

УТВЕРЖДАЮ:

МБДОУ «Детский сад № 34»

(наименование учреждения)

Заведующий **Г.В.Волобуева** (

Ф.И.О.

подпись

Приказ № **49/01-15** от **31** МАРТА 2025 г



Примерное 10-дневное меню на весенне-летний период
для организации питания воспитанников дошкольных
образовательных учреждений
Шпаковского муниципального округа
в возрасте от 3 до 7 лет.

Меню составлено на основании:

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 год издания;
- сборника рецептур 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

Н.В.Котова

Приём пищи	№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					
						белки	жиры	углев. ды		К, мг	Са,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																	
		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	
	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 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	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	
ОБЕД	235/2005	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	80			12,5467	11,7651	3,48	183,818	344,392	46,005	45,063	191,665	0,9177	0,0325	0,00925	0,01695	1,0841	3,3176	
		минтай		95,2	68	10,812	0,612	0	48,96	285,6	27,2	37,4	163,2	0,544	0	0	0	0,884	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	0,0676		
		яйца куриные, гр		3	3	0,38	0,35	0,02	4,71	4,20	1,65	0,36	5,76	0,08	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	
		лук репчатый		16	13	0,182	0,026	1,066	5,33	22,75	4,03	1,82	7,54	0,104	0	0,0065	0,0026	0,026	1,3	
		сухари панировочные		10	10	0,77	0,3	4,98	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0,154	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	
ОБЕД	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	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	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	0
		вода		182,7	182,7	0	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	0,2
ОБЕД	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	
		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	440			20,9746	22,7646	80,2874	620,561	1376,745	129,372	112,356	367,338	3,7759	200,0615	0,09411	0,08452	3,7485	42,2281	
	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 шт	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

	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	6,67	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	32,9	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			1270			46,3926	51,6146	200,7215	1448,7652	2239,097	474,207	204,216	757,754	9,4139	200,342	0,16174	0,30552	4,4005	52,0781
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
		круп 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
		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	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	0,0513	1,215	0
		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
		круп 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	0,24	0
		сухофрукты(смесь)		18	45	0,396	0	10,62	45,54	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0,04	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
		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	0,2	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	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	105			14,9846	7,994	24,0606	255,1088	177,392	191,28	27,084	223,248	0,5934	0,09268	0,05164	0,28222	0,44648	0,5776

		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		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	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	285			15,0446	7,994	34,0613	293,4642	185,132	192,965	28,404	225,72	0,8394	0,09283	0,05185	0,28522	0,47048	0,6076
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1462			57,98	43,55	209,45	1499,07	1386,03	550,05	145,57	750,01	8,33	198,23	0,37	0,65	11,55	29,11
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	4,784	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
		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-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	1,265	0	0,0195	0,039	0,195	9,75
		лук репчатый		27,2	22,8	0,3192	0	1,8596	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	0,259	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	
		сахар-песок		1,5	1,5	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	
	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	0,24	
		сухофрукты(смесь)		18	45	0,396	0	10,62	45,54	0	0,2	0	0	0,03	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	
		вода		182,7	182,7	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	0,2	
	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
		крупка 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			9,002	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
		крупка 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	0,05	0	0
		соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	759/2009	Соус красный основной	50			0,572	3	4,2465	47,0225	34,3125	6,405	2,66	4,14	0,046	80	0	0,0034	0,128	1,2
		вода		50	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло растительное подсолнечное		1	1	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		мука пшеничная		2,5	2,5	0,41	0	2,76	13,36	7,04	4,6	0	0	0	0	0	0	0,05	0
		томатная паста		2	2	0,096	0	0,38	2,04	17,5	0,4	1	1,36	0,046	0	0	0,0034	0,038	0,9
		морковь		5	4	0,052	0	0,276	1,4	8	1,08	1,52	2,2	0	80	0	0	0,04	0,2
		лук репчатый		1,2	1	0,014	0	0,082	0,41	1,75	0,31	0,14	0,58	0	0	0	0	0	0,1
		сахар-песок		0,75	0,75	0	0	0,7485	2,8425	0,0225	0,015	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		лавровый лист		0,02	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	309/2005	Макаронные изделия отварные	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			22,366	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
		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	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	0,005	3,995	0,5	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

2 ЗАВТРАК	г/п	Итого за завтрак	415			6,652	11,836	51,3811	354,4004	205,059	275,039	29,466	212,224	1,2148	0,05665	0,02149	0,07064	0,9716	1,555
ОБЕД		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
	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 тушеная 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	48,79	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	759/2009	Соус красный основной	60			0,4195	1,0325	3,215	24,03	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода или молоко		50	50	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло растительное		1	1	0	0,99	0	8,99	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		мука пшеничная		2,5	2,5	0,25	0,275	1,725	8,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		томатная паста		2	2	0,096	0	0,38	2,04	0,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		морковь		5	4	0,05	0,04	0,28	1,4	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		лук репчатый		1,2	1	0,014	0,002	0,08	0,41	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар песок		0,75	0,75	0	0	0,74	2,84	0	0	0	0	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			8,6	5,78	38,5	240	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Крупа гречневая из ядрицы		69	69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло сливочное "крестьянское"		5,3	5,3	0,336	3,045	0,054	27,762	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	2,81	0,24	0,88	0,19	3,07	0,04	0,06	0,03	0,01	0,08	0,18
	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	149,26	1,84	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		молоко		140	140	3,93	4,48	6,58	81,20	1,82	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	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	375,31	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	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	0,05	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	0,1	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
		сахар-песок		14,4	14,4	0	0	14,3712	54,576	0,43	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	39,3	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,018	0,014	0,462	0

