

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
					белки	жиры	углеводы			
1 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	Каша жидкая молочная из манной крупы	150			5	3	30	156.62	0.93	181/2005
	крупя манная		22	22	2.266	0.22	15	72.16	0	
	молоко		71	71	1.988	2.272	3	41.18	0.923	
	вода		54	54	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		11	11	0	0	11.0	41.69	0	
	соль йодированная		0.2	0.2	0	0	0	0	0	
	Бутерброд с маслом	40			2.39	8.15	14.9	144.7	0	№1/2014
	масло сливочное "Крестьянское"		10	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0	
	Хлеб пшеничный йодированный		30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	0	
	Чай с лимоном	150			0.12	0.02	10.2	41	2.83	393/2014
	чай-заварка		20	20	0	0	0	0.42	0	391/2014
	чай черный байховый		0.2	0.2	0	0	0.12	0.6	0.04	
	сахар-песок		7	7	0	0	14.8	57.4	0	
	лимон свежий		4	3.5	0.1	0	0.28	2.1	2.06	
	вода		130	130	0	0	0	0	0	
	Итого за завтрак				7.51	11.17	64.9	389.32	3.76	
	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0	0	9.8	47	10	r/n
2 ЗАВТРАК										
ОБЕД										
	Суп рыбный из консервов	150			6.5	1.6	12.3	88.8	9.5	42/2007
	консервы рыбные(люсь или сайра или горбуша)		24	24	5.016	1.392	0	32.64	0	
	картофель		57.5	42	0.84	0.168	6.846	32.34	8.4	
	крупа рисовая		6	6	0.4	0.1	4.3	19.8	0.0	
	морковь		12	10	0.13	0	0.69	3.5	0.5	
	лук репчатый		7.5	6.3	0.0882	0	0.5166	2.583	0.63	
	вода		180	180	0	0	0	0	0	
	соль йодированная		0.3	0.3	0	0	0	0	0	
	Плов из птицы	180			18.637	21.641	31.8228	400.312	4.06	291/2005
	бройлер-цыпленок		115.2	82	15.334	13.202	0	180.4	1.64	
	масло растительное		8	8	0	7.992	0.00	71.92	0	
	морковь		12	10	0.13	0.01	0.69	3.50	0.5	
	томатная паста		2.4	2.4	0.1152	0	0.456	2.448	1.08	
	лук репчатый		10	8.4	0.1176	0.0168	0.69	3.44	0.84	
	крупа рисовая		42	42	2.94	0.42	29.988	138.6	0	
	соль йодированная		1.5	1.5	0	0	0	0	0	
	Овощи соленные в ассортименте	30	33/33/3	30	3.69	0.03	0.48	4.89	4.5	r/n
	Компот из сушеных фруктов	150			0.3	0	20.8	84.75	0.3	376/2014
	фрукты сушеные (смесь)		15	37.5	0	0	0	28.2	0.04	
	сахар-песок		12	12	0	0	19.98	75.8	0	
	вода		152.3	152.3	0	0	0	0	0	
	кислота лимонная		0.15	0.15	0	0	0	0	0.2	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	40	40	3.08	1.2	19.92	104.8	0	r/n
	Хлеб ржаной	10	10	10	0.77	0.3	4.98	26.2	0	r/n
	Итого за обед				398.3	24.8	90.3	709.7	18.4	
ПОЛДНИК										
	Опадья с повидлом или джемом	110			7	6.23	42.42	253.8	0.36	449/2014
	Тесто для оладий			107						448/2014
	мука пшеничная в/с		52.2	52.2	5.3766	0.5742	36.018	174.348	0	
	яйцо куриное столовое,гр		2.6	2.6	0.3302	0.299	0.0182	4.082	0	
	вода		52.2	52.2	0	0	0	0	0	
	дрожжи пекарские сухие		0.4	0.4	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		1.8	1.8	0	0	1.7964	6.822	0	
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	
	масло растительное		4.6	4.6	0	4.5954	0	41.354	0	
