

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №31»

Е.В. Волохова



Приказ от «04» апреля 2025г. № 98-01-10

ПРИМЕРНОЕ ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ
В МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 31»
В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ.

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 год издания;
- сборника для организации питания в дошкольных образовательных учреждениях, 2007 год издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 год издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 год издания;
- сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, 2016 год издания.

Главный технолог

МКУ Центр по техобслуживанию

Я.Ковал

Н.В. Котова

Приём пищи	№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
						белки	жиры	углеводы		К, мг	Са,мг	Mg,мг	P, мг	Fe, мг	A,мг	B1, мг	B2,мг	PP,мг	С, мг
1 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК	382/2009	Хлопья кукурузные или воздушные зерна кукурузы с молоком	150			4,86	4,56	15,486	119	1,794	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлопья кукурузные или воздушные зерна кукурузы		12	12	1,328	0,192	12	52,048	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		молоко		145	138	5,152	5,888	9	106,72	2,392	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	г/п	Печенье	30		30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	392/2014	Чай с сахаром	150			0,04	0,00	7,00	26,83	5,17	1,13	0,88	1,65	0,16	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02
	391/2014	чай-заварка		20	20	0,04	0	0,0138	0,3036	4,96	0,99	0,88	1,648	0,164	0,0001	0,00014	0,002	0,016	0,02
		чай черный байховый		0,2	0,2	0,04	0	0,0138	0,3036	4,96	0,99	0,88	1,648	0,164	0,0001	0,00014	0,002	0,016	0,02
		сахар-песок		7	7	0	0	6,986	26,53	0,21	0,14	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		130	130	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за завтрак	330			7,15	8,10	57,4834	270,96	0,88	3,25	2,64	4,944	0,492	0,0003	0,00042	0,006	0,048	0,06
2 ЗАВТРАК ОБЕД	г/п	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0,5	0,1	10,1	46	120	7	4	7	1,4	0	0	0	0,2	2
	82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/3			1,4238	4,191	10,101	83,946	282,852	28,688	18,126	39,222	0,7908	180,0045	0,0132	0,0237	0,5634	14,589
		свекла		30,6	24,6	0,369	0,0246	2,52	10,332	70,848	9,102	5,412	10,578	0,3444	0	0,00492	0,00984	0,0492	2,46
		капуста белокачанная свежая		15,6	12,6	0,2268	0,0126	0,5922	3,528	37,8	6,048	2,016	3,906	0,0756	0	0,00378	0,00504	0,0882	5,67
		картофель		28,2	21	0,42	0,084	3,423	16,17	119,28	2,1	4,83	12,18	0,189	0	0	0	0,273	4,2
		морковь		12	9	0,117	0,009	0,621	3,15	18	2,43	3,42	4,95	0,063	180	0	0	0,09	0,45
		лук репчатый		9	7,2	0,1008	0,0144	0,5904	2,952	12,6	2,232	1,008	4,176	0,0576	0	0,0036	0,00144	0,0144	0,72
		томатная паста		2,4	2,4	0,1152	0	0,456	2,448	21	0,48	1,2	1,632	0,0552	0	0	0,00408	0,0456	1,08
		масло растительное подсолнечное		3,6	3,6	0	3,5964	0	32,364	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок		1,8	1,8	0	0	1,7964	6,822	0,054	0,036	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	3,68	0	0	0	0	0	0	0	0
		лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		144	144	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сметана		3	3	0,075	0,45	0,102	6,18	3,27	2,58	0,24	1,8	0,006	0,0045	0,0009	0,0033	0,003	0,009
	235/2005	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	70			10,2365	11,3511	3,48	164,896	288,888	40,103	37,505	159,691	0,7685	0,0315	0,00847	0,01499	0,89142	3,2176
		филе минтая или хек выпускаемое промышленностью		62,2	56	8,904	0,504	0	40,32	235,2	22,4	30,8	134,4	0,448	0	0	0	0,728	0
		масло растительное подсолнечное		6,5	6,5	0	6,4935	0	58,435	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		5,2	5,2	0,1456	0,1664	0,2444	3,016	7,592	6,24	0,728	4,68	0	0	0	0	0	0,0676
		яйца куриные, гр		2,6	2,6	0,33	0,30	0,02	4,08	3,64	1,43	0,31	4,99	0,07	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00
		лук репчатый		13	12	0,168	0,024	0,984	4,92	21	3,72	1,68	6,96	0,096	0	0,006	0,0024	0,024	1,2
		сухари панировочные		7,8	7,8	0,6006	0,234	3,8844	20,436	9,906	2,028	2,73	6,474	0,1248	0	0	0	0,12012	0
		петрушка (зелень)		2,6	1,3	0,0481	0,0052	0,0988	0,637	10,4	3,185	1,105	1,235	0,0247	0	0,00065	0,00065	0,0091	1,95
		масло сливочное"Крестьянское"		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0,0005	0,005	0
		соль йодированная		0,4	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	312/2005	Пюре картофельное	120			2,5876	4,031	17,6081	117,127	609,446	32,774	26,221	76,448	0,9309	0,021	0	0,00042	1,3367	20,734
		картофель		137	102,5	2,05	0,41	16,7075	78,925	582,2	10,25	23,575	59,45	0,9225	0	0	0	1,3325	20,5
		масло сливочное"Крестьянское"		4,2	4,2	0,0336	3,045	0,0546	27,762	0,966	0,924	0,126	0,798	0,0084	0,021	0	0,00042	0,0042	0
		молоко		18,5	18	0,504	0,576	0,846	10,44	26,28	21,6	2,52	16,2	0	0	0	0	0	0,234
		соль йодированная		0,4	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	376/2014	Компот из сушеных фруктов	150			0,33	0	20,826	83,43	0,36	0,44	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
		сухофрукты(смесь)		15	37,5	0,33	0	8,85	37,95	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
		сахар-песок		12	12	0	0	11,976	45,48	0,36	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		152,3	152,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0,15	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	г/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0,022	0,016	0,128	0
	г/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
		Итого за обед	390			18,2079	21,4131	73,7951	564,199	1238,446	116,605	100,552	324,261	3,4602	180,057	0,09167	0,07911	3,38152	38,7806
ПОЛДНИК	213/2014	Яйцо отварное	40	1 шт.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	56	22	4,8	76,8	1	0,1	0,028	0,176	0,08	0
		соль йодированная		4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	50/2009	Консервы овощные закусочные порциями(икра кабачковая)	60	63,6	60	1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	0	4,2
	г/п	Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0,033	0,024	0,192	0

