

УТВЕРЖДАЮ:

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 5»
(наименование учреждения)

Заведующий Петросян Т.В. (подпись)

Ф.И.О.

подпись

Приказ № _____ от «___» _____ 2025 г.



Примерное 10-дневное меню на зимний период
для организации питания воспитанников дошкольных
образовательных учреждений
Шпаковского муниципального округа
в возрасте от 3 до 7 лет.

Меню составлено на основании:

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 год издания;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания.

Главный технолог казенного учреждения «Центр по
техническому обслуживанию, капитальному ремонту
и безопасности образовательных учреждений»

Н.В. Котова

Н.В.Котова

Прим пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
						белки	жиры	углеводы		К, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг
1 день																			
ЗАВТРАК	213/2014	Яйцо отварное	40	1 шт.	40	5,08	4,8	0,28	62,8	56	22	4,8	76,8	1	0,1	0,023	0,176	0,08	0
		соль йодированная		4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	50/2009	Консервы овощные закусочные порционные (кабачковая)	70	74,2	70	1,33	6,23	5,39	83,3	220,5	28,7	10,5	25,9	0,49	0	0	0	0	4,9
	г/шт	Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	9,36	19,36	54,3	28,2	19,2	12,3	36	0,49	0	8,833	0,824	0,192	0
	1/2014	Бутерброд с маслом сливочным	40	10	10	2,39	8,85	14,9	185,7	58,75	164,8	18,66	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42
		масло сливочное "Крестьянское"		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0,001	0,01	0
		хлеб пшеничный	30	30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,1	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
	392/2014	Чай с сахаром	180			0,06	0,00	10,80	38,36	7,74	1,69	1,32	2,47	0,25	0,00	0,00	0,00	0,82	0,83
	391/2014	чай-заварка		30	30	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
		чай черный байховый		0,3	0,3	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
		сахар-песок		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	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 за завтрак	350			19,84	20,04	40,8307	404,4554	371,19	227,485	39,57	248,622	2,916	0,16665	0,06121	0,26	0,818	5,35
2 ЗАВТРАК	г/шт	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0,5	0,1	16,1	46	120	7	4	7	1,4	0	0	0	0,2	2
ОБЕД																			
	82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/4			1,5991	4,7565	10,9669	94,641	315,013	32,787	20,195	43,969	0,88	200,006	0,01486	0,02711	0,6268	16,217
		свекла		34	27,3	0,4095	0,0273	2,52	11,466	78,624	10,101	6,006	11,739	0,3822	0	0,00546	0,01092	0,0546	2,73
		капуста белокочанная свежая		17,3	14	0,232	0,014	0,658	3,32	42	6,72	2,24	4,34	0,084	0	0,0042	0,0096	0,058	0,3
		картофель		31,3	23,3	0,466	0,0932	3,7979	17,941	132,344	2,33	5,359	13,814	0,2097	0	0	0	0,3029	4,68
		морковь		13,3	10	0,13	0,01	0,69	3,5	20	2,7	3,8	5,5	0,07	200	0	0	0,1	0,5
		лук репчатый		10	8	0,112	0,016	0,658	3,28	14	2,48	1,12	4,64	0,064	0	0,004	0,0016	0,016	0,8
		томатная паста		2,7	2,7	0,1296	0	0,513	2,754	23,625	0,54	1,35	1,836	0,0621	0	0,00459	0,0513	1,215	
		масло растительное подсолнечное		4	4	0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок		2	2	0	0	1,996	7,58	0,06	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1,2	1,2	0	0	0	0	0	4,416	0	0	0	0	0	0	0	0
		лифовый лист		0,007	0,007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		160	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сметана		4	4	0,1	0,6	0,136	8,24	4,36	3,44	0,32	2,4	0,008	0,006	0,0012	0,0044	0,004	0,012
	235/2005	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	79			10,2365	11,3511	5,2948	164,896	288,888	40,103	37,605	159,691	0,7845	0,0315	0,00847	0,01499	0,89142	3,2178
		мякоть		120,9	56	8,904	0,504	0	40,12	235,2	22,4	30,8	134,4	0,448	0	0	0	0	0,738
		масло растительное подсолнечное		6,5	6,5	0	6,4935	0	58,435	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		5,2	5,2	0,1656	0,1664	0,3444	3,016	7,925	0,24	6,738	4,68	0	0	0	0	0,0676	0
		яйца куриные, пр.		2,6	2,6	0,11	0,30	0,10	4,08	3,44	1,43	0,31	4,99	0,07	0,03	0,006	0,01	0,01	0,00
		лук репчатый		13	12	0,168	0,024	0,984	4,92	21	3,72	1,68	6,96	0,096	0	0,006	0,0024	0,024	1,2
		сухари панировочные		7,8	7,8	0,0006	0,234	3,8044	20,436	9,906	0,028	2,73	6,474	0,1248	0	0	0	0,12012	0
		петрушка (зелень)		2,6	1,3	0,0481	0,0052	0,0986	63,07	10,4	3,185	1,106	1,235	0,0247	0	0,00065	0,00091	1,95	
		масло сливочное "Крестьянское"		5	5	0,04	3,625	0,085	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0,0005	0,005	0
		соль йодированная		0,4	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	312/2005	Пюре картофельное	130			2,8028	4,403	19,0693	127,186	660,008	35,512	28,398	82,804	1,0082	0,023	0	0,00046	1,4476	22,4535
		картофель		148,2	111	2,22	4,444	18,093	85,47	630,48	11,1	25,53	84,38	0,999	0	0	0	1,443	22,2
		масло сливочное "Крестьянское"		4,6	4,6	0,0369	3,335	0,0599	30,406	1,058	1,072	0,188	0,874	0,0092	0,023	0	0,00046	0,0046	0
		молоко		20	19,5	0,346	0,624	0,9165	11,31	28,47	23,4	3,73	17,55	0	0	0	0	0	0,2355
		соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	376/2014	Компот из сухих фруктов	180			0,396	0	24,9912	100,116	0,432	0,488	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
		сухофрукты(смесь)		18	45	0,106	0	16,52	45,54	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
		сахар-песок		14,4	14,4	0	0	14,3712	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		эксплота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	г/шт	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	6,24	6,84	36,2	18,8	6,8	5,2	24	0,46	0	0,022	0,016	0,128	0
	г/шт	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1,34	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,012	0,016	0,308	0
		Итого за обед	624			17,8944	22,3606	77,1222	876,439	1308,541	120,87	101,298	327,064	3,4667	200,0605	0,07733	0,07458	3,40182	42,1281
ПОЛДНИК	415/2005	Крендель сахарный	80			5,466	9,7024	48,6644	303,384	90,352	18,668	20,768	65,168	1,1132	0,071	0,08036	0,06336	0,5608	0
		мука пшеничная		44,8	44,8	4,6144	0,4608	30,912	149,632	78,848	10,752	19,712	51,52	0,9408	0	0,07616	0,03584	0,5376	0
		сахар-песок		17,6	17,6	0	0	17,5488	66,704	0,528	0,532	0	0	0	0	0	0	0	0

