

Десятидневное меню: Ясли 10.5 - 27.04.2024-10.05.2024

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
День 1																	
Завтрак																	
264	1. каша вязкая манная молочная			150	4,692	5,155	27,001	174,188	0,065	0,01	1,064	0,021	0,03	0,341	96,113	89,734	14,867
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-сахар	6	- 1,00%	5,94			5,928	23,701						0,018	0,119		
	-ванилин	0,01		0,01			0,003	0,03									
	-соль йодированная	1		1													
	-крупа манная	25	- 1,00%	24,75	2,549	0,248	17,474	82,418	0,035	0,01				0,248	4,95	21,038	4,455
	-молоко 3.2%	80	- 5,00%	76	2,128	2,432	3,572	45,6	0,03		1,064			0,076	90,744	68,096	10,412
	2. чай с сахаром			150			6,916	27,651						0,021	0,139		
	-сахар	7	- 1,00%	6,93			6,916	27,651						0,021	0,139		
	-чай	0,6		0,6													
	3. бутерброд с маслом			40/10	2,918	9,346	19,72	175,688	0,152	0,085		0,07	0,1	13,6	10,2	28	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-масло сливочное	10		10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,001		0,07	0,1		1	2	
	Всего:			350	7,61	14,501	53,637	377,527	0,217	0,095	1,064	0,091	0,13	13,962	106,451	117,734	21,667
2й Завтрак																	
	1. Яблоко			60	0,246	0,246	6,037	25,133	0,018	0,012	6,16	0,018	0,339	1,355	9,24	6,776	5,544
	-яблоки отечественные 1 с	70	- 12,00 %	61,6	0,246	0,246	6,037	25,133	0,018	0,012	6,16	0,018	0,339	1,355	9,24	6,776	5,544
	Всего:			60	0,246	0,246	6,037	25,133	0,018	0,012	6,16	0,018	0,339	1,355	9,24	6,776	5,544
Обед																	

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	1. Огурец свежий порционный			20	0,152	0,019	0,475	2,66	0,006	0,008	1,9			0,171	4,37	7,98	2,66
	-огурцы свежие	20	- 5,00%	19	0,152	0,019	0,475	2,66	0,006	0,008	1,9			0,171	4,37	7,98	2,66
81	2. суп картофельный с бобовыми (горох)			180	5,827	7	23,362	182,23 8	0,279	0,082	11,86	0,959	0,03	2,201	34,83	96,44	39,352
	-горох	20	- 1,00%	19,8	4,059	0,198	9,702	59,004	0,178	0,036		0,002		1,386	17,622	44,748	17,424
	-лук репчатый	10	- 16,00 %	8,4	0,118	0,021	0,693	3,444	0,004	0,002	0,84			0,067	2,604	4,872	1,176
	-соль йодированная	2		2													
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-масло растительное	4		4		3,996		35,96									
	-картофель	100	- 25,00 %	75	1,5	0,3	12,225	57,75	0,09	0,038	10,5			0,675	9	40,5	16,8
	-морковь	13	- 20,00 %	10,4	0,135	0,01	0,718	3,64	0,006	0,007	0,52	0,936		0,073	5,304	5,72	3,952
85	3. котлета мясная			60	17,519	11,664	11,976	223,54 4	0,167	0,227	1,22	0,025	0,222	6,328	39,331	213,25	30,396
	-соль йодированная	0,3		0,3													
	-масло растительное	3		3		2,997		26,97									
	-хлеб пшеничный (булка)	13		13	0,932	0,356	6,383	32,789	0,049	0,027				4,42	2,99	8,45	2,21
	-мука пшеничная	6	- 1,00%	5,94	0,612	0,065	4,039	19,424	0,01	0,005				0,071	1,069	5,108	0,95
	-молоко 3.2%	16		16	0,448	0,512	0,752	9,6	0,006		0,224			0,016	19,104	14,336	2,192
	-чеснок	2	- 22,00 %	1,56	0,101		0,081	0,718	0,001	0,001	0,156			0,023	1,404	2,184	0,468
	-говядина бескостная	100	- 26,00 %	74	14,8	7,252		124,32	0,089	0,148			0,222	1,48	6,66	159,1	22,2
	-яйцо	0,1		0,1	0,508	0,46	0,028	6,28	0,007	0,044		0,025		0,25	5,5	19,2	1,2
	-лук репчатый	10	- 16,00 %	8,4	0,118	0,021	0,693	3,444	0,004	0,002	0,84			0,067	2,604	4,872	1,176

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
45	4. макаронные изделия отварные с маслом			90	3,863	2,882	25,813	147,13	0,063	0,015		0,021	0,03	0,592	7,33	32,79	5,92
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-макаронные изделия	37		37	3,848	0,407	25,789	124,69	0,063	0,015				0,592	7,03	32,19	5,92
25	5. Соус красный основной			30	0,728	2,07	4,358	39,203	0,016	0,011	1,722	0,276		0,165	3,496	9,079	3,557
	-морковь	3	- 20,00 %	2,4	0,031	0,002	0,166	0,84	0,001	0,002	0,12	0,216		0,017	1,224	1,32	0,912
	-лук репчатый	3	- 16,00 %	2,52	0,035	0,006	0,208	1,033	0,001	0,001	0,252			0,02	0,781	1,462	0,353
	-мука пшеничная	5	- 1,00%	4,95	0,51	0,054	3,366	16,187	0,008	0,004				0,059	0,891	4,257	0,792
	-лавровый лист	0,1		0,1	0,008	0,008	0,049	0,313									
	-томат-паста	3		3	0,144		0,57	2,85	0,005	0,005	1,35	0,06		0,069	0,6	2,04	1,5
	-соль йодированная	1		1													
	-масло растительное	2		2		1,998		17,98									
	6. лимонный напиток			150	0,073	0,081	7,208	30,162	0,003	0,002	3,24			0,069	3,379	1,782	0,972
	-лимоны	9	- 10,00 %	8,1	0,073	0,081	0,292	2,511	0,003	0,002	3,24			0,049	3,24	1,782	0,972
	-сахар	7	- 1,00%	6,93			6,916	27,651						0,021	0,139		
6	7. Хлеб ржаной			36	2,196	0,396	12,024	62,64	0,151	0,061				1,404	25,2	44,28	16,92
	-хлеб ржаной формовой	36		36	2,196	0,396	12,024	62,64	0,151	0,061				1,404	25,2	44,28	16,92
	Всего:			566	30,358	24,111	85,216	687,576	0,684	0,406	19,942	1,281	0,282	10,931	117,936	405,601	99,777
	Полдник																
	1. ватрушка с повидлом			50	4,531	5,569	47,952	257,75	0,077	0,092	0,569	0,032	0,01	1,043	51,063	74,495	12,141
	-масло сливочное	1		1	0,005	0,825	0,008	7,48				0,007	0,01		0,1	0,2	
	-сахар	7	- 1,00%	6,93			6,916	27,651						0,021	0,139		
	-соль йодированная	0,3		0,3													
	-масло растительное	3		3		2,997		26,97									

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	-дрожжи	0,9		0,9					0,004	0,019							
	-повидло	30	- 1,00%	29,7	0,119		19,394	74,25	0,003	0,006	0,149			0,386	4,158	2,673	2,079
	-мука пшеничная	30	- 1,00%	29,7	3,059	0,327	20,196	97,119	0,05	0,024				0,356	5,346	25,542	4,752
	-яйцо	0,1	%	0,1	0,508	0,46	0,028	6,28	0,007	0,044		0,025		0,25	5,5	19,2	1,2
	-молоко 3.2%	30		30	0,84	0,96	1,41	18	0,012		0,42			0,03	35,82	26,88	4,11
53	2. Молоко кипяченое			120	3,36	3,84	5,64	72	0,048		1,68			0,12	143,28	107,52	16,44
	-молоко 3.2%	120		120	3,36	3,84	5,64	72	0,048		1,68			0,12	143,28	107,52	16,44
	Всего:			170	7,891	9,409	53,592	329,75	0,125	0,092	2,249	0,032	0,01	1,163	194,343	182,015	28,581
	Всего за 1й день:				46,105	48,268	198,482	1419,985	1,044	0,606	29,415	1,422	0,761	27,411	427,976	712,126	155,569
	День 2																
	Завтрак																
15	1. Запеканка из творога			90	14,528	10,909	11,665	206,035	0,052	0,422	0,375	0,099	0,02	0,621	129,769	95,077	19,301
	-масло сливочное	2		2	0,01	1,65	0,016	14,96				0,014	0,02		0,2	0,4	
	-сахар	6	- 1,00%	5,94			5,928	23,701						0,018	0,119		
	-мука пшеничная	2	- 1,00%	1,98	0,204	0,022	1,346	6,475	0,003	0,002				0,024	0,356	1,703	0,317
	-творог 9%	75		75	13,5	6,75	2,25	126,75	0,038	0,375	0,375	0,06		0,3	123	71,25	17,25
	-яйцо	0,1	%	0,1	0,508	0,46	0,028	6,28	0,007	0,044		0,025		0,25	5,5	19,2	1,2
	-соль йодированная	0,3		0,3													
	-масло растительное	2		2		1,998		17,98									
	-крупа манная	3	- 1,00%	2,97	0,306	0,03	2,097	9,89	0,004	0,001				0,03	0,594	2,525	0,535
269	2. Кофейный напиток с молоком			150	1,607	1,786	10,457	65,075	0,022		0,77			0,077	65,819	49,28	7,535
	-кофейный напиток	1		1	0,067	0,026	0,462	2,45									
	-сахар	7,5	- 1,00%	7,425			7,41	29,626						0,022	0,149		
	-молоко 3.2%	55		55	1,54	1,76	2,585	33	0,022		0,77			0,055	65,67	49,28	7,535

