Частное общеобразовательное учреждение «РЖД лицей №12»

Утверждаю:
Директор
РЖД лицея № 12
Н.О. Шелехова

«01»_09_____2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ с 7-11 ЛЕТ (осенне-зимний)**

Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, 5-е издание, переработанное и дополненное, Пермь, 2013г., Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа, 2012г., СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарные эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Категория: Дети 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 1																				
175	ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	180	8,23	7,56	31,82	228,91	0,23	0,23	1,12	3,11	116,89	0,00	0,58	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,05
		Крупа гречневая	45,36/45,36	5,72	1,50	25,76	139,71	0,20	0,09	0,00	3,04	9,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	5,4/5,4	0,07	3,32	0,09	30,56	0,00	0,01	0,00	0,02	1,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сахарный песок	2,16/2,16	0,00	0,00	2,16	8,19	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
		Молоко	86,4/86,4	2,51	2,76	4,06	51,84	0,04	0,13	1,12	0,09	103,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	57,6/57,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,59	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	6,30	24,57	0,00	0,00	0,04	0,32	9,83	0,00	3,33	0,00	9,13	2,97	0,00	0,00	0,22
		Чай черный	0,36/0,36	0,07	0,00	0,01	0,69	0,00	0,00	0,04	0,30	1,78	0,00	1,58	0,00	8,93	2,97	0,00	0,00	0,04
		Сахарный песок	6,3/6,3	0,00	0,00	6,29	23,88	0,00	0,00	0,00	0,02	0,19	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	174,6/174,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	0,00	1,75	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,18
701.2	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02	0,00	0,80	9,20	0,00	13,20	0,00	53,20	34,80	0,00	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02	0,00	0,80	9,20	0,00	13,20	0,00	53,20	34,80	0,00	0,00	0,01
458е	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5,00	2,30	19,00	0,00	12,00	0,00	155,00	16,00	0,00	0,00	0,01
		Груша	120/100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5,00	2,30	19,00	0,00	12,00	0,00	155,00	16,00	0,00	0,00	0,01
259	ЗАВТРАК 2	Булочка "Веснушка"	20	1,69	0,62	11,72	58,81	0,03	0,01	0,00	0,21	3,63	0,00	2,69	0,00	24,59	14,25	0,00	0,00	0,00
		Меланж	0,56/0,4	0,05	0,05	0,00	0,63	0,00	0,00	0,00	0,01	0,22	0,00	0,05	0,00	0,56	0,77	0,00	0,00	0,00
		Пшеничная мука, высшего сорта	16/14,6	1,58	0,19	10,21	48,76	0,03	0,01	0,00	0,18	2,63	0,00	2,34	0,00	17,81	12,56	0,00	0,00	0,00
		Изюм	0,72/0,72	0,02	0,00	0,48	1,90	0,00	0,00	0,00	0,02	0,58	0,00	0,30	0,00	6,19	0,93	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	0,6/0,6	0,01	0,37	0,01	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сахарный песок	1/1	0,00	0,00	1,00	3,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	0,16/0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Специи	0,1/0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Дрожжи сухие	0,3/0,3	0,04	0,01	0,03	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
270	ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	180	0,22	0,00	9,02	36,18	0,00	0,02	0,11	0,92	13,03	0,00	6,41	0,00	27,05	8,91	0,00	0,00	0,27
		Чай черный	1,08/1,08	0,22	0,00	0,04	2,06	0,00	0,01	0,11	0,92	5,35	0,00	4,75	0,00	26,78	8,90	0,00	0,00	0,11
		Сахарный песок	9/9	0,00	0,00	8,98	34,11	0,00	0,00	0,00	0,03	0,27	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	164,7/164,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,41	0,00	1,65	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,17
59	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,30	3,26	28,74	161,62	0,06	0,04	1,20	0,64	18,40	0,00	2,64	0,00	14,00	4,64	0,00	0,00	0,16
		Лук репчатый	9,4/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,00	0,00	0,80	0,06	2,48	0,00	1,12	0,00	14,00	4,64	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	0,00	0,01	0,00	0,01	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Морковь	10/8	0,10	0,01	0,55	2,80	0,01	0,01	0,40	0,06	2,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	1/1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Макаронные изделия	24/24	2,71	0,50	16,70	82,08	0,04	0,02	0,00	0,50	5,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Картофель молодой	80/66	1,32	0,26	10,76	50,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Специи	1/1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	152/152	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,84	0,00	1,52	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,15
82	ОБЕД	Рыба, запеченная с морковью	100	20,23	10,28	8,65	208,66	0,23	0,20	2,19	0,82	28,53	0,03	27,59	9,81	308,85	182,44	0,05	0,04	0,39
		Горбуша	140/90	18,45	5,85	0,00	126,00	0,18	0,14	0,81	0,54	18,00	0,03	27,00	9,81	301,50	180,00	0,05	0,04	0,39
		Лук репчатый	5/4,2	0,06	0,01	0,34	1,72	0,00	0,00	0,42	0,03	1,30	0,00	0,59	0,00	7,35	2,44	0,00	0,00	0,00
		Морковь	21,7/17,5	0,23	0,02	1,21	6,12	0,01	0,01	0,88	0,12	4,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сметана	5/5	0,14	0,00	0,20	5,95	0,00	0,01	0,03	0,01	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Мука пшеничная	10/10	1,03	0,11	6,90	33,40	0,04	0,04	0,06	0,12	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сыр Голландский 8%	35/35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Специи	1/1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло растительное	3,8/3,8	0,00	3,80	0,00	34,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Бульон мясной	32,5/32,5	0,32	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
131	ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,54	4,07	24,14	147,72	0,02	0,05	0,30	0,03	28,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0,00	0,01	0,00	0,01	1,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	0,9/0,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Картофель молодой	262,5/141	2,82	0,56	22,98	108,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Молоко	23,55/22,8	0,66	0,73	1,07	13,68	0,01	0,03	0,30	0,02	27,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов 0/180	180	0,04	0,00	6,57														

399.4	ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4,00	2,80	14,00	0,00	8,00	0,00	240,00	14,00	0,00	0,00	0,02
		Сок яблочный	200/200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4,00	2,80	14,00	0,00	8,00	0,00	240,00	14,00	0,00	0,00	0,02
458е	ПОЛДНИК	виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	0,02	6,00	0,60	30,00	0,00	17,00	0,00	225,00	22,00	0,01	0,00	0,01
		Виноград	120/100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	0,02	6,00	0,60	30,00	0,01	17,00	0,00	225,00	22,00	0,01	0,00	0,01
29	УЖИН	Салат из свеклы с морской капустой и растительным маслом	60	0,65	1,88	3,12	34,43	0,02	0,03	3,10	5,43	21,82	0,00	59,47	0,00	379,31	28,07	0,10	0,00	0,01
		Свекла	30,6/24,6	0,37	0,02	2,16	10,33	0,01	0,01	2,46	0,34	9,10	0,00	5,41	0,00	70,85	10,58	0,00	0,00	0,01
		Морская капуста	31,8/31,8	0,29	0,06	0,95	7,92	0,01	0,02	0,64	5,09	12,72	0,00	54,06	0,00	308,46	17,49	0,10	0,00	0,00
		Масло растительное	1,8/1,8	0,00	1,80	0,00	16,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
111	УЖИН	Запеканка капустная с мясом	200	20,18	20,92	15,88	335,80	0,14	0,28	80,00	3,98	164,66	0,02	48,86	0,04	905,50	99,44	0,00	0,00	0,04
		Соль поваренная пищевая	1,2/1,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	4,42	0,00	0,26	0,00	0,11	0,90	0,00	0,00	0,00
		Крупа манная	2/2	0,21	0,02	1,41	6,66	0,00	0,00	0,00	0,02	0,40	0,00	0,36	0,00	2,60	1,70	0,00	0,00	0,00
		Капуста белокочанная	360/300	5,40	0,30	14,10	84,00	0,09	0,12	135,00	1,80	144,00	0,01	48,00	0,00	900,00	93,00	0,01	0,00	0,03
		Говядина (котлетное мясо)	94,4/70,4	14,08	6,90	0,00	118,27	0,05	0,13	0,00	2,04	7,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	0,01	0,00	0,03	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Специи	2/2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Яйцо	2/2	0,25	0,23	0,01	3,14	0,00	0,01	0,00	0,05	1,10	0,01	0,24	0,04	2,80	3,84	0,00	0,00	0,00
		Молоко	4/4	0,12	0,13	0,19	2,40	0,00	0,01	0,05	0,00	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло растительное	7,2/7,2	0,00	7,19	0,00	64,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
268	УЖИН	Чай с сахаром дети	180	0,07	0,00	6,30	24,57	0,00	0,00	0,04	0,32	9,83	0,00	3,33	0,00	9,13	2,97	0,00	0,00	0,22
		Чай черный	0,36/0,36	0,07	0,00	0,01	0,69	0,00	0,00	0,04	0,30	1,78	0,00	1,58	0,00	8,93	2,97	0,00	0,00	0,04
		Сахарный песок	6,3/6,3	0,00	0,00	6,29	23,88	0,00	0,00	0,00	0,02	0,19	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	174,6/174,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	0,00	1,75	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,18
701.2	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	0,40	4,60	0,00	6,60	0,00	26,60	17,40	0,00	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	0,40	4,60	0,00	6,60	0,00	26,60	17,40	0,00	0,00	0,00
700	УЖИН	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,03	0,00	1,56	14,00	0,00	18,80	0,00	98,00	63,20	0,00	0,00	0,01
		Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,03	0,00	1,56	14,00	0,00	18,80	0,00	98,00	63,20	0,00	0,00	0,01
281	УЖИН 2	Йогурт	200	6,00	7,00	36,00	231,80	0,08	0,40	1,20	0,20	244,00	0,04	30,00	0,00	294,00	192,00	0,02	0,00	0,04
		Йогурт 3,2% жирности	200/200	10,00	6,40	7,00	136,00	0,08	0,40	1,20	0,20	244,00	0,04	30,00	0,00	294,00	192,00	0,02	0,00	0,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2400	79,61	58,35	304,35	2072,27	1,197	1,443	104,282	26,63	779,211	0,092	290,992	9,85	2907,47	792,39	0,184	0,049	1,657

