

УТВЕРЖДАЮ:

МБДОУ «Детский сад № 36»

(наименование учреждения)

Заведующий Макеева А.В.

Ф.И.О.

Приказ №30/01-ОД от «23» января 2025 г.



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 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	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					
						белки	жиры	углеводы		К, мг	Са,мг	Mg,мг	P, мг	Fe, мг	A,мг	B1, мг	B2,мг	PP,мг	C, мг	
1 ДЕНЬ																				
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	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	
	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	360			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	
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	
		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	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		

[illegible]

		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	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	0	80,91	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	морковь		13,3	11	0,143	0	0,759	0	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	0	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	0	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	0	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	0	
50/2009	Овощи натуральные соленые (капуста квашеная)	20	20,6	20	0,36	0,02	0,6	0	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	0	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	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	
г/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	0	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	0	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	0	712,70	820,15	67,07	73,38	289,75	4,38	198,08	0,19	0,25	9,74	22,14	
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	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	0
		кислота лимонная		0,03	0,03	0	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	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	0
		молоко		92	90	2,52	2,88	4,23	52,2	131,4	108	12,6	81	0	0	0	0	0	0	1,17
		вода		60	60	0	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	
		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	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	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																			
	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 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	1,365	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	3,6
		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	0
		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/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			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	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
	454/2014	тесто дрожжевое для пирожков		62,7															
	453/2014	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
	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
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
		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	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

[illegible]

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
	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	0,045	1,08	0
		вода		108	108	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок		18	18	0	0	17,964	68,22	0,54	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0
		молоко		90	90	2,52	2,88	4,23	52,2	131,4	108	12,6	81	0,09	0,018	0,036	0,135	0,09	1,17
		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 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 белокочанная 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
	292/2005	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
		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	10,6358	1,7892
		масло растительное подсолнечное		8,4	8,4	0	8,3916	0	75,516	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	0,91	14
		морковь		45	35	0,455	0	2,415	12,25	70	9,45	9,45	13,3	19,25	0,245	0	0	0,35	1,75
		лук репчатый		17	14	0,196	0	1,148	5,74	24,5	4,34	1,96	8,12	0	0	0	0	0	1,4
		горошек зеленый консервированный		11,2	7	0,3	0	0,65	4	9,9	2	2,1	6,2	0	0	0	0	0,07	1
		соль йодированная		2,8	2,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	331/2005	Соус сметанный с томатом	70																
		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	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
		вода		52,5	52,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		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	0,0532	1,26
		соль йодированная		0,8	0,8	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	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			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
ПОЛДНИК																			
	218/2005	Вареники ленивые отварные с молоком сгущенным	120			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
	217/2005	вареники ленивые (полуфабрикат)		95															
		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	0,0088	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	5,6886	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 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	0,00	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																			
	210/2005	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
		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	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
	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/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
		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	0,2	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	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	664			20,3135	16,6641	79,1654	543,151	1463,583	134,017	119,773	372,453	3,8334	202,949	0,08886	0,07957	3,8276	43,8605
	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
	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			7,39	5,38746	47,0219	266,017	219,833	121,952	33,487	138,542	1,2254	0,0164	0,07611	0,04829	0,5551	1,2
Всего за 6 день			1402			39,52	47,75	177,91	1314,59	2198,12	509,99	199,14	781,45	9,39	203,16	0,23	0,39	5,41	52,61
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	Плоды свежие (яблоки)	100	114	100	0,4	0,4	9,8	47	278	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	0,3	10
ОБЕД																			
	85/2014	Суп картофельный с клецками	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	Клежки 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	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			29,59	23,16	90,63	699,33	734,02	79,23	78,17	291,11	4,63	40,89	0,22	0,28	9,73	18,30
ПОЛДНИК																			
	231/2014	Сырники из творога с маслом сливочным	105			18,587	13,224	11,063	274,01	141,63	170,42	29,35	243,58	0,783	0,115	0,0649	0,3285	0,569	0,5
		творог		102	100	16,7	5	2	155,3	112	164	23	220	0,4	0,08	0,04	0,3	0,4	0,5
		мука пшеничная		13	13	1,339	0,143	8,97	43,42	22,88	3,12	5,72	14,95	0,273	0	0,0221	0,0104	0,156	0
		яйца куриные, гр		4	4	0,51	0,46	0,03	6,28	5,60	2,20	0,48	7,68	0,10	0,01	0,00	0,02	0,01	0,00
		масло растительное подсолнечное		4	4	0	3,996	0	35,96	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	0,0005	0,005	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	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	285			18,857	13,278	45,2378	410,144	208,428	178,232	31,51	254,29	1,539	0,115	0,0649	0,3285	0,677	1,58		
Всего за 7 день			1452			60,68	49,43	211,43	1577,18	1468,49	553,88	154,96	775,63	9,92	41,06	0,42	0,74	11,68	34,24		
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 быстрораазваривающейся		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		
		Итого за завтрак	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		
		Итого за завтрак	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		
	392/2014	Чай с сахаром		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		
	391/2014	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	г/п	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0,5	0,1	10,1	46	120	7	4	7	1,4	0	0	0	0,2	2	
	ОБЕД																				
	80/2014	Суп картофельный с крупой	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			
	круп(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	0,8	0			
	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			
	Итого за обед	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			
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			
	Итого за обед	130			3,203	6,6651	13,7792	129,583	487,803	75,512	30,174	59,912	0,9563	200	0,04732	0,05928	1,1683	66,705			
132/2014	Капуста тушеная	130			3,203	6,6651	13,7792	129,583	487,803	75,512	30,174	59,912	0,9563	200	0,04732	0,05928	1,1683	66,705			
	капуста белокочанная 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	1,001	64,35			
	масло растительное подсолнечное		6,5	6,5	0	6,4935	0	58,435	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	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	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	3,6
		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	0
		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/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	620			20,07	22,52	74,67	574,57	1165,78	119,71	115,53	254,01	4,12	391,88	0,14	0,12	7,67	84,32
	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
	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			6,4605	9,7185	75,5615	424,96	109,785	27,815	27,36	70,32	1,7355	0,06375	0,09285	0,0498	0,867	180
Всего за 8 день		1380			37,10	46,11	225,41	1483,67	1692,98	487,98	208,84	649,68	10,71	392,00	0,41	0,30	10,71	268,32	
9 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
		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	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

