

ПРИМЕРНОЕ ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ
В МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №31»
В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 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

Приказ от «08» апреля 2025г. № 48-Д/10



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №31»

Е.В. Волохова

Н.В. Котова

Handwritten signature

Приём пищи	№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					
						белки	жиры	углеводы		К, мг	Ca,мг	Mg,мг	P, мг	Fe, мг	A,мг	B1, мг	B2,мг	PP,мг	C, мг	
1 ДЕНЬ																				
ЗАВТРАК	382/2009	Хлопья кукурузные или воздушные зерна кукурузы с молоком	200			6,48	6,08	20,648	158,768	2,392	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Хлопья кукурузные или воздушные зерна кукурузы		16	16	1,328	0,192	12	52,048	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		молоко		193,5	184	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	180			0,06	0,00	10,00	38,36	7,74	1,69	1,32	2,47	0,25	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	
	391/2014	чай-заварка		30	30	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		0,3	0,3	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		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
			Итого за завтрак	410			8,91	9,62	63,4921	361,0642	25,312	4,855	3,96	7,416	0,738	0,00045	0,00063	0,009	0,072	0,09
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																				
	82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/4			1,5991	4,7565	10,9669	94,641	315,013	32,767	20,195	43,969	0,88	200,006	0,01486	0,02711	0,6268	16,217	
		свекла		34	27,3	0,4095	0,0273	2,52	11,466	78,624	10,101	6,006	11,739	0,3822	0	0,00546	0,01092	0,0546	2,73	
		капуста белокачанная свежая		17,3	14	0,252	0,014	0,658	3,92	42	6,72	2,24	4,34	0,084	0	0,0042	0,0056	0,098	6,3	
		картофель		31,3	23,3	0,466	0,0932	3,7979	17,941	132,344	2,33	5,359	13,514	0,2097	0	0	0	0,3029	4,66	
		морковь		13,3	10	0,13	0,01	0,69	3,5	20	2,7	3,8	5,5	0,07	200	0	0	0,1	0,5	
		лук репчатый		10	8	0,112	0,016	0,656	3,28	14	2,48	1,12	4,64	0,064	0	0,004	0,0016	0,016	0,8	
		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	
		масло растительное подсолнечное		4	4	0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		сахар-песок		2	2	0	0	1,996	7,58	0,06	0,04	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	
		лавровый лист		0,007	0,007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		вода		160	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		сметана		4	4	0,1	0,6	0,136	8,24	4,36	3,44	0,32	2,4	0,008	0,006	0,0012	0,0044	0,004	0,012	
		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		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	130			2,8028	4,403	19,0693	127,186	660,008	35,512	28,398	82,804	1,0082	0,023	0	0,00046	1,4476	22,4535
		картофель		148,2	111	2,22	0,444	18,093	85,47	630,48	11,1	25,53	64,38	0,999	0	0	0	1,443	22,2	
		масло сливочное"Крестьянское"		4,6	4,6	0,0368	3,335	0,0598	30,406	1,058	1,012	0,138	0,874	0,0092	0,023	0	0,00046	0,0046	0	
		молоко		20	19,5	0,546	0,624	0,9165	11,31	28,47	23,4	2,73	17,55	0	0	0	0	0	0,2535	
		соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	376/2014	Компот из сушеных фруктов	180			0,396	0	24,9912	100,116	0,432	0,488	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	
		сухофрукты(смесь)		18	45	0,396	0	10,62	45,54	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04	
		сахар-песок		14,4	14,4	0	0	14,3712	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0	
		вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		кислота лимонная		0,18	0,18	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	430			18,6644	22,3506	80,2874	601,639	1321,241	123,47	104,798	335,364	3,6267	200,0605	0,09333	0,08256	3,55582	42,1281	

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)	70	74,2	70	1,33	6,23	5,39	83,3	220,5	28,7	10,5	25,9	0,49	0	0	0	0	4,9
	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	180			3,809	3,97	15,456	110,37	206,17	136,04	28,15	118,65	0,66	0,09	0,003	0,006	0,054	1,43
		какао порошок		3	3	0,729	0,45	0,306	8,67	45,27	3,84	12,75	19,65	0,66	0,09	0,003	0,006	0,054	0
		сахар-песок		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		молоко		110	110	3,08	3,52	5,17	63,8	160,6	132	15,4	99	0	0	0	0	0	1,43
		вода		80	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за полдник	320			16,008	19,13	46,842	421,14	717,04	332,98	83,9	376	3,5	0,28	0,067	0,212	0,38	7,76
Всего за 1 день			1260			44,0824	51,2006	200,7215	1429,8432	2183,593	468,305	196,658	725,78	9,2647	200,341	0,16096	0,30356	4,20782	51,9781
2 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК	181/2005	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	180			5,1394	3,0084	35,5623	188,119	157,447	108,43	19,978	99,474	0,6118	0	0,03724	0,01862	0,266	1,1141
		крупа манная		26,6	26,6	2,7398	0,266	18	87,248	31,92	5,32	7,98	22,344	0,6118	0	0,03724	0,01862	0,266	0
		молоко		85,7	85,7	2,3996	2,7424	4,0279	49,706	125,122	102,84	11,998	77,13	0	0	0	0	0	1,1141
		вода		64,3	64,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок		13,5	13,5	0	0	13,473	51,165	0,405	0,27	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		0,3	0,3	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	180/7			0,123	0,007	10,2107	40,7354	19,15	4,485	2,16	4,012	0,288	0,00015	0,00301	0,0044	0,031	2,83
	391/2014	чай-заварка		30	30	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		0,3	0,3	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		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		лимон		8	7	0,063	0,007	0,21	2,38	11,41	2,8	0,84	1,54	0,042	0	0,0028	0,0014	0,007	2,8
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за завтрак	427			11,8324	12,5904	65,758	420,7044	248,047	280,415	36,288	219,236	1,5498	0,05665	0,10875	0,11252	0,978	4,3641
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	200			2,248	2,326	16,564	97,22	380,72	12,08	19,24	50,8	0,636	160	0	0	0,86	13,2
		картофель		80	60	1,2	0,24	9,78	46,2	340,8	6	13,8	34,8	0,54	0	0	0	0,78	12
		макароны или лапша или вермишель		8	8	0,832	0,088	5,576	26,96	9,92	1,44	1,28	6,96	0,096	0	0	0	0	0
		морковь		10	8	0,104	0	0,552	2,8	16	2,16	3,04	4,4	0	160	0	0	0,08	0,4
		лук репчатый		10	8	0,112	0	0,656	3,28	14	2,48	1,12	4,64	0	0	0	0	0	0,8
		масло растительное подсолнечное		2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		140	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1,3	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	291/2005	Плов из птицы	200			23,97	18,68	35,59	422,17	334,80	32,91	35,74	192,15	2,81	38,08	0,13	0,21	8,37	2,70
		бройлер-цыпленок		134,4	95,2	20,2776	9,22	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		9	9	0	8,991	0	80,91	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		морковь		13,3	11	0,143	0	0,759	3,85	22	2,97	4,18	6,05	0	0	0	0	0,11	0,55
		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	0,0513	1,215
		лук репчатый		11	9,3	0,1302	0	0,7626	3,813	16,275	2,883	1,302	5,394	0	0	0	0	0	0,93
		крупа рисовая		47	47	3,29	0,47	33,558	155,1	25,38	11,28	9,87	45,59	0,846	0	0,0376	0,0188	0,752	0
		соль йодированная		1,8	1,8	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	180			0,396	0	24,9912	100,116	0,432	0,488	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
		сухофрукты(смесь)		18	45	0,396	0	10,62	45,54	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
		сахар-песок		14,4	14,4	0	0	14,3712	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0

		вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0,18	0,18	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	650			30,60	22,87	99,53	738,90	832,85	69,67	76,88	298,05	4,54	198,08	0,21	0,25	9,90	22,14
ПОЛДНИК																			
	237/2014	Запеканка из творога с сгущенным 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	180			0,06	0	10,0007	38,3554	7,74	1,685	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
	391/2014	чай-заварка		30	30	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		0,3	0,3	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		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за полдник	292			15,8966	8,594	40,6853	328,8642	230,732	231,005	32,484	253,2	0,8634	0,09583	0,05905	0,30922	0,49448	0,7276
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1469			58,83	44,15	1534,47	1431,63	588,09	149,65	777,49	8,35	198,23	0,37	0,67	11,57	29,23	
3 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК	173/2005	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	180			6,6	5,1	36,5	216,7	125,2	122,6	65,9	214,9	3,0	0,0	0,2	0,0	0,4	1,1
		хлопья овсяные "Геркулес"		38	38	4,2	2,4	19,0	115,9	0,0	19,8	54,0	137,9	3,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0
		молоко		85,5	85,5	2,394	2,736	4,0185	49,59	124,83	102,6	11,97	76,95	0	0	0	0	0	1,1115
		вода		51,3	51,3	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		13,5	13,5	0	0	13,473	51,165	0,405	0,27	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		0,3	0,3	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	180			0,06	0,00	10,00	38,36	7,74	1,69	1,32	2,47	0,25	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03
	391/2014	чай-заварка		30	30	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		0,3	0,3	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		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за завтрак	400			9,0	13,9	61,4	420,7	191,7	289,2	77,9	324,8	3,7	0,1	0,2	0,1	0,9	1,6
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	200/4			1,928	4,88	13,948	109,36	391,96	21,904	23,16	59,72	0,752	160,006	0,006	0,0044	0,944	13,412
		картофель		80	60	1,2	0,24	9,78	46,2	340,8	6	13,8	34,8	0,54	0	0	0	0,78	12
		крупа(перловая или пшеничная)		4	4	0,372	0,044	2,948	12,96	6,88	1,52	3,76	12,92	0,132	0	0,0048	0	0,08	0
		морковь		10	8	0,104	0	0,552	2,8	16	2,16	3,04	4,4	0	160	0	0	0,08	0,4
		лук репчатый		4,8	4	0,056	0	0,328	1,64	7	1,24	0,56	2,32	0	0	0	0	0	0,4
		огурцы соленые		13,3	12	0,096	0	0,204	1,56	16,92	2,76	1,68	2,88	0,072	0	0	0	0	0,6
		масло растительное подсолнечное		4	4	0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1,3	1,3	0	0	0	0	0	4,784	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сметана		4	4	0,1	0,6	0,136	8,24	4,36	3,44	0,32	2,4	0,008	0,006	0,0012	0,0044	0,004	0,012

