

Десятидневное меню: Сад 10.5 - с 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			200	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
30	2. чай с сахаром			180			10,868	43,451						0,033	0,218		
	-сахар	11	- 1,00%	10,89			10,868	43,451						0,033	0,218		
	-чай	0,5		0,5													
20	3. бутерброд с маслом			50/10	3,635	9,62	24,63	200,91	0,19	0,106		0,07	0,1	17	12,5	34,5	8,5
	-хлеб пшеничный (булка)	50		50	3,585	1,37	24,55	126,11	0,19	0,105				17	11,5	32,5	8,5
	-масло сливочное	10		10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,001		0,07	0,1		1	2	
	Всего:			440	8,327	14,775	62,499	418,549	0,255	0,116	1,064	0,091	0,13	17,374	108,831	124,234	23,367
	2й Завтрак																
11	1. яблоко			70	0,282	0,282	6,899	28,723	0,021	0,014	7,04	0,021	0,387	1,549	10,56	7,744	6,336
	-яблоки отечественные 1 с	80	- 12,00%	70,4	0,282	0,282	6,899	28,723	0,021	0,014	7,04	0,021	0,387	1,549	10,56	7,744	6,336
	Всего:			70	0,282	0,282	6,899	28,723	0,021	0,014	7,04	0,021	0,387	1,549	10,56	7,744	6,336
	Обед																
38	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

№ 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
	-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
25	2. суп картофельный с бобовыми (горох)			200	5,827	7	23,362	182,238	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			80	15,942	10,05	9,734	193,661	0,154	0,213	0,341	0,025	0,204	6,439	35,532	193,028	26,998
	-соль йодированная	1		1													
	-масло растительное	2		2		1,998		17,98									
	-хлеб пшеничный (булка)	14		14	1,004	0,384	6,874	35,311	0,053	0,029				4,76	3,22	9,1	2,38
	-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
	-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	1,5	- 22,00%	1,17	0,076		0,061	0,538	0,001	0,001	0,117			0,018	1,053	1,638	0,351
	-говядина бескостная	80	- 15,00%	68	13,6	6,664		114,24	0,082	0,136			0,204	1,36	6,12	146,2	20,4
	-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
45	4. макаронные изделия отварные с маслом			100	4,175	2,915	27,904	157,24	0,068	0,016		0,021	0,03	0,64	7,9	35,4	6,4
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-макаронные изделия	40		40	4,16	0,44	27,88	134,8	0,068	0,016				0,64	7,6	34,8	6,4

№ 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	P	Mg
25	5. Соус красный основной			30	0,776	2,07	4,548	40,153	0,017	0,013	2,172	0,296		0,188	3,696	9,759	4,057
	-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	4		4	0,192		0,76	3,8	0,006	0,007	1,8	0,08		0,092	0,8	2,72	2
	-соль йодированная	1		1													
	-масло растительное	2		2		1,998		17,98									
60	6. Лимонный напиток			180	0,081	0,09	12,18	50,191	0,004	0,002	3,6			0,09	3,838	1,98	1,08
	-лимоны	10	- 10,00 %	9	0,081	0,09	0,324	2,79	0,004	0,002	3,6			0,054	3,6	1,98	1,08
	-сахар	12	- 1,00%	11,88			11,856	47,401						0,036	0,238		
6	7. Хлеб ржаной			50	3,05	0,55	16,7	87	0,21	0,085				1,95	35	61,5	23,5
	-хлеб ржаной формовой	50		50	3,05	0,55	16,7	87	0,21	0,085				1,95	35	61,5	23,5
	Всего:			660	30,002	22,694	94,903	713,143	0,737	0,419	19,873	1,301	0,264	11,679	125,165	406,087	104,047
	Полдник																
128	1. ватрушка с повидлом			60	5,846	8,473	58,142	330,413	0,102	0,123	0,709	0,053	0,04	1,181	65,144	92,569	15,095
	-масло сливочное	4		4	0,02	3,3	0,032	29,92				0,028	0,04		0,4	0,8	
	-сахар	10	- 1,00%	9,9			9,88	39,501						0,03	0,198		
	-соль йодированная	0,5		0,5													
	-масло растительное	3		3		2,997		26,97									
	-дрожжи	2		2					0,009	0,041							
	-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

№ 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	40	- 1,00%	39,6	4,079	0,436	26,928	129,49 2	0,067	0,032				0,475	7,128	34,056	6,336
	-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%	40		40	1,12	1,28	1,88	24	0,016		0,56			0,04	47,76	35,84	5,48
53	2. Молоко кипяченое			130	3,64	4,16	6,11	78	0,052		1,82			0,13	155,22	116,48	17,81
	-молоко 3.2%	130		130	3,64	4,16	6,11	78	0,052		1,82			0,13	155,22	116,48	17,81
	Всего:			190	9,486	12,633	64,252	408,41 3	0,154	0,123	2,529	0,053	0,04	1,311	220,36 4	209,04 9	32,905
	Всего за 1й день:				48,097	50,383	228,55 4	1568,8 28	1,168	0,672	30,506	1,466	0,821	31,913	464,92	747,11 3	166,65 5
	День 2																
	Завтрак																
15	1. Запеканка из творога			110	16,838	11,86	16,422	243,31	0,064	0,474	0,425	0,107	0,02	0,716	147,15 9	108,79 5	22,473
	-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		
	-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
	-творог 9%	85		85	15,3	7,65	2,55	143,65	0,043	0,425	0,425	0,068		0,34	139,4	80,75	19,55
	-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	7	- 1,00%	6,93	0,714	0,069	4,893	23,077	0,01	0,003				0,069	1,386	5,891	1,247
20	2. бутерброд с маслом			50/10	3,635	9,62	24,63	200,91	0,19	0,106		0,07	0,1	17	12,5	34,5	8,5
	-хлеб пшеничный (булка)	50		50	3,585	1,37	24,55	126,11	0,19	0,105				17	11,5	32,5	8,5
	-масло сливочное	10		10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,001		0,07	0,1		1	2	
26	3. Кофейный напиток с молоком			180	1,187	1,306	9,752	56,075	0,016		0,56			0,062	47,909	35,84	5,48
	-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%	40		40	1,12	1,28	1,88	24	0,016		0,56			0,04	47,76	35,84	5,48