[illegible]

2/2014	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	55			2,35	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42
	повидло		20,2	20	0	0	13	50	25,8	2,8	1,4	1,8	0,26	0	0,002	0,004	0,02	0,1
	масло сливочное"Крестьянское"		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0,0005	0,005	0
	хлеб пшеничный		30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
397/2014	Какао с молоком	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
ОБЕД	88/2005 Ши 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	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	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	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
ПОЛДНИК																		
395/2005	Вареники из полуфабриката 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
	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	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	0,0077	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
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за полдник	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
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

УТВЕРЖДАЮ:

МБДОУ «Детский сад № 36»

(наименование учреждения)

Заведующий Макеева А.В. (

Ф.И.О.

Приказ №30/01-ОД от «23» января 2025



Примерное 10-дневное меню на зимний период
для организации питания воспитанников дошкольных
образовательных учреждений
Шпаковского муниципального округа
в возрасте от 1,5 до 3 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	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					
						белки	жиры	углеводы		К, мг	Са,мг	Mg,мг	P, мг	Fe, мг	A,мг	B1, мг	B2,мг	PP,мг	C, мг	
1 ДЕНЬ																				
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)	60	63,6	60	1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	0	4,2	
	г/п	Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0,033	0,024	0,192	0	
	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	350			10,65	19,15	40,0607	392,5554	339,69	223,385	38,07	244,922	2,846	0,15665	0,06121	0,26	0,818	4,65	
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	180/3			1,4238	4,191	10,101	83,946	282,852	28,688	18,126	39,222	0,7908	180,0045	0,0132	0,0237	0,5634	14,589	
		свекла		30,6	24,6	0,369	0,0246	2,52	10,332	70,848	9,102	5,412	10,578	0,3444	0	0,00492	0,00984	0,0492	2,46	
		капуста белокочанная свежая		15,6	12,6	0,2268	0,0126	0,5922	3,528	37,8	6,048	2,016	3,906	0,0756	0	0,00378	0,00504	0,0882	5,67	
		картофель		28,2	21	0,42	0,084	3,423	16,17	119,28	2,1	4,83	12,18	0,189	0	0	0	0,273	4,2	
		морковь		12	9	0,117	0,009	0,621	3,15	18	2,43	3,42	4,95	0,063	180	0	0	0,09	0,45	
		лук репчатый		9	7,2	0,1008	0,0144	0,5904	2,952	12,6	2,232	1,008	4,176	0,0576	0	0,0036	0,00144	0,0144	0,72	
		томатная паста		2,4	2,4	0,1152	0	0,456	2,448	21	0,48	1,2	1,632	0,0552	0	0	0,00408	0,0456	1,08	
		масло растительное подсолнечное		3,6	3,6	0	3,5964	0	32,364	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		сахар-песок		1,8	1,8	0	0	1,7964	6,822	0,054	0,036	0	0	0	0	0	0	0	0	
		соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	3,68	0	0	0	0	0	0	0	0	
		лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		вода		144	144	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		сметана		3	3	0,075	0,45	0,102	6,18	3,27	2,58	0,24	1,8	0,006	0,0045	0,0009	0,0033	0,003	0,009	
	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	0	0	0	0	0	0	0	
		вода		5,2	5,2	0,1456	0,1664	0,2444	3,016	7,592	6,24	0,728	4,68	0	0	0	0	0	0,0676	
		яйца куриные, гр		2,6	2,6	0,33	0,30	0,02	4,08	3,64	1,43	0,31	4,99	0,07	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	
	лук репчатый		13	12	0,168	0,024	0,984	4,92	21	3,72	1,68	6,96	0,096	0	0,006	0,0024	0,024	1,2		
	сухари панировочные		7,8	7,8	0,6006	0,234	3,8844	20,436	9,906	2,028	2,73	6,474	0,1248	0	0	0	0,12012	0		
	петрушка (зелень)		2,6	1,3	0,0481	0,0052	0,0988	0,637	10,4	3,185	1,105	1,235	0,0247	0	0,00065	0,00065	0,0091	1,95		
	масло сливочное"Крестьянское"		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0,0005	0,005	0		
	соль йодированная		0,4	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
312/2005	Пюре картофельное	120			2,5876	4,031	17,6081	117,127	609,446	32,774	26,221	76,448	0,9309	0,021	0	0,00042	1,3367	20,734		
	картофель		137	102,5	2,05	0,41	16,7075	78,925	582,2	10,25	23,575	59,45	0,9225	0	0	0	1,3325	20,5		
	масло сливочное"Крестьянское"		4,2	4,2	0,0336	3,045	0,0546	27,762	0,966	0,924	0,126	0,798	0,0084	0,021	0	0,00042	0,0042	0		
	молоко		18,5	18	0,504	0,576	0,846	10,44	26,28	21,6	2,52	16,2	0	0	0	0	0	0,234		
	соль йодированная		0,4	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
376/2014	Компот из сушеных фруктов	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	

[illegible]