	397/2014	Какао с молоком	150			3,062	3,244	12,512	89,46	164,74	113,12	21,38	95,9	0,44	0,06	0,002	0,004	0,036	1,196
		какао порошок		2	2	0,486	0,3	0,204	5,78	30,18	2,56	8,5	13,1	0,44	0,06	0,002	0,004	0,036	0
		сахар-песок		8	8	0	0	7,984	30,32	0,24	0,16	0	0	0	0	0	0	0	0
		молоко		92	92	2,576	2,944	4,324	53,36	134,32	110,4	12,88	82,8	0	0	0	0	0	1,196
		вода		65	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за полдник	280			14,324	16,788	40,184	367,42	602,68	283,04	68,86	326,8	2,99	0,22	0,065	0,208	0,344	6,592
Всего за 1 день			1100			40,1819	46,4011	181,5625	1248,5826	1962,006	409,895	176,052	663,005	8,3422	180,2773	0,15709	0,29311	3,97352	47,4326
2 ДЕНЬ																			
	181/2005	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	150			4,2858	2,5068	29,707	157,055	131,223	90,346	16,656	82,908	0,5106	0	0,03108	0,01554	0,222	0,9282
		крупа манная		22,2	22,2	2,2866	0,222	15	72,816	26,64	4,44	6,66	18,648	0,5106	0	0,03108	0,01554	0,222	0
		молоко		74,4	71,4	1,9992	2,2848	3,3558	41,412	104,244	85,68	9,996	64,26	0	0	0	0	0	0,9282
		вода		53,6	53,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок		11,3	11,3	0	0	11,2774	42,827	0,339	0,226	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	3/2014	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60			6,57	9,575	19,985	191,85	71,45	167,5	14,15	115,75	0,65	0,0565	0,0685	0,0895	0,681	0,42
		сыр Российский		16	15	3,45	4,35	0	54	19,5	156	0	81,6	0	0,0315	0,0045	0,057	0,06	0,42
		масло сливочное "Крестьянское"		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0,0005	0,005	0
		хлеб пшеничный		40	40	3,08	1,6	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0,064	0,032	0,616	0
	393/2014	Чай с сахаром и лимоном	150			0,0715	0,0035	7,1048	28,0236	10,875	2,53	1,3	2,418	0,185	0,0001	0,00154	0,0027	0,0195	1,42
	391/2014	чай-заварка		20	20	0,04	0	0,0138	0,3036	4,96	0,99	0,88	1,648	0,164	0,0001	0,00014	0,002	0,016	0,02
		чай черный байховый		0,2	0,2	0,04	0	0,0138	0,3036	4,96	0,99	0,88	1,648	0,164	0,0001	0,00014	0,002	0,016	0,02
		сахар-песок		7	7	0	0	6,986	26,53	0,21	0,14	0	0	0	0	0	0	0	0
		лимон		4	3,5	0,0315	0,0035	0,105	1,19	5,705	1,4	0,42	0,77	0,021	0	0,0014	0,0007	0,0035	1,4
		вода		130	130	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за завтрак	360			10,9273	12,0853	56,7968	376,9286	213,548	260,376	32,106	201,076	1,3456	0,0566	0,10112	0,10774	0,9225	2,7682
2 ЗАВТРАК	Г/П	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0,5	0,1	10,1	46	120	7	4	7	1,4	0	0	0	0,2	2
ОБЕД																			
	103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	180			2,0024	2,0912	14,7682	86,824	342,4	10,836	17,284	45,546	0,57	144	0	0	0,774	11,88
		картофель		72	54	1,08	0,216	8,802	41,58	306,72	5,4	12,42	31,32	0,486	0	0	0	0,702	10,8
		макароны или лапша или вермишель		7	7	0,728	0,077	4,879	23,59	8,68	1,26	1,12	6,09	0,084	0	0	0	0	0
		морковь		9	7,2	0,0936	0	0,4968	2,52	14,4	1,944	2,736	3,96	0	144	0	0	0,072	0,36
		лук репчатый		9	7,2	0,1008	0	0,5904	2,952	12,6	2,232	1,008	4,176	0	0	0	0	0	0,72
		масло растительное подсолнечное		1,8	1,8	0	1,7982	0	16,182	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		126	126	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1,2	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	291/2005	Плов из птицы	180			20,77	17,63	31,82	371,28	291,58	28,98	31,40	167,54	2,45	32,80	0,12	0,18	7,24	2,42
		бройлер-цыпленок		115,2	82	17,466	9,22	0	151,372	213,2	13,12	16,4	114,8	1,64	32,8	0,082	0,164	6,4206	0
		масло растительное подсолнечное		8	8	0	7,992	0	71,92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		морковь		12	10	0,13	0	0,69	3,5	20	2,7	3,8	5,5	0	0	0	0	0,1	0,5
		томатная паста		2,4	2,4	0,1152	0	0,456	2,448	21	0,48	1,2	1,632	0,0552	0	0	0	0,0456	1,08
		лук репчатый		10	8,4	0,1176	0	0,6888	3,444	14,7	2,604	1,176	4,872	0	0	0	0	0	0,84
		крупа рисовая		42	42	2,94	0,42	29,988	138,6	22,68	10,08	8,82	40,74	0,756	0	0,0336	0,0168	0,672	0
		соль йодированная		1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	50/2009	Овощи натуральные соленые (капуста квашеная)	20	20,6	20	0,36	0,02	0,6	4,6	60	9,6	3,2	6,2	0,12	0	0,004	0,004	0,08	6
	376/2014	Компот из сушеных фруктов	150			0,33	0	20,826	83,43	0,36	0,44	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
		сухофрукты(смесь)		15	37,5	0,33	0	8,85	37,95	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
		сахар-песок		12	12	0	0	11,976	45,48	0,36	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		152	152	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0,15	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	г/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0,022	0,016	0,128	0
	г/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
		Итого за обед	580			27,09	21,58	89,80	660,94	751,24	64,46	70,58	268,19	4,11	176,80	0,19	0,22	8,68	20,54
ПОЛДНИК																			
	237/2014	Запеканка из творога с гущеным молоком	112			15,8366	8,594	30,6846	290,5088	222,992	229,32	31,164	250,728	0,6174	0,09568	0,05884	0,30622	0,47048	0,6976
		творог		75	73,6	12,2912	3,68	1,472	114,3008	82,432	120,704	16,928	161,92	0,2944	0,05888	0,02944	0,2208	0,2944	0,368

		крупа манная			5	5	0,515	0,05	3	16,4	6	1	1,5	4,2	0,115	0	0,007	0,0035	0,05	0
		сахар-песок			6,4	6,4	0	0	6,3872	24,256	0,192	0,128	0	0	0	0	0	0	0	0
		яйца куриные, гр			3,2	3,2	0,41	0,37	0,02	5,02	4,48	1,76	0,38	6,14	0,08	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00
		масло сливочное"Крестьянское"			3,2	3,2	0,0256	2,32	0,0416	21,152	0,736	0,704	0,096	0,608	0,0064	0,016	0	0,00032	0,0032	0
		сухари панировочные			3,2	3,2	0,2464	0,096	1,5936	8,384	4,064	0,832	1,12	2,656	0,0512	0	0	0	0,04928	0
		сметана			3,2	3,2	0,08	0,48	0,1088	6,592	3,488	2,752	0,256	1,92	0,0064	0,0048	0,00096	0,00352	0,0032	0,0096
		молоко сгущенное			32	32	2,272	1,6	17,664	94,4	121,6	101,44	10,88	73,28	0,064	0,008	0,0192	0,064	0,064	0,32
	392/2014	Чай с сахаром	150				0,04	0	6,9998	26,8336	5,17	1,13	0,88	1,648	0,164	0,0001	0,00014	0,002	0,016	0,02
	391/2014	чай-заварка			20	20	0,04	0	0,0138	0,3036	4,96	0,99	0,88	1,648	0,164	0,0001	0,00014	0,002	0,016	0,02
		чай черный байховый			0,2	0,2	0,04	0	0,0138	0,3036	4,96	0,99	0,88	1,648	0,164	0,0001	0,00014	0,002	0,016	0,02
		сахар-песок			7	7	0	0	6,986	26,53	0,21	0,14	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода			130	130	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за полдник	262				15,8766	8,594	37,6844	317,3424	228,162	230,45	32,044	252,376	0,7814	0,09578	0,05898	0,30822	0,48648	0,7176
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1302				54,40	42,36	194,38	1401,21	1312,95	562,29	138,73	728,64	7,64	176,95	0,35	0,64	10,29	26,03
3 ДЕНЬ																				
ЗАВТРАК	173/2005	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150				5,5	4,2	30,5	180,9	104,4	102,3	55,0	179,2	2,5	0,0	0,1	0,0	0,3	0,9
		хлопья овсяные "Геркулес"			31,7	31,7	3,5	2,0	15,9	96,7	0,0	16,5	45,0	115,1	2,5	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0
		молоко			71,3	71,3	1,9964	2,2816	3,3511	41,354	104,098	85,56	9,982	64,17	0	0	0	0	0	0,9269
		вода			42,8	42,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		сахар-песок			11,3	11,3	0	0	11,2774	42,827	0,339	0,226	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная			0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	1/2014	Бутерброд с маслом сливочным	40				2,39	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42
		масло сливочное"Крестьянское"			10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0,001	0,01	0
		хлеб пшеничный			30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
	392/2014	Чай с сахаром	150				0,04	0,00	7,00	26,83	5,17	1,13	0,88	1,65	0,16	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02
	391/2014	чай-заварка			20	20	0,04	0	0,0138	0,3036	4,96	0,99	0,88	1,648	0,164	0,0001	0,00014	0,002	0,016	0,02
		чай черный байховый			0,2	0,2	0,04	0	0,0138	0,3036	4,96	0,99	0,88	1,648	0,164	0,0001	0,00014	0,002	0,016	0,02
		сахар-песок			7	7	0	0	6,986	26,53	0,21	0,14	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода			130	130	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за завтрак	340				7,9	13,1	52,4	373,4	168,4	268,3	66,5	288,3	3,1	0,1	0,1	0,1	0,9	1,4
2 ЗАВТРАК	368/2014	Фрукты свежие (яблоки)	100	114	100		0,4	0,4	9,8	47	278	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	0,3	10
ОБЕД																				
	96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	180/3				1,7218	4,302	12,5362	97,214	352,392	19,354	20,824	53,436	0,6768	144,0045	0,00522	0,0033	0,849	12,079
		картофель			72	54	1,08	0,216	8,802	41,58	306,72	5,4	12,42	31,32	0,486	0	0	0	0,702	10,8
		крупа(перловая или пшеничная)			3,6	3,6	0,3348	0,0396	2,6532	11,664	6,192	1,368	3,384	11,628	0,1188	0	0,00432	0	0,072	0
		морковь			9	7,2	0,0936	0	0,4968	2,52	14,4	1,944	2,736	3,96	0	144	0	0	0,072	0,36
		лук репчатый			4,3	3,6	0,0504	0	0,2952	1,476	6,3	1,116	0,504	2,088	0	0	0	0	0	0,36
		огурцы соленные			12	11	0,088	0	0,187	1,43	15,51	2,53	1,54	2,64	0,066	0	0	0	0	0,55
		масло растительное подсолнечное			3,6	3,6	0	3,5964	0	32,364	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная			1,2	1,2	0	0	0	0	0	4,416	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода			135	135	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сметана			3	3	0,075	0,45	0,102	6,18	3,27	2,58	0,24	1,8	0,006	0,0045	0,0009	0,0033	0,003	0,009
	295/2005	Котлета рубленная из бройлер-цыплят с маслом сливочным	70				12,0793	11,5847	8,6632	188,025	155,473	9,134	45,195	92,782	0,9174	31,875	0,03185	0,03185	5,12876	0,819
		бройлер-цыпленок			110,5	45,5	10,738	0,8645	0,182	51,415	132,86	3,64	39,13	77,805	0,637	31,85	0,03185	0,03185	4,8685	0,819
		хлеб пшеничный			10,4	10,4	0,8008	0,312	5,1792	27,248	13,208	2,704	3,64	8,632	0,1664	0	0	0	0,16016	0
		вода			15,6	15,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сухари панировочные			6,5	6,5	0,5005	0,195	3,237	17,03	8,255	1,69	2,275	5,395	0,104	0	0	0	0,1001	0
		внутренний жир			2,6	2,6	0	2,5922	0	23,322	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло сливочное"Крестьянское"			5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0	0	0
		соль йодированная			1,7	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло растительное подсолнечное			4	4	0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	75/2005	Икра свекольная	120				2,22	9,2808	6,522	141,358	400,95	42,21	28,74	59,04	1,536	0	0,018	0,0564	0,408	16,5
		свекла			114,5	90	1,35	0,09	2,52	37,8	259,2	33,3	19,8	38,7	1,26	0	0,018	0,036	0,18	9
		лук репчатый			25,1	21	0,294	0	1,722	8,61	36,75	6,51	2,94	12,18	0	0	0	0	0	2,1
		томатная паста			12	12	0,576	0	2,28	12,24	105	2,4	6	8,16	0,276	0	0	0,0204	0,228	5,4
		масло растительное подсолнечное			9,2	9,2	0	9,1908	0	82,708	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