	повидло или джем		7.7	7.7	0.0308	0	5.005	19.25	0.0385	
	Чай с сахаром	150			0.1	0	29.92	114.9	0.04	372/2014
	чай заварка		30	30	1.02	0.42	14.49	85.2	300	
	вода		130	130	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		10	10	0	0	9.98	37.9	0	
	чай черный байховый		0.3	0.3	0	0	13	56.9	0	
	Итого за полдник				6.7576	5.8886	67.3076	368.956	368.96	
	Всего за 1 день				412.6	41.8	222.5	1468.0	391.08	

2 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	Суп молочный с макаронными изделиями	150			3.81	3.8	16.2	113	0.9	93/2014
	макароны или лапша или вермишель		12	12	1.38	0.3996	7.98	41.76	0	
	вода		45	45	0	0	0	0	0	
	молоко		105	105	2.94	3.36	4.935	60.9	1.365	
	Масло сливочное "Крестьянское"		1.5	1.5	0.01	1.00875	0.02	9.92	0	
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	
	сахар		1.2	1.2	0	0	15	56.9	0	
	Бутерброд с сыром	45			6.68	8.45	19.39	180	0.11	№3/2014
	сыр Российский		10.6	10	2.3	2.9	0	36	0.28	
	Хлеб пшеничный		30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	0	
	Масло сливочное "Крестьянское"		5	5	1.15	1.45	0	18	0.14	
	Чай с сахаром	150			0.06	0.02	9.99	40	0.03	392/2014
	чай-заварка		20	20						391/2014
	чай черный байховый		0.2	0.2	0	0	0.12	0.6	0.04	
	сахар-песок		7	7	0	0	14.8	57.4	0	
	вода		130	130	0	0	0	0	0	
	Итого за завтрак				10.55	12.27	55.38	380	11.04	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0	0	9.8	47	10	r/n
	ОБЕД									
	Суп картофельный с клецками	200			3.9	5	20	142.2	9.52	108/2005
	картофель		53.4	40	0.6	0.16	6.52	30.80	8	
	морковь		10	8	1.84	0.128	4.06	25.12	0	
	лук репчатый		9.6	8	0.112	0.016	0.66	3.28	0.8	
	масло растительное подсолнечное		2	2	0.026	0.002	0.14	0.70	0.1	
	соль йодированная		1.2	1.2	0	1.1988	0.00	10.79	0	
	вода или бульон		150	150	0	0	0.00	0.00	0	
	<i>Клецки</i>									109/2005
	мука пшеничная		16	16	1.2	0.5	7.90	42.00		
	Масло сливочное "Крестьянское"		1.8	1.8	0.01	1.3	0.02	11.80	0	
	соль йодированная		0.5	0.5	0	0	0.00	0.00	0	
	вода		25	25	0	0	0.00	0.00	0	
	яйцо куриное столовое,гр		4.6	4.6	0.6	0.5	0.03	7.20	0	
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	60			8.29	16.2	7.13	208.3	0.765	295/2005
	бройлер-цыпленок		92.7	38.2	7.1434	6.1502	0	84.04	0.764	
	хлеб пшеничный йодированный		8.7	8.7	0.6699	0.261	4.3326	22.794	0	
	вода		13.1	13.1	0	0	0	0	0	
	сухари панировочные		5.5	5.5	0.4235	0.165	2.739	14.41	0	
	внутренний жир		2.2	2.2	0	2.1934	0	19.734	0	
	соль йодированная		1.4	1.4	0	0	0	0	0	
	масло растительное		3.3	3.3	0	3.2967	0.00	29.67	0	
	Масло сливочное "Крестьянское"		5.5	5.5	0.044	3.9875	0.0715	36.355	0	
	Капуста тушеная	120			2.943	6.1614	12.600	119.516	61.47	132/2014
	капуста свежая		165	132	2.376	0.132	6.204	36.96	59.4	
	масло растительное		4	4	0	5.994	0	53.94	0	
	томатная паста		1.6	1.6	0.0768	0	0.0304	1.632	0.72	
	морковь		10.6	9	0.117	0.009	0.621	3.15	0.45	
	лук репчатый		10.4	9	0.126	0	0.621	3.69	0.9	
	мука пшеничная		2.4	2.4	0.2472	0.0264	1.656	8.016	0	