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	3. бутерброд с маслом			40/10	2,918	9,346	19,72	175,68 8	0,152	0,085		0,07	0,1	13,6	10,2	28	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,88 8	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-масло сливочное	10		10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,001		0,07	0,1		1	2	
	Всего:			290	19,052	22,041	41,842	446,79 9	0,226	0,507	1,145	0,169	0,12	14,299	205,78 8	172,35 7	33,636
	2й Завтрак																
4	1. Сок фруктовый			100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	-сок	100		100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	Всего:			100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	Обед																
	1. Суп картофельный			180	2,044	10,833	15,33	167,46 1	0,113	0,058	13,305	2,046	0,03	0,96	25,041	62,403	27,786
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-лук репчатый	15	- 16,00 %	12,6	0,176	0,032	1,04	5,166	0,006	0,003	1,26			0,101	3,906	7,308	1,764
	-морковь	30	- 25,00 %	22,5	0,293	0,023	1,553	7,875	0,014	0,016	1,125	2,025		0,158	11,475	12,375	8,55
	-соль йодированная	5		5													
	-масло растительное	8		8		7,992		71,92									
	-картофель	130	- 40,00 %	78	1,56	0,312	12,714	60,06	0,094	0,039	10,92			0,702	9,36	42,12	17,472
408	2. сердце в соусе			70	77,752	47,09	33,664	112,96 6	0,026	0,021	3,59	1		0,312	9,595	18,029	8,268
	-сердце говяжье	70	- 15,00 %	59,5	76,755	47,005	27,965	85,085									
	-лук репчатый	10	- 16,00 %	8,4	0,118	0,021	0,693	3,444	0,004	0,002	0,84			0,067	2,604	4,872	1,176
	-томат-паста	5		5	0,24		0,95	4,75	0,008	0,009	2,25	0,1		0,115	1	3,4	2,5
	-соль йодированная	1		1													

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	-мука пшеничная	5	- 1,00%	4,95	0,51	0,054	3,366	16,187	0,008	0,004				0,059	0,891	4,257	0,792
	-морковь	10		10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,006	0,007	0,5	0,9		0,07	5,1	5,5	3,8
14	3. каша гречневая рассыпчатая			90	4,755	3,716	23,386	148,46 7	0,162	0,076		0,021	0,03	2,521	7,824	112,70 8	75,24
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-греча	38	- 1,00%	37,62	4,74	1,241	23,362	126,02 7	0,162	0,075				2,521	7,524	112,10 8	75,24
	-соль йодированная	1		1													
10	4. Компот из сухофруктов			150	0,029		10,117	41,037		0,007	0,218			1,658	12,251	8,403	6,548
	-сахар	7	- 1,00%	6,93			6,916	27,651						0,021	0,139		
	-сухофрукты	15	- 3,00%	14,55	0,029		3,201	13,386		0,007	0,218			1,637	12,113	8,403	6,548
6	5. Хлеб ржаной			36	2,196	0,396	12,024	62,64	0,151	0,061				1,404	25,2	44,28	16,92
	-хлеб ржаной формовой	36		36	2,196	0,396	12,024	62,64	0,151	0,061				1,404	25,2	44,28	16,92
	Всего:			526	86,777	62,036	94,521	532,57	0,452	0,223	17,113	3,067	0,06	6,854	79,911	245,82 2	134,76 2
	Полдник																
35	1. Кефир			120	3,48	3,84	8,752	86,6						0,132	144,07 9	114	16,8
	-кефир 3,2%	120		120	3,48	3,84	4,8	70,8						0,12	144	114	16,8
	-сахар	4	- 1,00%	3,96			3,952	15,8						0,012	0,079		
57	2. Пряник глазированный			25	1,2	0,7	19,425	88,75									
	-пряники глазир.	25		25	1,2	0,7	19,425	88,75									
	Всего:			145	4,68	4,54	28,177	175,35						0,132	144,07 9	114	16,8
	Всего за 2й день:				111,00 9	88,717	174,64	1200,7 19	0,689	0,74	20,258	3,236	0,18	21,485	437,77 8	541,18	190,19 8
	День 3																
	Завтрак																
29	1. Каша пшеничная вязкая			150	4,443	5,567	22,824	160,14 1	0,114	0,008	1,064	0,021	0,03	0,634	96,563	113,29 6	27,012
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	-сахар	6	- 1,00%	5,94			5,928	23,701						0,018	0,119		
	-соль йодированная	0,3		0,3													
	-молоко 3.2%	80	- 5,00%	76	2,128	2,432	3,572	45,6	0,03		1,064			0,076	90,744	68,096	10,412
	-пшено шлифованное	20		20	2,3	0,66	13,3	68,4	0,084	0,008				0,54	5,4	44,6	16,6
	2. бутерброд с маслом			40/10	2,918	9,346	19,72	175,68 8	0,152	0,085		0,07	0,1	13,6	10,2	28	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,88 8	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-масло сливочное	10		10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,001		0,07	0,1		1	2	
	3. Какао с молоком			150	2,342	2,576	13,625	88,173	0,03		1,05			0,105	89,748	67,2	10,275
	-сахар	10	- 1,00%	9,9			9,88	39,501						0,03	0,198		
	-молоко 3.2%	75		75	2,1	2,4	3,525	45	0,03		1,05			0,075	89,55	67,2	10,275
	-какао-порошок	1		1	0,242	0,176	0,22	3,672									
	Всего:			350	9,703	17,489	56,169	424,00 2	0,296	0,093	2,114	0,091	0,13	14,339	196,51 1	208,49 6	44,087
	2й Завтрак																
59	1. Яблоко			60	0,224	0,224	5,488	22,848	0,017	0,011	5,6	0,017	0,308	1,232	8,4	6,16	5,04
	-яблоки отечественные 1 с	80	- 30,00 %	56	0,224	0,224	5,488	22,848	0,017	0,011	5,6	0,017	0,308	1,232	8,4	6,16	5,04
	Всего:			60	0,224	0,224	5,488	22,848	0,017	0,011	5,6	0,017	0,308	1,232	8,4	6,16	5,04
	Обед																
197	1. Салат из кукурузы с луком репчатым			40	0,778	4,017	4,323	58,544	0,004	0,002	0,84			0,067	2,604	4,872	1,176
	-кукуруза консервированная	55	- 40,00 %	33	0,66		3,63	19,14									
	-лук репчатый	10	- 16,00 %	8,4	0,118	0,021	0,693	3,444	0,004	0,002	0,84			0,067	2,604	4,872	1,176
	-масло растительное	4		4		3,996		35,96									
46	2. Суп-лапша домашняя			180	6,039	8,434	19,902	180,84 9	0,075	0,096	0,992	0,628	0,03	0,883	18,31	75,889	11,957