		масло сливочное "Крестьянское"	11,2	11,2	0,0090	8,12	0,1456	74,032	2,576	2,464	0,336	2,128	0,0224	0,056	0	0,00112	0,0112	0	
		яйца куриные, гр	6	6	0,36	0,60	0,04	9,43	9,49	3,20	0,72	11,32	0,15	0,02	0,00	0,03	0,01	0,00	
		соль йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		дрожжи сухие	1,3	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		вода	16	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		масло растительное подсолнечное	0,4	0,4	0	0,3996	0	3,596	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
39/7/2014		Какао с молоком	180		3,899	3,87	16,456	116,37	206,17	136,04	26,15	118,65	0,66	0,06	0,003	0,006	0,054	1,43	
		какао порошок	3	3	0,729	0,45	0,305	8,67	45,27	3,84	12,75	19,85	0,66	0,09	0,003	0,006	0,054	0	
		сахар-песок	10	10	0	0	9,98	37,9	6,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	
		молоко	110	110	3,08	3,52	5,17	63,8	160,6	132	15,4	99	0	0	0	0	0	1,43	
		вода	80	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Итого за поджиг	260		9,275	13,6724	64,1204	413,754	296,522	162,908	48,918	183,818	1,7732	0,161	0,08336	0,06936	0,8148	1,43	
Всего за 1 день			1344		38,5094	56,163	192,1733	1439,6484	2096,253	508,263	193,786	766,504	9,5559	200,3782	0,2219	0,40392	5,03462	50,9081	
7 ДИ 16																			
ЗАВТРАК	181/2005	Каши жидкая молочная из манной крупы с сахаром	180		5,1394	3,0084	35,5623	188,119	167,447	106,43	19,978	99,474	0,6118	0	0,03724	0,01862	0,266	1,141	
		круп манная	26,6	26,6	2,7389	0,296	18	87,248	31,92	5,32	7,98	22,344	0,6118	0	0,03724	0,01862	0,266	0	
		молоко	85,7	85,7	3,3994	2,7424	4,0279	49,706	125,122	102,84	11,996	47,13	0	0	0	0	0	1,141	
		вода	64,3	64,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		сахар-песок	13,5	13,5	0	0	13,473	51,165	0,405	0,77	0	0	0	0	0	0	0	0	
		соль йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	3/2014	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60		5,57	9,576	19,985	191,85	71,45	167,5	14,15	115,75	0,65	0,0565	0,0685	0,0895	0,681	0,42	
		сыр Российский	16	15	3,45	4,35	0	54	19,5	156	0	81,6	0	0,0315	0,0045	0,057	0,06	0,42	
		масло сливочное "Крестьянское"	5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0,0005	0,005	0	
		хлеб пшеничный	40	40	3,08	1,6	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0,064	0,032	0,616	0	
393/2014	391/2014	Чай с сахаром и лимоном чай-заварка	180/7		0,123	0,007	10,2107	40,7354	19,15	4,485	2,16	4,012	0,288	0,00015	0,00301	0,0044	0,531	2,83	
		чай-заварка	30	30	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03	
		чай черный байховый	0,3	0,3	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03	
		сахар-песок	10	10	0	0	9,98	37,9	6,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	
		лимон	8	7	0,063	0,007	0,21	2,38	11,41	2,8	0,84	1,54	0,042	0	0,0028	0,0014	0,007	2,8	
		вода	150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Итого за завтрак	427		11,8324	12,5904	65,758	420,7644	248,047	280,415	36,288	219,236	1,5498	0,05665	0,11252	0,976	4,3641		
2 ЗАВТРАК	368/2014	Фрукты свежие (яблоки)	100	114	100	0,4	9,8	47	278	16	9	11	2,2	0	0,06875	0,03437	0,3	10	
OБЕД																			
	103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,248	2,326	16,564	97,22	380,72	12,08	19,24	50,8	0,636	160	0	0	0,86	13,2	
		картофель	80	60	1,2	0,24	9,78	46,2	340,8	6	13,8	34,8	0,54	0	0	0	0,78	12	
		макаронные или лапша или вермишель	8	8	0,832	0,088	5,576	26,96	9,92	1,44	1,28	6,96	0,096	0	0	0	0	0	
		морковь	10	8	0,104	0	0,552	2,8	16	2,16	3,04	4,4	0	160	0	0	0,08	0,4	
		лук репчатый	10	8	0,112	0	0,656	3,28	14	2,48	1,12	4,64	0	0	0	0	0	0	
		масло растительное подсолнечное	2	2	0	1,968	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		вода	140	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		соль йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
291/2005		Плов из ячменя	200		23,97	18,68	35,59	422,17	334,80	32,91	35,74	192,15	2,81	36,08	0,13	0,21	8,37	2,76	
		бройлер-цыпленок	134,4	95,2	20,2776	9,22	0	175,7392	247,52	15,232	19,04	133,28	1,904	36,08	0,0952	0,1904	7,45416	0	
		масло растительное подсолнечное	9	9	0	8,991	0	80,91	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		морковь	13,3	11	0,143	0	0,759	3,81	2,9	0,297	4,18	6,05	0	0	0	0	0,11	0,55	
		томатная паста	2,7	2,7	0,1265	0	0,513	2,754	23,625	0,54	1,35	1,838	0,0621	0	0	0,0513	1,215	0	
		лук репчатый	11	9,3	0,1302	0	0,7625	3,813	16,275	2,883	1,302	5,294	0	0	0	0	0	0,93	
		крупа рисовая	47	47	3,29	0,47	33,556	155,1	25,38	11,28	9,87	45,59	0,846	0	0,0378	0,0189	0,752	0	
		соль йодированная	1,8	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
50/2009	376/2014	Овощи натуральные соленные (капусты квашеная)	20	20,6	20	0,36	0,62	0,6	4,6	60	9,6	3,2	6,2	0,12	0	0,004	0,004	0,08	6
		Компот из сушеных фруктов	180		0,396	0	24,9912	100,116	0,432	0,488	0	0	0,63	0	0	0	0	0,24	
		сухофрукты(смесь)	18	45	0,396	0	10,62	45,54	0,2	0,2	0	0,03	0	0	0	0	0	0,04	
		сахар-песок	14,4	14,4	0	0	14,3112	54,576	0,432	0,388	0	0	0	0	0	0	0	0	
		вода	162,7	152,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		кислота лимонная	0,18	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	
rm		Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0,022	0,016	0,128	0

