

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
					белки	жиры	углеводы		
1 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200			5.7041	3.3114	39	208.826	181/2005
	крупа манная		29.5	29.5	3.0385	0.295	20	96.76	
	молоко		95.2	95.2	2.6656	3.0464	4	55.216	
	вода		71	71.4	0	0	0	0	
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56.85	
	соль йодированная		0.3	0.3	0	0	0	0	
	Пряники	50	50	50	5.7	10.500	54.7	382.5	г/п
	Чай с лимоном	200			0.1	0	15.2	60.1	377/2005
	чай-заварка		50	50	0	0	0	0	375/2005
	чай черный байховый		0.5	0.5	0	0	0.12	0.6	
	сахар-песок		15	15	0	0	14.8	57.4	
	лимон свежий		8	7	0.1	0	0.28	2.1	
	вода		150	150	0	0	0	0	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0	0	10.7	43	Г/П
	Итого за завтрак	550			11.5041	13.811	108.9	651.426	
ОБЕД									
	Суп картофельный с бобовыми	200			4.722	4.438	15.996	123.78	102/2005
	картофель		53.4	40	0.8	0.16	6.52	30.80	
	горох лущеный		16.2	16	3.68	0.256	8.13	50.24	
	лук репчатый		9.6	8	0.112	0.016	0.66	3.28	
	морковь		12.6	10	0.13	0.01	0.69	3.50	
	масло растительное подсолнечное		4	4	0	3.996	0.00	35.96	

соль йодированная		1.2	1.2	0	0	0.00	0.00	
вода		140	140	0	0	0.00	0.00	
Котлета рыбная	66			26.19	12.22	6.29	148.38	234/2005
минтай или хек		84	39.6	6.29	0.35	0	28.51	
хлеб пшеничный		10.8	10.8	0.83	0.32	5.37	28.29	
молоко или вода		15.6	15.6	0.43	0.49	0.73	9.04	
сухари панировочные		6	6	18.6	0.72	0.12	3.66	
соль йодированная		0.8	0.8	0	0	0	0	
масло растительное подсолнечное		6	6	0	5.99	0	53.94	
масло сливочное		6	6	0.04	4.35	0.07	39.66	
Картофель отварной, запеченый с растительным маслом	80			1.8132	2.76024	14.78	91.386	53/2007
картофель		120.53	90.66	1.8132	0.36264	14.78	69.81	
масло растительное подсолнечное		2.4	2.4	0	2.3976	0	21.576	
соль йодированная		0.2	0.2	0	0	0	0	
Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19.98	104	868/2009
сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28.2	
сахар-песок		20	20	0	0	19.98	75.8	
вода		200	200	0	0	0	0	
кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	30	30	30	1.98	0.36	10.26	54.3	г/п
Хлеб пшеничный йодированный	30	30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	г/п
Итого за обед	606			37.0152	20.67824	82.246	600.446	
ПОЛДНИК								
Оладьи с повидлом или джемом	110			5.3	6.8	41.5	196.4	401/2005
тесто для оладий			107					400/2005

мука пшеничная в/с		48.3	48.3	4.9749	0.5313	33.327	161.322	
яйцо куриное		2.3	2.3	0.2921	0.2645	0.0161	3.611	
вода		48.3	48.3	0	0	0	0	
дрожжи пекарские сухие		0.34	0.34	0	0	0	0	
сахар-песок		1.7	1.7	0	0	1.6966	6.443	
соль йодированная		0.9	0.9	0	0	0	0	
масло растительное для жарки		6	6	0	5.994	0	0	
повидло или джем		10	10	0.04	0	6.5	25	
Какао с сгущённым молоком	200			3.7	2.5	24.4	135.07	383/2005
какао-порошок		4	4	1	0.6	0.4	11.6	
молоко цельное сгущённое с сахаром		38	38	2.7	1.9	21	112.1	
сахар-песок		3	3	0	0	3	11.37	
вода		176	176	0	0	0	0	
Итого за полдник	310			9.0	9.3	65.9	331.4	
Всего за 1 день	1466			57.5263	43.7794	257.086	1583.32	
2 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром	200			8.52	5.52	44.83	261.46	183/2005
гречневая крупа		38	38	4.788	1.254	23.598	127.3	
молоко		133.3	133.3	3.7324	4.2656	6.2651	77.314	
вода		28.6	28.6	0	0	0	0	
сахар-песок		15	15	0	0	14.97	56.85	
соль йодированная		0.3	0.3	0	0	0	0	
Бутерброд с маслом	50			3.022	9.84	19.08	178.88	№1/2005