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-морковь	8	- 20,00 %	6,4	0,083	0,006	0,442	2,24	0,004	0,004	0,32	0,576		0,045	3,264	3,52	2,432
	-лук репчатый	8	- 16,00 %	6,72	0,094	0,017	0,554	2,755	0,003	0,001	0,672			0,054	2,083	3,898	0,941
	-соль йодированная	2		2													
	-мука пшеничная	28	- 1,00%	27,72	2,855	0,305	18,85	90,644	0,047	0,022				0,333	4,99	23,839	4,435
	-цыплёнок бройлер охл.	16	- 3,00%	15,52	2,483	2,173		29,488	0,014	0,023		0,006		0,202	2,173	24,832	2,949
	-лавровый лист	0,01		0,01	0,001	0,001	0,005	0,031									
	-яйцо	0,1	%	0,1	0,508	0,46	0,028	6,28	0,007	0,044		0,025		0,25	5,5	19,2	1,2
	-масло растительное	3		3		2,997		26,97									
34	3. плов из отварной птицы			150	8,598	7,792	29,798	223,94 7	0,076	0,081	1,808	1,475	0,03	1,024	19,494	127,67 6	32,951
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-лук репчатый	12	- 16,00 %	10,08	0,141	0,025	0,832	4,133	0,005	0,002	1,008			0,081	3,125	5,846	1,411
	-морковь	20	- 20,00 %	16	0,208	0,016	1,104	5,6	0,01	0,011	0,8	1,44		0,112	8,16	8,8	6,08
	-соль йодированная	1		1													
	-рис	38	- 1,00%	37,62	2,633	0,376	27,839	125,27 5	0,03	0,015				0,376	3,01	56,43	18,81
	-цыплёнок бройлер охл.	70	- 50,00 %	35	5,6	4,9		66,5	0,032	0,053		0,014		0,455	4,9	56	6,65
18	4. Компот из свежих плодов (яблоко)			150	0,12	0,12	13,808	55,691	0,009	0,006	3	0,009	0,165	0,693	4,718	3,3	2,7
	-сахар	11	- 1,00%	10,89			10,868	43,451						0,033	0,218		
	-яблоки отечественные 1 с	30		30	0,12	0,12	2,94	12,24	0,009	0,006	3	0,009	0,165	0,66	4,5	3,3	2,7
6	5. Хлеб ржаной			36	2,196	0,396	12,024	62,64	0,151	0,061				1,404	25,2	44,28	16,92
	-хлеб ржаной формовой	36		36	2,196	0,396	12,024	62,64	0,151	0,061				1,404	25,2	44,28	16,92

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	Всего:			556	17,731	20,759	79,856	581,671	0,316	0,246	6,64	2,112	0,225	4,071	70,326	256,017	65,704
	Полдник																
	1. чай с сахаром			150			6,916	27,651						0,021	0,139		
	-сахар	7	- 1,00%	6,93			6,916	27,651						0,021	0,139		
	-чай	0,6		0,6													
	2. Печенье			25	1,875	2,45	18,6	104,25	0,02	0,013		2,5	0,875	0,525	7,25	22,5	5
	-печенье сахарное	25		25	1,875	2,45	18,6	104,25	0,02	0,013		2,5	0,875	0,525	7,25	22,5	5
	Всего:			175	1,875	2,45	25,516	131,901	0,02	0,013		2,5	0,875	0,546	7,389	22,5	5
	Всего за 3й день:				29,533	40,922	167,03	1160,422	0,649	0,363	14,354	4,72	1,538	20,187	282,625	493,173	119,831
	День 4																
	Завтрак																
56	1. Омлет натуральный			100	8,475	10,335	1,854	134,64	0,117	0,66	0,42	0,396	0,03	3,78	118,62	315,48	22,11
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-соль йодированная	0,5		0,5													
	-молоко 3.2%	30		30	0,84	0,96	1,41	18	0,012		0,42			0,03	35,82	26,88	4,11
	-яйцо	1,5	%	1,5	7,62	6,9	0,42	94,2	0,105	0,66		0,375		3,75	82,5	288	18
	2. бутерброд с маслом			40/10	2,918	9,346	19,72	175,688	0,152	0,085		0,07	0,1	13,6	10,2	28	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-масло сливочное	10		10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,001		0,07	0,1		1	2	
	3. чай с сахаром			150			6,916	27,651						0,021	0,139		
	-сахар	7	- 1,00%	6,93			6,916	27,651						0,021	0,139		
	-чай	0,6		0,6													
	Всего:			300	11,393	19,681	28,49	337,979	0,269	0,745	0,42	0,466	0,13	17,401	128,959	343,48	28,91
	2й Завтрак																
4	1. Сок фруктовый			100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	-сок	100		100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	Всего:			100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	Обед																
	1. Огурец свежий порционный			20	0,152	0,019	0,475	2,66	0,006	0,008	1,9			0,171	4,37	7,98	2,66
	-огурцы свежие	20	- 5,00%	19	0,152	0,019	0,475	2,66	0,006	0,008	1,9			0,171	4,37	7,98	2,66
28	2. Рассольник "Ленинградский"			180	3,07	4,62	20,236	136,315	0,113	0,063	13,755	0,784		1,139	26,77	87,01	28,451
	-морковь	10	- 25,00 %	7,5	0,098	0,008	0,518	2,625	0,005	0,005	0,375	0,675		0,053	3,825	4,125	2,85
	-лук репчатый	8	- 16,00 %	6,72	0,094	0,017	0,554	2,755	0,003	0,001	0,672			0,054	2,083	3,898	0,941
	-картофель	90	- 25,00 %	67,5	1,35	0,27	11,003	51,975	0,081	0,034	9,45			0,608	8,1	36,45	15,12
	-соль йодированная	2		2													
	-масло растительное	3		3		2,997		26,97									
	-томат-паста	5		5	0,24		0,95	4,75	0,008	0,009	2,25	0,1		0,115	1	3,4	2,5
	-сметана 15%	8		8	0,208	1,2	0,288	12,96	0,001	0,004	0,008	0,009		0,012	3,4	2,36	0,28
	-крупа перловая	10	- 1,00%	9,9	0,921	0,109	6,584	31,68	0,012	0,006				0,178	3,762	31,977	3,96
	-огурцы консервированные	20		20	0,16	0,02	0,34	2,6	0,004	0,004	1			0,12	4,6	4,8	2,8
50	3. Котлета рыбная			60	12,607	5,54	9,843	140,446	0,083	0,084	0,14	0,039	0,02	6,72	22,01	40,91	5,8
	-хлеб пшеничный (булка)	19		19	1,362	0,521	9,329	47,922	0,072	0,04				6,46	4,37	12,35	3,23
	-молоко 3.2%	10		10	0,28	0,32	0,47	6	0,004		0,14			0,01	11,94	8,96	1,37
	-яйцо	0,1	%	0,1	0,508	0,46	0,028	6,28	0,007	0,044		0,025		0,25	5,5	19,2	1,2
	-масло сливочное	2		2	0,01	1,65	0,016	14,96				0,014	0,02		0,2	0,4	
	-масло растительное	2		2		1,998		17,98									
	-минтай замороз.	90	- 27,00 %	65,7	10,446	0,591		47,304									
	-соль йодированная	2		2													

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	4. Картофельное пюре			120	2,975	3,595	20,524	126,84	0,152	0,06	17,08	0,021	0,03	1,1	38,58	83,32	29,62
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-картофель	160	- 25,00 %	120	2,4	0,48	19,56	92,4	0,144	0,06	16,8			1,08	14,4	64,8	26,88
	-соль йодированная	1		1													
	-молоко 3.2%	20		20	0,56	0,64	0,94	12	0,008		0,28			0,02	23,88	17,92	2,74
	5. Компот из сухофруктов			150	0,025		12,654	51,102		0,006	0,189			1,448	10,696	7,282	5,675
	-сахар	10	- 1,00%	9,9			9,88	39,501						0,03	0,198		
	-сухофрукты	13	- 3,00%	12,61	0,025		2,774	11,601		0,006	0,189			1,419	10,498	7,282	5,675
6	6. Хлеб ржаной			36	2,196	0,396	12,024	62,64	0,151	0,061				1,404	25,2	44,28	16,92
	-хлеб ржаной формовой	36		36	2,196	0,396	12,024	62,64	0,151	0,061				1,404	25,2	44,28	16,92
	Всего:			566	21,025	14,17	75,756	520,003	0,505	0,282	33,064	0,844	0,05	11,982	127,626	270,782	89,125