	г/л	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	24,4	5,2	7	16,6	0,37	0	0,032	0,016	0,308	0
		Итого за обед	640			29,83	22,87	94,85	712,70	820,15	87,07	73,38	289,75	4,38	198,08	0,19	0,25	9,74	22,14
ПОЛДНИК																			
	237/2014	Заправка из втораго с соусом яблочным	105			13,587	7,0164	17,2002	212,7268	117,17	129,156	20,788	178,68	0,8766	0,08768	0,04132	0,24334	0,42228	0,9376
		тороор		75	73,6	12,2912	3,68	1,472	114,3008	82,432	120,704	16,828	161,92	0,05888	0,02944	0,2208	0,2944	0,368	
		крупя манная		5	5	0,515	0,05	3	16,4	6	1	1,5	4,2	0,115	0	0,007	0,0095	0,05	0
		сахар-песок		6,4	6,4	0	0	0	6,3872	24,256	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		яйца куриные, гр		3,2	3,2	0,41	0,37	0,02	5,02	4,48	1,36	0,38	5,14	0,08	0,01	0,08	0,01	0,01	0,00
		масло сливочное "Крестьянское"		3,2	3,2	0,0256	2,32	0,0416	21,152	0,736	0,704	0,096	0,008	0,0064	0,016	0	0,00032	0,0032	0
		сухомя пансионерские		3,2	3,2	0,2464	0,096	1,5206	8,384	4,064	0,832	1,12	2,856	0,0512	0	0	0	0,04032	0
		сметана		3,2	3,2	0,08	0,48	0,1088	6,592	3,488	2,752	0,256	1,82	0,0094	0,0048	0,00096	0,00352	0,0032	0,0096
	362/2014	соус яблочный	25																
		яблоко свежее		6,4	5,6	0,0224	0,0224	0,5488	2,632	15,568	0,896	0,504	0,816	0,1232	0	0,00168	0,00112	0,0168	0,56
		сахар-песок		3	3	0	0	3,944	11,27	0,09	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0
		крахмал картофельный		0,8	0,8	0	0	0,6368	2,616	0,12	0,32	0	0,816	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0,03	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		20	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	394/2014	Чай с молоком	180			2,58	2,88	14,2307	90,5864	139,14	109,685	13,92	83,472	0,248	0,00015	0,00021	0,003	0,024	1,2
	391/2014	чай-заварка		30	30	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,248	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
		чай черный байковский		0,3	0,3	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,248	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
		сахар-песок		10	10	0	0	9,94	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		молоко		92	90	2,53	3,88	4,23	32,23	131,4	108	12,6	81	0	0	0	0	0	1,17
		вода		60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за полдник	285			16,167	9,8964	31,4309	305,2922	256,31	238,841	34,708	262,152	0,9226	0,06783	0,04163	0,24634	0,44728	2,1378
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1452			58,23	45,76	201,54	1483,69	1602,51	602,33	153,38	782,14	9,05	198,22	0,37	0,62	11,47	38,84
ЗАВТРАК																			
	173/2005	Кава вязкая молочная из овсяных злапьев "Геркулес" с сахаром	180			6,6	5,1	36,5	215,7	125,2	122,6	65,9	214,9	3,0	0,0	0,2	0,0	0,4	1,1
		злапья овсяные "Геркулес"		38	38	4,2	2,4	19,0	115,9	0,0	19,8	54,0	137,9	3,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0
		молоко		85,5	85,5	2,194	2,76	4,0183	49,59	134,83	105,6	11,97	36,97	0	0	0	0	0	1,1115
		вода		51,3	51,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
		сахар-песок		13,5	13,5	0	0	13,473	51,165	0,402	0,27	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
	1/2014	Бутерброд с маслом сливочным масло сливочное "Крестьянское"	40			2,39	8,85	14,9	166,7	58,75	164,9	10,85	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42
		хлеб пшеничный		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0,001	0,01	0
		масло сливочное		30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	34,9	0,48	0	0,043	0,624	0,462	0
	392/2014	Чай с сахаром	180			0,06	0,00	10,00	38,36	7,74	1,69	1,32	2,47	0,25	0,80	0,00	0,00	0,02	0,03
	391/2014	чай-заварка		30	30	0,05	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,248	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
		чай черный байковский		0,3	0,3	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,248	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
		сахар-песок		10	10	0	0	9,94	37,9	0,3	0,2	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 за завтрак	400			9,0	13,9	61,4	420,7	191,7	289,2	77,9	324,8	3,7	0,1	0,2	0,1	0,9	1,6
2 ЗАВТРАК	г/л	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0,5	0,1	10,1	46	120	7	4	7	1,4	0	0	0	0	2
ОБЕД																			
	96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	200/4			1,828	4,88	13,948	109,36	391,96	21,904	23,16	59,72	0,752	160,006	0,006	0,0044	0,944	13,412
		картофель		80	60	1,2	0,24	9,78	46,2	340,8	8	13,8	34,8	0,54	0	0	0	0,76	12
		крупя (перловая или пшеничная)		4	4	0,372	0,044	2,948	12,96	6,88	1,52	3,76	12,92	0,132	0	0,0048	0	0,08	0
		морковь		10	8	0,104	0	0,552	2,8	16	2,16	3,04	4,4	0	160	0	0	0,08	0,4
		лук репчатый		4,8	4	0,056	0	0,328	1,64	7	1,24	0,96	2,32	0	0	0	0	0	0,4
		огурцы соленые		13,3	12	0,096	0	0,204	1,59	16,92	2,76	1,68	2,88	0,072	0	0	0	0	0,6
		масло растительное подсолнечное		4	4	0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1,3	1,3	0	0	0	0	0	4,784	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
		сметана		4	4	0,1	0,6	0,136	8,24	4,36	3,44	0,32	2,4	0,008	0,006	0,0012	0,0044	0,004	0,012
	295/2005	Котлета рубленая из бройлер- цыплят с маслом сливочным	70			12,0793	11,5847	8,6632	188,026	155,473	9,134	45,195	92,782	0,9174	31,875	0,03185	0,03185	5,12876	0,819
		бройлер-цыпленок		110,5	45,5	10,738	0,8645	0,182	51,415	132,86	3,64	39,13	77,805	0,637	31,85	0,03185	0,03185	4,8659	0,819