	масло сливочное		12	12	0.096	8.7	0.156	79.32	
	хлеб пшеничный йодированный		38	38	2.926	1.14	18.924	99.56	
	Кофейный напиток	200			3.55	3.38	25.01	139.7	379/2005
	кофейный напиток		5	5	0.75	0.18	0.35	5.935	
	вода		120	120	0	0	0	0	
	сахар-песок		20	20	0	0	19.96	75.8	
	молоко		100	100	2.8	3.2	4.7	58	
2 ЗАВТРАК	Яблоки свежие	100	114	100	0.4	0.4	9.8	44	368/2014
	Итого за завтрак	550			15.4924	19.1396	98.7231	624.079	
ОБЕД									
	Рассольник Ленинградский	200			1.96	4.88	14.16	110.34	96/2005
	Картофель		80	60	1.2	0.24	9.8	46.2	
	Крупа (перловая или пшеничная)		4	4	0.4	0.04	2.9	12.9	
	Морковь		10	8	0.1	0	0.7	3.5	
	Лук репчатый		5	4	0.06	0.09	0.4	1.9	
	Огурцы соленые		13.4	12	0.1	0.01	0.22	1.7	
	Масло растительное подсолнечное		4	4	0	3.9	0	35.9	
	Вода		150	150	0	0	0	0	
	Сметана		4	4	0.1	0.6	0.14	8.24	
	Соль йодированная		1.2	1.2	0	0	0	0	
	Котлета мясная рубленая	50			7.422	6.066	4.482	102.78	98/2007
	Говядина		40	36	6.732	5.796	0	79.2	
	Хлеб пшеничный йодированный		9	9	0.69	0.27	4.482	23.58	
	Вода		12	12	0	0	0	0	
	Соль йодированная		0.5	0.5	0	0	0	0	
	Масло растительное подсолнечное		3	3	0	0	0	0	
	сухари панировочные		5	5	0	0	0	0	
	Икра свекольная	120			2.22	8.991	26.922	196.46	75/2005

	Свекла свежая		115	90	1.35	0	7.92	37.8	
	Лук репчатый		25	21	0.294	0	1.722	8.61	
	Томатная паста		12	12	0.576	0	2.28	12.24	
	масло растительное подсолнечное		9	9	0	8.991	0.00	80.91	
	сахар-песок		1.44	1.44	0	0	15	56.9	
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	
	Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19.98	104	868/2009
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28.2	
	сахар-песок		20	20	0	0	19.98	75.8	
	вода		200	200	0	0	0	0	
	кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	20	20	20	1.32	0.24	6.84	36.2	г/п
	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1.54	0.6	9.96	52.4	г/п
	Итого за обед	610			14.462	20.777	82.344	602.18	
ПОЛДНИК									
	Запеканка из творога	120			10.318	5.698	80.514	417.82	223/2005
	творог		94	92	9.476	1.012	63.48	307.28	
	крупа манная		6	6	0.762	0.69	0.042	9.42	
	сахар-песок		8	8	0	0	0	0	
	яйцо, гр		4	4	0	0	0	0	
	масло сливочное		4	4	0	0	3.992	15.16	
	сухари панировочные		4	4	0	0	0	0	
	сметана		4	4	0	3.996	0	35.96	
	молоко сгущ.		20	20	0.08	0	13	50	
	Чай с сахаром	200			0.1	0	15	57.7	376/2005
	чай-заварка		50	50	0.1	0	0	0.8	
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56.9	
	вода		150	150	0	0	0	0	