		вода		126	126	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1,2	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
291/2005		Плов из птицы	180			20,77	17,63	31,82	371,28	291,58	28,98	31,40	167,54	2,45	32,80	0,12	0,18	7,24	2,42
		бройлер-цыпленок		115,2	82	17,466	9,22	0	151,372	213,2	13,12	16,4	114,8	1,64	32,8	0,082	0,164	6,4206	0
		масло растительное подсолнечное		8	8	0	7,992	0	71,92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		морковь		12	10	0,13	0	0,69	3,5	20	2,7	3,8	5,5	0	0	0	0	0,1	0,5
		томатная паста		2,4	2,4	0,1152	0	0,456	2,448	21	0,48	1,2	1,632	0,0552	0	0	0	0,0456	1,08
		лук репчатый		10	8,4	0,1176	0	0,6888	3,444	14,7	2,604	1,176	4,872	0	0	0	0	0	0,84
		крупа рисовая		42	42	2,94	0,42	29,988	138,6	22,68	10,08	8,82	40,74	0,756	0	0,0336	0,0168	0,672	0
		соль йодированная		1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
50/2009		Овощи натуральные соленые (капуста квашеная)	20	20,6	20	0,36	0,02	0,6	4,6	60	9,6	3,2	6,2	0,12	0	0,004	0,004	0,08	6
376/2014		Компот из сушеных фруктов	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	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	600			26,39	21,58	88,98	651,42	738,61	61,91	67,08	259,89	3,95	176,80	0,17	0,22	8,53	20,54
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
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1382			53,93	43,97	190,12	1391,35	1494,75	579,08	143,75	735,71	8,52	176,94	0,35	0,59	10,21	36,86
3 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК	173/2005	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150			5,5	4,2	30,5	180,9	104,4	102,3	55,0	179,2	2,5	0,0	0,1	0,0	0,3	0,9
		хлопья овсяные "Геркулес"		31,7	31,7	3,5	2,0	15,9	96,7	0,0	16,5	45,0	115,1	2,5	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0
		молоко		71,3	71,3	1,9964	2,2816	3,3511	41,354	104,098	85,56	9,982	64,17	0	0	0	0	0	0,9269
		вода		42,8	42,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		сахар-песок		11,3	11,3	0	0	11,2774	42,827	0,339	0,226	0	0	0	0	0	0	0	0

		соль йодированная			0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
1/2014	Бутерброд с маслом сливочным	40					2,39	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42	
	масло сливочное"Крестьянское"		10	10		0,08	7,25	0,13		66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0,001	0,01	0	
	хлеб пшеничный		30	30		2,31	1,6	14,94		78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0	
392/2014	Чай с сахаром	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 черныйИ 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	370					7,9	13,1	55,4	384,9	170,9	268,9	67,0	289,2	3,2	0,1	0,1	0,1	0,9	1,4	
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																					
	96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	180/3				1,7218	4,302	12,5362	97,214	352,392	19,354	20,824	53,436	0,6768	144,0045	0,00522	0,0033	0,849	12,079	
		картофель		72	54		1,08	0,216	8,802	41,58	306,72	5,4	12,42	31,32	0,486	0	0	0	0,702	10,8	
		крупа(перловая или пшеничная)		3,6	3,6		0,3348	0,0396	2,6532	11,664	6,192	1,368	3,384	11,628	0,1188	0	0,00432	0	0,072	0	
		морковь		9	7,2		0,0936	0	0,4968	2,52	14,4	1,944	2,736	3,96	0	144	0	0	0,072	0,36	
		лук репчатый		4,3	3,6		0,0504	0	0,2952	1,476	6,3	1,116	0,504	2,088	0	0	0	0	0	0,36	
		огурцы соленые		12	11		0,088	0	0,187	1,43	15,51	2,53	1,54	2,64	0,066	0	0	0	0	0,55	
		масло растительное подсолнечное		3,6	3,6		0	3,5964	0	32,364	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		соль йодированная		1,2	1,2		0	0	0	0	0	4,416	0	0	0	0	0	0	0	0	
		вода		135	135		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		сметана		3	3		0,075	0,45	0,102	6,18	3,27	2,58	0,24	1,8	0,006	0,0045	0,0009	0,0033	0,003	0,009	
	295/2005	Котлета рубленная из бройлер-цыплят с маслом сливочным	70				12,0793	11,5847	8,6632	188,025	155,473	9,134	45,195	92,782	0,9174	31,875	0,03185	0,03185	5,12876	0,819	
		бройлер-цыпленок		110,5	45,5		10,738	0,8645	0,182	51,415	132,86	3,64	39,13	77,805	0,637	31,85	0,03185	0,03185	4,8685	0,819	
		хлеб пшеничный		10,4	10,4		0,8008	0,312	5,1792	27,248	13,208	2,704	3,64	8,632	0,1664	0	0	0	0,16016	0	
		вода		15,6	15,6		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		сухари панировочные		6,5	6,5		0,5005	0,195	3,237	17,03	8,255	1,69	2,275	5,395	0,104	0	0	0	0,1001	0	
		внутренний жир		2,6	2,6		0	2,5922	0	23,322	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		масло сливочное"Крестьянское"		5	5		0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0	0	0	
		соль йодированная		1,7	1,7		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		масло растительное подсолнечное		4	4		0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	75/2005	Икра свекольная	120				2,22	9,2808	6,522	141,358	400,95	42,21	28,74	59,04	1,536	0	0,018	0,0564	0,408	16,5	
		свекла		114,5	90		1,35	0,09	2,52	37,8	259,2	33,3	19,8	38,7	1,26	0	0,018	0,036	0,18	9	
		лук репчатый		25,1	21		0,294	0	1,722	8,61	36,75	6,51	2,94	12,18	0	0	0	0	0	2,1	
		томатная паста		12	12		0,576	0	2,28	12,24	105	2,4	6	8,16	0,276	0	0	0,0204	0,228	5,4	
		масло растительное подсолнечное		9,2	9,2		0	9,1908	0	82,708	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		сахар-песок		1,4	1,4		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		соль йодированная		1,1	1,1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	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	3,6	
		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	0	
		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/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	593				19,0	27,2	66,0	600,3	1053,6	88,8	113,2	249,8	4,7	175,9	0,1	0,1	6,8	33,0
	ПОЛДНИК																				

		Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	60			3,0972	0,9825	22,7077	113,729	53,067	7,438	13,227	34,671	0,6318	0,0045	0,051	0,024	0,36	0
	454/2014	тесто дрожжевое для пирожков		47															
	453/2014	мука пшеничная в/с		30	30	3,09	0,33	20,7	100,2	52,8	7,2	13,2	34,5	0,63	0	0,051	0,024	0,36	0
		сахар-песок		2,00	2	0	0	1,996	7,58	0,06	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло сливочное"Крестьянское"		0,9	0,9	0,0072	0,6525	0,0117	5,949	0,207	0,198	0,027	0,171	0,0018	0,0045	0	0	0	0
		соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		дрожжи сухие		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		14	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		мука на подпыл		1,4	1,4	0,1442	0,0154	0,966	4,676	2,464	0,336	0,616	1,61	0,0294	0	0,00238	0,00112	0,0168	0
	503/2014	фарш картофельный с луком		20															
		картофель		24,2	17,6	0,352	0,0704	2,8688	13,552	99,968	1,76	4,048	10,208	0,1584	0	0	0	0,2288	3,52
		лук репчатый		6,2	5,2	0,0728	0	0,4264	2,132	9,1	1,612	0,728	3,016	0	0	0	0	0	0,52
		масло растительное подсолнечное		0,7	0,7	0	0,6993	0	6,293	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло растительное подсолнечное для смазки листов		0,2	0,2	0	0,1998	0	1,798	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		яйца куриные для смазки пирожков, гр		1,2	1,2	0,15	0,14	0,01	1,88	1,68	0,66	0,14	2,30	0,03	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
	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	240			3,7092	1,2345	49,3657	233,069	62,607	18,598	16,287	37,731	1,1718	0,0045	0,051	0,024	0,576	180
Всего за 3 день			1303			31,2	41,6	180,9	1264,3	1407,2	383,3	200,5	583,7	10,5	175,9	0,3	0,2	8,5	216,4
4 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
	182/2005	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с сахаром	150			5,2655	3,22105	33,5669	183,187	161,284	93,121	38,725	130,305	1,995	0,04275	0,1767	0,0114	0,44175	0,923
		крупа пшенная		28,50	28,5	3,2775	0,94905	18,9525	99,18	57,285	7,695	28,785	66,405	1,995	0,04275	0,1767	0,0114	0,44175	0
		вода		51	51	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		молоко		71	71	1,988	2,272	3,337	41,18	103,66	85,2	9,94	63,9	0	0	0	0	0	0,923
		сахар-песок		11,3	11,3	0	0	11,2774	42,827	0,339	0,226	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	1/2014	Бутерброд с маслом сливочным	40			2,39	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42
		масло сливочное"Крестьянское"		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0,001	0,01	0
		хлеб пшеничный		30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
	393/2014	Чай с сахаром и лимоном	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			7,7785	12,07805	58,6776	389,6224	239,184	262,506	51,535	241,767	2,773	0,0994	0,17971	0,0728	0,99475	4,173
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	180			4,2498	3,3744	14,3946	106,008	340,344	21,078	25,38	62,55	1,332	180,0072	0,1296	0,02592	0,89928	8,37
		картофель		48	36	0,72	0,144	5,868	27,72	204,48	3,6	8,28	20,88	0,324	0	0	0	0,468	7,2
		горох лущеный		14,6	14,4	3,312	0,2304	7,32	45,22	105,26	12,82	12,67	32,54	1,01	0,01	0,13	0,03	0,34	0
		лук репчатый		8,6	7,2	0,1008	0	0,5904	2,952	12,6	2,232	1,008	4,176	0	0	0	0	0	0,72
		морковь		11,3	9	0,117	0	0,621	3,15	18	2,43	3,42	4,95	0	180	0	0	0,09	0,45
		масло растительное подсолнечное		3,6	3,6	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1	1	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		126	126	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		0,006	0,006	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