[illegible]

		мука пшеничная		4	4	0,41	0	2,76	13,36	7,04	4,6	0	0	0	0	0	0	0,05	0
		соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	759/2009	Соус красный основной	50			0,572	3	4,2465	47,0225	34,3125	6,405	2,66	4,14	0,046	80	0	0,0034	0,128	1,2
		вода		50	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло растительное подсолнечное		1	1	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		мука пшеничная		2,5	2,5	0,41	0	2,76	13,36	7,04	4,6	0	0	0	0	0	0	0,05	0
		томатная паста		2	2	0,096	0	0,38	2,04	17,5	0,4	1	1,36	0,046	0	0	0,0034	0,038	0,9
		морковь		4,6	4	0,052	0	0,276	1,4	8	1,08	1,52	2,2	0	80	0	0	0,04	0,2
		лук репчатый		1,2	1	0,014	0	0,082	0,41	1,75	0,31	0,14	0,58	0	0	0	0	0	0,1
		сахар-песок		0,75	0,75	0	0	0,7485	2,8425	0,0225	0,015	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		лавровый лист		0,02	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	309/2005	Макаронные изделия отварные	120			4,3	3,7135	28,6355	167,915	51,875	8,37	6,695	36,525	0,501	0,0225	0	0	0	0
		макаронные изделия в/с		41	41	4,264	0,451	28,577	138,17	50,84	7,38	6,56	35,67	0,492	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1,4	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло сливочное"Крестьянское"		4,5	4,5	0,036	3,2625	0,0585	29,745	1,035	0,99	0,135	0,855	0,009	0,0225	0	0	0	0
	376/2014	Компот из сушеных фруктов	150			0,33	0	20,826	83,43	0,36	0,44	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
		сухофрукты(смесь)		15	37,5	0,33	0	8,85	37,95	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
		сахар-песок		12	12	0	0	11,976	45,48	0,36	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		152,3	152,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0,15	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	r/n	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0,022	0,016	0,128	0
	r/n	Хлеб пшеничный йодированный	30	30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
		Итого за обед	610			21,5118	21,8079	98,6186	673,4775	657,2815	66,843	67,465	241,495	4,029	260,0297	0,2146	0,14932	3,58728	11,61
полдник																			
	449/2014	Оладьи с повидлом	100			2,2018	4,9694	12,033	100,76	96,879	69,784	8,159	52,665	0,1651	0,0065	0,00259	0,01298	0,0629	0,7171
	400/2014	тесто для оладий			108,5														
		мука пшеничная		52,2	52,2	0,41	0	2,76	13,36	7,04	4,6	0	0	0	0	0	0	0,05	0
		яйцо куриное столовое, гр		2,6	2,6	0,33	0,30	0,02	4,08	3,64	1,43	0,31	4,99	0,07	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00
		молоко		52,2	52,2	1,4616	1,6704	2,4534	30,276	76,212	62,64	7,308	46,98	0	0	0	0	0	0,6786
		дрожжи сухие		0,4	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок		1,8	1,8	0	0	1,7964	6,822	0,054	0,036	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло растительное подсолнечное		4,6	4,6	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		повидло		7,7	7,7	0	0	5,005	19,25	9,933	1,078	0,539	0,693	0,1001	0	0,00077	0,00154	0,0077	0,0385
	388/2005	Напиток из плодов шиповника	180			0,612	0,252	26,658	119,34	9,54	11,16	3,06	3,06	0,54	0	0	0	0,216	180
		плоды шиповника сушеные		18	18	0,612	0,252	8,694	51,12	9	10,8	3,06	3,06	0,54	0	0	0	0,216	180
		сахар-песок		18	18	0	0	17,964	68,22	0,54	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		180	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за полдник	280			2,8138	5,2214	38,691	220,1	106,419	80,944	11,219	55,725	0,7051	0,0065	0,00259	0,01298	0,2789	180,717
Всего за 4 день			1330			32,6	39,2	203,0	1316,5	1114,6	415,3	133,4	544,4	8,8	260,1	0,4	0,2	5,0	197,1
5 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК	182/2005	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с сахаром	150			3,535	2,493	30,3938	156,937	115,933	90,73	14,581	85,337	0,3978	0	0,01768	0,00884	0,3536	0,923
		крупа рисовая		22,1	22,1	1,547	0,221	15,7794	72,93	11,934	5,304	4,641	21,437	0,3978	0	0,01768	0,00884	0,3536	0
		вода		54	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		молоко		71	71	1,988	2,272	3,337	41,18	103,66	85,2	9,94	63,9	0	0	0	0	0	0,923
		сахар-песок		11,3	11,3	0	0	11,2774	42,827	0,339	0,226	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2/2014	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	55			2,35	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42
		повидло		20,2	20	0	0	13	50	25,8	2,8	1,4	1,8	0,26	0	0,002	0,004	0,02	0,1
		масло сливочное"Крестьянское"		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0,0005	0,005	0
		хлеб пшеничный		30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
	392/2014	Чай с сахаром	150			0,04	0,00	7,00	26,83	5,17	1,13	0,88	1,65	0,16	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02
	391/2014	чай-заварка		20	20	0,04	0	0,0138	0,3036	4,96	0,99	0,88	1,648	0,164	0,0001	0,00014	0,002	0,016	0,02
		чай черный байховый		0,2	0,2	0,04	0	0,0138	0,3036	4,96	0,99	0,88	1,648	0,164	0,0001	0,00014	0,002	0,016	0,02
		сахар-песок		7	7	0	0	6,986	26,53	0,21	0,14	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		130	130	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за завтрак	355			5,925	11,343	45,3076	322,9406	179,643	256,62	26,111	194,435	1,0518	0,0566	0,01782	0,06784	0,8916	1,363