полдник		Итого за обед	674			21,0835	16,6641	84,1454	569,351	1476,283	136,617	123,273	380,753	3,9934	202,949	0,10486	0,08757	3,9816	43,8605
	449/2014	Оладьи с повидлом	100			2,2018	4,9694	12,033	100,76	96,879	69,784	8,159	52,665	0,1651	0,0065	0,00259	0,01298	0,0629	0,7171
	400/2014	тесто для оладий		108,5															
		мука пшеничная	52,2	52,2	0,41	0	2,76	13,36	7,04	4,6	0	0	0	0	0	0	0	0,05	0
		яйцо куриное столовое, гр	2,6	2,6	0,33	0,30	0,02	4,08	3,64	1,43	0,31	4,99	0,07	0,01	0,00	0,01	0,01	0,01	0,00
		молоко	52,2	52,2	1,4616	1,6704	2,4534	30,276	76,212	62,64	7,308	46,98	0	0	0	0	0	0	0,6786
		дрожжи сухие	0,4	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок	1,8	1,8	0	0	1,7964	6,822	0,054	0,036	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло растительное подсолнечное	4,6	4,6	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		повидло	7,7	7,7	0	0	5,005	19,25	9,933	1,078	0,539	0,693	0,1001	0	0,00077	0,00154	0,0077	0,0385	
	358/2005	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	180			0,27	0,054	34,1748	136,134	66,798	7,812	2,16	10,71	0,756	0	0	0	0,108	1,08
		сок фруктовый в ассортименте	54	54	0,27	0,054	5,454	24,84	64,8	3,78	2,16	3,78	0,756	0	0	0	0,108	1,08	
		сахар-песок	21,6	21,6	0	0	21,5568	81,864	0,648	0,432	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		крахмал картофельный	9	9	0	0	7,164	29,43	1,35	3,6	0	6,93	0	0	0	0	0	0	0
		вода	126	126	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за полдник	280			2,4718	5,0234	46,2078	236,894	163,677	77,596	10,319	63,375	0,9211	0,0065	0,00259	0,01298	0,1709	1,7971
Всего за 6 день			1474			33,14	33,25	181,99	1227,56	1769,54	222,90	138,91	453,60	6,56	202,96	0,11	0,10	4,38	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
		круп 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	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	0	1,1141
		вода	64,3	64,3	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
		соль йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	3/2014	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60			6,57	9,575	19,985	191,85	71,45	167,5	14,15	115,75	0,65	0,0565	0,0685	0,0895	0,681	0,42
		сыр Российский	16	15	3,45	4,35	0	54	19,5	156	0	81,6	0	0,0315	0,0045	0,057	0,06	0,42	
		масло сливочное "Крестьянское"	5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0,0005	0,005	0	0
		хлеб пшеничный	40	40	3,08	1,6	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0,064	0,032	0,616	0	0
	393/2014	Чай с сахаром и лимоном	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	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	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 ОБЕД	368/2014	Плоды свежие (яблоки)	100	114	100	0,4	0,4	9,8	47	278	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	0,3	10
	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	0
		соль йодированная	0,9	0,9	0	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	0,00
		вода	8,7	8,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	291/2005	Плов из птицы	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	3	3	0	8,991	0	80,91	0	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	0,0013	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	41	47	3,29	0,47	33,558	155,1	25,36	11,28	9,87	45,59	0,846	0	0,0376	0,0198	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	0,556	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

		яйцо			4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		соль			0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		вода			2,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		масса вареной лапши			40														
60/2016		Бульон из птицы детский			190	0,9	0,4	1,58	9,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		цыпленок-бройлер	35,5	26,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		вода	213	213	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		лук репчатый	1,9	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		морковь	1,9	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	
		лук репчатый	9,6	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Масло растительное	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Зелень петрушки	2,7	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
295/2005		цыплят с маслом сливочным	70			12,0793	11,5847	8,6632	188,025	155,473	9,134	45,195	92,782	0,9174	31,875	0,03185	0,03185	5,12876	0,819
		бройлер-цыпленок	110,5	45,5	10,738	0,8645	0,182	51,415	132,86	3,64	39,13	77,805	0,637	31,85	0,03185	0,03185	4,8685	0,819	
		хлеб пшеничный	10,4	10,4	0,8008	0,312	5,1792	27,248	13,208	2,704	3,64	8,632	0,1664	0	0	0	0,16016	0	
		вода	15,6	15,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		сухари панировочные	6,5	6,5	0,5005	0,195	3,237	17,03	8,255	1,69	2,275	5,395	0,104	0	0	0	0,1001	0	
		внутренний жир	2,6	2,6	0	2,5922	0	23,322	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		масло сливочное"Крестьянское"	5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0	0	0	
		соль йодированная	1,7	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		масло растительное подсолнечное	4	4	0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
75/2005		Икра свекольная	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	0,24	
		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			8,8917	12,5275	63,9908	425,074	491,782	60,831	49,842	112,889	2,634	0	0,0895	0,1011	1,032	18,12
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			27,169	42,096	166,286	1191,481	1219,321	430,904	137,436	544,052	9,661	0,243	0,339	0,380	2,622	29,600
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
		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	0	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	