	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	130			2,4057	10,0875	6,8596	153,458	434,45	45,743	31,142	63,989	1,664	0	0,0195	0,0611	0,442	17,88
		свекла		124	97,5	1,4625	0,0975	2,52	40,95	280,8	36,075	21,45	41,925	1,365	0	0,0195	0,039	0,195	9,75
		лук репчатый		27,2	22,8	0,3192	0	1,8696	9,348	39,9	7,068	3,192	13,224	0	0	0	0	0	2,28
		томатная паста		13	13	0,624	0	2,47	13,26	113,75	2,6	6,5	8,84	0,299	0	0	0,0221	0,247	5,85
		масло растительное подсолнечное		10	10	0	9,99	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок		1,5	1,5	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
	376/2014	Компот из сушеных фруктов	180			0,396	0	24,9912	100,116	0,432	0,488	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
		сухофрукты(смесь)		18	45	0,396	0	10,62	45,54	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
		сахар-песок		14,4	14,4	0	0	14,3712	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0,18	0,18	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			20,4	28,4	76,2	665,8	1039,2	91,9	118,2	265,4	4,3	191,9	0,1	0,1	7,1	32,4
полдник																			
	424/2005	Булочка домашняя	80			5,8485	9,4665	48,9035	305,62	100,245	16,655	24,3	67,26	1,1955	0,06375	0,09285	0,0498	0,651	0
		мука пшеничная в/с		54	54	5,562	0,594	37,26	180,36	95,04	12,96	23,76	62,1	1,134	0	0,0918	0,0432	0,648	0
		сахар-песок		11,50	11,5	0	0	11,477	43,585	0,345	0,23	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло сливочное"Крестьянское"		12	12	0,096	8,7	0,156	79,32	2,76	2,64	0,36	2,28	0,024	0,06	0	0	0	0
		яйцо куриное столовое, гр		1,5	1,5	0,19	0,17	0,01	2,36	2,10	0,83	0,18	2,88	0,04	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
		соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		дрожжи сухие		0,32	0,32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		22,8	22,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	392/2014	Чай с сахаром	180			0,06	0,00	10,00	38,36	7,74	1,69	1,32	2,47	0,25	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03
	391/2014	чай-заварка		30	30	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		0,3	0,3	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		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за полдник	260			5,9085	9,47	58,90	343,98	107,99	18,34	25,62	69,73	1,44	0,06	0,09	0,05	0,68	0,03
Всего за 3 день			1394			35,8	52,2	206,4	1477,4	1616,9	415,4	230,7	670,9	11,6	192,0	0,4	0,3	9,0	43,9
4 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
	182/2005	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с сахаром	180			6,313	3,85886	40,211	219,481	193,247	111,504	46,442	156,186	2,394	0,0513	0,21204	0,01368	0,5301	1,105
		крупа пшенная		34,20	34,2	3,933	1,13886	22,743	119,016	68,742	9,234	34,542	79,686	2,394	0,0513	0,21204	0,01368	0,5301	0
		вода		61	61	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		молоко		85	85	2,38	2,72	3,995	49,3	124,1	102	11,9	76,5	0	0	0	0	0	1,105
		сахар-песок		13,5	13,5	0	0	13,473	51,165	0,405	0,27	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	180/7			0,123	0,007	10,2107	40,7354	19,15	4,485	2,16	4,012	0,288	0,00015	0,00301	0,0044	0,031	2,83
	391/2014	чай-заварка		30	30	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		0,3	0,3	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		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0