2 ЗАВТРАК	г/п	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0,5	0,1	10,1	46	120	7	4	7	1,4	0	0	0	0,2	2
ОБЕД																			
	88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/3			1,4456	4,1884	7,4964	75,728	292,535	24,662	16,458	37,214	0,4633	180,0045	0,0099	0,01717	0,6879	20,774
		капуста белокочанная свежая		38,7	30	0,54	0,03	1,41	8,4	90	14,4	4,8	9,3	0,18	0	0,009	0,012	0,21	13,5
		картофель		36	28	0,56	0,112	4,564	21,56	159,04	2,8	6,44	16,24	0,252	0	0	0	0,364	5,6
		морковь		12	9	0,117	0	0,621	3,15	18	2,43	3,42	4,95	0	180	0	0	0,09	0,45
		лук репчатый		9	7,2	0,1008	0	0,5904	2,952	12,6	2,232	1,008	4,176	0	0	0	0	0	0,72
		томатная паста		1,1	1,1	0,0528	0	0,209	1,122	9,625	0,22	0,55	0,748	0,0253	0	0	0,00187	0,0209	0,495
		масло растительное подсолнечное		3,6	3,6	0	3,5964	0	32,364	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1,2	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		144	144	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сметана		3	3	0,075	0,45	0,102	6,18	3,27	2,58	0,24	1,8	0,006	0,0045	0,0009	0,0033	0,003	0,009
	643/2009	Птица тушенная в соусе	60			13,44	10,94	4,22	168,75	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Бройлер - цыпленок		117,6	85	4,22	0,77	48,79	235,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0
		масло растительное		2,4	2,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	759/2009	Соус красный основной	60			0,572	3	4,2465	47,0225	34,3125	6,405	2,66	4,14	0,046	80	0	0,0034	0,128	1,2
		вода или молоко		50	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло растительное		1	1	0	0,99	0	8,99	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		мука пшеничная		2,5	2,5	0,25	0,275	1,725	8,35	3,175	0,65	0,875	2,075	0,04	0	0,004	0,002	0,0385	0
		томатная паста		2	2	0,096	0	0,38	2,04	0,9	17,5	0,4	1	1,36	0	0,003	0,0034	0,038	0,9
		морковь		4,6	4	0,05	0,04	0,28	1,4	0,2	1,242	1,748	2,53	0,0322	0	0,00276	0,00322	0,046	0,23
		лук репчатый		1,2	1	0,014	0,002	0,08	0,41	0,1	0,372	0,168	0,696	0,0096	0	0,0006	0,00024	0,0024	0,12
		сахар песок		0,75	0,75	0	0	0,74	2,84	0,0225	0,015	0	0	0,00225	0	0	0	0	0
		Соль йодированная		0,5	0,5	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		лавровый лист		0,02	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	302/2005	Каша гречневая рассыпчатая	120			7	4,9	34,34	212,9	93,16	39,58	54,22	165,3	4,4	0,02	0,3	0,11	2,3	0
		Крупа гречневая из ядрицы		55	55	6,93	1,815	34,155	184,25	91,85	38,5	53,9	163,9	4,4	0	0,2915	0,11	2,3045	0
		масло сливочное "крестьянское"		4,2	4,2	0,0336	3,045	0,054	27,762	0,966	0,924	0,126	0,798	0,0084	0,021	0	0,00042	0,0042	0
		Соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	20	22	20	0,16	0,02	0,34	2,6	28,2	4,6	2,8	4,8	0,12	0	0,004	0,004	0,02	1
	376/2014	Компот из сушеных фруктов	150			0,33	0	20,826	83,43	0,36	0,44	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
		сухофрукты(смесь)		15	37,5	0,33	0	8,85	37,95	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
		сахар-песок		12	12	0	0	11,976	45,48	0,36	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		152,3	152,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0,15	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	г/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0,022	0,016	0,128	0
	г/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
		Итого за обед	460			18,8	17,0	54,3	442,7	350,2	39,7	35,2	86,1	1,4	180,0	0,1	0,1	1,3	21,0
ПОЛДНИК																			
	454/2014	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	60			3,0766	0,9803	22,6695	113,44	52,718	7,392	13,139	34,441	0,6276	0,0045	0,05066	0,02384	0,3576	0
	453/2014	тесто дрожжевое для пирожков		47															
		мука пшеничная в/с		29,8	29,8	3,0694	0,3278	20,562	99,532	52,448	7,152	13,112	34,27	0,6258	0	0,05066	0,02384	0,3576	0
		сахар-песок		2,10	2,1	0	0	2,0958	7,959	0,063	0,042	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло сливочное "Крестьянское"		0,9	0,9	0,0072	0,6525	0,0117	5,949	0,207	0,198	0,027	0,171	0,0018	0,0045	0	0	0	0
		соль йодированная		0,47	0,47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		дрожжи сухие		0,22	0,22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		14,1	14,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		мука на подпыл		1,4	1,4	0,1442	0,0154	0,966	4,676	2,464	0,336	0,616	1,61	0,0294	0	0,00238	0,00112	0,0168	0
	503/2014	фарш картофельный с луком		20															
		картофель		24,2	17,6	0,352	0,0704	2,8688	13,552	99,968	1,76	4,048	10,208	0,1584	0	0	0	0,2288	3,52
		лук репчатый		6,2	5,2	0,0728	0	0,4264	2,132	9,1	1,612	0,728	3,016	0	0	0	0	0	0,52
		масло растительное подсолнечное		0,8	0,8	0	0,7992	0	7,192	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло растительное подсолнечное для смазки листов		0,2	0,2	0	0,1998	0	1,798	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		яйца куриные для смазки пирожков, гр		1,2	1,2	0,15	0,14	0,01	1,88	1,68	0,66	0,14	2,30	0,03	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
	394/2014	Чай с молоком	150			2,58	2,88	14,2307	90,5554	139,14	109,685	13,92	83,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	1,2
	391/2014	чай-заварка		20	20	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03

		чай черный байховый		0,2	0,2	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
		сахар-песок		7	7	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		молоко		92	90	2,52	2,88	4,23	52,2	131,4	108	12,6	81	0	0	0	0	0	1,17
		вода		40	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за полдник	210			5,6566	3,8603	36,9002	203,9954	191,858	117,077	27,059	117,913	0,8736	0,00465	0,05087	0,02684	0,3816	1,2
Всего за 5 день			1125			30,9	32,3	146,6	1015,6	841,7	420,4	92,3	405,5	4,8	180,1	0,1	0,2	2,8	25,6
6 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК	93/2014	Суп молочный с макаронными изделиями	150			4,13	3,8	16,2	113	0,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		молоко		105	105	2,94	3,36	4,93	60,90	1,37	126	14,7	94,5	0,105	0,021	0,042	0,1575	0,105	1,365
		вода		45	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		макаронные изделия		12	12	1,248	0,132	8,36	40,44	14,88	2,16	1,92	10,44	0,144	0	0,0204	0,0096	0,1452	0
		сахар-песок		1,2	1,2	0	0	0,072	0,928	0,0208	0,024	0	0	0,0036	0	0	0	0	0
		масло сливочное крестьянское		1,5	1,5	0,016	1,45	0,03	13,22	0,345	0,33	0,045	0,285	0,003	0,0075	0	0,00015	0,0015	0
		соль		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	г/п	Пряник	40		40	3,375	5,31	13,705	187,695	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	392/2014	Чай с сахаром	150			0,04	0,00	7,00	26,83	5,17	1,13	0,88	1,65	0,16	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02
	391/2014	чай-заварка		20	20	0,04	0	0,0138	0,3036	4,96	0,99	0,88	1,648	0,164	0,0001	0,00014		0,016	0,02
		чай черный байховый		0,2	0,2	0,04	0	0,0138	0,3036	4,96	0,99	0,88	1,648	0,164	0,0001	0,00014	0,002	0,016	0,02
		сахар-песок		7	7	0	0	6,986	26,53	0,21	0,14	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		130	130	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за завтрак	340			7,55	9,11	36,90	327,53	6,07	1,13	0,88	1,65	0,16	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02
2 ЗАВТРАК ОБЕД	г/п	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0,5	0,1	10,1	46	120	7	4	7	1,4	0	0	0	0,2	2
	82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/3			1,4238	4,191	10,101	83,946	282,852	28,688	18,126	39,222	0,7908	180,0045	0,0132	0,0237	0,5634	14,589
		свекла		30,6	24,6	0,369	0,0246	2,52	10,332	70,848	9,102	5,412	10,578	0,3444	0	0,00492	0,00984	0,0492	2,46
		капуста белокочанная свежая		15,6	12,6	0,2268	0,0126	0,5922	3,528	37,8	6,048	2,016	3,906	0,0756	0	0,00378	0,00504	0,0882	5,67
		картофель		28,2	21	0,42	0,084	3,423	16,17	119,28	2,1	4,83	12,18	0,189	0	0	0	0,273	4,2
		морковь		12	9	0,117	0,009	0,621	3,15	18	2,43	3,42	4,95	0,063	180	0	0	0,09	0,45
		лук репчатый		9	7,2	0,1008	0,0144	0,5904	2,952	12,6	2,232	1,008	4,176	0,0576	0	0,0036	0,00144	0,0144	0,72
		томатная паста		2,4	2,4	0,1152	0	0,456	2,448	21	0,48	1,2	1,632	0,0552	0	0	0,00408	0,0456	1,08
		масло растительное подсолнечное		3,6	3,6	0	3,5964	0	32,364	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок		1,8	1,8	0	0	1,7964	6,822	0,054	0,036	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	3,68	0	0	0	0	0	0	0	0
		лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		144	144	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сметана		3	3	0,075	0,45	0,102	6,18	3,27	2,58	0,24	1,8	0,006	0,0045	0,0009	0,0033	0,003	0,009
	229/2005	Рыба, тушеная в томате с овощами	110			13,4188	5,7078	7,338	136,064	464,09	55,17	58,62	216,6	1,1736	2,92	0,02	0,02	1,3796	4,95
		минтай		88,8	79,2	12,5928	0,7128	0	57,024	332,64	31,68	43,56	190,08	0,6336	0	0	0	1,0296	0
		морковь		27	21	0,4	0	2,3	11,8	63	16	12	17,3	0,4	2,8	0,02	0,02	0,3	1,35
		вода		19	19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		лук репчатый		12	9	0,126	0	0,738	3,69	15,75	2,79	1,26	5,22	0	0	0	0	0	0,9
		масло растительное подсолнечное		5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар -песок		2	2	0	0	3,1	12,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		томатная паста		4	4	0,3	0	1,2	6,5	52,7	4,7	1,8	4	0,14	0,12	0	0	0,05	2,7
		соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		лавровый лист		0,01	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	312/2005	Пюре картофельное	120			2,5876	4,031	17,6081	117,127	609,446	32,774	26,221	76,448	0,9309	0,021	0	0,00042	1,3367	20,734
		картофель		137	102,5	2,05	0,41	16,7075	78,925	582,2	10,25	23,575	59,45	0,9225	0	0	0	1,3325	20,5
		масло сливочное"Крестьянское"		4,2	4,2	0,0336	3,045	0,0546	27,762	0,966	0,924	0,126	0,798	0,0084	0,021	0	0,00042	0,0042	0
		молоко		18,5	18	0,504	0,576	0,846	10,44	26,28	21,6	2,52	16,2	0	0	0	0	0	0,234
		соль йодированная		0,4	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	376/2014	Компот из сушеных фруктов	150			0,33	0	20,826	83,43	0,36	0,44	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
		сухофрукты(смесь)		15	37,5	0,33	0	8,85	37,95	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
		сахар-песок		12	12	0	0	11,976	45,48	0,36	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		152,3	152,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0,15	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	г/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0,022	0,016	0,128	0
	г/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
		Итого за обед	634			21,3902	15,7698	77,6531	535,367	1413,648	131,672	121,667	381,17	3,8653	182,9455	0,1032	0,08412	3,8697	40,513

