



	Зелень	0,8	1	0,74	0,93													
	Соль пищевая йодированная	0,8	1	0,8	1													
	<b>Тефтели мясокрупные</b>					120	150	14,5	11,3	10,2	202,5	0,4	18,1	14,2	12,7	253,2	0,5	39
	Лук	18	20	15,2	16,8													
	Говядина	105	131	76,5	95,6													
	Рис	15	20	15	20													
	Яйцо	0,23	0,25	9	10													
	Масло растительное	3	4	3	4													
	Соль пищевая йодированная	0,75	1,0	0,75	1,0													
	<b>Соус томатный</b>					30	50	0,34	1,26	2,4	22,3	0,7	0,58	2,1	4,0	37,2	1,1	104
	Вода питьевая	30	50	30	50													
	Морковь	2,2	3,7	1,8	3													
	Лук	1	1,7	0,6	1													
	Томат паста	2	3	2	3													
	Мука пшеничная	2	3,3	2	3,3													
	Масло сливочное	1,3	2,2	1,3	2,2													
	Соль пищевая йодированная	0,2	0,35	0,2	0,35													
	<b>Компот из сухофруктов</b>					150	200	0,33	0,015	20,8	84,75	0,72	0,44	0,02	27,7	113,0	0,8	14
	Вода питьевая	152,2	203	152,2	203													
	Сахар	12	15	12	15													
	Смесь сухофруктов	15	18	15	18													
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	37	30	37	30	37	1,8	0,3	13,2	56,7	0	2,2	0,37	16,4	69,9	0	122
	<i>Итого:</i>					<b>525</b>	<b>697</b>	<b>18,6</b>	<b>18,5</b>	<b>54,3</b>	<b>454,9</b>	<b>15,5</b>	<b>23,4</b>	<b>24,2</b>	<b>71,2</b>	<b>591,4</b>	<b>18,8</b>	
Полдник:	<b>Рыба, запеченная в омлете</b>					120	150	21,3	15,5	3,5	188,0	1,2	26,6	19,3	4,4	235,0	1,5	57
	Рыба (полуфабрикат)	108	135	97,5	121,9													
	Масло сливочное	4,5	5,5	4,5	5,6													
	Молоко	12	15	12	15													
	Яйцо	0,75	0,94	30	37,5													
	Мука пшеничная	4,5	5,6	4,5	5,6													
	Соль пищевая йодированная	0,75	1,0	0,75	1,0													
	<b>Зеленый горошек</b>	61,5	92,3	40,0	60,0	40	60	2,2	0,4	2,9	29,3	3,8	3,3	0,6	4,4	43,9	5,7	91
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	30	20	30	20	30	1,2	0,4	8,3	42,8	0	1,8	0,6	12,5	64,3	0	121
	<b>Яблоко</b>					100	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	97
	<b>Чай с лимоном</b>					150	200	0,1	0,02	8,5	39,2	3,4	0,14	0,02	11,3	5,23	4,1	12
	Вода питьевая	149,6	180	149,6	180													
	Сахар	8	11	8	11													
	Чай	0,5	0,6	0,5	0,6													
	Лимон	6,6	10	5,8	9													
	<i>Итого:</i>					<b>430</b>	<b>540</b>	<b>25,2</b>	<b>16,7</b>	<b>33,0</b>	<b>343,3</b>	<b>18,4</b>	<b>32,2</b>	<b>20,9</b>	<b>42,4</b>	<b>392,4</b>	<b>21,3</b>	
Итого за первый день:						1470	1829	54,9	50,1	151,1	1243,1	37,7	70,7	65,1	191,4	1546,8	44,1	



	<b>Котлеты с луком и яйцами</b> <i>яйцом</i>					60	80	11,9	8,2	5,8	137,1	2,4	15,9	10,9	7,8	182,8	2,7	125
	Говядина	43,5	58	32,2	43													
	Лук	17	23	14	19													
	Масло растительное	2	2,5	2	2,5													
	Масло сливочное	2,5	3	2,5	3													
