

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 11 ЛЕТ и старше (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 с 11 и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 1																				
175	ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	200	9,14	8,40	35,36	254,34	0,26	0,26	1,24	3,46	129,88	0,00	0,64	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,06
		Крупа гречневая	50,4/50,4	6,35	1,66	28,63	155,23	0,22	0,10	0,00	3,38	10,08	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
		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
		Молоко	96/96	2,78	3,07	4,51	57,60	0,04	0,14	1,25	0,10	115,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	64/64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,88	0,00	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06
268	ЗАВТРАК	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	0,00	0,27	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
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, 1апельсин, 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
700	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,02	0,00	1,17	10,50	0,00	14,10	0,00	73,50	47,40	0,00	0,00	0,01
		Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,02	0,00	1,17	10,50	0,00	14,10	0,00	73,50	47,40	0,00	0,00	0,01
259	ЗАВТРАК 2	Булочка "Веснушка"	20	1,03	0,78	7,51	40,81	0,02	0,01	0,00	0,14	2,66	0,00	1,73	0,00	17,27	9,09	0,01	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	8,6/8,6	0,93	0,11	6,01	28,72	0,02	0,00	0,00	0,10	1,55	0,00	1,38	0,00	10,49	7,40	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	1/1	0,01	0,62	0,02	5,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,29	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	0,1/0,1	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
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
59	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,38	4,07	35,92	202,02	0,08	0,05	1,50	0,80	23,00	0,00	3,30	0,00	17,50	5,80	0,00	0,00	0,20
		Лук репчатый	11,75/10	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
		Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	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
		Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,01	0,50	0,07	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	1,25/1,25	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
		Макаронные изделия	30/30	3,39	0,63	20,88	102,60	0,05	0,02	0,00	0,63	7,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Картофель молодой	100/82,5	1,65	0,33	13,45	63,52	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
		Специи	1,25/1,25	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
		Вода	190/190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,00	1,90	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,19
82	ОБЕД	Рыба запеченная с морковью	120	23,46	12,25	4,87	223,80	0,25	0,22	2,78	0,91	35,36	0,04	33,11	11,77	370,62	218,93	0,06	0,05	0,47
		Горбуша	168/108	22,14	7,02	0,00	151,20	0,22	0,17	0,97	0,65	21,60	0,03	32,40	11,77	361,80	216,00	0,05	0,05	0,46
		Лук репчатый	6/5,04	0,07	0,01	0,41	2,07	0,00	0,00	0,50	0,04	1,56	0,00	0,71	0,00	8,82	2,92	0,00	0,00	0,00
		Морковь	31,2/25,2	0,33	0,03	1,74	8,82	0,02	0,02	1,26	0,18	6,80	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
		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	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
		Сыр Голландский 8%	24/24	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	0,00	0,00	0,00	0,00
		Специи	1,2/1,2	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
		Масло растительное	4,56/4,56	0,00	4,56	0,00	40,99	0,00	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	39/39	0,39	0,00	0,00	1,56	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
131	ОБЕД	Картофельное пюре	180	4,25	4,88	28,96	177,26	0,02	0,05	0,36	0,04	34,40	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
		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
		Картофель молодой	315/169,2	3,38	0,68	27,58	130,28	0,00	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	28,26/27,36	0,79	0,8															

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
701.2	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	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
		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	0,01
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	100	1,09	3,14	5,20	57,39	0,03	0,05	5,16	9,05	36,37	0,00	99,12	0,00	632,18	46,78	0,16	0,00	0,01
		Свекла	51/41	0,62	0,04	3,61	17,22	0,01	0,02	4,10	0,57	15,17	0,00	9,02	0,00	118,08	17,63	0,00	0,00	0,01
		Морская капуста	53/53	0,48	0,11	1,59	13,20	0,02	0,03	1,06	8,48	21,20	0,00	90,10	0,00	514,10	29,15	0,16	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
111	УЖИН	Запеканка капустная с мясом	250	25,23	26,15	19,85	419,75	0,18	0,35	100,00	4,98	205,83	0,03	61,08	0,05	1131,88	124,30	0,00	0,00	0,05
		Соль поваренная пищевая	1,5/1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	5,52	0,00	0,33	0,00	0,14	1,13	0,00	0,00	0,00
		Крупа манная	2,5/2,5	0,26	0,02	1,76	8,32	0,00	0,00	0,00	0,03	0,50	0,00	0,45	0,00	3,25	2,13	0,00	0,00	0,00
		Капуста белокочанная	450/375	6,75	0,38	17,62	105,00	0,11	0,15	168,75	2,25	180,00	0,01	60,00	0,00	1125,00	116,25	0,01	0,00	0,04
		Говядина (котлетное мясо)	118/88	17,60	8,62	0,00	147,84	0,06	0,16	0,00	2,55	8,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	12,5/12,5	0,16	7,69	0,21	70,75	0,00	0,02	0,00	0,04	3,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Специи	2,5/2,5	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	2,5/2,5	0,32	0,29	0,02	3,92	0,00	0,01	0,00	0,06	1,38	0,01	0,30	0,06	3,50	4,80	0,00	0,00	0,00
		Молоко	5/5	0,15	0,16	0,23	3,00	0,00	0,01	0,07	0,01	6,00	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
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	0,00	0,27	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
701.2	УЖИН	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,04	0,00	1,20	13,80	0,00	19,80	0,00	79,80	52,20	0,00	0,01	0,01
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	60/60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,04	0,00	1,20	13,80	0,00	19,80	0,00	79,80	52,20	0,00	0,00	0,01
700	УЖИН	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,40	0,02	0,01	0,00	0,39	3,50	0,00	4,70	0,00	24,50	15,80	0,00	0,00	0,00
		Хлеб ржаной	10/10	0,66	0,12	3,34	17,40	0,02	0,01	0,00	0,39	3,50	0,00	4,70	0,00	24,50	15,80	0,00	0,00	0,00
281	УЖИН 2	Йогурт	180	5,40	6,30	32,40	208,62	0,07	0,36	1,08	0,18	219,60	0,04	27,00	0,00	264,60	172,80	0,02	0,00	0,04
		Йогурт 3,2% жирности	180/180	9,00	5,76	6,30	122,40	0,07	0,36	1,08	0,18	219,60	0,04	27,00	0,00	264,60	172,80	0,02	0,00	0,04
701.2	УЖИН 2	Хлеб пшеничный 20/0	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:			2700	98,72	69,85	372,51	2528,82	1,472	1,658	127,484	35,623	874,963	0,099	390,685	11,822	3617,56	966,882	0,265	0,067	1,983