№ 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:			350	21,659	22,786	50,804	500,295	0,27	0,58	0,985	0,177	0,12	17,778	207,568	179,135	36,453
	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			200	1,768	5,803	13,66	114,244	0,1	0,047	11,86	0,957	0,03	0,815	17,208	51,692	21,928
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-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 растительное	3		3		2,997		26,97									
	-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
	-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
14	2. каша гречневая рассыпчатая			90	4,391	5,268	21,558	153,478	0,149	0,07		0,035	0,05	2,322	7,43	104,257	69,3
	-масло сливочное	5		5	0,025	4,125	0,04	37,4		0,001		0,035	0,05		0,5	1	
	-греча	35	- 1,00%	34,65	4,366	1,143	21,518	116,078	0,149	0,069				2,322	6,93	103,257	69,3
	-соль йодированная	1		1													
40	3. сердце в соусе			80	88,717	53,805	37,659	125,121	0,026	0,021	3,59	1		0,312	9,595	18,029	8,268
	-сердце говяжье	80	- 15,00 %	68	87,72	53,72	31,96	97,24									
	-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

№ 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
	-соль йодированная	1		1													
	-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
265	4. Компот из сухофруктов			180	0,039		15,136	61,299		0,01	0,291			2,215	16,368	11,204	8,73
	-сахар	11	- 1,00%	10,89			10,868	43,451						0,033	0,218		
	-сухофрукты	20	- 3,00%	19,4	0,039		4,268	17,848		0,01	0,291			2,183	16,151	11,204	8,73
6	5. Хлеб ржаной			50	3,05	0,55	16,7	87	0,21	0,085				1,95	35	61,5	23,5
	-хлеб ржаной формовой	50		50	3,05	0,55	16,7	87	0,21	0,085				1,95	35	61,5	23,5
	Всего:			600	97,965	65,427	104,712	541,141	0,486	0,232	15,741	1,992	0,08	7,613	85,601	246,682	131,726
	Полдник																
35	1. Кефир			124	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		
57	2. Пряник глазированный			50	2,4	1,4	38,85	177,5									
	-пряники глазир.	50		50	2,4	1,4	38,85	177,5									
	Всего:			174	5,88	5,24	47,602	264,1						0,132	144,079	114	16,8
	Всего за 2й день:				126,004	93,553	213,219	1351,536	0,766	0,823	18,726	2,169	0,2	25,723	445,248	548,816	189,979
	День 3																
	Завтрак																
29	1. Каша пшениная вязкая			200	6,125	6,505	31,355	209,691	0,164	0,012	1,33	0,021	0,03	0,926	121,969	152,62	37,915
	-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	0,3		0,3													
	-молоко 3.2%	100	- 5,00%	95	2,66	3,04	4,465	57	0,038		1,33			0,095	113,43	85,12	13,015

№ 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
	-пшено шлифованное	30		30	3,45	0,99	19,95	102,6	0,126	0,012				0,81	8,1	66,9	24,9
2	2. Бутерброд с сыром			5/12/4 0	5,487	8,492	19,68	179,12 2	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	100,88 8	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
50	3. Какао с молоком			180	2,482	2,736	14,848	95,123	0,032		1,12			0,113	95,738	71,68	10,96
	-сахар	11	- 1,00%	10,89			10,868	43,451						0,033	0,218		
	-молоко 3.2%	80		80	2,24	2,56	3,76	48	0,032		1,12			0,08	95,52	71,68	10,96
	-какао-порошок	1		1	0,242	0,176	0,22	3,672									
	Всего:			437	14,094	17,733	65,883	483,93 5	0,353	0,131	2,45	0,09	0,159	14,763	340,20 6	312,21 2	61,315
	2й Завтрак																
11	1. яблоко			70	0,282	0,282	6,899	28,723	0,021	0,014	7,04	0,021	0,387	1,549	10,56	7,744	6,336
	-яблоки отечественные 1 с	80	- 12,00 %	70,4	0,282	0,282	6,899	28,723	0,021	0,014	7,04	0,021	0,387	1,549	10,56	7,744	6,336
	Всего:			70	0,282	0,282	6,899	28,723	0,021	0,014	7,04	0,021	0,387	1,549	10,56	7,744	6,336
	Обед																
197	1. Салат из кукурузы с луком репчатым			40	0,838	4,017	4,653	60,284	0,004	0,002	0,84			0,067	2,604	4,872	1,176
	-кукуруза консервированная	60	- 40,00 %	36	0,72		3,96	20,88									
	-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			200	6,288	8,461	21,498	188,57 2	0,08	0,099	1,24	0,772	0,03	0,931	20,003	79,446	13,117
	-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
	-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
	-соль йодированная	2		2													
	-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
	-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	9,571	8,519	31,472	241,07 4	0,084	0,09	2,06	1,477	0,03	1,129	21,134	140,10 8	35,244
	-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	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	40	- 1,00%	39,6	2,772	0,396	29,304	131,86 8	0,032	0,016				0,396	3,168	59,4	19,8
	-цыплёнок бройлер охл.	80	- 50,00 %	40	6,4	5,6		76	0,036	0,06		0,016		0,52	5,6	64	7,6
18	4. Компот из свежих плодов (яблоко)			180	0,16	0,16	14,788	59,771	0,012	0,008	4	0,012	0,22	0,913	6,218	4,4	3,6
	-сахар	11	- 1,00%	10,89			10,868	43,451						0,033	0,218		
	-яблоки отечественные 1 с	40		40	0,16	0,16	3,92	16,32	0,012	0,008	4	0,012	0,22	0,88	6	4,4	3,6
6	5. Хлеб ржаной			50	3,05	0,55	16,7	87	0,21	0,085				1,95	35	61,5	23,5
	-хлеб ржаной формовой	50		50	3,05	0,55	16,7	87	0,21	0,085				1,95	35	61,5	23,5

