

УТВЕРЖДАЮ:



Примерное 10-дневное меню на зимний период
для организации питания воспитанников дошкольных
образовательных учреждений

Шпаковского муниципального округа
в возрасте от 3 до 7 лет.

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года 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 года издания.

Главный технолог казенного учреждения «Центр по
техническому обслуживанию, капитальному ремонту
и безопасности образовательных учреждений»

Н.В.Котова

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	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	C, мг					
ЗАВТРАК	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	0					
	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					
	1/2014	Бутерброд с маслом сливочным	40	30	30	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	0,024	0,01					
		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	0,024	0,03					
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
		Итого за завтрак	360																					
2 ЗАВТРАК	г/п	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	10,84	20,04	40,8307	404,4554	371,19	227,485	39,57	248,622	2,916	0,15665	0,06121	0,26	0,818	5,35					
ОБЕД		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	0,00459	0,0513	1,215						
		масло растительное подсолнечное		4	4	0	3,996	0	35,96	0	0,06	0,04	0	0	0	0	0	0	0					
		сахар-песок		2	2	0	0	1,996	7,58	0	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	5,2948	164,896	288,888	40,103	37,505	159,691	0,7685	0,0315	0,00847	0,01499	0,89142	3,2176					
		минтай		120,9	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	4,68	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	4,99	0,07	0,01	0,006	0,0024	0,024	1,2					
		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	0,006	0,0024	0,024	1,2					
		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	6,414	0,1248	0	0,006	0,0024	0,024	1,2					
		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	0,12012	0					
		соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2535	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	0,24					
		сахар-песок		14,4	14,4	0	0	14,3712	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0,04					
		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					
	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	20	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0					
		Итого за обед	624			17,8944	22,3506	77,1222	575,439	1308,541	120,87	101,298	327,064	3,4667	200,0605	0,07733	0,07456	3,40182	42,1281					
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	1	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	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	0
	соль йодированная		0,3	0,3	0	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	0
	вода		16	16	0	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	0
397/2014	Какао с молоком																		0
	какао порошок	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	0
	сахар-песок		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	0
	молоко		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		110	110	3,08	3,52	5,17	63,8	160,6	132	15,4	99	0	0	0	0	0	1,43	0
			80	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за поддник	260			9,275	13,6724	64,1204	413,754	296,522	152,908	48,918	183,818	1,7732	0,161	0,08336	0,06936	0,6148	1,43	0
Всего за 1 день		1344			38,5094	56,163	192,1733	1429,6494	999,876	599,876	192,1733	1429,6494	1,7732	0,161	0,08336	0,06936	0,6148	1,43	0

ЗАВТРАК		18/11/2005		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		1,1141
					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		0
					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
					Бутерброд с сыром и маслом сливочным																																	0	
					3/2014																																	0	
					сыр Российский				16		15		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
					масло сливочное "Крестьянское"				5		5		3,45		4,35		0		54		19,5		156		0		81,6		0		0,0315		0,0045		0,057		0,06		0,42
					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																																		
					391/2014																																		
					чай-заварка				30		30		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
					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		0,0207		0,4554		7,44		1,485		1,32		2,472		0,246		0,00015		0,00021		0,003		0,024		0,03
					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																														
					2 ЗАВТРАК																																		
					368/2014																																		
					Плоды свежие (яблоки)				100		114		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
					ОБЕД																																		
					103/2005																																		
					картофель				80		60		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
					макаронны 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		0,8		0
					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																														
					бройлер-цыпленок				134,4		95,2		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
					масло растительное подсолнечное				9		9		0		8,991		0		175,7392		247,52		15,232		19,04		133,28		1,904		38,08		0,0952		0,1904		7,45416		0
					морковь				13,3		11		0,143		0		0,759		3,85		22		2,97		4,18		6,05		0		0		0		0		0		0
					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		0,11		0,55
					лук репчатый				11		9,3		0,1302		0		0,7626		3,813		16,275		2,883		1,302		5,394		0		0		0		0		0,0513		1,215
					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		0,93
					соль йодированная				1,8		1,8		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0
					Овощи натуральные соленые																																		
					50/2009				20		20,6		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				180																														
					Компот из сушеных фруктов																																		
					сухофрукты(смесь)				18		45		0,396		0		10,62		45,54		0		0,2		0		0,03		0		0		0		0		0,04		0,24
					сахар-песок				14,4		14,4		0		0		14,3712		54,576		0,432		0,288		0		0		0		0		0		0		0		0,04
					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