ЗАВТРАК	182/2005	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с сахаром	150			3,535	2,493	30,3938	156,937	115,933	90,73	14,581	85,337	0,3978	0	0,01768	0,00884	0,3536	0,923
		крупя рисовая		22,1	22,1	1,547	0,221	15,7794	72,93	11,934	5,304	4,641	21,437	0,3978	0	0,01768	0,00884	0,3536	0
		вода		54	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		молоко		71	71	1,988	2,272	3,337	41,18	103,66	85,2	9,94	63,9	0	0	0	0	0	0,923
		сахар-песок		11,3	11,3	0	0	11,2774	42,827	0,339	0,226	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2/2014	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	55			2,35	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42
		повидло		20,2	20	0	0	13	50	25,8	2,8	1,4	1,8	0,26	0	0,002	0,004	0,02	0,1
		масло сливочное"Крестьянское"		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0,0005	0,005	0
		хлеб пшеничный		30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
	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	0,045	1,08	0
		вода		108	108	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок		18	18	0	0	17,964	68,22	0,54	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0
		молоко		90	90	2,52	2,88	4,23	52,2	131,4	108	12,6	81	0,09	0,018	0,036	0,135	0,09	1,17
		Итого за завтрак	385			9,08	14,385	67,8028	448,3985	306,623	368,49	37,831	285,037	1,2523	0,0745	0,05368	0,24584	2,0456	2,513
2 ЗАВТРАК	г/п	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0,5	0,1	10,1	46	120	7	4	7	1,4	0	0	0	0,2	2
ОБЕД																			
	88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/3			1,4456	4,1884	7,4964	75,728	292,535	24,662	16,458	37,214	0,4633	180,0045	0,0099	0,01717	0,6879	20,774
		капуста белокочанная свежая		38,7	30	0,54	0,03	1,41	8,4	90	14,4	4,8	9,3	0,18	0	0,009	0,012	0,21	13,5
		картофель		36	28	0,56	0,112	4,564	21,56	159,04	2,8	6,44	16,24	0,252	0	0	0	0,364	5,6
		морковь		12	9	0,117	0	0,621	3,15	18	2,43	3,42	4,95	0	180	0	0	0,09	0,45
		лук репчатый		9	7,2	0,1008	0	0,5904	2,952	12,6	2,232	1,008	4,176	0	0	0	0	0	0,72
		томатная паста		1,1	1,1	0,0528	0	0,209	1,122	9,625	0,22	0,55	0,748	0,0253	0	0	0,00187	0,0209	0,495
		масло растительное подсолнечное		3,6	3,6	0	3,5964	0	32,364	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1,2	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		144	144	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сметана		3	3	0,075	0,45	0,102	6,18	3,27	2,58	0,24	1,8	0,006	0,0045	0,0009	0,0033	0,003	0,009
	292/2005	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
		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	10,6358	1,7892
		масло растительное подсолнечное		8,4	8,4	0	8,3916	0	75,516	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	0,91	14
		морковь		45	35	0,455	0	2,415	12,25	70	9,45	9,45	13,3	19,25	0,245	0	0	0,35	1,75
		лук репчатый		17	14	0,196	0	1,148	5,74	24,5	4,34	1,96	8,12	0	0	0	0	0	1,4
		горошек зеленый консервированный		11,2	7	0,3	0	0,65	4	9,9	2	2,1	6,2	0	0	0	0	0,07	1
		соль йодированная		2,8	2,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	331/2005	Соус сметанный с томатом	70																
		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	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
		вода		52,5	52,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		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	0,0532	1,26
		соль йодированная		0,8	0,8	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	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	613			26,7	33,4	69,6	690,8	1182,1	84,8	151,8	334,4	22,8	249,9	0,1	0,1	13,2	42,2
ПОЛДНИК																			
	218/2005	Варенники ленивые отварные с молоком сгущенным	120			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
	217/2005	вареники ленивые (полуфабрикат)			95														
		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	0,0088	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	5,6886	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 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	0,00	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			1398			52,7	53,5	183,4	1471,0	1807,4	659,1	225,3	869,9	26,4	250,0	0,2	0,6	16,0	47,3
6 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
	210/2005	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
		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	Консервы овощные закусочные порциями(икра кабачковая)	60	63,6	60	1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	0	4,2
	г/п	Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0,033	0,024	0,192	0
	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	368			11,13	24,71	40,86	447,53	363,20	242,93	40,38	259,75	2,86	0,19	0,06	0,26	0,83	4,85
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	180/3			1,4238	4,191	10,101	83,946	282,852	28,688	18,126	39,222	0,7908	180,0045	0,0132	0,0237	0,5634	14,589
		свекла		30,6	24,6	0,369	0,0246	2,52	10,332	70,848	9,102	5,412	10,578	0,3444	0	0,00492	0,00984	0,0492	2,46
		капуста белокочанная свежая		15,6	12,6	0,2268	0,0126	0,5922	3,528	37,8	6,048	2,016	3,906	0,0756	0	0,00378	0,00504	0,0882	5,67
		картофель		28,2	21	0,42	0,084	3,423	16,17	119,28	2,1	4,83	12,18	0,189	0	0	0	0,273	4,2
		морковь		12	9	0,117	0,009	0,621	3,15	18	2,43	3,42	4,95	0,063	180	0	0	0,09	0,45
		лук репчатый		9	7,2	0,1008	0,0144	0,5904	2,952	12,6	2,232	1,008	4,176	0,0576	0	0,0036	0,00144	0,0144	0,72
		томатная паста		2,4	2,4	0,1152	0	0,456	2,448	21	0,48	1,2	1,632	0,0552	0	0	0,00408	0,0456	1,08
		масло растительное подсолнечное		3,6	3,6	0	3,5964	0	32,364	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок		1,8	1,8	0	0	1,7964	6,822	0,054	0,036	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	3,68	0	0	0	0	0	0	0	0
		лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		144	144	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

