

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20		1,06	0,45	11,25	43,07
ДЖЕМ	5	5	0,03	0,01	3,65	14,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130		4,05	4,66	27,35	139,74
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	39,968	39,968	4,27	0,50	27,33	131,04
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,496	0,496	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,975	2,975	0,01	2,38	0,02	21,58
СЫР РОССИЙСКИЙ	12,1	11	2,47	3,15	0,00	38,84
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150		2,14	2,17	11,51	60,34
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	97,667	97,667	2,75	2,37	4,55	51,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29	29	0,00	0,00	0,00	0,00
АПЕЛЬСИН	95		0,86	0,19	7,70	40,85
АПЕЛЬСИН	141,79	95	0,86	0,19	7,70	40,85
			8,11	7,47	57,81	284,00
II Завтрак						
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	180		3,10	4,50	8,10	73,00
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	186	180	5,04	4,50	8,12	101,72
			3,10	4,50	8,10	73,00
Обед						
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	40		2,40	4,41	3,08	60,27
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	41,6	20	3,40	1,70	0,00	29,00
КАРТОФЕЛЬ	25,78	19,333	0,38	0,08	3,06	14,44
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,50	0,00	31,47
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,033	0,033	0,00	0,00	0,00	0,00
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5		3,90	4,60	9,51	112,06
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
КАРТОФЕЛЬ	69,33	52	1,01	0,20	8,23	38,84
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,2	9	0,07	0,01	0,15	1,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	28,436	24	4,33	3,72	0,00	50,75
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	7,76
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50		5,78	4,10	4,35	101,00
ГОВЯДИНА Б/К	42,225	38	6,86	5,90	0,00	80,35
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7,5	7,5	0,54	0,21	3,74	19,06
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13	13	0,37	0,32	0,60	6,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,45	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	110		2,69	2,09	5,68	52,67
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	163,636	85,091	2,07	0,25	3,46	24,76
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,073	0,073	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22	5,83
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,24	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,43	0,37	0,70	7,86
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0,00	0,00	0,29	1,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150		0,38	0,09	13,18	51,56
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	17	17	0,38	0,09	10,85	46,34
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153	153	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,26	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,30	0,58	10,29	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
			17,71	16,09	56,69	480,95
Полдник						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40		0,32	0,04	1,00	5,59
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40,31	39,9	0,32	0,04	1,00	5,59
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130		5,80	12,70	15,01	219,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,563 шт.	62,911	7,75	7,01	0,43	95,81
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	47,9	47,9	1,35	1,16	2,23	25,09
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,25	6,25	0,66	0,08	4,24	20,25
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	30,769	20	0,60	0,04	1,26	7,76
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,118	6,118	0,03	4,90	0,05	44,39
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,765	0,765	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,12	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12		0,16	0,04	10,86	27,87
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	148,8	148,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАРЕНЬЕ	12	12	0,05	0,04	8,63	33,52
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40		1,88	1,68	20,00	112,80
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	28,4	28,4	2,98	0,36	19,25	92,01
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,13	0,02	0,81	3,89
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,88	0,88	0,00	0,71	0,01	6,38
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0,00	3,10	0,00	27,91
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,021 шт.	0,845	0,11	0,10	0,01	1,29
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,6	0,6	0,08	0,01	0,01	0,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,48	12,48	0,35	0,30	0,58	6,54
			9,28	14,64	55,35	406,05

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	38,20	42,70	177,95	1 244,00
----------------	-------	-------	--------	----------