	соль		1.5	1.5	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		3.2	3.2	0	0	3.1936	12.128	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	40	40	3.08	1.2	19.92	104.8	0	r/n
	Хлеб ржаной	10	10	10	0.77	0.3	4.98	26.2	0	r/n
	Компот из сушеных фруктов	150			0.4	0	25	101.7	0.36	376/2014
	фрукты сушеные (смесь)		15	37.5	0	0	0	28.2	0.04	
	сахар-песок		12	12	0	0	19.98	75.8	0	
	вода		130	130	0	0	0	0	0	
	кислота лимонная		0.15	0.15	0	0	0	0	0.2	
	Итого за обед				19.383	28.8614	89.630	702.716	72.115	
ПОЛДНИК										
	Сырники из творога	65			9.925	2.6	7.8165	64.98	101.624	231/2014
	творог		51	50	8.35	0	3.45	17.5	100	
	мука пшеничная в/с		6	6	0.721	0	0	0	0	
	яйцо куриное столовое		2	2	0.254	0	0.0945	0.6	1.5	
	масло растительное		2	2	0	1.2	0.272	16.48	0.024	
	соль		0.1	0.1						
	Соус молочный (сладкий)	30			0.6	1.4	4	30.4	0.1	351/2014
	молоко		7.5	7.5	0.35	12.1	0	165	1.5	
	Масло сливочное "Крестьянское"		0.7	0.7	0.0088	0	0.1312	0.656	0.16	
	мука пшеничная		0.7	0.7	0.1133	0	0	0	0	
	вода		7.5	7.5	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		1.2	1.2	0	0	13.42	51.69	0	
	Чай с сахаром	150			0.06	0.02	9.99	40	0.03	392/2014
	чай-заварка		20	20						391/2014
	чай черный байховый		0.2	0.2	0	0	0.12	0.6	0.04	
	сахар-песок		7	7	0	0	14.8	57.4	0	
	вода		130	130	0	0	0	0	0	
	Итого за полдник				9.8571	13.3	32.2877	32.2877	103.2	
	Итого за 2 день				39.7901	54.5	177.297	1115.0037	186.4	

5 день											
Завтрак											
	Каша рисовая молочная	150				4.7	3.3	40.3	209.9	1.2	182/2005
	крупа рисовая		23.2	23.2	2.552	1.4384	11.6232	70.76	0		
	молоко		75	75	2.1	2.4	3.525	43.5	0.975		
	вода		56.2	56.2	0	0	0	0	0		
	сахар-песок		4.5	4.5	0	0	15	56.9	0		
	соль йодированная		1.5	1.5	0	0	0	0	0		
	Бутерброд с маслом	40				2.39	8.15	14.9	144.7	0	№1/2014
	масло сливочное "Крестьянское"		10	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0		
	Хлеб пшеничный йодированный		30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	0		
	Чай с сахаром	150				0.06	0.02	9.99	40	0.03	392/2014
	Чай -заварка		20	20	0	0	0	0	0		391/2014
	чай черный байховый		0.2	0.2	0	0	0.12	0.6	0.04		
	сахар-песок		7	7	0	0	14.8	57.4	0		
	вода		130	130	0	0	0	0	0		
	Итого за завтрак					7.042	12.0084	65.19	394.6	1.23	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0	0	9.8	47	10	r/n	
ОБЕД											
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	150				1.5991	4.7305	10.1385	92.017	16.217	82/2005
	свекла		25.5	20.5	0.3075	0.0205	1.804	8.61	2.05		
	капуста белокачанная свежая		13	10.5	0.189	0.0105	0.4935	2.94	4.725		
	картофель		23.5	17.5	0.35	0.07	2.8525	13.475	3.5		
	морковь		10	7.5	0.0975	0	0.5175	2.625	0.375		
	лук репчатый		7.2	6	0.084	0	0.492	2.46	0.6		
	томатная паста		2.2	2.2	0.1056	0	0.418	2.244	0.99		
	масло растительное подсолнечное		3	3	0	2.997	0.00	26.97	0		
	сахар-песок		1.5	1.5	0	0	15	56.9	0		