	Яйцо	0,37	0,5	15	20													
	Соль пищевая йодированная	0,8	1,0	0,8	1,0													
	Сухари панировочные	2,2	3	2,2	3													
	<b>Картофель тушеный</b>					100	150	2,1	6,0	15,1	126,0	8,2	3,2	9,1	22,6	189,1	12,3	73
	Картофель	106	160	84,3	126,4													
	Морковь	12	18	9,6	14,4													
	Лук репчатый	18	28	14,4	22,4													
	Масло сливочное	3	4	3	4													
	Томат-паста	2	3	2	3													
	Соль пищевая йодированная	1,0	1,5	1,0	1,5													
	<b>Напиток из шиповника</b>					150	200	0,51	0,2	17,7	82,7	5,2	0,7	0,3	22,8	110,3	7,0	17
	Вода питьевая	152	205	152	205													
	Сахар	11	15	11	15													
	Плоды шиповника сухие	15	18	15	18													
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	37	30	37	30	37	1,8	0,3	13,2	56,7	0	2,2	0,37	16,4	69,9	0	122
	<i>Итого:</i>					<b>550</b>	<b>742</b>	<b>20,5</b>	<b>15,4</b>	<b>70,0</b>	<b>522,6</b>	<b>21,9</b>	<b>30,4</b>	<b>19,7</b>	<b>93,9</b>	<b>712,3</b>	<b>30,4</b>	
Полдник:	<b>Макаронны отварные с маслом и сыром</b>					120/10	150/20	7,4	8,0	18,1	190,3	0,1	9,2	10,0	22,7	237,9	0,13	74
	Масло сливочное	4	5	4	5													
	Макаронные изделия	42	52	42	52													
	Сыр	11	16,5	10	15													
	Соль пищевая йодированная	1	1,8	1	1,8													
	<b>Чай</b>					150	200	0,05	0,02	6,99	35,5	0,07	0,06	0,02	9,32	47,3	0,1	11
	Вода питьевая	149,6	190	149,6	190													
	Сахар	8	11	8	11													
	Чай	0,5	0,6	0,5	0,6													
	<b>Вафли</b>	15	30	15	30	15	30	0,42	0,49	11,5	52,5	0	0,84	0,9	23,1	105,0	0	113
	<b>Мандарин</b>	90,0	90,0	68,0	68,0	68	68	0,13	0,5	5,1	25,8	35,8	0,13	0,5	5,1	25,8	35,8	99
	<i>Итого:</i>					<b>363</b>	<b>468</b>	<b>8,0</b>	<b>9,0</b>	<b>41,7</b>	<b>304,1</b>	<b>39,3</b>	<b>10,3</b>	<b>11,4</b>	<b>60,2</b>	<b>416,0</b>	<b>40,0</b>	
Итого за второй день:						1428	1797	44,3	42,9	168,3	1328,5	62,7	58,1	56,7	225,1	1753,0	72,0	



	Йодированная																	
	<b>Компот из свежих яблок</b>					150	200	0,18	0,1	20,8	85,2	1,3	0,24	0,2	27,8	113,6	1,7	18
	Вода питьевая	129	172	129	172													
	Сахар	13	15	13	15													
	Яблоки	34	45	30	40													
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	37	30	37	30	37	1,8	0,3	13,2	56,7	0	2,2	0,37	16,4	69,9	0	122
	<i>Итого:</i>					<b>550</b>	<b>687</b>	<b>18,4</b>	<b>14,5</b>	<b>63,8</b>	<b>477,9</b>	<b>46,8</b>	<b>22,6</b>	<b>16,5</b>	<b>80,1</b>	<b>581,0</b>	<b>58,4</b>	
Полдник:	<b>Салат из вареных овощей</b>					60	80	1,1	3,1	5,6	52,6	8,2	1,4	4,1	7,4	70,1	10,9	87
	Масло растительное	3	4	3	4													
	Лук репчатый	7	9	5,6	7,2													
	Картофель	30	40	21,4	28,5													
	Морковь	13	17	10	13,6													
	Огурцы соленые	20	26	14	18													
	Горошек зеленый консервированный	14	18	9	11,6													
