

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	150			4.2755	2.5058	29.4	157.106	181/2005
	крупа манная		22.1	22.1	2.2763	0.221	15	72.488	
	молоко		71.4	71.4	1.992	2.2848	3	41.412	
	вода		53.6	53.6	0	0	0	0	
	сахар-песок		11.4	11.4	0	0	11.4	43.206	
	соль йодированная		0.2	0.2	0	0	0	0	
	Пряники	50	50	50	5.7	10.500	54.7	382.5	г/п
	Чай с лимоном	150			0.1	0	15.2	60.1	377/2005
	чай-заварка		37.5	37.5	0	0	0	0	375/2005
	чай черный байховый		0.4	0.4	0	0	0.12	0.6	
	сахар-песок		11.2	11.2	0	0	14.8	57.4	
	лимон свежий		6	5.2	0.1	0	0.28	2.1	
	вода		112.5	112.5	0	0	0	0	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0	0	10.7	43	Г/П
	Итого за завтрак	450			10.0755	13.006	99.3	599.706	
ОБЕД									
	Суп картофельный с бобовыми	150			3.5415	3.3285	11.9955	92.835	102/2005
	картофель		40	30	0.6	0.12	4.89	23.10	
	горох лущеный		12.2	12	2.76	0.192	6.10	37.68	
	лук репчатый		7.5	6	0.084	0.012	0.49	2.46	
	морковь		9.5	7.5	0.0975	0.0075	0.52	2.63	
	масло растительное подсолнечное		3	3	0	2.997	0.00	26.97	

соль йодированная		1	1	0	0	0.00	0.00	
вода		105	105	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	60			1.36	2.0702	11.084	68.542	53/2007
картофель		90.4	68	1.36	0.272	11.08	52.36	
масло растительное подсолнечное		1.8	1.8	0	1.7982	0	16.182	
соль йодированная		0.15	0.15	0	0	0	0	
Компот из смеси сухофруктов	150			0	0	15.98	88.84	868/2009
сухофрукты(смесь)		15	15	0	0	0	28.2	
сахар-песок		12	12	0	0	15.98	60.64	
вода		150	150	0	0	0	0	
кислота лимонная		0.15	0.15	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	466			33.9515	18.4587	62.1495	487.197	
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	150			2.75	2.38	18.33	101.31	383/2005
	какао-порошок		3	3	0.73	0.95	0.3	8.52	
	молоко цельное сгущённое с сахаром		28.5	28.5	2.02	1.43	15.73	84.08	
	сахар-песок		2.5	2.5	0	0	2.3	8.71	
	вода		123	123	0	0	0	0	
	Итого за полдник	260			8.1	9.2	59.9	297.7	
Всего за 1 день		1176			52.084	40.6343	221.319	1384.59	
2 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром	150			6.40	4.14	26.85	170.49	183/2005
	гречневая крупа		28.6	28.6	3.6036	0.9438	17.7606	95.81	
	молоко		100	100	2.8	3.2	4.7	58	
	вода		21.4	21.4	0	0	0	0	
	сахар-песок		4.4	4.4	0	0	4.3912	16.676	
	соль йодированная		0.2	0.2	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	150			3.71	3.76	20.05	125.7	379/2005
	кофейный напиток		3.75	3.75	0.91125	0.5625	0.3825	10.8375	
	вода		90	90	0	0	0	0	
	сахар-песок		15	15	0	0	14.97	56.85	
	молоко		75	75	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	450			13.53685	18.1463	75.7843	519.0535	
ОБЕД									
	Рассольник Ленинградский	150			1.4925	3.6675	10.62	82.755	96/2005
	Картофель		60	45	0.7325	0.24	6.26	18.615	
	Крупа (перловая или пшеничная)		3	3	0.4	0.004	2.9	12.9	
	Морковь		7.5	6	0.1	0	0.7	3.5	
	Лук репчатый		3.6	3	0.06	0.09	0.4	1.9	
	Огурцы соленые		10	9	0.1	0.01	0.22	1.7	
	Масло растительное подсолнечное		3	3	0	2.7235	0	35.9	
	Вода		112.5	112.5	0	0	0	0	
	Сметана		3	3	0.1	0.6	0.14	8.24	
	Соль йодированная		1	1	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	
	Масло растительное подсолнечное		3	3	0	0	0	0	
	Соль йодированная		0.5	0.5	0	0	0	0	
	сухари панировочные		5	5	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	150			0	0	15.98	88.84	868/2009
	сухофрукты(смесь)		15	15	0	0	0	28.2	
	сахар-песок		12	12	0	0	15.98	60.64	
	вода		150	150	0	0	0	0	
	кислота лимонная		0.15	0.15	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	510			13.9945	19.5645	74.804	559.435	
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	150			0	0	11.12	43	376/2005
	чай-заварка		37.5	37.5	0	0	0.01	0.3	
	сахар-песок		11.2	11.2	0	0	11.11	42.7	
	вода		112.5	112.5	0	0	0	0	