	соль йодированная		1.2	1.2	0	0	0	0	0		
	лавровый лист		0.007	0.007	0	0	0	0	0		
	вода или бульон		120	120	0	0	0	0	0		
	сметана		3	3	0.075	0.45	0.102	6.18	0.009		
	Рагу из птицы	200				16.765	19.882	16.179	311.968	20.49	
	бройлер-цыпленок		109.7	78	14.586	12.558	0	171.6	1.56		
	масло растительное		7	7	0	6.993	0.00	62.93	0		
	картофель		107	80	1.6	0.32	13.04	61.6	16		
	морковь		21	17	0.221	0	1.173	5.95	0.85		
	томатная паста		2.4	2.4	0.1152	0	0.456	2.448	1.08		
	лук репчатый		12	10	0.14	0	0.82	4.1	1		
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0		
	мука пшеничная		1	1	0.103	0.011	0.69	3.34	0		
	Компот из сушеных фруктов	150				0.4	0	25	101.7	0.36	376/2014
	фрукты сушеные (смесь)		15	37.5	0	0	0	28.2	0.04		
	сахар-песок		12	12	0	0	19.98	75.8	0		
	вода		130	130	0	0	0	0	0		
	кислота лимонная		0.15	0.15	0	0	0	0	0.2		
	Хлеб пшеничный йодированный	40	40	40	3.08	1.2	19.92	104.8	0	r/n	
	Хлеб ржаной	10	10	10	0.77	0.3	4.98	26.2	0	r/n	
	Итого за обед					22.614	26.113	76.218	636.7	37.067	
ПОЛДНИК											
	Макароньы отварные с маслом	120				4.2648	3.3477	28.4199	163.599	0	203/2005
	макаронные изделия		40.7	40.7	4.2328	0.4477	28.37	137.16	0		
	соль йодированная		0.3	0.3	0	0	0.00	0.00	0		
	масло сливочное "Крестьянское"		4	4	0.032	2.9	0.05	26.44	0		
	Какао с молоком	150				3.67	3.19	15.82	107	1.43	397/2014
	какао-порошок		2	2	0.729	0.45	0.306	8.67	0		
	молоко		92	92	3.08	3.52	5.17	63.8	1.43		
	сахар-песок		8	8	0	0	15	56.9	0		
	вода		65	65	0	0	0	0	0		
	Итого за полдник					7.9348	6.5377	44.2399	270.599	1.43	
	Всего за 5день					37.6	44.7	185.6	1302	39.7	

8 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150				7.896	5.9912	43.313	257.18	1.235	173/2005
	пшеничная крупа		35.7	35.7		3.927	2.2134	17.8857	108.885		10
	молоко		71.3	71.3		1.9964	2.2816	3.3511	41.354		0.9269
	вода		42.8	42.8		0	0	0	0		0
	сахар-песок		11.4	11.4		0	0	0	15		56.9
	соль йодированная		0.4	0.4		0	0	0	0		0
	Бутерброд с маслом	40				2.39	8.15	14.9	144.7	0	№1/2014
	масло сливочное "Крестьянское"		10	10		0.08	7.25	0.13	66.1		0
	Хлеб пшеничный йодированный		30	30		2.31	0.9	14.94	78.6		0
	Кофейный напиток	150				3.25	3.308	14.89	99.461	1.3	395/2014
	Кофейный напиток		3	3		0.45	0.108	0.21	3.561		0
	вода		108	108		0	0	0	0		0
	сахар-песок		10	10		0	0	9.98	37.9		0
	молоко		90	90		2.8	3.2	4.7	58		1.3
	итого за завтрак					11.0104	13.6696	65.123	428	364	4.5329
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100		0	0	9.8	47	10	r/n
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150				10.79	3.92	17.76	143.04	17.6	103/2005
	картофель		60	45		0.4095	0.0273	2.4024	11.466		2.73
	Макароны, лапша, вермишель, фигурные		6	6		0.252	0.014	0.658	3.92		6.3
	лук репчатый		7.2	6		0.466	0.0932	3.7979	17.941		4.66
	морковь		7.2	6		0.13	0	0.69	3.5		0.5
	подсолнечное		1.5	1.5		0.112	0	0.656	3.28		0.8
	соль йодированная		1	1		0.048	0	0.19	1.02		0.45