	Итого за полдник	320			10.418	5.698	95.514	475.52	
Всего за 2 день		1480			40.3724	45.6146	276.581	1701.78	
3 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
	Каша жидкая молочная пшеничная с сахаром	200			7.03	4.31	44.74	244.24	182/2005
	крупа пшеничная		38	38	4.37	1.2654	25.27	132.24	
	вода		67	67	0	0	0	0	
	молоко		95	95	2.66	3.04	4.465	55.1	
	сахар		6	6	0	0	15	56.9	
	Бутерброд с маслом	50			3.022	9.84	19.08	178.88	№1/2005
	масло сливочное		12	12	0.096	8.7	0.156	79.32	
	хлеб пшеничный йодированный		38	38	2.926	1.14	18.924	99.56	
	Чай с лимоном	200			0.1	0	15.2	60.1	377/2005
	чай-заварка		50	50	0	0	0	0	375/2005
	чай черный байховый		0.5	0.5	0	0	0.12	0.6	
	сахар-песок		15	15	0	0	14.8	57.4	
	лимон свежий		8	7	0.1	0	0.28	2.1	
	вода		150	150	0	0	0	0	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0	0	10.7	43	Г/П
	Итого за завтрак	550			10.152	14.1454	89.715	526.22	
ОБЕД									
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200			1.5991	4.7305	23.8533	143.961	82/2005
	свекла		34	27.3	0.4095	0.0273	2.4024	11.466	
	капуста белокачанная свежая		17.3	14	0.252	0.014	0.658	3.92	
	картофель		31.3	23.3	0.466	0.0932	3.7979	17.941	
	морковь		13.3	10	0.13	0	0.69	3.5	
	лук репчатый		10	8	0.112	0	0.656	3.28	

	томатная паста		2.7	2.7	0.1296	0	0.513	2.754	
	масло растительное подсолнечное		4	4	0	3.996	0.00	35.96	
	сахар-песок		2	2	0	0	15	56.9	
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	
	лавровый лист		0.007	0.007	0	0	0	0	
	вода или бульон		160	160	0	0	0	0	
	сметана		4	4	0.1	0.6	0.136	8.24	
	Котлеты, рубленные из птицы	65			9.57	12.66	8.53	187.61	295/2005
	филе птицы		45	44	8.22	7.08	0	96.8	
	хлеб пшеничный		11	11	0.84	0.33	5.47	28.82	
	вода		16	16	0	0	0	0	
	сухари панировочные		6	6	0.46	0.18	2.98	15.72	
	масло сливочное крестьянское		2	2	0.01	1.45	0.02	13.22	
	соль йодированная		0.6	0.6	0	0	0	0	
	масло сливочное крестьянское		5	5	0.04	3.62	0.06	33.05	
	Рагу из овощей	100			1.41	4.2	13.86	82.86	148/2016
	картофель		60	44.6	0.89	0.17	7.26	34.34	
	морковь		20	15	0.19	0.01	1.03	5.25	
	лук репчатый		17	11	0.15	0.02	0.9	4.51	
	капуста свежая		14	10	0.18	0.01	0.47	2.8	
	масло растительное		4	4	0	3.99	0	35.96	
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	
	Соус	30			0.38	1.24	2.27	18.31	366/2016
	масло сливочное крестьянское		1.7	1.7	0.01	1.23	0.002	11.23	
	томатное пюре		4.5	4.5	0.21	0	0.85	0.45	
	мука пшеничная		1.3	1.3	0.13	0.001	0.89	4.34	
	вода		30	30	0	0	0	0	
	морковь		2.3	2.3	0.002	0	0.15	0.8	
	лук репчатый		0.9	0.9	0.001	0	0.07	0.36	
	сахар-песок		0.3	0.3	0	0	0.29	1.13	