№ 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	Р	Mg
	Всего:			620	19,907	21,707	89,111	636,701	0,39	0,283	8,14	2,261	0,28	4,99	84,959	290,326	76,637
	Полдник																
30	1. чай с сахаром			180			10,868	43,451						0,033	0,218		
	-сахар	11	- 1,00%	10,89			10,868	43,451						0,033	0,218		
	-чай	0,5		0,5													
284	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:			205	1,875	2,45	29,468	147,701	0,02	0,013		2,5	0,875	0,558	7,468	22,5	5
	Всего за 3й день:				36,158	42,172	191,361	1297,061	0,784	0,44	17,63	4,872	1,701	21,859	443,193	632,782	149,288
	День 4																
	Завтрак																
56	1. Омлет натуральный			110	9,035	10,975	2,794	146,64	0,125	0,66	0,7	0,396	0,03	3,8	142,5	333,4	24,85
	-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%	50		50	1,4	1,6	2,35	30	0,02		0,7			0,05	59,7	44,8	6,85
	-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
20	2. бутерброд с маслом			50/10	3,635	9,62	24,63	200,91	0,19	0,106		0,07	0,1	17	12,5	34,5	8,5
	-хлеб пшеничный (булка)	50		50	3,585	1,37	24,55	126,11	0,19	0,105				17	11,5	32,5	8,5
	-масло сливочное	10		10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,001		0,07	0,1		1	2	
30	3. чай с сахаром			180			10,868	43,451						0,033	0,218		
	-сахар	11	- 1,00%	10,89			10,868	43,451						0,033	0,218		
	-чай	0,5		0,5													
	Всего:			350	12,67	20,595	38,292	391,001	0,315	0,766	0,7	0,466	0,13	20,833	155,218	367,9	33,35
	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																
38	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"			200	3,365	4,962	21,909	147,45 7	0,125	0,07	15,338	0,989		1,269	31,339	95,062	31,991
	-морковь	13	- 25,00 %	9,75	0,127	0,01	0,673	3,413	0,006	0,007	0,488	0,878		0,068	4,973	5,363	3,705
	-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	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
	-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%	10		10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,001	0,005	0,01	0,011		0,015	4,25	2,95	0,35
	-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	25		25	0,2	0,025	0,425	3,25	0,005	0,005	1,25			0,15	5,75	6	3,5
50	3. Котлета рыбная			70	13,879	5,734	10,031	148,10 2	0,085	0,084	0,196	0,039	0,02	6,724	26,786	44,494	6,348
	-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%	14		14	0,392	0,448	0,658	8,4	0,006		0,196			0,014	16,716	12,544	1,918
	-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 заморож.	100	- 27,00 %	73	11,607	0,657		52,56									
	-соль йодированная	2		2													
170	4. Картофельное пюре			130	3,387	3,783	23,157	140,79	0,172	0,068	19,236	0,021	0,03	1,239	45,156	95,004	33,528

№ 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	
	-картофель	180	- 25,00 %	135	2,7	0,54	22,005	103,95	0,162	0,068	18,9			1,215	16,2	72,9	30,24
	-соль йодированная	1		1													
	-молоко 3.2%	24		24	0,672	0,768	1,128	14,4	0,01		0,336			0,024	28,656	21,504	3,288
265	5. Компот из сухофруктов			180	0,039		15,136	61,299		0,01	0,291			2,215	16,368	11,204	8,73
	-сахар	11	- 1,00%	10,89			10,868	43,451						0,033	0,218		
	-сухофрукты	20	- 3,00%	19,4	0,039		4,268	17,848		0,01	0,291			2,183	16,151	11,204	8,73
6	6. Хлеб ржаной			50	3,05	0,55	16,7	87	0,21	0,085				1,95	35	61,5	23,5
	-хлеб ржаной формовой	50		50	3,05	0,55	16,7	87	0,21	0,085				1,95	35	61,5	23,5
	Всего:			650	23,872	15,047	87,408	587,307	0,598	0,325	36,961	1,049	0,05	13,568	159,019	315,243	106,757
	Полдник																
32	1. Оладьи с маслом			100	6,198	11,189	36,575	274,003	0,102	0,097	0,798	0,046	0,03	0,803	81,125	104,928	15,345
	-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%	57		57	1,596	1,824	2,679	34,2	0,023		0,798			0,057	68,058	51,072	7,809
	-масло растительное	6		6			5,994										
	-мука пшеничная	40	- 1,00%	39,6	4,079	0,436	26,928	129,492	0,067	0,032				0,475	7,128	34,056	6,336
	-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
535	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	8,998	13,689	45,075	360,003	0,142	0,297	1,398	0,066	0,03	0,903	200,125	195,928	29,345
	Всего за 4й день:				46,04	49,431	180,876	1384,311	1,064	1,398	41,059	1,581	0,21	35,503	522,361	888,071	174,452