	вода или бульон		105	105		0	104.895	0.00	943.95		0
	Тфтели	60				16.765	11.433	15.489	202.648	19.69	619/2009
	говядина		52.0	38		7.106	6.118	0	83.6		0.76
	крупа рисовая		5	5		0	4.995	0.00	44.95		0
	соль йодированная		3.5	3.5		1.6	0.32	13.04	61.6		16
	вода		6	6		0	0	0	0		0
	лук репчатый		21	18		0.1152	0	0.456	2.48		1.08
	масло растительное подсолнечное		3	3		0.14	0	0.82	4.1		1
	мука пшеничная		4	4		0	0	0	0		0
	мука пшеничная										
	Компот из сушеных фруктов	150				0.4	0	25	101.7	0.36	376/2014
	фрукты сушеные (смесь)		15	37.5		0	0	0	28.2		0.04
	сахар-песок		12	12		0	0	19.98	75.8		0
	вода		130	130		0	0	0	0		0
	кислота лимонная		0.15	0.15		0	0	0	0		0.2
	Хлеб пшеничный йодированный	40	40	20		1.54	0.6	9.96	52.4	0	r/n
	Хлеб ржаной	10	10	10		0.77	0.3	4.98	26.2	0	r/n
	Итого за обед					30.265	16.253	73.189	525.988	37.65	
ПОЛДНИК	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	130				4.265	3.348	28.420	163.600	0.000	204/2005
	Макаронные изделия		36.4	36.4		4.264	0.451	28.577	138.170		0.000
	Соль йодированная		1.9	1.9		0.000	0.000	0.000	0.000		0.000
	масло сливочное "Крестьянское"		5.2	5.2		0.000	0.000	0.000	0.000		0.000
	сыр "Российский"		23	20.8		4.8	0.3	0.0	3.5		3.08
	соль йодированная		0.7	0.7		0	0	0	0		0
	Компот из свежих фруктов	150				0.1	0	15.2	60.1	2.8	372/2014
	вода		129	129							
	яблоки свежие		34	30		0	0	0.12	0.6		0.04
	сахар-песок		15	15		0	0	14.8	57.4		0
	кислота лимонная		0.15	0.15		0	0	0	0		0.2
	Итого за полдник					4.365	3.348	43.620	223.700	2.800	
	всего за 8 день					45.640	43.430	181.932	1177.688	404.450	

7 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150			4.7	3.3	40.3	209.9	1.2	93/2014
	макароны или лапша или вермишель		12	12	1.656	0.47952	9.576	50.112	0	
	молоко		105	105	3.528	4.032	5.922	73.08	1.638	
	вода		45	45	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		11.3	11.3	0	0	15	56.9	0	
	масло сливочное "Крестьянское"		1.5	1.5	0.01	1.00875	0.02	9.92	0	
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	
	Бутерброд с маслом	40			2.39	8.15	14.9	144.7	0	№1/2014
	масло сливочное "Крестьянское"		10	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0	
	Хлеб пшеничный йодированный		30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	0	
Чай с сахаром	150			0.12	0.02	10.2	41	2.83	393/2014	
чай-заварка		20	20						391/2014	
чай черный байховый		0.2	0.2	0	0	0.12	0.6	0.04		
сахар-песок		7	7	0	0	14.8	57.4	0		
вода		130	130	0	0	0	0	0		
Итого за завтрак				14.41	9.864	65.607	569.6	5.265		
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0	0	9.8	47	10	r/n
ОБЕД										
	Расольник ленинградский со сметаной	200/4			1.96	4.836	13.872	109.44	15.412	
	картофель		80	60	1.2	0.24	9.78	46.20	12	
	крупа пшеничная		4	4	0.5	0	2.87	13.04	0.8	
	лук репчатый		4.8	4	0.056	0	0.33	1.64	0.40	
	морковь		10	8	0.104	0	0.55	2.80	2.4	
	огурцы соленые		13.3	12	0	0	0.20	1.56	0.6	
