

№ рецепт.	Наименование блюд	масса порции	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	эн.ценность	минеральные вещества(мг)					витамины(мг)				
									K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
	1 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
172/2005	Хлопья кукурузные с молоком	200			6,384	6,192	19,776	184,128	255,2	210,24	22,4	144	1,952	0	0,18	0	0	3,35
	хлопья кукурузные		16,2	16,2	1,904	1,072	12,26	91,328	21,6	18,24	0	0	1,952	0	0,073	0	0	1,272
	молоко		193	184	5,152	5,888	8,648	106,72	268,64	220,8	25,76	165,6	0	0	0	0	0	2,392
	итого																	
3/2005	Бутерброд с сыром	50			5,76	8,85	14,9	165,7	58,7	163,95	11,45	106,5	0,48	0,032	0	0,06	0,522	0,42
	сыр" Российский"		16	15	3,45	4,35	0	54	20	156	0	81,6	0	0,032	0	0,06	0,06	0,42
	масло сливочное"Крестьянское"		5	5	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	1,0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0
	итого																	
376/2005	Чай с сахаром	200			0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
375/2005	чай - заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
	Итого за завтрак				12,244	15,042	49,676	407,428	326,8	377,09	36,05	254,6	2,832	0,032	0,18	0,06	0,522	3,77
	ОБЕД																	
82/2005	Борщ со свежей капустой и картофелем	250			1,83	5,15	13,4	103,97	362,8	33,59	24,55	50,1	1,02	0	0	0	0,39	20,85
	свекла		50	40	0,6	0,04	4,0	16,8	115,2	14,8	8,8	17,2	0,56	0	0	0	0	4
	капуста белокачанная свежая		25	20	0,36	0,02	0,9	5,4	60	9,6	3,2	6,2	0,12	0	0	0	0	9
	картофель		26,7	20	0,4	0,08	3,5	16,0	113,6	2	4,6	11,6	0,18	0	0	0	0,26	4
	морковь		15,7	12,5	0,16	0,01	1,1	4,3	25	3,37	4,75	6,9	0,08	0	0	0	0,13	1,25
	лук репчатый		12	10	0,14	0	0,9	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0,08	0	0	0	0	1
	томатная паста		3	3	0,17	0	0,8	3,7	31,5	0,72	1,8	2,4	0	0	0	0	0	1,6
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	5	0,0	45,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		2,5	2,5	0	0	2,5	9,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		2,5	2,5	0	0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода или бульон		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
305/2014	Котлета рубленная из птицы	60			13,143	1,372	21,862	94,72	150,51	8	44,17	89,35	0,888	30,8	0,031	0,03	4,97	0,792
	филе птицы(полуфабрикат)		45	44	10,384	0,836	0,176	49,72	128,48	3,52	37,84	75,24	0,616	30,8	0,031	0,03	4,708	0,792
	хлеб пшеничный		11	11	0,847	0,33	5,478	28,82	13,97	2,86	3,85	9,13	0,176	0	0	0	0,169	0
	вода		16	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сухари панировочные		6	6	0,462	0,18	2,988	15,72	7,62	1,56	2,1	4,98	0,096	0	0	0	0,092	0
	масло сливочное"Крестьянское"		2	2	1,45	0,026	13,22	0,46	0,4	0,06	0,4	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,7	1,7	0	0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
309/2005	Макаронные изделия отварные	180			10,932	0,7551	84,2994	207,693	77,274	11,205	10,989	53,244	0,7344	0	0	0	0	0
	макаронные изделия в/с		61,2	61,2	6,3648	0,6732	42,6564	206,244	75,9	11,016	9,792	53,244	0,7344	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,8	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		6,3	6,3	4,5675	0,0819	41,643	1,449	1,4	0,189	1,2	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
71/2005	Огурец свежий	20	25,2	20	0,1512	0,0504	1,0584	5,0148	73,1	3,528	5,04	6,552	0,2268	0	0,015	0,01	0,013	6,3
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28,2	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
	сахар-песок		20	20	0	0	19,98	75,8	0,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2

	итого																	
г/п	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
г/п	Зефир фруктовый	50		50	0,4	0	39,2	152	112	9,3	4,1	25	0,1	0	0	0	0,02	0
	Итого за обед				29,317	12,9675	196,6298	755,9978	820,464	78,023	104,05	264,846	3,7792	30,8	0,046	0,04	5,7	28,182
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				41,561	28,0095	246,3058	1163,4258	1147,26	455,113	140,1	519,446	6,6112	30,83	0,226	0,1	6,222	31,952
	2 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
395/2005	Варенники полуфабрикат промышленного производства	200			28,8	15,03	77,64	562,6	1567	107,4	66,6	327,6	3,39	0,16	0,2	0,8	10,6	22,4
	Варенники полуфабрикат промышленного производства с фаршем картофельным		176,2	176,2	28,8	8,1425	77,5165	499,805	1564,82	105,31	66,315	325,795	3,39	0,16	0,2	0,8	10,6	22,4
	соль йодированная		3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		9,5	9,5	0	6,89	0,12	62,80	2,19	2,09	0,29	1,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого																	
1 /2014	Бутерброд с маслом	40			9,56	2,13	81,04	80,9	40,3	8,1	12,4	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0
	масло сливочное"Крестьянское"		10	10	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный		30	30	2,31	2	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0
	итого																	
376/2005	Чай с сахаром	200			0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
375/2005	чай - заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
	Итого за завтрак				38,46	17,16	173,68	701,1	1620,2	118,4	81,2	356,6	4,27	0,16	0,2	0,8	11,06	22,4
	ОБЕД																	
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250			4,39	5,64	20,61	151,05	475	29	35	88,0	2	0	0	0	1	12
	картофель		67	50	1	0,2	8,65	40	284	5	11,15	29,0	0,45	0	0,06	0,04	0,65	10
	горох лущеный		20,3	20,3	3,09	0,43	10	57,75	148,4	18	17,9	45,9	1,42	0	0	0	0,48	0
	лук репчатый		12	10	0,14	0	0,91	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0,08	0	0	0	0	1
	морковь		15,8	12,5	0,16	0,01	1,05	4,25	25	3,37	4,75	6,9	0,08	0	0	0	0,13	1,25
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		2,5	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		175	175	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
618/2009	Тефтели с соусом красным основным	60			9,4	11,33	15,22	203,14	240,3	21,21	21,79	104,6	1,54	0	0,015	0,08	2,23	4,4
	говядина(котлетное мясо)б/к		38	38	7,07	6,08	0	83	123,5	3,42	8,36	71,44	1,03	0	0	0,08	1,78	0
	вода		12	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный		8	8	0,7	0,8	4,5	23,6	11,5	2,35	3,15	7,5	0,15	0	0,015	0	0,14	0
	лук репчатый		24	20	0,28	0	1,64	8,2	35	6,2	2,8	11,6	0,16	0	0	0	0,04	2
	масло растительное подсолнечное		3	3	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	мука пшеничная		4	4	0,41	0	2,76	13,36	7,04	4,6	0	0	0	0	0	0	0,05	0
	соль йодированная		1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
759/2009	Соус красный основной	50			0,47	1	3,16	24	31,7	2,32	3,74	7,0	0,1	0	0	0	0,11	1,2
	вода		50	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло растительное подсолнечное		1	1	0	1	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	мука пшеничная в/с		2,5	2,5	0,3	0	1,7	8,4	4,4	0,6	1,1	2,9	0,05	0	0	0	0,03	0
	томатная паста		2	2	0,1	0	0,4	2	17,5	0,4	1	1,36	0,05	0	0	0	0,04	0,9
	морковь		5	4	0,06	0	0,28	1,4	8	1	1,5	2,2	0	0	0	0	0,04	0,2
	лук репчатый		1,2	1	0,01	0	0,08	0,41	1,75	0,31	0,14	0,58	0	0	0	0	0	0,1
	сахар-песок		0,75	0,75	0	0	0,7	2,8	0,02	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0

	соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лавровый лист		0,02	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	180			8,75	4,5675	50,3419	269,843	1,449	1,386	0,189	194,397	4,69	0	0	0	0
	крупа пшеничная		70	70	8,75	0	50,26	228,2	0,0	0	0,0	193,2	4,69	0	0	0	0
	соль йодированная		1,8	1,8	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		6,3	6,3	0	4,57	0,08	41,64	1,45	1,39	0,19	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<i>итого</i>																
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0,24
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28,2	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0,04
	сахар-песок		20	20	0	0	19,98	75,8	0,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	<i>итого</i>																
г/п	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308
г/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0
г/п	Шоколад молочный	1		20	2,02	8,3	12,52	134,5	19	136	48,6	1	58,8	0,45	0	0,01	0,07
	Итого за обед				27,42	35,4775	135,4719	951,133	780,549	199,996	120,78	428,597	67,84	0,45	0,015	0,09	3,608
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				65,9	52,6	309,2	1652,2	2400,7	318,4	202,0	785,2	72,1	0,6	0,2	0,9	14,7
	3 ДЕНЬ																
	ЗАВТРАК																
223/2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200			32,314	16,5176	92,018	480,5642	397,116	407,824	56,4	445,929	0,9571	0	0	0	0,088
	творог н/ж		134,3	131,4	21,944	11,826	2,628	204,0642	147,168	215,496	30,222	289,08	0,5256	0	0	0	0
	крупа манная		8,6	8,6	0,8858	0,086	5,8394	28,208	10,32	1,72	2,58	7,224	0,1978	0	0	0	0
	сахар-песок		11,4	11,4	0	0	11,3772	43,206	0,342	0,228	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	яйцо куриное, гр.		5,7	5,7	0,7239	0,6555	0	8,949	7,98	3,135	0,684	10,944	0,1425	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		5,7	5,7	4,1325	0,0741	37,677	1,311	1,3	0,171	1,1	0	0	0	0	0	0
	сухари панировочные		5,7	5,7	0,4389	0,171	2,8386	14,934	7,239	1,482	1,995	4,731	0,0912	0	0	0	0,088
	сметана		5,7	5,7	0,1425	0,855	0,1938	11,742	6,213	4,902	0,456	3,42	0	0	0	0	0
	молоко сгущенное с сахаром		57	57	4,047	2,85	31,464	168,15	216,6	180,69	19,38	130,53	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																
376/2005	Чай с сахаром	200			0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0
375/2005	чай - заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																
	Итого за завтрак				32,414	16,5176	107,018	538,1642	410,016	410,724	58,6	450,029	1,3571	0	0	0	0,088
	ОБЕД																
108/2005	Суп картофельный с клецками	250			4,93	6,28	24,97	177,7	411,01	56,94	30,65	103	1,01	0	0,09	0,04	0,99
	картофель		66,7	50	1	0,2	8,15	38,5	284	5	11,5	29	0,45	0	0,06	0,04	0,65
	морковь		12,5	10	0,13	0	0,69	3,5	20	2,7	3,8	5,5	0	0	0	0	0,1
	лук репчатый		12	10	0,14	0	0,82	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0	0	0	0	1
	масло растительное		2,5	2,5	0	2,5	0	22,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	бульон или вода		187,5	187,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
109/2005	Клѐцки готовые			65	3,66	3,58	15,31	109,1	89,51	46,14	13,95	62,7	0,56	0	0,03	0	0,24
	мука пшеничная в/с		20	20	2,06	0,22	13,8	66,8	35,2	4,8	8,8	23	0,42	0	0,03	0	0,24
	масло сливочное"Крестьянское"		2,3	2,3	0	1,7	0,03	15,2	0,53	0,5	0,069	0,44	0	0	0	0	0
	яйцо куриное, гр.		5,7	5,7	0,72	0,66	0	8,9	7,98	3,14	0,68	11	0,14	0	0	0	0
	молоко		31,4	31,4	0,88	1	1,48	18,2	45,8	37,7	4,4	28,26	0	0	0	0	0,4

	соль йодированная		0,6	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
229/2005	Рыба ,тушеная в томате с	60/60			19,9	14,771	7,8	250	965,86	103,62	123,9	501,4	2,21	2,94	0,24	0,24	2,938	6,63
	филе минтай		88,8	79,2	12,593	0,7128	0	57,024	332,64	31,68	43,56	190,08	0,6336	0	0	0	1,03	0
	морковь		32,4	25,2	0,4	0	2,3	11,8	63	16	12	17,3	0,4	2,8	0,02	0,02	0,3	1,35
	вода		19	19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лук репчатый		14,4	10,8	0,1512	0	0,8856	4,428	18,9	3,348	1,512	6,264	0	0	0	0	0	1,08
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар -песок		2	2	0	0	3,1	12,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	томатная паста		4	4	0,3	0	1,2	6,5	52,7	4,7	1,8	4	0,14	0,12	0	0	0,05	2,7
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лавровый лист		0,01	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
53/2007	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150			3,39	5,1735	27,6285	170,97	962,76	16,95	38,985	98,31	1,5255	0	0	0	2,204	33,9
	картофель		282,5	169,5	3,39	0,678	27,6285	130,515	962,76	17,0	38,985	98,3	1,5255	0	0	0	2,204	33,9
	масло растительное подсолнечное		4,5	4,5	0	4,4955	0	40,455	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
г/п	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
944/2009	Чай с лимоном	200			0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8
	чай заварка№942		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт		1	1	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		205	205	0	0	0,2	2,4	11,4	2,8	0,8	1,5	0	0	0	0	0	2,8
	сахар-песок		15	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лимон		8	7	0	0	0,24	2,72	13,04	3,2	0,96	1,76	0	0	0	0	0	3,2
	<i>итого</i>																	
	Итого за обед				31,18	31,8645	92,3985	747,27	2408,13	195,21	211,74	748,91	5,9255	2,94	0,33	0,28	6,44	55,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				63,594	48,3821	199,4165	1285,4342	2818,15	605,934	270,34	1198,94	7,2826	2,94	0,33	0,28	6,527	55,23
	4 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
209/2005	Яйца вареные	40			5,08	4,6	0	62,8	56	22	4,8	76,8	1	0	0	0	0	0
	яйцо куриное ,гр		40	40	5,08	4,6	0	62,8	56	22	4,8	76,8	1	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
50/2009	Консервы овощные	50			0,95	4,45	3,85	59,5	157,5	20,5	7,5	18,5	0,35	0	0	0	0	3,5
	икра кабачковая		53	50	0,95	4,45	3,85	59,5	157,5	20,5	7,5	18,5	0,35	0	0	0	0	3,5
	<i>итого</i>																	
г/п	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
376/2005	Чай с сахаром	200			0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
375/2005	чай - заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
	Итого за завтрак				7,67	14,45	28,81	232,3	251,8	50,6	21,5	116	2,07	0	0	0	0,308	3,5
	ОБЕД																	
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем	250			1,9061	5,1482	10,2224	96,41	400,919	30,805	22,529	49,065	0,3838	0	0	0	0,655	28,95
	капуста белокачанная		53,8	42	0,756	0	1,974	11,76	126	20,16	6,72	13,02	0	0	0	0	0	18,9
	картофель		50	38,3	0,766	0,1532	6,2429	29,491	217,544	3,8	8,809	22,2	0,3447	0	0	0	0,498	7,66
	морковь		16,7	12,5	0,1625	0	0,8625	4,375	25	3,375	4,75	6,875	0	0	0	0	0,125	0,625
	лук репчатый		12,5	10	0,14	0	0,82	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0	0	0	0	0	1
	томатная паста		1,7	1,7	0,0816	0	0,323	1,734	14,875	0,34	0,85	1,156	0,0391	0	0	0	0,032	0,765

	масло растительное подсолнечное		5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
291/2005	Плов из птицы	60/150			33,9	36,6	53	671,6	601,7	73,5	88,9	663,2	7,53	2,01	0,2	0,3	8,29	4,4
	цыпленок-бройлер		115,2	81,6	28,4	21,9	0	299,2	460,8	38,4	61,4	572,2	5,8	0,13	0,13	0,27	6,9	0
	масло растительное подсолнечное		8,4	8,4	0	14	0	126	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	морковь		15	12	0,2	0	1,1	5,6	40	10,2	7,6	11	0,24	1,8	0,01	0,01	0,2	1
	томатная паста		2,4	2,4	0,2	0	0,8	4,1	35,12	3,1	1,2	0,1	0,08	0	0	0,04	1,8	0
	лук репчатый		12	10,5	0,2	0	1,1	5,7	28	5,0	2,2	9,3	0,13	0	0	0	0,03	1,6
	крупа рисовая		52,5	52,5	4,9	0,7	50	231	37,8	16,8	16,5	68	1,26	0	0,06	0,02	1,12	0
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28,2	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
	сахар-песок		20	20	0	0	19,98	75,8	0,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	<i>итого</i>																	
г/п	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
г/п	Фрукты свежие (яблоко)	200	1шт	200	0,9	0	22,8	101	499	35	21	23	4,8	0,07	0,02	0,06	0,65	28
	Итого за обед				39,566	47,3882	122,8024	1061,61	1546,42	151,725	147,63	775,865	13,524	2,08	0,22	0,36	9,903	61,59
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				47,236	61,8382	151,6124	1293,91	1798,22	202,325	169,13	891,865	15,594	2,08	0,22	0,36	10,21	65,09
	5 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200			14,676	5,3918	102,5485	252,799	249,061	178,8	55,204	223,042	2,912	0	0	0	1,525	1,6549
	гречневая крупа		36,4	36,4	4,5864	1,2012	22,60	121,94	61	25,5	35,672	108,472	2,912	0	0	0	1,525	0
	молоко		127,3	127,3	3,5644	4,0736	5,9831	73,834	185,858	152,8	17,822	114,6	0	0	0	0	0	1,6549
	вода		27,3	27,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		14,5	14,5	0	0	14,471	54,955	0,435	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,6	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		9	9	6,525	0,117	59,49	2,07	2,0	0,27	1,7	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
1/2014	Бутерброд с маслом	40			9,56	2,13	81,04	80,9	40,3	8,1	12,4	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0
	масло сливочное"Крестьянское"		10	10	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный йодированный		30	30	2,31	2	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0
	<i>итого</i>																	
376/2005	Чай с сахаром	200			0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
375/2005	чай - заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
	Итого за завтрак				24,336	7,5218	198,5885	391,299	302,261	189,8	69,804	252,042	3,792	0	0	0	1,987	1,6549
	ОБЕД																	
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250			3,08	6,1	17,29	138,55	482,2	20,2	50,5	29,98	0,41	0,09	0	0	1,15	16,75
	картофель		100	75	1,5	0,3	12,23	57,75	426	7,5	43,5	0,68	0	0,09	0	0	0,98	15
	крупа(перловая)		5	5	0,63	0	3,6	16,3	0	0	0	13,8	0,34	0	0	0	0,07	0
	морковь		12,5	10	0,13	0	0,69	3,5	20	2,7	3,8	5,5	0,07	0	0	0	0,1	0,5
	лук репчатый		6,3	5	0	0	0,41	2,05	8,75	1,55	0,7	2,9	0	0	0	0	0	0,5
	огурцы соленые		16,8	15	0,12	0	0,26	1,95	21,15	3,45	2,1	3,6	0	0	0	0	0	0,75

