

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	Объём блюда по приёмам пищи (норма)	Объём блюда по приёмам пищи (факт)
					белки	жиры	углеводы					
1 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
	Каша жидкая молочная из манной крупы	180			5.7041	3.3414	39.4749	208.826	1.237	181/2005		180
	крупа манная		29.5	29.5	3.0385	0.295	20	96.76	0			
	молоко		95.2	95.2	2.6656	3.0464	4	55.216	1.2376			
	вода		71.4	71.4	0	0	0	0	0			
	сахар-песок		15	15	0	0	15.0	56.85	0			
	соль йодированная		0.3	0.3	0	0	0	0	0			
	Бутерброд с маслом	40			2.39	8.15	14.9	144.7	0	№1/2014		40
	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		400-550	
	Чай с лимоном	180			0.12	0.02	10.2	41	2.83	393/2014		180
	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				8.2141	11.5114	74.3749	441.526	4.067			400
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0	0	9.8	47	10	г/п		100
ОБЕД												
	Суп рыбный из консервов	200			8.7	2.2	16.4	118.2	17.1	42/2007		200
	консервы рыбные(лосось или сайра или горбуша)		32	32	6.688	1.856	0	43.52	0			
	картофель		76.6	56	1.12	0.224	9.128	43.12	11.2			
	крупа рисовая		8	8	0.6	0.1	5.7	26.4	0.0			
	морковь		16	12.8	0.1664	0	0.8832	4.48	0.64			
	лук репчатый		10	8.4	0.1176	0	0.6888	3.444	0.84			
	вода		240	240	0	0	0	0	0			
	соль йодированная		0.4	0.4	0	0	0	0	0			
	Плов из птицы	180			18.637	21.641	31.8228	400.312	4.06	291/2005		180
	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		600-800	
	соль йодированная		1.5	1.5	0	0	0	0	0			
	Овощи соленые в ассортименте	30	33/33/3	30	3.69	0.03	0.48	4.89	4.5	г/п		30
	Компот из сушеных фруктов	180			0.4	0	25	101.7	0.36	376/2014		180
	фрукты сушеные (смесь)		18	45	0	0	0	28.2	0.04			
	сахар-песок		14.4	14.4	0	0	19.98	75.8	0			
	вода		182.7	182.7	0	0	0	0	0			
	кислота лимонная		0.18	0.18	0	0	0	0	0.2			
	Хлеб пшеничный йодированный	40	40	40	3.08	1.2	19.92	104.8	0	г/п		40
	Хлеб ржаной	10	10	10	0.77	0.3	4.98	26.2	0	г/п		10
	Итого за обед				400.5	25.3	98.6	756.1	26.0			640
ПОЛДНИК												
	Опадья с повидлом или джемом	110			7	6.23	42.42	253.8	0.36	449/2014		110
	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 лекарские 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		250-350	
	повидло или джем		7.7	7.7	0.0308	0	5.005	19.25	0.0385			
	Чай с сахаром	180			0.1	0	29.92	114.9	0.04	372/2014		180
	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			290
	Всего за 1 день				415.5	42.7	240.3	1566.6	399.06			

5 день												
Завтрак												
	Каша рисовая молочная	200				4.7	3.3	40.3	209.9	1.2	182/2005	200
	крупа рисовая		31	31	3.41	1.922	15.531	94.55	0			
	молоко		100	100	2.8	3.2	4.7	58	1.3			
	вода		75	75	0	0	0	0	0			
	сахар-песок		6	6	0	0	15	56.9	0			
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0			
	Бутерброд с маслом	40				2.39	8.15	14.9	144.7	0	№1/2014	40
	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	180				0.06	0.02	9.99	40	0.03	392/2014	180
	Чай -заварка		30	30	0	0	0	0	0		391/2014	
	чай черный байховый		0.3	0.3	0	0	0.12	0.6	0.04			
	сахар-песок		10	10	0	0	14.8	57.4	0			
	вода		150	150	0	0	0	0	0			
	Итого за завтрак					8.6	13.292	65.19	394.6	1.23		420