ЗАВТРАК									
	Каша рисовая молочная жидкая	200			4.7	3.3	40.3	200.2	182/2005
	крупа рисовая		29.5	29.5	2.1	0.3	21.1	97.4	
	молоко		95	95	2.66	3.04	4.465	45.4	
	вода		72	72	0	0	0	0	
	сахар-песок		15	15	0	0	14.8	57.4	
	соль йодированная		0.3	0.3	0	0	0	0	
	Бутерброд с маслом	50			3.022	9.84	19.08	178.88	№1/2005
	масло сливочное		12	12	0.096	8.7	0.156	79.32	
	хлеб пшеничный		38	38	2.926	1.14	18.924	99.56	
	Чай с молоком	200			2.624	2.176	18.4374	101.9908	378/2005
	чай-заварка		70	67	0.12	0	0.0414	0.9108	375/2005
	чай черный байховый		0.3	0.3	0.6	0	0.2	4.74	
	сахар-песок		20	20	0	0	15	56.9	
	молоко		68	68	1.904	2.176	3.196	39.44	
	вода		133.3	133.3	0	0	0	0	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0	0	10.7	43	Г/П
	Итого за завтрак	550			10.4	15.4	88.5	524.0	
ОБЕД									
	Суп картофельный на бульоне со сметаной	200			29.2641	20.82	55.0673	524.964	36/2007
	картофель		140	105	2.1	0.42	17.115	80.85	
	морковь		16	13	0.169	0	0.897	4.55	
	лук репчатый		10	8.4	0.1176	0	0.6888	3.444	
	укроп		2	1.5	0.0375	0	0.0945	0.6	
	соль йодированная		0.4	0.4	0	0	0	0	
	бульон		240	240	26.64	19.2	36	419.04	
	сметана		8	8	0.2	1.2	0.272	16.48	

	Чай с сахаром	200			0.1	0	15	57.7	376/2005
	чай-заварка		50	50	0.1	0	0	0.8	
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56.9	
	вода		150	150	0	0	0	0	
	чай байховый		0.3	0.6	0	0.2	0	0	
	Вафли	30			1.6	1.4	40.5	1.75	г/п
	Итого за полдник	335			11.36	14.7375	91.455	352.70	
	Всего за 4 день	1505			81.7	64.8	302.5	1948.8	
	5 ДЕНЬ								
	ЗАВТРАК								
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	200			7.28	5.644	40.507	240.1	173/2005
	хлопья овсяные"Геркулес"		42	42	4.62	2.604	21.042	128.1	
	молоко		95	95	2.66	3.04	4.465	55.1	
	вода		57	57	0	0	0	0	
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56.9	
	соль йодированная		0.3	0.3	0	0	0	0	
	Бутерброд с маслом	50			3.022	9.840	19.08	178.88	№1/2005
	масло сливочное		12	12	0.096	8.7	0.156	79.32	
	хлеб пшеничный		38	38	2.926	1.14	14.94	99.15	
	Кофейный напиток	200			3.55	3.38	25.01	139.735	379/2005
	кофейный напиток		5	5	0.75	0.18	0.35	5.935	
	вода		120	120	0	0	0	0	
	сахар-песок		20	20	0	0	19.96	75.8	
	молоко		100	100	2.8	3.2	4.7	58	
	2 ЗАВТРАК								
	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0	0	10.7	43	Г/П
	Итого за завтрак	550			13.9	18.9	84.6	558.7	

ОБЕД									
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200			2.136	2.326	16.564	94.596	103/2005
	картофель		80	60	1.2	0.24	9.78	46.2	
	макароны или лапша или вермишель		8	8	0.832	0.088	5.576	26.96	
	лук репчатый		10	8	0	0	0.656	0.656	
	морковь		10	8	0.104	0	0.552	2.8	
	масло растительное подсолнечное		2	2	0	1.998	0	17.98	
	соль йодированная		1.3	1.3	0	0	0	0	
	вода		140	140	0	0	0	0	
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200			21.0057	26.144	19.2985	406.48	292/2005
	цыпленок-бройлер		132	95	17.765	15.295	0	209	
	масло растительное подсолнечное		8	8	0	7.992	0	71.92	
	картофель		89.3	67	1.34	0.268	10.921	51.59	
	морковь		42.7	33.3	0.4329	0	2.2977	11.655	
	лук репчатый		16	13.3	0.1862	0	1.0906	5.453	
	горошек зеленый консервированный		11	7	0.217	0.014	0.455	2.8	
	соль йодированная		0.5	0.5	0	0	0	0	
	<i>Соус сметанный с томатом</i>	67							331/2005
	сметана		16.8	16.8	0.42	2.52	0.5712	34.608	
	мука пшеничная в/с		5	5	0.515	0.055	3.45	16.7	
	вода		50.3	50.3	0	0	0	0	
	томатная масса		2.7	2.7	0.1296	0	0.513	2.754	
	соль йодированная		0.3	0.3	0	0	0	0	
	Отвар шиповника	200			0.544	0.224	15.712	75.76	129/2007