	масло растительное подсолнечное		5	5	0	5	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,7	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		187,5	187,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сметана		5	5	0,7	0,8	0,1	12	6,3	5	0,4	3,5	0	0	0	0	0	0
305/2014	Котлета рубленная из птицы	60			13,143	1,372	21,862	94,72	150,51	8	44,17	89,35	0,888	30,8	0,031	0,03	4,97	0,792
	филе птицы(полуфабрикат)		45	44	10,384	0,836	0,176	49,72	128,48	3,52	37,84	75,24	0,616	30,8	0,031	0,03	4,708	0,792
	хлеб пшеничный		11	11	0,847	0,33	5,478	28,82	13,97	2,86	3,85	9,13	0,176	0	0	0	0,169	0
	вода		16	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сухари панировочные		6	6	0,462	0,18	2,988	15,72	7,62	1,56	2,1	4,98	0,096	0	0	0	0,092	0
	масло сливочное"Крестьянское"		2	2	1,45	0,026	13,22	0,46	0,4	0,06	0,4	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,7	1,7	0	0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
309/2005	Макаронные изделия отварные	180			10,932	0,7551	84,2994	207,693	77,274	11,205	10,989	53,244	0,7344	0	0	0	0	0
	макаронные изделия в/с		61,2	61,2	6,3648	0,6732	42,6564	206,244	75,9	11,016	9,792	53,244	0,7344	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,8	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		6,3	6,3	4,5675	0,0819	41,643	1,449	1,4	0,189	1,2	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
71/2005	Огурец свежий	20	25,2	20	0,1512	0,0504	1,0584	5,0148	73,1	3,528	5,04	6,552	0,2268	0	0,015	0,01	0,013	6,3
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28,2	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
	сахар-песок		20	20	0	0	19,98	75,8	0,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	итого																	
г/п	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
	Итого за обед				18,474	12,5715	152,6478	544,3178	677,794	47,393	82,109	130,376	2,1812	0,09	0,015	0,01	1,471	23,29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				42,809	20,0933	351,2363	935,6168	980,055	237,193	151,91	382,418	5,9732	0,09	0,015	0,01	3,458	24,9449
	6 ДЕНЬ ЗАВТРАК																	
182/2005	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200			12,626	3,9596	95,7502	204,275	182,369	129,5	42,086	165,936	2,256	0	0	0	1,182	1,183
	крупа рисовая		28,2	28,2	3,5532	0,9306	17,51	94,47	47	19,7	27,636	84,036	2,256	0	0	0	1,182	0
	молоко		91	91	2,548	2,912	4,277	52,78	132,86	109,2	12,74	81,9	0	0	0	0	0	1,183
	вода		68,2	68,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		14,5	14,5	0	0	14,471	54,955	0,435	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,4	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		9	9	6,525	0,117	59,49	2,07	2,0	0,27	1,7	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
1 /2014	Бутерброд с маслом	40			9,56	2,13	81,04	80,9	40,3	8,1	12,4	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0
	масло сливочное"Крестьянское"		10	10	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный йодированный		30	30	2,31	2	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0
376/2005	Чай с сахаром	200			0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
375/2005	чай - заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
	Итого за завтрак				22,286	6,0896	191,7902	342,775	235,569	140,5	56,686	194,936	3,136	0	0	0	1,644	1,183
	ОБЕД																	

82/2005	Борщ со свежей капустой и картофелем	250			1,83	5,15	13,4	103,97	362,8	33,59	24,55	50,1	1,02	0	0	0	0,39	20,85
	свекла		50	40	0,6	0,04	4,0	16,8	115,2	14,8	8,8	17,2	0,56	0	0	0	0	4
	капуста белокачанная свежая		25	20	0,36	0,02	0,9	5,4	60	9,6	3,2	6,2	0,12	0	0	0	0	9
	картофель		26,7	20	0,4	0,08	3,5	16,0	113,6	2	4,6	11,6	0,18	0	0	0	0,26	4
	морковь		15,7	12,5	0,16	0,01	1,1	4,3	25	3,37	4,75	6,9	0,08	0	0	0	0,13	1,25
	лук репчатый		12	10	0,14	0	0,9	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0,08	0	0	0	0	1
	томатная паста		3	3	0,17	0	0,8	3,7	31,5	0,72	1,8	2,4	0	0	0	0	0	1,6
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	5	0,0	45,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		2,5	2,5	0	0	2,5	9,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		2,5	2,5	0	0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода или бульон		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
292/2005	Птица, тушеная в соусе с	225			33,42	39,05	28,85	607,65	1144	75,8	81,2	354,2	3,37	0,05	0,28	0,32	10,69	30,1
	цыпленок-бройлер		148,5	106,5	26,6	22,9	0	312,4	355,12	20	27	227,2	1,8	0,05	0,13	0,21	8,7	2,8
	масло растительное подсолнечное		9	9	0	12	0	107,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	картофель		100,5	75	2	0,4	16,3	77	568	10	23	58	0,9	0	0,12	0,07	1,3	20
	морковь		48	37,5	0,65	0	3,45	17,5	100	13,5	19	27,5	0,35	0	0,03	0,04	0,5	2,5
	лук репчатый		18	15	0,28	0	1,64	8,2	35	6,2	2,8	11,6	0,16	0	0	0	0	2
	горошек зеленый		12	7,5	0,3	0	0,65	4	9,9	2	2,1	6,2	0	0	0	0	0,07	1
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
331/2005	Соус сметанный с томатом	75																
	сметана		18,8	18,8	0,6	3,75	0,85	51,5	27,3	21,5	2	15	0	0	0	0	0	0
	мука пшеничная в/с		5,6	5,6	0,8	0	5,2	25,05	13,2	1,8	3,3	8,63	0,16	0	0	0	0,09	0
	вода		56,3	56,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	томатная паста		3	3	0,19	0	0,76	4,1	35	0,8	2	0,09	0	0	0	0	0,03	1,8
	соль йодированная		0,8	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
944/2009	Чай с лимоном	200			0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8
	чай заварка№942		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт		1	1	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		205	205	0	0	0,2	2,4	11,4	2,8	0,8	1,5	0	0	0	0	0	2,8
	сахар-песок		15	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лимон		8	7	0	0	0,24	2,72	13,04	3,2	0,96	1,76	0	0	0	0	0	3,2
	итого																	
r/n	Фрукты (апельсин)	200	1шт.	200	1,25	0	21	95	492,5	85	32,5	57,5	0,75	0,13	0,1	0,08	0,5	200
r/n	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
r/n	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
	Итого за обед				39,46	49,84	95,28	955,22	2067,8	212,09	156,45	508	6,32	0,18	0,38	0,4	11,89	253,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				61,746	55,9296	287,0702	1297,995	2303,37	352,59	213,14	702,936	9,456	0,18	0,38	0,4	13,53	254,933
	7 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
395/2005	Вареники полуфабрикат промышленного производства	200			28,8	15,03	77,64	562,6	1567	107,4	66,6	327,6	3,39	0,16	0,2	0,8	10,6	22,4
	Вареники полуфабрикат промышленного производства с фаршем картофельным		176,2	176,2	28,8	8,1425	77,5165	499,805	1564,82	105,31	66,315	325,795	3,39	0,16	0,2	0,8	10,6	22,4
	соль йодированная		3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		9,5	9,5	0	6,89	0,12	62,80	2,19	2,09	0,29	1,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого																	
376/2005	Чай с сахаром	200			0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
375/2005	чай - заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