№ 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 5																
	Завтрак																
2	1. каша ячневая			200	5,774	7,551	32,1	129,86 2	0,038	0,001	1,33	0,035	0,05	0,119	114,08 8	86,12	13,015
	-крупа ячневая	30	- 1,00%	29,7	3,089	0,386	19,691	3,861									
	-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%	100	- 5,00%	95	2,66	3,04	4,465	57	0,038		1,33			0,095	113,43	85,12	13,015
	-сахар	8	- 1,00%	7,92			7,904	31,601						0,024	0,158		
2	2. Бутерброд с сыром			5/12/4 0	5,487	8,492	19,68	179,12 2	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	100,88 8	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
50	3. Какао с молоком			180	2,482	2,736	14,848	95,123	0,032		1,12			0,113	95,738	71,68	10,96
	-сахар	11	- 1,00%	10,89			10,868	43,451						0,033	0,218		
	-молоко 3.2%	80		80	2,24	2,56	3,76	48	0,032		1,12			0,08	95,52	71,68	10,96
	-какао-порошок	1		1	0,242	0,176	0,22	3,672									
	Всего:			437	13,743	18,779	66,628	404,10 7	0,227	0,119	2,45	0,104	0,179	13,956	332,32 6	245,71 2	36,415
	2й Завтрак																
11	1. яблоко			70	0,282	0,282	6,899	28,723	0,021	0,014	7,04	0,021	0,387	1,549	10,56	7,744	6,336
	-яблоки отечественные 1 с	80	- 12,00 %	70,4	0,282	0,282	6,899	28,723	0,021	0,014	7,04	0,021	0,387	1,549	10,56	7,744	6,336
	Всего:			70	0,282	0,282	6,899	28,723	0,021	0,014	7,04	0,021	0,387	1,549	10,56	7,744	6,336
	Обед																
36	1. Суп с макаронными изделиями (вермишель)			200	2,222	5,224	15,645	119,19 4	0,043	0,023	1,24	0,72		0,363	10,284	26,672	7,416

№ 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	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
	-соль йодированная	2		2													
	-вермишель	20		20	2	0,2	14,4	68	0,034	0,016				0,24	3,6	17,4	3,2
	-масло растительное	5		5		4,995		44,95									
	2. Овощное рагу с курицей			160	19,043	17,601	13,357	289,34 9	0,215	0,234	59,995	0,783	0,04	2,884	74,109	226,07 7	50,074
	-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	130	- 20,00 %	104	1,872	0,104	4,888	29,12	0,062	0,052	52			1,04	47,84	32,24	16,64
	-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 броллер охл.	100		100	16	14		190	0,09	0,15		0,04		1,3	14	160	19
60	3. Лимонный напиток			180	0,081	0,09	12,18	50,191	0,004	0,002	3,6			0,09	3,838	1,98	1,08
	-лимоны	10	- 10,00 %	9	0,081	0,09	0,324	2,79	0,004	0,002	3,6			0,054	3,6	1,98	1,08
	-сахар	12	- 1,00%	11,88			11,856	47,401						0,036	0,238		
6	4. Хлеб ржаной			50	3,05	0,55	16,7	87	0,21	0,085				1,95	35	61,5	23,5
	-хлеб ржаной формовой	50		50	3,05	0,55	16,7	87	0,21	0,085				1,95	35	61,5	23,5
	Всего:			590	24,396	23,465	57,882	545,73 4	0,471	0,344	64,835	1,503	0,04	5,287	123,23 1	316,22 9	82,07

№ 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
	Полдник																
38	1. кисель плодово-ягодный			150	0,08		27,78	111,42 1			1,66			0,03	0,198		
	-кисель	20		20	0,08		17,9	71,92			1,66						
	-сахар	10	- 1,00%	9,9			9,88	39,501						0,03	0,198		
41	2. молочная гренка			40	3,936	6,192	25,548	174,87 9	0,167	0,128	0,28	0,025		13,885	38,679	63,12	10,74
	-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
	-молоко 3.2%	20		20	0,56	0,64	0,94	12	0,008		0,28			0,02	23,88	17,92	2,74
	-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	4		4		3,996		35,96									
	Всего:			190	4,016	6,192	53,328	286,3	0,167	0,128	1,94	0,025		13,915	38,877	63,12	10,74
	Всего за 5й день:				42,437	48,717	184,73 8	1264,8 63	0,886	0,605	76,265	1,653	0,606	34,705	504,99 4	632,80 5	135,56 1
	День 6																
	Завтрак																
29	1. каша геркулесовая (вязкая)с маслом			200	5,41	6,748	25,392	186,27 6	0,164	0,03	1,064	0,021	0,03	1,166	106,62 7	166,11 2	48,725
	-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													
	-геркулес	30	- 1,00%	29,7	3,267	1,841	14,88	90,585	0,134	0,03				1,069	15,444	97,416	38,313
	-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
20	2. бутерброд с маслом			50/10	3,635	9,62	24,63	200,91	0,19	0,106		0,07	0,1	17	12,5	34,5	8,5
	-хлеб пшеничный (булка)	50		50	3,585	1,37	24,55	126,11	0,19	0,105				17	11,5	32,5	8,5
	-масло сливочное	10		10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,001		0,07	0,1		1	2	
30	3. чай с сахаром			180			10,868	43,451						0,033	0,218		