	Соль пищевая йодированная	0,3	0,4	0,3	0,4													
	<b>Суфле из рыбы</b>					120	150	20,7	9,6	4,8	189,9	0,99	25,9	12,0	6,1	237,4	1,24	58
	Масло растительное	4	5	4	5													
	Молоко	32	40	32	40													
	Яйцо	0,35	0,44	14	17,5													
	Соль пищевая йодированная	0,75	1	0,75	1													
	Мука пшеничная	7	8	7	8													
	Рыба (полуфабрикат)	115	144	109,5	137													
	<b>Кисель</b>					150	200	0,42	0,045	22,6	92,7	0,8	0,56	0,06	30,2	123,6	1,1	15
	Вода питьевая	150	200	150	200													
	Концентрат киселя	15	20	15	20													
	Саха	5	6	5	6													
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	30	20	30	20	30	1,2	0,4	8,3	42,8	0	1,8	0,6	12,5	64,3	0	121
	<b>Груша</b>	110,0	110,0	100,0	100,0	100	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	96
	<i>Итого:</i>					<b>450</b>	<b>560</b>	<b>23,8</b>	<b>13,5</b>	<b>51,6</b>	<b>424,0</b>	<b>15,0</b>	<b>30,1</b>	<b>17,1</b>	<b>66,5</b>	<b>541,4</b>	<b>18,2</b>	
Итого за третий день:						1515	1839	49,9	41,0	168,5	1255,8	70,6	61,9	50,6	208,4	1554,7	85,7	



	Томат-паста	1,5	2	1,5	2													
	Соль пищевая йодированная	0,4	0,5	0,4	0,5													
	<b>Тфтели мясные</b>					60	80	9,5	8,9	3,7	133,2	0,4	12,7	11,9	4,9	177,6	0,5	38
	Пшеничный хлеб	8,4	10	8,4	10													
	Лук	10,5	12	8,8	10													
	Масло растительное	3	3,5	3	3,5													
	Говядина	60	80	53,7	72,8													
	Яйцо	0,09	0,1	3,5	4													
	Соль пищевая йодированная	0,14	0,16	0,14	0,16													
	<b>Картофельное пюре</b>					120	150	2,4	3,8	16,3	109,8	14,5	3,0	4,8	20,4	137,2	18,1	70
	Картофель	137	171	103	118													
	Масло сливочное	3,5	4	3,5	4													
	Молоко	42	50	42	50													
	Соль пищевая йодированная	0,75	1	0,75	1													
	<b>Компот из сухофруктов</b>					150	200	0,33	0,015	20,8	84,75	0,72	0,44	0,02	27,7	113,0	0,8	14
	Вода питьевая	152,2	203	152,2	203													
	Сахар	12	15	12	15													
	Смесь сухофруктов	15	18	15	18													
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	37	30	37	30	37	1,8	0,3	13,2	56,7	0	2,2	0,37	16,4	69,9	0	122
	<i>Итого:</i>					<b>550</b>	<b>727</b>	<b>17,2</b>	<b>16,7</b>	<b>63,1</b>	<b>468,7</b>	<b>29,7</b>	<b>22,6</b>	<b>22,4</b>	<b>81,8</b>	<b>615,0</b>	<b>39,2</b>	
Полдник:	<b>Сырники</b>					120	150	22,4	15,2	13,7	280,8	0,3	28,0	19,0	17,1	351,0	0,37	65
	Масло растительное	3	4	3	4													
	Сахар	8	10	8	10													
	Яйцо	0,2	0,3	8	13													
	Мука пшеничная	15	18	15	18													
	Творог	122	145	120	142													
	<b>Молоко сгущенное</b>	20,0	25,0	20,0	25,0	20	25	1,4	1,58	1,9	27,0	0,2	1,75	1,9	2,3	33,7	0,25	116
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	25	20	25	20	25	1,2	0,4	8,3	42,8	0	1,5	0,5	10,4	53,6	0	121