День 2																				
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	0,18	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	3,69	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
		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 взр180/0	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	0,00	0,27	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
701.2	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный вз70/20	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
458e	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, 1апельсин, 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
272	ЗАВТРАК 2	Кофейный напиток на молоке	180	6,14	6,71	15,75	148,39	0,07	0,27	2,34	0,20	216,20	0,00	0,00	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	180/180	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
608	ЗАВТРАК 2	Пряники	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,02	0,00	0,00	0,16	2,20	0,00	1,80	0,00	14,20	10,00	0,00	0,00	0,00
		Пряники заварные	20/20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,02	0,00	0,00	0,16	2,20	0,00	1,80	0,00	14,20	10,00	0,00	0,00	0,00
63	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	12,37	4,58	62,07	321,75	0,25	0,05	11,65	2,30	41,35	0,00	14,70	0,00	301,50	34,80	0,03	0,00	0,20
		Лук репчатый	11,75/10	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
		Картофель	62,5/50	1,00	0,20	8,15	38,50	0,06	0,04	10,00	0,45	5,00	0,00	11,50	0,00	284,00	29,00	0,00	0,00	0,02
		Горох	20,25/20	4,10	0,40	9,90	59,60	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
		Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	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
		Морковь	16,75/13,25	0,17	0,01	0,91	4,64	0,01	0,01	0,66	0,09	3,58	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
		Специи	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
		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
		Хлеб пшеничный	87,5/87,5	6,91	0,88	42,26	186,90	0,18	0,00	0,00	1,66	20,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
125	ОБЕД	Котлеты рубленные из птицы	120	14,18	15,48	22,15	275,24	0,01	0,00	0,00	0,13	1,95	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сухари панировочные	18/18	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 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	1,44/1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Внутренний жир	4,8/4,8	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
		Куры потрошенные	153,6/96	17,47	17,66	0,00	228,48	0,00	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	1,2/1,2	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
		Вода	24/24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,08	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
		Хлеб пшеничный	45,6/45,6	3,60	0,46	22,02	97,40	0,09	0,00	0,00	0,87	10,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
144	ОБЕД	Рагу из овощей	200	6,38	13,00	31,46	271,42	0,10	0,12	20,00	1,74	105,70	0,00	29,32	0,00	519,02	62,98	0,08	0,00	0,08
		Лук репчатый	25,2/20,8	0,29	0,04	1,71	8,53	0,01	0,00	2,08	0,17	6,45	0,00	2,91	0,00	36,40	12,06	0,00	0,00	0,01
		Лук репчатый	1/0,8	0,01	0,00	0,07	0,33	0,00	0,00	0,08	0,01	0,25	0,00	0,11	0,00	1,40	0,46	0,00	0,00	0,00
		Пшеничная мука, высшего сорта	1/1	0,11	0,01	0,70	3,34	0,00	0,00	0,00	0,01	0,18	0,00	0,16	0,00	1,22	0,86	0,00	0,00	0,00
		Капуста белокочанная	200/160	2,88	0,16	7,52	44,80	0,05	0,06	72,00	0,96	76,80	0,01	25,60	0,00	480,00	49,60	0,01	0,00	0,02
		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	0,8/0,8	0,01	0,49	0,01	4,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сахарный песок	0,2/0,2	0,00	0,00	0,20	0,76	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	72/60	0,78	0,06	4,14	21,00	0,04	0,04	3,00	0,42	16,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Морковь	4,8/4	0,05	0,00	0,28	1,40	0,00	0,00	0,20	0,03	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	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
		Томат-паста	6/6	0,29	0,00	1,14	5,94	0,01	0,01	2,70	0,14	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Картофель молодой	120/96	1,92	0,38	15,65	73,92	0,00	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	0,8/0,8	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	10/10	0,00	9,99	0,00	89,90	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
		Вода	54/54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,07	0,00	7,61	29,07	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	21,6/21,6	0,06	0,00	3,13	12,01	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	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	1,95	17,50	0,00	23,50	0,00	122,50	79,00	0,01	0,00	0,02
		Хлеб ржаной	50/50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	1,95	17,50	0,00	23,50	0,00	122,50	79,00	0,00	0,00	0,02

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
458e	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
701.2	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный вз50/0	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
		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	0,01
12	УЖИН	Салат из свежих помидоров	100	0,78	6,20	6,12	82,45	0,13	0,15	39,35	2,07	23,42	0,17	19,53	0,00	275,73	33,18	0,00	0,00	0,04
		Лук репчатый	24/20	0,28	0,04	1,64	8,20	0,01	0,00	2,00	0,16	6,20	0,00	2,80	0,00	35,00	11,60	0,00	0,00	0,01
		Помидоры (томаты)	93/83	0,50	0,17	3,49	16,52	0,12	0,14	37,35	1,91	16,60	0,17	16,60	0,00	240,70	21,58	0,00	0,00	0,02
		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	0,00	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
		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
		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	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
96	УЖИН	Плов	230	16,08	23,67	49,45	476,01	0,14	0,16	7,25	2,85	33,76	0,00	43,33	0,00	269,10	202,35	0,00	0,00	0,07
		Говядина 1 кат.	115/57,5	10,70	9,20	0,00	125,35	0,03	0,09	0,00	1,55	5,18	0,00	12,65	0,00	187,45	108,10	0,00	0,00	0,04
		Лук репчатый	17,64/13,8	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
		Крупа рисовая	57,5/57,5	4,03	0,57	42,55	191,48	0,05	0,02	0,00	0,58	4,60	0,00	28,75	0,00	57,50	86,25	0,00	0,01	0,03
		Морковь	92/69	0,90	0,07	4,76	24,15	0,04	0,05	3,45	0,48	18,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	1,38/1,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	5,36/5,36	0,26	0,00	1,02	5,31	0,01	0,01	2,41	0,12	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Специи	1,15/1,15	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	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло растительное	13,8/13,8	0,00	13,79	0,00	124,06	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
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	0,00	0,27	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
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	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	1,95	17,50	0,00	23,50	0,00	122,50	79,00	0,01	0,00	0,02
		Хлеб ржаной	50/50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	1,95	17,50	0,00	23,50	0,00	122,50	79,00	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
		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:			2700	106,2	106,84	412,41	2994,13	1,5	2,147	100,417	30,369	967,273	0,55	326,224	3,08	2936,31	1023,486	0,135	0,058	1,352

День 3																				
213	ЗАВТРАК	Запеканка из творога взросл	200	36,62	25,06	28,68	482,80	0,10	0,64	1,02	1,10	339,14	0,18	48,90	0,08	247,42	459,08	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	200/200	33,40	18,00	4,00	310,60	0,08	0,60	1,00	0,80	328,00	0,16	46,00	0,00	224,00	440,00	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	7,8/7,8	0,10	4,80	0,13	44,15	0,00	0,01	0,00	0,02	2,26	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
		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
		Молоко сгущенное	16/16	1,12	1,26	1,52	21,60	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
		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
701.2	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	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
		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	0,01
458е	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	180	5,96	6,23	14,17	137,30	0,07	0,27	2,34	0,86	220,09	0,00	13,00	0,00	46,33	20,05	0,00	0,00	0,00
		Сахарный песок	5,4/5,4	0,00	0,00	5,39	20,47	0,00	0,00	0,00	0,02	0,16	0,00	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00
		Какао-порошок	3,06/3,06	0,74	0,46	0,31	8,84	0,00	0,01	0,00	0,67	3,92	0,00	13,01	0,00	46,18	20,04	0,00	0,00	0,01
		Молоко	180/180	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
1	ЗАВТРАК 2	Бутерброд с маслом	15/5	1,25	3,24	7,33	60,48	0,01	0,00	0,00	0,06	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	5,03/5,03	0,07	3,09	0,09	28,44	0,00	0,01	0,00	0,02	1,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный	15/15	1,18	0,15	7,24	32,04	0,03	0,00	0,00	0,29	3,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
54	ОБЕД	Борщ,с капустой и картофелем взр	250	2,18	4,50	13,37	102,92	0,03	0,05	15,90	0,95	52,60	0,00	15,40	0,00	192,80	29,20	0,00	0,00	0,23
		Свекла	50/40	0,60	0,04	3,52	16,80	0,01	0,02	4,00	0,56	14,80	0,00	8,80	0,00	115,20	17,20	0,00	0,00	0,01
		Лук репчатый	11,75/10	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
		Капуста белокочанная	25/20	0,36	0,02	0,94	5,60	0,01	0,01	9,00	0,12	9,60	0,00	3,20	0,00	60,00	6,20	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	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
		Сахарный песок	3/3	0,00	0,00	2,99	11,37	0,00	0,00	0,00	0,01	0,09	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00
		Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,01	0,50	0,07	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сметана	12,5/12,5	0,34	1,25	0,49	14,88	0,00	0,01	0,06	0,01	11,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	2,5/2,5	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
		Томат-паста	3/3	0,14	0,00	0,57	2,97	0,01	0,01	1,35	0,07	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Картофель молодой	25/20	0,40	0,08	3,26	15,40	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
		Лимонная кислота	0,25/0,25	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
		Специи	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
		Вода	200/200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,20
93	ОБЕД	Гуляш из отварной говядины	100	25,26	26,90	6,12	367,58	0,00	0,00	0,06	0,01	0,15	0,00	0,04	0,00	0,46	0,18	0,00	0,00	0,00
		Лук репчатый	4,7/4	0,06	0,01	0,33	1,64	0,00	0,00	0,40	0,03	1,24	0,00	0,56	0,00	7,00	2,32	0,00	0,00	0,00
		Лук репчатый	14/13	0,18	0,03	1,07	5,33	0,01	0,00	1,30	0,10	4,03	0,00	1,82	0,00	22,75	7,54	0,00	0,00	0,00
		Пшеничная мука, высшего сорта	4/4	0,43	0,05	2,80	13,36	0,01	0,00	0,00	0,05	0,72	0,00	0,64	0,00	4,88	3,44	0,00	0,00	0,00
		Говядина бескостная (1 сорта)	150/130	24,18	20,80	0,00	283,40	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
		Морковь	5/4	0,05	0,00	0,28	1,40	0,00	0,00	0,20	0,03	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Морковь	15,6/13	0,17	0,01	0,90	4,55	0,01	0,01	0,65	0,09	3,51	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
		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
		Специи	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
		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
202	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	9,41	5,87	59,78	329,76	0,14	0,04	0,00	1,37	18,32	0,00	13,54	0,00	104,06	73,60	0,00	0,00	0,02
		Макароны из муки в/с	84,6/84,6	9,31	1,10	59,64	285,95	0,14	0,03	0,00	1,35	18,07	0,00	13,54	0,00	104,06	73,60	0,00	0,00	0,02
		Масло сливочное	7,74/7,74	0,10	4,76	0,13	43,81	0,00	0,01	0,00	0,02	2,25	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
399.4	ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные	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
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,06	0,00	2,73	24,50	0,00	32,90	0,00	171,50	110,60	0,01	0,00	0,03
		Хлеб ржаной	70/70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,06	0,00	2,73	24,50	0,00	32,90	0,00	171,50	110,60	0,00	0,00	0,03