№ 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
	-сахар	11	- 1,00%	10,89			10,868	43,451						0,033	0,218		
	-чай	0,5		0,5													
	Всего:			440	9,045	16,368	60,89	430,637	0,354	0,136	1,064	0,091	0,13	18,199	119,344	200,612	57,225
	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																
38	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. Щи из свежей капусты с картофелем			200	3,282	4,151	17,822	122,887	0,147	0,089	46,115	1,042		1,578	49,473	75,807	34,843
	-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
	-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	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
	-соль йодированная	1,5		1,5													
	-масло растительное	3		3			2,997	26,97									
	-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
	-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	4,391	5,268	21,558	153,478	0,149	0,07		0,035	0,05	2,322	7,43	104,257	69,3
	-масло сливочное	5		5	0,025	4,125	0,04	37,4		0,001		0,035	0,05		0,5	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
	-греча	35	- 1,00%	34,65	4,366	1,143	21,518	116,07 8	0,149	0,069				2,322	6,93	103,25 7	69,3
	-соль йодированная	1		1													
25	4. Соус красный основной			30	0,776	2,07	4,548	40,153	0,017	0,013	2,172	0,296		0,188	3,696	9,759	4,057
	-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	4		4	0,192		0,76	3,8	0,006	0,007	1,8	0,08		0,092	0,8	2,72	2
	-соль йодированная	1		1													
	-масло растительное	2		2		1,998		17,98									
70	5. оладьи из печени по-кунцевски			80	14,604	10,617	17,863	226,94 4	0,247	1,523	22,512	6,571	0,03	5,153	21,46	251,92 4	20,88
	-печень говяжья	80	- 17,00 %	66,4	11,886	2,457	3,519	84,328	0,199	1,454	21,912	5,445		4,582	5,976	208,49 6	11,952
	-мука пшеничная	20	- 1,00%	19,8	2,039	0,218	13,464	64,746	0,034	0,016				0,238	3,564	17,028	3,168
	-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	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									
	-морковь	15	- 20,00 %	12	0,156	0,012	0,828	4,2	0,007	0,008	0,6	1,08		0,084	6,12	6,6	4,56
265	6. Компот из сухофруктов			180	0,039		15,136	61,299		0,01	0,291			2,215	16,368	11,204	8,73
	-сахар	11	- 1,00%	10,89			10,868	43,451						0,033	0,218		
	-сухофрукты	20	- 3,00%	19,4	0,039		4,268	17,848		0,01	0,291			2,183	16,151	11,204	8,73
6	7. Хлеб ржаной			50	3,05	0,55	16,7	87	0,21	0,085				1,95	35	61,5	23,5

№ 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
	-хлеб ржаной формовой	50		50	3,05	0,55	16,7	87	0,21	0,085				1,95	35	61,5	23,5
	Всего:			650	26,294	22,674	94,103	694,42	0,776	1,797	72,99	7,943	0,08	13,577	137,798	522,43	163,97
	Полдник																
46	1. Булочка домашняя			60	5,361	4,672	39,629	223,86	0,09	0,097	0,336	0,025		0,794	41,68	75,611	10,982
	-сахар	11	- 1,00%	10,89			10,868	43,451						0,033	0,218		
	-соль йодированная	0,3		0,3													
	-молоко 3.2%	24		24	0,672	0,768	1,128	14,4	0,01		0,336			0,024	28,656	21,504	3,288
	-мука пшеничная	41	- 1,00%	40,59	4,181	0,446	27,601	132,729	0,069	0,032				0,487	7,306	34,907	6,494
	-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			124	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:			184	8,841	8,512	48,381	310,461	0,09	0,097	0,336	0,025		0,926	185,759	189,611	27,782
	Всего за бй день:				44,68	47,655	213,474	1481,518	1,23	2,04	76,39	8,059	0,21	32,901	450,901	921,654	253,977
	День 7																
	Завтрак																
15	1. Запеканка из творога			110	16,838	11,86	16,422	243,31	0,064	0,474	0,425	0,107	0,02	0,716	147,159	108,795	22,473
	-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		
	-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
	-творог 9%	85		85	15,3	7,65	2,55	143,65	0,043	0,425	0,425	0,068		0,34	139,4	80,75	19,55

№ 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
	-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	7	- 1,00%	6,93	0,714	0,069	4,893	23,077	0,01	0,003				0,069	1,386	5,891	1,247
50	2. Какао с молоком			180	2,482	2,736	14,848	95,123	0,032		1,12			0,113	95,738	71,68	10,96
	-сахар	11	- 1,00%	10,89			10,868	43,451						0,033	0,218		
	-молоко 3.2%	80		80	2,24	2,56	3,76	48	0,032		1,12			0,08	95,52	71,68	10,96
	-какао-порошок	1		1	0,242	0,176	0,22	3,672									
20	3. бутерброд с маслом			50/10	3,635	9,62	24,63	200,91	0,19	0,106		0,07	0,1	17	12,5	34,5	8,5
	-хлеб пшеничный (булка)	50		50	3,585	1,37	24,55	126,11	0,19	0,105				17	11,5	32,5	8,5
	-масло сливочное	10		10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,001		0,07	0,1		1	2	
	Всего:			350	22,955	24,216	55,901	539,343	0,286	0,58	1,545	0,177	0,12	17,828	255,397	214,975	41,933
	2й Завтрак																
11	1. яблоко			70	0,282	0,282	6,899	28,723	0,021	0,014	7,04	0,021	0,387	1,549	10,56	7,744	6,336
	-яблоки отечественные 1 с	80	- 12,00 %	70,4	0,282	0,282	6,899	28,723	0,021	0,014	7,04	0,021	0,387	1,549	10,56	7,744	6,336
	Всего:			70	0,282	0,282	6,899	28,723	0,021	0,014	7,04	0,021	0,387	1,549	10,56	7,744	6,336
	Обед																
23	1. Свекольник			200	3,215	6,615	19,795	152,302	0,101	0,081	15,465	1,063	0,03	1,896	48,683	84,822	39,999
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-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
	-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	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
	-соль йодированная	3		3													