	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0	0	9.8	47	10	г/п		100
2 ЗАВТРАК												
ОБЕД												
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200				1.5991	4.7305	10.1385	92.017	16.217	82/2005	200
	свекла		34	27.3	0.4095	0.0273	2.4024	11.466	2.73			
	капуста белокачанная свежая		17.3	14	0.252	0.014	0.658	3.92	6.3			
	картофель		31.3	23.3	0.466	0.0932	3.7979	17.941	4.66			
	морковь		13.3	10	0.13	0	0.69	3.5	0.5			
	лук репчатый		10	8	0.112	0	0.656	3.28	0.8			
	томатная паста		2.7	2.7	0.1296	0	0.513	2.754	1.215			
	масло растительное подсолнечное		4	4	0	3.996	0.00	35.96	0			
	сахар-песок		2	2	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		160	160	0	0	0	0	0			
	сметана		4	4	0.1	0.6	0.136	8.24	0.012			
	Рагу из птицы	200				16.765	19.882	16.179	311.968	20.49		200
	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	180				0.4	0	25	101.7	0.36	376/2014	180
	фрукты сушеные (смесь)		18	18	0	0	0	28.2	0.04			
	сахар-песок		14.4	14.4	0	0	19.98	75.8	0			
	вода		150	150	0	0	0	0	0			
	кислота лимонная		0.18	0.18	0	0	0	0	0.2			
	Хлеб пшеничный йодированный	40	40	40	3.08	1.2	19.92	104.8	0	г/п		40
	Хлеб ржаной	10	10	10	0.77	0.3	4.98	26.2	0	г/п		10
	Итого за обед				22.614	26.113	76.218	636.7	37.067			630
ПОЛДНИК												
	Макаронные изделия отварные с маслом	120				4.2648	3.3477	28.4199	163.599	0	203/2005	120
	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	180				3.67	3.19	15.82	107	1.43	397/2014	180
	какао-порошок		3	3	0.729	0.45	0.306	8.67	0			
	молоко		110	110	3.08	3.52	5.17	63.8	1.43			
	сахар-песок		10	10	0	0	15	56.9	0			
	вода		80	80	0	0	0	0	0			
	Итого за полдник				7.9348	6.5377	44.2399	270.599	1.43			300
	Всего за 5день				39.1	45.9	185.6	1302	39.7			

6 ДЕНЬ														
Завтрак														
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200			5.7041	3.3414	39.4749	208.826	1.237	181/2005				200
	крупка манная		29.5	29.5	3.0385	0.295	20	96.76	0					
	молоко		95.2	95.2	2.6656	3.0464	4	55.216	1.2376					
	вода		71.4	71.4	0	0	0	0	0					
	сахар-песок		15	15	0	0	15.0	56.85	0					
	соль йодированная		0.3	0.3	0	0	0	0	0					
	Бутерброд с маслом	40			2.39	8.15	14.9	144.7	0	№1/2014				40
	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	180			0.1	0	15.2	60.1	2.8	393/2014				180
	чай-заварка		30	30						391/2014				
	чай черный байховый		0.3	0.3	0	0	0.12	0.6	0.04					
	сахар-песок		10	10	0	0	14.8	57.4	0					
	лимон свежий		8	8	0.1	0	0.28	2.1	2.06					
	вода		150	150	0	0	0	0	0					
	Итого за завтрак				8.2141	11.5114	64.5749	394.526	4.067					420
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	1000	0	0	9.8	47	10	r/n				100
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200			3.9	5	20	142.2	9.52	88/2005				200
	капуста белокачанная свежая		43	33.3	0.61	0	1.60	9.52	15.3					
	картофель		40	31	0.6	0	4.90	23.10	6					
	морковь		13.3	10	0.13	0	0.69	3.50	0.50					
	лук репчатый		10	8	0.1	0	0.66	3.30	0.8					
	томатная паста		1.3	1.3	0.05	0	0.19	1.02	0.45					
	масло растительное подсолнечное		4	4	0	4	0.00	36.00	0					
	соль йодированная		1.3	1.3	0	0	0.00	0.00	0					
	вода		160	160	0	0	0	0	0					