	сахар-песок		15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
	Итого за завтрак				28,9	15,03	92,64	620,2	1579,9	110,3	68,8	331,7	3,79	0,16	0,2	0,8	10,6	22,4
	ОБЕД																	
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250			4,39	5,64	20,61	151,05	475	29	35	88,0	2	0	0	0	1	12
	картофель		67	50	1	0,2	8,65	40	284	5	11,15	29,0	0,45	0	0,06	0,04	0,65	10
	горох лущеный		20,3	20,3	3,09	0,43	10	57,75	148,4	18	17,9	45,9	1,42	0	0	0	0,48	0
	лук репчатый		12	10	0,14	0	0,91	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0,08	0	0	0	0	1
	морковь		15,8	12,5	0,16	0,01	1,05	4,25	25	3,37	4,75	6,9	0,08	0	0	0	0,13	1,25
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		2,5	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		175	175	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
260/2005	Гуляш	50/50			15,194	17,657	2,808	231,53	305,77	11,33	21,26	158,796	2,2486	0	0	0	3,713	2,44
	говядина б/к		79	79	14,694	12,64	0	172,536	256,75	7,11	17,38	148,52	2,133	0	0	0	3,713	0
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лук репчатый		12	10	0,14	0	0,82	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0	0	0	0	0	1
	томатная паста		3,2	3,2	0,1536	0	0,608	3,264	28	0,64	1,6	2,176	0,0736	0	0	0	0	1,44
	мука пшеничная		2	2	0,206	0,022	1,38	6,68	3,52	0,48	0,88	2,3	0,042	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,5	1,5	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
302/2005	Каша рассыпчатая гречневая	180			10,433	7,0824	51,4188	317,04	139,656	59,28	81,324	247,884	6,624	0	0	0	0	0
	крупа гречневая		82,8	82,8	10,433	2,7324	51,4188	277,38	138,276	57,96	81,144	246,744	6,624	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,8	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		6	6	0	4,35	0	39,66	1,38	1,32	0,18	1,14	0	0	0	0	0	0
	итого																	
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28,2	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
	сахар-песок		20	20	0	0	19,98	75,8	0,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	итого																	
71/2005	Огурец свежий	20	25,2	20	0,1512	0,0504	1,0584	5,0148	73,1	3,528	5,04	6,552	0,2268	0	0,015	0,01	0,013	6,3
г/п	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
	Итого за обед				33,028	36,0698	152,3752	1057,7348	1040,31	117,538	158,82	541,832	11,909	0	0,015	0,01	5,034	20,98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				61,928	51,0998	245,0152	1677,9348	2620,21	227,838	227,62	873,532	15,699	0,16	0,215	0,81	15,63	43,38
	8 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
219/2005	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/50			30,712	25,1869	48,124	543,292	419,94	423,145	61,754	479,074	1,1345	0	0	0	0	0
	творог н/ж		145,7	143	23,881	12,87	2,86	222,079	160,16	234,52	32,89	314,6	0,572	0	0	0	0	0
	мука пшеничная		20	20	2,06	0,22	13,8	66,8	35,2	4,8	8,8	23	0,42	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,6	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	яйцо куриное, гр.		5,7	5,7	0,7239	0,6555	0	8,949	7,98	3,135	0,684	10,944	0,1425	0	0	0	0	0
	масло растительное подсолнечное		8,6	8,6	0	8,5914	0	77,314	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	молоко сгущенное с сахаром		57	57	4,047	2,85	31,464	168,15	216,6	180,69	19,38	130,53	0	0	0	0	0	0
	итого																	
376/2005	Чай с сахаром	200			0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
375/2005	чай - заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0

	вода			150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
	Итого за завтрак					30,812	25,1869	63,124	600,892	432,84	426,045	63,954	483,174	1,5345	0	0	0	0
	ОБЕД																	
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		250	2,81	2,9075	20,705	121,525	475,9	15,1	24,05	63,5	0,795	0	0	0	1,075	16,5
	картофель		100	75	1,5	0,3	12,225	57,75	426	7,5	17,25	43,5	0,675	0	0	0	0,975	15
	макароны или лапша или		10	10	1,04	0,11	6,97	33,7	12,4	1,8	1,6	8,7	0,12	0	0	0	0	0
	морковь		12,5	10	0,13	0	0,69	3,5	20	2,7	3,8	5,5	0	0	0	0	0,1	0,5
	лук репчатый		12	10	0,14	0	0,82	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0	0	0	0	0	1
	масло растительное подсолнечное		2,5	2,5	0	2,4975	0	22,475	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		175	175	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
234/2005	Котлеты рыбные	50/5			17,132	14,3	7,678	184,096	467,316	62,1	66,9	252,3	1,4	2,93	0,12	0,12	1,32	7,35
	филе минтай		36,6	33	15,9	0,9	0	72	390,6	37,2	51,2	223,2	0,75	0,01	0,1	0,1	0,94	1,7
	вода		13	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сухари панировочные		5	5	0,4	0	2,3	11,8	63	16	12	17,3	0,4	2,8	0,02	0,02	0,3	1,6
	Хлеб пшеничный		9	9	0,693	5,4	4,482	23,58	11,43	2,34	3,15	7,47	0,144	0	0	0	0,139	0
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	8	0	72	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		5	5	0	3,63	0,07	33,05	1,15	1,10	0,15	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого																	
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	180			8,75	4,5675	50,3419	269,843	1,449	1,386	0,189	194,397	4,69	0	0	0	0	0
	крупа пшеничная		70	70	8,75	0	50,26	228,2	0,0	0	0,0	193,2	4,69	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,8	1,8	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		6,3	6,3	0	4,57	0,08	41,64	1,45	1,39	0,19	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого																	
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28,2	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
	сахар-песок		20	20	0	0	19,98	75,8	0,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0

376/2005	Чай с сахаром	200			0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
375/2005	чай - заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
	Итого за завтрак				13,84	15,88	104	614,99	365,1	152,27	62,16	220,3	2,96	0,02	0,21	0,23	1,3	1,3
	ОБЕД																	
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250			3,08	6,1	17,29	138,55	482,2	20,2	50,5	29,98	0,41	0,09	0	0	1,15	16,75
	картофель		100	75	1,5	0,3	12,23	57,75	426	7,5	43,5	0,68	0	0,09	0	0	0,98	15
	крупа(перловая)		5	5	0,63	0	3,6	16,3	0	0	0	13,8	0,34	0	0	0	0,07	0
	морковь		12,5	10	0,13	0	0,69	3,5	20	2,7	3,8	5,5	0,07	0	0	0	0,1	0,5
	лук репчатый		6,3	5	0	0	0,41	2,05	8,75	1,55	0,7	2,9	0	0	0	0	0	0,5
	огурцы соленые		16,8	15	0,12	0	0,26	1,95	21,15	3,45	2,1	3,6	0	0	0	0	0	0,75
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	5	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,7	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		187,5	187,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сметана		5	5	0,7	0,8	0,1	12	6,3	5	0,4	3,5	0	0	0	0	0	0
	итого																	
305/2014	Котлета рубленая из птицы	60			13,143	1,372	21,862	94,72	150,51	8	44,17	89,35	0,888	30,8	0,031	0,03	4,97	0,792
	филе птицы(полуфабрикат)		45	44	10,384	0,836	0,176	49,72	128,48	3,52	37,84	75,24	0,616	30,8	0,031	0,03	4,708	0,792
	хлеб пшеничный		11	11	0,847	0,33	5,478	28,82	13,97	2,86	3,85	9,13	0,176	0	0	0	0,169	0
	вода		16	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сухари панировочные		6	6	0,462	0,18	2,988	15,72	7,62	1,56	2,1	4,98	0,096	0	0	0	0,092	0
	масло сливочное"Крестьянское"		2	2	1,45	0,026	13,22	0,46	0,4	0,06	0,4	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,7	1,7	0	0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
312/2005	Пюре картофельное	180			3,8732	6,0919	26,5024	176,618	917,065	50,856	39,562	116,019	1,3851	0	0	0	2,001	31,1492
	картофель		205,2	153,9	3,078	0,6156	25,0857	118,503	874,152	15,4	35,397	89,3	1,3851	0	0	0	2,001	30,78
	масло сливочное"Крестьянское"		6,3	6,3	0	4,5675	0,0819	41,643	1,449	1,4	0,189	1,2	0	0	0	0	0	0
	молоко		28,4	28,4	0,7952	0,9088	1,3348	16,472	41,464	34,1	3,976	25,6	0	0	0	0	0	0,3692
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28,2	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
	сахар-песок		20	20	0	0	19,98	75,8	0,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	итого																	
г/п	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
71/2005	Огурец свежий	20	25,2	20	0,1512	0,0504	1,0584	5,0148	73,1	3,528	5,04	6,552	0,2268	0	0,015	0,01	0,013	6,3
	Итого за обед				23,107	19,2543	103,4928	607,5028	1667,66	94,984	154,47	282,501	3,7199	30,89	0,046	0,04	8,441	55,2312
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				36,947	35,1343	207,4928	1222,4928	2032,76	247,254	216,63	502,801	6,6799	30,91	0,256	0,27	9,741	56,5312
	10 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
415/2009	Макароны с сыром	200			10,278	10,026	38,125	289,052	94,85	218,928	8,886	157,3	0,66	0,04	0	0,08	0,08	0,56
	макаронные изделия		60	60	6,24	0,66	41,82	202,2	74,4	10,8	9,6	52,2	0,72	0	0	0	0	0
	сыр" Российский"		18,6	17,2	3,956	4,988	0	61,92	22	178,88	0	93,568	0	0,036	0	0,07	0,069	0,4816
	масло сливочное"Крестьянское"		10,3	10,3	0	7,4675	0,1339	68,083	2,369	2,3	0,309	2,0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0,0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0

[illegible]