		лимон		8	7	0,063	0,007	0,21	2,38	11,41	2,8	0,84	1,54	0,042	0	0,0028	0,0014	0,007	2,8
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за завтрак	407			8,826	12,71586	65,3217	425,9164	271,147	280,889	59,252	267,648	3,172	0,10795	0,21505	0,07508	1,0831	4,355
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																			
	102/2005	Суп картофельный с бобовыми	200			4,722	3,416	15,994	114,79	378,16	23,42	28,2	69,5	1,48	200,008	0,144	0,0288	0,9992	9,3
		картофель		53,4	40	0,8	0,16	6,52	30,8	227,2	4	9,2	23,2	0,36	0	0	0	0,52	8
		горох лущеный		16,2	16	3,68	0,256	8,13	50,24	116,96	14,24	14,08	36,16	1,12	0,01	0,14	0,03	0,38	0
		лук репчатый		9,6	8	0,112	0	0,656	3,28	14	2,48	1,12	4,64	0	0	0	0	0	0,8
		морковь		12,6	10	0,13	0	0,69	3,5	20	2,7	3,8	5,5	0	200	0	0	0,1	0,5
		масло растительное подсолнечное		4	4	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1,2	1,2	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		вода		140	140	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		лавровый лист		0,007	0,007	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	619/2009	Тефтели из мяса говядины с соусом красным основным	110			9,0098	12,88	12,9825	201,3245	207,8025	22,355	16,69	93,52	1,226	80	0,015	0,0834	2,098	3
		говядина б/к		38	38	7,068	6,08	0	82,992	123,5	3,42	8,36	71,44	1,03	0	0	0,08	1,78	0
		вода		6	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		крупа рисовая		5	5	0,7	0,8	4,5	23,6	11,45	2,35	3,15	7,5	0,15	0	0,015	0	0,14	0
		лук репчатый		21	18	0,252	0	1,476	7,38	31,5	5,58	2,52	10,44	0	0	0	0	0	1,8
		масло растительное подсолнечное		8	8	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		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			0,5798	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	0,0598	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	130			4,616	4,109	30,733	181,33	55,71	9,02	7,19	39,23	0,538	0,025	0	0	0	0
		макаронные изделия в/с		44	44	4,576	0,484	30,668	148,28	54,56	7,92	7,04	38,28	0,528	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1,5	1,5	0	0	0	0	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
	376/2014	Компот из сушеных фруктов	180			0,396	0	24,9912	100,116	0,432	0,488	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
		сухофрукты(смесь)		18	45	0,396	0	10,62	45,54	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
		сахар-песок		14,4	14,4	0	0	14,3712	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0,18	0,18	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	670			22,3738	22,245	106,4807	712,3605	699,0045	69,883	70,78	251,15	4,214	280,033	0,229	0,1522	3,6872	12,54
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			1457			34,5	40,3	220,6	1404,4	1196,6	438,7	145,3	581,5	9,5	280,1	0,4	0,2	5,2	199,6
5 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК	182/2005	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с сахаром	180			4,242	2,986	36,4604	188,245	138,869	108,654	17,486	102,302	0,4788	0	0,02128	0,01064	0,4256	1,105
		крупя рисовая		26,6	26,6	1,862	0,266	18,9924	87,78	14,364	6,384	5,586	25,802	0,4788	0	0,02128	0,01064	0,4256	0
		вода		65	65	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		85	85	2,38	2,72	3,995	49,3	124,1	102	11,9	76,5	0	0	0	0	0	1,105
		сахар-песок		13,5	13,5	0	0	13,473	51,165	0,405	0,27	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		0,3	0,3	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	180			0,06	0,00	10,00	38,36	7,74	1,69	1,32	2,47	0,25	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03
	391/2014	чай-заварка		30	30	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		0,3	0,3	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		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за завтрак	415			6,652	11,836	51,3811	354,4004	205,059	275,039	29,456	212,224	1,2148	0,05665	0,02149	0,07064	0,9716	1,555
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	200/4			1,6238	4,7533	8,3471	85,5	325,715	27,964	18,348	41,727	0,5167	200,006	0,01119	0,01993	0,7648	23,082
		капуста белокачанная свежая		43	33,3	0,5994	0,0333	1,5651	9,324	99,9	15,984	5,328	10,323	0,1998	0	0,00999	0,01332	0,2331	14,985
		картофель		40	31	0,62	0,124	5,053	23,87	176,08	3,1	7,13	17,98	0,279	0	0	0	0,403	6,2
		морковь		13,3	10	0,13	0	0,69	3,5	20	2,7	3,8	5,5	0	200	0	0	0,1	0,5
		лук репчатый		10	8	0,112	0	0,656	3,28	14	2,48	1,12	4,64	0	0	0	0	0	0,8
		томатная паста		1,3	1,3	0,0624	0	0,247	1,326	11,375	0,26	0,65	0,884	0,0299	0	0	0,00221	0,0247	0,585
		масло растительное подсолнечное		4	4	0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1,3	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		лавровый лист		0,007	0,007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		160	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сметана		4	4	0,1	0,6	0,136	8,24	4,36	3,44	0,32	2,4	0,008	0,006	0,0012	0,0044	0,004	0,012
	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
		Бройлер - цыпленок		117,6	85	4,22	0,77	0	235,9	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	2,3976	0	21,576	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	0,2575	0,0275	1,725	8,35	4,4	0,6	1,1	2,875	0,0525	0	0,0017	0,002	0,03	0
		томатная паста		2	2	0,096	0	0,38	2,04	0,9	0,4	1	1,36	0,046	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	1,2	0,216	0,312	0,012	0	0,00024	0,0012	0,0036	0,36
		сахар песок		0,75	0,75	0	0	0,74	2,84	0,015	0	0	0,00225	0	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	150			8,74	6,12	42,92	266,18	116,45	49,47	67,78	203,63	5,53	0,03	0,37	0,14	2,89	0
		Крупа гречневая из ядрицы		69	69	8,694	2,277	42,849	231,15	115,23	48,3	67,62	205,62	5,52	0	0,3657	0,138	2,8911	0
		масло сливочное "крестьянское"		5,3	5,3	0,0424	3,8425	0,0689	35,033	1,219	1,166	0,159	1,007	0,0106	0,0265	0	0,00053	0,0053	0
		Соль йодированная		1,2	1,2	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	180			0,396	0	24,9912	100,116	0,432	0,488	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
		сухофрукты(смесь)		18	45	0,396	0	10,62	45,54	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
		сахар-песок		14,4	14,4	0	0	14,3712	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0,18	0,18	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	520			19,1	17,5	59,3	469,2	383,4	43,1	37,0	90,6	1,5	200,0	0,1	0,1	1,4	23,3
ПОЛДНИК																			
	454/2014	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	80			4,109	1,3078	30,272	151,476	70,408	9,872	17,548	45,998	0,8382	0,006	0,06766	0,03184	0,4776	0
	453/2014	тесто дрожжевое для пирожков		62,7															
		мука пшеничная в/с		39,8	39,8	4,0994	0,4378	27,462	132,932	70,048	9,552	17,512	45,77	0,8358	0	0,06766	0,03184	0,4776	0
		сахар-песок		2,80	2,8	0	0	2,7944	10,612	0,084	0,056	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло сливочное"Крестьянское"		1,2	1,2	0,0096	0,87	0,0156	7,932	0,276	0,264	0,036	0,228	0,0024	0,006	0	0	0	0
		соль йодированная		0,6	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		дрожжи сухие		0,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		18,8	18,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		мука на подпыл		1,9	1,9	0,1957	0,0209	1,311	6,346	3,344	0,456	0,836	2,185	0,0399	0	0,00323	0,00152	0,0228	0
	503/2014	фарш картофельный с луком		26,7															
		картофель		32,3	23,5	0,47	0,094	3,8305	18,095	133,48	2,35	5,405	13,63	0,2115	0	0	0	0,3055	4,7
		лук репчатый		8,3	6,9	0,0966	0	0,5658	2,829	12,075	2,139	0,966	4,002	0	0	0	0	0	0,69
		масло растительное подсолнечное		1	1	0	0,999	0	8,99	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло растительное подсолнечное для смазки листов		0,3	0,3	0	0,2997	0	2,697	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		яйца куриные для смазки пирожков, гр		1,6	1,6	0,20	0,18	0,01	2,51	2,24	0,88	0,19	3,07	0,04	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
	394/2014	Чай с молоком	180			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		30	30	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		0,3	0,3	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		10	10	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		60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за полдник	260			6,689	4,1878	44,5027	242,0314	209,548	119,557	31,468	129,47	1,0842	0,00615	0,06787	0,03484	0,5016	1,2
Всего за 5 день			1295			32,9	33,7	165,3	1111,6	918,1	444,6	102,0	439,3	5,2	200,1	0,2	0,2	3,0	28,1
6 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК	93/2014	Суп молочный с макаронными изделиями	200			5,6448	6,1572	17,8332	149,268	1,8408	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		молоко		140	140	3,93	4,48	6,58	81,20	1,82	168	19,6	126	0,14	0,028	0,056	0,21	0,14	1,82
		вода		60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		макаронные изделия		16	16	1,66	0,176	11,152	53,92	19,84	2,88	2,56	13,92	0,192	0	0,0272	0,0128	0,1936	0
		сахар-песок		1,6	1,6	0,044	0,0512	0,072	0,928	0,0208	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло сливочное крестьянское		2	2	0,016	1,45	0,03	13,22	0,46	0,44	0,06	0,38	0,004	0,01	0	0,0002	0,002	0
		соль		1,6	1,6	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	180			0,06	0,00	10,00	38,36	7,74	1,69	1,32	2,47	0,25	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03
	391/2014	чай-заварка		30	30	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021		0,024	0,03
		чай черный байховый		0,3	0,3	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		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за завтрак	420			9,08	11,47	41,54	375,32	9,58	1,69	1,32	2,47	0,25	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03
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	200/4			1,5991	4,7565	10,9669	94,641	315,013	32,767	20,195	43,969	0,88	200,006	0,01486	0,02711	0,6268	16,217