		хлеб пшеничный	10,4	10,4	0,8008	0,312	5,1792	27,248	13,208	2,704	3,64	8,632	0,1664	0	0	0	0,16016	0
		вода	15,6	15,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сухари панировочные	8,5	8,5	0,5005	0,195	3,237	17,03	8,255	1,69	2,275	5,395	0,104	0	0	0	0,1001	0
		внутренний жир	2,6	2,6	0	0	2,5922	0	23,322	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло сливочное "Крестьянское"	5	5	0,04	3,625	0,065	33,06	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0	0	0
		соль йодированная	1,7	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло растительное подсолнечное	4	4	0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
75/2005		Икра свекольная	130		2,4057	10,0875	6,8596	153,458	454,45	45,743	31,142	63,989	1,664	0	0,0195	0,0611	0,442	17,88
		савелья	124	97,5	1,4825	0,0975	2,52	40,95	280,8	36,075	21,45	41,925	1,365	0	0,0195	0,039	0,195	9,75
		лук репчатый	27,2	22,8	0,3192	0	1,8606	9,348	36,9	7,068	3,192	13,224	0	0	0	0	0,28	0
		томатная паста	13	13	0,824	0	2,47	13,2	113,75	2,6	5,5	8,84	0,299	0	0	0,0221	0,247	5,85
		масло растительное подсолнечное	10	10	0	0	9,99	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок	1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная	1,2	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
372/2014		Компот из свежих плодов шиповника	180		0,144	0,144	21,492	85,14	100,62	6,12	3,24	3,96	0,792	0	0	0	0	3,6
		вода	41,4	36	0,144	0,144	3,528	18,92	100,08	5,76	3,24	3,96	0,792	0	0	0	0	3,6
		сахар-песок	155	155	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная	18	18	0	0	17,964	68,22	0,54	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0
			0,18	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
г/п		Хлеб ржаной	20	20	1,31	0,24	6,84	36,2	18,5	6,8	8,2	24	0,46	0	0,622	0,616	0,125	0
г/п		Хлеб пшеничный йодированный	20	20	1,54	1,6	9,56	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,632	0,616	0,308	0
		Итого за обед	624		19,4	28,5	67,8	624,6	1126,7	94,9	117,9	261,1	4,9	191,9	0,1	0,1	7,0	35,7
полдник		Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	80		4,109	1,3078	36,272	151,476	70,408	9,872	17,548	45,998	0,8382	0,006	0,06766	0,03184	0,4776	0
454/2014		тесто дрожжевое для пирожков	62,7															
453/2014		мука пшеничная в/с	39,8	39,8	0,0994	0,4378	27,462	132,932	70,048	9,552	17,512	45,77	0,8368	0	0,06766	0,03184	0,4776	0
		сахар-песок	2,80	2,8	0	0	2,7944	10,612	0,084	0,056	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло сливочное "Крестьянское"	1,2	1,2	0,0096	0,87	0,0158	7,932	0,276	0,264	0,036	0,228	0,0024	0,006	0	0	0	0
		соль йодированная	0,6	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		дрожжи сухие	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода	18,6	18,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		мука на выпек	1,9	1,9	0,1957	0,0209	1,311	6,346	3,344	0,456	0,836	2,185	0,0399	0	0,00323	0,00152	0,0278	0
503/2014		фарш картофельный с луком	26,7															
		картофель	32,3	23,5	0,47	0,094	3,8305	18,095	133,48	2,35	5,405	13,63	0,2115	0	0	0	0,3055	4,7
		лук репчатый	8,3	6,9	0,0588	0	0,5658	2,828	12,075	2,139	0,966	4,002	0	0	0	0	0	0,69
		масло растительное подсолнечное	1	1	0	0,999	0	8,99	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло растительное подсолнечное для смазки листов	0,3	0,3	0	0,2997	0	2,697	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		яйца куриные для смазки пирожков, гр	1,6	1,6	0,20	0,18	0,01	2,51	2,24	0,88	0,19	3,07	0,04	0,00	0,06	0,01	0,00	0,06
388/2005		Налитое из плодов шиповника	180		0,612	0,252	26,658	119,34	9,54	11,16	3,06	3,06	0,54	0	0	0	0,216	180
		плоды шиповника сушеные	18	18	0,612	0,252	8,694	51,12	9	10,8	3,06	3,06	0,54	0	0	0	0,216	180
		сахар-песок	18	18	0	0	17,964	68,22	0,54	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода	180	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за полдник	260		4,721	1,5598	56,93	270,816	79,948	21,032	20,608	49,058	1,3782	0,006	0,06766	0,03184	0,696	180
Всего за 3 день			1364		33,7	44,1	196,2	1362,1	1518,4	412,1	220,4	641,9	11,4	191,9	0,4	0,3	5,8	219,3
4 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК		Каши жидкая молочная из пшениной крупы с сахаром	180		6,313	3,8588	40,211	219,481	193,247	111,504	46,442	156,186	2,394	0,0513	0,21204	0,01368	0,5301	1,105
182/2005		каша пшеничная	34,20	34,2	3,933	1,13886	22,743	119,016	68,742	9,234	34,542	79,686	2,394	0,0513	0,21204	0,01368	0,5301	0
		вода	61	61	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		молоко	85	85	2,18	2,72	3,905	49,3	124,1	102	11,5	76,4	0	0	0	0	0	1,193
		сахар-песок	13,5	13,5	0	0	13,473	51,165	0,405	0,227	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1/2014		Бутерброд с маслом сливочным	40		2,39	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,85	107,46	0,49	0,0585	0	0,067	0,822	0,42
		масло сливочное "Крестьянское"	10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0,001	0,01	0
		хлеб пшеничный	30	30	2,31	1,6	14,94	79,6	38,1	7,8	10,5	34,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
393/2014		Чай с сахаром и лимоном	180/7		0,123	0,007	10,2107	46,7354	19,15	4,485	2,16	4,212	0,288	0,00015	0,00301	0,0544	0,631	2,83