267	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,30	2,60	0,20	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Молоко	211/200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,30	2,60	0,20	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
701.2	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	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
		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	0,01
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	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	0,01
40	УЖИН	Винегрет овощной	100	1,47	5,18	8,44	88,15	0,04	0,02	10,95	0,49	17,64	0,00	6,98	0,00	145,54	20,88	0,00	0,00	0,02	0,02
		Лук репчатый	17,5/15	0,21	0,03	1,23	6,15	0,01	0,00	1,50	0,12	4,65	0,00	2,10	0,00	26,25	8,70	0,00	0,00	0,01	0,01
		Картофель	28/21	0,42	0,08	3,42	16,17	0,03	0,02	4,20	0,19	2,10	0,00	4,83	0,00	119,28	12,18	0,00	0,00	0,01	0,01
		Свекла очищенная отварная	26/21	0,38	0,02	2,06	10,08	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
		Сахарный песок	0,5/0,5	0,00	0,00	0,50	1,90	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
		Огурцы соленые	27,5/15	0,12	0,02	0,26	1,95	0,00	0,00	0,75	0,09	3,45	0,00	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	0,00
		Квашеная капуста	20/15	0,27	0,02	0,45	3,45	0,00	0,00	4,50	0,09	7,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Морковь отварная очищенная	12,5/10	0,08	0,02	0,52	3,50	0,00	0,00	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	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	0,00
		Вода	5/5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
81	УЖИН	Рыба, запеченная с картофелем	250	34,00	32,13	25,72	527,60	0,35	0,40	23,10	2,08	432,93	0,18	74,78	10,90	979,88	471,15	0,05	0,05	0,50	0,50
		Сыр "Голландский"	37,5/37,5	9,75	9,94	1,31	133,35	0,01	0,11	1,05	0,34	376,88	0,15	18,75	0,00	37,50	202,50	0,00	0,00	0,00	0,00
		Горбуша	159/100	20,50	6,50	0,00	140,00	0,20	0,16	0,90	0,60	20,00	0,03	30,00	10,90	335,00	200,00	0,05	0,05	0,43	0,43
		Пшеничная мука, высшего сорта	9/9	0,97	0,12	6,29	30,06	0,02	0,00	0,00	0,11	1,62	0,00	1,44	0,00	10,98	7,74	0,00	0,00	0,00	0,00
		Картофель	125/105	2,10	0,42	17,11	80,85	0,13	0,07	21,00	0,95	10,50	0,00	24,15	0,00	596,40	60,90	0,01	0,00	0,03	0,03
		Сухари панировочные	4,5/4,5	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	0,00
		Масло сливочное	15/15	0,19	9,22	0,26	84,90	0,00	0,02	0,00	0,05	4,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	9/9	0,12	5,53	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	0,00
		Соль пищевая йодированная	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	0,00
		Специи	2,5/2,5	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	0,00
		Молоко	12,5/12,5	0,36	0,40	0,59	7,50	0,01	0,02	0,16	0,01	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Вода	44/44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,98	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,04
278	УЖИН	Компот из смеси сухофруктов	180	0,07	0,00	7,61	29,07	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	0,18
		Смесь сухофруктов	21,6/21,6	0,06	0,00	3,13	12,01	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	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	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	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	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	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
700	УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	1,95	17,50	0,00	23,50	0,00	122,50	79,00	0,01	0,00	0,02	0,02
		Хлеб ржаной	50/50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	1,95	17,50	0,00	23,50	0,00	122,50	79,00	0,00	0,00	0,02	0,02
281	УЖИН 2	Йогурт	180	5,40	6,30	32,40	208,62	0,07	0,36	1,08	0,18	219,60	0,04	27,00	0,00	264,60	172,80	0,02	0,00	0,04	0,04
		Йогурт 3,2% жирности	180/180	9,00	5,76	6,30	122,40	0,07	0,36	1,08	0,18	219,60	0,04	27,00	0,00	264,60	172,80	0,02	0,00	0,04	0,04
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
		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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2700	148,1	125,95	384,02	3267,64	1,423	2,307	72,108	18,11	1684,03	0,391	337,127	10,98	2853,99	1600,46	0,09	0,064	1,301	1,301

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, 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 4																						
174	ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200	8,34	9,56	36,70	266,08	0,24	0,20	1,28	1,72	145,84	0,00	0,66	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06		
		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		
		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	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00		
		Геркулес	44/44	5,41	2,73	27,19	154,88	0,20	0,04	0,00	1,58	22,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Молоко	98,4/98,4	2,85	3,15	4,62	59,04	0,04	0,15	1,28	0,10	118,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Вода	66,4/66,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,99	0,00	0,66	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		
268	ЗАВТРАК	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	0,00	0,27	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		
701.2	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный 30/30	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		
		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		
458е	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 дет 180	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		
590	ЗАВТРАК 2	Печенье	20	1,48	1,88	14,62	81,40	0,03	0,01	0,00	0,28	5,20	0,00	6,00	0,00	25,20	16,80	0,00	0,00	0,00		
		Печенье сахарное из муки первого сорта	20/20	1,48	1,88	14,62	81,40	0,03	0,01	0,00	0,28	5,20	0,00	6,00	0,00	25,20	16,80	0,00	0,00	0,00		
52	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем взр	250	4,23	3,80	16,90	121,20	0,08	0,13	66,15	1,38	97,10	0,00	24,65	0,00	430,00	48,43	0,00	0,00	0,15		
		Лук репчатый	11,68/10	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		
		Капуста белокочанная	162,5/137,5	2,48	0,14	6,46	38,50	0,04	0,06	61,88	0,83	66,00	0,00	22,00	0,00	412,50	42,63	0,00	0,00	0,01		
		Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	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		
		Морковь	75/65	0,84	0,07	4,49	22,75	0,04	0,05	3,25	0,46	17,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Сметана	3,75/3,75	0,10	0,38	0,15	4,46	0,00	0,00	0,02	0,00	3,38	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		
		Картофель молодой	38,75/30	0,60	0,12	4,89	23,10	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		
		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		
		Вода	125/125	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,63	0,00	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13		
		106	ОБЕД	Тефтели из говядины (паровые)	100	15,49	16,20	12,03	253,92	0,01	0,01	0,18	0,12	2,33	0,00	1,01	0,00	14,26	7,56	0,00	0,00	0,01
Говядина 1 кат.	95/70			13,02	11,20	0,00	152,60	0,04	0,11	0,00	1,89	6,30	0,00	15,40	0,00	228,20	131,60	0,01	0,00	0,04		
Лук репчатый	40/32,5			0,46	0,06	2,66	13,32	0,02	0,01	3,25	0,26	10,08	0,00	4,55	0,00	56,88	18,85	0,00	0,00	0,01		
Масло топленое	3,3/3,3			0,01	3,27	0,00	29,44	0,00	0,00	0,00	0,01	0,20	0,02	0,01	0,06	0,17	0,66	0,00	0,00	0,00		
Сметана	10,8/10,8			0,29	1,08	0,42	12,85	0,00	0,01	0,05	0,01	9,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Мука пшеничная	3,3/3,3			0,34	0,04	2,28	11,02	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		
Молоко	13,3/13,3			0,39	0,43	0,63	7,98	0,01	0,02	0,17	0,01	15,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Вода	31,7/31,7			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,43	0,00	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03		
Хлеб пшеничный	12,5/12,5			0,99	0,12	6,04	26,70	0,03	0,00	0,00	0,24	2,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
165	ОБЕД			Каша гречневая рассыпчатая	180	7,70	5,09	34,51	215,14	0,25	0,13	0,00	4,07	19,35	0,00	1,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13
				Крупа гречневая	61,2/61,2	7,71	2,02	34,76	188,50	0,26	0,12	0,00	4,10	12,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	5,04/5,04	0,07	3,10	0,09	28,53	0,00	0,01	0,00	0,02	1,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Соль пищевая йодированная	0,36/0,36	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	0,00		
		Вода	128,16/128,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,77	0,00	1,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13		
294	ОБЕД	Кисель из яблок сушеных	200	0,14	0,00	23,50	90,98	0,00	0,00	0,12	0,42	16,98	0,00	3,96	0,00	35,40	4,62	0,00	0,00	0,22		
		Яблоки сушеные	10/6	0,13	0,01	3,54	15,18	0,00	0,00	0,12	0,36	6,66	0,00	1,80	0,00	34,80	4,62	0,00	0,00	0,00		
		Сахарный песок	20/20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,60	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Крахмал	6/6	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		
		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		
		Вода	216/216	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,72	0,00	2,16	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,22		
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	1,95	17,50	0,00	23,50	0,00	122,50	79,00	0,01	0,00	0,02		
		Хлеб ржаной	50/50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	1,95	17,50	0,00	23,50	0,00	122,50	79,00	0,00	0,00	0,02		
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		