		свекла		34	27,3	0,4095	0,0273	2,52	11,466	78,624	10,101	6,006	11,739	0,3822	0	0,00546	0,01092	0,0546	2,73
		капуста белокачанная свежая		17,3	14	0,252	0,014	0,658	3,92	42	6,72	2,24	4,34	0,084	0	0,0042	0,0056	0,098	6,3
		картофель		31,3	23,3	0,466	0,0932	3,7979	17,941	132,344	2,33	5,359	13,514	0,2097	0	0	0	0,3029	4,66
		морковь		13,3	10	0,13	0,01	0,69	3,5	20	2,7	3,8	5,5	0,07	200	0	0	0,1	0,5
		лук репчатый		10	8	0,112	0,016	0,656	3,28	14	2,48	1,12	4,64	0,064	0	0,004	0,0016	0,016	0,8
		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
		масло растительное подсолнечное		4	4	0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок		2	2	0	0	1,996	7,58	0,06	0,04	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
		лавровый лист		0,007	0,007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		160	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сметана		4	4	0,1	0,6	0,136	8,24	4,36	3,44	0,32	2,4	0,008	0,006	0,0012	0,0044	0,004	0,012
	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	130			2,8028	4,403	19,0693	127,186	660,008	35,512	28,398	82,804	1,0082	0,023	0	0,00046	1,4476	22,4535
		картофель		148,2	111	2,22	0,444	18,093	85,47	630,48	11,1	25,53	64,38	0,999	0	0	0	1,443	22,2
		масло сливочное"Крестьянское"		4,6	4,6	0,0368	3,335	0,0598	30,406	1,058	1,012	0,138	0,874	0,0092	0,023	0	0,00046	0,0046	0
		молоко		20	19,5	0,546	0,624	0,9165	11,31	28,47	23,4	2,73	17,55	0	0	0	0	0	0,2535
		соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	376/2014	Компот из сушеных фруктов	180			0,396	0	24,9912	100,116	0,432	0,488	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
		сухофрукты(смесь)		18	45	0,396	0	10,62	45,54	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
		сахар-песок		14,4	14,4	0	0	14,3712	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0,18	0,18	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	674			21,8467	16,7073	84,1454	572,807	1496,443	138,537	125,913	392,273	4,0318	202,949	0,10486	0,08757	4,044	43,8605
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
	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	0,108	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
		крахмал картофельный		9	9	0	0	7,164	29,43	1,35	3,6	0	6,93	0	0	0	0	0	0
		вода		126	126	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			1474			33,90	33,30	181,99	1231,02	1789,70	224,82	141,55	465,12	6,60	202,96	0,11	0,10	4,44	47,69
7 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
	181/2005	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	180			5,1394	3,0084	35,5623	188,119	157,447	108,43	19,978	99,474	0,6118	0	0,03724	0,01862	0,266	1,1141