395/2005	Вареники полуфабрикат промышленного производства	200			28,8	15,03	77,64	562,6	1567	107,4	66,6	327,6	3,39	0,16	0,2	0,8	10,6	22,4
	Вареники полуфабрикат промышленного производства с фаршем картофельным		176,2	176	28,8	8,1425	77,5165	499,805	1564,82	105,31	66,315	325,795	3,39	0,16	0,2	0,8	10,6	22,4
	соль йодированная		3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		9,5	9,5	0	6,89	0,12	62,80	2,19	2,09	0,29	1,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<i>итого</i>																	
1/2005	Бутерброд с маслом	40			9,56	2,13	81,04	80,9	40,3	8,1	12,4	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0
	масло сливочное"Крестьянское"		10	10	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный		30	30	2,31	2	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0
	<i>итого</i>																	
376/2005	Чай с сахаром	200			0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
375/2005	чай - заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
	Итого за завтрак				38,46	17,16	173,68	701,1	1620,2	118,4	81,2	356,6	4,27	0,16	0,2	0,8	11,06	22,4
	ОБЕД																	
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250			4,39	5,64	20,61	151,05	475	29	35	88,0	2	0	0	0	1	12
	картофель		67	50	1	0,2	8,65	40	284	5	11,15	29,0	0,45	0	0,06	0,04	0,65	10
	горох лущеный		20,3	20,3	3,09	0,43	10	57,75	148,4	18	17,9	45,9	1,42	0	0	0	0,48	0
	лук репчатый		12	10	0,14	0	0,91	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0,08	0	0	0	0	1
	морковь		15,8	12,5	0,16	0,01	1,05	4,25	25	3,37	4,75	6,9	0,08	0	0	0	0,13	1,25
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		2,5	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		175	175	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
618/2009	Тефтели с соусом красным	60			9,4	11,33	15,22	203,14	240,3	21,21	21,79	104,6	1,54	0	0,015	0,08	2,23	4,4
	говядина(котлетное мясо) б/к		38	38	7,07	6,08	0	83	123,5	3,42	8,36	71,44	1,03	0	0	0,08	1,78	0
	вода		12	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный 1 сорт		8	8	0,7	0,8	4,5	23,6	11,5	2,35	3,15	7,5	0,15	0	0,015	0	0,14	0
	лук репчатый		24	20	0,28	0	1,64	8,2	35	6,2	2,8	11,6	0,16	0	0	0	0,04	2
	масло растительное подсолнечное		3	3	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	мука пшеничная		4	4	0,41	0	2,76	13,36	7,04	4,6	0	0	0	0	0	0	0,05	0
	соль йодированная		1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
759/2009	Соус красный основной	50			0,47	1	3,16	24	31,7	2,32	3,74	7,0	0,1	0	0	0	0,11	1,2
	вода		50	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло растительное подсолнечное		1	1	0	1	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	мука пшеничная в/с		2,5	2,5	0,3	0	1,7	8,4	4,4	0,6	1,1	2,9	0,05	0	0	0	0,03	0
	томатная паста		2	2	0,1	0	0,4	2	17,5	0,4	1	1,36	0,05	0	0	0	0,04	0,9
	морковь		5	4	0,06	0	0,28	1,4	8	1	1,5	2,2	0	0	0	0	0,04	0,2
	лук репчатый		1,2	1	0,01	0	0,08	0,41	1,75	0,31	0,14	0,58	0	0	0	0	0	0,1
	сахар-песок		0,75	0,75	0	0	0,7	2,8	0,02	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лавровый лист		0,02	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
302/2005	Каша рассыпчатая гречневая	180			10,43	7,082	51,42	317,04	139,66	59,28	81,32	247,84	6,62	0	0	0	0	0
	крупа гречневая		82,8	82,8	10,433	2,7324	51,4188	277,38	138,276	57,96	81,144	246,744	6,624	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,8	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		6	6	0	4,35	0	39,66	1,38	1,32	0,18	1,14	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28,2	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04

	сахар-песок		20	20	0	0	19,98	75,8	0,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	итого																	
г/п	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
	Итого за обед				27,08	29,692	124,03	863,83	899,76	121,89	153,31	481,04	10,97	0	0,015	0,08	3,538	16,64
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				65,5	46,9	297,7	1564,9	2520,0	240,3	234,5	837,6	15,2	0,2	0,2	0,9	14,6	39,0
	12 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
172/2005	Хлопья кукурузные с молоком	200			6,384	6,192	19,776	184,128	255,2	210,24	22,4	144	1,952	0	0,18	0	0	3,35
	хлопья кукурузные		16,2	16,2	1,904	1,072	12,26	91,328	21,6	18,24	0	0	1,952	0	0,073	0	0	1,272
	молоко		193	184	5,152	5,888	8,648	106,72	268,64	220,8	25,76	165,6	0	0	0	0	0	2,392
	итого																	
3/2005	Бутерброд с сыром	50			5,76	8,85	14,9	165,7	58,7	163,95	11,45	106,5	0,48	0,032	0	0,06	0,522	0,42
	сыр" Российский"		16	15	3,45	4,35	0	54	20	156	0	81,6	0	0,032	0	0,06	0,06	0,42
	масло сливочное"Крестьянское"		5	5	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	1,0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0
	итого																	
376/2005	Чай с сахаром	200			0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
375/2005	чай - заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
	Итого за завтрак				12,244	15,042	49,676	407,428	326,8	377,09	36,05	254,6	2,832	0,032	0,18	0,06	0,522	3,77
	ОБЕД																	
82/2005	Борщ со свежей капустой и картофелем	250			1,83	5,15	13,4	103,97	362,8	33,59	24,55	50,1	1,02	0	0	0	0,39	20,85
	свекла		50	40	0,6	0,04	4,0	16,8	115,2	14,8	8,8	17,2	0,56	0	0	0	0	4
	капуста белокачанная свежая		25	20	0,36	0,02	0,9	5,4	60	9,6	3,2	6,2	0,12	0	0	0	0	9
	картофель		26,7	20	0,4	0,08	3,5	16,0	113,6	2	4,6	11,6	0,18	0	0	0	0,26	4
	морковь		15,7	12,5	0,16	0,01	1,1	4,3	25	3,37	4,75	6,9	0,08	0	0	0	0,13	1,25
	лук репчатый		12	10	0,14	0	0,9	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0,08	0	0	0	0	1
	томатная паста		3	3	0,17	0	0,8	3,7	31,5	0,72	1,8	2,4	0	0	0	0	0	1,6
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	5	0,0	45,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		2,5	2,5	0	0	2,5	9,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		2,5	2,5	0	0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода или бульон		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
305/2014	Котлета рубленная из птицы	60			13,143	1,372	21,862	94,72	150,51	8	44,17	89,35	0,888	30,8	0,031	0,03	4,97	0,792
	филе птицы(полуфабрикат)		45	44	10,384	0,836	0,176	49,72	128,48	3,52	37,84	75,24	0,616	30,8	0,031	0,03	4,708	0,792
	хлеб пшеничный		11	11	0,847	0,33	5,478	28,82	13,97	2,86	3,85	9,13	0,176	0	0	0	0,169	0
	вода		16	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сухари панировочные		6	6	0,462	0,18	2,988	15,72	7,62	1,56	2,1	4,98	0,096	0	0	0	0,092	0
	масло сливочное"Крестьянское"		2	2	1,45	0,026	13,22	0,46	0,4	0,06	0,4	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,7	1,7	0	0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
309/2005	Макаронные изделия отварные	180			10,932	0,7551	84,2994	207,693	77,274	11,205	10,989	53,244	0,7344	0	0	0	0	0
	макаронные изделия в/с		61,2	61,2	6,3648	0,6732	42,6564	206,244	75,9	11,016	9,792	53,244	0,7344	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,8	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		6,3	6,3	4,5675	0,0819	41,643	1,449	1,4	0,189	1,2	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	

[illegible]

	итого																	
53/2007	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150			3,39	5,1735	27,6285	170,97	962,76	16,95	38,985	98,31	1,5255	0	0	0	2,204	33,9
	картофель		282,5	169,5	3,39	0,678	27,6285	130,515	962,76	17,0	38,985	98,3	1,5255	0	0	0	2,204	33,9
	масло растительное подсолнечное		4,5	4,5	0	4,4955	0	40,455	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
г/п	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28,2	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
	сахар-песок		20	20	0	0	19,98	75,8	0,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	итого																	
	Итого за обед				29,23	31,6845	89,4985	752,12	2455,62	153,17	228,59	670,29	4,9555	3,03	0,24	0,24	6,6	57,52
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				61,644	48,2021	196,5165	1290,2842	2865,64	563,894	287,19	1120,32	6,3126	3,03	0,24	0,24	6,687	57,52
	14 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
438/2009	Омлет натуральный	110			18,25	10,29	67,51	145,3	158	80,3	15,7	180,6	2	0	0	0	0	0,39
	яйцо куриное ,гр		80	80	10,16	9,2	0	125,6	112	44	9,6	153,6	2	0	0	0	0	0
	молоко		30	30	0,84	0,96	1,41	17,4	43,8	36,0	4,2	27,0	0	0	0	0	0	0,39
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное "Крестьянское"		10	10	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
50/2009	Консервы овощные	50			0,95	4,45	3,85	59,5	157,5	20,5	7,5	18,5	0,35	0	0	0	0	3,5
	икра кабачковая		53	50	0,95	4,45	3,85	59,5	157,5	20,5	7,5	18,5	0,35	0	0	0	0	3,5
	итого																	
г/п	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0
376/2005	Чай с сахаром	200			0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
375/2005	чай - заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
	Итого за завтрак				21,61	20,14	101,3	341	366,5	111,5	35,9	228,1	3,23	0	0	0	0,462	3,89
	ОБЕД																	
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем	250			1,9061	5,1482	10,2224	96,41	400,919	30,805	22,529	49,065	0,3838	0	0	0	0,655	28,95
	капуста белокачанная		53,8	42	0,756	0	1,974	11,76	126	20,16	6,72	13,02	0	0	0	0	0	18,9
	картофель		50	38,3	0,766	0,1532	6,2429	29,491	217,544	3,8	8,809	22,2	0,3447	0	0	0	0,498	7,66
	морковь		16,7	12,5	0,1625	0	0,8625	4,375	25	3,375	4,75	6,875	0	0	0	0	0,125	0,625
	лук репчатый		12,5	10	0,14	0	0,82	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0	0	0	0	0	1
	томатная паста		1,7	1,7	0,0816	0	0,323	1,734	14,875	0,34	0,85	1,156	0,0391	0	0	0	0,032	0,765
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
291/2005	Плов из птицы	60/150			33,9	36,6	53	671,6	601,7	73,5	88,9	663,2	7,53	2,01	0,2	0,3	8,29	4,4
	цыпленок-бройлер		115,2	81,6	28,4	21,9	0	299,2	460,8	38,4	61,4	572,2	5,8	0,13	0,13	0,27	6,9	0
	масло растительное подсолнечное		8,4	8,4	0	14	0	126	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	морковь		15	12	0,2	0	1,1	5,6	40	10,2	7,6	11	0,24	1,8	0,01	0,01	0,2	1
	томатная паста		2,4	2,4	0,2	0	0,8	4,1	35,12	3,1	1,2	0,1	0,08	0	0	0,04	1,8	0
	лук репчатый		12	10,5	0,2	0	1,1	5,7	28	5,0	2,2	9,3	0,13	0	0	0	0,03	1,6