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"	150	13,47	10,24	43,32	319,79	0,12	0,09	2,70	1,52	17,45	0,02	14,49	0,06	146,58	96,03	0,00	0,00	0,08
		Говядина 1 кат.	33/24	4,46	3,84	0,00	52,32	0,01	0,04	0,00	0,65	2,16	0,00	5,28	0,00	78,24	45,12	0,00	0,00	0,02
		Пшеничная мука, высшего сорта	52,5/52,5	5,67	0,68	36,70	175,35	0,09	0,02	0,00	0,63	9,45	0,00	8,40	0,00	64,05	45,15	0,00	0,00	0,01
		Куриное филе	16,5/16,5	2,43	2,60	2,30	43,40	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
		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
		Сахарный песок	3/3	0,00	0,00	2,99	11,37	0,00	0,00	0,00	0,01	0,09	0,00	0,00	0,00	0,09	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
		Сыр Голландский 8%	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
		Томат-паста	6/6	0,29	0,00	1,14	5,94	0,01	0,01	2,70	0,14	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Дрожжи сухие	1,5/1,5	0,19	0,04	0,13	1,64	0,00	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	3/3	0,38	0,34	0,02	4,71	0,00	0,01	0,00	0,08	1,65	0,01	0,36	0,07	4,20	5,76	0,00	0,00	0,00
		Масло растительное	0,9/0,9	0,00	0,90	0,00	8,09	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
		Вода	45/45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,03	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
6	УЖИН	Салат из белокочанной капусты	100	2,79	5,15	9,27	95,97	0,05	0,07	69,60	0,99	81,10	0,00	23,68	0,00	444,06	45,88	0,00	0,00	0,01
		Капуста белокочанная	168/148	2,66	0,15	6,96	41,44	0,04	0,06	66,60	0,89	71,04	0,00	23,68	0,00	444,00	45,88	0,00	0,00	0,02
		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	0,2/0,2	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
		Лук зеленый	13/10	0,13	0,01	0,32	2,00	0,00	0,01	3,00	0,10	10,00	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	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
49	УЖИН	Сельдь с луком	100	14,25	4,13	1,48	100,26	0,01	0,00	1,80	0,14	5,58	0,00	2,52	0,00	31,50	10,44	0,04	0,00	0,01
		Лук репчатый	22/18	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
		Сельдь с/с	88/80	14,00	1,60	0,00	70,40	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
		Масло растительное	2,5/2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	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	180	5,56	3,31	44,95	232,43	0,00	0,00	0,00	0,02	1,04	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
		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
		Картофель молодой	324/275,4	5,51	1,10	44,89	212,06	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
278	УЖИН	Компот из смеси сухофруктов 180/0	180	0,07	0,00	7,61	29,07	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	21,6/21,6	0,06	0,00	3,13	12,01	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	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:			2700	102,34	76,3	364,24	2538,1	1,282	1,565	154,551	23,099	948,994	0,12	177,506	0,943	1923,404	550,037	0,057	0,019	1,235

День 5																				
73	ЗАВТРАК	Суп молочный с рисом	200	8,96	10,20	42,04	296,98	0,12	0,34	2,74	0,64	256,72	0,00	20,00	0,00	40,08	60,00	0,00	0,00	0,02
		Крупа рисовая	40/40	2,80	0,40	29,60	133,20	0,03	0,02	0,00	0,40	3,20	0,00	20,00	0,00	40,00	60,00	0,00	0,01	0,02
		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
		Сахарный песок	2,5/2,5	0,00	0,00	2,50	9,48	0,00	0,00	0,00	0,01	0,08	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
		Молоко	210/210	6,09	6,72	9,87	126,00	0,08	0,32	2,73	0,21	252,00	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
458е	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
259	ЗАВТРАК 2	Булочка "Веснушка" дети	20	1,03	0,78	7,51	40,81	0,02	0,01	0,00	0,14	2,66	0,00	1,73	0,00	17,27	9,09	0,01	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	8,6/8,6	0,93	0,11	6,01	28,72	0,02	0,00	0,00	0,10	1,55	0,00	1,38	0,00	10,49	7,40	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	1/1	0,01	0,62	0,02	5,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,29	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	0,1/0,1	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
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
56	ОБЕД	Рассольник ленинградский	260	2,63	5,72	17,94	134,58	0,03	0,03	1,85	0,34	21,37	0,00	3,80	0,00	18,04	19,81	0,00	0,00	0,10
		Лук репчатый	7,02/5,2	0,07	0,01	0,43	2,13	0,00	0,00	0,52	0,04	1,61	0,00	0,73	0,00	9,10	3,02	0,00	0,00	0,00
		Крупа перловая	5,2/5,2	0,48	0,06	3,48	16,38	0,01	0,00	0,00	0,09	1,98	0,00	2,08	0,00	8,94	16,80	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	7,8/7,8	0,10	4,80	0,13	44,15	0,00	0,01	0,00	0,02	2,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Огурцы соленые	27,82/15,6	0,12	0,02	0,27	2,03	0,00	0,00	0,78	0,09	3,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Морковь	13/10,4	0,14	0,01	0,72	3,64	0,01	0,01	0,52	0,07	2,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сметана	5,2/5,2	0,14	0,52	0,20	6,19	0,00	0,01	0,03	0,01	4,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	1,3/1,3	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
		Картофель молодой	96,2/78	1,56	0,31	12,71	60,06	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
		Вода	98,8/98,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,45	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10
120	ОБЕД	Куры отварные	100	18,63	18,78	0,37	244,60	0,00	0,00	0,45	0,04	1,39	0,00	0,63	0,00	7,88	2,61	0,00	0,00	0,00
		Лук репчатый	5,5/4,5	0,06	0,01	0,37	1,84	0,00	0,00	0,45	0,04	1,40	0,00	0,63	0,00	7,88	2,61	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
		Куры потрошенные	190/170	30,94	31,28	0,00	404,60	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	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
131	ОБЕД	Картофельное пюре	180	4,25	4,88	28,96	177,26	0,02	0,05	0,36	0,04	34,40	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
		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
		Картофель молодой	315/169,2	3,38	0,68	27,58	130,28	0,00	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	28,26/27,36	0,79	0,88	1,29	16,42	0,01	0,04	0,36	0,03	32,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,07	0,00	7,61	29,07	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	21,6/21,6	0,06	0,00	3,13	12,01	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	ОБЕД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,05	0,00	2,34	21,00	0,00	28,20	0,00	147,00	94,80	0,01	0,00	0,02
		Хлеб ржаной	60/60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,05	0,00	2,34	21,00	0,00	28,20	0,00	147,00	94,80	0,00	0,00	0,02
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