Полдник

	1. Оладьи с маслом			100	5,492	7,913	32,88	226,646	0,088	0,082	0,7	0,046	0,03	0,737	71,876	94,399	13,594
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-сахар	7	- 1,00%	6,93			6,916	27,651						0,021	0,139		
	-соль йодированная	0,5		0,5													
	-молоко 3.2%	50		50	1,4	1,6	2,35	30	0,02		0,7			0,05	59,7	44,8	6,85
	-масло растительное	3		3			2,997	26,97									
	-мука пшеничная	35	- 1,00%	34,65	3,569	0,381	23,562	113,306	0,059	0,028				0,416	6,237	29,799	5,544
	-дрожжи	0,5		0,5					0,002	0,01							
	-яйцо	0,1	%	0,1	0,508	0,46	0,028	6,28	0,007	0,044		0,025		0,25	5,5	19,2	1,2
	2. йогурт фруктовый			100	2,8	2,5	8,5	86	0,04	0,2	0,6	0,02		0,1	119	91	14
	-йогурт 2,5%	100		100	2,8	2,5	8,5	86	0,04	0,2	0,6	0,02		0,1	119	91	14
	Всего:			200	8,292	10,413	41,38	312,646	0,128	0,282	1,3	0,066	0,03	0,837	190,876	185,399	27,594

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	Всего за 4й день:				41,21	44,364	155,727	1216,628	0,912	1,32	36,784	1,376	0,21	30,42	455,46	808,661	150,629
	День 5																
	Завтрак																
2	1. каша ячневая			150	4,727	6,879	27,925	117,818	0,03	0,001	1,064	0,035	0,05	0,1	91,402	69,096	10,412
	-крупа ячневая	25	- 1,00%	24,75	2,574	0,322	16,409	3,218									
	-соль йодированная	1		1													
	-масло сливочное	5		5	0,025	4,125	0,04	37,4		0,001		0,035	0,05		0,5	1	
	-молоко 3.2%	80	- 5,00%	76	2,128	2,432	3,572	45,6	0,03		1,064			0,076	90,744	68,096	10,412
	-сахар	8	- 1,00%	7,92			7,904	31,601						0,024	0,158		
	2. Какао с молоком			150	2,342	2,576	13,625	88,173	0,03		1,05			0,105	89,748	67,2	10,275
	-сахар	10	- 1,00%	9,9			9,88	39,501						0,03	0,198		
	-молоко 3.2%	75		75	2,1	2,4	3,525	45	0,03		1,05			0,075	89,55	67,2	10,275
	-какао-порошок	1		1	0,242	0,176	0,22	3,672									
2	3. Бутерброд с сыром			40/12/ 5	5,487	8,492	19,68	179,122	0,157	0,118		0,069	0,129	13,724	122,5	87,912	12,44
	-масло сливочное	5		5	0,025	4,125	0,04	37,4		0,001		0,035	0,05		0,5	1	
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-сыр	12	- 6,00%	11,28	2,594	3,271		40,834	0,005	0,034		0,034	0,079	0,124	112,8	60,912	5,64
	Всего:			357	12,556	17,947	61,231	385,113	0,217	0,119	2,114	0,104	0,179	13,929	303,65	224,208	33,127
	2й Завтрак																
	1. Яблоко			60	0,246	0,246	6,037	25,133	0,018	0,012	6,16	0,018	0,339	1,355	9,24	6,776	5,544
	-яблоки отечественные 1 с	70	- 12,00%	61,6	0,246	0,246	6,037	25,133	0,018	0,012	6,16	0,018	0,339	1,355	9,24	6,776	5,544
	Всего:			60	0,246	0,246	6,037	25,133	0,018	0,012	6,16	0,018	0,339	1,355	9,24	6,776	5,544
	Обед																

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
36	1. Суп с макаронными изделиями (вермишель)			180	1,977	5,198	13,956	111,145	0,038	0,02	0,992	0,576		0,315	8,587	23,078	6,253
	-морковь	8	- 20,00 %	6,4	0,083	0,006	0,442	2,24	0,004	0,004	0,32	0,576		0,045	3,264	3,52	2,432
	-лук репчатый	8	- 16,00 %	6,72	0,094	0,017	0,554	2,755	0,003	0,001	0,672			0,054	2,083	3,898	0,941
	-соль йодированная	2		2													
	-вермишель	18		18	1,8	0,18	12,96	61,2	0,031	0,014				0,216	3,24	15,66	2,88
	-масло растительное	5		5		4,995		44,95									
	2. Овощное рагу с курицей			150	15,411	14,777	12,229	244,629	0,182	0,192	47,995	0,775	0,04	2,384	60,269	186,637	42,434
	-картофель	70	- 40,00 %	42	0,84	0,168	6,846	32,34	0,05	0,021	5,88			0,378	5,04	22,68	9,408
	-капуста белокочанная свежая	100	- 20,00 %	80	1,44	0,08	3,76	22,4	0,048	0,04	40			0,8	36,8	24,8	12,8
	-морковь	10	- 25,00 %	7,5	0,098	0,008	0,518	2,625	0,005	0,005	0,375	0,675		0,053	3,825	4,125	2,85
	-лук репчатый	10	- 16,00 %	8,4	0,118	0,021	0,693	3,444	0,004	0,002	0,84			0,067	2,604	4,872	1,176
	-томат-паста	2		2	0,096		0,38	1,9	0,003	0,003	0,9	0,04		0,046	0,4	1,36	1
	-масло сливочное	4		4	0,02	3,3	0,032	29,92				0,028	0,04		0,4	0,8	
	-соль йодированная	2		2													
	-цыплёнок бройлер охл.	80		80	12,8	11,2		152	0,072	0,12		0,032		1,04	11,2	128	15,2
	3. лимонный напиток			150	0,073	0,081	7,208	30,162	0,003	0,002	3,24			0,069	3,379	1,782	0,972
	-лимоны	9	- 10,00 %	8,1	0,073	0,081	0,292	2,511	0,003	0,002	3,24			0,049	3,24	1,782	0,972
	-сахар	7	- 1,00%	6,93			6,916	27,651						0,021	0,139		
6	4. Хлеб ржаной			36	2,196	0,396	12,024	62,64	0,151	0,061				1,404	25,2	44,28	16,92
	-хлеб ржаной формовой	36		36	2,196	0,396	12,024	62,64	0,151	0,061				1,404	25,2	44,28	16,92

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	Всего:			516	19,657	20,452	45,416	448,576	0,374	0,275	52,227	1,351	0,04	4,172	97,435	255,777	66,579
	Полдник																
38	1. кисель плодово-ягодный			150	0,072		22,038	88,429			1,494			0,018	0,119		
	-кисель	18		18	0,072		16,11	64,728			1,494						
	-сахар	6	- 1,00%	5,94			5,928	23,701						0,018	0,119		
	2. молочная гренка			40	3,796	5,033	25,313	162,889	0,165	0,128	0,21	0,025		13,88	32,709	58,64	10,055
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-молоко 3.2%	15		15	0,42	0,48	0,705	9	0,006		0,21			0,015	17,91	13,44	2,055
	-сахар	5	- 1,00%	4,95			4,94	19,751						0,015	0,099		
	-яйцо	0,1	%	0,1	0,508	0,46	0,028	6,28	0,007	0,044		0,025		0,25	5,5	19,2	1,2
	-масло растительное	3		3		2,997		26,97									
	Всего:			190	3,868	5,033	47,351	251,317	0,165	0,128	1,704	0,025		13,898	32,828	58,64	10,055
	Всего за 5й день:				36,328	43,678	160,035	1110,139	0,775	0,534	62,205	1,498	0,558	33,353	443,153	545,401	115,305
	День 6																
	Завтрак																
29	1. каша геркулесовая (вязкая)с маслом			150	5,538	7,21	24,04	185,578	0,151	0,025	1,4	0,021	0,03	1,012	132,709	171,38	45,628
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-сахар	7	- 1,00%	6,93			6,916	27,651						0,021	0,139		
	-соль йодированная	0,1		0,1													
	-молоко 3.2%	100		100	2,8	3,2	4,7	60	0,04		1,4			0,1	119,4	89,6	13,7
	-геркулес	25	- 1,00%	24,75	2,723	1,535	12,4	75,488	0,111	0,025				0,891	12,87	81,18	31,928
	2. бутерброд с маслом			40/10	2,918	9,346	19,72	175,688	0,152	0,085		0,07	0,1	13,6	10,2	28	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-масло сливочное	10		10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,001		0,07	0,1		1	2	