399.4	ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные грушевый	200	0,80	0,60	22,00	91,00	0,04	0,06	2,60	4,60	38,00	0,00	24,00	0,00	310,00	32,00	0,00	0,00	0,02
		Сок грушевый	200/200	0,80	0,60	22,00	91,00	0,04	0,06	26,00	4,60	38,00	0,00	24,00	0,00	310,00	32,00	0,00	0,00	0,02
458е	ПОЛДНИК	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	0,60	8,00	0,02	42,00	0,00	348,00	28,00	0,00	0,00	0,00
		Банан	180/100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	0,60	8,00	0,02	42,00	0,00	348,00	28,00	0,00	0,00	0,00
12	УЖИН	Салат из свежих помидоров	60	0,47	3,72	3,67	49,47	0,08	0,09	23,61	1,24	14,05	0,10	11,72	0,00	165,44	19,91	0,00	0,00	0,02
		Лук репчатый	14,4/12	0,17	0,02	0,98	4,92	0,01	0,00	1,20	0,10	3,72	0,00	1,68	0,00	21,00	6,96	0,00	0,00	0,00
		Помидоры (томаты)	55,8/49,8	0,30	0,10	2,09	9,91	0,08	0,09	22,41	1,15	9,96	0,10	9,96	0,00	144,42	12,95	0,00	0,00	0,01
		Сахарный песок	0,6/0,6	0,00	0,00	0,60	2,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Лимонная кислота	0,3/0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло растительное	3,6/3,6	0,00	3,60	0,00	32,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	7,8/7,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
96	УЖИН	Плов	180	12,58	18,52	38,70	372,53	0,11	0,13	5,67	2,23	26,42	0,00	33,91	0,00	210,60	158,36	0,00	0,00	0,05
		Говядина 1 кат.	90/45	8,37	7,20	0,00	98,10	0,03	0,07	0,00	1,22	4,05	0,00	9,90	0,00	146,70	84,60	0,00	0,00	0,03
		Лук репчатый	13,81/10,8	0,15	0,02	0,89	4,43	0,01	0,00	1,08	0,09	3,35	0,00	1,51	0,00	18,90	6,26	0,00	0,00	0,00
		Крупа рисовая	45/45	3,15	0,45	33,30	149,85	0,04	0,02	0,00	0,45	3,60	0,00	22,50	0,00	45,00	67,50	0,00	0,01	0,02
		Морковь	72/54	0,70	0,05	3,73	18,90	0,03	0,04	2,70	0,38	14,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	1,08/1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Томат-паста	4,19/4,19	0,20	0,00	0,80	4,15	0,01	0,01	1,89	0,10	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Специи	0,9/0,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло растительное	10,8/10,8	0,00	10,79	0,00	97,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
268	УЖИН	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	6,30	24,57	0,00	0,00	0,04	0,32	9,83	0,00	3,33	0,00	9,13	2,97	0,00	0,00	0,22
		Чай черный	0,36/0,36	0,07	0,00	0,01	0,69	0,00	0,00	0,04	0,30	1,78	0,00	1,58	0,00	8,93	2,97	0,00	0,00	0,04
		Сахарный песок	6,3/6,3	0,00	0,00	6,29	23,88	0,00	0,00	0,00	0,02	0,19	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	174,6/174,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	0,00	1,75	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,18
701.2	УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02	0,00	0,80	9,20	0,00	13,20	0,00	53,20	34,80	0,00	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02	0,00	0,80	9,20	0,00	13,20	0,00	53,20	34,80	0,00	0,00	0,01
700	УЖИН	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,03	0,00	1,56	14,00	0,00	18,80	0,00	98,00	63,20	0,00	0,00	0,02
		Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,03	0,00	1,56	14,00	0,00	18,80	0,00	98,00	63,20	0,00	0,00	0,01
281	УЖИН 2	Кефир 2,5	180	5,40	4,50	7,20	72,00	0,07	0,31	1,26	0,18	216,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Кефир	186,3/180	5,40	1,80	7,20	72,00	0,07	0,31	1,26	0,18	216,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
701.2	УЖИН 2	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	0,40	4,60	0,00	6,60	0,00	26,60	17,40	0,00	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	0,40	4,60	0,00	6,60	0,00	26,60	17,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2400	92,32	92,29	354,52	2581,16	1,246	1,99	68,157	25,223	931,385	0,482	273,021	3,08	2595,784	874,322	0,048	0,052	1,082

День 3																				
213	ЗАВТРАК	Залепанка из творога	200	29,44	22,20	27,18	422,86	0,08	0,52	0,82	0,94	274,18	0,14	39,70	0,08	202,62	371,08	0,00	0,00	0,00
		Крупа манная	13,4/13,4	1,38	0,13	9,46	44,62	0,02	0,01	0,00	0,13	2,68	0,00	2,41	0,00	17,42	11,39	0,00	0,00	0,00
		Творог	160/160	26,72	14,40	3,20	248,48	0,06	0,48	0,80	0,64	262,40	0,13	36,80	0,00	179,20	352,00	0,00	0,00	0,00
		Сухари панировочные	7,8/7,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	0,01	0,00	0,03	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сахарный песок	13,4/13,4	0,00	0,00	13,37	50,79	0,00	0,00	0,00	0,04	0,40	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сметана	4/4	0,11	0,40	0,16	4,76	0,00	0,00	0,02	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Молоко густенное	8,4/8,4	0,59	0,66	0,80	11,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Яйцо	4/4	0,51	0,46	0,03	6,28	0,00	0,02	0,00	0,10	2,20	0,01	0,48	0,09	5,60	7,68	0,00	0,00	0,00
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	19,90	0,00	0,00	0,06	0,42	11,16	0,00	4,10	0,00	12,56	4,12	0,00	0,00	0,24
		Чай черный	0,5/0,5	0,10	0,00	0,02	0,96	0,00	0,01	0,05	0,41	2,48	0,00	2,20	0,00	12,40	4,12	0,00	0,00	0,05
		Сахарный песок	5/5	0,00	0,00	4,99	18,95	0,00	0,00	0,00	0,02	0,15	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	189,5/189,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,53	0,00	1,90	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,19
458e	ЗАВТРАК	виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	0,02	6,00	0,60	30,00	0,00	17,00	0,00	225,00	22,00	0,01	0,00	0,01
		Виноград	120/100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	0,02	6,00	0,60	30,00	0,01	17,00	0,00	225,00	22,00	0,01	0,00	0,01
274	ЗАВТРАК 2	Какао с молоком	185	4,38	4,53	11,90	106,23	0,06	0,20	1,68	0,72	161,01	0,00	11,49	0,00	39,26	16,97	0,00	0,00	0,06
		Сахарный песок	5,55/5,55	0,00	0,00	5,54	21,03	0,00	0,00	0,00	0,02	0,17	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00
		Какао-порошок	2,59/2,59	0,63	0,39	0,26	7,49	0,00	0,01	0,00	0,57	3,32	0,00	11,01	0,00	39,08	16,96	0,00	0,00	0,01
		Молоко	129,5/129,5	3,76	4,14	6,09	77,70	0,05	0,19	1,68	0,13	155,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	47,36/47,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,13	0,00	0,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
1	ЗАВТРАК 2	Бутерброд с маслом	10/5	0,86	3,18	4,92	49,66	0,00	0,00	0,00	0,04	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,30	0,00	0,01	0,00	0,02	1,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный	10/10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
54	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	4,64	3,74	25,48	155,62	0,06	0,10	50,72	1,46	87,64	0,00	26,24	0,00	408,24	52,80	0,00	0,00	0,18
		Свекла	40/32	0,48	0,03	2,82	13,44	0,01	0,01	3,20	0,45	11,84	0,00	7,04	0,00	92,16	13,76	0,00	0,00	0,01
		Лук репчатый	20/16	0,22	0,03	1,31	6,56	0,01	0,00	1,60	0,13	4,96	0,00	2,24	0,00	28,00	9,28	0,00	0,00	0,01
		Капуста белокочанная	120/96	1,73	0,10	4,51	26,88	0,03	0,04	43,20	0,58	46,08	0,00	15,36	0,00	288,00	29,76	0,00	0,00	0,01
		Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	0,00	0,01	0,00	0,01	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сахарный песок	2,4/2,4	0,00	0,00	2,40	9,10	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
		Морковь	40/32	0,42	0,03	2,21	11,20	0,02	0,02	1,60	0,22	8,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сметана	8/8	0,22	0,80	0,31	9,52	0,00	0,01	0,04	0,01	7,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Томат-паста	2,4/2,4	0,12	0,00	0,46	2,38	0,00	0,00	1,08	0,06	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Картофель молодой	120/70	1,40	0,28	11,41	53,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Лимонная кислота	0,2/0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Специи	1/1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	160/160	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	0,00	1,60	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,16
93	ОБЕД	Гуляш из отварной говядины	90	22,73	24,21	5,51	330,82	0,00	0,00	0,05	0,01	0,14	0,00	0,04	0,00	0,42	0,16	0,00	0,00	0,00
		Лук репчатый	4,23/3,6	0,05	0,01	0,30	1,48	0,00	0,00	0,36	0,03	1,12	0,00	0,50	0,00	6,30	2,09	0,00	0,00	0,00
		Лук репчатый	12,6/11,7	0,16	0,02	0,96	4,80	0,01	0,00	1,17	0,09	3,63	0,00	1,64	0,00	20,48	6,79	0,00	0,00	0,00
		Пшеничная мука, высшего сорта	3,6/3,6	0,39	0,05	2,52	12,02	0,01	0,00	0,00	0,04	0,65	0,00	0,58	0,00	4,39	3,10	0,00	0,00	0,00
		Говядина бескостная (1 сорта)	135/117	21,76	18,72	0,00	255,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Морковь	4,5/3,6	0,05	0,00	0,25	1,26	0,00	0,00	0,18	0,03	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Морковь	14,04/11,7	0,15	0,01	0,81	4,10	0,01	0,01	0,59	0,08	3,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	0,27/0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Томат-паста	3,6/3,6	0,17	0,00	0,68	3,56	0,01	0,01	1,62	0,08	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Специи	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло растительное	5,4/5,4	0,00	5,39	0,00	48,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
202	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	7,05	6,36	44,56	263,88	0,11	0,03	0,00	1,04	14,58	0,00	10,08	0,00	77,49	54,81	0,00	0,00	0,02
		Макаронны из муки в/с	63/63	6,93	0,82	44,42	212,94	0,11	0,03	0,00	1,01	11,97	0,00	10,08	0,00	77,49	54,81	0,00	0,00	0,01
		Масло сливочное	9/9	0,12	5,54	0,15	50,94	0,00	0,01	0,00	0,03	2,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	0,75/0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
399.4	ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,66	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сок виноградный	200/200	0,60	0,40	32,60	136,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
701.2	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	0,40	4,60	0,00	6,60	0,00	26,60	17,40	0,00	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	0,40	4,60	0,00	6,60	0,00	26,60	17,40	0,00	0,00	0,00
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,03	0,00	1,56	14,00	0,00	18,80	0,00	98,00	63,20	0,00	0,00	0,02
		Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36														