	391/2014	чай-заварка	30	30	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
		чай черный байковый	0,3	0,3	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
		сахар-песок	10	10	0	0	0,98	31,9	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		лимон	8	8	0,063	0,007	0,21	2,38	11,41	2,8	0,84	1,54	0,042	0	0,0028	0,0014	0,007	2,8
		вода	150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за завтрак	407		8,826	12,159	65,317	425,9164	271,147	280,889	79,252	267,848	3,172	0,10795	0,2105	0,07508	1,6831	4,365
2 ЗАВТРАК	г/л	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,5	0,1	10,16	46	120	7	4	7	1,4	0	0	0	8,2	2
	ОБЕД																	
	102/2005	Суп картофельный с бобовыми	200		4,722	3,416	15,994	114,79	378,16	23,42	28,2	69,5	1,48	200,008	0,144	0,0288	0,9992	9,3
		картофель	53,4	40	0,8	0,16	6,52	30,8	227,2	4	9,2	23,2	0,36	0	0	0	0,52	8
		горох лущеный	16,2	16	3,68	0,256	8,13	50,24	116,96	14,24	14,08	36,16	1,12	0,01	0,14	0,03	0,36	0
		лук репчатый	9,6	8	0,112	0	0,656	3,28	14	2,48	1,12	4,64	0	0	0	0	0,8	0
		морковь	12,6	10	0,13	0	0,688	3,3	20	2,7	3,8	5,5	0	200	0	0	0,1	0,5
		масло растительное подсолнечное	4	4	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная	1,2	1,2	0	0	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	140	140	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		лавровый лист	0,007	0,007	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	619/2009	Тефтели из мяса говядины с соусом красным основным	110		9,002	12,88	12,9825	201,3245	207,8025	22,355	16,69	93,52	1,226	80	0,015	0,0834	2,098	3
		говядина в/с	38	38	7,068	6,08	0	82,992	123,5	3,42	8,36	71,44	1,03	0	0	0,08	1,78	0
		вода	6	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		крупа рисовая	5	5	0,7	0,8	4,5	23,6	11,45	2,35	3,15	7,5	0,15	0	0,015	0	0,14	0
		лук репчатый	21	18	0,252	0	1,476	7,38	31,5	5,68	2,52	10,44	0	0	0	0	1,8	0
		масло растительное подсолнечное	8	8	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	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	759/2009	Соус красный основной	50		0,572	3	4,2465	47,0225	34,3125	6,405	2,66	4,14	0,046	80	0	0,0034	0,128	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	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		томатная паста	2,5	2,5	0,41	0	2,76	13,36	7,04	4,6	0	0	0	0	0	0	0,05	0
		морковь	2	2	0,096	0	0,38	2,04	17,5	0,4	1	1,36	0,046	0	0	0,0034	0,038	0,9
		лук репчатый	5	4	0,052	0	0,276	1,4	8	1,08	1,52	2,2	0	80	0	0	0,04	0,2
		соль йодированная	1,2	1	0,014	0	0,082	0,41	1,25	0,31	0,14	0,58	0	0	0	0	0,1	0
		сахар-песок	0,75	0,75	0	0	0,1485	2,8425	0,0225	0,015	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
	309/2005	Макаронные изделия отварные	130		4,616	4,109	36,733	181,33	55,71	9,62	7,19	39,23	0,538	0,026	0	0	0	0
		макаронные изделия в/с	44	44	4,576	0,484	30,688	148,28	54,56	7,82	7,04	38,28	0,528	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
		масло сливочное "Крестьянское"	5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0	0	0
	78/2005	Овощи натуральные соленные (егурцы)	20	22	20	0,16	0,02	0,34	2,6	28,2	4,6	2,8	4,8	0,12	0	0,004	0,004	0,02
	376/2014	Компот из сухенных фруктов	180		0,396	0	24,9912	100,116	0,432	0,488	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
		сухофрукты(смесь)	18	45	0,196	0	10,62	43,54	0	0,2	0	0,03	0	0	0	0	0	0,04
		сахар-песок	14,4	14,4	0	0	14,3712	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода	182,7	182,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная	0,18	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	г/л	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	6,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	6,46	0	0,822	0,016	8,128
	г/л	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1,44	9,96	53,4	25,4	8,2	7	16,6	6,32	0	0,833	0,016	8,308	0
		Итого за обед	680		21,756	22,265	101,8407	688,7405	714,5045	71,883	70,08	247,65	4,174	280,033	0,217	0,1482	3,5532	13,54
	ПОЛДНИК																	
	449/2014	Оладьи с повидлом	100		2,2018	4,9694	12,033	100,78	96,879	69,784	8,159	52,665	0,1651	0,0065	0,00259	0,01298	0,0629	6,7171
	400/2014	тесто для оладий			108,5													
		мука пшеничная	52,2	52,2	0,41	0	2,76	13,36	7,04	4,6	0	0	0	0	0	0	0,05	0
		яйцо куриное столовое, гр	2,6	2,6	0,33	0	0,30	0,03	2,40	1,41	0,31	4,26	0,07	0,01	0,00	0,01	0,01	0,05
		молоко	52,2	52,2	1,4816	1,074	2,4524	39,274	76,212	62,64	2,308	46,08	0	0	0	0	0	0,6786
		дрожжи сухие	0,4	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок	1,8	1,8	0	0	1,7964	6,822	0,034	0,036	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 растительное подсолнечное	4,6	4,6	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		повидло	7,7	7,7	0	0	5,005	19,25	9,933	1,078	0,539	0,693	0,1001	0	0,00077	0,00154	0,0077	0,0385
	358/2005	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	180		0,27	0,054	34,1748	136,134	66,798	7,812	2,16	10,71	0,766	0	0	0	0,108	1,08