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	3. чай с сахаром			150			6,916	27,651						0,021	0,139		
	-сахар	7	- 1,00%	6,93			6,916	27,651						0,021	0,139		
	-чай	0,6		0,6													
	Всего:			350	8,456	16,556	50,676	388,917	0,303	0,11	1,4	0,091	0,13	14,633	143,047	199,38	52,428
	2й Завтрак																
4	1. Сок фруктовый			100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	-сок	100		100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	Всего:			100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	Обед																
	1. Огурец свежий порционный			20	0,152	0,019	0,475	2,66	0,006	0,008	1,9			0,171	4,37	7,98	2,66
	-огурцы свежие	20	- 5,00%	19	0,152	0,019	0,475	2,66	0,006	0,008	1,9			0,171	4,37	7,98	2,66
44	2. Ши из свежей капусты с картофелем			180	2,795	4,078	14,766	107,913	0,122	0,076	39,811	0,826		1,339	42,509	63,42	29,173
	-морковь	10	- 20,00 %	8	0,104	0,008	0,552	2,8	0,005	0,006	0,4	0,72		0,056	4,08	4,4	3,04
	-лук репчатый	9	- 16,00 %	7,56	0,106	0,019	0,624	3,1	0,004	0,002	0,756			0,06	2,344	4,385	1,058
	-картофель	80	- 25,00 %	60	1,2	0,24	9,78	46,2	0,072	0,03	8,4			0,54	7,2	32,4	13,44
	-соль йодированная	1,5		1,5													
	-масло растительное	3		3		2,997		26,97									
	-капуста белокочанная свежая	70	- 20,00 %	56	1,008	0,056	2,632	15,68	0,034	0,028	28			0,56	25,76	17,36	8,96
	-лавровый лист	0,1		0,1	0,008	0,008	0,049	0,313									
	-томат-паста	5		5	0,24		0,95	4,75	0,008	0,009	2,25	0,1		0,115	1	3,4	2,5
	-сметана 15%	5		5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,001	0,003	0,005	0,006		0,008	2,125	1,475	0,175
14	3. каша гречневая рассыпчатая			90	4,755	3,716	23,386	148,467	0,162	0,076		0,021	0,03	2,521	7,824	112,708	75,24

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-греча	38	- 1,00%	37,62	4,74	1,241	23,362	126,02 7	0,162	0,075				2,521	7,524	112,10 8	75,24
	-соль йодированная	1		1													
25	4. Соус красный основной			30	0,728	2,07	4,358	39,203	0,016	0,011	1,722	0,276		0,165	3,496	9,079	3,557
	-морковь	3	- 20,00 %	2,4	0,031	0,002	0,166	0,84	0,001	0,002	0,12	0,216		0,017	1,224	1,32	0,912
	-лук репчатый	3	- 16,00 %	2,52	0,035	0,006	0,208	1,033	0,001	0,001	0,252			0,02	0,781	1,462	0,353
	-мука пшеничная	5	- 1,00%	4,95	0,51	0,054	3,366	16,187	0,008	0,004				0,059	0,891	4,257	0,792
	-лавровый лист	0,1		0,1	0,008	0,008	0,049	0,313									
	-томат-паста	3		3	0,144		0,57	2,85	0,005	0,005	1,35	0,06		0,069	0,6	2,04	1,5
	-соль йодированная	1		1													
	-масло растительное	2		2		1,998		17,98									
	5. оладьи из печени по-кунцевски			70	13,284	6,591	13,996	169,59 2	0,222	1,421	21,215	5,144	0,02	4,777	16,059	231,73 4	15,722
	-печень говяжья	75	- 17,00 %	62,25	11,143	2,303	3,299	79,058	0,187	1,363	20,543	5,105		4,295	5,603	195,46 5	11,205
	-лук репчатый	8	- 16,00 %	6,72	0,094	0,017	0,554	2,755	0,003	0,001	0,672			0,054	2,083	3,898	0,941
	-мука пшеничная	15	- 1,00%	14,85	1,53	0,163	10,098	48,56	0,025	0,012				0,178	2,673	12,771	2,376
	-яйцо	0,1	%	0,1	0,508	0,46	0,028	6,28	0,007	0,044		0,025		0,25	5,5	19,2	1,2
	-соль йодированная	1,3		1,3													
	-масло сливочное	2		2	0,01	1,65	0,016	14,96				0,014	0,02		0,2	0,4	
	-масло растительное	2		2		1,998		17,98									
	6. Компот из сухофруктов			150	0,025		12,654	51,102		0,006	0,189			1,448	10,696	7,282	5,675
	-сахар	10	- 1,00%	9,9			9,88	39,501						0,03	0,198		
	-сухофрукты	13	- 3,00%	12,61	0,025		2,774	11,601		0,006	0,189			1,419	10,498	7,282	5,675

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
6	7. Хлеб ржаной			36	2,196	0,396	12,024	62,64	0,151	0,061				1,404	25,2	44,28	16,92
	-хлеб ржаной формовой	36		36	2,196	0,396	12,024	62,64	0,151	0,061				1,404	25,2	44,28	16,92
	Всего:			576	23,936	16,871	81,66	581,577	0,679	1,659	64,837	6,266	0,05	11,825	110,153	476,482	148,947
	Полдник																
46	1. Булочка домашняя			50	4,637	4,479	34,414	198,086	0,078	0,092	0,28	0,025		0,716	35,815	66,919	9,484
	-сахар	10	- 1,00%	9,9			9,88	39,501						0,03	0,198		
	-соль йодированная	0,3		0,3													
	-молоко 3.2%	20		20	0,56	0,64	0,94	12	0,008		0,28			0,02	23,88	17,92	2,74
	-мука пшеничная	35	- 1,00%	34,65	3,569	0,381	23,562	113,306	0,059	0,028				0,416	6,237	29,799	5,544
	-ванилин	0,01		0,01			0,003	0,03									
	-дрожжи	1		1					0,005	0,021							
	-яйцо	0,1	%	0,1	0,508	0,46	0,028	6,28	0,007	0,044		0,025		0,25	5,5	19,2	1,2
	-масло растительное	3		3		2,997		26,97									
35	2. Кефир			120	3,48	3,84	8,752	86,6						0,132	144,079	114	16,8
	-кефир 3,2%	120		120	3,48	3,84	4,8	70,8						0,12	144	114	16,8
	-сахар	4	- 1,00%	3,96			3,952	15,8						0,012	0,079		
	Всего:			170	8,117	8,319	43,166	284,687	0,078	0,092	0,28	0,025		0,847	179,894	180,919	26,284
	Всего за бй день:				41,009	41,845	185,601	1301,18	1,071	1,871	68,517	6,382	0,18	27,505	441,095	865,781	232,658
	День 7																
	Завтрак																
15	1. Запеканка из творога			90	14,528	10,909	11,665	206,035	0,052	0,422	0,375	0,099	0,02	0,621	129,769	95,077	19,301
	-масло сливочное	2		2	0,01	1,65	0,016	14,96				0,014	0,02		0,2	0,4	
	-сахар	6	- 1,00%	5,94			5,928	23,701						0,018	0,119		
	-мука пшеничная	2	- 1,00%	1,98	0,204	0,022	1,346	6,475	0,003	0,002				0,024	0,356	1,703	0,317

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	-творог 9%	75		75	13,5	6,75	2,25	126,75	0,038	0,375	0,375	0,06		0,3	123	71,25	17,25
	-яйцо	0,1	%	0,1	0,508	0,46	0,028	6,28	0,007	0,044		0,025		0,25	5,5	19,2	1,2
	-соль йодированная	0,3		0,3													
	-масло растительное	2		2		1,998		17,98									
	-крупа манная	3	- 1,00%	2,97	0,306	0,03	2,097	9,89	0,004	0,001				0,03	0,594	2,525	0,535
	2. бутерброд с маслом			40/10	2,918	9,346	19,72	175,68 8	0,152	0,085		0,07	0,1	13,6	10,2	28	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,88 8	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-масло сливочное	10		10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,001		0,07	0,1		1	2	
	3. Какао с молоком			150	2,342	2,576	13,625	88,173	0,03		1,05			0,105	89,748	67,2	10,275
	-сахар	10	- 1,00%	9,9			9,88	39,501						0,03	0,198		
	-молоко 3.2%	75		75	2,1	2,4	3,525	45	0,03		1,05			0,075	89,55	67,2	10,275
	-какао-порошок	1		1	0,242	0,176	0,22	3,672									
	Всего:			290	19,788	22,831	45,011	469,89 6	0,234	0,507	1,425	0,169	0,12	14,326	229,71 7	190,27 7	36,376
	2й Завтрак																
	1. Яблоко			60	0,246	0,246	6,037	25,133	0,018	0,012	6,16	0,018	0,339	1,355	9,24	6,776	5,544
	-яблоки отечественные 1 с	70	- 12,00 %	61,6	0,246	0,246	6,037	25,133	0,018	0,012	6,16	0,018	0,339	1,355	9,24	6,776	5,544
	Всего:			60	0,246	0,246	6,037	25,133	0,018	0,012	6,16	0,018	0,339	1,355	9,24	6,776	5,544
	Обед																
23	1. Свекольник			180	2,883	6,573	17,728	142,20 1	0,091	0,072	13,875	0,847	0,03	1,678	42,557	75,339	35,165
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-морковь	10	- 20,00 %	8	0,104	0,008	0,552	2,8	0,005	0,006	0,4	0,72		0,056	4,08	4,4	3,04
	-лук репчатый	10	- 16,00 %	8,4	0,118	0,021	0,693	3,444	0,004	0,002	0,84			0,067	2,604	4,872	1,176