		Картофель	16,8/12,6	0,25	0,05	2,05	9,70	0,02	0,01	2,52	0,11	1,26	0,00	2,90	0,00	71,57	7,31	0,00	0,00	0,00
		Свекла очищенная отварная	15,6/12,6	0,23	0,01	1,23	6,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сахарный песок	0,3/0,3	0,00	0,00	0,30	1,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
		Огурцы соленые	16,5/9	0,07	0,01	0,15	1,17	0,00	0,00	0,45	0,05	2,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Квашеная капуста	12/9	0,16	0,01	0,27	2,07	0,00	0,00	2,70	0,05	4,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Морковь отварная очищенная	7,5/6	0,05	0,01	0,31	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Лимонная кислота	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло растительное	3/3	0,00	3,00	0,00	26,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	3/3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
81	УЖИН	Рыба, запеченная с картофелем	200	20,48	20,40	27,42	375,12	0,32	0,26	24,86	1,76	50,12	0,02	53,56	8,72	961,80	238,20	0,04	0,04	0,42
		Горбуша	127,2/80	16,40	5,20	0,00	112,00	0,16	0,13	0,72	0,48	16,00	0,02	24,00	8,72	268,00	160,00	0,04	0,04	0,34
		Пшеничная мука, высшего сорта	10/10	1,08	0,13	6,99	33,40	0,02	0,00	0,00	0,12	1,80	0,00	1,60	0,00	12,20	8,60	0,00	0,00	0,00
		Картофель	180/120	2,40	0,48	19,56	92,40	0,14	0,08	24,00	1,08	12,00	0,00	27,60	0,00	681,60	69,60	0,01	0,00	0,04
		Сухари панировочные	3,6/3,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	16/16	0,21	9,84	0,27	90,56	0,00	0,02	0,00	0,05	4,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	0,00	0,01	0,00	0,02	2,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	1/1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Специи	2/2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Молоко	10/10	0,29	0,32	0,47	6,00	0,00	0,02	0,13	0,01	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	35,2/35,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,58	0,00	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
278	УЖИН	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	6,57	25,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,23	0,00	1,80	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,18
		Смесь сухофруктов	14,4/14,4	0,04	0,00	2,09	8,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сахарный песок	4,5/4,5	0,00	0,00	4,49	17,06	0,00	0,00	0,00	0,01	0,14	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Лимонная кислота	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,18
701.2	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	0,40	4,60	0,00	6,60	0,00	26,60	17,40	0,00	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	0,40	4,60	0,00	6,60	0,00	26,60	17,40	0,00	0,00	0,00
700	УЖИН	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,03	0,00	1,56	14,00	0,00	18,80	0,00	98,00	63,20	0,00	0,00	0,02
		Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,03	0,00	1,56	14,00	0,00	18,80	0,00	98,00	63,20	0,00	0,00	0,01
281	УЖИН 2	Йогурт	200	6,00	7,00	36,00	231,80	0,08	0,40	1,20	0,20	244,00	0,04	30,00	0,00	294,00	192,00	0,02	0,00	0,04
		Йогурт 3,2% жирности	200/200	10,00	6,40	7,00	136,00	0,08	0,40	1,20	0,20	244,00	0,04	30,00	0,00	294,00	192,00	0,02	0,00	0,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2400	113,44	103,35	322,06	2677,7	1,126	1,946	103,306	14,294	1169,18	0,2	267,593	8,8	2739,65	1159,26	0,078	0,046	1,2

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 4																				
174	ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6,26	7,17	27,53	199,56	0,18	0,15	0,96	1,29	109,38	0,00	0,50	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,05
		Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0,00	0,01	0,00	0,01	1,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сахарный песок	3,6/3,6	0,00	0,00	3,59	13,64	0,00	0,00	0,00	0,01	0,11	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00
		Геркулес	33/33	4,06	2,05	20,39	116,16	0,15	0,03	0,00	1,19	17,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Молоко	73,8/73,8	2,14	2,36	3,47	44,28	0,03	0,11	0,96	0,07	88,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	49,8/49,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,24	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
261	ЗАВТРАК	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,18	0,00	1,00	22,00	0,10	4,80	0,88	56,00	76,80	0,01	0,01	0,02
		Яйцо	40/40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,18	0,00	1,00	22,00	0,10	4,80	0,88	56,00	76,80	0,01	0,01	0,02
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	6,30	24,57	0,00	0,00	0,04	0,32	9,83	0,00	3,33	0,00	9,13	2,97	0,00	0,00	0,22
		Чай черный	0,36/0,36	0,07	0,00	0,01	0,69	0,00	0,00	0,04	0,30	1,78	0,00	1,58	0,00	8,93	2,97	0,00	0,00	0,04
		Сахарный песок	6,3/6,3	0,00	0,00	6,29	23,88	0,00	0,00	0,00	0,02	0,19	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	174,6/174,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	0,00	1,75	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,18
701.2	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02	0,00	0,60	6,90	0,00	9,90	0,00	39,90	26,10	0,00	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02	0,00	0,60	6,90	0,00	9,90	0,00	39,90	26,10	0,00	0,00	0,00
458e	ЗАВТРАК	груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5,00	2,30	19,00	0,00	12,00	0,00	155,00	16,00	0,00	0,00	0,01
		Груша	130/100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5,00	2,30	19,00	0,00	12,00	0,00	155,00	16,00	0,00	0,00	0,01
267	ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	185	5,37	5,92	8,69	111,00	0,07	0,28	2,41	0,19	222,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Молоко	195,18/185	5,36	5,92	8,69	111,00	0,07	0,28	2,41	0,19	222,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
590	ЗАВТРАК 2	Печенье	15	1,11	1,41	10,96	61,05	0,02	0,01	0,00	0,21	3,90	0,00	4,50	0,00	18,90	12,60	0,00	0,00	0,00
		Печенье сахарное из муки первого сорта	15/15	1,11	1,41	10,96	61,05	0,02	0,01	0,00	0,21	3,90	0,00	4,50	0,00	18,90	12,60	0,00	0,00	0,00
52	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем дети	200	3,62	7,12	15,42	142,34	0,06	0,08	52,34	1,02	77,78	0,00	19,72	0,00	344,00	38,74	0,00	0,00	0,12
		Лук репчатый	9,34/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,00	0,00	0,80	0,06	2,48	0,00	1,12	0,00	14,00	4,64	0,00	0,00	0,00
		Капуста белокочанная	130/110	1,98	0,11	5,17	30,80	0,03	0,04	49,50	0,66	52,80	0,00	17,60	0,00	330,00	34,10	0,00	0,00	0,01
		Морковь	56/40	0,52	0,04	2,76	14,00	0,02	0,03	2,00	0,28	10,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сметана	8/8	0,22	0,80	0,31	9,52	0,00	0,01	0,04	0,01	7,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	1/1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Картофель молодой	50/40	0,80	0,16	6,52	30,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Специи	1/1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло растительное	6/6	0,00	5,99	0,00	53,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	100/100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10
106	ОБЕД	Тефтели из говядины (паровые)	90	13,94	14,58	10,83	228,53	0,01	0,01	0,32	0,22	4,19	0,00	1,83	0,01	25,67	13,60	0,00	0,00	0,01
		Говядина 1 кат.	85,5/63	11,72	10,08	0,00	137,34	0,04	0,09	0,00	1,70	5,67	0,00	13,86	0,00	205,38	118,44	0,01	0,00	0,04
		Лук репчатый	36/29,25	0,41	0,06	2,40	11,99	0,02	0,01	2,93	0,23	9,07	0,00	4,10	0,00	51,19	16,97	0,00	0,00	0,01
		Масло топленое	2,97/2,97	0,01	2,94	0,00	26,49	0,00	0,00	0,00	0,01	0,18	0,02	0,01	0,05	0,15	0,59	0,00	0,00	0,00
		Сметана	9,72/9,72	0,26	0,97	0,38	11,57	0,00	0,01	0,05	0,01	8,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Мука пшеничная	2,97/2,97	0,31	0,03	2,05	9,92	0,01	0,01	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Молоко	11,97/11,97	0,35	0,38	0,56	7,18	0,01	0,02	0,16	0,01	14,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	28,53/28,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,28	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
		Хлеб пшеничный	11,25/11,25	0,89	0,11	5,43	24,03	0,02	0,00	0,00	0,21	2,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
165	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,42	4,24	28,76	179,28	0,21	0,11	0,00	3,39	16,13	0,00	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11
		Крупа гречневая	51/51	6,43	1,88	28,97	157,08	0,22	0,10	0,00	3,42	10,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	4,2/4,2	0,05	2,58	0,07	23,77	0,00	0,01	0,00	0,01	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	106,8/106,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	0,00	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11
294	ОБЕД	Кисель из яблок сушеных	180	0,13	0,00	21,15	81,88	0,00	0,00	0,11	0,38	15,28	0,00	3,56	0,00	31,86	4,16	0,00	0,00	0,20
		Яблоки сушеные	9/5,4	0,12	0,01	3,19	13,66	0,00	0,00	0,11	0,32	5,99	0,00	1,62	0,00	31,32	4,16	0,00	0,00	0,00
		Сахарный песок	18/18	0,00	0,00	17,96	68,22	0,00	0,00	0,00	0,05	0,54	0,00	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00
		Крахмал	5,4/5,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Лимонная кислота	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	194,4/194,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	0,00	1,94	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,19
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,03	0,00	1,56	14,00	0,00	18,80	0,00	98,00	63,20	0,00	0,00	0,02
		Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,60													