267	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое 200/180	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,30	2,60	0,20	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Молоко	211/200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,30	2,60	0,20	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
701.2	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный вз50/20	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
		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	0,01
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	0,01
		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
94	УЖИН	Язык отварной с соусом взр	120	33,08	37,06	8,95	484,73	0,28	0,64	0,96	8,42	27,34	0,00	39,43	0,00	522,48	454,37	0,07	0,00	0,05
		Лук репчатый	6/4,8	0,07	0,01	0,39	1,97	0,00	0,00	0,48	0,04	1,49	0,00	0,67	0,00	8,40	2,78	0,00	0,00	0,00
		Язык говяжий	201,6/201,6	32,26	24,39	4,44	348,77	0,24	0,61	0,00	8,27	16,13	0,00	38,30	0,00	514,08	451,58	0,00	0,00	0,00
		Морковь	9,6/8,4	0,11	0,01	0,58	2,94	0,01	0,01	0,42	0,06	2,27	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
		Мука пшеничная	4,8/4,8	0,49	0,05	3,31	16,03	0,02	0,02	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	1,2/1,2	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
		Масло растительное	12/12	0,00	11,99	0,00	107,88	0,00	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	45,6/45,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,05	0,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
208	УЖИН	Макароны отварные с овощами	200	8,86	2,76	51,38	271,14	0,06	0,06	6,92	0,78	14,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Макароны	65,2/65,2	7,17	0,85	45,44	222,98	0,00	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	1,6/1	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 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
		Горошек зеленый консервированный	3/3	0,69	0,04	1,60	9,08	0,02	0,01	0,00	0,28	3,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Морковь	35,6/28,6	0,37	0,03	1,97	10,01	0,02	0,02	1,43	0,20	7,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Томат-паста	12,2/12,2	0,59	0,00	2,32	12,08	0,02	0,02	5,49	0,28	2,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
399.4	УЖИН	Соки овощные, фруктовые и ягодные	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	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	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	1,95	17,50	0,00	23,50	0,00	122,50	79,00	0,01	0,00	0,02
		Хлеб ржаной	50/50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	1,95	17,50	0,00	23,50	0,00	122,50	79,00	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
		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:			2700	117,8	106,43	352,99	2817,42	1,274	2,364	67,554	23,989	1271,00	0,012	195,916	0	1615,24	880,982	0,091	0,012	0,64

День 6																				
182	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	250	10,50	11,73	43,98	324,23	0,15	0,35	2,85	0,65	274,00	0,00	7,03	0,00	50,88	33,15	0,00	0,00	0,00
		Крупа манная	39/39	4,02	0,39	27,53	129,87	0,06	0,02	0,00	0,39	7,80	0,00	7,02	0,00	50,70	33,15	0,00	0,00	0,01
		Масло сливочное	7/7	0,09	4,30	0,12	39,62	0,00	0,01	0,00	0,02	2,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сахарный песок	6/6	0,00	0,00	5,99	22,74	0,00	0,00	0,00	0,02	0,18	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
		Молоко	220/220	6,38	7,04	10,34	132,00	0,09	0,33	2,86	0,22	264,00	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	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,02	0,00	0,00	0,16	2,20	0,00	1,80	0,00	14,20	10,00	0,00	0,00	0,00
		Пряники заварные	20/20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,02	0,00	0,00	0,16	2,20	0,00	1,80	0,00	14,20	10,00	0,00	0,00	0,00
274	ЗАВТРАК 2	Какао с молоком	180	5,96	6,23	14,17	137,30	0,07	0,27	2,34	0,86	220,09	0,00	13,00	0,00	46,33	20,05	0,00	0,00	0,00
		Сахарный песок	5,4/5,4	0,00	0,00	5,39	20,47	0,00	0,00	0,00	0,02	0,16	0,00	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00
		Какао-порошок	3,06/3,06	0,74	0,46	0,31	8,84	0,00	0,01	0,00	0,67	3,92	0,00	13,01	0,00	46,18	20,04	0,00	0,00	0,01
		Молоко	180/180	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
52	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем взр	250	4,23	3,80	16,90	121,20	0,08	0,13	66,15	1,38	97,10	0,00	24,65	0,00	430,00	48,43	0,00	0,00	0,15
		Лук репчатый	11,68/10	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
		Капуста белокочанная	162,5/137,5	2,48	0,14	6,46	38,50	0,04	0,06	61,88	0,83	66,00	0,00	22,00	0,00	412,50	42,63	0,00	0,00	0,01
		Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	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
		Морковь	75/65	0,84	0,07	4,49	22,75	0,04	0,05	3,25	0,46	17,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сметана	3,75/3,75	0,10	0,38	0,15	4,46	0,00	0,00	0,02	0,00	3,38	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
		Картофель молодой	38,75/30	0,60	0,12	4,89	23,10	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
		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
		Вода	125/125	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,63	0,00	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13
76	ОБЕД	Рыба отварная с соусом по польски	120	40,43	18,35	5,23	353,82	0,01	0,01	0,07	0,02	0,79	0,00	0,92	0,32	10,25	6,09	0,00	0,00	0,01
		Горбуша	253,5/147	30,14	9,56	0,00	205,80	0,29	0,24	1,32	0,88	29,40	0,04	44,10	16,02	492,45	294,00	0,07	0,07	0,63
		Лук репчатый	6/4,5	0,06	0,01	0,37	1,84	0,00	0,00	0,45	0,04	1,40	0,00	0,63	0,00	7,88	2,61	0,00	0,00	0,00
		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
		Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Морковь	5,7/4,5	0,06	0,00	0,31	1,58	0,00	0,00	0,23	0,03	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Мука пшеничная	1,5/1,5	0,15	0,02	1,03	5,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	0,24/0,24	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	0,00	0,00	0,00	0,00
		Петрушка	1,2/0,9	0,03	0,00	0,07	0,44	0,00	0,00	1,35	0,02	2,21	0,01	0,77	0,00	7,20	0,86	0,00	0,00	0,00
		Лимонная кислота	0,14/0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	3,6/3,6	0,46	0,41	0,03	5,65	0,00	0,02	0,00	0,09	1,98	0,01	0,43	0,08	5,04	6,91	0,00	0,00	0,00
		Бульон рыбный	30/30	9,39	1,89	3,24	74,07	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
169	ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая взр	180	4,55	3,74	47,50	241,92	0,01	0,01	0,00	0,13	2,53	0,00	6,68	0,00	12,82	19,22	0,00	0,00	0,03
		Крупа рисовая	64,08/64,08	4,49	0,64	47,42	213,39	0,05	0,03	0,00	0,64	5,13	0,00	32,04	0,00	64,08	96,12	0,00	0,01	0,03
		Масло сливочное	5,04/5,04	0,07	3,10	0,09	28,53	0,00	0,01	0,00	0,02	1,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	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
		Вода	134,64/134,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,07	0,00	7,61	29,07	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	21,6/21,6	0,06	0,00	3,13	12,01	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	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	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	1,95	17,50	0,00	23,50	0,00	122,50	79,00	0,01	0,00	0,02
		Хлеб ржаной	50/50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	1,95	17,50	0,00	23,50	0,00	122,50	79,00	0,00	0,00	0,02