ПОЛДНИК	г/л	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/л	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0
	Итого за обед		640			29,83	22,87	94,55	712,70	820,15	67,07	73,38	289,75	4,38	198,08	0,19	0,25	9,74	22,14
	Запеканка из творога с соусом яблочным		105																
	творог					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
	крупа манная		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	
	сахар-песок		5	5	0,515	0,05		3	16,4	6	1	1,5	4,2	0,115	0	0,007	0,0035	0,05	
	яйца куриные, гр		6,4	6,4	0				24,256	0,192	0,128	0	0	0	0	0	0	0,05	
	масло сливочное "Крестьянское"		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	
	сухари панировочные		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
237/2014	сметана	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	0,00032	0,0032	0
	соус яблочный	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	
	яблоки свежие	25																	
	сахар-песок		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	
	крахмал картофельный		3	3	0	0		11,37	0,09	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0	
	кислота лимонная		0,8	0,6	0	0	0,6368	2,616	0,12	0,32	0	0,616	0	0	0	0	0	0	
	вода		0,03	0,03	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1452			58,23	45,75	201,54	1483,69	1602,51	602,33	153,38	782,14	9,05	198,22	0,37	0,62	11,47	38,64
	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	1,1
		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	0,4	1,115
		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	0,0	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
	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	0,024	0,03	
	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	г/л	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	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
		лук репчатый		4,8	4	0,056	0	0,328	1,64	7	1,24	0,56	2,32	0	0	0	0	0,08	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	0,4	0,4
		масло растительное подсолнечное		4	4	0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0,6	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 рубленая из бройлер-цыпленка 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	
372/2014	Компот из свежих плодов	180				0,144	0,144	21,492	85,14	100,62	6,12	3,24	3,96	0,792	0	0	0	0	0
	Яблоки		41,4	36	0,144	0,144	3,528	16,92	100,08	5,76	3,24	3,96	0,792	0	0	0	0	3,6	
	Вода		155	155	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,6	
	Сахар-песок		18	18	0	0	17,964	68,22	0,54	0,36	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	
г/л	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	25,4	6,8	8,2	24	0,46	0	0,022	0,016	0,128	0
г/л	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0
	Итого за обед	624			19,4	28,5	67,8	624,6	1126,7	94,9	117,9	261,1	4,9	191,9	0,1	0,1	7,0	35,7	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком																		
454/2014	тесто дрожжевое для пирожков	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	Мука пшеничная в/с		62,7																
	сахар-песок		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	
	Масло сливочное "Крестьянское"		2,80	2,8	0	0	2,7944	10,612	0,084	0,056	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Соль йодированная		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	
	Дрожжи сухие		0,6	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Вода		0,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Мука на подпыл		18,8	18,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
503/2014	фарш картофельный с луком		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	
	лук репчатый		26,7																
	масло растительное подсолнечное		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	
	масло растительное подсолнечное для смазки листов		8,3	6,9	0,0966	0	0,5658	2,829	12,075	2,139	0,965	4,002	0	0	0	0	0	0,69	
			1	1	0	0,999	0	8,99	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
			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	
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	260			4,721	1,5598	56,93	270,816	79,948	21,032	20,608	49,058	1,3782	0,006	0,06766	0,03184	0,6936	180	
Всего за 3 день		1384			33,7	44,1	196,2	1362,1	1518,4	412,1	220,4	641,9	11,4	191,9	0,4	0,3	8,8	219,3	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из пшениной 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	
182/2005	крупа пшениная		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	1,105	
	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	0,4621	0	