399.4	ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4,00	2,80	14,00	0,00	8,00	0,00	240,00	14,00	0,00	0,00	0,02
		Сок яблочный	200/200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4,00	2,80	14,00	0,00	8,00	0,00	240,00	14,00	0,00	0,00	0,02
249	ПОЛДНИК	Пицца "Детская"	100	8,98	6,83	28,88	213,19	0,08	0,06	1,80	1,01	11,63	0,01	9,66	0,04	97,72	64,02	0,00	0,00	0,05
		Говядина 1 кат.	22/16	2,98	2,56	0,00	34,88	0,01	0,02	0,00	0,43	1,44	0,00	3,52	0,00	52,16	30,08	0,00	0,00	0,01
		Пшеничная мука, высшего сорта	35/35	3,78	0,46	24,46	116,90	0,06	0,01	0,00	0,42	6,30	0,00	5,60	0,00	42,70	30,10	0,00	0,00	0,01
		Куриное филе	11/11	1,62	1,73	1,53	28,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	0,00	0,00	0,00	0,01	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сахарный песок	2/2	0,00	0,00	2,00	7,58	0,00	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сыр Голландский 8%	40/40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Томат-паста	4/4	0,19	0,00	0,76	3,96	0,01	0,01	1,80	0,09	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Дрожжи сухие	1/1	0,13	0,03	0,08	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Яйцо	2/2	0,25	0,23	0,01	3,14	0,00	0,01	0,00	0,05	1,10	0,01	0,24	0,04	2,80	3,84	0,00	0,00	0,00
		Масло растительное	0,6/0,6	0,00	0,00	0,00	5,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	30/30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,35	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
6	УЖИН	Салат из белокочанной капусты	60	1,67	3,09	5,56	57,58	0,03	0,04	41,76	0,59	48,66	0,00	14,21	0,00	266,44	27,53	0,00	0,00	0,01
		Капуста белокочанная	100,8/88,8	1,60	0,09	4,17	24,86	0,03	0,04	39,96	0,53	42,62	0,00	14,21	0,00	266,40	27,53	0,00	0,00	0,01
		Сахарный песок	1,2/1,2	0,00	0,00	1,20	4,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Лук зеленый	7,8/6	0,08	0,01	0,19	1,20	0,00	0,01	1,80	0,06	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Лимонная кислота	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло растительное	3/3	0,00	3,00	0,00	26,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
49	УЖИН	Сельдь с луком	90	12,82	3,72	1,33	90,23	0,01	0,00	1,62	0,13	5,02	0,00	2,27	0,00	28,35	9,40	0,04	0,00	0,01
		Лук репчатый	19,8/16,2	0,23	0,03	1,33	6,64	0,01	0,00	1,62	0,13	5,02	0,00	2,27	0,00	28,35	9,40	0,00	0,00	0,01
		Сельдь с/с	79,2/72	12,60	1,44	0,00	63,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло растительное	2,25/2,25	0,00	2,25	0,00	20,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
129	УЖИН	Картофель отварной с маслом	150	4,63	2,76	37,45	193,70	0,00	0,00	0,00	0,02	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	0,00	0,00	0,00	0,01	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Картофель молодой	270/229,5	4,59	0,92	37,41	176,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
278	УЖИН	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	6,57	25,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,23	0,00	1,80	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,18
		Смесь сухофруктов	14,4/14,4	0,04	0,00	2,09	8,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сахарный песок	4,5/4,5	0,00	0,00	4,49	17,06	0,00	0,00	0,00	0,01	0,14	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00
		Лимонная кислота	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,18
700	УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,02	0,00	0,78	7,00	0,00	9,40	0,00	49,00	31,60	0,00	0,00	0,01
		Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,02	0,00	0,78	7,00	0,00	9,40	0,00	49,00	31,60	0,00	0,00	0,01
281	УЖИН 2	Кефир 2,5	180	5,40	4,50	7,20	72,00	0,07	0,31	1,26	0,18	216,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Кефир	186,3/180	5,40	1,80	7,20	72,00	0,07	0,31	1,26	0,18	216,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
701.2	УЖИН 2	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	0,40	4,60	0,00	6,60	0,00	26,60	17,40	0,00	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	0,40	4,60	0,00	6,60	0,00	26,60	17,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2400	88,01	67,86	310,92	2190,11	1,075	1,372	111,604	19,201	845,592	0,116	145,135	0,925	1540,01	452,912	0,051	0,021	1,02

День 5																				
73	ЗАВТРАК	Суп молочный с рисом 0/20	150	4,68	7,15	32,93	214,93	0,06	0,12	0,87	0,47	86,24	0,00	18,75	0,00	37,56	56,25	0,00	0,00	0,02
		Крупа рисовая	37,5/37,5	2,62	0,38	27,75	124,88	0,03	0,02	0,00	0,38	3,00	0,00	18,75	0,00	37,50	56,25	0,00	0,01	0,02
		Масло сливочное	7,5/7,5	0,10	4,61	0,13	42,45	0,00	0,01	0,00	0,02	2,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сахарный песок	1,88/1,88	0,00	0,00	1,87	7,11	0,00	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00
		Молоко	67,5/67,5	1,96	2,16	3,17	40,50	0,03	0,10	0,88	0,07	81,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	20/25/5	1,65	3,28	9,74	71,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,30	0,00	0,01	0,00	0,02	1,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сыр Голландский 8%	25/25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	0,38	4,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
269	ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	200	3,14	3,20	14,72	100,20	0,04	0,16	1,42	1,12	130,20	0,00	6,16	0,00	30,06	9,90	0,00	0,00	0,20
		Чай черный	1,2/1,2	0,24	0,00	0,05	2,29	0,00	0,01	0,12	0,98	5,94	0,00	5,28	0,00	29,76	9,89	0,00	0,00	0,12
		Сахарный песок	10/10	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
		Молоко	100/100	2,90	3,20	4,70	60,00	0,04	0,15	1,30	0,10	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	88/88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,96	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09
458e	ЗАВТРАК	мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38,00	0,10	35,00	0,01	11,00	0,00	155,00	17,00	0,00	0,00	0,00
		Мандарин	120/100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38,00	0,10	35,00	0,01	11,00	0,00	155,00	17,00	0,00	0,00	0,00
272	ЗАВТРАК 2	Кофейный напиток на молоке	180	5,36	5,85	14,47	132,19	0,05	0,23	2,00	0,18	184,07	0,00	0,07	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сахарный песок	6,3/6,3	0,00	0,00	6,29	23,88	0,00	0,00	0,00	0,02	0,19	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00
		Кофейный напиток	6,66/6,66	0,93	0,96	1,00	16,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Молоко	153/153	4,44	4,90	7,19	91,80	0,06	0,23	1,99	0,15	183,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	6,3/6,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
259	ЗАВТРАК 2	Булочка "Веснушка"	20	1,69	0,62	11,72	58,81	0,03	0,01	0,00	0,21	3,63	0,00	2,69	0,00	24,59	14,25	0,00	0,00	0,00
		Меланк	0,56/0,4	0,05	0,05	0,00	0,63	0,00	0,00	0,00	0,01	0,22	0,00	0,05	0,00	0,56	0,77	0,00	0,00	0,00
		Пшеничная мука, высшего сорта	16/14,6	1,58	0,19	10,21	48,76	0,03	0,01	0,00	0,18	2,63	0,00	2,34	0,00	17,81	12,56	0,00	0,00	0,00
		Изюм	0,72/0,72	0,02	0,00	0,48	1,90	0,00	0,00	0,00	0,02	0,58	0,00	0,30	0,00	6,19	0,93	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	0,6/0,6	0,01	0,37	0,01	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сахарный песок	1/1	0,00	0,00	1,00	3,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	0,16/0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Специи	0,1/0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Дрожжи сухие	0,3/0,3	0,04	0,01	0,03	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
56	ОБЕД	Рассолник ленинградский детск	200	3,18	5,34	19,86	141,90	0,04	0,06	4,26	0,60	40,00	0,00	4,52	0,00	24,38	18,72	0,00	0,00	0,16
		Лук репчатый	11,4/10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	0,00	1,00	0,08	3,10	0,00	1,40	0,00	17,50	5,80	0,00	0,00	0,00
		Крупа перловая	4/4	0,37	0,04	2,68	12,60	0,00	0,00	0,07	1,52	0,00	1,60	0,00	6,88	12,92	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,10	33,96	0,00	0,01	0,00	0,02	1,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Огурцы соленые	40/32	0,26	0,03	0,54	4,16	0,01	0,01	1,60	0,19	7,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Морковь	40/32	0,42	0,03	2,21	11,20	0,02	0,02	1,60	0,22	8,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сметана	12/12	0,32	1,20	0,47	14,28	0,00	0,01	0,06	0,01	10,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Картофель молодой	84/80	1,60	0,32	13,04	61,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	152/152	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,84	0,00	1,52	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,15
120	ОБЕД	Куры отварные	90	12,83	12,92	0,33	168,73	0,00	0,00	0,41	0,04	1,25	0,00	0,57	0,00	7,09	2,35	0,00	0,00	0,00
		Лук репчатый	4,95/4,05	0,06	0,01	0,33	1,66	0,00	0,00	0,41	0,03	1,26	0,00	0,57	0,00	7,09	2,35	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Куры потрошенные	144/117	21,29	21,53	0,00	278,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Специи	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
131	ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,54	4,07	24,14	147,72	0,02	0,05	0,30	0,03	28,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0,00	0,01	0,00	0,01	1,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	0,9/0,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Картофель молодой	262,5/141	2,82	0,56	22,98	108,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Молоко	23,55/22,8	0,66	0,73	1,07	13,68	0,01	0,03	0,30	0,02	27,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	6,57	25,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,23	0,00	1,80	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,18
		Смесь сухофруктов	14,4/14,4	0,04	0,00	2,09	8,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сахарный песок	4,5/4,5	0,00	0,00	4,49	17,06	0,00	0,00	0,00	0,01	0,14	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00
		Лимонная кислота	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,18
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,03	0,00	1,56	14,00	0,00	18,80	0,00	98,00	63,20	0,00	0,00	0,02
		Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,03	0,00	1,56	14,00	0,00	18,80	0,00	98,00	63,20	0,00	0,00	0,01
701.2	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02</											

94	УЖИН	Язык отварной с соусом	90	24,81	27,79	6,71	363,55	0,21	0,48	0,72	6,32	20,50	0,00	29,57	0,00	391,86	340,78	0,05	0,00	0,04
		Лук репчатый	4,5/3,6	0,05	0,01	0,30	1,48	0,00	0,00	0,36	0,03	1,12	0,00	0,50	0,00	6,30	2,09	0,00	0,00	0,00
		Язык говяжий	151,2/151,2	24,19	18,30	3,33	261,58	0,18	0,45	0,00	6,20	12,10	0,00	28,73	0,00	385,56	338,69	0,00	0,00	0,00
		Морковь	7,2/6,3	0,08	0,01	0,43	2,20	0,00	0,00	0,32	0,04	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сметана	4,5/4,5	0,12	0,45	0,18	5,36	0,00	0,00	0,02	0,00	4,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Мука пшеничная	3,6/3,6	0,37	0,04	2,48	12,02	0,01	0,01	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	0,9/0,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло растительное	9/9	0,00	8,99	0,00	80,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	34,2/34,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,54	0,00	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
208	УЖИН	Макаронные отварные с овощами	150	6,64	2,07	38,54	203,36	0,05	0,05	5,19	0,59	10,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Макаронные	48,9/48,9	5,38	0,64	34,08	167,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Зелень свежая	1,2/0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	2,25/2,25	0,03	1,38	0,04	12,74	0,00	0,00	0,00	0,01	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Горошек зеленый консервированный	2,25/2,25	0,52	0,03	1,20	6,81	0,02	0,01	0,00	0,21	2,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Морковь	26,7/21,45	0,28	0,02	1,48	7,51	0,01	0,02	1,07	0,15	5,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Томат-паста	9,15/9,15	0,44	0,00	1,74	9,06	0,01	0,02	4,12	0,21	1,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
399.4	УЖИН	Соки овощные, фруктовые и ягодные яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4,00	2,80	14,00	0,00	8,00	0,00	240,00	14,00	0,00	0,00	0,02
		Сок яблочный	200/200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4,00	2,80	14,00	0,00	8,00	0,00	240,00	14,00	0,00	0,00	0,02
701.2	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	0,40	4,60	0,00	6,60	0,00	26,60	17,40	0,00	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	0,40	4,60	0,00	6,60	0,00	26,60	17,40	0,00	0,00	0,00
700	УЖИН	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,03	0,00	1,56	14,00	0,00	18,80	0,00	98,00	63,20	0,00	0,00	0,02
		Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,03	0,00	1,56	14,00	0,00	18,80	0,00	98,00	63,20	0,00	0,00	0,01
281	УЖИН 2	Кефир 2,5	180	5,40	4,50	7,20	72,00	0,07	0,31	1,26	0,18	216,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Кефир	186,3/180	5,40	1,80	7,20	72,00	0,07	0,31	1,26	0,18	216,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
701.2	УЖИН 2	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	0,40	4,60	0,00	6,60	0,00	26,60	17,40	0,00	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	0,40	4,60	0,00	6,60	0,00	26,60	17,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2400	93,56	85,01	308,41	2351,11	1,051	1,929	65,763	20,247	1064,68	0,012	165,729	0	1394,87	702,647	0,062	0,01	0,667