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
701.2	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	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
		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	0,01
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
115	УЖИН	Рагу овощное с мясом	200	17,36	20,30	20,68	336,06	0,10	0,18	28,40	2,88	51,20	0,00	27,38	0,00	425,06	166,68	0,00	0,00	0,06
		Говядина 1 кат.	97,6/72	13,39	11,52	0,00	156,96	0,04	0,11	0,00	1,94	6,48	0,00	15,84	0,00	234,72	135,36	0,01	0,00	0,05
		Лук репчатый	28/24	0,34	0,05	1,97	9,84	0,01	0,01	2,40	0,19	7,44	0,00	3,36	0,00	42,00	13,92	0,00	0,00	0,01
		Лук репчатый	1,2/0,8	0,01	0,00	0,07	0,33	0,00	0,00	0,08	0,01	0,25	0,00	0,11	0,00	1,40	0,46	0,00	0,00	0,00
		Пшеничная мука, высшего сорта	2,4/2,4	0,26	0,03	1,68	8,02	0,00	0,00	0,00	0,03	0,43	0,00	0,38	0,00	2,93	2,06	0,00	0,00	0,00
		Капуста белокочанная	60,8/48	0,86	0,05	2,26	13,44	0,01	0,02	21,60	0,29	23,04	0,00	7,68	0,00	144,00	14,88	0,00	0,00	0,01
		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	0,8/0,8	0,01	0,49	0,01	4,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	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
		Морковь	50,4/40,8	0,53	0,04	2,82	14,28	0,02	0,03	2,04	0,29	11,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Морковь	2,8/2,4	0,03	0,00	0,17	0,84	0,00	0,00	0,12	0,02	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Томат-паста	4,8/4,8	0,23	0,00	0,91	4,75	0,01	0,01	2,16	0,11	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Картофель молодой	78,4/62,4	1,25	0,25	10,17	48,05	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
		Масло растительное	6,4/6,4	0,00	6,39	0,00	57,54	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
		Бульон мясной	40,8/40,8	0,41	0,00	0,00	1,63	0,00	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	0,00	0,27	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
458е	УЖИН	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	УЖИН	Хлеб пшеничный	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
		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	0,01
700	УЖИН	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,06	0,00	2,73	24,50	0,00	32,90	0,00	171,50	110,60	0,01	0,00	0,03
		Хлеб ржаной	70/70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,06	0,00	2,73	24,50	0,00	32,90	0,00	171,50	110,60	0,00	0,00	0,03
281	УЖИН 2	Йогурт	180	5,40	6,30	32,40	208,62	0,07	0,36	1,08	0,18	219,60	0,04	27,00	0,00	264,60	172,80	0,02	0,00	0,04
		Йогурт 3,2% жирности	180/180	9,00	5,76	6,30	122,40	0,07	0,36	1,08	0,18	219,60	0,04	27,00	0,00	264,60	172,80	0,02	0,00	0,04
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:			2700	120,87	86,88	403,11	2879,84	1,104	1,817	118,673	23,842	1063,73	0,161	307,001	1,202	2647,55	955,125	0,039	0,031	1,129

№ 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 7																				
213	ЗАВТРАК	Запеканка из творога взросл	200	36,62	25,06	28,68	482,80	0,10	0,64	1,02	1,10	339,14	0,18	48,90	0,08	247,42	459,08	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	200/200	33,40	18,00	4,00	310,60	0,08	0,60	1,00	0,80	328,00	0,16	46,00	0,00	224,00	440,00	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	7,8/7,8	0,10	4,80	0,13	44,15	0,00	0,01	0,00	0,02	2,26	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
		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
		Молоко сгущенное	16/16	1,12	1,26	1,52	21,60	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
		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	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	0,00	0,27	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
701.2	ЗАВТРАК	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
458е	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	180	5,96	6,23	14,17	137,30	0,07	0,27	2,34	0,86	220,09	0,00	13,00	0,00	46,33	20,05	0,00	0,00	0,00
		Сахарный песок	5,4/5,4	0,00	0,00	5,39	20,47	0,00	0,00	0,00	0,02	0,16	0,00	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00
		Какао-порошок	3,06/3,06	0,74	0,46	0,31	8,84	0,00	0,01	0,00	0,67	3,92	0,00	13,01	0,00	46,18	20,04	0,00	0,00	0,01
		Молоко	180/180	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
1	ЗАВТРАК 2	Бутерброд с маслом	15/5	1,25	3,24	7,33	60,48	0,01	0,00	0,00	0,06	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	5,03/5,03	0,07	3,09	0,09	28,44	0,00	0,01	0,00	0,02	1,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный	15/15	1,18	0,15	7,24	32,04	0,03	0,00	0,00	0,29	3,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
62	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	2,22	3,10	16,02	101,27	0,03	0,03	1,50	0,20	7,10	0,00	2,05	0,03	22,53	10,03	0,00	0,00	0,00
		Лук репчатый	11,75/10	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
		Пшеничная мука, высшего сорта	3,25/3,25	0,35	0,04	2,27	10,85	0,01	0,00	0,00	0,04	0,59	0,00	0,52	0,00	3,97	2,80	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	0,25/0,25	0,00	0,15	0,00	1,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Морковь	13,25/10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,01	0,50	0,07	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	1,25/1,25	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
		Картофель молодой	93,25/75	1,50	0,30	12,22	57,75	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
		Яйцо	0,75/0,75	0,10	0,09	0,01	1,18	0,00	0,00	0,00	0,02	0,41	0,00	0,09	0,02	1,05	1,44	0,00	0,00	0,00
		Масло растительное	2,5/2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	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	5/5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
83	ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	120	24,94	24,34	12,28	363,24	0,03	0,02	0,14	0,11	6,80	0,00	3,24	1,18	36,18	21,60	0,01	0,01	0,05
		Горбуша	168/108	22,14	7,02	0,00	151,20	0,22	0,17	0,97	0,65	21,60	0,03	32,40	11,77	361,80	216,00	0,05	0,05	0,46
		Сухари панировочные	12/12	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
		Масло сливочное	9,96/9,96	0,13	6,13	0,17	56,37	0,00	0,01	0,00	0,03	2,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	0,24/0,24	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	0,00	0,00	0,00	0,00
		Молоко	32,04/32,04	0,93	1,03	1,51	19,22	0,01	0,05	0,42	0,03	38,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло растительное	9,96/9,96	0,00	9,95	0,00	89,54	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
		Хлеб пшеничный	21,96/21,96	1,73	0,22	10,61	46,91	0,04	0,00	0,00	0,42	5,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
131	ОБЕД	Картофельное пюре	180	4,25	4,88	28,96	177,26	0,02	0,05	0,36	0,04	34,40	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
		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
		Картофель молодой	315/169,2	3,38	0,68	27,58	130,28	0,00	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	28,26/27,36	0,79	0,88	1,29	16,42	0,01	0,04	0,36	0,03	32,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,07	0,00	7,61	29,07	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	21,6/21,6	0,06	0,00	3,13	12,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	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	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	1,95	17,50	0,00	23,50	0,00	122,50	79,00	0,01	0,00	0,02
		Хлеб ржаной	50/50	3,30	0,60</															