	крупа рисовая		52,5	52,5	4,9	0,7	50	231	37,8	16,8	16,5	68	1,26	0	0,06	0,02	1,12	0
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
71/2005	Огурец свежий	20	25,2	20	0,1512	0,0504	1,0584	5,0148	73,1	3,528	5,04	6,552	0,2268	0	0,015	0,01	0,013	6,3
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28,2	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
	сахар-песок		20	20	0	0	19,98	75,8	0,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	<i>итого</i>																	
г/п	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
г/п	Вафли в индивидуальной упаковке		1шт.	22,5	3,7	25	20,4	332,00	162	159,0	21,0	114,0	0,2	0,086	0,03	0,21	0,1	0,40
	Итого за обед				42,517	72,4386	121,4608	1297,6248	1282,5	279,253	152,67	873,417	9,1506	2,096	0,245	0,52	9,366	40,29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				64,127	92,5786	222,7608	1638,6248	1649	390,753	188,57	1101,52	12,381	2,096	0,245	0,52	9,828	44,18
	15 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200			14,676	5,3918	102,5485	252,799	249,061	178,8	55,204	223,042	2,912	0	0	0	1,525	1,6549
	гречневая крупа		36,4	36,4	4,5864	1,2012	22,60	121,94	61	25,5	35,672	108,472	2,912	0	0	0	1,525	0
	молоко		127,3	127,3	3,5644	4,0736	5,9831	73,834	185,858	152,8	17,822	114,6	0	0	0	0	0	1,6549
	вода		27,3	27,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		14,5	14,5	0	0	14,471	54,955	0,435	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,6	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		9	9	6,525	0,117	59,49	2,07	2,0	0,27	1,7	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
1 /2014	Бутерброд с маслом	40			9,56	2,13	81,04	80,9	40,3	8,1	12,4	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0
	масло сливочное"Крестьянское"		10	10	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный		30	30	2,31	2	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0
	<i>итого</i>																	
376/2005	Чай с сахаром	200			0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
375/2005	чай - заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
	Итого за завтрак				24,336	7,5218	198,5885	391,299	302,261	189,8	69,804	252,042	3,792	0	0	0	1,987	1,6549
	ОБЕД																	
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250			2,81	2,9075	20,705	121,525	475,9	15,1	24,05	63,5	0,795	0	0	0	1,075	16,5
	картофель		100	75	1,5	0,3	12,225	57,75	426	7,5	17,25	43,5	0,675	0	0	0	0,975	15
	макароны или лапша или морковь		10	10	1,04	0,11	6,97	33,7	12,4	1,8	1,6	8,7	0,12	0	0	0	0	0
	лук репчатый		12,5	10	0,13	0	0,69	3,5	20	2,7	3,8	5,5	0	0	0	0	0,1	0,5
	масло растительное подсолнечное		12	10	0,14	0	0,82	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0	0	0	0	0	1
	вода		2,5	2,5	0	2,4975	0	22,475	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		175	175	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
305/2014	Котлета рубленая из птицы	60			13,143	1,372	21,862	94,72	150,51	8	44,17	89,35	0,888	30,8	0,031	0,03	4,97	0,792
	филе птицы(полуфабрикат)		45	44	10,384	0,836	0,176	49,72	128,48	3,52	37,84	75,24	0,616	30,8	0,031	0,03	4,708	0,792
	хлеб пшеничный		11	11	0,847	0,33	5,478	28,82	13,97	2,86	3,85	9,13	0,176	0	0	0	0,169	0
	вода		16	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сухари панировочные		6	6	0,462	0,18	2,988	15,72	7,62	1,56	2,1	4,98	0,096	0	0	0	0,092	0
	масло сливочное"Крестьянское"		2	2	1,45	0,026	13,22	0,46	0,4	0,06	0,4	0	0	0	0	0	0	0

	соль йодированная		1,7	1,7	0	0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
139/2005	Капуста тушеная	180			4,7	8,2	20,1	176	760,7	115,02	42,6	83,4	1,5	0	0,06	0,07	1,6	105,7
	капуста белокочанная свежая		255,6	205,2	4,1	0,2	10,7	63,8	684	109,4	36,5	70,7	1,4	0	0,06	0,07	1,6	102,6
	р-р лимонной кислоты		5,4	5,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло растительное подсолнечное		7,2	7,2	0	8	0	72	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	томатная паста		4,32	4,32	0,3	0	1	5,7	49	1,1	2,2	3	0,1	0	0	0	0	2
	морковь		5,4	4,5	0	0	0,3	1,8	10	1,4	1,9	2,8	0	0	0	0	0	0,25
	лук репчатый		9	7,2	0,1	0	0,7	3,3	14	2,5	1,1	4,6	0	0	0	0	0	0,8
	мука пшеничная в/с		1,8	1,8	0,2	0	1,4	6,7	3,5	0,5	0,9	2,3	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		5,4	5,4	0	0	6	22,7	0,18	0,12	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лавровый лист		0,015	0,015	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
944/2009	Чай с лимоном	200			0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8
	чай заварка№942		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт		1	1	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		205	205	0	0	0,2	2,4	11,4	2,8	0,8	1,5	0	0	0	0	0	2,8
	сахар-песок		15	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лимон		8	7	0	0	0,24	2,72	13,04	3,2	0,96	1,76	0	0	0	0	0	3,2
	итого																	
r/n	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
	Итого за обед				10,87	16,7475	112,005	598,125	1417,1	157,12	88,95	218,1	3,575	0	0,06	0,07	3,003	125
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				35,206	24,2693	310,5935	989,424	1719,36	346,92	158,75	470,142	7,367	0	0,06	0,07	4,99	126,655
	16 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
182/2005	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200			12,626	3,9596	95,7502	204,275	182,369	129,5	42,086	165,936	2,256	0	0	0	1,182	1,183
	крупка рисовая		28,2	28,2	3,5532	0,9306	17,51	94,47	47	19,7	27,636	84,036	2,256	0	0	0	1,182	0
	молоко		91	91	2,548	2,912	4,277	52,78	132,86	109,2	12,74	81,9	0	0	0	0	0	1,183
	вода		68,2	68,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		14,5	14,5	0	0	14,471	54,955	0,435	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,4	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		9	9	6,525	0,117	59,49	2,07	2,0	0,27	1,7	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
3/2005	Бутерброд с сыром	50			5,76	8,85	14,9	165,7	58,7	163,95	11,45	106,5	0,48	0,032	0	0,06	0,522	0,42
	сыр" Российский"		16	15	3,45	4,35	0	54	20	156	0	81,6	0	0,032	0	0,06	0,06	0,42
	масло сливочное"Крестьянское"		5	5	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	1,0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0
	итого																	
376/2005	Чай с сахаром	200			0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
375/2005	чай - заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
	Итого за завтрак				18,486	12,8096	125,6502	427,575	253,969	296,35	55,736	276,536	3,136	0,032	0	0,06	1,704	1,603
	ОБЕД																	
82/2005	Борщ со свежей капустой и картофелем	250			1,83	5,15	13,4	103,97	362,8	33,59	24,55	50,1	1,02	0	0	0	0,39	20,85
	свекла		50	40	0,6	0,04	4,0	16,8	115,2	14,8	8,8	17,2	0,56	0	0	0	0	4
	капуста белокачанная свежая		25	20	0,36	0,02	0,9	5,4	60	9,6	3,2	6,2	0,12	0	0	0	0	9
	картофель		26,7	20	0,4	0,08	3,5	16,0	113,6	2	4,6	11,6	0,18	0	0	0	0,26	4