	<b>Ряженка</b>	185,0	205,0	180	200	180	200	5,22	4,5	7,46	91,2	0,54	5,8	5,4	8,4	101,3	0,6	20
	<b>Печенье/пряник</b>	15	30	15	30	15	30	1,1	1,47	11,2	62,5	0	1,7	1,4	22,5	109,8	0	111
	<i>Итого:</i>					<b>355</b>	<b>430</b>	<b>31,3</b>	<b>23,2</b>	<b>42,6</b>	<b>504,3</b>	<b>1,0</b>	<b>38,8</b>	<b>28,2</b>	<b>60,7</b>	<b>649,4</b>	<b>1,22</b>	<b>2</b>
Итого за четвертый день:						1360	1644	59,8	54,1	173,1	1425,4	39,9	76,6	69,5	224,9	1835,0	50,1	





	Огурцы соленые	12,5	15	10	12													
	Лук	11,5	13,8	10	12													
	Морковь	12,5	15	10	12													
	Томат-паста	-	2,7	-	2,7													
	Вода питьевая	22	28	22	28													
	Соль пищевая йодированная	0,7	0,9	0,7	0,9													
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>					100	150	5,7	4,8	27,4	180,3	0	8,5	7,2	41,1	270,5	0	69
	Гречневая крупа	34	50	34	50													
	Масло сливочное	3	4	3	4													
	Вода питьевая	70	126	70	126													
	Соль пищевая йодированная	0,38	0,45	0,38	0,45													
	<b>Напито из шиповника</b>					150	200	0,51	0,2	17,7	82,7	5,2	0,7	0,3	22,8	110,3	7,0	17
	Вода питьевая	152	205	152	205													
	Сахар	11	15	11	15													
	Плоды шиповника сухие	15	18	15	18													
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	37	30	37	30	37	1,8	0,3	13,2	56,7	0	2,2	0,37	16,4	69,9	0	122
	<i>Итого:</i>					<b>550</b>	<b>742</b>	<b>25,3</b>	<b>26,4</b>	<b>63,8</b>	<b>593,1</b>	<b>17,9</b>	<b>31,3</b>	<b>33,5</b>	<b>105,9</b>	<b>855,6</b>	<b>28,8</b>	
Полдник:	<b>Оладьи</b>					150	180	10,5	16,9	57,1	422,3	0,5	12,6	20,3	68,5	506,7	0,6	108
	Масло сливочное	3	3,5	3	3,5													
	Молоко	62,5	72	62,5	72													
	Сахар	5	6	5	6													
	Соль пищевая йодированная	0,2	0,25	0,2	0,25													
	Яйцо IC	0,15	0,18	0,15	0,18													
	Мука пшеничная	62	72	62	72													
	Дрожжи хлебопекарные	2	2,5	2	2,5													
	Масло растительное	5	6	5	6													
	<b>Повидло</b>	30,0	40,0	30,0	40,0	30	40	0,09	0,01	19,2	72,4	0,5	0,12	0,02	25,6	96,6	0,6	123
	<b>Снежок</b>	190,0	212,0	180	200	180	200	5,4	4,5	7,56	127,39	0,72	6,0	5,4	8,42	142,2	0,8	21
	<i>Итого:</i>					<b>360</b>	<b>420</b>	<b>16,0</b>	<b>21,4</b>	<b>83,9</b>	<b>662,1</b>	<b>1,7</b>	<b>18,7</b>	<b>25,7</b>	<b>102,5</b>	<b>745,5</b>	<b>2,0</b>	
Итого за пятый день:						1382	1712	55,1	63,7	210,6	1720,1	80,1	67,0	78,8	287,6	2192,5	91,4	



	Вода питьевая	120	160	120	160													
	<b>Шницель рубленый мясной</b>					70	80	10,8	8,2	11,2	162,1	0,1	12,4	9,4	12,8	185,3	0,12	40
	Пшеничный хлеб	8	10	8	10													
	Масло растительное	3	4	3	4													
	Вода питьевая	10	12	10	12													
	Говядина	70	80	51,6	59													
	Лук репчатый	7	8	5,6	6,4													