	Итого за полдник	270			10.318	5.698	91.634	460.82	
Всего за 2 день		1230			37.84935	43.4088	242.222	1539.31	
3 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
	Каша жидкая молочная пшеничная с сахаром	150			4.77	3.25	33.63	180.44	182/2005
	крупа пшеничная		22.5	22.5	2.5875	0.74925	14.9625	78.3	
	вода		52	52	0	0	0	0	
	молоко		78	78	2.184	2.496	3.666	45.24	
	сахар		5.4	5.4	0	0	15	56.9	
	соль		0.2	0.2	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	
	Чай с лимоном	150			0.08	0	11.4	45.1	377/2005
	чай-заварка		37.5	37.5	0	0	0	0	375/2005
	чай черный байховый		0.4	0.4	0	0	0.12	0.6	
	сахар-песок		11.2	11.2	0	0	11	42.4	
	лимон свежий		6	5.2	0.08	0	0.28	2.1	
	вода		112.5	112.5	0	0	0	0	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0	0	10.7	43	Г/П
	Итого за завтрак	450			7.8735	13.08525	74.8085	447.42	
ОБЕД									
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	150			1.199	3.548	21.6415	122.2	82/2005
	свекла		25.5	20.5	0.3075	0.0205	1.804	8.61	
	капуста белокачанная свежая		13	10.5	0.189	0.0105	0.4935	2.94	
	картофель		23.5	17.5	0.35	0.07	2.8525	13.475	
	морковь		10	7.5	0.0975	0	0.5175	2.625	
	лук репчатый		7.2	6	0.084	0	0.492	2.46	

	томатная паста		2	2	0.096	0	0.38	2.04	
	масло растительное подсолнечное		3	3	0	2.997	0.00	26.97	
	сахар-песок		1.5	1.5	0	0	15	56.9	
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	
	лавровый лист		0.006	0.006	0	0	0	0	
	вода или бульон		120	120	0	0	0	0	
	сметана		3	3	0.075	0.45	0.102	6.18	
	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 паста		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	150			3.7	2.7	23.8	135.2	182/2005
	крупа рисовая		22.1	22.1	1.5	0.2	15.8	72.9	
	молоко		78.4	78.4	2.19	2.5	3.68	45.4	
	вода		46.6	46.6	0	0	0	0	
	сахар-песок		4.4	4.4	0	0	4.39	16.9	
	соль йодированная		0.2	0.2	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	150			1.518	1.632	17.42	87.15	378/2005
	чай-заварка		50	50	0	0	0	0	375/2005
	чай черный байховый		0.2	0.2	0.04	0	0.01	0.3	
	сахар-песок		15	15	0	0	10.18	34.65	
	молоко		51	51	1.478	1.632	7.23	52.2	
	вода		100	100	0	0	0	0	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0	0	10.7	43	Г/П
	Итого за завтрак	450			8.3	14.2	71.0	444.3	
ОБЕД									
	Суп картофельный на бульоне со сметаной	150			21.9582	15.616	41.3632	394.033	36/2007
	картофель		105	79	1.58	0.316	12.877	60.83	
	морковь		12	10	0.13	0	0.69	3.5	
	лук репчатый		7.5	6.3	0.0882	0	0.5166	2.583	
	укроп		1.5	1.2	0.03	0	0.0756	0.48	
	соль йодированная		0.3	0.3	0	0	0	0	
	бульон		180	180	19.98	14.4	27	314.28	
	сметана		6	6	0.15	0.9	0.204	12.36	