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	21,568	81,864	0,648	0,432	0	0	0	0	0	0	0,108	1,08		
	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 4 день		1467			33,6	40,1	223,5	1397,6	1269,3	437,4	143,7	585,7	9,7	280,1	0,4	0,2	5,0	21,7	
5 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК	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	1,105		
	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	0	
	молоко	85	85	2,38	2,72	3,995	49,3	124,1	102	11,9	76,5	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	1,105	
	соль йодированная	0,3	0,3	0	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	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	0,0005	0,005	0,1	
	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	0	
	379/2005	Кофейный напиток с молоком	180			3,195	3,042	22,509	125,7615	131,94	112,86	12,6	92,25	0,3645	0,018	0,036	0,18	1,17	1,17
	Кофейный напиток	4,5	4,5	0,675	0,162	0,315	5,3415	0	4,5	0	11,25	0,2745	0	0	0	0,045	1,08	0	0
2 ЗАВТРАК	Итого за завтрак	415			9,787	14,878	73,8694	479,7065	329,559	386,414	40,736	302,002	1,3333	0,0745	0,05728	0,24764	2,1176	2,695	2
	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	2
	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	6,2	0,5
	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	0,403	0,1	0,8
	морковь	13,3	10	0,13	0	0,69	3,5	20	2,7	3,8	5,5	0	200	0	0	0	0,91	14	1,75
292/2005	лук репчатый	10	8	0,112	0	0,656	3,28	14	2,48	1,12	4,64	0	0	0	0	0	0,35	1,75	1,4
	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	0	0
	масло растительное подсолнечное	4	4	0	3,996	0	35,96	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	0	0
	лавровый лист	0,007	0,007	0	0	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	0	0
376/2014	Птица, тушеная в соусе с овощами	210			22,0463	27,3572	20,338	426,36	844,975	47,6	120,182	256,578	21,4802	69,85125	0,00884	0,00416	12,0814	21,1992	0,012
	бройлер-цыпленок	138,6	99,4	18,5878	16,0034	0	218,68	290,248	7,952	85,484	169,974	1,3916	69,58	0	0	0	10,6358	1,7892	0
	масло растительное подсолнечное	8,4	8,4	0	8,3916	0	75,516	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	картофель	94	70	1,4	0,28	11,41	53,9	397,6	7	16,1	40,6	0,63	0	0	0	0	0,91	14	0
	морковь	45	35	0,455	0	2,415	12,25	70	9,45	9,45	13,3	19,25	0,245	0	0	0	0,35	1,75	0
	лук репчатый	17	14	0,196	0	1,148	5,74	24,5	4,34	1,96	8,12	0	0	0	0	0	0	0	0
331/2005	горошек зеленый консервированный	11,2	7	0,3	0	0,65	4	9,9	2	2,1	6,2	0	0	0	0	0	0,07	1	0
	соль йодированная	2,8	2,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соус сметанный с томатом	70			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сметана	17,5	17,5	0,4375	2,625	0,595	36,05	19,075	15,05	1,4	10,5	0,035	0,02625	0	0,00884	0,00416	0,0624	0	0
	мука пшеничная в/с	5,2	5,2	0,5356	0,0572	3,588	17,368	9,152	1,248	2,288	5,98	0,1092	0	0,00884	0,00416	0,0624	0	0	0
	вода	52,5	52,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
376/2014	томатная паста	2,8	2,8	0,1344	0	0,532	2,856	24,5	0,56	1,4	1,904	0,0644	0	0	0	0	0,0532	1,26	0
	соль йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0532	1,26	0
	Компот из сушеных фруктов	180			0,396	0	24,9912	100,116	0,432	0,488	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0
	сухофрукты(смесь)	18	45	0,396	0	10,62	45,54	0	0,2	0,03	0	0,03	0	0	0	0	0,24	0,24	0
	сахар-песок	14,4	14,4	0	0	14,3712	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0,04	0,04	0
	вода	182,7	182,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
г/п	кислота лимонная	0,18	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	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	0,2	0