	масло растительное		4	4	0	3.996	0.00	35.96	0	
	соль йодированная		1.3	1.3	0	0	0.00	0.00	0	
	вода		150	150	0	0	0.00	0.00	0	
	сметана		4	4	0.01	0.6	0.136	8.24	0.012	
с	Плов из птицы	180			18.637	21.641	31.8228	400.312	4.06	291/2005
	бройлер-цыпленок		115.2	82	15.334	13.202	0	180.4	1.64	
	масло растительное		8	8	0	7.992	0.00	71.92	0	
	морковь		12	10	0.13	0.01	0.69	3.50	0.5	
	томатная паста		2.4	2.4	0.1152	0	0.456	2.448	1.08	
	лук репчатый		10	8.4	0.1176	0.0168	0.69	3.44	0.84	
	крупа рисовая		42	42	2.94	0.42	29.988	138.6	0	
	соль йодированная		1.5	1.5	0	0	0	0	0	
	Компот из сушеных фруктов	150			0.4	0	25	101.7	0.36	376/2014
	фрукты сушеные (смесь)		15	37.5	0	0	0	28.2	0.04	
	сахар-песок		12	12	0	0	19.98	75.8	0	
	вода		130	130	0	0	0	0	0	
	кислота лимонная		0.15	0.15	0	0	0	0	0.2	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	40	40	3.08	1.2	19.92	104.8	0	r/n
Хлеб ржаной	10	10	10	0.77	0.3	4.98	26.2	0	r/n	
Итого за обед				24.575	28.594	71.420	652.436	20.324		
ПОЛДНИК										
	Вареники ленивые отварные с молоком сгущенным	120			16.303	8.7965	25.9	247	0.59	217/2005
	творог		79.5	78	13.026	7.02	1.56	121.134	0.39	
	мука пшеничная		11	11	1.133	0.121	7.59	36.74	0	
	сахар-песок		5.7	5.7	0	0	5.6886	21.603	0	
	яйцо куриное столовое, гр		5.7	5.7	0.7239	0.6555	0	8.949	0	
	соль йодированная		0.8	0.8	0	0	0	0	0	
	молоко сгущенное		20	20	1.42	1	11.04	59	0.2	
	Молоко кипяченое	150	158	150	4.2	4.8	4.05	87	1.95	385/2005
	Итого за полдник				20.5	13.6	29.9	334	2.54	
	Всего за 7 день				59.488	52.054	166.955	1556.462	28.129	

4 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150				4.57	4.56	19.44	135.6	1.08	182/2005
	крупя гречневая		31.7	31.7	2.1	0.3	21.1	97.4	0	0	
	вода		21.45	21.45	0	0	0	0	0	0	
	молоко		100	100	2.66	3.04	4.465	55.1	1.235	0	
	соль йодированная		0.3	0.3	0	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		11.2	11.2	0	0	11.2	42.448	0	0	
	Бутерброд с маслом	40				2.39	8.15	14.9	144.7	0	№1/2014
	масло сливочное "Крестьянское"		10	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0	0	
	Хлеб пшеничный йодированный		30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	0	0	
	Чай с сахаром	150				0.1	0	15.2	60.1	2.8	392/2014
	чай-заварка		30	30					0	0	391/2014
	чай черный байховый		0.3	0.3	0	0	0.12	0.6	0.04	0	
	сахар-песок		10	10	0	0	14.8	57.4	0	0	
	вода		130	130	0	0	0	0	0	0	
	Итого за завтрак					8.0141	4.2414	54.415	287.426	1.2376	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0	0	9.8	47	10	r/n	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150				4.722	4.438	15.994	123.78	9.3	102/2005
	картофель		40	30	0.6	0.12	4.89	23.10	6	0	
	горох лущеный		12.2	12	2.76	0.192	6.10	37.68	0	0	
	лук репчатый		7.5	6	0.084	0.012	0.49	2.46	0.6	0	
	морковь		9.5	7.5	0.0975	0.0075	0.52	2.63	0.375	0	
	масло растительное подсолнечное		3	3	0	2.997	0.00	26.97	0	0	
	соль йодированная		1	1	0	0	0.00	0.00	0	0	