		сок фруктовый в ассортименте		54	54	0,27	0,054	5,454	24,84	64,8	3,78	2,16	3,78	0,756	0	0	0	0,108	1,08	
		сахар-песок		21,6	21,6	0	0	21,558	11,844	0,648	0,432	0	0	0	0	0	0	0	0	
		крахмал картофельный		9	9	0	0	7,164	29,43	1,35	3,6	0	6,93	0	0	0	0	0	0	
		вода		126	126	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Итого за полдник	260			2,4718	5,0234	46,2078	236,894	163,677	77,596	10,319	63,376	6,9211	0,0065	0,00259	0,01288	0,1709	1,7971	
Всего за 4 день			1467			33,6	40,1	223,5	1397,6	1269,3	437,4	143,7	585,7	9,7	280,1	0,4	0,2	6,0	21,7	
						8 день														
ЗАВТРАК	182/2005	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с сахаром	180			4,242	2,986	36,4604	188,245	138,869	108,654	17,486	102,302	0,4788	0	0,02128	0,01064	0,4256	1,105	
		крупа рисовая		26,6	26,6	1,862	0,266	18,9924	87,78	14,364	6,384	5,586	25,802	0,4788	0	0,02128	0,01064	0,4256	1,105	
		вода		65	65	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	0	
		молоко		65	65	3,38	3,75	3,395	49,1	124,1	102,1	11,5	76,5	0	0	0	0	0	1,14	
		сахар-песок		13,5	13,5	0	0	13,473	53,161	6,401	0,37	0	0	0	0	0	0	0	0	
		соль йодированная		0,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	2/2014	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	68			2,35	8,85	14,6	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,0555	0	0,0057	0,0027	0,522	0,42	
		повидло		20,2	20	0	0	13	50	25,8	2,8	1,4	1,8	0,36	0	0,002	0,004	0,02	0,1	
		масло сливочное "Кристинское"		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0,0005	0,005	0	
		хлеб пшеничный		30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	-24,9	0,48	0	0,048	0,24	0,462	0	
	378/2005	Кофейный напиток с молоком	180			3,196	3,042	22,509	125,7615	131,94	112,86	12,6	92,25	0,3645	0,018	0,036	0,18	1,17	1,17	
		Кофейный напиток		4,5	4,5	0,675	0,162	0,315	5,3415	0	4,5	0	11,29	0,2745	0	0	0,045	1,08	0	
		вода		108	108	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		сахар-песок		16	16	0	0	17,964	68,22	0,54	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	
		молоко		90	90	2,52	2,88	4,23	52,2	131,4	108	12,6	81	0,09	0,018	0,036	0,135	0,09	1,17	
		Итого за завтрак	415			9,787	14,878	73,8694	479,7065	329,588	386,414	40,736	302,902	1,3333	0,0745	0,05728	0,24764	2,1178	2,695	
2 ЗАВТРАК ОБЕД	г/п	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0,5	6,1	10,1	46	120	7	4	7	1,4	0	0	0	0,2	2	
	88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/4			1,6238	4,7533	8,3471	85,5	325,715	27,964	18,348	41,727	0,5187	200,006	0,01119	0,01993	0,7648	23,082	
		капуста белокочанная свежая		43	33,3	0,5994	0,0333	1,5651	9,324	99,9	15,964	5,328	10,323	0,1998	0	0,00999	0,01332	0,4203	14,985	
		картофель		40	31	0,62	0,124	0,5053	23,87	176,08	3,1	7,13	17,98	0,279	0	0	0	0,403	6,2	
		морковь		13,3	10	0,13	0	0,69	3,5	20	2,7	3,8	6,5	0	0	200	0	0	1,5	
		лук репчатый		10	8	0,112	0	0,656	3,28	14	2,48	1,12	4,64	0	0	0	0	0	0,8	
		томатная паста		1,3	1,3	0,0624	0	0,247	1,326	11,375	0,26	0,65	0,884	0,0299	0	0	0,00221	0,0247	0,585	
		масло растительное подсолнечное		4	4	0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		соль йодированная		1,3	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		лавровый лист		0,007	0,007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		вода		160	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		сметана		4	4	0,1	0,6	0,136	8,74	4,36	3,44	0,32	2,4	0,008	0,006	0,0012	0,0044	0,004	0,012	
		292/2005	Птица тушенная в соусе с овощами	210			22,0463	27,3672	20,338	426,36	844,975	47,6	120,182	296,578	21,4802	69,65125	0,00884	0,00416	12,6814	21,1992
			бройлер-цыпленок		138,6	99,4	18,5878	16,0034	0	218,68	290,248	7,952	85,484	169,974	1,3916	69,38	0	0	10,6335	1,786
			масло растительное подсолнечное		8,4	8,4	0	8,3916	0	0	75,516	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	картофель			84	70	1,4	0,28	11,41	53,9	397,6	7	16,1	40,3	0,63	0	0	0	0,91	14	
	морковь			45	35	0,455	0	2,415	12,25	70	9,45	9,45	13,3	19,26	0,245	0	0	0,35	1,75	
	лук репчатый			17	14	0,196	0	1,148	5,74	24,5	4,34	1,96	8,12	0	0	0	0	0	1,4	
	горошек зеленый консервированный			11,2	7	0,3	0	0,65	4	9,9	2	2,1	6,2	1	0	0	0	0,07	1	
	331/2005	соль йодированная		2,8	2,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	*	0	
		Соус сметанный с томатом	70																	
		сметана		17,5	17,5	0,4375	2,625	0,595	36,05	19,075	15,05	1,4	10,5	0,035	0,02625	0	0	0	0	
		мука пшеничная вс		5,2	5,2	0,5356	0,0572	3,588	17,369	9,152	1,248	2,268	5,98	0,1092	0	0,00884	0,00416	0,0624	0	
		вода		52,5	52,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		томатная паста		2,8	2,8	0,1344	0	0,532	2,856	24,5	0,56	1,4	1,904	0,0644	0	0	0	0,532	1,26	
		соль йодированная		0,8	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	376/2014	Компот из сушеных фруктов (сухофрукты+смакс)	180			0,396	0	24,9912	100,116	0,432	0,488	0	0	0,83	0	0	0	0	0,24	
		сахар-песок		18	45	0,396	0	10,63	43,54	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04	
		вода		14,4	14,4	0	0	14,3712	54,53	0,412	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0	
		лимонная кислота		162,7	162,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		лимонная кислота		0,18	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	
г/п		Хлеб ржаной	30	20	20	1,37	6,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0,023	0,014	0,128	0	
г/п		Хлеб пшеничный йодированный	30	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,033	0,016	0,308	0	
		Итого за обед	634			26,9	34,0	70,8	700,6	1216,3	88,1	163,7	338,9	22,8	269,9	0,1	0,1	13,3	44,8	
ПОЛДНИК																				