	г/л	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0
ПОЛДНИК		Итого за обед	634			26,9	34,0	70,5	700,6	1215,3	88,1	153,7	338,9	22,8	269,9	0,1	0,1	13,3	44,5
	218/2005	Вареники пенивые отварные с																	
	217/2005	молоком стуженым	120																
		вареники пенивые (полуфабрикат)		96		16,3029	5,6765	25,9185	247,426	190,871	197,209	30,264	240,994	0,7255	0,08165	0,06589	0,30788	0,4954	0,59
		творог		79,5	78	13,026	3,9	1,56	121,134	87,36	127,92	17,94	171,6	0,312	0,0624	0,0312	0,234	0,312	0,39
		Мука пшеничная		11	11	1,133	0,121	7,59	36,74	19,36	2,64	4,84	12,65	0,231	0	0,0187	0,0098	0,132	0
		Яйцо куриное столовое, гр		5,7	5,7	0,72	0,66	0,04	8,95	7,98	3,14	0,68	10,94	0,14	0,01	0,00	0,03	0,01	0,00
		сахар-песок		5,7	5,7	0	0	0	21,603	0,171	0,114	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
		молоко стуженное		20	20	1,42	1	11,04	59	76	63,4	6,8	45,8	0,04	0,005	0,012	0,04	0,04	0,2
	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	300			16,3629	5,6765	35,9192	285,7814	198,611	198,894	31,584	243,466	0,9715	0,0818	0,0661	0,31088	0,5194	0,62
Всего за 5 день			1449			53,6	54,6	190,4	1512,1	1863,5	680,4	230,1	891,4	26,5	270,0	0,2	0,6	16,1	49,8
6 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК		Омлет натуральный с маслом 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
	210/2005	яйцо куриное столовое, гр		1 шт.	40	5,08	4,60	0,28	62,80	36,00	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	Консервы овощные закусочные порциями(икра кабачковая)	70			1,33	6,23	5,39	83,3	220,5	28,7	10,5	25,9	0,49	0	0	0	0	0
	г/л	Хлеб ржаной	30	74,2	70	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0,033	0,024	0,192	4,9
	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	378			11,32	25,60	41,63	459,43	394,70	247,03	41,88	263,45	2,93	0,19	0,06	0,26	0,83	5,55
2 ЗАВТРАК	г/л	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		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 белокочанная 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	0,3029	4,66	0,5
		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	4,416	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
	229/2005	Рыба, тушеная в томате с овощами	110			12,6556	5,6646	7,338	132,608	443,93	53,25	55,98	205,08	1,1352	2,92	0,02	0,02	1,3172	4,95
		минтай		147,6	74,4	11,8296	0,6696	0	53,568	312,48	29,76	40,92	178,56	0,5952	0	0	0	0,9672	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	0

[illegible]

	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
	кукуруза(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	0	0,0048	0	0,08	0
	лук репчатый	9,6	8	0,112	0	0,656	3,28	14	2,48	1,12	4,64	0	160	0	0	0,08	0,4
	масло растительное подсолнечное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,8
	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
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят с маслом сливочным	70															0
	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	5,12876	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
	132/2014																0
	Капуста тушеная	130															0
	капуста белокачанная свежая	179	143	2,574	0,143	6,721	40,04	429	68,64	22,88	44,33	0,858	0	0,0429	0,0572	1,1683	66,705
	масло растительное подсолнечное	6,5	6,5	0	6,4935	0	58,435	0	0	0	0	0	0	0	0	0	64,35
	томатная паста	1,9	1,9	0,0912	0	0,361	1,938	16,625	0,38	0,95	1,292	0,0437	0	0	0	0,0361	0,855
	морковь	11,5	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	11	10	0,14	0	0,82	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0	0	0	0	0	1
	мука пшеничная	2,6	2,6	0,2678	0,0286	1,794	8,684	4,576	0,624	1,144	2,99	0,0546	0	0,00442	0,00208	0,0312	0
	сахар-песок	3,4	3,4	0	0	3,3932	12,886	0,102	0,068	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная	1,7	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	372/2014																0
	Компот из свежих плодов	180															0
	яблоки	41,4	36	0,144	0,144	3,528	16,92	100,08	5,76	3,24	3,96	0,792	0	0	0	0,128	3,6
	вода	155	155	0	0	0	0	0	0	0	0	0,792	0	0	0	0	3,6
	сахар-песок	18	18	0	0	17,964	68,22	0,54	0,36	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
	г/л																0
	Хлеб ржаной	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/л																0
	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0
	Итого за обед	620															0
	ПОЛДНИК																0
	424/2005																84,32
	Булочка домашняя	80															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
	388/2005																0
	Напиток из плодов шиповника	180															0
	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	0,54	0	0	0	0,216	180
	вода	180	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за полдник	260															0
	Всего за 8 день	1380															0
																	0
	ЗАВТРАК																0
	182/2005																0
	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с сахаром	180															0
	крупя пшеничная	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	1,105
	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	0
	сахар-песок	13,5	13,5	0	0	13,473	51,165	0,405	0,27	0	0	0	0	0	0	1,105	0
	соль йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	1/2014																0
	Бутерброд с маслом сливочным	40															0
	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	0,522	0,42
	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