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о. %	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	-картофель	90	- 25,00 %	67,5	1,269	0,238	10,012	47,264	0,058	0,027	3,78			0,529	7,128	31,712	13,154
	-соль йодированная	3		3													
	-свекла	70	- 20,00 %	56	0,84	0,056	4,928	23,52	0,011	0,022	5,6			0,784	20,72	24,08	12,32
	-лавровый лист	0,1		0,1	0,008	0,008	0,049	0,313									
	-томат-паста	5		5	0,24		0,95	4,75	0,008	0,009	2,25	0,1		0,115	1	3,4	2,5
	-масло растительное	3		3		2,997		26,97									
	-сметана 15%	5		5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,001	0,003	0,005	0,006		0,008	2,125	1,475	0,175
	-огурцы консервированные	20		20	0,16	0,02	0,34	2,6	0,004	0,004	1			0,12	4,6	4,8	2,8
45	2. макаронные изделия отварные с маслом			90	3,863	2,882	25,813	147,13	0,063	0,015		0,021	0,03	0,592	7,33	32,79	5,92
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-макаронные изделия	37		37	3,848	0,407	25,789	124,69	0,063	0,015				0,592	7,03	32,19	5,92
25	3. Соус красный основной			30	0,728	2,07	4,358	39,203	0,016	0,011	1,722	0,276		0,165	3,496	9,079	3,557
	-морковь	3	- 20,00 %	2,4	0,031	0,002	0,166	0,84	0,001	0,002	0,12	0,216		0,017	1,224	1,32	0,912
	-лук репчатый	3	- 16,00 %	2,52	0,035	0,006	0,208	1,033	0,001	0,001	0,252			0,02	0,781	1,462	0,353
	-мука пшеничная	5	- 1,00%	4,95	0,51	0,054	3,366	16,187	0,008	0,004				0,059	0,891	4,257	0,792
	-лавровый лист	0,1		0,1	0,008	0,008	0,049	0,313									
	-томат-паста	3		3	0,144		0,57	2,85	0,005	0,005	1,35	0,06		0,069	0,6	2,04	1,5
	-соль йодированная	1		1													
	-масло растительное	2		2		1,998		17,98									
	4. Суфле рыбное			70	10,161	5,277	3,004	100,67 6	0,02	0,047	0,28	0,039	0,02	0,306	30,115	40,074	4,415
	-масло сливочное	2		2	0,01	1,65	0,016	14,96				0,014	0,02		0,2	0,4	
	-соль йодированная	1		1													
	-молоко 3.2%	20		20	0,56	0,64	0,94	12	0,008		0,28			0,02	23,88	17,92	2,74

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	-мука пшеничная	3	- 1,00%	2,97	0,306	0,033	2,02	9,712	0,005	0,002				0,036	0,535	2,554	0,475
	-яйцо	0,1	%	0,1	0,508	0,46	0,028	6,28	0,007	0,044		0,025		0,25	5,5	19,2	1,2
	-масло растительное	2		2		1,998		17,98									
	-минтай заморож.	80	- 31,00 %	55,2	8,777	0,497		39,744									
	5. лимонный напиток			150	0,073	0,081	7,208	30,162	0,003	0,002	3,24			0,069	3,379	1,782	0,972
	-лимоны	9	- 10,00 %	8,1	0,073	0,081	0,292	2,511	0,003	0,002	3,24			0,049	3,24	1,782	0,972
	-сахар	7	- 1,00%	6,93			6,916	27,651						0,021	0,139		
6	6. Хлеб ржаной			36	2,196	0,396	12,024	62,64	0,151	0,061				1,404	25,2	44,28	16,92
	-хлеб ржаной формовой	36		36	2,196	0,396	12,024	62,64	0,151	0,061				1,404	25,2	44,28	16,92
	Всего:			556	19,904	17,279	70,135	522,011	0,344	0,208	19,117	1,183	0,08	4,215	112,076	203,343	66,949
	Полдник																
	1. чай с сахаром			150			6,916	27,651						0,021	0,139		
	-сахар	7	- 1,00%	6,93			6,916	27,651						0,021	0,139		
	-чай	0,6		0,6													
	2. Пряник глазированный			25	1,2	0,7	19,425	88,75									
	-пряники глазир.	25		25	1,2	0,7	19,425	88,75									
	Всего:			175	1,2	0,7	26,341	116,401						0,021	0,139		
	Всего за 7й день:				41,138	41,057	147,523	1133,441	0,596	0,727	26,702	1,37	0,539	19,917	351,172	400,397	108,87
	День 8																
	Завтрак																
	1. молочная вермишель			160	4,25	4,41	23,116	150,711	0,066	0,016	1,12	0,014	0,02	0,335	99,419	89,48	14,16
	-молоко 3.2%	80		80	2,24	2,56	3,76	48	0,032		1,12			0,08	95,52	71,68	10,96
	-масло сливочное	2		2	0,01	1,65	0,016	14,96				0,014	0,02		0,2	0,4	

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	-соль йодированная	2		2													
	-сахар	5	- 1,00%	4,95			4,94	19,751						0,015	0,099		
	-вермишель	20		20	2	0,2	14,4	68	0,034	0,016				0,24	3,6	17,4	3,2
269	2. Кофейный напиток с молоком			150	1,607	1,786	10,457	65,075	0,022		0,77			0,077	65,819	49,28	7,535
	-кофейный напиток	1		1	0,067	0,026	0,462	2,45									
	-сахар	7,5	- 1,00%	7,425			7,41	29,626						0,022	0,149		
	-молоко 3.2%	55		55	1,54	1,76	2,585	33	0,022		0,77			0,055	65,67	49,28	7,535
	3. бутерброд с маслом			40/10	2,918	9,346	19,72	175,68 8	0,152	0,085		0,07	0,1	13,6	10,2	28	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,88 8	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-масло сливочное	10		10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,001		0,07	0,1		1	2	
	Всего:			360	8,775	15,542	53,293	391,47 4	0,24	0,101	1,89	0,084	0,12	14,012	175,43 8	166,76	28,495
	2й Завтрак																
4	1. Сок фруктовый			100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	-сок	100		100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	Всего:			100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	Обед																
	1. помидор порционный			20	0,22	0,04	0,76	4,28	0,012	0,008	5	0,24		0,18	2,8	5,2	4
	-помидоры	20		20	0,22	0,04	0,76	4,28	0,012	0,008	5	0,24		0,18	2,8	5,2	4
117	2. Суп картофельный с бобовыми (фасоль)			180	2,724	3,407	15,07	102,07 6	0,09	0,041	10,69	0,72		0,731	14,784	45,722	19,336
	-морковь	10	- 20,00 %	8	0,104	0,008	0,552	2,8	0,005	0,006	0,4	0,72		0,056	4,08	4,4	3,04
	-лук репчатый	10	- 16,00 %	8,4	0,118	0,021	0,693	3,444	0,004	0,002	0,84			0,067	2,604	4,872	1,176
	-картофель	90	- 25,00 %	67,5	1,35	0,27	11,003	51,975	0,081	0,034	9,45			0,608	8,1	36,45	15,12
	-соль йодированная	2		2													