		Вареники лавашные отварные с молоком сгущенным	120			16,3029	5,6795	25,9185	247,426	190,871	197,209	30,264	240,994	0,7255	0,06165	0,06589	0,30785	0,4964	0,59
	218/2005	картонки ленивые (полуфабрикат)		95															
	217/2005	творог		79,5	78	13,026	3,9	1,56	121,134	87,36	127,92	17,94	171,6	0,312	0,0624	0,0312	0,234	0,312	0,39
		мука пшеничная		11	11	1,133	0,121	7,59	36,74	19,36	2,64	4,84	12,65	0,231	0	0,0187	0,0088	0,132	0
		яйцо куриное столовое, гр		5,7	5,7	0,72	0,06	0,04	8,91	3,98	3,14	0,68	19,94	0,14	0,01	0,96	0,03	0,01	0,06
		сахар-песок		0,7	0,7	0	0	5,6890	21,803	0,171	0,114	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		0,8	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		молоко сгущенное		20	20	1,42	1	11,04	59	76	63,4	6,8	45,8	0,04	0,005	0,012	0,04	0,04	0,2
	392/2014	Чай с сахаром	180			0,06	0,00	10,00	38,36	7,74	1,69	1,32	2,47	0,25	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03
	391/2014	чай-зеленый		30	30	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
		чай черный байховый		0,3	0,3	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
		сахар-песок		10	10	0	0	9,98	37,9	0,1	0,2	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 за полдник	300			16,3629	5,6795	35,9192	285,7814	198,811	198,894	31,584	243,466	0,9715	0,0618	0,0661	0,31088	0,5194	0,62
	Всего за 5 день		1440			53,6	54,6	190,4	1512,1	1863,5	680,4	230,1	891,4	26,5	270,8	0,2	0,6	16,1	49,8
						6 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК																		
	210/2005	Омлет натуральный с маслом сливочным	68			5,56	10,16	1,08	117,77	79,51	41,54	7,11	91,63	1,01	0,14	0,03	0,18	0,09	0,20
		яйцо куриное столовое, гр		1 шт.	40	5,08	4,60	0,28	62,80	56,00	22,00	4,80	36,80	1,00	0,10	0,03	0,18	0,08	0,09
		молоко		15	15	0,42	0,48	0,301	8,7	21,9	18	2,1	13,1	0	0	0	0	0	0,195
		масло сливочное "Крестьянское"		7	7	0,056	5,075	0,091	46,27	1,61	1,54	0,21	1,33	0,014	0,035	0	0,0007	0,007	0
		соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	50/2009	Консервы овощные закусочные порциями (икра забачковая)	70	74,2	70	1,33	6,23	5,39	83,3	220,5	28,7	10,5	25,9	0,49	0	0	0	0	4,9
	г/н	Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	18,26	54,3	28,2	16,2	12,2	36	0,49	0	0,833	6,024	4,192	0
	1/2014	Бутерброд с маслом сливочным	40			2,39	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,66	107,45	0,49	0,0555	0	0,057	0,522	0,42
		масло сливочное "Крестьянское"		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0,001	0,01	0
		хлеб пшеничный		30	30	2,31	1,6	14,94	79,6	35,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
	392/2014	Чай с сахаром	180			0,06	0,00	10,00	38,36	7,74	1,69	1,32	2,47	0,25	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03
	391/2014	чай-зеленый		30	30	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
		чай черный байховый		0,3	0,3	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
		сахар-песок		10	10	0	0	9,98	37,9	0,1	0,2	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 за завтрак	378			11,32	25,60	41,63	459,43	394,70	247,03	41,88	263,48	2,93	0,19	0,06	0,28	0,83	5,55
	2 ЗАВТРАК ОБЕД	г/н	100	100	100	0,5	0,1	16,1	46	120	7	4	7	1,4	0	0	0	0,2	2
	82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	2004			1,9991	4,7665	10,9669	94,641	315,013	32,767	20,195	43,969	0,88	200,006	0,01486	0,02711	0,6268	16,217
		свекла		34	27,3	0,4095	0,0273	2,52	11,466	78,624	10,101	6,006	11,739	0,3822	0	0,00546	0,01092	0,0546	2,73
		капуста белокачанная свежая		17,3	14	0,252	0,014	0,658	3,92	4,9	6,72	2,24	4,34	0,084	0	0,0042	0,0056	0,098	6,3
		картофель		31,3	23,3	0,466	0,0932	3,7979	17,943	132,344	2,33	5,359	13,514	0,2097	0	0	0	0,3029	4,66
		морковь		13,3	10	0,13	0,01	0,69	3,5	20	2,7	3,8	5,5	0,07	200	0	0	0,1	0,5
		лук репчатый		10	8	0,112	0,018	0,856	3,28	14	2,48	1,12	4,64	0,064	0	0,004	0,0015	0,016	0,8
		томатная паста		2,7	2,7	0,1296	0	0,513	2,754	23,625	0,54	1,35	1,836	0,0621	0	0	0,00459	0,05	1,215
		масло растительное подсолнечное		4	4	0	3,3996	0	35,95	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок		2	2	0	0	1,9995	7,58	0,06	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1,2	1,2	0	0	0	0	0	4,415	0	0	0	0	0	0	0	0
		лавровый лист		0,007	0,007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		160	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сметана		4	4	0,1	0,6	0,136	8,24	4,36	3,44	0,32	2,4	0,008	0,005	0,0012	0,0044	0,004	0,012
	228/2005	Рыба тушеная в томате с овощами	110			12,6556	5,6646	7,338	132,608	443,93	63,25	55,98	205,08	1,1352	2,92	0,02	0,02	1,3172	4,95
		минтай		147,6	74,4	11,8296	0,6896	0	53,568	312,48	29,76	40,92	178,56	0,5952	0	0	0	0,9952	0
		морковь		27	21	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		12	9	0,126	0	0,738	3,69	15,75	2,79	1,26	5,22	0	0	0	0	0	0,9
		масло растительное подсолнечное		5	5	0	4,895	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

[illegible]