ПОЛДНИК																				
	449/2014	Оладьи с повидлом	100				2,2018	4,9694	12,033	100,76	96,879	69,784	8,159	52,665	0,1651	0,0065	0,00259	0,01298	0,0629	0,7171
	400/2014	тесто для оладий			108,5															
		мука пшеничная		52,2	52,2	0,41	0	2,76	13,36	7,04	4,6	0	0	0	0	0	0	0	0,05	0
		яйцо куриное столовое, гр		2,6	2,6	0,33	0,30	0,02	4,08	3,64	1,43	0,31	4,99	0,07	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	
		молоко		52,2	52,2	1,4616	1,6704	2,4534	30,276	76,212	62,64	7,308	46,98	0	0	0	0	0	0	0,6786
		дрожжи сухие		0,4	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок		1,8	1,8	0	0	1,7964	6,822	0,054	0,036	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло растительное подсолнечное		4,6	4,6	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		повидло		7,7	7,7	0	0	5,005	19,25	9,933	1,078	0,539	0,693	0,1001	0	0,00077	0,00154	0,0077	0,0385	
	358/2005	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	180				0,27	0,054	34,1748	136,134	66,798	7,812	2,16	10,71	0,756	0	0	0	0,108	1,08
		сок фруктовый в ассортименте		54	54	0,27	0,054	5,454	24,84	64,8	3,78	2,16	3,78	0,756	0	0	0	0	0,108	1,08
		сахар-песок		21,6	21,6	0	0	21,5568	81,864	0,648	0,432	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		крахмал картофельный		9	9	0	0	7,164	29,43	1,35	3,6	0	6,93	0	0	0	0	0	0	0
		вода		126	126	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за полдник	280				2,4718	5,0234	46,2078	236,894	163,677	77,596	10,319	63,375	0,9211	0,0065	0,00259	0,01298	0,1709	1,7971
Всего за 6 день			1354				31,91	30,00	170,87	1145,79	1703,40	217,40	136,87	453,19	6,35	182,95	0,11	0,10	4,26	44,33
7 ДЕНЬ																				
ЗАВТРАК																				
	181/2005	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	150				4,2858	2,5068	29,707	157,055	131,223	90,346	16,656	82,908	0,5106	0	0,03108	0,01554	0,222	0,9282
		крупa манная		22,2	22,2	2,2866	0,222	15	72,816	26,64	4,44	6,66	18,648	0,5106	0	0,03108	0,01554	0,222	0	0
		молоко		74,4	71,4	1,9992	2,2848	3,3558	41,412	104,244	85,68	9,996	64,26	0	0	0	0	0	0,9282	
		вода		53,6	53,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок		11,3	11,3	0	0	11,2774	42,827	0,339	0,226	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	3/2014	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60				6,57	9,575	19,985	191,85	71,45	167,5	14,15	115,75	0,65	0,0565	0,0685	0,0895	0,681	0,42
		сыр Российский		16	15	3,45	4,35	0	54	19,5	156	0	81,6	0	0,0315	0,0045	0,057	0,06	0,42	
		масло сливочное "Крестьянское"		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0,0005	0,005	0	0
		хлеб пшеничный		40	40	3,08	1,6	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0,064	0,032	0,616	0	0
	393/2014	Чай с сахаром и лимоном	150				0,0715	0,0035	7,1048	28,0236	10,875	2,53	1,3	2,418	0,185	0,0001	0,00154	0,0027	0,0195	1,42
	391/2014	чай-заварка		20	20	0,04	0	0,0138	0,3036	4,96	0,99	0,88	1,648	0,164	0,0001	0,00014	0,002	0,016	0,02	
		чай черный байховый		0,2	0,2	0,04	0	0,0138	0,3036	4,96	0,99	0,88	1,648	0,164	0,0001	0,00014	0,002	0,016	0,02	
		сахар-песок		7	7	0	0	6,986	26,53	0,21	0,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		лимон		4	3,5	0,0315	0,0035	0,105	1,19	5,705	1,4	0,42	0,77	0,021	0	0,0014	0,0007	0,0035	1,4	
		вода		130	130	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за завтрак	397				10,9273	12,0853	56,7968	376,9286	213,548	260,376	32,106	201,076	1,3456	0,0566	0,10112	0,10774	0,9225	2,7682
2 ЗАВТРАК	368/2014	Плоды свежие (яблоки)	100	114	100	0,4	0,4	9,8	47	278	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	0,3	10	
ОБЕД																				
	85/2014	Суп картофельный с клецками	180				1,8492	2,3089	11,6865	76,503	272,865	23,426	22,897	48,801	0,838	2,806	0,02948	0,03021	0,7923	8,61
		картофель		43,7	33	0,66	0,132	5,379	25,41	187,44	3,3	7,59	19,14	0,297	0	0	0	0,429	6,6	
		морковь		8,1	6,6	0,4	0	2,3	11,8	63	16	12	17,3	0,4	2,8	0,02	0,02	0,3	1,35	
		лук репчатый		7,8	6,6	0,0924	0	0,5412	2,706	11,55	2,046	0,924	3,828	0	0	0	0	0	0,66	
		масло растительное подсолнечное		1,6	1,6	0	1,5984	0	14,384	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		123	123	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		0,8	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	120/2014	Клецки мучные	16																	
		мука пшеничная		5	5	0,515	0,055	3,45	16,7	8,8	1,2	2,2	5,75	0,105	0	0,0085	0,004	0,06	0	0
		масло сливочное "Крестьянское"		0,5	0,5	0,004	0,3625	0,0065	3,305	0,115	0,11	0,015	0,095	0,001	0,0025	0	0,00005	0,0005	0	0
		яйца куриные, гр		1,4	1,4	0,18	0,16	0,01	2,20	1,96	0,77	0,17	2,69	0,04	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0
		вода		7,7	7,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	291/2005	Плов из птицы	180				20,77	17,63	31,82	371,28	291,58	28,98	31,40	167,54	2,45	32,80	0,12	0,18	7,24	2,42
		бройлер-цыпленок		115,2	82	17,466	9,22	0	151,372	213,2	13,12	16,4	114,8	1,64	32,8	0,082	0,164	6,4206	0	0
		масло растительное подсолнечное		8	8	0	7,992	0	71,92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		морковь		12	10	0,13	0	0,69	3,5	20	2,7	3,8	5,5	0	0	0	0	0	0,1	0,5
		томатная паста		2,4	2,4	0,1152	0	0,456	2,448	21	0,48	1,2	1,632	0,0552	0	0	0	0,0456	1,08	
		лук репчатый		10	8,4	0,1176	0	0,6888	3,444	14,7	2,604	1,176	4,872	0	0	0	0	0	0	0,84
		крупa рисовая		42	42	2,94	0,42	29,988	138,6	22,68	10,08	8,82	40,74	0,756	0	0,0336	0,0168	0,672	0	0
		соль йодированная		1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