		крупа манная		26,6	26,6	2,7398	0,266	18	87,248	31,92	5,32	7,98	22,344	0,6118	0	0,03724	0,01862	0,266	0
		молоко		85,7	85,7	2,3996	2,7424	4,0279	49,706	125,122	102,84	11,998	77,13	0	0	0	0	0	1,1141
		вода		64,3	64,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок		13,5	13,5	0	0	13,473	51,165	0,405	0,27	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		0,3	0,3	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	180/7			0,123	0,007	10,2107	40,7354	19,15	4,485	2,16	4,012	0,288	0,00015	0,00301	0,0044	0,031	2,83
	391/2014	чай-заварка		30	30	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		0,3	0,3	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		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		лимон		8	7	0,063	0,007	0,21	2,38	11,41	2,8	0,84	1,54	0,042	0	0,0028	0,0014	0,007	2,8
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за завтрак	427			11,8324	12,5904	65,758	420,7044	248,047	280,415	36,288	219,236	1,5498	0,05665	0,10875	0,11252	0,978	4,3641
2 ЗАВТРАК	368/2014	Флоды 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	200			2,0047	2,6233	12,6458	83,851	294,585	24,235	24,024	52,157	0,8843	2,807	0,03047	0,0315	0,843	9,36
		картофель		48,5	36,4	0,728	0,1456	5,9332	28,028	206,752	3,64	8,372	21,112	0,3276	0	0	0	0,4732	7,28
		морковь		9	7,3	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		8,7	7,3	0,1022	0	0,5986	2,993	12,775	2,263	1,022	4,234	0	0	0	0	0	0,73
		масло растительное подсолнечное		1,8	1,8	0	1,7982	0	16,182	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		136,4	136,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		0,9	0,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	120/2014	Клецки мучные	18																
		мука пшеничная		5,5	5,5	0,5665	0,0605	3,795	18,37	9,68	1,32	2,42	6,325	0,1155	0	0,00935	0,0044	0,066	0
		масло сливочное "Крестьянское"		0,6	0,6	0,0048	0,435	0,0078	3,966	0,138	0,132	0,018	0,114	0,0012	0,003	0	0,00006	0,0006	0
		яйца куриные, гр		1,6	1,6	0,20	0,18	0,01	2,51	2,24	0,88	0,19	3,07	0,04	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
		вода		8,7	8,7	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
	291/2005	Плов из птицы	200			23,97	18,68	35,59	422,17	334,80	32,91	35,74	192,15	2,81	38,08	0,13	0,21	8,37	2,70
		бройлер-цыпленок		134,4	95,2	20,2776	9,22	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		9	9	0	8,991	0	80,91	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		морковь		13,3	11	0,143	0	0,759	3,85	22	2,97	4,18	6,05	0	0	0	0	0,11	0,55
		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	0,0513	1,215
		лук репчатый		11	9,3	0,1302	0	0,7626	3,813	16,275	2,883	1,302	5,394	0	0	0	0	0	0,93
		крупа рисовая		47	47	3,29	0,47	33,558	155,1	25,38	11,28	9,87	45,59	0,846	0	0,0376	0,0188	0,752	0
		соль йодированная		1,8	1,8	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	180			0,396	0	24,9912	100,116	0,432	0,488	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
		сухофрукты(смесь)		18	45	0,396	0	10,62	45,54	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
		сахар-песок		14,4	14,4	0	0	14,3712	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0,18	0,18	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	650			30,36	23,16	95,61	725,53	746,72	81,83	81,67	299,41	4,79	40,89	0,24	0,28	9,88	18,30
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	0,01	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
	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	180			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		30	30	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		0,3	0,3	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		10	10	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		60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за полдник	285			16,167	9,8964	31,4309	303,2822	256,31	238,841	34,708	262,152	0,9226	0,08783	0,04153	0,24634	0,44728	2,1376
Всего за 7 день			1462			58,76	46,05	202,60	1496,52	1529,07	617,08	161,66	791,80	9,46	41,03	0,42	0,66	11,61	34,80
8 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК	183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром	180			7,6	4,9	40,2	234,1	230,9	166,9	50,0	208,4	2,7	0,0	0,2	0,1	1,4	1,5
		гречневая крупа из ядрицы быстрорастваривающейся		34	34	4,3	1,1	21,1	113,9	56,8	23,8	33,3	101,3	2,7	0,0	0,2	0,1	1,4	0,0
		молоко		119	119	3,332	3,808	5,593	69,02	173,74	142,8	16,66	107,1	0	0	0	0	0	1,547
		вода		26	26	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		13,5	13,5	0	0	13,473	51,165	0,405	0,27	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		0,27	0,27	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	180			0,06	0,00	10,00	38,36	7,74	1,69	1,32	2,47	0,25	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03
	391/2014	чай-заварка		30	30	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		0,3	0,3	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		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за завтрак	400			10,1	13,8	65,1	438,1	297,4	333,5	62,0	318,3	3,5	0,1	0,2	0,1	2,0	2,0
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
	80/2014	Суп картофельный с крупой	200			1,788	2,282	13,936	83,22	377,68	16,944	21,72	56,76	0,672	160	0,0048	0	0,94	13,2
		картофель		80	60	1,2	0,24	9,78	46,2	340,8	6	13,8	34,8	0,54	0	0	0	0,78	12
		крупа(рисовая)		4	4	0,372	0,044	2,948	12,96	6,88	1,52	3,76	12,92	0,132	0	0,0048	0	0,08	0
		морковь		10	8	0,104	0	0,552	2,8	16	2,16	3,04	4,4	0	160	0	0	0,08	0,4
		лук репчатый		9,6	8	0,112	0	0,656	3,28	14	2,48	1,12	4,64	0	0	0	0	0	0,8
		масло растительное подсолнечное		2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1,3	1,3	0	0	0	0	0	4,784	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	282/2014	Котлета из говядины	85			11,92	8,8	11,64	173	212,9	14	23,1	116,5	1,18	19	0,07	0,11	0	0
		Говядина		80	59	9,64	8,3	0	113,5	1,032	191,75	5,31	12,98	110,92	1,593	0	0,0354	2,773	0
		хлеб пшеничный		14	14	1,078	0,42	6,972	32,2	17,78	3,64	4,9	11,62	0,224	0	0,0224	0,0112	0,2156	0
		вода		11,3	11,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сухари панировочные		8	8	0,5	0,2	3,4	18,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		лук репчатый		8	7	0	4,9	0	44	2,48	1,12	4,64	0,064	0	0,004	0,0016	0,0016	0,016	0,8
		соль йодированная		1,1	1,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		чеснок		0,8	0,8	0,052	0,004	0,2392	1,192	2,08	0,24	0,24	0,8	0,012	0	0,00064	0,00064	0,0096	0,08
		масло сливочное			5	0,075	6,815	0,12	62,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло растительное		5	5														
	199/2005	Пюре из бобовых с маслом	130			14,308	5,342	31,574	234,34	454,6	56,5	54,74	141,26	1,352	0,061	0,558	0,1122	1,4754	0
		Горох		63	62	14,49	1,008	32,004	197,82	460,53	56,07	10,08	54,81	0,756	0	0,1071	0,0504	0,7623	0
		соль		3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Масло сливочное		6	6	0,048	4,35	0,078	39,66	1,38	1,32	0,18	1,14	0,012	0,03	0	0,0006	0,006	0