ПОЛДНИК	120/2014	Кусочки курицы	18	5,5	5,5	0,0005	0,0005	3,795	18,37	0,68	1,32	2,42	6,325	0,1155	0	0,00025	0,0044	0,066	0	
		масло сливочное "Крестьянское"		0,6	0,6	0,0048	0,435	0,0078	3,966	0,138	0,132	0,018	0,114	0,0012	0,003	0	0,00005	0,0006	0	
		яйца куриные, гр		1,6	1,6	0,20	0,18	0,01	2,51	2,24	0,88	0,19	3,07	0,04	0	0,00	0,01	0,00	0,00	
		вода		8,7	8,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	291/2005	Плюс из птицы	200			25,97	18,68	35,69	422,17	334,80	32,91	35,74	192,15	2,81	38,08	0	0,153	0,21	8,37	2,70
		брюль-целлюлоз		134,4	95,2	20,2778	9,22	0	176,7392	247,52	15,232	19,04	133,28	1,804	38,08	0,0952	0,1904	7,45416	0	
		масло растительное подсолнечное		9	9	0	0,991	0	8,71	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		морковь		13,3	11	0,143	0	0,759	3,455	22	2,97	4,18	6,05	0	0	0	0	0,11	0,55	
		томатная паста		2,7	2,7	0,1296	0	0,513	2,754	23,625	0,54	1,35	1,836	0,0621	0	0	0	0,0513	1,215	
ПОЛДНИК		лук репчатый		11	9,3	0,1302	0	0,7626	3,813	16,275	2,883	1,302	5,394	0	0	0	0	0	0,15	
		крупа рисовая		47	47	3,29	0,47	33,558	155,1	25,38	11,28	9,87	45,59	0,846	0	0,0376	0,0188	0,752	0	
		соль йодированная		1,8	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	50/2009	Овощи натуральные соленные	20	20,6	20	0,36	0,02	0,6	4,6	60	9,6	3,2	6,2	0,12	0	0,004	0,004	0,08	0	
	376/2014	(капусты квашеная)	180			0,396	0	24,9912	100,116	0,432	0,488	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	
		Комплет из сушеных фруктов		18	45	0,395	0	10,63	45,54	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04	
		сахар-песок		14,4	14,4	0	0	14,3713	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0	
		вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		кислота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	
	г/л	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	34	0,66	0	0,032	0,016	0,128	0	
г/л	Хлеб явочный йодированный	20	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,7	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,508	0		
	Итого за обед	640			29,59	23,16	90,63	699,33	734,62	79,23	78,17	291,11	4,63	40,89	0,22	0,28	9,73	18,30		
ПОЛДНИК	231/2014	Сырники из творога с маслом сливочным	105			18,587	13,224	11,063	274,01	141,63	170,42	29,35	243,58	0,783	0,115	0,0649	0,3285	0,589	0,5	
		творог		102	100	16,7	0	2	155,3	112	164	23	220	0,4	0,08	0,04	0,3	0,4	0,5	
		мука пшеничная		13	13	1,339	0,143	0,87	43,42	22,88	3,12	5,72	14,95	0,273	0	0,0021	0,0104	0,196	0	
		яйца куриные, гр		4	4	0,51	0,46	0,03	6,28	5,60	2,30	0,48	7,68	0,16	0,01	0,00	0,02	0,01	0,00	
		масло растительное подсолнечное		4	4	0	3,996	0	35,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		масло сливочное "Крестьянское"		5	5	0,04	3,625	0,065	33,09	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0,0005	0,005	0	
	358/2005	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	180			0,27	0,064	34,1748	136,134	66,798	7,812	2,16	10,71	0,766	0	0	0	0,108	1,08	
		сок фруктовый в ассортименте		54	54	0,27	0,054	5,454	24,84	64,8	3,78	2,16	3,78	0,766	0	0	0	0,108	1,08	
		сахар-песок		21,6	21,6	0	0	21,558	11,884	0,648	0,432	0	0	0	0	0	0	0	0	
		крахмал картофельный		9	9	0	0	7,164	29,43	1,35	3,6	0	6,93	0	0	0	0	0	0	
	вода		126	126	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого за полдник	285			18,857	13,278	45,2378	410,144	208,428	178,232	31,51	254,29	1,438	0,115	0,0649	0,3285	0,677	1,58		
	Всего за 7 дней	1452			66,66	49,43	157,18	1466,48	853,88	164,94	77,63	9,92	41,95	0,42	0,74	11,68	34,24			
ЗАВТРАК	183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром	180			7,6	4,9	40,2	234,1	230,9	166,9	80,9	208,4	2,7	0,0	0,2	0,1	1,4	1,5	
		гречневая крупа из дробле																		
		рисовароваривающейся		34	34	4,3	1,1	21,1	113,9	56,8	23,8	33,3	101,3	2,7	0	0,2	0,1	1,4	0	
		молоко		119	119	3,112	3,809	0,002	171,34	142,8	16,66	107,1	0	0	0	0	0	0	1,947	
		вода		26	26	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		сахар-песок		13,5	13,5	0	0	13,473	51,165	0,405	0,27	0	0	0	0	0	0	0	0	
		соль йодированная		0,27	0,27	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	1/2014	Бутерброд с маслом сливочным	40			2,39	8,85	14,9	165,7	68,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0585	0	0,057	0,622	0,42	
		масло сливочное"Крестьянское"		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0,001	0,91	0	
		хлеб пшеничный		30	30	7,31	1,6	14,94	79,6	38,1	7,8	10,5	74,9	0,48	0	0,043	0,024	0,462	0	
392/2014	Чай с сахаром	180			0,08	0,08	0,0007	38,36	7,74	1,69	1,32	2,47	0,25	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03		
391/2014	чай-Завароч		30	30	0	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03		
	чай-черный байковый		0,3	0,3	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03		
	сахар-песок		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,3	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 за завтрак	400			10,1	13,8	85,1	438,1	297,4	333,5	62,0	318,3	3,5	0,1	0,2	0,1	2,0	2,0		
2 ЗАВТРАК	г/л	100	100	100	6,5	0,1	10,1	46	120	7	4	7	1,4	0	0	0	0,2	2		
ОБЕД	80/2014	Суп картофельный с крупой	200			1,783	2,282	13,936	83,22	377,68	16,844	21,72	56,78	0,872	160	0,0048	0	0	0,84	13,2
		картофель		80	60	1,7	0,24	9,78	46,2	340,8	1,54	13,8	34,8	0,54	0	0	0	0,78	12	
		крупа(рисовая)		4	4	0,377	0,044	0,444	12,96	6,88	1,52	12,96	0,132	0	0,0044	0	0	0,09	0	
		морковь		10	8	0,104	0	0,552	2,8	16	2,16	3,04	4,4	0	160	0	0	0,08	0,4	
		лук репчатый		9,6	8	0,112	0	0,656	3,28	14	2,48	1,12	4,64	0	0	0	0	0	0	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	Итого за полдник	285			9,7585	13,3525	46,2047	332,9179	54,85	32,9775	15,113	57,339	0,523	1,32915	0,51821	0,0635	0,0367	0,03
Всего за 10 дней		1434			48,3	54,0	191,4	1445,6	1788,6	523,6	159,2	680,4	7,9	743,5	0,7	0,3	11,3	49,5
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	14221			442,322	482,350	2005,284	14364,622	16991,67	5376,972	1835,163	7320,532	113,452	2720,678	3,827	4,398	91,854	809,536
	В СРЕДНЕМ ЗА ОДИН ДЕНЬ	1422,1			44,23	48,23	200,53	1436,46	1699,17	537,70	183,52	732,05	11,35	272,07	0,38	0,44	9,19	80,95
	В СРЕДНЕМ ЗА ЗАВТРАК	403,6			10,27808	15,4554	61,16135	435,99947	302,6796	301,5796	50,9402	275,34	2,54077	0,10118	0,12032	0,144318	1,1781	3,75417
	В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	105			0,48	0,16	10,04	46,2	151,6	8,8	5	7,8	1,56	0	0,006	0,004	0,22	3,5
	В СРЕДНЕМ ЗА ОБЕД	643			23,58859	23,9062	82,48429	640,01011	1050,126	92,9944	98,8795	294,2507	6,11094	271,7796	0,151193	0,156625	7,176792	36,5944
	В СРЕДНЕМ ЗА ПОЛДНИК	275,5			9,88855	8,70344	46,82272	314,25265	194,7643	134,3232	26,6966	154,0625	1,13346	0,190093	0,10519	0,134847	0,608468	37,0052