	плоды шиповника сушеные		16	16	0.544	0.224	7.728	45.44	
	сахар-песок		8	8	0	0	7.984	30.32	
	вода		200	200	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	20	20	20	1.32	0.24	6.84	36.2	г/п
	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1.54	0.6	9.96	52.4	г/п
	Итого за обед	640			26.5457	29.534	68.3745	665.436	
ПОЛДНИК									
	Омлет натуральный	55			5.53	4.53	1.04	144.80	438/2009
	яйцо куриное столовое, гр		40	40	5.08	0.46	0.28	102.8	
	молоко		14.9	14.9	0.41	0.47	0.7	8.3	
	соль йодированная		0.49	0.49	0	0	0	0	
	масло сливочное		5.1	5.1	0.004	3.6	0.006	33.7	
	Икра кабачковая	50	52.5	50	0.95	4.45	3.85	59.5	г/п
	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1.54	0.6	9.96	52.4	г/п
	Чай с сахаром	200			0.1	0	15	57.7	376/2005
	чай-заварка		50	50	0.1	0	0	0.8	
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56.9	
	вода		150	150	0	0	0	0	
	Печенье	30	30	30	3.75	5.9	37.45	208.55	г/п
	Итого за полдник	335			11.87	15.48	67.3	522.95	
Всего за 5 день		1525			52.3	63.9	220.3	1747.1	
6 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
	Хлопья или зерна кукурузные или пшеничные и другие смолоком	200			6.48	6.08	21	158.768	382/2009

	хлопья кукурузные или пшеничные или воздушные зерна кукурузы, пшеницы, риса		16	16	1.328	0.192	12	52.048	
	молоко		193.5	184	5.152	5.888	9	106.72	
	Бутерброд с сыром	50			5.76	5.25	14.94	132.6	№3/2005
	масло сливочное		5	5	0.04	3.62	0.06	33	
	хлеб пшеничный йодированный		30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	
	сыр		16	15	3.45	4.35	0	54	
	Чай с лимоном	200			0.1	0	15.2	60.1	377/2005
	чай-заварка		50	50	0	0	0	0	375/2005
	чай черный байховый		0.5	0.5	0	0	0.12	0.6	
	сахар-песок		15	15	0	0	14.8	57.4	
	вода		150	150	0	0	0	0	
	лимон		8	7	0.1	0	0.28	2.1	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0	0	10.7	43	Г/П
	Итого за завтрак	550			12.34	11.33	61.84	394.468	
ОБЕД									
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200			1.59	4.6	8.18	84.68	88/2005
	капуста белокачанная свежая		43	33.3	0.61	0	1.6	9.52	
	картофель		40	31	0.6	0	4.9	23.1	
	морковь		13.3	10	0.13	0	0.69	3.5	
	лук репчатый		10	8	0.1	0	0.66	3.3	
	томатная паста		1.3	1.3	0.05	0	0.19	1.02	
	масло растительное подсолнечное		4	4	0	4	0	36	
	соль йодированная		1.3	1.3	0	0	0	0	
	вода		160	160	0	0	0	0	
	сметана		4	4	0.1	0.6	0.14	8.24	