267	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,30	2,60	0,20	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Молоко	211/200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,30	2,60	0,20	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
261	ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,93	5,18	30,91	184,38	0,06	0,03	0,00	0,49	10,16	0,01	5,63	0,00	43,12	31,39	0,00	0,00	0,01
		Меланж	1,1/1	0,13	0,12	0,01	1,57	0,00	0,00	0,00	0,03	0,55	0,00	0,12	0,00	1,40	1,92	0,00	0,00	0,00
		Соль поваренная пищевая	0,3/0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	1,10	0,00	0,07	0,00	0,03	0,23	0,00	0,00	0,00
		Пшеничная мука, высшего сорта	34/34	3,67	0,44	23,77	113,56	0,06	0,01	0,00	0,41	6,12	0,00	5,44	0,00	41,48	29,24	0,00	0,00	0,01
		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	5,5/5,5	0,00	0,00	5,49	20,84	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
		Сахарный песок	1,5/1,5	0,00	0,00	1,50	5,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
		Дрожжи сухие	0,25/0,25	0,03	0,01	0,02	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
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	0,01
		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
13	УЖИН	Салат из свежих огурцов	100	0,86	6,11	3,26	71,43	0,03	0,04	9,60	0,61	23,28	0,01	13,44	0,00	140,46	42,72	0,06	0,00	0,02
		Лук репчатый	18,3/15	0,21	0,03	1,23	6,15	0,01	0,00	1,50	0,12	4,65	0,00	2,10	0,00	26,25	8,70	0,00	0,00	0,01
		Огурец свежий	101,7/81	0,65	0,08	2,02	11,34	0,02	0,03	8,10	0,49	18,63	0,01	11,34	0,00	114,21	34,02	0,00	0,00	0,01
		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
		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
116	УЖИН	Голубцы ленивые взр	200	19,50	23,90	18,96	370,36	0,12	0,24	6,00	3,50	89,84	0,02	46,68	0,22	698,98	226,40	0,02	0,00	0,08
		Говядина 1 кат.	100/73,4	13,65	11,74	0,00	160,01	0,04	0,11	0,00	1,98	6,61	0,00	16,15	0,00	239,28	137,99	0,01	0,00	0,05
		Лук репчатый	20,8/17,6	0,25	0,04	1,44	7,22	0,01	0,00	1,76	0,14	5,46	0,00	2,46	0,00	30,80	10,21	0,00	0,00	0,01
		Лук репчатый	1,2/1	0,01	0,00	0,08	0,41	0,00	0,00	0,10	0,01	0,31	0,00	0,14	0,00	1,75	0,58	0,00	0,00	0,00
		Пшеничная мука, высшего сорта	2,4/2,4	0,26	0,03	1,68	8,02	0,00	0,00	0,00	0,03	0,43	0,00	0,38	0,00	2,93	2,06	0,00	0,00	0,00
		Крупа рисовая	2,4/10	0,70	0,10	7,40	33,30	0,01	0,00	0,00	0,10	0,80	0,00	5,00	0,00	10,00	15,00	0,00	0,00	0,01
		Капуста белокочанная	166,6/133,4	2,40	0,13	6,27	37,35	0,04	0,05	60,03	0,80	64,03	0,00	21,34	0,00	400,20	41,35	0,00	0,00	0,01
		Масло сливочное	5,8/5,8	0,08	3,57	0,10	32,83	0,00	0,01	0,00	0,02	1,68	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	0,8/0,8	0,01	0,49	0,01	4,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	8,4/8,4	0,11	5,17	0,14	47,54	0,00	0,01	0,00	0,03	2,44	0,00	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
		Морковь	3,2/2,4	0,03	0,00	0,17	0,84	0,00	0,00	0,12	0,02	0,65	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
		Томат-паста	5/5	0,24	0,00	0,95	4,95	0,01	0,01	2,25	0,12	1,00	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	10/10	1,27	1,15	0,07	15,70	0,01	0,04	0,00	0,25	5,50	0,03	1,20	0,22	14,00	19,20	0,00	0,00	0,01
		Бульон мясной	45/45	0,45	0,00	0,00	1,80	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
701.2	УЖИН	Хлеб пшеничный	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
		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	0,01
700	УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	1,95	17,50	0,00	23,50	0,00	122,50	79,00	0,01	0,00	0,02
		Хлеб ржаной	50/50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	1,95	17,50	0,00	23,50	0,00	122,50	79,00	0,00	0,00	0,02
399.4	УЖИН	Соки овощные, фруктовые и ягодные	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
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:			2700	132,29	116,64	350,4	2959,55	1,157	2,193	39,945	21,228	1345,01	0,219	278,785	1,502	2344,47	1170,84	0,106	0,021	0,739

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	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	1,95	17,50	0,00	23,50	0,00	122,50	79,00	0,01	0,00	0,02
		Хлеб ржаной	50/50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	1,95	17,50	0,00	23,50	0,00	122,50	79,00	0,00	0,00	0,02
399.4	ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	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	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	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
		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	0,01
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)	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	28,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Икра кабачковая	100/100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	200/10	28,10	23,04	56,26	550,68	0,01	0,02	0,18	0,30	2,45	0,00	0,34	0,02	4,23	2,45	0,00	0,00	0,00
		Лук репчатый	22,4/18,4	0,26	0,04	1,51	7,54	0,01	0,00	1,84	0,15	5,70	0,00	2,58	0,00	32,20	10,67	0,00	0,00	0,01
		Макароны	78/78	8,58	1,01	54,37	266,76	0,00	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)	122,4/90,4	18,08	8,86	0,00	151,87	0,06	0,16	0,00	2,62	9,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сухари панировочные	4,8/4,8	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	4,8/4,8	0,06	2,95	0,08	27,17	0,00	0,01	0,00	0,01	1,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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
		Масло сливочное	3,2/3,2	0,04	1,97	0,05	18,11	0,00	0,00	0,00	0,01	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	8/8	0,10	4,92	0,14	45,28	0,00	0,01	0,00	0,02	2,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Яйцо	7,2/7,2	0,91	0,83	0,05	11,30	0,01	0,03	0,00	0,18	3,96	0,02	0,86	0,16	10,08	13,82	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	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
		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	0,01
700	УЖИН	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,06	0,00	2,73	24,50	0,00	32,90	0,00	171,50	110,60	0,01	0,00	0,03
		Хлеб ржаной	70/70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,06	0,00	2,73	24,50	0,00	32,90	0,00	171,50	110,60	0,00	0,00	0,03
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:			2700	103,34	86,94	415,18	2842,99	1,02	1,468	53,527	16,88	930,693	28,082	227,121	0,016	1672,68	602,963	0,069	0,019	1,018

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	3,69	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
		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	0,25	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	0,00	0,27	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	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
700	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,06	0,00	2,73	24,50	0,00	32,90	0,00	171,50	110,60	0,01	0,00	0,03
		Хлеб ржаной	70/70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,14	0,06	0,00	2,73	24,50	0,00	32,90	0,00	171,50	110,60	0,00	0,00	0,03
274	ЗАВТРАК 2	Какао с молоком	180	5,96	6,23	14,17	137,30	0,07	0,27	2,34	0,86	220,09	0,00	13,00	0,00	46,33	20,05	0,00	0,00	0,00
		Сахарный песок	5,4/5,4	0,00	0,00	5,39	20,47	0,00	0,00	0,00	0,02	0,16	0,00	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00
		Какао-порошок	3,06/3,06	0,74	0,46	0,31	8,84	0,00	0,01	0,00	0,67	3,92	0,00	13,01	0,00	46,18	20,04	0,00	0,00	0,01
		Молоко	180/180	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
608	ЗАВТРАК 2	Пряники	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,02	0,00	0,00	0,16	2,20	0,00	1,80	0,00	14,20	10,00	0,00	0,00	0,00
		Пряники заварные	20/20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,02	0,00	0,00	0,16	2,20	0,00	1,80	0,00	14,20	10,00	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	0,00	0,03	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	250	22,87	8,42	16,90	235,28	0,23	0,20	5,28	1,08	50,98	0,03	36,25	10,90	378,75	214,50	0,05	0,05	0,73
		Горбуша	125/100	20,50	6,50	0,00	140,00	0,20	0,16	0,90	0,60	20,00	0,03	30,00	10,90	335,00	200,00	0,05	0,05	0,43
		Лук репчатый	25/25	0,35	0,05	2,05	10,25	0,01	0,01	2,50	0,20	7,75	0,00	3,50	0,00	43,75	14,50	0,00	0,00	0,01
		Масло сливочное	2,5/2,5	0,03	1,54	0,04	14,15	0,00	0,00	0,00	0,01	0,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Морковь	50/37,5	0,49	0,04	2,59	13,12	0,02	0,03	1,88	0,26	10,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	1,88/1,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	93,75/75	1,50	0,30	12,22	57,75	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
		Вода	275/275	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,38	0,00	2,75	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,28
122	ОБЕД	Плов из курицы	200	29,82	38,38	36,26	609,38	0,06	0,04	2,36	0,66	9,16	0,00	24,22	0,00	58,16	73,72	0,00	0,00	0,02
		Лук репчатый	12,6/6,6	0,09	0,01	0,54	2,71	0,00	0,00	0,66	0,05	2,05	0,00	0,92	0,00	11,55	3,83	0,00	0,00	0,00
		Крупа рисовая	46,6/46,6	3,26	0,47	34,48	155,18	0,04	0,02	0,00	0,47	3,73	0,00	23,30	0,00	46,60	69,90	0,00	0,01	0,02
		Морковь	13,4/10,6	0,14	0,01	0,73	3,71	0,01	0,01	0,53	0,07	2,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	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
		Томат-паста	2,6/2,6	0,12	0,00	0,49	2,57	0,00	0,00	1,17	0,06	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Куры потрошенные	278/240	43,68	44,16	0,00	571,20	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
		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
		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
		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
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	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	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	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