День 6																				
182	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,06	6,94	30,76	209,78	0,08	0,16	1,30	0,44	127,76	0,00	5,40	0,00	39,14	25,50	0,00	0,00	0,00
		Крупа манная	30/30	3,09	0,30	21,18	99,90	0,04	0,01	0,00	0,30	6,00	0,00	5,40	0,00	39,00	25,50	0,00	0,00	0,01
		Масло сливочное	5,6/5,6	0,07	3,44	0,10	31,70	0,00	0,01	0,00	0,02	1,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сахарный песок	4,8/4,8	0,00	0,00	4,79	18,19	0,00	0,00	0,00	0,01	0,14	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00
		Молоко	100/100	2,90	3,20	4,70	60,00	0,04	0,15	1,30	0,10	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	19,90	0,00	0,00	0,06	0,42	11,16	0,00	4,10	0,00	12,56	4,12	0,00	0,00	0,24
		Чай черный	0,5/0,5	0,10	0,00	0,02	0,96	0,00	0,01	0,05	0,41	2,48	0,00	2,20	0,00	12,40	4,12	0,00	0,00	0,05
		Сахарный песок	5/5	0,00	0,00	4,99	18,95	0,00	0,00	0,00	0,02	0,15	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	189,5/189,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,53	0,00	1,90	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,19
1,1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	50/10	4,08	6,65	24,32	163,40	0,01	0,00	0,00	0,10	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	0,01	0,00	0,03	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный	50/50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,10	0,00	0,00	0,95	11,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
261	ЗАВТРАК	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,18	0,00	1,00	22,00	0,10	4,80	0,88	56,00	76,80	0,01	0,01	0,02
		Яйцо	40/40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,18	0,00	1,00	22,00	0,10	4,80	0,88	56,00	76,80	0,01	0,01	0,02
608	ЗАВТРАК 2	Пряники	15	0,89	0,70	11,25	54,90	0,01	0,00	0,00	0,12	1,65	0,00	1,35	0,00	10,65	7,50	0,00	0,00	0,00
		Пряники заварные	15/15	0,88	0,70	11,25	54,90	0,01	0,00	0,00	0,12	1,65	0,00	1,35	0,00	10,65	7,50	0,00	0,00	0,00
274	ЗАВТРАК 2	Какао с молоком	185	4,38	4,53	11,90	106,23	0,06	0,20	1,68	0,72	161,01	0,00	11,49	0,00	39,26	16,97	0,00	0,00	0,06
		Сахарный песок	5,55/5,55	0,00	0,00	5,54	21,03	0,00	0,00	0,00	0,02	0,17	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00
		Какао-порошок	2,59/2,59	0,63	0,39	0,26	7,49	0,00	0,01	0,00	0,57	3,32	0,00	11,01	0,00	39,08	16,96	0,00	0,00	0,01
		Молоко	129,5/129,5	3,76	4,14	6,09	77,70	0,05	0,19	1,68	0,13	155,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	47,36/47,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,13	0,00	0,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
52	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем дети	200	3,62	7,12	15,42	142,34	0,06	0,08	52,34	1,02	77,78	0,00	19,72	0,00	344,00	38,74	0,00	0,00	0,12
		Лук репчатый	9,34/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,00	0,00	0,80	0,06	2,48	0,00	1,12	0,00	14,00	4,64	0,00	0,00	0,00
		Капуста белокочанная	130/110	1,98	0,11	5,17	30,80	0,03	0,04	49,50	0,66	52,80	0,00	17,60	0,00	330,00	34,10	0,00	0,00	0,01
		Морковь	56/40	0,52	0,44	2,76	14,00	0,02	0,03	2,00	0,28	10,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сметана	8/8	0,22	0,80	0,31	9,52	0,00	0,01	0,04	0,01	7,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	1/1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Картофель молодой	50/40	0,80	0,16	6,52	30,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Специи	1/1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло растительное	6/6	0,00	5,99	0,00	53,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	100/100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10
76	ОБЕД	Рыба отварная с соусом по польски	90	30,32	13,76	3,92	265,37	0,01	0,00	0,05	0,02	0,59	0,00	0,69	0,24	7,69	4,57	0,00	0,00	0,01
		Горбуша	190,12/110,2	22,60	7,17	0,00	154,35	0,22	0,18	0,99	0,66	22,05	0,03	33,08	12,02	369,34	220,50	0,06	0,05	0,47
		Лук репчатый	4,5/3,38	0,05	0,01	0,28	1,38	0,00	0,00	0,34	0,03	1,05	0,00	0,47	0,00	5,91	1,96	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	6,75/6,75	0,09	4,15	0,11	38,20	0,00	0,01	0,00	0,02	1,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	1,12/1,12	0,01	0,69	0,02	6,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Морковь	4,28/3,38	0,04	0,00	0,23	1,18	0,00	0,00	0,17	0,02	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Мука пшеничная	1,12/1,12	0,12	0,01	0,78	3,76	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Петрушка	0,9/0,68	0,02	0,00	0,05	0,33	0,00	0,00	1,01	0,01	1,65	0,01	0,57	0,00	5,40	0,64	0,00	0,00	0,00
		Лимонная кислота	0,11/0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Яйцо	2,7/2,7	0,34	0,31	0,02	4,24	0,00	0,01	0,00	0,07	1,49	0,01	0,32	0,06	3,78	5,18	0,00	0,00	0,00
		Бульон рыбный	22,5/22,5	7,04	1,42	2,43	55,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
169	ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,79	3,12	39,58	201,60	0,05	0,03	0,00	0,56	10,55	0,00	27,83	0,00	53,40	80,10	0,00	0,02	0,14
		Крупа рисовая	53,4/53,4	3,74	0,53	39,52	177,82	0,04	0,02	0,00	0,53	4,27	0,00	26,70	0,00	53,40	80,10	0,00	0,01	0,03
		Масло сливочное	4,2/4,2	0,05	2,58	0,07	23,77	0,00	0,01	0,00	0,01	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	1,5/1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	112,2/112,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,05	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	6,57	25,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,23	0,00	1,80	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,18
		Смесь сухофруктов	14,4/14,4	0,04	0,00	2,09	8,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сахарный песок	4,5/4,5	0,00	0,00	4,49	17,06	0,00	0,00	0,00	0,01	0,14	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00
		Лимонная кислота	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,18
701.2	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02	0,00	0,80	9,20	0,00	13,20	0,00	53,20	34,80	0,00	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02	0,00	0,80	9,20	0,00	13,20	0,00	53,20	34,80	0,00	0,00	0,01
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,03	0,00	1,56	14,00	0,00	18,80	0,00	98,00	63,20	0,00	0,00	0,02
		Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,03	0,00	1,56	14,00	0,00	18,80	0,00	98,00	63,20	0,00	0,00	0,01
399.4	ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные грушевый																		

115	УЖИН	Рагу овощное с мясом	150	13,02	15,22	15,51	252,04	0,08	0,14	21,30	2,16	38,40	0,00	20,54	0,00	318,80	125,01	0,00	0,00	0,05
		Говядина 1 кат.	73,2/54	10,04	8,64	0,00	117,72	0,03	0,08	0,00	1,46	4,86	0,00	11,88	0,00	176,04	101,52	0,00	0,00	0,03
		Лук репчатый	21/18	0,25	0,04	1,48	7,38	0,01	0,00	1,80	0,14	5,58	0,00	2,52	0,00	31,50	10,44	0,00	0,00	0,01
		Лук репчатый	0,9/0,6	0,01	0,00	0,05	0,25	0,00	0,00	0,06	0,01	0,19	0,00	0,08	0,00	1,05	0,35	0,00	0,00	0,00
		Пшеничная мука, высшего сорта	1,8/1,8	0,19	0,02	1,26	6,01	0,00	0,00	0,00	0,02	0,32	0,00	0,29	0,00	2,20	1,55	0,00	0,00	0,00
		Капуста белокочанная	45,6/36	0,65	0,04	1,69	10,08	0,01	0,01	16,20	0,22	17,28	0,00	5,76	0,00	108,00	11,16	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	1,8/1,8	0,02	1,11	0,03	10,19	0,00	0,00	0,00	0,01	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	0,6/0,6	0,01	0,37	0,01	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сахарный песок	0,45/0,45	0,00	0,00	0,45	1,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
		Морковь	37,8/30,6	0,40	0,03	2,11	10,71	0,02	0,02	1,53	0,21	8,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Морковь	2,1/1,8	0,02	0,00	0,12	0,63	0,00	0,00	0,09	0,01	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Томат-паста	3,6/3,6	0,17	0,00	0,68	3,56	0,01	0,01	1,62	0,08	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Картофель молодой	58,8/46,8	0,94	0,19	7,63	36,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло растительное	4,8/4,8	0,00	4,80	0,00	43,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Бульон мясной	30,6/30,6	0,31	0,00	0,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
268	УЖИН	Чай с сахаром	180	0,25	0,00	9,04	36,52	0,00	0,02	0,13	1,06	14,20	0,00	7,25	0,00	31,52	10,39	0,00	0,00	0,31
		Чай черный	1,26/1,26	0,25	0,00	0,05	2,41	0,00	0,01	0,13	1,03	6,24	0,00	5,54	0,00	31,25	10,38	0,00	0,00	0,13
		Сахарный песок	9/9	0,00	0,00	8,98	34,11	0,00	0,00	0,00	0,03	0,27	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	171/171	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	0,00	1,71	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,17
458e	УЖИН	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5,00	2,30	19,00	0,00	12,00	0,00	155,00	16,00	0,00	0,00	0,01
		Груша	120/100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5,00	2,30	19,00	0,00	12,00	0,00	155,00	16,00	0,00	0,00	0,01
701.2	УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02	0,00	0,60	6,90	0,00	9,90	0,00	39,90	26,10	0,00	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02	0,00	0,60	6,90	0,00	9,90	0,00	39,90	26,10	0,00	0,00	0,00
700	УЖИН	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,03	0,00	1,56	14,00	0,00	18,80	0,00	98,00	63,20	0,00	0,00	0,02
		Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,03	0,00	1,56	14,00	0,00	18,80	0,00	98,00	63,20	0,00	0,00	0,01
281	УЖИН 2	Йогурт	200	6,00	7,00	36,00	231,80	0,08	0,40	1,20	0,20	244,00	0,04	30,00	0,00	294,00	192,00	0,02	0,00	0,04
		Йогурт 3,2% жирности	200/200	10,00	6,40	7,00	136,00	0,08	0,40	1,20	0,20	244,00	0,04	30,00	0,00	294,00	192,00	0,02	0,00	0,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2400	91,14	72,7	323,38	2309,44	0,822	1,456	95,66	19,851	827,857	0,165	273,662	1,122	2309,251	844,987	0,037	0,035	1,22