	сметана			3	3	0,075	0,45	0,102	6,18	3,27	2,58	0,24	1,8	0,006	0,0045	0,0009	0,0033	0,003	0,009
229/2005	Рыба, тушеная в томате с овощами	110			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	120			2,5876	4,031	17,6081	117,127	609,446	32,774	26,221	76,448	0,9309	0,021	0	0,00042	1,3367	20,734	
	картофель		137	102,5	2,05	0,41	16,7075	78,925	582,2	10,25	23,575	59,45	0,9225	0	0	0	1,3325	20,5	
	масло сливочное"Крестьянское"		4,2	4,2	0,0336	3,045	0,0546	27,762	0,966	0,924	0,126	0,798	0,0084	0,021	0	0,00042	0,0042	0	
	молоко		18,5	18	0,504	0,576	0,846	10,44	26,28	21,6	2,52	16,2	0	0	0	0	0	0,234	
	соль йодированная		0,4	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
376/2014	Компот из сушеных фруктов	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	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	633			19,923	15,7266	76,8383	522,397	1380,86	127,2	115,527	361,35	3,6669	182,9455	0,0872	0,07612	3,6533	40,513	
полдник	459/2014 Пирог открытый	60			3,6071	1,9161	24,6607	132,175	60,536	9,199	14,684	41,288	0,7345	0,01225	0,05695	0,03388	0,3986	0	
	мука пшеничная		32,8	32,8	3,3784	0,3608	22,632	109,552	57,728	7,872	14,432	37,72	0,6888	0	0,05576	0,02624	0,3936	0	
	сахар-песок		2	2	0	0	1,996	7,58	0,06	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	
	масло сливочное "Крестьянское"		1,6	1,6	0,0128	1,16	0,0208	10,576	0,368	0,352	0,048	0,304	0,0032	0,008	0	0,00016	0,0016	0	
	яйца куриные, гр		1,7	1,7	0,22	0,20	0,01	2,67	2,38	0,94	0,20	3,26	0,04	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	
	соль йодированная		0,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	дрожжи сухие		0,24	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	вода		14	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	масло растительное подсолнечное		0,2	0,2	0	0,1998	0	1,798	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	повидло		20	18	0	0	11,7	45	23,22	2,52	1,26	1,62	0,234	0	0,0018	0,0036	0,018	0,09	
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	240			6,1871	4,7961	38,8914	222,7304	199,676	118,884	28,604	124,76	0,9805	0,0124	0,05716	0,03688	0,4226	1,2	
Всего за 6 день		1341			37,74	45,33	166,69	1238,65	2063,74	496,01	188,51	752,86	8,91	183,15	0,21	0,37	5,10	48,56	
7 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
181/2005	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	150			4,2858	2,5068	29,707	157,055	131,223	90,346	16,656	82,908	0,5106	0	0,03108	0,01554	0,222	0,9282	
	крупя манная		22,2	22,2	2,2866	0,222	15	72,816	26,64	4,44	6,66	18,648	0,5106	0	0,03108	0,01554	0,222	0	
	молоко		74,4	71,4	1,9992	2,2848	3,3558	41,412	104,244	85,68	9,996	64,26	0	0	0	0	0	0,9282	
	вода		53,6	53,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		11,3	11,3	0	0	11,2774	42,827	0,339	0,226	0	0	0	0	0	0	0	0	
	соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