Биточки рыбные	66			26.19	12.22	6.29	148.38	234/2005
минтай или хек		84	39.6	6.29	0.35	0	28.51	
хлеб пшеничный		10.8	10.8	0.83	0.32	5.37	28.29	
молоко или вода		15.6	15.6	0.43	0.49	0.73	9.04	
сухари панировочные		6	6	18.6	0.72	0.12	3.66	
соль йодированная		0.8	0.8	0	0	0	0	
масло растительное подсолнечное		6	6	0	5.99	0	53.94	
масло сливочное		6	6	0.04	4.35	0.07	39.66	
Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	80			1.8132	2.76024	14.78	91.386	53/2007
картофель		120.53	90.66	1.8132	0.36264	14.78	69.81	
масло растительное подсолнечное		2.4	2.4	0	2.3976	0	21.576	
соль йодированная		0.2	0.2	0	0	0	0	
Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19.98	104	868/2009
сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28.2	
сахар-песок		20	20	0	0	19.98	75.8	
вода		200	200	0	0	0	0	
кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	30	30	30	1.98	0.36	10.26	54.3	г/п
Хлеб пшеничный йодированный	30	30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	г/п
Итого за обед	606			33.8832	20.84024	74.43	561.346	
ПОЛДНИК								
Каша гречневая рассыпчатая	150			1.38	5.367	11.2	99.4	302/2005
крупа гречневая		69	69	1.38	0.267	11.2	53.1	
масло сливочное		5	5	0	5.1	0	46.3	

2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0	0	10.7	43	г/п
	Итого за завтрак	550			8.8	13.2	83.8	488.4	
ОБЕД									
	Рассольник Ленинградский	200			1.96	4.88	14.16	110.34	96/2005
	картофель		80	60	1.2	0.24	9.8	46.2	
	крупа(перловая или пшеничная)		4	4	0.4	0.04	2.9	12.9	
	морковь		10	8	0.1	0	0.7	3.5	
	лук репчатый		5	4	0.06	0.09	0.4	1.9	
	огурцы соленые		13.4	12	0.1	0.01	0.22	1.7	
	масло растительное подсолнечное		4	4	0	3.9	0	35.9	
	соль йодированная		1.2	1.2	0	0	0	0	
	вода		150	150	0	0	0	0	
	сметана		4	4	0.1	0.6	0.14	8.24	
	Кнели куриные с рисом	65			13.85	23.95	15.45	335.27	
	филе ципленка-бройлера		58	57	10.65	9.17	0	125.4	
	крупка рис		5	5	0.35	0.05	3.57	16.50	
	вода или молоко		6	6	0	0	0	0	
	масло сливочное		2	2	0.01	1.45	0.02	13.22	
	соль йодированная		0.6	0.6	0	0	0	0	
	масло сливочное		5	5	0.04	3.62	0.06	33.05	
	Капуста тешеная	120			2.8	4.96	11.8	104	139/2005
	капуста белокачанная свежая		170.4	136.8	2.46	0.13	6.42	38.3	
	р-р лимонной кислоты		3.6	3.6	0	0	0	0	
	масло растительное подсолнечное		4.8	4.8	0	4.7	0	43.1	
	томатная паста		2.9	2.9	0.13	0	0.55	2.9	
	морковь		3.6	3	0.03	0.03	0.2	1.05	
	лук репчатый		6	4.8	0.06	0.09	0.39	1.96	
	мука пшеничная в/с		1.2	1.2	0.12	0.01	0.82	4	

	Каша жидкая молочная пшеница с сахаром	200			7.03	4.31	44.74	244.24	182/2005
	крупа пшеница		38	38	4.37	1.2654	25.27	132.24	
	вода		67	67	0	0	0	0	
	молоко		95	95	2.66	3.04	4.465	55.1	
	сахар		6	6	0	0	15	56.9	
	Бутерброд с маслом	50			3.022	9.84	19.08	178.88	№1/2005
	масло сливочное		12	1	0.096	8.7	0.156	79.32	
	хлеб пшеничный йодированный		38	38	2.926	1.14	18.924	99.56	
	Чай с сахаром	200			0.16	0	15.36	62.44	376/2005
	чай-заварка		50	50	0.1	0	0	0.8	375/2005
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56.9	
	вода		150	150	0	0	0	0	
	чай байховый		0.3	0.3	0.06	0	0.2	4.74	
2 ЗАВТРАК	Бананы	100	167	100	1.5	0.5	21	95	г/п
	Итого за завтрак	550			11.712	14.6454	100.175	580.56	
ОБЕД									
	Суп картофельный с клецками	200/52			2.85	4.49	15.87	116.58	108/2005
	картофель		53.4	40	0.8	0.16	6.52	30.8	
	морковь		10	8	0.11	0.02	0.7	3.3	
	лук репчатый		10	8	0.13	0.01	0.7	3.5	
	масло растительное подсолнечное		2	2	0	2	0	17.98	
	соль йодированная		1.2	1.2	0	0	0	0	
	вода или бульон		150	150	0	0	0	0	
	<i>клецки</i>	<i>52</i>							109/2005
	мука пшеничная		16	16	1.2	0.5	7.9	42	
	масло сливочное		1.8	1.8	0.01	1.3	0.02	11.8	
	яйцо куриное,гр.		4.6	4.6	0.6	0.5	0.03	7.2	