	Чай с сахаром	150			0.08	0	11.2	43.14	376/2005
	чай-заварка		37.5	37.5	0.08	0	0.01	0.3	
	сахар-песок		11.2	11.2	0	0	11.19	42.84	
	вода		112.5	112.5	0	0	0	0	
	чай байховый		0.2	0.2					
	Вафли	30			1.6	1.4	40.5	1.75	г/п
	Итого за полдник	285			11.34	14.7375	87.655	338.14	
	Всего за 4 день	1255			72.3	58.5	263.5	1708.4	
	5 ДЕНЬ								
	ЗАВТРАК								
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150			5.4532	4.2316	34.0872	194.082	173/2005
	хлопья овсяные"Геркулес"		31.4	31.4	3.454	1.9468	15.7314	95.77	
	молоко		71.4	71.4	1.9992	2.2848	3.3558	41.412	
	вода		43	43	0	0	0	0	
	сахар-песок		11.4	11.4	0	0	15	56.9	
	соль йодированная		0.2	0.2	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	150			3.1	3.272	11.826	86.904	379/2005
	кофейный напиток		2	2	0.3	0.072	0.14	2.374	
	вода		90	90	0	0	0	0	
	сахар-песок		15	15	0	0	6.986	26.53	
	молоко		75	75	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	450			11.6	17.3	65.0	459.9	

ОБЕД									
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150			1.686	1.7445	12.423	70.947	103/2005
	картофель		60	45	0.9	0.18	7.335	34.65	
	макароны или лапша или вермишель		6	6	0.624	0.066	4.182	20.22	
	лук репчатый		7.2	6	0.084	0	0.492	0.492	
	морковь		7.5	6	0.078	0	0.414	2.1	
	масло растительное подсолнечное		1.5	1.5	0	1.4985	0	13.485	
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	
	вода		105	105	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	150			0.51	0.21	22.17	99.45	129/2007

	плоды шиповника сушеные		14	14	0.51	0.21	11.762	59.76	
	сахар-песок		6	6	0	0	10.408	39.69	
	вода		150	150	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	540			26.0617	28.9385	70.6915	665.477	
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	150			0.08	0	15	57.7	376/2005
	чай-заварка		37.5	37.5	0.08	0	0	0	
	сахар-песок		11.2	11.2	0	0	15	56.9	
	вода		112.5	112.5	0	0	0	0	
	Печенье	30	30	30	3.75	5.9	37.45	208.55	г/п
	Итого за полдник	305			11.85	15.48	67.3	522.95	
Всего за 5 день		1295			49.5	61.8	203.0	1648.3	
6 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
	Хлопья или зерна кукурузные или пшеничные и другие смолоком	150			3.645	3.42	11.75	89.307	382/2009

	хлопья кукурузные или пшеничные или воздушные зерна кукурузы, пшеницы, риса		12	12	0.747	8	6.75	29.277	
	молоко		145.13	138	2.898	3.312	5	60.03	
	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	150			0.1	0	15.2	60.1	377/2005
	чай-заварка		37.5	37.5	0	0	0	0	375/2005
	чай черный байховый		0.4	0.4	0	0	0.12	0.6	
	сахар-песок		11.2	11.2	0	0	14.8	57.4	
	вода		112.5	112.5	0	0	0	0	
	лимон свежий		6	5.2	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	450			9.505	8.67	52.59	325.007	
ОБЕД									
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150			1.1925	3.45	6.135	63.51	88/2005
	капуста белокачанная свежая		32.3	25	0.61	0	1.555	5.35	
	картофель		30	23	0.6	0	2.9	20.1	
	морковь		10	7.5	0.13	0	0.69	3.5	
	лук репчатый		7.5	6	0.1	0	0.66	3.3	
	томатная паста		1	1	0.05	0	0.19	1.02	
	масло растительное подсолнечное		3	3	0	2.85	0	26	
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	
	вода		120	120	0	0	0	0	
	сметана		3	3	0.1	0.6	0.14	4.24	