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	-масло растительное	3		3		2,997		26,97									
	-лавровый лист	0,01		0,01	0,001	0,001	0,005	0,031									
	-фасоль консерв.	35	- 30,00 %	24,5	1,152	0,11	2,818	16,856									
	3. голубцы ленивые с курицей			150	13,029	13,524	10,966	218,46	0,117	0,183	32,561	0,47	0,02	1,905	48,509	164,31 4	31,11
	-масло сливочное	2		2	0,01	1,65	0,016	14,96				0,014	0,02		0,2	0,4	
	-масло растительное	2		2		1,998		17,98									
	-морковь	6	- 25,00 %	4,5	0,059	0,005	0,311	1,575	0,003	0,003	0,225	0,405		0,032	2,295	2,475	1,71
	-лук репчатый	4	- 16,00 %	3,36	0,047	0,008	0,277	1,378	0,002	0,001	0,336			0,027	1,042	1,949	0,47
	-соль йодированная	1		1													
	-рис	10	- 1,00%	9,9	0,693	0,099	7,326	32,967	0,008	0,004				0,099	0,792	14,85	4,95
	-капуста белокочанная свежая	80	- 20,00 %	64	1,152	0,064	3,008	17,92	0,038	0,032	32			0,64	29,44	19,84	10,24
	-цыплёнок бройлер охл.	75	- 12,00 %	66	10,56	9,24		125,4	0,059	0,099		0,026		0,858	9,24	105,6	12,54
	-яйцо	0,1		0,1	0,508	0,46	0,028	6,28	0,007	0,044		0,025		0,25	5,5	19,2	1,2
18	4. Компот из свежих плодов (яблоко)			150	0,12	0,12	13,808	55,691	0,009	0,006	3	0,009	0,165	0,693	4,718	3,3	2,7
	-сахар	11	- 1,00%	10,89			10,868	43,451						0,033	0,218		
	-яблоки отечественные 1 с	30		30	0,12	0,12	2,94	12,24	0,009	0,006	3	0,009	0,165	0,66	4,5	3,3	2,7
6	5. Хлеб ржаной			36	2,196	0,396	12,024	62,64	0,151	0,061				1,404	25,2	44,28	16,92
	-хлеб ржаной формовой	36		36	2,196	0,396	12,024	62,64	0,151	0,061				1,404	25,2	44,28	16,92
	Всего:			536	18,288	17,487	52,628	443,14 7	0,379	0,299	51,251	1,439	0,185	4,913	96,01	262,81 6	74,066
	Полдник																
447	1. Блинчики			90	4,09	8,717	25,216	196,82	0,067	0,122		0,071	0,03	0,871	16,745	64,542	7,152

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	-мука пшеничная	30	- 1,00%	29,7	3,059	0,327	20,196	97,119	0,05	0,024				0,356	5,346	25,542	4,752
	-яйцо	0,2		0,2	1,016	0,92	0,056	12,56	0,014	0,088		0,05		0,5	11	38,4	2,4
	-сахар	5	- 1,00%	4,95			4,94	19,751						0,015	0,099		
	-соль йодированная	0,8		0,8													
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-масло растительное	5		5		4,995		44,95									
	-дрожжи	0,5		0,5					0,002	0,01							
	2. ряженка			100	2,9	2,5	4,2	54	0,02	0,13	0,3	0,04		0,1	124	92	14
	-ряженка 2,5%	100		100	2,9	2,5	4,2	54	0,02	0,13	0,3	0,04		0,1	124	92	14
	Всего:			190	6,99	11,217	29,416	250,82	0,087	0,252	0,3	0,111	0,03	0,971	140,745	156,542	21,152
	Всего за 8й день:				34,553	44,346	145,437	1131,44	0,716	0,663	55,441	1,634	0,335	20,096	420,193	595,118	128,713
	День 9																
	Завтрак																
56	1. Омлет натуральный			100	8,475	10,335	1,854	134,64	0,117	0,66	0,42	0,396	0,03	3,78	118,62	315,48	22,11
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-соль йодированная	0,5		0,5													
	-молоко 3.2%	30		30	0,84	0,96	1,41	18	0,012		0,42			0,03	35,82	26,88	4,11
	-яйцо	1,5	%	1,5	7,62	6,9	0,42	94,2	0,105	0,66		0,375		3,75	82,5	288	18
	2. бутерброд с маслом			40/10	2,918	9,346	19,72	175,688	0,152	0,085		0,07	0,1	13,6	10,2	28	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-масло сливочное	10		10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,001		0,07	0,1		1	2	
	3. Какао с молоком			150	2,342	2,576	13,625	88,173	0,03		1,05			0,105	89,748	67,2	10,275
	-сахар	10	- 1,00%	9,9			9,88	39,501						0,03	0,198		
	-молоко 3.2%	75		75	2,1	2,4	3,525	45	0,03		1,05			0,075	89,55	67,2	10,275
	-какао-порошок	1		1	0,242	0,176	0,22	3,672									

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	Всего:			300	13,735	22,257	35,199	398,501	0,299	0,745	1,47	0,466	0,13	17,485	218,568	410,68	39,185
	2й Завтрак																
	1. Яблоко			60	0,246	0,246	6,037	25,133	0,018	0,012	6,16	0,018	0,339	1,355	9,24	6,776	5,544
	-яблоки отечественные 1 с	70	- 12,00 %	61,6	0,246	0,246	6,037	25,133	0,018	0,012	6,16	0,018	0,339	1,355	9,24	6,776	5,544
	Всего:			60	0,246	0,246	6,037	25,133	0,018	0,012	6,16	0,018	0,339	1,355	9,24	6,776	5,544
	Обед																
	1. суп картофельный гречневый			180	4,209	6,27	25,452	176,667	0,182	0,085	11,413	1,041	0,04	2,116	21,282	109,474	61,067
	-масло сливочное	4		4	0,02	3,3	0,032	29,92				0,028	0,04		0,4	0,8	
	-масло растительное	2		2		1,998		17,98									
	-соль йодированная	2		2													
	-картофель	110	- 35,00 %	71,5	1,43	0,286	11,655	55,055	0,086	0,036	10,01			0,644	8,58	38,61	16,016
	-лук репчатый	10	- 16,00 %	8,4	0,118	0,021	0,693	3,444	0,004	0,002	0,84			0,067	2,604	4,872	1,176
	-морковь	15	- 25,00 %	11,25	0,146	0,011	0,776	3,938	0,007	0,008	0,563	1,013		0,079	5,738	6,188	4,275
	-греча	20	- 1,00%	19,8	2,495	0,653	12,296	66,33	0,085	0,04				1,327	3,96	59,004	39,6
9	2. Биточек из курицы припущенный			65	11,248	12,558	5,896	181,994	0,106	0,156	0,602	0,049		4,477	33,024	135,784	16,669
	-соль йодированная	1		1													
	-лук репчатый	5	- 16,00 %	4,2	0,059	0,011	0,347	1,722	0,002	0,001	0,42			0,034	1,302	2,436	0,588
	-яйцо	0,1	%	0,1	0,508	0,46	0,028	6,28	0,007	0,044		0,025		0,25	5,5	19,2	1,2
	-хлеб пшеничный (булка)	10		10	0,717	0,274	4,91	25,222	0,038	0,021				3,4	2,3	6,5	1,7
	-молоко 3.2%	13		13	0,364	0,416	0,611	7,8	0,005		0,182			0,013	15,522	11,648	1,781
	-масло растительное	3		3		2,997		26,97									

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о. %	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	-цыплёнок бройлер охл.	120	- 50,00 %	60	9,6	8,4		114	0,054	0,09		0,024		0,78	8,4	96	11,4
53	3. Рис отварной			90	2,653	3,676	27,871	155,19 5	0,03	0,015		0,028	0,04	0,376	3,41	57,23	18,81
	-рис	38	- 1,00%	37,62	2,633	0,376	27,839	125,27 5	0,03	0,015				0,376	3,01	56,43	18,81
	-масло сливочное	4		4	0,02	3,3	0,032	29,92				0,028	0,04		0,4	0,8	
	-соль йодированная	0,3		0,3													
25	4. Соус красный основной			30	0,728	2,07	4,358	39,203	0,016	0,011	1,722	0,276		0,165	3,496	9,079	3,557
	-морковь	3	- 20,00 %	2,4	0,031	0,002	0,166	0,84	0,001	0,002	0,12	0,216		0,017	1,224	1,32	0,912
	-лук репчатый	3	- 16,00 %	2,52	0,035	0,006	0,208	1,033	0,001	0,001	0,252			0,02	0,781	1,462	0,353
	-мука пшеничная	5	- 1,00%	4,95	0,51	0,054	3,366	16,187	0,008	0,004				0,059	0,891	4,257	0,792
	-лавровый лист	0,1		0,1	0,008	0,008	0,049	0,313									
	-томат-паста	3		3	0,144		0,57	2,85	0,005	0,005	1,35	0,06		0,069	0,6	2,04	1,5
	-соль йодированная	1		1													
	-масло растительное	2		2		1,998		17,98									
	5. лимонный напиток			150	0,073	0,081	7,208	30,162	0,003	0,002	3,24			0,069	3,379	1,782	0,972
	-лимоны	9	- 10,00 %	8,1	0,073	0,081	0,292	2,511	0,003	0,002	3,24			0,049	3,24	1,782	0,972
	-сахар	7	- 1,00%	6,93			6,916	27,651						0,021	0,139		
6	6. Хлеб ржаной			36	2,196	0,396	12,024	62,64	0,151	0,061				1,404	25,2	44,28	16,92
	-хлеб ржаной формовой	36		36	2,196	0,396	12,024	62,64	0,151	0,061				1,404	25,2	44,28	16,92
	Всего:			551	21,107	25,05	82,808	645,86	0,488	0,331	16,977	1,394	0,08	8,608	89,79	357,62 8	117,99 5
	Полдник																
	1. Печенье			25	1,875	2,45	18,6	104,25	0,02	0,013		2,5	0,875	0,525	7,25	22,5	5
	-печенье сахарное	25		25	1,875	2,45	18,6	104,25	0,02	0,013		2,5	0,875	0,525	7,25	22,5	5