267	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108,00	0,07	0,27	2,34	0,18	216,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Молоко	189,9/180	5,22	5,76	8,46	108,00	0,07	0,27	2,34	0,18	216,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
261	ПОЛДНИК	Булочка домашняя	20	1,57	2,07	12,36	73,75	0,02	0,01	0,00	0,19	4,06	0,00	2,25	0,00	17,25	12,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Меланк	0,44/0,4	0,05	0,05	0,00	0,63	0,00	0,00	0,00	0,01	0,22	0,00	0,05	0,00	0,56	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль поваренная пищевая	0,12/0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,03	0,00	0,01	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Пшеничная мука, высшего сорта	13,6/13,6	1,47	0,18	9,51	45,42	0,02	0,01	0,00	0,16	2,45	0,00	2,18	0,00	16,59	11,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	0,00	0,00	0,00	0,01	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сахарный песок	2,2/2,2	0,00	0,00	2,20	8,34	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сахарный песок	0,6/0,6	0,00	0,00	0,60	2,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Дрожжи сухие	0,1/0,1	0,01	0,00	0,01	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
458е	ПОЛДНИК	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5,00	2,30	19,00	0,00	12,00	0,00	155,00	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
		Груша	130/100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5,00	2,30	19,00	0,00	12,00	0,00	155,00	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
13	УЖИН	Салат из свежих огурцов	60	0,52	3,67	1,96	42,86	0,02	0,02	5,76	0,37	13,97	0,01	8,06	0,00	84,28	25,63	0,04	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01
		Лук репчатый	10,98/9	0,13	0,02	0,74	3,69	0,00	0,00	0,90	0,07	2,79	0,00	1,26	0,00	15,75	5,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Огурец свежий	61,02/48,6	0,39	0,05	1,22	6,80	0,02	0,02	4,86	0,29	11,18	0,01	6,80	0,00	68,53	20,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
		Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло растительное	3,6/3,6	0,00	3,60	0,00	32,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
116	УЖИН	Голубцы ленивые взр	150	14,62	17,92	14,22	277,77	0,09	0,18	4,50	2,63	67,38	0,02	35,01	0,17	524,24	169,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06
		Говядина 1 кат.	75/55,05	10,24	8,81	0,00	120,01	0,03	0,08	0,00	1,49	4,96	0,00	12,11	0,00	179,46	103,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
		Лук репчатый	15,6/13,2	0,18	0,03	1,08	5,41	0,01	0,00	1,32	0,11	4,09	0,00	1,85	0,00	23,10	7,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Лук репчатый	0,9/0,75	0,01	0,00	0,06	0,31	0,00	0,00	0,08	0,01	0,23	0,00	0,11	0,00	1,31	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Пшеничная мука, высшего сорта	1,8/1,8	0,19	0,02	1,26	6,01	0,00	0,00	0,00	0,02	0,32	0,00	0,29	0,00	2,20	1,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Крупа рисовая	1,8/7,5	0,52	0,08	5,55	24,98	0,01	0,00	0,00	0,08	0,60	0,00	3,75	0,00	7,50	11,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Капуста белокочанная	124,95/100,0	1,80	0,10	4,70	28,01	0,03	0,04	45,02	0,60	48,02	0,00	16,01	0,00	300,15	31,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
		Масло сливочное	4,35/4,35	0,06	2,68	0,07	24,62	0,00	0,01	0,00	0,01	1,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	1,8/1,8	0,02	1,11	0,03	10,19	0,00	0,00	0,00	0,01	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	0,6/0,6	0,01	0,37	0,01	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	6,3/6,3	0,08	3,87	0,11	35,66	0,00	0,01	0,00	0,02	1,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сахарный песок	0,45/0,45	0,00	0,00	0,45	1,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Морковь	2,4/1,8	0,02	0,00	0,12	0,63	0,00	0,00	0,09	0,01	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	0,75/0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Томат-паста	3,75/3,75	0,18	0,00	0,71	3,71	0,01	0,01	1,69	0,09	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Специи	0,75/0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Яйцо	7,5/7,5	0,95	0,86	0,05	11,78	0,01	0,03	0,00	0,19	4,13	0,02	0,90	0,17	10,50	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Бульон мясной	33,75/33,75	0,34	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
701.2	УЖИН	Хлеб пшеничный вз50/50	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03	0,00	1,00	11,50	0,00	16,50	0,00	66,50	43,50	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	50/50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03	0,00	1,00	11,50	0,00	16,50	0,00	66,50	43,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
700	УЖИН	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,03	0,00	1,56	14,00	0,00	18,80	0,00	98,00	63,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
		Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,03	0,00	1,56	14,00	0,00	18,80	0,00	98,00	63,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
399.4	УЖИН	Соки овощные, фруктовые и ягодные яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4,00	2,80	14,00	0,00	8,00	0,00	240,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
		Сок яблочный	200/200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4,00	2,80	14,00	0,00	8,00	0,00	240,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
281	УЖИН 2	Кефир 2,5	180	5,40	4,50	7,20	72,00	0,07	0,31	1,26	0,18	216,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Кефир	186,3/180	5,40	1,80	7,20	72,00	0,07	0,31	1,26	0,18	216,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
701.2	УЖИН 2	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	0,40	4,60	0,00	6,60	0,00	26,60	17,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	0,40	4,60	0,00	6,60	0,00	26,60	17,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2400	104,69	95,45	265,37	2318,61	0,869	1,79	33,028	16,502	1123,674	0,166	210,553	1,344	1863,784	883,521	0,075	0,013	0,651	0,00	0,00	0,00

144	ОБЕД	Рагу из овощей	150	4,40	9,78	24,56	205,67	0,08	0,08	13,50	1,05	59,12	0,00	15,27	0,00	263,27	34,22	0,03	0,00	0,06
		Лук репчатый	18,9/15,6	0,22	0,03	1,28	6,40	0,01	0,00	1,56	0,13	4,84	0,00	2,18	0,00	27,30	9,05	0,00	0,00	0,01
		Лук репчатый	0,75/0,6	0,01	0,00	0,05	0,25	0,00	0,00	0,06	0,01	0,19	0,00	0,08	0,00	1,05	0,35	0,00	0,00	0,00
		Пшеничная мука, высшего сорта	0,75/0,75	0,08	0,01	0,52	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	0,14	0,00	0,12	0,00	0,92	0,65	0,00	0,00	0,00
		Капуста белокочанная	97,5/78	1,40	0,08	3,67	21,84	0,02	0,03	35,10	0,47	37,44	0,00	12,48	0,00	234,00	24,18	0,00	0,00	0,01
		Масло сливочное	2,25/2,25	0,03	1,38	0,04	12,74	0,00	0,00	0,00	0,01	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	0,6/0,6	0,01	0,37	0,01	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сахарный песок	0,15/0,15	0,00	0,00	0,15	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
		Морковь	54/45	0,58	0,04	3,10	15,75	0,03	0,03	2,25	0,32	12,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Морковь	3,6/3	0,04	0,00	0,21	1,05	0,00	0,00	0,15	0,02	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	0,9/0,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Томат-паста	4,5/4,5	0,22	0,00	0,86	4,46	0,01	0,01	2,03	0,10	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Картофель молодой	120/90	1,80	0,36	14,67	69,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Специи	0,6/0,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло растительное	7,5/7,5	0,00	7,49	0,00	67,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	40,5/40,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,82	0,00	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов дети	180	0,04	0,00	6,19	23,56	0,00	0,00	0,00	0,02	8,23	0,00	1,80	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,18
		Смесь сухофруктов	11,7/11,7	0,04	0,00	1,70	6,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сахарный песок	4,5/4,5	0,00	0,00	4,49	17,06	0,00	0,00	0,00	0,01	0,14	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00
		Лимонная кислота	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,18
701.2	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02	0,00	0,80	9,20	0,00	13,20	0,00	53,20	34,80	0,00	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	40/40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02	0,00	0,80	9,20	0,00	13,20	0,00	53,20	34,80	0,00	0,00	0,01
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,03	0,00	1,56	14,00	0,00	18,80	0,00	98,00	63,20	0,00	0,00	0,02
		Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,03	0,00	1,56	14,00	0,00	18,80	0,00	98,00	63,20	0,00	0,00	0,01
399.4	ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,66	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сок виноградный	200/200	0,60	0,40	32,60	136,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
458е	ПОЛДНИК	Персик	100	0,90	0,10	9,50	45,00	0,04	0,08	10,00	0,60	20,00	0,08	16,00	0,00	363,00	34,00	0,00	0,00	0,02
		Персик	120/100	0,90	0,10	9,50	45,00	0,04	0,08	10,00	0,60	20,00	0,08	16,00	0,00	363,00	34,00	0,00	0,00	0,02
121	УЖИН	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,00	0,00	5,76	0,00	0,00	16,80	7,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Икра кабачковая	60/60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
114	УЖИН	Макаронник с мясом	150	21,08	17,28	42,19	413,01	0,01	0,02	0,14	0,23	1,84	0,00	0,26	0,01	3,17	1,84	0,00	0,00	0,00
		Лук репчатый	16,8/13,8	0,19	0,03	1,13	5,66	0,01	0,00	1,38	0,11	4,28	0,00	1,93	0,00	24,15	8,00	0,00	0,00	0,00
		Макаронны	58,5/58,5	6,44	0,76	40,77	200,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Говядина (котлетное мясо)	91,8/67,8	13,56	6,64	0,00	113,90	0,05	0,12	0,00	1,97	6,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сухари панировочные	3,6/3,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	20,38	0,00	0,01	0,00	0,01	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	0,00	0,00	0,00	0,01	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	13,58	0,00	0,00	0,00	0,01	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,10	33,96	0,00	0,01	0,00	0,02	1,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Яйцо	5,4/5,4	0,69	0,62	0,04	8,48	0,00	0,02	0,00	0,14	2,97	0,01	0,65	0,12	7,56	10,37	0,00	0,00	0,00
270	УЖИН	Чай с сахаром	180	0,22	0,00	9,02	36,18	0,00	0,02	0,11	0,92	13,03	0,00	6,41	0,00	27,05	8,91	0,00	0,00	0,27
		Чай черный	1,08/1,08	0,22	0,00	0,04	2,06	0,00	0,01	0,11	0,89	5,35	0,00	4,75	0,00	26,78	8,90	0,00	0,00	0,11
		Сахарный песок	9/9	0,00	0,00	8,98	34,11	0,00	0,00	0,00	0,03	0,27	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	164,7/164,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,41	0,00	1,65	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,17
701.2	УЖИН	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11	0,04	0,00	1,40	16,10	0,00	23,10	0,00	93,10	60,90	0,00	0,01	0,01
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	70/70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11	0,04	0,00	1,40	16,10	0,00	23,10	0,00	93,10	60,90	0,00	0,00	0,01
700	УЖИН	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,03	0,00	1,56	14,00	0,00	18,80	0,00	98,00	63,20	0,00	0,00	0,01
		Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,03	0,00	1,56	14,00	0,00	18,80	0,00	98,00	63,20	0,00	0,00	0,01
701.2	УЖИН 2	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	0,40	4,60	0,00	6,60	0,00	26,60	17,40	0,00	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	0,40	4,60	0,00	6,60	0,00	26,60	17,40	0,00	0,00	0,00
281	УЖИН 2	Кефир 2,5	180	5,40	4,50	7,20	72,00	0,07	0,31	1,26	0,18	216,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Кефир	186,3/180	5,40	1,80	7,20	72,00	0,07	0,31	1,26	0,18	216,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2400	85,05	71,62	342,65	2338,67	0,831	1,331	44,693	13,175	864,115	16,881	176,808	0,012	1384,531	470,431	0,051	0,015	0,878