№ 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
	-свекла	80	- 20,00 %	64	0,96	0,064	5,632	26,88	0,013	0,026	6,4			0,896	23,68	27,52	14,08
	-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	25		25	0,2	0,025	0,425	3,25	0,005	0,005	1,25			0,15	5,75	6	3,5
45	2. макаронные изделия отварные с маслом			100	4,175	2,915	27,904	157,24	0,068	0,016		0,021	0,03	0,64	7,9	35,4	6,4
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-макаронные изделия	40		40	4,16	0,44	27,88	134,8	0,068	0,016				0,64	7,6	34,8	6,4
120	3. Суфле рыбное			75	12,171	7,869	4,715	139,06 9	0,033	0,092	0,378	0,071	0,03	0,586	44,429	67,449	6,891
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-соль йодированная	1		1													
	-молоко 3.2%	27		27	0,756	0,864	1,269	16,2	0,011		0,378			0,027	32,238	24,192	3,699
	-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
	-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
	-масло растительное	3		3			2,997	26,97									
	-минтай заморож.	90	- 31,00 %	62,1	9,874	0,559		44,712									
25	4. Соус красный основной			30	0,776	2,07	4,548	40,153	0,017	0,013	2,172	0,296		0,188	3,696	9,759	4,057
	-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	4		4	0,192		0,76	3,8	0,006	0,007	1,8	0,08		0,092	0,8	2,72	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
	-соль йодированная	1		1													
	-масло растительное	2		2		1,998		17,98									
60	5. Лимонный напиток			180	0,081	0,09	12,18	50,191	0,004	0,002	3,6			0,09	3,838	1,98	1,08
	-лимоны	10	- 10,00 %	9	0,081	0,09	0,324	2,79	0,004	0,002	3,6			0,054	3,6	1,98	1,08
	-сахар	12	- 1,00%	11,88			11,856	47,401						0,036	0,238		
6	6. Хлеб ржаной			50	3,05	0,55	16,7	87	0,21	0,085				1,95	35	61,5	23,5
	-хлеб ржаной формовой	50		50	3,05	0,55	16,7	87	0,21	0,085				1,95	35	61,5	23,5
	Всего:			635	23,468	20,109	85,842	625,954	0,433	0,289	21,615	1,451	0,09	5,35	143,546	260,91	81,927
	Полдник																
30	1. чай с сахаром			180			10,868	43,451						0,033	0,218		
	-сахар	11	- 1,00%	10,89			10,868	43,451						0,033	0,218		
	-чай	0,5		0,5													
57	2. Пряник глазированный			50	2,4	1,4	38,85	177,5									
	-пряники глазир.	50		50	2,4	1,4	38,85	177,5									
	Всего:			230	2,4	1,4	49,718	220,951						0,033	0,218		
	Всего за 7й день:				49,104	46,006	198,36	1414,971	0,74	0,884	30,2	1,649	0,597	24,76	409,721	483,628	130,195
	День 8																
	Завтрак																
	1. молочная вермишель			200	5,31	5,1	27,656	179,711	0,083	0,02	1,4	0,014	0,02	0,415	124,199	111,75	17,7
	-молоко 3.2%	100		100	2,8	3,2	4,7	60	0,04		1,4			0,1	119,4	89,6	13,7
	-масло сливочное	2		2	0,01	1,65	0,016	14,96				0,014	0,02		0,2	0,4	
	-соль йодированная	2		2													
	-сахар	5	- 1,00%	4,95			4,94	19,751						0,015	0,099		
	-вермишель	25		25	2,5	0,25	18	85	0,043	0,02				0,3	4,5	21,75	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	P	Mg
26	2. Кофейный напиток с молоком			180	1,187	1,306	9,752	56,075	0,016		0,56			0,062	47,909	35,84	5,48
	-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%	40		40	1,12	1,28	1,88	24	0,016		0,56		0,04	47,76	35,84	5,48	
20	3. бутерброд с маслом			50/10	3,635	9,62	24,63	200,91	0,19	0,106		0,07	0,1	17	12,5	34,5	8,5
	-хлеб пшеничный (булка)	50		50	3,585	1,37	24,55	126,11	0,19	0,105			17	11,5	32,5	8,5	
	-масло сливочное	10		10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,001		0,07	0,1	1	2		
	Всего:			440	10,132	16,026	62,038	436,696	0,289	0,126	1,96	0,084	0,12	17,477	184,608	182,09	31,68
	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																
51	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)			200	3,07	3,455	16,86	111,099	0,1	0,046	11,86	0,936		0,815	16,908	51,092	21,928
	-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
	-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	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
	-соль йодированная	2		2													
	-масло растительное	3		3		2,997		26,97									
	-лавровый лист	0,01		0,01	0,001	0,001	0,005	0,031									
	-фасоль консерв.	40	- 30,00 %	28	1,316	0,126	3,22	19,264									