	376/2014	Компот из сушеных фруктов	180			0,396	0	24,9912	100,116	0,432	0,488	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
		сухофрукты(смесь)		18	45	0,396	0	10,62	45,54	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
		сахар-песок		14,4	14,4	0	0	14,3712	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0,18	0,18	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	645			32,04	18,26	89,55	650,90	1102,08	102,24	118,26	363,42	4,17	179,06	0,70	0,26	3,01	13,24
ПОЛДНИК																			
	415/2005	Крендель сахарный	80			5,466	9,7024	48,6644	303,384	90,352	16,868	20,768	65,168	1,1132	0,071	0,08036	0,06336	0,5608	0
		мука пшеничная		44,8	44,8	4,6144	0,4928	30,912	149,632	78,848	10,752	19,712	51,52	0,9408	0	0,07616	0,03584	0,5376	0
		сахар-песок		17,6	17,6	0	0	17,5648	66,704	0,528	0,352	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло сливочное "Крестьянское"		11,2	11,2	0,0896	8,12	0,1456	74,032	2,576	2,464	0,336	2,128	0,0224	0,056	0	0,00112	0,0112	0
		яйца куриные, гр		6	6	0,76	0,69	0,04	9,42	8,40	3,30	0,72	11,52	0,15	0,02	0,00	0,03	0,01	0,00
		соль йодированная		0,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		дрожжи сухие		1,3	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		16	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло растительное подсолнечное		0,4	0,4	0	0,3996	0	3,596	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко кипяченое	180			5,04	5,76	4,86	139	2,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Молоко		190	180	5,04	5,76	4,86	139	2,34									
		Итого за полдник	260			5,466	9,7024	48,6644	303,384	90,352	16,868	20,768	65,168	1,1132	0,071	0,08036	0,06336	0,5608	0
Всего за 8 день			1405			48,07	41,85	213,40	1438,42	1609,85	459,57	204,98	753,93	10,14	179,19	0,96	0,45	5,74	17,24
9 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
	182/2005	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с сахаром	150			6,313	3,85886	40,211	219,481	193,247	111,504	46,442	156,186	2,394	0,0513	0,21204	0,01368	0,5301	1,105
		крупя пшенная		34,20	34,2	3,933	1,13886	22,743	119,016	68,742	9,234	34,542	79,686	2,394	0,0513	0,21204	0,01368	0,5301	0
		вода		61	61	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		молоко		85	85	2,38	2,72	3,995	49,3	124,1	102	11,9	76,5	0	0	0	0	0	1,105
		сахар-песок		13,5	13,5	0	0	13,473	51,165	0,405	0,27	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	180/7			0,123	0,007	10,2107	40,7354	19,15	4,485	2,16	4,012	0,288	0,00015	0,00301	0,0044	0,031	2,83
	391/2014	чай-заварка		30	30	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		0,3	0,3	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		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		лимон		8	7	0,063	0,007	0,21	2,38	11,41	2,8	0,84	1,54	0,042	0	0,0028	0,0014	0,007	2,8
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за завтрак	377			8,826	12,71586	65,3217	425,9164	271,147	280,889	59,252	267,648	3,172	0,10795	0,21505	0,07508	1,0831	4,355
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																			
	94/2016	Суп лапша домашняя	200			1,77	4,05	9,54	81,8	42,5	15,76	8,36	23,44	0,47	0	0,04	0	0,33	81,8
	126/2016	Лапша домашняя		16	16	2,07	0,63	9,76	52,98	24,84	5,6	6,22	19,14	0,26	10	0,037	0,03	0,31	53
		мука пшеничная		15	15	1,545	0,165	10,35	50,1	2,25	6	0	11,55	0	0	0	0	0	0
		яйцо		40	4	5,08	4,6	0,28	62,8	56	22	4,8	76,8	1	0,1	0,028	0,176	0,96	0
		соль		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		2,8	2,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масса вареной лапши			40														
	60/2016	Бульон из птицы детский			190	0,27	0	0,23	3,80	3,8	1,9	1,9	1,9	0,04	9,5	0	0	0	3,8
		цыпленок-бройлер		33,6	30	6,2832	5,4096	0	73,92	79,296	4,704	6,384	53,76	0,4368	0,01344	0	0	0	0,672
		вода		214	214	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		лук репчатый		1,9	1,5	0,0266	0,0038	0,1558	0,779	3,325	0,589	0,266	1,102	0,0152	0	0,00095	0,00038	0,0038	0,19
		морковь		1,9	1,5	0,0247	0,1311	0,665	3,8	0,513	0,722	0,494	0,019	0	0,00038	0,0019	0,0019	0,0057	0,57
		соль йодированная		1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

		лук репчатый		9,6	8	0,1344	0,0192	0,7872	3,936	16,8	2,976	1,344	5,568	0,0768	0	0,0048	0,00192	0,0192	0,96
		Масло растительное		4	4	0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Зелень петрушки		2,7	2	0,0999	0,0108	0,2052	1,323	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	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	130			2,4057	10,0875	6,8596	153,458	434,45	45,743	31,142	63,989	1,664	0	0,0195	0,0611	0,442	17,88
		свекла		124	97,5	1,4625	0,0975	2,52	40,95	280,8	36,075	21,45	41,925	1,365	0	0,0195	0,039	0,195	9,75
		лук репчатый		27,2	22,8	0,3192	0	1,8696	9,348	39,9	7,068	3,192	13,224	0	0	0	0	0	2,28
		томатная паста		13	13	0,624	0	2,47	13,26	113,75	2,6	6,5	8,84	0,299	0	0	0,0221	0,247	5,85
		масло растительное подсолнечное		10	10	0	9,99	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок		1,5	1,5	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
	376/2014	Компот из сушеных фруктов	180			0,396	0	24,9912	100,116	0,432	0,488	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
		сухофрукты(смесь)		18	45	0,396	0	10,62	45,54	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
		сахар-песок		14,4	14,4	0	0	14,3712	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0,18	0,18	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	630			8,2283	15,9813	63,3266	450,953	537,607	77,18	58,468	137,431	3,1192	0	0,13045	0,10148	1,3658	100,11
	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)	70	74,2	70	1,33	6,23	5,39	83,3	220,5	28,7	10,5	25,9	0,49	0	0	0	0	4,9
	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	180			0,06	0,00	10,00	38,36	7,74	1,69	1,32	2,47	0,25	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03
	391/2014	чай-заварка		30	30	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		0,3	0,3	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		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за полдник	268			8,93	16,75	26,73	293,73	335,95	82,13	24,12	156,00	2,44	0,14	0,03321	0,20	0,30	5,13
	Всего за 9 день		1375			26,480	45,542	165,475	1216,595	1264,704	447,194	145,840	568,081	10,131	0,243	0,379	0,380	2,952	111,590
10 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК	182/2005	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с сахаром	180			4,242	2,986	36,4604	188,245	138,869	108,654	17,486	102,302	0,4788	0	0,02128	0,01064	0,4256	1,105
		крупа рисовая		26,6	26,6	1,862	0,266	18,9924	87,78	14,364	6,384	5,586	25,802	0,4788	0	0,02128	0,01064	0,4256	0
		вода		65	65	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		85	85	2,38	2,72	3,995	49,3	124,1	102	11,9	76,5	0	0	0	0	0	1,105
		сахар-песок		13,5	13,5	0	0	13,473	51,165	0,405	0,27	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		0,3	0,3	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	1,3	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	180			3,809	3,97	15,456	110,37	206,17	136,04	28,15	118,65	0,66	0,09	0,003	0,006	0,054	1,43