	Чеснок	0,4	0,5	0,37	0,46													
	Яйцо	0,1	0,13	4	5,2													
	Соль пищевая йодированная	0,68	0,8	0,68	0,8													
	<b>Вермишель с маслом</b>					100	150	3,6	3,0	17,6	112,3	0	5,5	4,5	26,4	168,4	0	68
	Вермишель	36	52	36	52													
	Масло сливочное	3,5	5	3,5	5													
	Соль пищевая йодированная	1	1,5	1	1,5													
	<b>Компот из свежих яблок</b>					150	200	0,18	0,1	20,8	85,2	1,3	0,24	0,2	27,8	113,6	1,7	18
	Вода питьевая	129	172	129	172													
	Сахар	13	15	13	15													
	Яблоки	34	45	30	40													
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	37	30	37	30	37	1,8	0,3	13,2	56,7	0	2,2	0,37	16,4	69,9	0	122
	<i>Итого:</i>					<b>545</b>	<b>727</b>	<b>19,6</b>	<b>15,3</b>	<b>72,8</b>	<b>527,0</b>	<b>16,3</b>	<b>24,6</b>	<b>19,4</b>	<b>96,8</b>	<b>688,7</b>	<b>21,9</b>	
Полдник:	<b>Рыба тушеная с овощами</b>					180	200	19,6	9,2	4,6	180,0	5,18	21,8	10,2	5,1	200,0	5,7	54
	Рыба (полуфабрикат)	137	152	110	122													
	Лук	24	27	20	22													
	Морковь	63	84	49	65													
	Масло растительное	5	6	5	6													
	Сахар	2	2,5	2	2,5													
	Соль пищевая йодированная	0,75	1	0,75	1													
	Томат-паста	3	3,5	3	3,5													
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25,0	25,0	25	25	25	35	1,5	0,5	10,4	53,6	0	2,1	0,7	14,6	75,0	0	121
	<b>Печенье</b>	20	30	20	30	20	30	1,5	1,9	14,8	83,4	0	2,2	2,9	22,3	125,1	0	111
	<b>Чай с лимоном</b>					150	200	0,1	0,02	8,5	39,2	3,4	0,14	0,02	11,3	5,23	4,1	12
	Вода питьевая	149,6	180	149,6	180													
	Сахар	8	11	8	11													
	Чай	0,5	0,6	0,5	0,6													
	Лимон	6,6	10	5,8	9													
	<i>Итого:</i>					<b>375</b>	<b>465</b>	<b>22,7</b>	<b>11,6</b>	<b>38,3</b>	<b>356,2</b>	<b>8,6</b>	<b>26,2</b>	<b>13,9</b>	<b>53,3</b>	<b>405,3</b>	<b>9,8</b>	
Итого за шестой день:						1435	1784	53,1	41,6	175,3	1326,7	28,7	83,5	52,9	228,4	1655,2	35,7	



	<b>Суфле из отварной курицы</b>					70	80	11,5	12,1	2,1	163,3	0,02	13,1	13,8	2,4	186,6	0,02	51
	Масло сливочное	3	3,5	3	3,5													
	Молоко	18	20	18	20													
	Цыпленок бройлер	80	96	74	86													
	Яйцо	0,25	0,3	1/4 10	1/3 13													
	Мука пшеничная	3	3,5	3	3,5													
	Соль пищевая йодированная	0,75	0,9	0,75	0,9													
	<b>Картофель тушеный</b>					100	150	2,1	6,0	15,1	126,0	8,2	3,2	9,1	22,6	189,1	12,3	73
	Картофель	106	160	84,3	126,4													
	Морковь	12	18	9,6	14,4													
	Лук репчатый	18	28	14,4	22,4													
	Масло сливочное	3	4	3	4													
	Томат-паста	2	3	2	3													
	Соль пищевая йодированная	1,0	1,5	1,0	1,5													
	<b>Компот из сухофруктов</b>					150	200	0,33	0,015	20,8	84,75	0,72	0,44	0,02	27,7	113,0	0,8	14
	Вода питьевая	152,2	203	152,2	203													