№ 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. голубцы ленивые с курицей			160	14,021	14,156	11,718	231,3	0,131	0,198	40,561	0,472	0,02	2,123	56,485	176,314	34,506
	-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	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
	-цыплёнок бройлер охл.	80	- 12,00 %	70,4	11,264	9,856		133,76	0,063	0,106		0,028		0,915	9,856	112,64	13,376
	-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
18	4. Компот из свежих плодов (яблоко)			180	0,16	0,16	14,788	59,771	0,012	0,008	4	0,012	0,22	0,913	6,218	4,4	3,6
	-сахар	11	- 1,00%	10,89			10,868	43,451						0,033	0,218		
	-яблоки отечественные 1 с	40		40	0,16	0,16	3,92	16,32	0,012	0,008	4	0,012	0,22	0,88	6	4,4	3,6
6	5. Хлеб ржаной			50	3,05	0,55	16,7	87	0,21	0,085				1,95	35	61,5	23,5
	-хлеб ржаной формовой	50		50	3,05	0,55	16,7	87	0,21	0,085				1,95	35	61,5	23,5
	Всего:			610	20,52	18,361	60,826	493,45	0,465	0,345	61,421	1,66	0,24	5,98	117,41	298,506	87,534
	Полдник																
447	1. Блинчики			105	5,12	10,476	29,988	236,252	0,086	0,141		0,085	0,05	0,984	18,687	73,456	8,736
	-мука пшеничная	40	- 1,00%	39,6	4,079	0,436	26,928	129,492	0,067	0,032				0,475	7,128	34,056	6,336
	-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	3	- 1,00%	2,97			2,964	11,85						0,009	0,059		

№ 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	0,8		0,8													
	-масло сливочное	5		5	0,025	4,125	0,04	37,4		0,001		0,035	0,05		0,5	1	
	-масло растительное	5		5		4,995		44,95									
	-дрожжи	1		1					0,005	0,021							
53	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:			205	8,02	12,976	34,188	290,252	0,106	0,271	0,3	0,125	0,05	1,084	142,687	165,456	22,736
	Всего за 8й день:				39,172	47,463	167,152	1266,398	0,869	0,752	65,681	1,869	0,41	24,741	452,705	655,052	146,95
	День 9																
	Завтрак																
56	1. Омлет натуральный			110	9,035	10,975	2,794	146,64	0,125	0,66	0,7	0,396	0,03	3,8	142,5	333,4	24,85
	-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%	50		50	1,4	1,6	2,35	30	0,02		0,7			0,05	59,7	44,8	6,85
	-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
20	2. бутерброд с маслом			50/10	3,635	9,62	24,63	200,91	0,19	0,106		0,07	0,1	17	12,5	34,5	8,5
	-хлеб пшеничный (булка)	50		50	3,585	1,37	24,55	126,11	0,19	0,105				17	11,5	32,5	8,5
	-масло сливочное	10		10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,001		0,07	0,1		1	2	
50	3. Какао с молоком			180	2,482	2,736	14,848	95,123	0,032		1,12			0,113	95,738	71,68	10,96
	-сахар	11	- 1,00%	10,89			10,868	43,451						0,033	0,218		
	-молоко 3.2%	80		80	2,24	2,56	3,76	48	0,032		1,12			0,08	95,52	71,68	10,96
	-какао-порошок	1		1	0,242	0,176	0,22	3,672									
	Всего:			350	15,152	23,331	42,272	442,673	0,347	0,766	1,82	0,466	0,13	20,913	250,738	439,58	44,31
	2й Завтрак																
11	1. яблоко			70	0,282	0,282	6,899	28,723	0,021	0,014	7,04	0,021	0,387	1,549	10,56	7,744	6,336
	-яблоки отечественные 1 с	80	- 12,00 %	70,4	0,282	0,282	6,899	28,723	0,021	0,014	7,04	0,021	0,387	1,549	10,56	7,744	6,336

№ 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:			70	0,282	0,282	6,899	28,723	0,021	0,014	7,04	0,021	0,387	1,549	10,56	7,744	6,336
	Обед																
	1. суп картофельный гречневый			200	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			70	13,421	14,177	9,824	221,172	0,146	0,188	0,602	0,053		7,327	36,264	156,984	19,929
	-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)	18		18	1,291	0,493	8,838	45,4	0,068	0,038				6,12	4,14	11,7	3,06
	-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									
	-цыплёнок бройлер охл.	140	- 50,00 %	70	11,2	9,8		133	0,063	0,105		0,028		0,91	9,8	112	13,3
25	3. Соус красный основной			30	0,776	2,07	4,548	40,153	0,017	0,013	2,172	0,296		0,188	3,696	9,759	4,057
	-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