	сметана		4	4	0.01	0.6	0.14	8.24	0.01					
	Каша гречневая рассыпчатая	150			1.38	5.376	11.25	99.43	30.2/2005					150
	крупка гречневая		69	69	1.38	0.267	11.20	53.10	13.8					
	масло сливочное "Крестьянское"		5	5	0	5.1	0	46.3	0					
	соль йодированная		1.5	1.5	0	0	0.00	0.00	0	0				
	Птица тушенная в соусе	120			13.44	10.94	4.22	168.75	0.4	643/2009				120
	бройлер-цыпленок		117.6	85	19.55	1.36	43.18	266.90	0					
	соль йодированная		0.2	0.2	0	0	0	0	0					
	масло растительное		2.4	2.4	0	2.3976	0	21.58	0					
	Соус красный основной	60		0.73	1.95	3.58	42.2	38.71	12.6	759/2009				
	масло подсолнечное		1.2	1.2	1.95	0.44	26.78	14.17	11.2					
	мука пшеничная/с		3	3	0	2.76	13.4	7.04	1.0					
	соль йодированная		0.6	0.6	0	0	0	0.0	0					
	вода		60	60	0	0	0	0.0	0					
	томатная паста		2.4	2.4	0	0.38	2.04	17.5	0.4					
	сахар-песок		0.9	0.9	0	19.98	758	0	0					
	лук репчатый		1.4	1.2	0	0	0	0	0					
	морковь		6	4.8	0	0	0	0	0					
	лавровый лист		0.024	0.024	0.000192	0.0174	0.000312	0.15864	0					
	Компот из сушеных фруктов	180			0.4	0	25	101.7	0.36	376/2014				180
	фрукты сушеные (смесь)		18	18	0	0	0	28.2	0.04					
	сахар-песок		14.4	14.4	0	0	19.98	75.8	0					
	вода		150	150	0	0	0	0	0					
	кислота лимонная		0.18	0.18	0	0	0	0	0.2					
	Хлеб пшеничный йодированный	40	40	40	3.08	1.2	19.92	104.8	0	r/n				40
	Хлеб ржаной	10	10	10	0.77	0.3	4.98	26.2	0	r/n				10
	Итого за обед				28.865	21.2825	115.9765	768.415	10.28					700
ПОЛДНИК														
	Хлопья или зерна кукурузные или пшеничные и другие с молоком	200			6.48	6.08	20.648	158.768	2.392	382/2009				200
	Хлопья кукурузные или пшеничные или воздушные зерна кукурузы, пшеницы, риса		16	16	1.328	0.192	12	52.048	0					
	молоко		193.5	184	5.152	5.888	9	106.72	2.392					
	Крендель сахарный	80			5.9644	10.272	31.936	247.004	0.2314	415/2005				80
	мука пшеничная		44.8	44.8	4.6144	0.4928	30.912	149.632	0					
	сахар-песок		17.8	17.8	0.4984	0.5696	0.366	149.324	0.2314					
	масло сливочное		11.2	11.2	0.0896	8.12	0.1456	74.032	0					
	яйца куриные, гр		6	6	0.762	0.69	0.042	9.42	0					
	соль йодированная		0.3	0.3	0	0	0	0	0					
	дрожжи сухие		1.3	1.3	0	0	0	0	0					
	вода		16	16	0	0	0	0	0					
	растительное масло		0.4	0.4	0	0.3996	0	3.6	0					
	Чай с сахаром	180			0.06	0.02	9.99	40	0.03	392/2014				180
	чай-заварка		30	30						391/2014				
	чай черный байховый		0.3	0.3	0	0	0.12	0.6	0.04					
	сахар-песок		10	10	0	0	14.8	57.4	0					
	вода		150	150	0	0	0	0	0					
	Итого за полдник				12.5044	16.372	62.574	445.772	2.6534					460
	Всего за 6 день				49.5835	49.1659	243.1254	1608.713	17.0004					

8 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200			7.896	5.9912	43.313	257.18	1.235	173/2005	200	
	пшеничная крупа		47.6	47.6	3.927	2.2134	17.8857	108.885	10			
	молоко		95	95	2.66	3.04	4.465	55.1	1.235			
	вода		57	57	0	0	0	0	0			
	сахар-песок		15.2	15.2	0	0	15	56.9	0			
	соль йодированная		0.5	0.5	0	0	0	0	0			
	Бутерброд с маслом	40			2.39	8.15	14.9	144.7	0	№1/2014	40	
	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	180			3.25	3.308	14.89	99.461	1.3	395/2014	180	
	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	420	
