444,25

МЕНЮ  
АЛЛЕРГИКИ САД  
ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,29	2,88	16,02	93,99
ДЖЕМ	11,000	11,000	0,07	0,01	8,02	31,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,000	3,000	0,02	2,48	0,02	22,44
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16,000	16,000	1,20	0,46	8,22	41,92
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150		3,77	4,20	21,64	139,49
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	28,857	28,571	2,77	0,36	18,13	86,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50,000	50,000	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,286	4,286	0,00	0,00	4,15	16,59
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100,000	100,000	2,81	2,43	4,66	52,38
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,000	3,000	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		2,94	2,43	10,73	77,16
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,650	0,650	0,13	0,00	0,26	1,56
САХАР ПЕСОК	6,000	6,000	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100,000	100,000	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,000	68,000	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,00	9,51	48,39	310,64
II Завтрак						
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,04	0,00	6,57	26,42
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,200	0,200	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	6,700	6,700	0,00	0,00	6,49	25,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200,000	200,000	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,04	0,00	6,57	26,42
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,40	0,05	1,25	7,00
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,520	50,000	0,40	0,05	1,25	7,00
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/10/1		3,25	4,02	14,99	110,24
СВЕКЛА	37,330	28,000	0,41	0,03	2,39	11,41
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	17,500	14,000	0,24	0,01	0,64	3,80
КАРТОФЕЛЬ	44,290	31,000	0,60	0,12	4,90	23,15
МОРКОВЬ	8,750	7,000	0,09	0,01	0,47	2,38
ФАСОЛЬ	7,000	7,000	1,43	0,14	3,19	20,23
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,330	7,000	0,10	0,01	0,55	2,78
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,100	2,100	0,10	0,00	0,39	2,08
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,188	2,188	0,01	1,76	0,02	15,88
САХАР ПЕСОК	2,100	2,100	0,00	0,00	2,04	8,13
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,126	0,126	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140,000	140,000	0,00	0,00	0,00	0,00

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,000	10,000	0,24	1,94	0,33	19,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,400	0,400	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,920	0,875	0,03	0,00	0,07	0,42
<b>ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ</b>	<b>200</b>		<b>5,66</b>	<b>6,39</b>	<b>43,89</b>	<b>256,26</b>
КАРТОФЕЛЬ	368,570	258,000	5,01	1,00	40,79	192,70
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,330	3,330	0,43	0,00	1,99	9,65
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,300	3,300	0,02	2,64	0,03	23,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,830	13,300	0,18	0,03	1,06	5,29
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,700	1,700	0,01	1,36	0,01	12,34
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,700	1,700	0,01	1,36	0,01	12,34
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>180</b>		<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>5,89</b>	<b>23,71</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,200	0,200	0,04	0,00	0,08	0,49
САХАР ПЕСОК	6,000	6,000	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180,000	180,000	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>	<b>30</b>		<b>1,99</b>	<b>0,26</b>	<b>12,72</b>	<b>61,19</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30,000	30,000	1,99	0,26	12,72	61,19
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>	<b>30</b>		<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,42</b>	<b>78,60</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30,000	30,000	2,25	0,87	15,42	78,60
			<b>13,59</b>	<b>11,59</b>	<b>94,16</b>	<b>537,00</b>
<b>Полдник</b>						
<b>МЯСО ОТВАРНОЕ</b>	<b>50</b>		<b>9,02</b>	<b>7,76</b>	<b>0,00</b>	<b>105,73</b>
ГОВЯДИНА Б/К	59,520	50,000	9,02	7,76	0,00	105,73
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100,000	100,000	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА)</b>	<b>130</b>		<b>2,18</b>	<b>7,32</b>	<b>11,20</b>	<b>120,39</b>
КАРТОФЕЛЬ	125,710	88,000	1,71	0,34	13,91	65,73
МОРКОВЬ	18,750	15,000	0,19	0,02	1,01	5,09
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18,750	15,000	0,26	0,02	0,69	4,07
БРЮКВА	19,455	15,000	0,17	0,02	1,13	5,38
РЕПА	20,270	15,000	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9,100	9,100	0,25	0,22	0,43	4,76
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10,000	10,000	0,05	8,00	0,08	72,56
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,500	0,500	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>	<b>35</b>		<b>2,32</b>	<b>0,31</b>	<b>14,84</b>	<b>71,39</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35,000	35,000	2,32	0,31	14,84	71,39
<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b>	<b>180</b>		<b>0,76</b>	<b>0,05</b>	<b>14,20</b>	<b>60,85</b>
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,600	183,600	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7,000	7,000	0,00	0,00	6,78	27,09
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	15,000	15,000	0,76	0,05	7,42	33,76
<b>ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ</b>	<b>60</b>		<b>3,94</b>	<b>5,91</b>	<b>20,61</b>	<b>151,68</b>
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,840	0,840	0,00	0,81	0,00	7,32
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,360	0,360	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,800	1,800	0,00	0,00	1,75	6,96
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,360	0,360	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ СУШЕНЫЕ	0,750	0,750	0,10	0,02	0,02	0,56
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,052 шт.	1,820	0,22	0,20	0,01	2,77
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,200	1,200	0,13	0,02	0,81	3,89
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,380	0,360	0,01	0,00	0,03	0,17
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,026 шт.	0,910	0,12	0,10	0,01	1,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	0,240	0,240	0,00	0,23	0,00	2,10
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,058 шт.	2,030	0,25	0,22	0,01	3,09
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л.	1,920	1,920	0,00	1,86	0,00	16,74

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,640	2,640	0,01	2,11	0,02	19,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,480	6,480	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	24,300	24,300	2,54	0,31	16,48	78,73
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40,500	32,400	0,56	0,03	1,47	8,80
			18,22	21,35	60,85	510,04
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,85	42,45	209,97	1 384,10