	Сахар	12	15	12	15													
	Смесь сухофруктов	15	18	15	18													
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	37	30	37	30	37	1,8	0,3	13,2	56,7	0	2,2	0,37	16,4	69,9	0	122
	<i>Итого:</i>					<b>545</b>	<b>727</b>	<b>22,4</b>	<b>26,9</b>	<b>62,9</b>	<b>580,4</b>	<b>21,5</b>	<b>27,9</b>	<b>34,4</b>	<b>84,6</b>	<b>758,0</b>	<b>29,8</b>	
Полдник:	<b>Творожная запеканка</b>					120	150	21,0	14,4	20,5	296,4	0,28	26,3	18,0	22,7	370,5	0,36	66
	Масло сливочное	2,5	3	2,5	3													
	Молоко	42	50	42	50													
	Сахар	9	12	9	12													
	Яйцо	0,2	0,3	1/5 8	1/4 13													
	Творог	112	140	110	138													
	Крупа манная	7,2	9	7,2	9													
	<b>Соус молочный сладкий</b>					30	50	0,58	1,3	3,9	30,4	0,09	0,97	2,2	6,6	50,7	0,16	101
	Молоко	30	50	30	50													
	Сахар	2	1,75	2	1,75													
	Мука пшеничная	2,25	3,5	2,25	3,5													
	<b>Снежок</b>	190,0	212,0	180	200	180	200	5,4	4,5	7,56	127,39	0,72	6,0	5,4	8,42	142,2	0,8	21
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30,0	40,0	30	40	30	40	1,8	0,6	12,5	64,3	0	2,4	0,8	16,7	85,7	0	121
	<i>Итого:</i>					<b>360</b>	<b>440</b>	<b>28,8</b>	<b>20,8</b>	<b>44,5</b>	<b>518,5</b>	<b>1,0</b>	<b>35,7</b>	<b>26,4</b>	<b>54,4</b>	<b>649,1</b>	<b>1,2</b>	
Итого за седьмой день:						1370	1709	58,5	60,5	155,1	1440,3	33,3	73,0	77,9	195,4	1829,4	42,0	



	<b>Плов с мясом</b>					160	200	12,9	13,0	27,3	280,8	0,6	16,2	16,3	34,2	351,0	0,76	58
	Масло сливочное	3	4	3	4													
	Лук	7,5	8,5	6	7													
	Морковь	24	28	19,2	22,4													
	Рис	38	50,4	38	50,4													
	Говядина	70	87	51,2	64													
	Соль пищевая йодированная	0,75	1,0	0,75	1,0													
	<b>Сок фруктовый</b>	150	200	150	200	150	200	0,75	0	15,15	64,0		1,0	0	20,2	85,3	4	19
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	37	30	37	30	37	1,8	0,3	13,2	56,7	0	2,2	0,37	16,4	69,9	0	122
	<i>Итого:</i>					<b>535</b>	<b>682</b>	<b>17,0</b>	<b>18,9</b>	<b>61,8</b>	<b>483,4</b>	<b>22,2</b>	<b>21,3</b>	<b>24,8</b>	<b>78,9</b>	<b>621,2</b>	<b>26,0</b>	
Полдник:	<b>Котлета рыбная</b>					70	80	14,1	6,6	16,8	183,4	0,3	16,8	7,9	20,1	218,6	0,34	56
	Пшеничный хлеб	14	16	14	16													
	Масло растительное	4,5	5	4,5	5													
	Яйцо	0,12	0,12	4,8	4,8													
	Рыба (полуфабрикат)	57	65	53	60													
	Соль пищевая йодированная	0,8	0,9	0,8	0,9													
	<b>Овощное рагу</b>					150	150	3,7	5,0	14,4	126,3	8,4	3,7	5,0	14,4	126,3	8,4	72
	Картофель	87	87	60,9	60,9													
	Лук	22,5	22,5	18,9	18,9													
	Морковь	45	45	36	36													
	Масло сливочное	3,5	3,5	3,5	3,5													
	Молоко	45	45	45	45													
	Капуста белокочанная	48	48	38,4	38,4													