	3/2014	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60			6,57	9,575	19,985	191,85	71,45	167,5	14,15	115,75	0,65	0,0565	0,0685	0,0895	0,681	0,42
		сыр Российский		16	15	3,45	4,35	0	54	19,5	156	0	81,6	0	0,0315	0,0045	0,057	0,06	0,42
		масло сливочное "Крестьянское"		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0,0005	0,005	0
		хлеб пшеничный		40	40	3,08	1,6	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0,064	0,032	0,616	0
	393/2014	Чай с сахаром и лимоном	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	397			10,9788	12,0888	59,9027	389,6404	221,823	262,331	32,966	202,67	1,4486	0,05665	0,10259	0,10944	0,934	4,1782
2 ЗАВТРАК	368/2014	Плоды свежие (яблоки)	100	114	100	0,4	0,4	9,8	47	278	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	0,3	10
ОБЕД	85/2014	Суп картофельный с клецками	180			1,8492	2,3089	11,6865	76,503	272,865	23,426	22,897	48,801	0,838	2,806	0,02948	0,03021	0,7923	8,61
		картофель		43,7	33	0,66	0,132	5,379	25,41	187,44	3,3	7,59	19,14	0,297	0	0	0	0,429	6,6
		морковь		8,1	6,6	0,4	0	2,3	11,8	63	16	12	17,3	0,4	2,8	0,02	0,02	0,3	1,35
		лук репчатый		7,8	6,6	0,0924	0	0,5412	2,706	11,55	2,046	0,924	3,828	0	0	0	0	0	0,66
		масло растительное подсолнечное		1,6	1,6	0	1,5984	0	14,384	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		123	123	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		0,8	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	120/2014	Клежки мучные	16																
		мука пшеничная		5	5	0,515	0,055	3,45	16,7	8,8	1,2	2,2	5,75	0,105	0	0,0085	0,004	0,06	0
		масло сливочное "Крестьянское"		0,5	0,5	0,004	0,3625	0,0065	3,305	0,115	0,11	0,015	0,095	0,001	0,0025	0	0,00005	0,0005	0
		яйца куриные, гр		1,4	1,4	0,18	0,16	0,01	2,20	1,96	0,77	0,17	2,69	0,04	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
		вода		7,7	7,7	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	180			20,77	17,63	31,82	371,28	291,58	28,98	31,40	167,54	2,45	32,80	0,12	0,18	7,24	2,42
		бройлер-цыпленок		115,2	82	17,466	9,22	0	151,372	213,2	13,12	16,4	114,8	1,64	32,8	0,082	0,164	6,4206	0
		масло растительное подсолнечное		8	8	0	7,992	0	71,92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		морковь		12	10	0,13	0	0,69	3,5	20	2,7	3,8	5,5	0	0	0	0	0,1	0,5
		томатная паста		2,4	2,4	0,1152	0	0,456	2,448	21	0,48	1,2	1,632	0,0552	0	0	0	0,0456	1,08
		лук репчатый		10	8,4	0,1176	0	0,6888	3,444	14,7	2,604	1,176	4,872	0	0	0	0	0	0,84
		крупа рисовая		42	42	2,94	0,42	29,988	138,6	22,68	10,08	8,82	40,74	0,756	0	0,0336	0,0168	0,672	0
		соль йодированная		1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	50/2009	Овощи натуральные соленые (капуста квашеная)	20	20,6	20	0,36	0,02	0,6	4,6	60	9,6	3,2	6,2	0,12	0	0,004	0,004	0,08	6
	376/2014	Компот из сушеных фруктов	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	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	600			26,23	21,80	85,90	641,10	669,08	74,50	72,69	263,15	4,22	35,61	0,20	0,25	8,55	17,27
ПОЛДНИК	231/2014	Сырники из творога с маслом сливочным	105			18,587	13,224	11,063	274,01	141,63	170,42	29,35	243,58	0,783	0,115	0,0649	0,3285	0,569	0,5
		творог		102	100	16,7	5	2	155,3	112	164	23	220	0,4	0,08	0,04	0,3	0,4	0,5
		мука пшеничная		13	13	1,339	0,143	8,97	43,42	22,88	3,12	5,72	14,95	0,273	0	0,0221	0,0104	0,156	0
		яйца куриные, гр		4	4	0,51	0,46	0,03	6,28	5,60	2,20	0,48	7,68	0,10	0,01	0,00	0,02	0,01	0,00
		масло растительное подсолнечное		4	4	0	3,996	0	35,96	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	0,0005	0,005	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	21,5568	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	285			18,857	13,278	45,2378	410,144	208,428	178,232	31,51	254,29	1,539	0,115	0,0649	0,3285	0,677	1,58	
Всего за 7 день			1382		56,47	47,57	200,84	1487,89	1377,33	531,06	146,17	731,11	9,41	35,78	0,40	0,70	10,46	33,03		
8 ДЕНЬ																				
ЗАВТРАК	183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром	150			6,3	4,1	33,5	195,1	192,1	138,8	41,6	173,4	2,3	0,0	0,1	0,1	1,2	1,3	
		гречневая крупа из ядрицы быстрорастваривающейся		28,3	28,3	3,6	0,9	17,6	94,8	47,3	19,8	27,7	84,3	2,3	0,0	0,1	0,1	1,2	0,0	
		молоко		99	99	2,772	3,168	4,653	57,42	144,54	118,8	13,86	89,1	0	0	0	0	0	1,287	
		вода		22	22	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		сахар-песок		11,3	11,3	0	0	11,2774	42,827	0,339	0,226	0	0	0	0	0	0	0	0	
		соль йодированная		0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		1/2014	Бутерброд с маслом сливочным	40			2,39	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42
		масло сливочное"Крестьянское"		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0,001	0,01	0	
		хлеб пшеничный		30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0	
		392/2014	Чай с сахаром	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	370			8,8	13,0	58,4	399,1	258,6	305,4	53,6	283,4	3,0	0,1	0,2	0,1	1,7	1,7
	2 ЗАВТРАК	г/п	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0,5	0,1	10,1	46	120	7	4	7	1,4	0	0	0	0,2	2
ОБЕД																				
	80/2014	Суп картофельный с крупой	180			1,6092	2,0538	12,5424	74,898	339,912	15,36	19,548	51,084	0,6048	144	0,00432	0	0,846	11,88	
		картофель		72	54	1,08	0,216	8,802	41,58	306,72	5,4	12,42	31,32	0,486	0	0	0	0,702	10,8	
		крупа(рисовая)		3,6	3,6	0,3348	0,0396	2,6532	11,664	6,192	1,368	3,384	11,628	0,1188	0	0,00432	0	0,072	0	
		морковь		9	7,2	0,0936	0	0,4968	2,52	14,4	1,944	2,736	3,96	0	144	0	0	0,072	0,36	
		лук репчатый		8,6	7,2	0,1008	0	0,5904	2,952	12,6	2,232	1,008	4,176	0	0	0	0	0	0,72	
		масло растительное подсолнечное		1,8	1,8	0	1,7982	0	16,182	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		соль йодированная		1,2	1,2	0	0	0	0	0	4,416	0	0	0	0	0	0	0	0	
		вода		135	135	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	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	
	132/2014	Капуста тушеная	120			2,958	6,1524	12,5852	119,114	450,564	69,692	27,86	55,3	0,8838	184	0,04368	0,05472	1,079	61,59	
		капуста белокочанная свежая		165	132	2,376	0,132	6,204	36,96	396	63,36	21,12	40,92	0,792	0	0,0396	0,0528	0,924	59,4	
		масло растительное подсолнечное		6	6	0	5,994	0	53,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		томатная паста		1,8	1,8	0,0864	0	0,342	1,836	15,75	0,36	0,9	1,224	0,0414	0	0	0	0,0342	0,81	
		морковь		10,6	9,2	0,1196	0	0,6348	3,22	18,4	2,484	3,496	5,06	0	184	0	0	0,092	0,46	
		лук репчатый		10,2	9,2	0,1288	0	0,7544	3,772	16,1	2,852	1,288	5,336	0	0	0	0	0	0,92	
		мука пшеничная		2,4	2,4	0,2472	0,0264	1,656	8,016	4,224	0,576	1,056	2,76	0,0504	0	0,00408	0,00192	0,0288	0	
		сахар-песок		3	3	0	0	2,994	11,37	0,09	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0	
		соль йодированная		1,6	1,6	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	3,6	
		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	0	
		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/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	590			19,65	21,77	72,08	555,78	1090,77	112,31	111,04	243,73	3,98	359,88	0,13	0,12	7,49	77,89	
	ПОЛДНИК																			
	424/2005	Булочка домашняя	60			4,3832	7,097	36,6525	229,081	75,148	12,477	18,222	50,397	0,896	0,04775	0,06962	0,03724	0,4882	0	
		мука пшеничная в/с		40,5	40,5	4,1715	0,4455	27,945	135,27	71,28	9,72	17,82	46,575	0,8505	0	0,06885	0,0324	0,486	0	
		сахар-песок		8,60	8,6	0	0	8,5828	32,594	0,258	0,172	0	0	0	0	0	0	0	0	
		масло сливочное"Крестьянское"		9	9	0,072	6,525	0,117	59,49	2,07	1,98	0,27	1,71	0,018	0,045	0	0	0	0	
		яйцо куриное столовое, гр		1,1	1,1	0,14	0,13	0,01	1,73	1,54	0,61	0,13	2,11	0,03	0,00	0,00	0,00	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		0,24	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		вода		17,1	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	240			4,9952	7,349	63,3105	348,421	84,688	23,637	21,282	53,457	1,436	0,04775	0,06962	0,03724	0,7042	180	
Всего за 8 день			1300		33,93	42,18	203,90	1349,31	1554,09	448,36	189,89	587,54	9,81	359,98	0,35	0,27	10,13	261,63		
9 ДЕНЬ																				
ЗАВТРАК																				
	182/2005	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с сахаром	150			5,2655	3,22105	33,5669	183,187	161,284	93,121	38,725	130,305	1,995	0,04275	0,1767	0,0114	0,44175	0,923	
		крупя пшеничная		28,50	28,5	3,2775	0,94905	18,9525	99,18	57,285	7,695	28,785	66,405	1,995	0,04275	0,1767	0,0114	0,44175	0	
		вода		51	51	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		молоко		71	71	1,988	2,272	3,337	41,18	103,66	85,2	9,94	63,9	0	0	0	0	0	0,923	
		сахар-песок		11,3	11,3	0	0	11,2774	42,827	0,339	0,226	0	0	0	0	0	0	0	0	
		соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	1/2014	Бутерброд с маслом сливочным	40			2,39	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42	
		масло сливочное"Крестьянское"		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0,001	0,01	0	
		хлеб пшеничный		30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0	
	393/2014	Чай с сахаром и лимоном	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			7,7785	12,07805	58,6776	389,6224	239,184	262,506	51,535	241,767	2,773	0,0994	0,17971	0,0728	0,99475	4,173		
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	180			4,2498	3,3744	14,3946	106,008	340,344	21,078	25,38	62,55	1,332	180,0072	0,1296	0,02592	0,89928	8,37	
		картофель		48	36	0,72	0,144	5,868	27,72	204,48	3,6	8,28	20,88	0,324	0	0	0	0,468	7,2	
		горох лущеный		14,6	14,4	3,312	0,2304	7,32	45,22	105,26	12,82	12,67	32,54	1,01	0,01	0,13	0,03	0,34	0	
		лук репчатый		8,6	7,2	0,1008	0	0,5904	2,952	12,6	2,232	1,008	4,176	0	0	0	0	0	0,72	
		морковь		11,3	9	0,117	0	0,621	3,15	18	2,43	3,42	4,95	0	180	0	0	0,09	0,45	
		масло растительное подсолнечное		3,6	3,6	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		соль йодированная		1	1	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		126	126	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	