День 9																				
209	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	19,60	27,36	3,88	340,56	0,12	0,72	0,72	3,60	148,66	0,36	16,80	3,08	196,00	268,80	0,02	0,04	0,08
		Масло сливочное	9,4/9,4	0,12	5,78	0,16	53,20	0,00	0,01	0,00	0,03	2,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	6/6	0,08	3,89	0,10	33,96	0,00	0,01	0,00	0,02	1,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	1/1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Яйцо	140/140	17,78	16,10	0,98	219,80	0,10	0,62	0,00	3,50	77,00	0,36	16,80	3,08	196,00	268,80	0,03	0,04	0,08
		Молоко	56/56	1,62	1,79	2,63	33,60	0,02	0,08	0,73	0,06	67,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	6,30	24,57	0,00	0,00	0,04	0,32	9,83	0,00	3,33	0,00	9,13	2,97	0,00	0,00	0,22
		Чай черный	0,36/0,36	0,07	0,00	0,01	0,69	0,00	0,00	0,04	0,30	1,78	0,00	1,58	0,00	8,93	2,97	0,00	0,00	0,04
		Сахарный песок	6,3/6,3	0,00	0,00	6,29	23,88	0,00	0,00	0,00	0,02	0,19	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	174,6/174,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	0,00	1,75	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,18
458e	ЗАВТРАК	груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5,00	2,30	19,00	0,00	12,00	0,00	155,00	16,00	0,00	0,00	0,01
		Груша	130/100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5,00	2,30	19,00	0,00	12,00	0,00	155,00	16,00	0,00	0,00	0,01
701.2	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	0,40	4,60	0,00	6,60	0,00	26,60	17,40	0,00	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	0,40	4,60	0,00	6,60	0,00	26,60	17,40	0,00	0,00	0,00
274	ЗАВТРАК 2	Какао с молоком 0/180	185	4,38	4,53	11,90	106,23	0,06	0,20	1,68	0,72	161,01	0,00	11,49	0,00	39,26	16,97	0,00	0,00	0,06
		Сахарный песок	5,55/5,55	0,00	0,00	5,54	21,03	0,00	0,00	0,00	0,02	0,17	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00
		Какао-порошок	2,59/2,59	0,63	0,39	0,26	7,49	0,00	0,01	0,00	0,57	3,32	0,00	11,01	0,00	39,08	16,96	0,00	0,00	0,01
		Молоко	129,5/129,5	3,76	4,14	6,09	77,70	0,05	0,19	1,68	0,13	155,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	47,36/47,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,13	0,00	0,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
608	ЗАВТРАК 2	Пряники	15	0,89	0,70	11,25	54,90	0,01	0,00	0,00	0,12	1,65	0,00	1,35	0,00	10,65	7,50	0,00	0,00	0,00
		Пряники заварные	15/15	0,88	0,70	11,25	54,90	0,01	0,00	0,00	0,12	1,65	0,00	1,35	0,00	10,65	7,50	0,00	0,00	0,00
11	ОБЕД	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	100	2,39	6,03	5,15	84,70	0,06	0,10	37,70	1,07	42,56	0,06	16,95	0,18	273,50	46,45	0,01	0,00	0,03
		Капуста белокочанная	80/63	1,13	0,06	2,96	17,64	0,02	0,03	28,35	0,38	30,24	0,00	10,08	0,00	189,00	19,53	0,00	0,00	0,01
		Помидоры (томаты)	20/17	0,10	0,03	0,71	3,38	0,03	0,03	7,65	0,39	3,40	0,03	3,40	0,00	49,30	4,42	0,00	0,00	0,00
		Огурец свежий	21/17	0,14	0,02	0,42	2,38	0,01	0,01	1,70	0,10	3,91	0,00	2,38	0,00	23,97	7,14	0,00	0,00	0,00
		Сахарный песок	1/1	0,00	0,00	1,00	3,79	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Лимонная кислота	0,5/0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Яйцо	8/8	1,02	0,92	0,06	12,56	0,01	0,04	0,00	0,20	4,40	0,02	0,96	0,18	11,20	15,36	0,00	0,00	0,00
		Масло растительное	5/5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	13/13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,59	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
69	ОБЕД	Уха рыбацкая дети	200	7,94	3,52	13,98	119,42	0,00	0,00	0,04	0,01	0,57	0,00	0,36	0,09	3,42	1,90	0,01	0,00	0,01
		Горбуша	44/30	6,15	1,95	0,00	42,00	0,06	0,05	0,27	0,18	6,00	0,01	9,00	3,27	100,50	60,00	0,02	0,01	0,13
		Лук репчатый	13/11	0,15	0,02	0,90	4,51	0,01	0,00	1,10	0,09	3,41	0,00	1,54	0,00	19,25	6,38	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	0,00	0,00	0,00	0,01	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Картофель молодой	94/80	1,60	0,32	13,04	61,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Специи	1/1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	220/220	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	2,20	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,22
122	ОБЕД	Плов из курицы0/180	180	20,95	28,58	32,63	471,33	0,05	0,04	2,12	0,59	8,24	0,00	21,80	0,00	52,34	66,35	0,02	0,00	0,02
		Лук репчатый	11,34/5,94	0,08	0,01	0,49	2,44	0,00	0,00	0,59	0,05	1,84	0,00	0,83	0,00	10,40	3,45	0,00	0,00	0,00
		Крупа рисовая	41,94/41,94	2,94	0,42	31,04	139,66	0,03	0,02	0,00	0,42	3,36	0,00	20,97	0,00	41,94	62,91	0,00	0,01	0,02
		Морковь	12,06/9,54	0,12	0,01	0,66	3,34	0,01	0,01	0,48	0,07	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	0,54/0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Томат-паста	2,34/2,34	0,11	0,00	0,44	2,32	0,00	0,00	1,05	0,05	0,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Куры потрошенные	187,2/162	29,48	29,81	0,00	385,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Специи	1,8/1,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло растительное	5,4/5,4	0,00	5,39	0,00	48,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло растительное	4,86/4,86	0,00	4,86	0,00	43,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов дети	180	0,04	0,00	6,19	23,56	0,00	0,00	0,00	0,02	8,23	0,00	1,80	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,18
		Смесь сухофруктов	11,7/11,7	0,04	0,00	1,70	6,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сахарный песок	4,5/4,5	0,00	0,00	4,49	17,06	0,00	0,00	0,00	0,01	0,14	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00
		Лимонная кислота	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,18
701.2	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	0,40	4,60	0,00	6,60	0,00	26,60	17,40	0,00	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	0,40	4,60	0,00	6,60	0,00	26,60	17,40	0,00	0,00	0,00
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,02	0,00	0,78	7,00	0,00	9,40	0,00	49,00	31,60	0,00	0,00	0,01
		Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68														

25	УЖИН	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	1,87	6,55	47,43	0,01	0,03	7,44	1,04	27,97	0,00	16,39	0,00	214,28	32,08	0,01	0,00	0,01
		Соль поваренная пищевая	0,12/0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,03	0,00	0,01	0,09	0,00	0,00	0,00
		Свекла	90/74,4	1,12	0,07	6,55	31,25	0,02	0,03	7,44	1,04	27,53	0,00	16,37	0,00	214,27	31,99	0,01	0,00	0,02
		Масло растительное	1,8/1,8	0,00	1,80	0,00	16,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
98	УЖИН	Жаркое по-домашнему	200	27,06	25,58	27,56	448,76	0,08	0,20	2,40	3,58	15,66	0,00	29,54	0,00	433,92	245,08	0,04	0,00	0,08
		Говядина 1 кат.	171,34/126,6	23,56	20,27	0,00	276,12	0,08	0,19	0,00	3,42	11,40	0,00	27,87	0,00	412,91	238,12	0,01	0,00	0,08
		Лук репчатый	14,66/12	0,17	0,02	0,98	4,92	0,01	0,00	1,20	0,10	3,72	0,00	1,68	0,00	21,00	6,96	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	1/1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Томат-паста	2,66/2,66	0,13	0,00	0,51	2,63	0,00	0,01	1,20	0,06	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Картофель молодой	240/160	3,20	0,64	26,08	123,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло растительное	4,66/4,66	0,00	4,66	0,00	41,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
268	УЖИН	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	6,30	24,57	0,00	0,00	0,04	0,32	9,83	0,00	3,33	0,00	9,13	2,97	0,00	0,00	0,22
		Чай черный	0,36/0,36	0,07	0,00	0,01	0,69	0,00	0,00	0,04	0,30	1,78	0,00	1,58	0,00	8,93	2,97	0,00	0,00	0,04
		Сахарный песок	6,3/6,3	0,00	0,00	6,29	23,88	0,00	0,00	0,00	0,02	0,19	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	174,6/174,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	0,00	1,75	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,18
701.2	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	0,40	4,60	0,00	6,60	0,00	26,60	17,40	0,00	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	0,40	4,60	0,00	6,60	0,00	26,60	17,40	0,00	0,00	0,00
700	УЖИН	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,03	0,00	1,56	14,00	0,00	18,80	0,00	98,00	63,20	0,00	0,00	0,02
		Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,03	0,00	1,56	14,00	0,00	18,80	0,00	98,00	63,20	0,00	0,00	0,01
701.2	УЖИН 2	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	0,40	4,60	0,00	6,60	0,00	26,60	17,40	0,00	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	0,40	4,60	0,00	6,60	0,00	26,60	17,40	0,00	0,00	0,00
267	УЖИН 2	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108,00	0,07	0,27	2,34	0,18	216,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Молоко	189,9/180	5,22	5,76	8,46	108,00	0,07	0,27	2,34	0,18	216,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2400	101,61	106,75	257,13	2402,09	0,785	1,71	69,519	18,423	738,601	0,42	206,743	3,353	1875,17	893,462	0,115	0,049	0,949