	50/2009	Овощи натуральные соленые (капуста квашеная)	20	20,6	20	0,36	0,02	0,6	4,6	60	9,6	3,2	6,2	0,12	0	0,004	0,004	0,08	6
	376/2014	Компот из сушеных фруктов	150			0,33	0	20,826	83,43	0,36	0,44	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
		сухофрукты(смесь)		15	37,5	0,33	0	8,85	37,95	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
		сахар-песок		12	12	0	0	11,976	45,48	0,36	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		152,3	152,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0,15	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	г/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0,022	0,016	0,128	0
	г/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
		Итого за обед	580			26,94	21,80	86,72	650,62	681,71	77,05	76,19	271,45	4,38	35,61	0,22	0,26	8,70	17,27
ПОЛДНИК	237/2014	Запеканка из творога с соусом яблочным	105			13,587	7,0164	17,2002	212,7268	117,17	129,156	20,788	178,68	0,6766	0,08768	0,04132	0,24334	0,42328	0,9376
		творог		75	73,6	12,2912	3,68	1,472	114,3008	82,432	120,704	16,928	161,92	0,2944	0,05888	0,02944	0,2208	0,2944	0,368
		крупа манная		5	5	0,515	0,05	3	16,4	6	1	1,5	4,2	0,115	0	0,007	0,0035	0,05	0
		сахар-песок		6,4	6,4	0	0	6,3872	24,256	0,192	0,128	0	0	0	0	0	0	0	0
		яйца куриные, гр		3,2	3,2	0,41	0,37	0,02	5,02	4,48	1,76	0,38	6,14	0,08	0,01	0,00	0,001	0,01	0,00
		масло сливочное"Крестьянское"		3,2	3,2	0,0256	2,32	0,0416	21,152	0,736	0,704	0,096	0,608	0,0064	0,016	0	0,00032	0,0032	0,00
		сухари панировочные		3,2	3,2	0,2464	0,096	1,5936	8,384	4,064	0,832	1,12	2,656	0,0512	0	0	0	0,04928	0
		сметана		3,2	3,2	0,08	0,48	0,1088	6,592	3,488	2,752	0,256	1,92	0,0064	0,0048	0,00096	0,00352	0,0032	0,0096
	362/2014	соус яблочный	25																
		яблоки свежие		6,4	5,6	0,0224	0,0224	0,5488	2,632	15,568	0,896	0,504	0,616	0,1232	0	0,00168	0,00112	0,0168	0,56
		сахар-песок		3	3	0	0	2,994	11,37	0,09	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0
		крахмал картофельный		0,8	0,8	0	0	0,6368	2,616	0,12	0,32	0	0,616	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0,03	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		20	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	394/2014	Чай с молоком	150			2,56	2,88	11,2298	79,0336	136,57	109,13	13,48	82,648	0,164	0,0001	0,00014	0,002	0,016	1,19
	391/2014	чай-заварка		20	20	0,04	0	0,0138	0,3036	4,96	0,99	0,88	1,648	0,164	0,0001	0,00014	0,002	0,016	0,02
		чай черный байховый		0,2	0,2	0,04	0	0,0138	0,3036	4,96	0,99	0,88	1,648	0,164	0,0001	0,00014	0,002	0,016	0,02
		сахар-песок		7	7	0	0	6,986	26,53	0,21	0,14	0	0	0	0	0	0	0	0
		молоко		92	90	2,52	2,88	4,23	52,2	131,4	108	12,6	81	0	0	0	0	0	1,17
		вода		40	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за полдник	255			16,147	9,8964	28,43	291,7604	253,74	238,286	34,268	261,328	0,8406	0,08778	0,04146	0,24534	0,43928	2,1276
Всего за 7 день			1332			54,41	44,18	181,74	1366,31	1426,99	591,71	151,57	744,85	8,77	35,75	0,39	0,63	10,36	32,17
8 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК	183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром	150			6,3	4,1	33,5	195,1	192,1	138,8	41,6	173,4	2,3	0,0	0,1	0,1	1,2	1,3
		гречневая крупа из ядрицы		28,3	28,3	3,6	0,9	17,6	94,8	47,3	19,8	27,7	84,3	2,3	0,0	0,1	0,1	1,2	0,0
		быстроразаваривающейся		99	99	2,772	3,168	4,653	57,42	144,54	118,8	13,86	89,1	0	0	0	0	0	1,287
		молоко		22	22	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		сахар-песок		11,3	11,3	0	0	11,2774	42,827	0,339	0,226	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	1/2014	Бутерброд с маслом сливочным	40			2,39	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42
		масло сливочное"Крестьянское"		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0,001	0,01	0
		хлеб пшеничный		30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
	392/2014	Чай с сахаром	150			0,04	0,00	7,00	26,83	5,17	1,13	0,88	1,65	0,16	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02
	391/2014	чай-заварка		20	20	0,04	0	0,0138	0,3036	4,96	0,99	0,88	1,648	0,164	0,0001	0,00014	0,002	0,016	0,02
		чай черный байховый		0,2	0,2	0,04	0	0,0138	0,3036	4,96	0,99	0,88	1,648	0,164	0,0001	0,00014	0,002	0,016	0,02
		сахар-песок		7	7	0	0	6,986	26,53	0,21	0,14	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		130	130	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за завтрак	340			8,8	13,0	55,4	387,6	256,1	304,9	53,1	282,5	2,9	0,1	0,2	0,1	1,7	1,7
2 ЗАВТРАК	г/п	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0,5	0,1	10,1	46	120	7	4	7	1,4	0	0	0	0,2	2
ОБЕД																			
	80/2014	Суп картофельный с крупой	180			1,6092	2,0538	12,5424	74,898	339,912	15,36	19,548	51,084	0,6048	144	0,00432	0	0,846	11,88
		картофель		72	54	1,08	0,216	8,802	41,58	306,72	5,4	12,42	31,32	0,486	0	0	0	0,702	10,8
		крупа(рисовая)		3,6	3,6	0,3348	0,0396	2,6532	11,664	6,192	1,368	3,384	11,628	0,1188	0	0,00432	0	0,072	0
		морковь		9	7,2	0,0936	0	0,4968	2,52	14,4	1,944	2,736	3,96	0	144	0	0	0,072	0,36
		лук репчатый		8,6	7,2	0,1008	0	0,5904	2,952	12,6	2,232	1,008	4,176	0	0	0	0	0	0,72
		масло растительное подсолнечное		1,8	1,8	0	1,7982	0	16,182	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1,2	1,2	0	0	0	0	0	4,416	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		135	135	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