	морковь		15,7	12,5	0,16	0,01	1,1	4,3	25	3,37	4,75	6,9	0,08	0	0	0	0,13	1,25
	лук репчатый		12	10	0,14	0	0,9	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0,08	0	0	0	0	1
	томатная паста		3	3	0,17	0	0,8	3,7	31,5	0,72	1,8	2,4	0	0	0	0	0	1,6
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	5	0,0	45,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		2,5	2,5	0	0	2,5	9,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		2,5	2,5	0	0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода или бульон		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
292/2005	Птица, тушеная в соусе с	225			33,42	39,05	28,85	607,65	1144	75,8	81,2	354,2	3,37	0,05	0,28	0,32	10,69	30,1
	цыпленок-бройлер		148,5	106,5	26,6	22,9	0	312,4	355,12	20	27	227,2	1,8	0,05	0,13	0,21	8,7	2,8
	масло растительное подсолнечное		9	9	0	12	0	107,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	картофель		100,5	75	2	0,4	16,3	77	568	10	23	58	0,9	0	0,12	0,07	1,3	20
	морковь		48	37,5	0,65	0	3,45	17,5	100	13,5	19	27,5	0,35	0	0,03	0,04	0,5	2,5
	лук репчатый		18	15	0,28	0	1,64	8,2	35	6,2	2,8	11,6	0,16	0	0	0	0	2
	горошек зеленый		12	7,5	0,3	0	0,65	4	9,9	2	2,1	6,2	0	0	0	0	0,07	1
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
331/2005	Соус сметанный с томатом	75																
	сметана		18,8	18,8	0,6	3,75	0,85	51,5	27,3	21,5	2	15	0	0	0	0	0	0
	мука пшеничная в/с		5,6	5,6	0,8	0	5,2	25,05	13,2	1,8	3,3	8,63	0,16	0	0	0	0,09	0
	вода		56,3	56,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	томатная паста		3	3	0,19	0	0,76	4,1	35	0,8	2	0,09	0	0	0	0	0,03	1,8
	соль йодированная		0,8	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28,2	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
	сахар-песок		20	20	0	0	19,98	75,8	0,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	итого																	
r/n	Шоколад молочный	1		20	2,02	8,3	12,52	134,5	19	136	48,6	1	58,8	0,45	0	0,01	0,07	0
r/n	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
	Итого за обед				40,13	58,14	91,58	1038,72	1570,6	257,79	169,55	445,9	64	0,5	0,28	0,33	11,46	51,19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				58,616	70,9496	217,2302	1466,295	1824,57	554,14	225,29	722,436	67,136	0,532	0,28	0,39	13,16	52,793
	17 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
2005	Оладьи с повидлом	150/15			13,74	15,88	89	557,39	352,2	149,37	59,96	216,2	2,56	0,02	0,21	0,23	1,3	1,3
	мука пшеничная в/с		84,7	84,7	10,3	1,1	69	334	176	24	44	115	2,1	0	0,17	0,08	1,2	0
	яйцо куриное, гр.		4	4	0,64	0,58	0	7,89	7	2,75	0,6	9,6	0,13	0	0	0	0	0
	молоко		84,7	84,7	2,8	3,2	4,7	58	146	120	14	90	0,1	0,02	0,04	0,15	0,1	1,3
	дрожжи пекарские сухие		0,6	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		3	3	0	0	3,6	13,6	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,6	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло растительное подсолнечное		9	9	0	11	0	98,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	повидло		15	15	0	0	11,7	45	23,2	2,52	1,26	1,62	0,23	0	0	0	0	0
	итого																	
376/2005	Чай с сахаром	200			0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
375/2005	чай - заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
	Итого за завтрак				13,84	15,88	104	614,99	365,1	152,27	62,16	220,3	2,96	0,02	0,21	0,23	1,3	1,3
	ОБЕД																	

[illegible]

	Итого за завтрак				19,938	12,156	134,165	427,552	148,05	229,928	23,486	186,3	1,54	0,04	0	0,08	0,542	0,56
	ОБЕД																	
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250			4,39	5,64	20,61	151,05	475	29	35	88,0	2	0	0	0	1	12
	картофель		67	50	1	0,2	8,65	40	284	5	11,15	29,0	0,45	0	0,06	0,04	0,65	10
	горох лущеный		20,3	20,3	3,09	0,43	10	57,75	148,4	18	17,9	45,9	1,42	0	0	0	0,48	0
	лук репчатый		12	10	0,14	0	0,91	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0,08	0	0	0	0	1
	морковь		15,8	12,5	0,16	0,01	1,05	4,25	25	3,37	4,75	6,9	0,08	0	0	0	0,13	1,25
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		2,5	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		175	175	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
300/2014	Птица отварная	60			19,376	1,558	0,1394	93,357	242,415	7,087	70,758	141,206	1,148	57,4	0	0	8,774	1,646
	филе птицы(полуфабрикат)		84	82	19,352	1,558	0,0	92,66	239	6,6	70,52	140,22	1,148	57,4	0	0	8,774	1,476
	лук репчатый		2	1,7	0,0238	0	0,1394	0,697	2,975	0,527	0,238	0,986	0	0	0	0	0	0,17
	итого																	
305/2005	Рис припущенный	180			4,45	5,06	45,12	249,6	35,52	16,49	13,4	62,16	1,14	0,02	0,05	0,08	1,068	0
	крупа рисовая		63	63	4,45	0,7	45	231	37,8	16,8	16,5	61	1,14	0,02	0,05	0,08	1,068	0
	масло сливочное"Крестьянское"		6,3	6,3	0	4,5675	0,0819	41,643	1,449	1,4	0,189	1,2	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,7	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
944/2009	Чай с лимоном	200			0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8
	чай заварка№942		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт		1	1	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		205	205	0	0	0,2	2,4	11,4	2,8	0,8	1,5	0	0	0	0	0	2,8
	сахар-песок		15	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лимон		8	7	0	0	0,24	2,72	13,04	3,2	0,96	1,76	0	0	0	0	0	3,2
	итого																	
71/2005	Огурец свежий	20	25,2	20	0,1512	0,0504	1,0584	5,0148	73,1	3,528	5,04	6,552	0,2268	0	0,015	0,01	0,013	6,3
г/п	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
г/п	Фрукты (яблоко)	200	1шт.	200	1,25	0	21	95	492,5	85	32,5	57,5	0,75	0,13	0,1	0,08	0,5	200
	Итого за обед				32,577	17,9484	119,9278	742,6218	1387,02	158,805	174,9	401,618	6,4448	57,55	0,165	0,17	11,66	222,746
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				52,515	30,1044	254,0928	1170,1738	1535,07	388,733	198,38	587,918	7,9848	57,59	0,165	0,25	12,2	223,306
	19 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
209/2005	Яйца вареные	40			5,08	4,6	0	62,8	56	22	4,8	76,8	1	0	0	0	0	0
	яйцо куриное ,гр		40	40	5,08	4,6	0	62,8	56	22	4,8	76,8	1	0	0	0	0	0
50/2009	Консервы овощные	50			0,95	4,45	3,85	59,5	157,5	20,5	7,5	18,5	0,35	0	0	0	0	3,5
	икра кабачковая		53	50	0,95	4,45	3,85	59,5	157,5	20,5	7,5	18,5	0,35	0	0	0	0	3,5
376/2005	Чай с сахаром	200			0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
375/2005	чай - заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
г/п	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0
	Итого за завтрак				6,13	9,05	18,85	179,9	226,4	45,4	14,5	99,4	1,75	0	0	0	0	3,5
	ОБЕД																	
82/2005	Борщ со свежей капустой и картофелем	250			1,83	5,15	13,4	103,97	362,8	33,59	24,55	50,1	1,02	0	0	0	0,39	20,85
	свекла		50	40	0,6	0,04	4,0	16,8	115,2	14,8	8,8	17,2	0,56	0	0	0	0	4
	капуста белокачанная свежая		25	20	0,36	0,02	0,9	5,4	60	9,6	3,2	6,2	0,12	0	0	0	0	9
	картофель		26,7	20	0,4	0,08	3,5	16,0	113,6	2	4,6	11,6	0,18	0	0	0	0,26	4
	морковь		15,7	12,5	0,16	0,01	1,1	4,3	25	3,37	4,75	6,9	0,08	0	0	0	0,13	1,25