	2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0	0	9.8	47	10	г/п	100
	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200			10.79	3.92	17.76	143.04	17.6	103/2005	200
		картофель		80	60	0.4095	0.0273	2.4024	11.466	2.73		
	Макаронные изделия, вермишель, фигурные		8	8	0.252	0.014	0.658	3.92	6.3			
	лук репчатый		10	8	0.466	0.0932	3.7979	17.941	4.66			
	морковь		10	8	0.13	0	0.69	3.5	0.5			
	масло растительное подсолнечное		2	2	0.112	0	0.656	3.28	0.8			
	соль йодированная		1.3	1.3	0.0624	0	0.247	1.326	0.585			
	вода или бульон		140	140	0	139.86	0.00	1258.60	0			
	Тфтели	60			16.765	11.433	15.489	202.648	19.69	619/2009	60	
	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	180			0.4	0	25	101.7	0.36	376/2014	180	
	фрукты сушеные (смесь)		18	18	0	0	0	28.2	0.04			
	сахар-песок		14.4	14.4	0	0	19.98	75.8	0			
	вода		150	150	0	0	0	0	0			
	кислота лимонная		0.18	0.18	0	0	0	0	0.2			
	Хлеб пшеничный йодированный	40	40	20	1.54	0.6	9.96	52.4	0	г/п	40	
	Хлеб ржаной	10	10	10	0.77	0.3	4.98	26.2	0	г/п	10	
	Итого за обед				30.265	16.253	73.189	525.988	37.65		490	
ПОЛДНИК	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	130			4.265	3.348	28.420	163.600	0.000	204/2005	130	
	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	180			0.1	0	15.2	60.1	2.8	372/2014	180	
	вода		155	155								
	яблоки свежие		41	36	0	0	0.12	0.6	0.04			
	сахар-песок		18	18	0	0	14.8	57.4	0			
	кислота лимонная		0.18	0.18	0	0	0	0	0.2			
	Итого за полдник				4.365	3.348	43.620	223.700	2.800		310	
всего за 8 день					45.640	43.430	181.932	1177.688	404.450			

7 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180			4.7	3.3	40.3	209.9	1.2	93/2014	400-550	180	
	макароны или лапша или вермишель		14.4	14.4	1.656	0.47952	9.576	50.112	0				
	молоко		126	126	3.528	4.032	5.922	73.08	1.638				
	вода		54	54	0	0	0	0	0				
	сахар-песок		1.4	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		1.2	1.2	0	0	0	0	0				
	Бутерброд с маслом	40			2.39	8.15	14.9	144.7	0	№1/2014			40
	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	180			0.12	0.02	10.2	41	2.83	393/2014		180		
чай-заварка		30	30						391/2014				
чай черный байховый		0.3	0.3	0	0	0.12	0.6	0.04					
сахар-песок		10	10	0	0	14.8	57.4	0					
вода		150	150	0	0	0	0	0					
Итого за завтрак				14.41	9.864	65.607	569.6	5.265			400		
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0	0	9.8	47	10	r/n		100	
ОБЕД	Расольник ленинградский со сметаной	200/4			1.96	4.836	13.872	109.44	15.412			200	
	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		180	
	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	180			0.4	0	25	101.7	0.36	376/2014		180	
	фрукты сушеные (смесь)		18	45	0	0	0	28.2	0.04				
сахар-песок		14.4	14.4	0	0	19.98	75.8	0					
вода		150	150	0	0	0	0	0					
	кислота лимонная		0.18	0.18	0	0	0	0	0.2				
	Хлеб пшеничный йодированный	40	40	40	3.08	1.2	19.92	104.8	0	r/n		40	
	Хлеб ржаной	10	10	10	0.77	0.3	4.98	26.2	0	r/n		10	
	Итого за обед				24.575	28.594	71.420	652.436	20.324			610	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные с молоком сгущенным	120			16.303	8.7965	25.9	247	0.59	217/2005		120	