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 10																				
213	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	29,44	22,20	27,18	422,86	0,08	0,52	0,82	0,94	274,18	0,14	39,70	0,08	202,62	371,08	0,00	0,00	0,00
		Крупа манная	13,4/13,4	1,38	0,13	9,46	44,62	0,02	0,01	0,00	0,13	2,68	0,00	2,41	0,00	17,42	11,39	0,00	0,00	0,00
		Творог	160/160	26,72	14,40	3,20	248,48	0,06	0,48	0,80	0,64	262,40	0,13	36,80	0,00	179,20	352,00	0,00	0,00	0,00
		Сухари панировочные	7,8/7,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	0,01	0,00	0,03	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сахарный песок	13,4/13,4	0,00	0,00	13,37	50,79	0,00	0,00	0,00	0,04	0,40	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сметана	4/4	0,11	0,40	0,16	4,76	0,00	0,00	0,02	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Молоко сгущенное	8,4/8,4	0,59	0,66	0,80	11,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Яйцо	4/4	0,51	0,46	0,03	6,28	0,00	0,02	0,00	0,10	2,20	0,01	0,48	0,09	5,60	7,88	0,00	0,00	0,00
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром дети	180	0,07	0,00	6,30	24,57	0,00	0,00	0,04	0,32	9,83	0,00	3,33	0,00	9,13	2,97	0,00	0,00	0,22
		Чай черный	0,36/0,36	0,07	0,00	0,01	0,69	0,00	0,00	0,04	0,30	1,78	0,00	1,58	0,00	8,93	2,97	0,00	0,00	0,04
		Сахарный песок	6,3/6,3	0,00	0,00	6,29	23,88	0,00	0,00	0,00	0,02	0,19	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	174,6/174,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	0,00	1,75	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,18
701.2	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	0,40	4,60	0,00	6,60	0,00	26,60	17,40	0,00	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	0,40	4,60	0,00	6,60	0,00	26,60	17,40	0,00	0,00	0,00
458е	ЗАВТРАК	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	0,60	8,00	0,02	42,00	0,00	348,00	28,00	0,00	0,00	0,00
		Банан	180/100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	0,60	8,00	0,02	42,00	0,00	348,00	28,00	0,00	0,00	0,00
259	ЗАВТРАК 2	Булочка "Веснушка"	20	1,69	0,62	11,72	58,81	0,03	0,01	0,00	0,21	3,63	0,00	2,69	0,00	24,59	14,25	0,00	0,00	0,00
		Меланж	0,56/0,4	0,05	0,05	0,00	0,63	0,00	0,00	0,00	0,01	0,22	0,00	0,05	0,00	0,56	0,77	0,00	0,00	0,00
		Пшеничная мука, высшего сорта	16/14,6	1,58	0,19	10,21	48,76	0,03	0,01	0,00	0,18	2,63	0,00	2,34	0,00	17,81	12,56	0,00	0,00	0,00
		Изюм	0,72/0,72	0,02	0,00	0,48	1,90	0,00	0,00	0,00	0,02	0,58	0,00	0,30	0,00	6,19	0,93	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	0,6/0,6	0,01	0,37	0,01	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сахарный песок	1/1	0,00	0,00	1,00	3,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	0,16/0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Специи	0,1/0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Дрожжи сухие	0,3/0,3	0,04	0,01	0,03	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
270	ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	180	0,22	0,00	9,02	36,18	0,00	0,02	0,11	0,92	13,03	0,00	6,41	0,00	27,05	8,91	0,00	0,00	0,27
		Чай черный	1,08/1,08	0,22	0,00	0,04	2,06	0,00	0,01	0,11	0,89	5,35	0,00	4,75	0,00	26,78	8,90	0,00	0,00	0,11
		Сахарный песок	9/9	0,00	0,00	8,98	34,11	0,00	0,00	0,00	0,03	0,27	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	164,7/164,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,41	0,00	1,65	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,17
65	ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	2,36	4,90	14,44	111,90	0,02	0,02	12,02	0,42	31,80	0,00	9,76	0,00	99,76	37,92	0,04	0,00	0,16
		Лук репчатый	9,4/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,00	0,00	0,80	0,06	2,48	0,00	1,12	0,00	14,00	4,64	0,00	0,00	0,00
		Крупа перловая	8/8	0,74	0,09	5,35	25,20	0,01	0,01	0,00	0,14	3,04	0,00	3,20	0,00	13,76	25,84	0,00	0,00	0,01
		Капуста белокочанная	30,6/24	0,43	0,02	1,13	6,72	0,01	0,01	10,80	0,14	11,52	0,00	3,84	0,00	72,00	7,44	0,00	0,00	0,00
		Морковь	10/8	0,10	0,01	0,55	2,80	0,01	0,01	0,40	0,06	2,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сметана	6/6	0,16	0,60	0,23	7,14	0,00	0,01	0,03	0,01	5,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	1/1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Картофель молодой	48/40	0,80	0,16	6,52	30,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Специи	0,4/0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло растительное	4/4	0,00	4,00	0,00	35,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	160/160	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	0,00	1,60	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,16
80	ОБЕД	Рыба "Аппетитная" дети	200	21,60	22,62	18,16	365,28	0,28	0,28	12,00	2,02	123,60	0,04	57,20	8,72	844,76	240,60	0,04	0,04	0,42
		Горбуша	143,4/79,4	16,28	5,16	0,00	111,16	0,16	0,13	0,72	0,48	15,88	0,02	23,82	8,66	265,99	158,80	0,04	0,04	0,34
		Лук репчатый	47,4/40	0,56	0,08	3,28	16,40	0,02	0,01	4,00	0,32	12,40	0,00	5,60	0,00	70,00	23,20	0,00	0,00	0,01
		Капуста белокочанная	190/168	3,02	0,17	7,90	47,04	0,05	0,07	75,60	1,01	80,64	0,01	26,88	0,00	504,00	52,08	0,01	0,00	0,02
		Масло сливочное	5,4/5,4	0,07	3,32	0,09	30,56	0,00	0,01	0,00	0,02	1,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сметана	10/10	0,27	1,00	0,39	11,90	0,00	0,01	0,05	0,01	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Мука пшеничная	4/4	0,41	0,04	2,76	13,36	0,02	0,02	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Мука пшеничная	5,4/5,4	0,56	0,06	3,73	18,04	0,02	0,02	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сыр Голландский 8%	3,4/3,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Специи	1/1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Яйцо	3,4/3,4	0,43	0,39	0,02	5,34	0,00	0,02	0,00	0,09	1,87	0,01	0,41	0,08	4,76	6,53	0,00	0,00	0,00
		Масло растительное</																		

267	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108,00	0,07	0,27	2,34	0,18	216,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																														
		Молоко	189,9/180	5,22	5,76	8,46	108,00	0,07	0,27	2,34	0,18	216,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																														
458е	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, 1 апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5,00	2,30	19,00	0,00	12,00	0,00	155,00	16,00	0,00	0,00	0,01																														
		Груша	120/100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5,00	2,30	19,00	0,00	12,00	0,00	155,00	16,00	0,00	0,00	0,01																														
701.2	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	188,00	0,13	0,05	0,00	1,60	18,40	0,00	26,40	0,00	106,40	69,60	0,00	0,01	0,01																														
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	80/80	6,32	0,80	38,64	188,00	0,13	0,05	0,00	1,60	18,40	0,00	26,40	0,00	106,40	69,60	0,00	0,01	0,01																														
94	УЖИН	Язык отварной с соусом	90	24,81	27,79	6,71	363,55	0,21	0,48	0,72	6,32	20,50	0,00	29,57	0,00	391,86	340,78	0,05	0,00	0,04																														
		Лук репчатый	4,5/3,6	0,05	0,01	0,30	1,48	0,00	0,00	0,36	0,03	1,12	0,00	0,50	0,00	6,30	2,09	0,00	0,00	0,00																														
		Язык говяжий	151,2/151,2	24,19	18,30	3,33	261,58	0,18	0,45	0,00	6,20	12,10	0,00	28,73	0,00	385,56	338,69	0,00	0,00	0,00																														
		Морковь	7,2/6,3	0,08	0,01	0,43	2,20	0,00	0,00	0,32	0,04	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																														
		Сметана	4,5/4,5	0,12	0,45	0,18	5,36	0,00	0,00	0,02	0,00	4,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																														
		Мука пшеничная	3,6/3,6	0,37	0,04	2,48	12,02	0,01	0,01	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																														
		Соль пищевая йодированная	0,9/0,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																														
		Масло растительное	9/9	0,00	8,99	0,00	80,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																														
		Вода	34,2/34,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,54	0,00	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03																														
202	УЖИН	Макаронные изделия отварные	150	7,05	6,36	44,56	263,88	0,11	0,03	0,00	1,04	14,58	0,00	10,08	0,00	77,49	54,81	0,00	0,00	0,02																														
		Макароны из муки в/с	63/63	6,93	0,82	44,42	212,94	0,11	0,03	0,00	1,01	11,97	0,00	10,08	0,00	77,49	54,81	0,00	0,00	0,01																														
		Масло сливочное	9/9	0,12	5,54	0,15	50,94	0,00	0,01	0,00	0,03	2,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																														
		Соль пищевая йодированная	0,75/0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																														
399.4	УЖИН	Соки овощные, фруктовые и ягодные яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4,00	2,80	14,00	0,00	8,00	0,00	240,00	14,00	0,00	0,00	0,02																														
		Сок яблочный	200/200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4,00	2,80	14,00	0,00	8,00	0,00	240,00	14,00	0,00	0,00	0,02																														
701.2	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	0,40	4,60	0,00	6,60	0,00	26,60	17,40	0,00	0,00	0,00																														
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	0,40	4,60	0,00	6,60	0,00	26,60	17,40	0,00	0,00	0,00																														
700	УЖИН	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,03	0,00	1,56	14,00	0,00	18,80	0,00	98,00	63,20	0,00	0,00	0,02																														
		Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,03	0,00	1,56	14,00	0,00	18,80	0,00	98,00	63,20	0,00	0,00	0,01																														
701.2	УЖИН 2	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	0,40	4,60	0,00	6,60	0,00	26,60	17,40	0,00	0,00	0,00																														
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	0,40	4,60	0,00	6,60	0,00	26,60	17,40	0,00	0,00	0,00																														
267	УЖИН 2	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108,00	0,07	0,27	2,34	0,18	216,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																														
		Молоко	189,9/180	5,22	5,76	8,46	108,00	0,07	0,27	2,34	0,18	216,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																														
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2400	120,12	99,57	326,36	2676,23	1,39	2,165	49,384	24,985	1041,774	0,202	319,538	8,8	2855,804	1412,314	0,142	0,058	1,381																														
Среднее значение за период			2400	96,96	85,3	311,52	2391,74	1,04	1,71	74,54	19,85	938,61	1,87	232,98	3,73	2146,63	848,63	0,08	0,03	1,07																														
			Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность (ккал)																																											
			Б			Ж			У			В1, мг.			В2, мг.			С, мг.			Fe, мг.			Ca, мг.			A, мг.			Mg, мг.			D, мг.			K, мг.			P, мг.			I, мг.			Se, мг.			F, мг.		