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	60			1.36	2.0702	11.084	68.542	53/2007
картофель		90.4	68	1.36	0.272	11.08	52.36	
масло растительное подсолнечное		1.8	1.8	0	1.7982	0	16.182	
соль йодированная		0.15	0.15	0	0	0	0	
Компот из смеси сухофруктов	150			0	0	15.98	88.84	868/2009
сухофрукты(смесь)		15	15	0	0	0	28.2	
сахар-песок		12	12	0	0	15.98	60.64	
вода		150	150	0	0	0	0	
кислота лимонная		0.15	0.15	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	466			31.6025	18.5802	56.289	457.872	
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	450			9.3	12.6	79.0	455.2	
ОБЕД									
	Рассольник Ленинградский	150			1.4925	3.6675	10.62	82.755	96/2005
	картофель		60	45	0.7325	0.24	6.26	18.615	
	крупа(перловая или пшеничная)		3	3	0.4	0.004	2.9	12.9	
	морковь		7.5	6	0.1	0	0.7	3.5	
	лук репчатый		3.6	3	0.06	0.09	0.4	1.9	
	огурцы соленые		10	9	0.1	0.01	0.22	1.7	
	масло растительное подсолнечное		3	3	0	2.7235	0	35.9	
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	
	вода		112.5	112.5	0	0	0	0	
	сметана		3	3	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	
	крупа 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 пшеничная с сахаром	150			4.77	3.25	33.63	180.44	182/2005
	крупа пшеничная		22.5	22.5	2.5875	0.74925	14.9625	78.3	
	вода		52	52	0	0	0	0	
	молоко		78	78	2.184	2.496	3.666	45.24	
	сахар		5.4	5.4	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	150			0.08	0	15	57.7	376/2005
	чай-заварка		37.5	37.5	0.08	0	0	0.8	375/2005
	сахар-песок		11.2	11.2	0	0	15	56.9	
	вода		150	150	0	0	0	0	
	чай байховый		0.2	0.2					
2 ЗАВТРАК	Бананы	100	167	100	1.5	0.5	21	95	г/п
	Итого за завтрак	450			9.3735	13.58525	88.7085	512.02	
ОБЕД									
	Суп картофельный с клецками	150/39			2.1275	3.3675	11.9025	87.435	108/2005
	картофель		40	30	0.8	0.16	6.52	30.8	
	морковь		7.5	6	0.11	0.02	0.7	3.3	
	лук репчатый		7.2	6	0.13	0.01	0.7	3.5	
	масло растительное подсолнечное		1.5	1.5	0	2	0	17.98	
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	
	вода или бульон		112.5	112.5	0	0	0	0	
	<i>клецки</i>	39							109/2005
	мука пшеничная		12	12	1.2	0.5	7.9	42	
	масло сливочное		1.4	1.4	0.01	1.3	0.02	11.8	
	яйцо куриное,гр.		3.4	3.4	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	520			14.8903	14.3689	78.9227	522.891	
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	150			0.1	0	15.2	60.1	377/2005
	чай-заварка		37.5	37.5	0	0	0	0	375/2005
	чай черный байховый		0.4	0.4	0	0	0	0	
	сахар-песок		11.2	11.2	0	0	14.8	57.4	
	лимон свежий		6	5.2	0.1	0	0.28	2.1	
	вода		112.5	112.5	0	0	0	0	
	Итого за полдник	260			5.407	6.7898	56.7397	310.416	
Всего за 8 день		1230			28.9988	33.054	212.351	1280.28	
9 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150			5.4532	4.2316	34.0872	194.082	173/2005
	хлопья овсяные "Геркулес"		31.4	31.4	3.454	1.9468	15.7314	95.77	
	молоко		71.4	71.4	1.9992	2.2848	3.3558	41.412	