[illegible]

2/2014	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	55			2,35	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42
	повидло		20,2	20	0	0	13	50	25,8	2,8	1,4	1,8	0,26	0	0,002	0,004	0,02	0,1
	масло сливочное"Крестьянское"		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0,0005	0,005	0
	хлеб пшеничный		30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
397/2014	Какао с молоком	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	385			9,694	15,313	60,9494	433,765	380,859	391,674	53,381	311,437	1,5478	0,1465	0,02068	0,07184	0,9296	2,773
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 Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/3			1,4456	4,1884	7,4964	75,728	292,535	24,662	16,458	37,214	0,4633	180,0045	0,0099	0,01717	0,6879	20,774
	капуста белокачанная свежая		38,7	30	0,54	0,03	1,41	8,4	90	14,4	4,8	9,3	0,18	0	0,009	0,012	0,21	13,5
	картофель		36	28	0,56	0,112	4,564	21,56	159,04	2,8	6,44	16,24	0,252	0	0	0	0,364	5,6
	морковь		12	9	0,117	0	0,621	3,15	18	2,43	3,42	4,95	0	180	0	0	0,09	0,45
	лук репчатый		9	7,2	0,1008	0	0,5904	2,952	12,6	2,232	1,008	4,176	0	0	0	0	0	0,72
	томатная паста		1,1	1,1	0,0528	0	0,209	1,122	9,625	0,22	0,55	0,748	0,0253	0	0	0,00187	0,0209	0,495
	масло растительное подсолнечное		3,6	3,6	0	3,5964	0	32,364	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,2	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		144	144	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сметана		3	3	0,075	0,45	0,102	6,18	3,27	2,58	0,24	1,8	0,006	0,0045	0,0009	0,0033	0,003	0,009
289/2005	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	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	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	613			27,4179	24,205	67,3938	592,4722	1176,776	70,748	81,928	283,109	4,2915	722,0845	0,16657	0,2464	10,01976	42,219
ПОЛДНИК																		
395/2005	Вареники из полуфабриката 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
	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	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	0,0077	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
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за полдник	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
Всего за 10 день			1383			47,4	53,0	184,6	1405,2	1732,5	502,4	154,4	658,9	7,8	723,6	0,7	0,3	11,2	47,0
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	13617			418,977	461,268	1885,624	13568,016	16012,00	5148,099	1724,580	6935,524	108,186	2526,043	3,523	4,232	87,180	781,654
		В СРЕДНЕМ ЗА ОДИН ДЕНЬ	1361,7			41,90	46,13	188,56	1356,80	1601,20	514,81	172,46	693,55	10,82	252,60	0,35	0,42	8,72	78,17
		В СРЕДНЕМ ЗА ЗАВТРАК	377,6			9,47858	14,79356	56,06465	406,47987	274,1943	285,0424	45,9194	256,2541	2,31579	0,09947	0,105444	0,141116	1,107047	3,45973
		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	616,6			22,55521	23,04099	79,64618	613,21097	989,15965	88,034	94,8894	281,2622	5,91226	252,3186	0,143544	0,147962	6,837816	34,1005
		В СРЕДНЕМ ЗА ПОЛДНИК	267,5			9,3839	8,13226	42,81153	290,91079	186,246	132,9335	26,6492	148,2361	1,03055	0,186168	0,097297	0,130082	0,553158	37,0052