	лук репчатый		12	10	0,14	0	0,9	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0,08	0	0	0	0	1
	томатная паста		3	3	0,17	0	0,8	3,7	31,5	0,72	1,8	2,4	0	0	0	0	0	1,6
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	5	0,0	45,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		2,5	2,5	0	0	2,5	9,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		2,5	2,5	0	0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода или бульон		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
234/2005	Котлеты рыбные	50/5			17,132	14,3	7,678	184,096	467,316	62,1	66,9	252,3	1,4	2,93	0,12	0,12	1,32	7,35
	филе минтай		36,6	33	15,9	0,9	0	72	390,6	37,2	51,2	223,2	0,75	0,01	0,1	0,1	0,94	1,7
	вода		13	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сухари панировочные		5	5	0,4	0	2,3	11,8	63	16	12	17,3	0,4	2,8	0,02	0,02	0,3	1,6
	Хлеб пшеничный		9	9	0,693	5,4	4,482	23,58	11,43	2,34	3,15	7,47	0,144	0	0	0	0,139	0
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	8	0	72	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		5	5	0	3,63	0,07	33,05	1,15	1,10	0,15	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<i>итого</i>																	
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	180			8,75	4,5675	50,3419	269,843	1,449	1,386	0,189	194,397	4,69	0	0	0	0	0
	крупка пшеничная		70	70	8,75	0	50,26	228,2	0,0	0	0,0	193,2	4,69	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,8	1,8	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		6,3	6,3	0	4,57	0,08	41,64	1,45	1,39	0,19	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28,2	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
	сахар-песок		20	20	0	0	19,98	75,8	0,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	<i>итого</i>																	
71/2005	Огурец свежий	20	25,2	20	0,1512	0,0504	1,0584	5,0148	73,1	3,528	5,04	6,552	0,2268	0	0,015	0,01	0,013	6,3
г/п	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
	Итого за обед				31,973	29,7079	130,2883	850,5238	1441,95	198,004	144,38	601,449	8,8968	3,06	0,235	0,21	2,531	234,74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				38,103	38,7579	149,1383	1030,4238	1668,35	243,404	158,88	700,849	10,647	3,06	0,235	0,21	2,531	238,24
	20 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
172/2005	Хлопья кукурузные с молоком	200			6,384	6,192	19,776	184,128	255,2	210,24	22,4	144	1,952	0	0,18	0	0	3,35
	хлопья кукурузные		16,2	16,2	1,904	1,072	12,26	91,328	21,6	18,24	0	0	1,952	0	0,073	0	0	1,272
	молоко		193	184	5,152	5,888	8,648	106,72	268,64	220,8	25,76	165,6	0	0	0	0	0	2,392
	<i>итого</i>																	
1/2005	Бутерброд с маслом	40			9,56	2,13	81,04	80,9	40,3	8,1	12,4	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0
	масло сливочное"Крестьянское"		10	10	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный		30	30	2,31	2	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0
	<i>итого</i>																	
376/2005	Чай с сахаром	200			0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
375/2005	чай - заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
	Итого за завтрак				16,044	8,322	115,816	322,628	308,4	221,24	37	173	2,832	0	0,18	0	0,462	3,35
	ОБЕД																	
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250			2,81	2,9075	20,705	121,525	475,9	15,1	24,05	63,5	0,795	0	0	0	1,075	16,5
	картофель		100	75	1,5	0,3	12,225	57,75	426	7,5	17,25	43,5	0,675	0	0	0	0,975	15
	макаронны или лапша или		10	10	1,04	0,11	6,97	33,7	12,4	1,8	1,6	8,7	0,12	0	0	0	0	0

	морковь		12,5	10	0,13	0	0,69	3,5	20	2,7	3,8	5,5	0	0	0	0	0,1	0,5
	лук репчатый		12	10	0,14	0	0,82	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0	0	0	0	0	1
	масло растительное подсолнечное		2,5	2,5	0	2,4975	0	22,475	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		175	175	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
305/2014	Биточки из мяса говядины	50			11,985	1,162	26,95	79,18	126,48	6,69	37,29	74,89	0,742	25,9	0,026	0,03	4,175	0,666
	мясо говядины		37	37	8,732	0,703	0,148	41,81	108,04	2,96	31,82	63,27	0,518	25,9	0,026	0,03	3,959	0,666
	хлеб пшеничный		9	9	0,693	0,27	4,482	23,58	11,43	2,34	3,15	7,47	0,144	0	0	0	0,139	0
	вода		12	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сухари панировочные		5	5	0,385	0,15	2,49	13,1	6,35	1,3	1,75	4,15	0,08	0	0	0	0,077	0
	масло растительное		3	3	2,175	0,039	19,83	0,69	0,7	0,09	0,6	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
302/2005	Каша рассыпчатая гречневая	180			10,43	7,082	51,42	317,04	139,66	59,28	81,32	247,84	6,62	0	0	0	0	0
	крупа гречневая		82,8	82,8	10,433	2,7324	51,4188	277,38	138,276	57,96	81,144	246,744	6,624	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,8	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		6	6	0	4,35	0	39,66	1,38	1,32	0,18	1,14	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28,2	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
	сахар-песок		20	20	0	0	19,98	75,8	0,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	<i>итого</i>																	
71/2005	Огурец свежий	20	25,2	20	0,1512	0,0504	1,0584	5,0148	73,1	3,528	5,04	6,552	0,2268	0	0,015	0,01	0,013	6,3
г/п	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
г/п	Фрукты (апельсин)	200	1шт.	200	1,25	0	21	95	492,5	85	32,5	57,5	0,75	0,13	0,1	0,08	0,5	200
	Итого за обед				29,486	16,8419	157,9134	810,3598	1352,42	181,998	195,4	490,882	9,9438	26,03	0,141	0,12	6,07	223,706
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				45,53	25,1639	273,7294	1132,9878	1660,82	403,238	232,4	663,882	12,776	26,03	0,321	0,12	6,532	227,056
	21 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
395/2005	Варенники полуфабрикат промышленного производства	200			28,8	15,03	77,64	562,6	1567	107,4	66,6	327,6	3,39	0,16	0,2	0,8	10,6	22,4
	Варенники полуфабрикат промышленного производства с фаршем картофельным		176,2	176	28,8	8,1425	77,5165	499,805	1564,82	105,31	66,315	325,795	3,39	0,16	0,2	0,8	10,6	22,4
	соль йодированная		3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		9,5	9,5	0	6,89	0,12	62,80	2,19	2,09	0,29	1,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<i>итого</i>																	
376/2005	Чай с сахаром	200			0,1	0	15	57,6	12,9	2,9	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
375/2005	чай - заварка		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0
	чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
	Итого за завтрак				28,9	15,03	92,64	620,2	1579,9	110,3	68,8	331,7	3,79	0,16	0,2	0,8	10,6	22,4
	ОБЕД																	
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем	250			1,9061	5,1482	10,2224	96,41	400,919	30,805	22,529	49,065	0,3838	0	0	0	0,655	28,95
	капуста белокочанная		53,8	42	0,756	0	1,974	11,76	126	20,16	6,72	13,02	0	0	0	0	0	18,9
	картофель		50	38,3	0,766	0,1532	6,2429	29,491	217,544	3,8	8,809	22,2	0,3447	0	0	0	0,498	7,66
	морковь		16,7	12,5	0,1625	0	0,8625	4,375	25	3,375	4,75	6,875	0	0	0	0	0,125	0,625

	лук репчатый		12,5	10	0,14	0	0,82	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0	0	0	0	0	1
	томатная паста		1,7	1,7	0,0816	0	0,323	1,734	14,875	0,34	0,85	1,156	0,0391	0	0	0	0,032	0,765
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
292/2005	Птица, тушеная в соусе с	225			33,42	39,05	28,85	607,65	1144	75,8	81,2	354,2	3,37	0,05	0,28	0,32	10,69	30,1
	цыпленок-бройлер		148,5	106,5	26,6	22,9	0	312,4	355,12	20	27	227,2	1,8	0,05	0,13	0,21	8,7	2,8
	масло растительное подсолнечное		9	9	0	12	0	107,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	картофель		100,5	75	2	0,4	16,3	77	568	10	23	58	0,9	0	0,12	0,07	1,3	20
	морковь		48	37,5	0,65	0	3,45	17,5	100	13,5	19	27,5	0,35	0	0,03	0,04	0,5	2,5
	лук репчатый		18	15	0,28	0	1,64	8,2	35	6,2	2,8	11,6	0,16	0	0	0	0	2
	горошек зеленый		12	7,5	0,3	0	0,65	4	9,9	2	2,1	6,2	0	0	0	0	0,07	1
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
331/2005	Соус сметанный с томатом	75																
	сметана		18,8	18,8	0,6	3,75	0,85	51,5	27,3	21,5	2	15	0	0	0	0	0	0
	мука пшеничная в/с		5,6	5,6	0,8	0	5,2	25,05	13,2	1,8	3,3	8,63	0,16	0	0	0	0,09	0
	вода		56,3	56,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	томатная паста		3	3	0,19	0	0,76	4,1	35	0,8	2	0,09	0	0	0	0	0,03	1,8
	соль йодированная		0,8	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19,98	104	0,6	0,4	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28,2	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
	сахар-песок		20	20	0	0	19,98	75,8	0,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	<i>итого</i>																	
г/п	Мороженное сливочное без растительных добавок "Пломбир"		1шт.	90	3,7	25	20,4	332,00	162	159,0	21,0	114,0	0,2	0,086	0,03	0,21	0,1	0,40
г/п	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
	Итого за обед				41,886	74,8382	96,2524	1228,66	1751,72	278,005	139,93	557,865	4,7638	0,136	0,31	0,53	11,75	59,69
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				70,786	89,8682	188,8924	1848,86	3331,62	388,305	208,73	889,565	8,5538	0,296	0,51	1,33	22,35	82,09
	Итого за 21 день				1108,24	966,67	4988,99	27589,48	42183,31	7904,25	4247,78	15615,78	321,88	282,91	4,90	7,90	205,98	2129,86
	В среднем за день				52,77	46,03	237,57	1313,78	2008,73	376,39	202,28	743,61	15,33	13,47	0,23	0,38	9,81	101,42