	вода		140	140	0	0	0.00	0.00	0	0	
	Шницель рыбный натуральный	65				12.08	3.92	8.21	116	2.62	258/2014
	минтай		71.4	70	11.2	0.42	0	48.3	0.7	0	
	лук репчатый		12	10	0.14	0	0.82	4.1	1	0	
	петрушка(зелень)		3	2	0.074	0.008	0.152	0.98	3	0	
	молоко		5	5	0.14	0.16	0.235	2.9	0.065	0	
	яйцо куриное столовое, гр		2	2	0.254	0.23	0.014	3.14	0	0	
	сухари панировочные		7	7	0.539	0.21	3.486	18.34	0	0	
	масло растительное		2	2	0	1.998	0.00	17.98	0	0	
	масло сливочное		5	5	0.04	3.625	0.065	33.05	0	0	
	Пюре картофельное	110				1.272	1.988	7.3155	52.17	8.2145	312/2005
	картофель		125.4	94	0.8	0.16	6.52	30.80	8	0	
	масло сливочное "Крестьянское"		3.9	3.9	0.01	1.3	0.02	11.8	0	0	
	молоко		17.4	16.5	0.462	0.528	0.7755	9.57	0.2145	0	
	соль йодированная		0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	
	овощи соленые в ассортименте	30	33/33/3	30	0.369	0.03	0.48	4.89	4.5	r/n	
	Компот из сушеных фруктов	150				0.4	0	25	101.7	0.36	376/2014
	фрукты сушеные (смесь)		15	37.5	0	0	0	28.2	0.04	0	
	сахар-песок		12	12	0	0	19.98	75.8	0	0	
	вода		130	130	0	0	0	0	0	0	
	кислота лимонная		0.15	0.15	0	0	0	0	0.2	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	40	40	2.64	0.48	13.68	72.4	0	r/n	
	Хлеб ржаной	10	10	10	0.66	0.12	3.42	18.1	0	r/n	
	Итого за обед				22.143	10.976	49.0995	489.04	24.9945		
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	80				5.8485	9.4665	48.9035	305.62	0	424/2005
	мука пшеничная		54	54	5.562	0.594	37.26	180.36	0	0	
	сахар-песок		11.5	11.5	0	0	11.477	43.585	0	0	
	масло сливочное		12	12	0.096	8.7	0.156	79.32	0	0	
	яйца куриные, гр		1.5	1.5	0.1905	0.1725	0.0105	2.355	0	0	
	соль йодированная		0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	
	дрожжи сухие		0.32	0.32	0	0	0	0	0	0	
	вода		22.8	22.8	0	0	0	0	0	0	
	Хлопья или зерна кукурузные или пшеничные и другие с молоком	200				6.48	6.08	20.648	158.768	2.392	382/2009
	Хлопья или зерна кукурузные или пшеничные и другие с молоком		16	16	0.288	0.016	0.752	4.48	7.2	0	
	молоко		193.5	193.5	0	193.307	0	1739.565	0	0	
	Компот из свежих фруктов	150				0.1	0	15.2	60.1	2.8	372/2014
	вода		130	130	0	0	0	0	0	0	
	яблоки свежие		41	36	0	0	0.12	0.6	0	0	
	сахар-песок		18	18	0	0	14.8	57.4	0	0	
	Итого за полдник				12.3285	15.5465	69.5515	525.088	2.392		
	Итого за 4 день				42.4856	30.7639	163	1321.028	41.4215		

10 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	Каша жидкая молочная из рисовой крупы крупы	150			8.5204	5.5196	34.853	223.564	1.7329	183/2005
	крупя рисовая		22.1	22.1	2.431	1.3702	11.0721	67.405	0	
	молоко		71.4	71.4	1.9992	2.2848	3.3558	41.412	0.9282	
	вода		53.6	53.6	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		11.4	11.4	0	0	15	56.9	0	
	соль йодированная		0.2	0.2	0	0	0	0	0	
	Бутерброд с сыром	45			6.68	8.45	19.39	180	0.11	№3/2014
	сыр Российский		10.6	10	2.3	2.9	0	36	0.28	
	Хлеб пшеничный		30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	0	