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
38	2. кисель плодово-ягодный			150	0,072		22,038	88,429			1,494			0,018	0,119		
	-кисель	18		18	0,072		16,11	64,728			1,494						
	-сахар	6	- 1,00%	5,94			5,928	23,701						0,018	0,119		
	Всего:			175	1,947	2,45	40,638	192,679	0,02	0,013	1,494	2,5	0,875	0,543	7,369	22,5	5
	Всего за 9й день:				37,035	50,003	164,682	1262,172	0,826	1,101	26,101	4,378	1,424	27,997	324,967	797,584	167,724
	День 10																
	Завтрак																
294	1. каша молочная кукурузная жидкая			150	4,218	5,207	29,4	183,891	0,063	0,018	6,064	0,021	0,03	0,775	91,202	95,946	19,412
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-сахар	8	- 1,00%	7,92			7,904	31,601						0,024	0,158		
	-крупа кукурузная	25		25	2,075	0,3	17,9	84,25	0,033	0,018	5			0,675		27,25	9
	-молоко 3.2%	80	- 5,00%	76	2,128	2,432	3,572	45,6	0,03		1,064			0,076	90,744	68,096	10,412
	-соль йодированная	1		1													
	2. бутерброд с маслом			40/10	2,918	9,346	19,72	175,688	0,152	0,085		0,07	0,1	13,6	10,2	28	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-масло сливочное	10		10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,001		0,07	0,1		1	2	
269	3. Кофейный напиток с молоком			150	1,607	1,786	10,457	65,075	0,022		0,77			0,077	65,819	49,28	7,535
	-кофейный напиток	1		1	0,067	0,026	0,462	2,45									
	-сахар	7,5	- 1,00%	7,425			7,41	29,626						0,022	0,149		
	-молоко 3.2%	55		55	1,54	1,76	2,585	33	0,022		0,77			0,055	65,67	49,28	7,535
	Всего:			350	8,743	16,339	59,577	424,654	0,237	0,103	6,834	0,091	0,13	14,452	167,221	173,226	33,747
	2й Завтрак																
4	1. Сок фруктовый			100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	-сок	100		100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	Всего:			100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	Обед																
	1. Огурец свежий порционный			20	0,152	0,019	0,475	2,66	0,006	0,008	1,9			0,171	4,37	7,98	2,66
	-огурцы свежие	20	- 5,00%	19	0,152	0,019	0,475	2,66	0,006	0,008	1,9			0,171	4,37	7,98	2,66
28	2. Суп картофельный с клецками			180	5,497	8,129	21,136	180,207	0,113	0,111	5,08	0,613	0,03	1,273	24,553	95,153	24,65
	-мука пшеничная	13	- 1,00%	12,87	1,326	0,142	8,752	42,085	0,022	0,01				0,154	2,317	11,068	2,059
	-яйцо	0,1	%	0,1	0,508	0,46	0,028	6,28	0,007	0,044		0,025		0,25	5,5	19,2	1,2
	-лук репчатый	8	- 16,00 %	6,72	0,094	0,017	0,554	2,755	0,003	0,001	0,672			0,054	2,083	3,898	0,941
	-соль йодированная	2		2													
	-масло растительное	3		3		2,997		26,97									
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-картофель	100	- 25,00 %	75	1,41	0,264	11,125	52,515	0,065	0,03	4,2			0,587	7,92	35,235	14,616
	-морковь	13	- 20,00 %	10,4	0,127	0,009	0,653	3,203	0,004	0,006	0,208	0,562		0,063	4,668	4,976	3,438
	-цыплёнок бройлер охл.	13	- 3,00%	12,61	2,018	1,765		23,959	0,011	0,019		0,005		0,164	1,765	20,176	2,396
	3. Картофельное пюре			120	2,975	3,595	20,524	126,84	0,152	0,06	17,08	0,021	0,03	1,1	38,58	83,32	29,62
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-картофель	160	- 25,00 %	120	2,4	0,48	19,56	92,4	0,144	0,06	16,8			1,08	14,4	64,8	26,88
	-соль йодированная	1		1													
	-молоко 3.2%	20		20	0,56	0,64	0,94	12	0,008		0,28			0,02	23,88	17,92	2,74
231	4. Рыба, тушеная в томате с овощами			70	8,773	5,499	4,484	102,864	0,019	0,019	3,39	1,43		0,27	11,094	15,842	8,876
	-минтай заморож.	65	- 20,00 %	52	8,268	0,468		37,44									

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о. %	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	-морковь	20	- 25,00 %	15	0,195	0,015	1,035	5,25	0,009	0,011	0,75	1,35		0,105	7,65	8,25	5,7
	-лук репчатый	10	- 16,00 %	8,4	0,118	0,021	0,693	3,444	0,004	0,002	0,84			0,067	2,604	4,872	1,176
	-томат-паста	4		4	0,192		0,76	3,8	0,006	0,007	1,8	0,08		0,092	0,8	2,72	2
	-масло растительное	5		5		4,995		44,95									
	-сахар	2		2			1,996	7,98						0,006	0,04		
	5. Компот из сухофруктов			150	0,025		12,654	51,102		0,006	0,189			1,448	10,696	7,282	5,675
	-сахар	10	- 1,00%	9,9			9,88	39,501						0,03	0,198		
	-сухофрукты	13	- 3,00%	12,61	0,025		2,774	11,601		0,006	0,189			1,419	10,498	7,282	5,675
6	6. Хлеб ржаной			36	2,196	0,396	12,024	62,64	0,151	0,061				1,404	25,2	44,28	16,92
	-хлеб ржаной формовой	36		36	2,196	0,396	12,024	62,64	0,151	0,061				1,404	25,2	44,28	16,92
	Всего:			576	19,618	17,638	71,297	526,313	0,441	0,265	27,639	2,064	0,06	5,666	114,493	253,857	88,401
	Полдник																
	1. Лапшевник с творогом			90	11,343	6,402	28,316	218,892	0,077	0,289	0,223	0,075	0,02	0,785	83,935	86,227	15,922
	-масло сливочное	2		2	0,01	1,65	0,016	14,96				0,014	0,02		0,2	0,4	
	-сахар	7	- 1,00%	6,93			6,916	27,651						0,021	0,139		
	-соль йодированная	0,5		0,5													
	-творог 9%	45	- 1,00%	44,55	8,019	4,01	1,337	75,29	0,022	0,223	0,223	0,036		0,178	73,062	42,323	10,247
	-мука пшеничная	3	- 1,00%	2,97	0,306	0,033	2,02	9,712	0,005	0,002				0,036	0,535	2,554	0,475
	-яйцо	0,1	%	0,1	0,508	0,46	0,028	6,28	0,007	0,044		0,025		0,25	5,5	19,2	1,2
	-вермишель	25		25	2,5	0,25	18	85	0,043	0,02				0,3	4,5	21,75	4
	2. чай с сахаром			150			6,916	27,651						0,021	0,139		
	-сахар	7	- 1,00%	6,93			6,916	27,651						0,021	0,139		
	-чай	0,6		0,6													

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	Всего:			240	11,343	6,402	35,232	246,543	0,077	0,289	0,223	0,075	0,02	0,805	84,074	86,227	15,922
	Всего за 10й день:				40,204	40,479	176,206	1243,51	0,765	0,667	36,696	2,229	0,21	21,124	373,787	522,31	143,069
	Всего за 10 дней:				458,123	483,679	1675,363	12179,636	8,042	8,591	376,472	28,246	5,934	249,488	3958,201	6281,729	1512,567
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:				15	35,7	55										