	Хлеб ржаной	20	20	20	1.32	0.24	6.84	36.2	г/п
	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1.54	0.6	9.96	52.4	г/п
	Итого за обед	620			15.6128	15.4914	78.9227	567.196	
ПОЛДНИК									
	Оладьи с повидлом или джемом	110			5.307	6.7898	41.5397	250.316	401/2005
	<i>Тесто для оладий</i>			107					400/2005
	Мука пшеничная в/с		48.3	48.3	4.9749	0.5313	33.327	161.322	
	яйцо куриное, гр.		2.3	2.3	0.2921	0.2645	0.0161	3.611	
	вода		48.3	48.3	0	0	0	0	
	дрожжи пекарские сухие		0.34	0.34	0	0	0	0	
	сахар-песок		1.7	1.7	0	0	1.6966	6.443	
	соль йодированная		0.9	0.9	0	0	0	0	
	масло растительное для жарки		6	6	0	5.994	0	53.94	
	повидло или джем		10	10	0.04	0	6.5	25	
	Чай с лимоном	200			0.1	0	15.2	60.1	377/2005
	чай-заварка		50	50	0	0	0	0	375/2005
	чай черный байховый		0.5	0.5	0	0	0.12	0.6	
	сахар-песок		15	15	0	0	14.8	57.4	
	лимон свежий		8	7	0.1	0	0.28	2.1	
	вода		150	150	0	0	0	0	
	Итого за полдник	310			5.407	6.7898	56.7397	310.416	
	Всего за 8 день	1480			32.7318	36.9266	235.837	1458.17	
9 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200			7.28	5.644	40.507	190.1	173/2005
	хлопья овсяные "Геркулес"		42	42	4.62	2.604	21.042	128.1	
	молоко		95	95	2.66	3.04	4.465	5.1	

	Плов из птицы	180			18.6368	21.6408	31.8228	400.312	291/2005
	бройлер-цыпленок		115.2	82	15.334	13.202	0	180.4	
	масло растительное		8	8	0	7.992	0.00	71.92	
	морковь		12	10	0.13	0.01	0.69	3.50	
	томатная паста		2.4	2.4	0.1152	0	0.456	2.448	
	лук репчатый		10	8.4	0.1176	0.0168	0.69	3.44	
	крупа рисовая		42	42	2.94	0.42	29.988	138.6	
	соль йодированная		1.5	1.5	0	0	0	0	
	Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	15.98	104	868/2009
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28.2	
	сахар-песок		20	20	0	0	19.98	75.8	
	вода		200	200	0	0	0	0	
	кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	20	20	20	1.32	0.24	6.84	36.2	г/п
	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1.54	0.6	9.96	52.4	г/п
	Итого за обед	620			23.7948	24.8378	82.5008	696.817	
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная кукурузная с сахаром	200			7.17	3.69	57.82	290.72	174/2005
	крупа кукурузная		40	40	3.32	0.48	28.4	131.2	
	молоко		99.4	99.4	3.85	3.21	23.44	157.25	
	вода		62	62	0	0	0	0	
	сахар		6	6	0	0	5.98	2.27	
	соль		0.3	0.3	0	0	0	0	
	Чай с лимоном	150			0.1	0	15.2	60.1	377/2005
	чай-заварка		50	50					375/2005
	сахар-песок		15	15	0	0	14.8	57.4	
	вода		150	150	0	0	0	0	