		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	0,0	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	1,105	
		соль йодированная		0,3	0,3	0	0			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Бутерброд с повидлом и маслом сливочным																			0	
	2/2014	повидло	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		
		масло сливочное "Крестьянское"		20,2	20	0	0	13	50	25,8	2,8	1,4	1,8	0,26	0	0,002	0,004	0,002	0,02	0,1		
		хлеб пшеничный		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	0,005	0		
				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	0,462	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	1,43			
		сахар-песок		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0,054	0		
		молоко		110	110	3,08	3,52	5,17	63,8	160,6	132	15,4	99	0	0	0	0	0	0	1,43		
		вода		80	80	0	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		
2 ЗАВТРАК	г/л	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0,5	0,1	10,1	46	120	7	4	7	1,4	0	0	0	0	0,2	2,955		
ОБЕД	88/2005	Ци из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/4			1,6238	4,7533	8,3471	85,5	326,715	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	0,1332	0,2331	14,985			
		морковь		13,3	10	0,13	0	0,69	3,5	20	2,7	3,8	5,5	0	200	0	0	0,403	6,2			
		лук репчатый		10	8	0,112	0	0,656	3,28	14	2,48	1,12	4,64	0	0	0	0	0,1	0,5			
		томатная паста		1,3	1,3	0,0624	0	0,247	1,326	11,375	0,26	0,65	0,864	0,0299	0	0	0,00221	0,0247	0,585			
		масло растительное подсолнечное		4	4	0	0	3,996	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			
		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	Рагу 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	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			
		сухофрукты(смесь)		18	45	0,396	0	10,62	45,54	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24			
		сахар-песок		14,4	14,4	0	0	14,3712	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0,04			
		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			
	г/л	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/л	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0			
		Итого за обед	634			27,5961	24,7699	68,2445	602,2442	1209,956	74,05	83,818	287,622	4,3449	742,086	0,16786	0,24916	10,09666	44,527			
		Вареники из полуфабриката промышленного производства с фаршем картофельным с маслом сливочным																				
	395/2005	Вареники (полуфабрикат) промышленного производства с фаршем картофельным с маслом сливочным	105			9,6985	13,3525	36,204	294,5625	47,11	31,2925	13,793	54,867	0,277	1,32	0,518	0,0005	0,0127	0			
ПОЛДНИК		Вареники (полуфабрикат) промышленного производства мороженные с фаршем картофельным		92,5	92,5	9,62	9,7125	35,89	260,2025	45,325	30,0625	13,468	53,502	0,259	1,295	0,518	0	0,0077	0			
		соль йодированная		0,5	0,5	0,0385	0,015	0,249	1,31	0,635	0,13	0,175	0,415	0,008	0	0	0,0005	0,005	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	0,0005	0,005	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	0	0
	Вода	150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за подлинк	285		9,7585	13,3525	46,2047	332,9179	54,85	32,9775	15,113	57,339	0,523	1,32015	0,51821	0,0035	0,0367	0,03	0	0
Всего за 10 день		1434		48,3	54,0	191,4	1445,5	1788,6	523,6	159,2	680,4	7,9	743,6	0,7	0,3	11,3	49,5		
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	14221		442,322	482,350	2005,284	14364,622	16991,67	5376,972	1835,163	7320,532	113,452	2720,678	3,827	4,398	91,854	809,538		
	В СРЕДНЕМ ЗА ОДИН ДЕНЬ	1422,1		44,23	48,23	200,53	1436,46	1699,17	537,70	183,52	732,05	11,35	272,07	0,38	0,44	9,19	80,95		
	В СРЕДНЕМ ЗА ЗАВТРАК	403,6		10,27508	15,46535	61,18135	435,99947	302,6766	301,5796	50,9402	275,94	2,54077	0,10118	0,12032	0,144318	1,1781	3,75417		
	В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	100		0,48	0,16	10,04	46,2	151,6	8,8	5	7,8	1,56	0	0,006	0,004	0,22	3,6		
	В СРЕДНЕМ ЗА ОБЕД	643		23,58859	23,90617	82,48429	640,01011	1050,126	92,9944	98,8795	294,2507	6,11094	271,7766	0,151193	0,156625	7,178792	36,5944		
	В СРЕДНЕМ ЗА ПОЛДНИК	275,5		9,88855	8,703436	46,82272	314,25265	194,7643	134,3232	28,6966	154,0625	1,13346	0,190093	0,10519	0,134847	0,608468	37,0052		