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
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
264	ПОЛДНИК	Булочка "Розовая"	50	3,05	1,18	20,73	107,22	0,12	0,12	0,46	0,44	5,12	0,00	1,55	0,02	15,77	7,28	0,00	0,00	0,02
		Соль поваренная пищевая	0,6/0,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	2,21	0,00	0,13	0,00	0,05	0,45	0,00	0,00	0,00
		Свекла	3,75/3	0,04	0,00	0,26	1,26	0,00	0,00	0,30	0,04	1,11	0,00	0,66	0,00	8,64	1,29	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	1,25/1,25	0,02	0,77	0,02	7,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сахарный песок	1,9/1,9	0,00	0,00	1,90	7,20	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
		Мука пшеничная	25,5/25,5	2,63	0,28	17,60	85,17	0,10	0,10	0,15	0,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Мука пшеничная	1,25/1,25	0,13	0,01	0,86	4,18	0,01	0,01	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Дрожжи прессованные	1/1	0,13	0,03	0,08	1,09	0,01	0,01	0,00	0,03	0,27	0,00	0,51	0,00	5,90	4,00	0,00	0,00	0,00
		Яйцо	0,8/0,8	0,10	0,09	0,01	1,26	0,00	0,00	0,00	0,02	0,44	0,00	0,10	0,02	1,12	1,54	0,00	0,00	0,00
		Вода	15/15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
25	УЖИН	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,86	3,12	10,91	79,05	0,02	0,05	12,40	1,74	46,62	0,00	27,32	0,00	357,14	53,47	0,01	0,00	0,02
		Соль поваренная пищевая	0,2/0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,74	0,00	0,04	0,00	0,02	0,15	0,00	0,00	0,00
		Свекла	150/124	1,86	0,12	10,91	52,08	0,03	0,05	12,40	1,74	45,88	0,00	27,28	0,00	357,12	53,32	0,01	0,00	0,03
		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
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	0,25	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	0,00	0,27	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
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	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	1,95	17,50	0,00	23,50	0,00	122,50	79,00	0,01	0,00	0,02
		Хлеб ржаной	50/50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	1,95	17,50	0,00	23,50	0,00	122,50	79,00	0,00	0,00	0,02
281	УЖИН 2	Кефир 2,5%	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
		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:			2700	141,37	123,46	351,73	3100,11	1,422	2,296	80,167	27,051	926,271	0,445	327,534	14,18	2768,55	1355,31	0,156	0,102	1,858

№ 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.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 10																				
213	ЗАВТРАК	Запеканка из творога взросл	200	36,62	25,06	28,68	482,80	0,10	0,64	1,02	1,10	339,14	0,18	48,90	0,08	247,42	459,08	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	200/200	33,40	18,00	4,00	310,60	0,08	0,60	1,00	0,80	328,00	0,16	46,00	0,00	224,00	440,00	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	7,8/7,8	0,10	4,80	0,13	44,15	0,00	0,01	0,00	0,02	2,26	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
		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
		Молоко сгущенное	16/16	1,12	1,26	1,52	21,60	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
		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	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	0,00	0,27	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
701.2	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	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
		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	0,01
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
700	ЗАВТРАК	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
259	ЗАВТРАК 2	Булочка "Веснушка"	20	1,03	0,78	7,51	40,81	0,02	0,01	0,00	0,14	2,66	0,00	1,73	0,00	17,27	9,09	0,01	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	8,6/8,6	0,93	0,11	6,01	28,72	0,02	0,00	0,00	0,10	1,55	0,00	1,38	0,00	10,49	7,40	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	1/1	0,01	0,62	0,02	5,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,29	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	0,1/0,1	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
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	250	2,95	6,13	18,05	139,88	0,03	0,03	15,03	0,53	39,75	0,00	12,20	0,00	124,70	47,40	0,05	0,00	0,20
		Лук репчатый	11,75/10	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	10/10	0,93	0,11	6,69	31,50	0,01	0,01	0,00	0,18	3,80	0,00	4,00	0,00	17,20	32,30	0,00	0,00	0,01
		Капуста белокочанная	38,25/30	0,54	0,03	1,41	8,40	0,01	0,01	13,50	0,18	14,40	0,00	4,80	0,00	90,00	9,30	0,00	0,00	0,00
		Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,01	0,50	0,07	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Сметана	7,5/7,5	0,20	0,75	0,29	8,93	0,00	0,01	0,04	0,01	6,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	1,25/1,25	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
		Картофель молодой	60/50	1,00	0,20	8,15	38,50	0,00	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	0,5/0,5	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
		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	200/200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,20
80	ОБЕД	Рыба "Аппетитная"взр	250	26,10	28,22	20,35	442,60	0,33	0,33	15,00	2,23	130,50	0,05	63,50	10,90	905,95	285,25	0,10	0,05	0,53
		Горбуша	179,25/99,25	20,35	6,45	0,00	138,95	0,20	0,16	0,89	0,60	19,85	0,03	29,78	10,82	332,49	198,50	0,05	0,04	0,43
		Лук репчатый	59,25/50	0,70	0,10	4,10	20,50	0,03	0,01	5,00	0,40	15,50	0,00	7,00	0,00	87,50	29,00	0,00	0,00	0,02
		Капуста белокочанная	187,5/160	2,88	0,16	7,52	44,80	0,05	0,06	72,00	0,96	76,80	0,01	25,60	0,00	480,00	49,60	0,01	0,00	0,02
		Масло сливочное	6,75/6,75	0,09	4,15	0,11	38,21	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
		Сметана	12,5/12,5	0,34	1,25	0,49	14,88	0,00	0,01	0,06	0,01	11,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Мука пшеничная	5/5	0,52	0,05	3,45	16,70	0,02	0,02	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Мука пшеничная	6,75/6,75	0,70	0,07	4,66	22,54	0,03	0,03	0,04	0,08	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	0,0							

267	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,30	2,60	0,20	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Молоко	211/200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,30	2,60	0,20	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
458е	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, 1апельсин, 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	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
94	УЖИН	Язык отварной с соусом	120	33,08	37,06	8,95	484,73	0,28	0,64	0,96	8,42	27,34	0,00	39,43	0,00	522,48	454,37	0,07	0,00	0,05
		Лук репчатый	6/4,8	0,07	0,01	0,39	1,97	0,00	0,00	0,48	0,04	1,49	0,00	0,67	0,00	8,40	2,78	0,00	0,00	0,00
		Язык говяжий	201,6/201,6	32,26	24,39	4,44	348,77	0,24	0,61	0,00	8,27	16,13	0,00	38,30	0,00	514,08	451,58	0,00	0,00	0,00
		Морковь	9,6/8,4	0,11	0,01	0,58	2,94	0,01	0,01	0,42	0,06	2,27	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
		Мука пшеничная	4,8/4,8	0,49	0,05	3,31	16,03	0,02	0,02	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Соль пищевая йодированная	1,2/1,2	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
		Масло растительное	12/12	0,00	11,99	0,00	107,88	0,00	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	45,6/45,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,05	0,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
202	УЖИН	Макаронные изделия отварные	180	9,41	5,87	59,78	329,76	0,14	0,04	0,00	1,37	18,32	0,00	13,54	0,00	104,06	73,60	0,00	0,00	0,02
		Макароны из муки в/с	84,6/84,6	9,31	1,10	59,64	285,95	0,14	0,03	0,00	1,35	16,07	0,00	13,54	0,00	104,06	73,60	0,00	0,00	0,02
		Масло сливочное	7,74/7,74	0,10	4,76	0,13	43,81	0,00	0,01	0,00	0,02	2,25	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
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	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
		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	0,01
700	УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	1,95	17,50	0,00	23,50	0,00	122,50	79,00	0,01	0,00	0,02
		Хлеб ржаной	50/50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	1,95	17,50	0,00	23,50	0,00	122,50	79,00	0,00	0,00	0,02
281	УЖИН 2	Кефир 2,5%	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
		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:			2700	150,68	115,96	391,67	3209,08	1,742	2,652	55,099	31,34	1187,374	0,252	392,356	10,98	3336,794	1804,488	0,242	0,074	1,651
Среднее значение за период			2700	122,17	101,52	379,83	2913,77	1,34	2,05	86,95	25,15	1119,93	3,03	296,03	5,47	2571,66	1091,06	0,12	0,05	1,29