	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		150	
	Итого за полдник				20.5	13.6	29.9	334	2.54			270	
	Всего за 7 день				59.488	52.054	166.955	1556.462	28.129				

4 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200			4.57	4.56	19.44	135.6	1.08	182/2005		200
	крупя гречневая		38	38	2.1	0.3	21.1	97.4	0			
	вода		28.6	28.6	0	0	0	0	0			
	молоко		133.3	133.3	2.66	3.04	4.465	55.1	1.235			
	соль йодированная		0.3	0.3	0	0	0	0	0			
	сахар-песок		15	15	0	0	15.0	56.85	0			
	Итого за завтрак				8.0141	4.2414	54.415	287.426	1.2376			420
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0	0	9.8	47	10	r/n		100
	ОБЕД	200			4.722	4.438	15.994	123.78	9.3	102/2005		200
	картофель		53.4	40	0.8	0.16	6.52	30.80	8			
	горох лущеный		16.2	16	3.68	0.256	8.13	50.24	0			
	лук репчатый		9.6	8	0.112	0.016	0.66	3.28	0.8			
	морковь		12.6	10	0.13	0.01	0.69	3.50	0.5			
	масло растительное подсолнечное		4	4	0	3.996	0.00	35.96	0			
соль йодированная		1.2	1.2	0	0	0.00	0.00	0				
вода		140	140	0	0	0.00	0.00	0				
Шницель рыбный натуральный	85			12.08	3.92	8.21	116	2.62	258/2014		85	
минтай		72	68	10.88	0.408	0	46.92	0.68				
лук репчатый		16	13	0.182	0	1.066	5.33	1.3				
петрушка(зелень)		4	3	0.111	0.012	0.228	1.47	4.5				
молоко		6	6	0.168	0.192	0.282	3.48	0.078				
яйцо куриное столовое, гр		3	3	0.381	0.345	0.021	4.71	0				
сухари панировочные		10	10	0.77	0.3	4.98	26.2	0				
масло растительное		3	3	0	2.997	0.00	26.97	0				
масло сливочное		5	5	0.04	3.625	0.065	33.05	0				
Пюре картофельное	110			1.272	1.988	7.3155	52.17	8.2145	312/2005		110	
картофель		125.4	94	0.8	0.16	6.52	30.80	8				
масло сливочное"Крестьянское"		3.9	3.9	0.01	1.3	0.02	11.8	0				
молоко		17.4	16.5	0.462	0.528	0.7755	9.57	0.2145				
соль йодированная		0.5	0.5	0	0	0	0	0				
овощи соевые в ассортименте	30	33/33/3	30	0.369	0.03	0.48	4.89	4.5	r/n		30	
Компот из сушеных фруктов	180			0.4	0	25	101.7	0.36	376/2014		180	
фрукты сушеные (смесь)		18	45	0	0	0	28.2	0.04				
сахар-песок		14.4	14.4	0	0	19.98	75.8	0				
вода		150	150	0	0	0	0	0				
кислота лимонная		0.18	0.18	0	0	0	0	0.2				
Хлеб пшеничный иодированный	40	40	40	2.64	0.48	13.68	72.4	0	r/n		40	
Хлеб ржаной	10	10	10	0.66	0.12	3.42	18.1	0	r/n		10	
Итого за обед				22.143	10.976	49.0995	489.04	24.9945			655	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	80			5.8485	9.4665	48.9035	305.62	0	424/2005		80
	мука пшеничная		54	54	5.562	0.594	37.26	180.36	0			
	сахар-песок		11.5	11.5	0	0	11.477	43.585	0			
	масло сливочное		12	12	0.096	8.7	0.156	79.32	0			
	яйца куриные, гр		1.5	1.5	0.1905	0.1725	0.0105	2.355	0			
	соль йодированная		0.5	0.5	0	0	0	0	0			
	дрожжи сухие		0.32	0.32	0	0	0	0	0			
вода		22.8	22.8	0	0	0	0	0				
Хлопя или зерна кукурузные или пшеничные и другие с молоком	200			6.48	6.08	20.648	158.768	2.392	382/2009		200	
Хлопя или зерна кукурузные или пшеничные и другие с молоком		16	16	0.288	0.016	0.752	4.48	7.2				
молоко		193.5	193.5	0	193.307	0	1739.565	0				
Компот из свежих фруктов	180			0.1	0	15.2	60.1	2.8	372/2014		180	
вода		155	155	0	0	0	0	0				
яблоки свежие		41	36	0	0	0.12	0.6	0				