	чай байховый		0.5	0.5	0	0	0.12	0.6	
	лимон		8	7	0.1	0	0.28	2.1	
	Вафли	30			1.6	1.4	40.5	1.75	г/п
	Итого за полдник	380			8.87	5.09	113.52	352.57	
Всего за 9 день		1550			49.1948	38.9518	261.537	1379.22	
10 день									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром	200			8.5204	5.5196	44.8331	261.464	183/2005
	молоко		133.3	133.3	3.7324	4.2656	6.2651	77.314	
	гречневая крупа		38	38	4.788	1.254	23.598	127.3	
	сахар-песок		15	15	0	0	14.97	56.85	
	соль йодированная		0.3	0.3	0	0	0	0	
	вода		28.6	28.6	0	0	0	0	
	Бутерброд с сыром	50			5.76	5.250	14.94	132.6	№3/2005
	масло сливочное		5	5	0.04	3.62	0.06	33	
	хлеб пшеничный		30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	
	сыр "Российский"		16	15	3.45	4.35	0	54	
	Чай с сахаром	200			0.16	0	15.2	62.44	376/2005
	чай-заварка		50	50	0.1	0	0	0.8	375/2005
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56.9	
	вода		150	150	0	0	0	0	
	чай байховый		0.3	0.3	0.06	0	0.2	4.74	
	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0	0	10.7	43	г/п
2 ЗАВТРАК	Итого за завтрак	550			9.7	9.5	47.1	315.4	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200			4.722	4.438	15.994	123.78	102/2005
	картофель		53.4	40	0.8	0.16	6.52	30.80	

	горох лущеный		16.2	16	3.68	0.256	8.13	50.24	
	лук репчатый		9.6	8	0.112	0.016	0.66	3.28	
	морковь		12.6	10	0.13	0.01	0.69	3.50	
	масло растительное подсолнечное		4	4	0	3.996	0.00	35.96	
	соль йодированная		1.2	1.2	0	0	0.00	0.00	
	вода		140	140	0	0	0.00	0.00	
	Рагу из птицы	175			14.8952	17.273	16.179	280.978	289/2005
	бройлер-ципленок		96	68	12.716	10.948	0	149.6	
	масло растительное		6	6	0	5.994	0	53.94	
	картофель		107	80	1.6	0.32	13.04	61.6	
	морковь		21	17	0.221	0	1.173	5.95	
	томатная паста		2.4	2.4	0.1152	0	0.456	2.448	
	лук репчатый		12	10	0.14	0	0.82	4.1	
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	
	мука пшеничная		1	1	0.103	0.011	0.69	3.34	
	Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19.98	104	868/2009
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28.2	
	сахар-песок		20	20	0	0	19.98	75.8	
	вода		200	200	0	0	0	0	
	кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	20	20	20	1.32	0.24	6.84	36.2	г/п
	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1.54	0.6	9.96	52.4	г/п
	Итого за обед	615			22.4772	22.551	68.953	597.358	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	55			5.53	4.53	1.04	144.80	438/2009
	яйцо куриное столовое, гр		40	40	5.08	0.46	0.28	102.8	
	молоко		14.9	14.9	0.41	0.47	0.7	8.3	
	соль йодированная		0.49	0.49	0	0	0	0	

масло сливочное "Крестьянское"		5.1	5.1	0.004	3.6	0.006	33.7	
Зеленый горошек	30	67.5	30	0.93	0.06	1.95	12	г/п
Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1.54	0.6	9.96	52.4	г/п
Какао со сгущенным молоком	200			3.7	2.5	24.4	135.07	383/2005
какао-порошок		4	4	1	0.6	0.4	11.6	
молоко цельное сгущенное с сахаром		38	38	2.7	1.9	21	112.1	
сахар-песок		3	3	0	0	3	11.37	
вода		176	176	0	0	0	0	
Печенье	30	30	30	3.75	5.9	37.45	208.55	г/п
Итого за полдник	335			15.45	13.59	74.8	552.82	
Всего за 10 день	1500			47.6	45.7	190.9	1465.5	
Всего за 10 дней	15132			479.575	488.265	2354.52	15428.81	