



ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20		1,84	1,87	7,48	42,80
СЫР РОССИЙСКИЙ	5,5	5	1,16	1,48	0,00	18,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130		2,07	5,71	17,58	145,89
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	18,55	18,55	2,21	1,12	11,12	63,34
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	65	65	1,83	1,58	3,03	34,05
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,484	0,484	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0,00	0,00	3,39	13,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44	44	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		1,40	1,82	11,83	60,39
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,30	0,00	1,56	7,45
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,11	1,82	3,49	39,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	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
			6,17	9,59	44,59	289,93
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						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	40		0,34	2,04	0,74	23,39
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40,4	32,4	0,26	0,03	0,55	4,21
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	7,5	6	0,08	0,01	0,19	1,20
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	2,00	0,00	17,98
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/25/1		4,10	3,00	29,00	141,00
КАРТОФЕЛЬ	42,67	32	0,62	0,13	5,06	23,90
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,08	16	3,57	0,25	7,47	46,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МОРКОВЬ	9,38	7,5	0,10	0,01	0,50	2,55
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	47,62	40	2,91	1,13	19,94	101,66
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00

ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60		8,10	6,54	6,10	132,00
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	77,419	72	12,50	2,58	0,00	88,70
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МОРКОВЬ	12	9,6	0,12	0,01	0,64	3,26
КАРТОФЕЛЬ	8	6	0,12	0,02	0,95	4,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,6	6,6	0,03	5,29	0,05	47,89
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,174 шт.	7,004	0,86	0,79	0,05	10,67
РАГУ ОВОЩНОЕ	110		1,55	4,54	9,93	89,90
КАРТОФЕЛЬ	46,93	35,2	0,68	0,14	5,57	26,29
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,24	4,4	0,06	0,01	0,35	1,75
РЕПА	18,43	13,64	0,19	0,01	0,82	4,23
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	24,75	19,8	0,35	0,02	0,90	5,37
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0,02	2,56	0,03	23,22
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,96	2,96	0,31	0,04	2,01	9,59
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,873	27,873	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,32	1,89	0,45	20,18
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,093	0,093	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,183	0,183	0,00	0,00	0,00	0,00
ТЫКВА СВЕЖАЯ	13,976	11,88	0,12	0,01	0,50	2,65
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15		0,69	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150		0,09	0,07	9,03	30,35
ГРУША	25	22,5	0,09	0,07	2,25	10,26
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,03	0,44	7,71	39,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
			15,90	16,76	68,87	486,53
Полдник						
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100		0,00	0,00	0,00	0,00
ЙОГУРТ 2,5% 0,125 г. В ИНДИВИД. УПАКОВКЕ	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40		0,44	0,08	1,52	9,60
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	40,41	40	0,44	0,08	1,52	9,60
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160		7,83	8,20	28,06	216,00
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	63,59	62	10,94	11,07	0,00	143,13
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
МОРКОВЬ	28,75	23	0,29	0,02	1,54	7,81
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,24	17	0,23	0,03	1,35	6,76
КРУПА РИСОВАЯ	35,354	35	2,38	0,34	25,12	113,05
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		0,92	0,17	8,46	40,68
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ЧАЙ С САХАРОМ	150		0,09	0,00	6,96	28,18
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ПРЯНИКИ	20		1,18	0,94	25,00	71,30
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	20	20	1,18	0,94	15,00	73,20
			10,46	9,39	70,00	365,76
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			35,63	40,24	191,56	1 215,22