сахар-песок		18	18	0	0	14.8	57.4	0				
Итого за полдник				12.3285	15.5465	69.5515	525.088	2.392			460	
Итого за 4 день				42.4856	30.7639	163	1321.028	41.4215				

10 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
	Каша жидкая молочная из рисовой крупы крупы	200			8.5204	5.5196	34.853	223.564	1.7329	183/2005		200
	крупя рисовая		29.5	29.5	3.245	1.829	14.7795	89.975	0			
	молоко		95	95	2.66	3.04	4.465	55.1	1.235			
	вода		71.4	71.4	0	0	0	0	0			
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56.9	0			
	соль йодированная		0.3	0.3	0	0	0	0	0			
	Бутерброд с сыром	45			6.68	8.45	19.39	180	0.11	№3/2014		45
	сыр Российский		10.6	10	2.3	2.9	0	36	0.28		400-550	
	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	180			0.06	0.02	9.99	40	0.03	392/2014		180
	чай-заварка		30	30						391/2014		
	чай черный байховый		0.3	0.3	0	0	0.12	0.6	0.04			
	сахар-песок		10	10	10	0	14.8	57.4	0			
	вода		150	150	0	0	0	0	0			
	Итого за завтрак				15.2604	13.9896	64.233	443.564	1.8729			425
	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0	0	9.8	47	10	г/л		100
	ОБЕД	200			4.722	4.438	15.994	123.78	9.3	102/2005		200
	картофель		53.4	40	0.8	0.16	6.52	30.8	8			
	горох пущеный		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	80			11.052	21.602	9.5097	277.759	1.02	295/2005		80
	бройлер цыпленок		124	51	7.1434	61502	0	84.04	0.764			
	хлеб пшеничный йодированный		11.6	11.6	0.6699	0.261	4.3326	22.794	1.755138			
	сухари панировочные		7.3	7.3	0.4235	0.165	2.739	14.41	0			
	соль йодированная		1.9	1.9	0	0	0	0	0			
	внутренний жир		3	3	0	2.1934	0	19.734	0			
	молоко		19.2	19.2	0	0	0	0	0			
	масло сливочное "Крестьянское"		7.5	7.5	0.044	3.9875	0.0715	36.355	0		600-800	
	масло растительное		4.4	4.4	0	3.9875	0.0715	36.355	0			
	Икра свекольная	150		90	3.1	9.54	14.14	155	1.99	75/2005		150
	свекла		143.8	112	9.8	0.3369	0.6253	1.727	15.922			
	лук репчатый		31.3	26.2	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		11	11	0	0	0	0	0			
	сахар-песок		1.75	1.75	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	180			0.4	0	25	101.7	0.36	376/2014		180
	фрукты сушеные (смесь)		18	45	0	0	0	28.2	0.04			
	сахар-песок		14.4	14.4	0	0	19.98	75.8	0			
	вода		150	150	0	0	0	0	0			
	кислота лимонная		0.18	0.18	0	0	0	0	0.2			
	Хлеб пшеничный йодированный	40	40	40	3.08	1.2	19.92	104.8	0	г/л		40
	Хлеб ржаной	10	10	10	0.77	0.3	4.98	26.2	0	г/л		10
	Итого за обед				23.774	39.38	92.2437	823.239	12.69			660
	ПОЛДНИК											
	Яйцо вареное	1шт.		40	5.1	4.6	0.3	63	0	213/2014		40
	соль йодированная		4	4	0	0	0	0	0			
	Икра кабачковая	50	52.5	50	1	4.5	4.3	61	3.5	г/л		50
	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	3.08	1.2	19.92	104.8	0	г/л		20
	Чай с сахаром	180			0.06	0.02	9.99	40	0.03	392/2014	250-350	180
	чай-заварка		30	30						391/2014		
	чай черный байховый		0.2	0.2	0	0	0.12	0.6	0.04			
	сахар-песок		10	10	0	0	14.8	57.4	0			
	вода		150	150	0	0	0	0	0			
	Итого за полдник				6.16	4.62	10.29	103	3.53			290
	Итого за 10 дней				45.1944	57.9896	166.7667	1369.803	18.0929			
	Итого за 10 дней				808.8	503.7	2006.4	12439.8	1209.6			

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