		какао порошок		3	3	0,729	0,45	0,306	8,67	45,27	3,84	12,75	19,65	0,66	0,09	0,003	0,006	0,054	0
		сахар-песок		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		молоко		110	110	3,08	3,52	5,17	63,8	160,6	132	15,4	99	0	0	0	0	0	1,43
		вода		80	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за завтрак	415			10,401	15,806	66,8164	464,315	403,789	409,594	56,286	328,402	1,6288	0,1465	0,02428	0,07364	1,0016	2,955
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
		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/4			1,6238	4,7533	8,3471	85,5	325,715	27,964	18,348	41,727	0,5167	200,006	0,01119	0,01993	0,7648	23,082
		капуста белокачанная свежая		43	33,3	0,5994	0,0333	1,5651	9,324	99,9	15,984	5,328	10,323	0,1998	0	0,00999	0,01332	0,2331	14,985
		картофель		40	31	0,62	0,124	5,053	23,87	176,08	3,1	7,13	17,98	0,279	0	0	0	0,403	6,2
		морковь		13,3	10	0,13	0	0,69	3,5	20	2,7	3,8	5,5	0	200	0	0	0,1	0,5
		лук репчатый		10	8	0,112	0	0,656	3,28	14	2,48	1,12	4,64	0	0	0	0	0	0,8
		томатная паста		1,3	1,3	0,0624	0	0,247	1,326	11,375	0,26	0,65	0,884	0,0299	0	0	0,00221	0,0247	0,585
		масло растительное подсолнечное		4	4	0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1,3	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		лавровый лист		0,007	0,007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		160	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сметана		4	4	0,1	0,6	0,136	8,24	4,36	3,44	0,32	2,4	0,008	0,006	0,0012	0,0044	0,004	0,012
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	180			0,396	0	24,9912	100,116	0,432	0,488	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
		сухофрукты(смесь)		18	45	0,396	0	10,62	45,54	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
		сахар-песок		14,4	14,4	0	0	14,3712	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0,18	0,18	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	644			28,3661	24,7699	73,2245	628,4442	1222,656	76,65	87,318	295,922	4,5049	742,086	0,18386	0,25716	10,25066	44,527
ПОЛДНИК	459/2014	Пирог открытый	80			4,81	2,50746	32,7912	175,4616	80,693	12,267	19,567	55,07	0,9794	0,01625	0,0759	0,04529	0,5311	0
		мука пшеничная		43,7	43,7	4,5011	0,4807	30,153	145,958	76,912	10,488	19,228	50,255	0,9177	0	0,07429	0,03496	0,5244	0
		сахар-песок		2,6	2,6	0	0	2,5948	9,854	0,078	0,052	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло сливочное "Крестьянское"		2,1	2,1	0,0168	1,5225	0,0273	13,881	0,483	0,462	0,063	0,399	0,0042	0,0105	0	0,00021	0,0021	0
		яйца куриные, гр		2,3	2,3	0,29	0,26	0,02	3,61	3,22	1,27	0,28	4,42	0,06	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00
		соль йодированная		0,4	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		дрожжи сухие		0,32	0,32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		18,4	18,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло растительное подсолнечное		0,24	0,24	0	0,23976	0	2,1576	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		повидло		26,6	24	0	0	15,6	60	30,96	3,36	1,68	2,16	0,312	0	0,0024	0,0048	0,024	0,12
392/2014		Чай с сахаром	180			0,06	0,00	10,00	38,36	7,74	1,69	1,32	2,47	0,25	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03
391/2014		чай-заварка		30	30	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		0,3	0,3	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		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за полдник	260			0,06	0	10,0007	38,3554	7,74	1,685	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
Всего за 10 день			1419			39,3	40,7	160,1	1177,1	1754,2	494,9	148,9	633,8	7,8	742,2	0,2	0,3	11,5	49,5
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	1419			50,096	61,915	172,530	1461,121	2161,18	963,209	185,922	949,346	7,846	742,324	0,216	0,393	11,555	56,056
		В СРЕДНЕМ ЗА ОДИН ДЕНЬ	141,9			5,01	6,19	17,25	146,11	216,12	96,32	18,59	94,93	0,78	74,23	0,02	0,04	1,16	5,61
		В СРЕДНЕМ ЗА ЗАВТРАК	16			0,81085	1,10005	3,09082	25,88979	58,82925	5,1734	3,28	13,7037	0,33475	28,01002	0,003756	0,01868	0,2258	1,573
		В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	0			0,1354	0,0088	1,8972	8,15	3,126	1,3136	0,24	1,16	0,0096	0	0	0	0,005	0,08
		В СРЕДНЕМ ЗА ОБЕД	48,5			0,41676	0,84829	5,7161	32,63964	13,8975	8,8469	1,5361	7,5009	0,13204	0,003215	0,001477	0,004763	0,03747	18,0786
		В СРЕДНЕМ ЗА ПОЛДНИК	182,2			7,05643	6,47933	27,55976	201,85012	#3НАЧ	95,6689	19,5762	103,9811	1,14566	4,114463	0,05235	0,083168	1,309874	3,56667