	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	150			0	0	15.98	88.84	868/2009
	сухофрукты(смесь)		15	15	0	0	0	28.2	
	сахар-песок		15	15	0	0	15.98	60.64	
	вода		150	150	0	0	0	0	
	кислота лимонная		0.15	0.15	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	520			23.7948	24.8378	82.5008	681.657	
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная кукурузная с сахаром	150			5.37	2.77	47.05	232.3	174/2005
	крупа кукурузная		35	35	3.186	0.42	24.85	119.36	
	молоко		78	78	2.184	2.35	7.4	55.24	
	вода		39.4	39.4	0	0	0	0	
	сахар		4.5	4.5	0	0	14.8	57.7	
	соль йодированная		0.2	0.2	0	0	0	0	
	Чай с лимоном	150			0.1	0	15.2	60.1	377/2005
	чай-заварка		37.5	37.5					375/2005
	сахар-песок		11.2	11.2	0	0	14.8	57.4	
	вода		112.5	112.5	0	0	0	0	

	чай байховый		0.4	0.4	0	0	0	0	
	лимон		6	5.2	0.1	0	0.28	2.1	
	Вафли	30			1.6	1.4	40.5	1.75	г/п
	Итого за полдник	330			7.07	4.17	102.75	294.15	
	Всего за 9 день	1300			45.118	36.5114	239.148	1287.11	
	10 день								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром	150			6.6	4.37	27.18	174.55	183/2005
	молоко		100	100	2.8	3.2	4.7	58	
	гречневая крупа		28.6	28.6	3.6036	0.9438	17.7606	95.81	
	сахар-песок		11.4	11.4	0	0	11.3772	43.206	
	соль йодированная		0.2	0.2	0	0	0	0	
	вода		21.4	21.4	0	0	0	0	
	Бутерброд с сыром	50			5.76	8.850	14.94	165.7	№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	150			0.1	0	11.2	43.14	376/2005
	чай-заварка		37.5	37.5	0.1	0	0.01	0.3	375/2005
	сахар-песок		11.2	11.2	0	0	6.98	26.53	
	вода		150	150	0	0	0	0	
	чай байховый		0.2	0.2					
	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0	0	10.7	43	г/п
2 ЗАВТРАК	Итого за завтрак	450			12.5	13.2	64.0	426.4	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150			3.5415	3.3285	11.9955	92.835	102/2005
	картофель		40	30	0.6	0.12	4.89	23.10	

	горох лущеный		12.2	12	2.76	0.192	6.10	37.68	
	лук репчатый		7.5	6	0.084	0.012	0.49	2.46	
	морковь		9.5	7.5	0.0975	0.0075	0.52	2.63	
	масло растительное подсолнечное		3	3	0	2.997	0.00	26.97	
	соль йодированная		1	1	0	0	0.00	0.00	
	вода		105	105	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	150			0	0	15.98	88.84	868/2009
	сухофрукты(смесь)		15	15	0	0	0	28.2	
	сахар-песок		15	15	0	0	15.98	60.64	
	вода		152.25	150	150	0	0	0	
	кислота лимонная		0.15	0.15	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	515			21.2967	21.4415	60.9545	551.253	
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	150			2.75	2.38	18.33	101.31	383/2005
какао-порошок		3	3	0.73	0.95	0.3	8.52	
молоко цельное сгущенное с сахаром		28.5	28.5	2.02	1.43	15.73	84.08	
сахар-песок		2.5	2.5	0	0	2.3	8.71	
вода		123	123	0	0	0	0	
Печенье	30	30	30	3.75	5.9	37.45	208.55	г/п
Итого за полдник	285			14.5	13.47	68.73	519.06	
Всего за 10 день	1250			48.3	48.1	193.7	1496.7	
Всего за 10 дней	12488			437.508	444.734	2100.479	13958.33	