	282/2014	Котлета рубленные из говядины	65			8,93	6,74	8,97	132	159,7	10,6	17,4	87,5	0,89	15	0,05	0,08	0	0
		Говядина		60	44	9,64	8,3	0	113,5	1,032	3,96	9,68	82,72	1,188	0	0,036	0,12	2,068	0
		хлеб пшеничный		11	11	0,9	0,3	6,1	32,2	13,97	2,86	3,85	9,13	0,176	0	0,0176	0,0088	0,1694	0
		вода		8,5	8,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сухари панировочные		6	6	0,5	0,2	3,4	18,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		лук репчатый		6	5	0	4,9	0	44	10,5	1,86	0,84	3,48	0,048	0	0,003	0,0012	0,012	0,6
		соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		чеснок		0,6	0,5	0,039	0,003	0,1794	0,894	1,56	1,08	0,18	0,6	0,009	0	0,00048	0,00048	0,0072	0,06
		масло сливочное			5	0,075	6,815	0,12	62,34	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0,0005	0,005	0
		масло растительное		4	4	0	3,996	35,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	199/2005	Пюре из бобовых с маслом	120			13,38	4,553	29,529	215,17	425,13	52,72	51,19	132,03	1,07	0,054	0,522	0,1049	1,3796	0
		Горох		59	58	13,34	0,944	29,464	182,12	423,98	51,62	51,04	131,08	4,06	0,029	0,522	0,1044	1,3746	
		соль		3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное		5	5	0,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	376/2014	Компот из сушеных фруктов	150			0,33	0	20,826	83,43	0,36	0,44	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
		сухофрукты(смесь)		15	37	0,33	0	8,85	37,95	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
		сахар-песок		12	12	0	0	11,976	45,48	0,36	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		152,3	152,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0,15	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	r/n	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0,022	0,016	0,128	0
	r/n	Хлеб пшеничный йодированный	30	30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
		Итого за обед	565			27,88	15,19	81,67	574,82	981,64	93,48	106,84	319,51	3,53	159,05	0,65	0,22	2,82	11,92
ПОЛДНИК																			
	415/2005	Крендель сахарный	60			4,10458	7,2814	36,49858	227,6008	67,82	12,673	15,5808	48,9528	0,8359	0,05335	0,060298	0,047696	0,42068	0
		мука пшеничная		33,6	33,6	3,4608	0,3696	23,184	112,224	59,136	8,064	14,784	38,64	0,7056	0	0,05712	0,02688	0,4032	0
		сахар-песок		13,2	13,2	0	0	13,1736	50,028	0,396	0,264	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло сливочное "Крестьянское"		8,4	8,4	0,0672	6,09	0,1092	55,524	1,932	1,848	0,252	1,596	0,0168	0,042	0	0,00084	0,0084	0
		яйца куриные, гр		4,54	4,54	0,58	0,52	0,03	7,13	6,36	2,50	0,54	8,72	0,11	0,01	0,00	0,02	0,01	0,00
		соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		дрожжи сухие		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		12	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло растительное подсолнечное		0,3	0,3	0	0,2997	0	2,697	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	385/2005	Молоко кипяченое	150			4,2	4,8	4,05	87	1,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко		158	150	4,2	4,8	4,05	87	1,95									
		Итого за полдник	210			4,10458	7,2814	36,49858	227,6008	67,82	12,673	15,5808	48,9528	0,8359	0,05335	0,060298	0,047696	0,42068	0
Всего за 8 день			1215			41,25	35,52	183,67	1236,00	1425,52	418,02	179,54	658,00	8,69	159,16	0,86	0,39	5,16	15,65
9 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
	182/2005	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с сахаром	150			5,2655	3,22105	33,5669	183,187	161,284	93,121	38,725	130,305	1,995	0,04275	0,1767	0,0114	0,44175	0,923
		крупа пшениная		28,50	28,5	3,2775	0,94905	18,9525	99,18	57,285	7,695	28,785	66,405	1,995	0,04275	0,1767	0,0114	0,44175	0
		вода		51	51	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		молоко		71	71	1,988	2,272	3,337	41,18	103,66	85,2	9,94	63,9	0	0	0	0	0	0,923
		сахар-песок		11,3	11,3	0	0	11,2774	42,827	0,339	0,226	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	1/2014	Бутерброд с маслом сливочным	40			2,39	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42
		масло сливочное"Крестьянское"		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0,001	0,01	0
		хлеб пшеничный		30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
	393/2014	Чай с сахаром и лимоном	150			0,0715	0,0035	7,1048	28,0236	10,875	2,53	1,3	2,418	0,185	0,0001	0,00154	0,0027	0,0195	1,42
	391/2014	чай-заварка		20	20	0,04	0	0,0138	0,3036	4,96	0,99	0,88	1,648	0,164	0,0001	0,00014	0,002	0,016	0,02
		чай черный байховый		0,2	0,2	0,04	0	0,0138	0,3036	4,96	0,99	0,88	1,648	0,164	0,0001	0,00014	0,002	0,016	0,02
		сахар-песок		7	7	0	0	6,986	26,53	0,21	0,14	0	0	0	0	0	0	0	0
		лимон		4	3,5	0,0315	0,0035	0,105	1,19	5,705	1,4	0,42	0,77	0,021	0	0,0014	0,0007	0,0035	1,4
		вода		130	130	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за завтрак	340			7,727	12,07455	55,5717	376,9106	230,909	260,551	50,675	240,173	2,67	0,09935	0,17824	0,0711	0,98325	2,763
2 ЗАВТРАК ОБЕД	r/n	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0,5	0,1	10,1	46	120	7	4	7	1,4	0	0	0	0,2	2
	94/2016	Суп лапша домашняя	150			1,33	3,04	7,15	61,35	31,88	11,82	6,27	17,58	0,35	0	0,03	0	0,25	61,35
	126/2016	Лапша домашняя		12	12	1,55	0,47	7,32	39,73	18,63	4,2	4,67	14,35	0,2	7,5	0,03	0,02	0,24	39,7
		мука пшеничная		11,22	11,22	1,15566	0,12342	7,7418	37,4748	19,7472	2,6928	4,9368	12,903	0,23562	0	0,019074	0,008976	0,13464	0

		яйцо		3	3	0,381	0,345	0,021	4,71	4,2	1,65	0,36	5,76	0,075	0,0075	0,0021	0,0132	0,006	0
		соль		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		2,1	2,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масса вареной лапши			30														
60/2016		Бульон из птицы детский			143	0,2	0	0,17	2,86	2,86	1,43	1,43	1,43	0,03	7,15	0	0	0	2,86
		цыпленок-бройлер		25,3	22,5	4,7311	4,0733	0	55,66	59,708	3,542	4,807	160	1,3	0,01012	0,02277	0,03795	1,5433	0,506
		вода		161	161	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		лук репчатый		1,4	1,10	0,0196	0,0028	0,1148	0,574	2,45	0,434	0,196	0,812	0,0112	0	0,0007	0,00028	0,0182	0,28
		морковь		1,4	1,1	0,0182	0,0014	0,0966	0,49	2,8	0,378	0,532	0,77	0,0098	0	0,00084	0,00098	0,014	0,07
		соль йодированная		1,1	1,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		лук репчатый		7,2	6	0,1008	0,0144	0,5904	2,952	12,6	2,232	1,008	4,176	0,0576	0	0,0036	0,00144	0,0144	0,72
		Масло растительное		3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Зелень петрушки		2	1,5	0,074	0,008	0,152	0,98	16	4,9	1,7	1,9	0,038	0	0,001	0,001	0,014	3
295/2005		цыплят с маслом сливочным	70			12,0793	11,5847	8,6632	188,025	155,473	9,134	45,195	92,782	0,9174	31,875	0,03185	0,03185	5,12876	0,819
		бройлер-цыпленок		110,5	45,5	10,738	0,8645	0,182	51,415	132,86	3,64	39,13	77,805	0,637	31,85	0,03185	0,03185	4,8685	0,819
		хлеб пшеничный		10,4	10,4	0,8008	0,312	5,1792	27,248	13,208	2,704	3,64	8,632	0,1664	0	0	0	0,16016	0
		вода		15,6	15,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сухари панировочные		6,5	6,5	0,5005	0,195	3,237	17,03	8,255	1,69	2,275	5,395	0,104	0	0	0	0,1001	0
		внутренний жир		2,6	2,6	0	2,5922	0	23,322	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло сливочное"Крестьянское"		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0	0	0
		соль йодированная		1,7	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло растительное подсолнечное		4	4	0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
75/2005		Икра свекольная	120			2,22	9,2808	6,522	141,358	400,95	42,21	28,74	59,04	1,536	0	0,018	0,0564	0,408	16,5
		свекла		114,5	90	1,35	0,09	2,52	37,8	259,2	33,3	19,8	38,7	1,26	0	0,018	0,036	0,18	9
		лук репчатый		25,1	21	0,294	0	1,722	8,61	36,75	6,51	2,94	12,18	0	0	0	0	0	2,1
		томатная паста		12	12	0,576	0	2,28	12,24	105	2,4	6	8,16	0,276	0	0	0,0204	0,228	5,4
		масло растительное подсолнечное		9,2	9,2	0	9,1908	0	82,708	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок		1,4	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1,1	1,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
376/2014		Компот из сушеных фруктов	150			0,33	0	20,826	83,43	0,36	0,44	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
		сухофрукты(смесь)		15	37	0,33	0	8,85	37,95	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
		сахар-песок		12	12	0	0	11,976	45,48	0,36	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		152,3	152,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0,15	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	г/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0,022	0,016	0,128	0
	г/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
		Итого за обед	540			6,6596	4,9728	52,3908	297,954	350,79	60,594	44,966	105,992	2,5912	0	0,1187	0,07628	1,0382	70,87
ПОЛДНИК	210/2005	сливочным	58			5,56	10,16	1,08	117,77	79,51	41,54	7,11	91,63	1,01	0,14	0,03	0,18	0,09	0,20
		яйцо куриное столовое, гр		1 шт.	40	5,08	4,60	0,28	62,80	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00
		молоко		15	15	0,42	0,48	0,705	8,7	21,9	18	2,1	13,5	0	0	0	0	0	0,195
		масло сливочное"Крестьянское"		7	7	0,056	5,075	0,091	46,27	1,61	1,54	0,21	1,33	0,014	0,035	0	0,0007	0,007	0
		соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
50/2009		порциями(икра кабачковая)	60	63,6	60	1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	0	4,2
	г/п	Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0,033	0,024	0,192	0
392/2014		Чай с сахаром	150			0,04	0,00	7,00	26,83	5,17	1,13	0,88	1,65	0,16	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02
391/2014		чай-заварка		20	20	0,04	0	0,0138	0,3036	4,96	0,99	0,88	1,648	0,164	0,0001	0,00014	0,002	0,016	0,02
		чай черный байховый		0,2	0,2	0,04	0	0,0138	0,3036	4,96	0,99	0,88	1,648	0,164	0,0001	0,00014	0,002	0,016	0,02
		сахар-песок		7	7	0	0	6,986	26,53	0,21	0,14	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		130	130	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за полдник	298			8,72	15,86	22,96	270,30	301,88	77,47	22,18	151,48	2,29	0,14	0,03314	0,20	0,30	4,42
Всего за 9 день			1278			23,603	33,002	141,018	991,168	1003,579	405,615	121,821	504,643	8,949	0,234	0,330	0,350	2,516	80,048
10 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК	182/2005	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с сахаром	150			3,535	2,493	30,5934	157,695	115,939	90,734	14,581	85,337	0,3978	0	0,01768	0,00884	0,3536	0,923
		крупя рисовая		22,1	22,1	1,547	0,221	15,7794	72,93	11,934	5,304	4,641	21,437	0,3978	0	0,01768	0,00884	0,3536	0
		вода		54	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		молоко		71	71	1,988	2,272	3,337	41,18	103,66	85,2	9,94	63,9	0	0	0	0	0	0,923
		сахар-песок		11,5	11,5	0	0	11,477	43,585	0,345	0,23	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2/2014		Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	55			2,35	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42
		повидло		20,2	20	0	0	13	50	25,8	2,8	1,4	1,8	0,26	0	0,002	0,004	0,02	0,1
		масло сливочное"Крестьянское"		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0,0005	0,005	0