№ 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
	-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	4		4	0,192		0,76	3,8	0,006	0,007	1,8	0,08		0,092	0,8	2,72	2
	-соль йодированная	1		1													
	-масло растительное	2		2		1,998		17,98									
30	4. Рис отварной			100	2,792	3,696	29,336	161,78 8	0,032	0,016		0,028	0,04	0,396	3,568	60,2	19,8
	-рис	40	- 1,00%	39,6	2,772	0,396	29,304	131,86 8	0,032	0,016				0,396	3,168	59,4	19,8
	-масло сливочное	4		4	0,02	3,3	0,032	29,92				0,028	0,04		0,4	0,8	
	-соль йодированная	2		2													
60	5. Лимонный напиток			180	0,081	0,09	12,18	50,191	0,004	0,002	3,6			0,09	3,838	1,98	1,08
	-лимоны	10	- 10,00 %	9	0,081	0,09	0,324	2,79	0,004	0,002	3,6			0,054	3,6	1,98	1,08
	-сахар	12	- 1,00%	11,88			11,856	47,401						0,036	0,238		
6	6. Хлеб ржаной			50	3,05	0,55	16,7	87	0,21	0,085				1,95	35	61,5	23,5
	-хлеб ржаной формовой	50		50	3,05	0,55	16,7	87	0,21	0,085				1,95	35	61,5	23,5
	Всего:			630	24,329	26,852	98,039	736,97	0,59	0,389	17,787	1,418	0,08	12,067	103,64 7	399,89 6	129,43 3
	Полдник																
38	1. кисель плодово-ягодный			150	0,08		27,78	111,42 1			1,66			0,03	0,198		
	-кисель	20		20	0,08		17,9	71,92			1,66						
	-сахар	10	- 1,00%	9,9			9,88	39,501						0,03	0,198		
284	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	1,955	2,45	46,38	215,67 1	0,02	0,013	1,66	2,5	0,875	0,555	7,448	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	Р	Mg
	Всего за 9й день:				41,718	52,915	193,591	1424,037	0,978	1,182	28,307	4,405	1,472	35,083	372,393	869,72	185,079
	День 10																
	Завтрак																
294	1. каша молочная кукурузная жидкая			200	5,165	5,875	33,873	212,141	0,077	0,021	7,33	0,021	0,03	0,929	113,888	118,42	23,815
	-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	30		30	2,49	0,36	21,48	101,1	0,039	0,021	6			0,81		32,7	10,8
	-молоко 3.2%	100	-5,00%	95	2,66	3,04	4,465	57	0,038		1,33			0,095	113,43	85,12	13,015
	-соль йодированная	1		1													
26	2. Кофейный напиток с молоком			180	1,187	1,306	9,752	56,075	0,016		0,56			0,062	47,909	35,84	5,48
	-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%	40		40	1,12	1,28	1,88	24	0,016		0,56			0,04	47,76	35,84	5,48
20	3. бутерброд с маслом			50/10	3,635	9,62	24,63	200,91	0,19	0,106		0,07	0,1	17	12,5	34,5	8,5
	-хлеб пшеничный (булка)	50		50	3,585	1,37	24,55	126,11	0,19	0,105				17	11,5	32,5	8,5
	-масло сливочное	10		10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,001		0,07	0,1		1	2	
	Всего:			440	9,987	16,801	68,255	469,126	0,283	0,127	7,89	0,091	0,13	17,991	174,297	188,76	37,795
	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																
38	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	6,895	8,694	28,183	219,157	0,152	0,132	7,348	0,614	0,03	1,641	29,797	120,104	33,063

№ 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	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
	-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 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	150	- 25,00 %	112,5	2,115	0,396	16,687	78,773	0,097	0,045	6,3			0,881	11,88	52,853	21,924
	-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.	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
170	3. Картофельное пюре			130	3,387	3,783	23,157	140,79	0,172	0,068	19,236	0,021	0,03	1,239	45,156	95,004	33,528
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-картофель	180	- 25,00 %	135	2,7	0,54	22,005	103,95	0,162	0,068	18,9			1,215	16,2	72,9	30,24
	-соль йодированная	1		1													
	-молоко 3.2%	24		24	0,672	0,768	1,128	14,4	0,01		0,336			0,024	28,656	21,504	3,288
233	4. Рыба, тушеная в томате с овощами			70	9,702	5,552	4,691	107,94 6	0,021	0,021	3,54	1,7		0,291	12,624	17,492	10,016
	-минтай заморож.	72	- 20,00 %	57,6	9,158	0,518		41,472									
	-морковь	24	- 25,00 %	18	0,234	0,018	1,242	6,3	0,011	0,013	0,9	1,62		0,126	9,18	9,9	6,84
	-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									

№ 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	2		2			1,996	7,98						0,006	0,04		
265	5. Компот из сухофруктов			180	0,039		15,136	61,299		0,01	0,291			2,215	16,368	11,204	8,73
	-сахар	11	- 1,00%	10,89			10,868	43,451						0,033	0,218		
	-сухофрукты	20	- 3,00%	19,4	0,039		4,268	17,848		0,01	0,291			2,183	16,151	11,204	8,73
6	6. Хлеб ржаной			50	3,05	0,55	16,7	87	0,21	0,085				1,95	35	61,5	23,5
	-хлеб ржаной формовой	50		50	3,05	0,55	16,7	87	0,21	0,085				1,95	35	61,5	23,5
	Всего:			630	23,225	18,599	88,342	618,852	0,56	0,323	32,315	2,335	0,06	7,508	143,316	313,283	111,497
	Полдник																
101	1. Лапшевник с творогом			100	12,734	6,898	32,065	244,258	0,088	0,318	0,248	0,079	0,02	0,864	92,953	95,279	17,86
	-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%	50	- 1,00%	49,5	8,91	4,455	1,485	83,655	0,025	0,248	0,248	0,04		0,198	81,18	47,025	11,385
	-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	30		30	3	0,3	21,6	102	0,051	0,024				0,36	5,4	26,1	4,8
30	2. чай с сахаром			180			10,868	43,451						0,033	0,218		
	-сахар	11	- 1,00%	10,89			10,868	43,451						0,033	0,218		
	-чай	0,5		0,5													
	Всего:			280	12,734	6,898	42,933	287,709	0,088	0,318	0,248	0,079	0,02	0,897	93,171	95,279	17,86
	Всего за 10й день:				46,446	42,397	209,63	1421,687	0,941	0,779	42,453	2,504	0,21	26,596	418,784	606,323	172,152
	Всего за 10 дней:				519,854	520,692	1980,955	13875,211	9,426	9,574	427,215	30,227	6,438	293,785	4485,22	6985,964	1704,288
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:				15	33,8	57,1										