	Масло сливочное "Крестьянское"		5	5	1.15	1.45	0	18	0.14	
	Чай с сахаром	150			0.06	0.02	9.99	40	0.03	392/2014
	чай-заварка		20	20						391/2014
	чай черный байховый		0.2	0.2	0	0	0.12	0.6	0.04	
	сахар-песок		7	7	10	0	14.8	57.4	0	
	вода		120	120	0	0	0	0	0	
	Итого за завтрак				15.2604	13.9896	64.233	443.564	1.8729	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0	0	9.8	47	10	r/n
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150			4.722	4.438	15.994	123.78	9.3	102/2005
	картофель		53.4	40	0.8	0.16	6.52	30.8	8	
	горох лущеный		16.2	16	3.68	0.256	8.13	50.24	0	
	морковь		12.6	10	0.13	0	0.69	3.5	0.5	
	лук репчатый		9.6	8	0.1	0	0.66	3.3	0.8	
	томатная паста		1	1	0.05	0	0.19	1.02	0.45	
	масло растительное подсолнечное		4	4	0	4	0	36	0	
	соль йодированная		1.2	1.2	0	0	0	0	0	
	вода		140	140	0	0	0	0	0	
	Котлета рубленая из бройлер цыплят	60			11.052	21.602	9.5097	277.759	1.02	295/2005
	бройлер цыпленок		92.7	38.2	7.1434	61502	0	84.04	0.764	
	хлеб пшеничный йодированный		8.7	8.7	0.8699	0.261	4.3326	22.794	1.755138	
	сухари панировочные		5.5	5.5	0.4235	0.165	2.739	14.41	0	
	соль йодированная		1.4	1.4	0	0	0	0	0	
	внутренний жир		2.2	2.2	0	2.1934	0	19.734	0	
	молоко		13.1	13.1	0	0	0	0	0	
	масло сливочное "Крестьянское"		5.5	5.5	0.044	3.9875	0.0715	36.355	0	
	масло растительное		3.3	3.3	0	3.9875	0.0715	36.355	0	
	Икра свекольная	120		90	3.1	9.54	14.14	155	1.99	75/2005
	свекла		115	90	9.8	0.3369	0.6253	1.727	15.922	
	лук репчатый		25	21	7.5	0.1	0.6	0.14	8.24	
	томатная паста		15	15	2.3	0.2369	0.0253	1.587	7.682	
	масло растительное подсолнечное		9	9	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		1.4	1.4	0.65	2.3	2.7	34	0.02	354/2014
	соль йодированная		1	1	1.95	0.44	26.78	14.17	11.2	
	Компот из сушеных фруктов	150			0.4	0	25	101.7	0.36	376/2014
	фрукты сушеные (смесь)		15	37.5	0	0	0	28.2	0.04	
	сахар-песок		12	12	0	0	19.98	75.8	0	
	вода		130	130	0	0	0	0	0	
	кислота лимонная		0.15	0.15	0	0	0	0	0.2	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	40	40	3.08	1.2	19.92	104.8	0	r/n
	Хлеб ржаной	10	10	10	0.77	0.3	4.98	26.2	0	r/n
	Итого за обед				23.774	39.38	92.2437	823.239	12.69	
ПОЛДНИК	Яйцо вареное	1шт.		40	5.1	4.6	0.3	63	0	213/2014
	соль йодированная		4	4	0	0	0	0	0	
	Икра кабачковая	50	52.5	50	1	4.5	4.3	61	3.5	r/n
	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	3.08	1.2	19.92	104.8	0	r/n
	Чай с сахаром	150			0.06	0.02	9.99	40	0.03	392/2014
	чай-заварка		20	20						391/2014
	чай черный байховый		0.2	0.2	0	0	0.12	0.6	0.04	
	сахар-песок		7	7	0	0	14.8	57.4	0	
	вода		130	130	0	0	0	0	0	
	Итого за полдник				6.16	4.62	10.29	103	3.53	
	Итого за 10 дней				45.1944	57.9896	166.7667	1369.803	18.0929	
	Итого за 10 дней				802.5	494.0	1981.8	12278.8	1202.1	

Суммарный объем блюд по приемам пищи		
завтрак	обед	полдник
350-450	450-550	200-250
4010.0	5235	2981.00
401	523.5	298