		хлеб пшеничный		30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
	397/2014	Какао с молоком	150			3,062	3,244	12,512	89,46	164,74	113,12	21,38	95,9	0,44	0,06	0,002	0,004	0,036	1,196
		какао порошок		2	2	0,486	0,3	0,204	5,78	30,18	2,56	8,5	13,1	0,44	0,06	0,002	0,004	0,036	0
		сахар-песок		8	8	0	0	7,984	30,32	0,24	0,16	0	0	0	0	0	0	0	0
		молоко		92	92	2,576	2,944	4,324	53,36	134,32	110,4	12,88	82,8	0	0	0	0	0	1,196
		вода		65	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за завтрак	355			8,947	14,587	58,0054	412,855	339,429	368,754	46,611	288,687	1,3278	0,1165	0,01968	0,06984	0,9116	2,539
2 ЗАВТРАК	г/п	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0,5	0,1	10,1	46	120	7	4	7	1,4	0	0	0	0,2	2
ОБЕД	88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180			1,4456	4,1884	7,4964	75,728	292,535	24,662	16,458	37,214	0,4633	180,0045	0,0099	0,01717	0,6879	20,774
		капуста белокочанная свежая		38,7	30	0,54	0,03	1,41	8,4	90	14,4	4,8	9,3	0,18	0	0,009	0,012	0,21	13,5
		картофель		36	28	0,56	0,112	4,564	21,56	159,04	2,8	6,44	16,24	0,252	0	0	0	0,364	5,6
		морковь		12	9	0,117	0	0,621	3,15	18	2,43	3,42	4,95	0	180	0	0	0,09	0,45
		лук репчатый		9	7,2	0,1008	0	0,5904	2,952	12,6	2,232	1,008	4,176	0	0	0	0	0	0,72
		томатная паста		1,1	1,1	0,0528	0	0,209	1,122	9,625	0,22	0,55	0,748	0,0253	0	0	0,00187	0,0209	0,495
		масло растительное подсолнечное		3,6	3,6	0	3,5964	0	32,364	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1,2	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		144	144	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сметана		3	3	0,075	0,45	0,102	6,18	3,27	2,58	0,24	1,8	0,006	0,0045	0,0009	0,0033	0,003	0,009
	289/2005	Пагу из птицы	210			22,7163	18,1766	18,1062	328,0282	839,609	33,598	50,27	205,295	3,0182	542,08	0,10267	0,19723	8,89586	21,205
		бройлер-цыпленок		134,4	95,2	20,2776	10,472	0	175,7392	247,52	15,232	19,04	133,28	1,904	38,08	0,0952	0,1904	7,45416	0
		масло растительное подсолнечное		7,3	7,3	0	7,2927	0	65,627	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		картофель		120	89,6	1,792	0,3584	14,6048	68,992	508,928	8,96	20,608	51,968	0,8064	0	0	0	1,1648	17,92
		морковь		23,5	19	0,247	0,019	1,311	6,65	38	5,13	7,22	10,45	0,133	504	0	0	0,19	0,95
		томатная паста		2,7	2,7	0,1296	0	0,513	2,754	23,625	0,54	1,35	1,836	0,0621	0	0	0,00459	0,0513	1,215
		лук репчатый		13,4	11,2	0,1568	0,0224	0,9184	4,592	19,6	3,472	1,568	6,496	0,0896	0	0,0056	0,00224	0,0224	1,12
		мука пшеничная		1,1	1,1	0,1133	0,0121	0,759	3,674	1,936	0,264	0,484	1,265	0,0231	0	0,00187	0	0,0132	0
		соль йодированная		3,3	3,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	376/2014	Компот из сушеных фруктов	150			0,33	0	20,826	83,43	0,36	0,44	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
		сухофрукты(смесь)		15	37	0,33	0	8,85	37,95	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
		сахар-песок		12	12	0	0	11,976	45,48	0,36	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		152,3	152,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0,15	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	г/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0,022	0,016	0,128	0
	г/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
		Итого за обед	590			27,2163	20,0466	62,1222	534,6582	986,869	63,038	73,77	263,495	4,1682	542,08	0,18167	0,24923	9,69586	34,945
ПОЛДНИК	459/2014	Пирог открытый	60			3,6071	1,9161	24,6607	132,175	60,536	9,199	14,684	41,288	0,7345	0,01225	0,05695	0,03388	0,3986	0
		мука пшеничная		32,8	32,8	3,3784	0,3608	22,632	109,552	57,728	7,872	14,432	37,72	0,6888	0	0,05576	0,02624	0,3936	0
		сахар-песок		2	2	0	0	1,996	7,58	0,06	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло сливочное "Крестьянское"		1,6	1,6	0,0128	1,16	0,0208	10,576	0,368	0,352	0,048	0,304	0,0032	0,008	0	0,00016	0,0016	0
		яйца куриные, гр		1,7	1,7	0,22	0,20	0,01	2,67	2,38	0,94	0,20	3,26	0,04	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
		соль йодированная		0,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		дрожжи сухие		0,24	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		14	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло растительное подсолнечное		0,2	0,2	0	0,1998	0	1,798	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		повидло		20	18	0	0	11,7	45	23,22	2,52	1,26	1,62	0,234	0	0,0018	0,0036	0,018	0,09
	392/2014	Чай с сахаром	150			0,04	0,00	7,00	26,83	5,17	1,13	0,88	1,65	0,16	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02
	391/2014	чай-заварка		20	20	0,04	0	0,0138	0,3036	4,96	0,99	0,88	1,648	0,164	0,0001	0,00014	0,002	0,016	0,02
		чай черный байховый		0,2	0,2	0,04	0	0,0138	0,3036	4,96	0,99	0,88	1,648	0,164	0,0001	0,00014	0,002	0,016	0,02
		сахар-песок		7	7	0	0	6,986	26,53	0,21	0,14	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		130	130	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за полдник	210			3,6471	1,92	31,66	159,01	5,17	10,33	15,56	42,94	0,164	0,0001	0,00014	0,002	0,016	0,02
Всего за 10 день			1255			43,9	26,3	111,4	1152,5	65,7	105,0	109,8	350,6	0,9	0,01235	0,1	0,0359	0,4	57,7
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	1255			53,470	46,133	121,674	1410,804	405,12	521,039	140,433	627,260	0,943	0,101	0,063	0,095	0,490	62,333
		В СРЕДНЕМ ЗА ОДИН ДЕНЬ	125,5			5,35	4,61	12,17	141,08	40,51	52,10	14,04	62,73	0,09	0,01	0,01	0,01	0,05	6,23
		В СРЕДНЕМ ЗА ЗАВТРАК	16			0,31888	0,6716	2,90201	19,30601	49,16465	2,9329	2,3528	5,9794	0,2276	8,00076	0,001074	0,00226	0,1112	1,474
		В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	0			0,11908	0,0077	1,4834	6,4602	2,5555	0,99	0,167	0,6838	0,01093	0	0	0,000187	0,00709	0,0495
		В СРЕДНЕМ ЗА ОБЕД	45,5			0,395818	0,77527	5,414338	30,74794	13,4246	8,7001	1,47308	7,12868	0,12009	0,002595	0,001368	0,004016	0,036328	18,0776
		В СРЕДНЕМ ЗА ПОЛДНИК	164,2			6,9306	6,47457	27,04194	198,31386	#3НАЧ!	93,9045	19,8591	102,9633	1,05836	3,586348	0,049138	0,079213	1,180328	3,30258