	Соль пищевая йодированная	1,25	1,25	1,25	1,25													
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	20	20	20	20	20	1,2	0,2	8,8	37,8	0	1,2	0,2	8,8	37,8	0	122
	<b>Мармелад</b>	0	30	0	30	0	30	0	0	0	0	0	0	0,03	20,4	88,8	0	115
	<b>Чай с лимоном</b>					150	200	0,1	0,02	8,5	39,2	3,4	0,14	0,02	11,3	5,23	4,1	12
	Вода питьевая	149,6	180	149,6	180													
	Сахар	8	11	8	11													
	Чай	0,5	0,6	0,5	0,6													
	Лимон	6,6	10	5,8	9													
	<i>Итого:</i>					<b>390</b>	<b>480</b>	<b>19,1</b>	<b>11,8</b>	<b>47,0</b>	<b>383,0</b>	<b>8,7</b>	<b>21,8</b>	<b>13,2</b>	<b>73,0</b>	<b>518,8</b>	<b>8,8</b>	
Итого за восьмой день:						1387	1722	51,2	45,3	178,4	1349,0	40,4	61,5	56,1	237,3	1745,5	44,9	





	<b>Оладьи из печени</b>					60	70	12,0	8,4	8,1	156,9	7,4	14,1	9,8	9,5	183,0	8,6	62
	Печень говяжья	66,5	77,5	55,4	64,6													
	Морковь	9	10	7	8													
	Лук	4,5	5,5	3,6	4,4													
	Масло растительное	4	5	4	5													
	Масло сливочное	2	2,5	2	2,5													
	Яйцо	0,11	0,12	4,4	4,8													
	Мука пшеничная	12	14	12	14													
	Соль пищевая йодированная	0,8	0,9	0,8	0,9													
	<b>Картофельное пюре</b>					120	150	2,4	3,8	16,3	109,8	14,5	3,0	4,8	20,4	137,2	18,1	70
	Картофель	137	171	103	118													
	Масло сливочное	3,5	4	3,5	4													
	Молоко	42	50	42	50													
	Соль пищевая йодированная	0,75	1	0,75	1													
	<b>Компот из сухофруктов</b>					150	200	0,33	0,015	20,8	84,75	0,72	0,44	0,02	27,7	113,0	0,8	14
	Вода питьевая	152,2	203	152,2	203													
	Сахар	12	15	12	15													
	Смесь сухофруктов	15	18	15	18													
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	37	30	37	25	37	1,8	0,3	13,2	56,7	0	2,2	0,37	16,4	69,9	0	122
	<i>Итого:</i>					<b>550</b>	<b>717</b>	<b>22,6</b>	<b>19,7</b>	<b>64,4</b>	<b>536,4</b>	<b>35,2</b>	<b>28,0</b>	<b>24,4</b>	<b>82,1</b>	<b>674,1</b>	<b>43,4</b>	
Полдник:	<b>Омлет натуральный</b>					100	120	8,8	16,9	1,7	195,3	0,15	10,5	20,3	2,0	234,4	0,18	63
	Яйцо	1,25	1,5	50	60													
	Масло сливочное	2,5	3	2,5	3													
	Молоко	60	72	60	72													
	Соль пищевая йодированная	0,19	0,25	0,19	0,25													
	<b>Кукуруза сахарная</b>	47,3	52,7	45,0	50,0	45	50	1,35	0,58	9,2	50,4	4,2	1,5	0,6	10,7	58,8	4,8	90
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	40	30	40	30	40	1,8	0,6	12,5	64,3	0	2,4	0,8	16,7	85,7	0	121
	<b>Кисель</b>					150	200	0,33	0,015	20,8	84,75	0,72	0,44	0,02	27,7	113,0	0,8	15
	Вода питьевая	150	200	150	200													
	Концентрат киселя	15	20	15	20													
	Сахар	5	6	5	6													
	<i>Итого:</i>					<b>325</b>	<b>410</b>	<b>12,3</b>	<b>18,1</b>	<b>43,2</b>	<b>394,8</b>	<b>5,1</b>	<b>14,8</b>	<b>21,7</b>	<b>57,1</b>	<b>491,9</b>	<b>5,8</b>	
Итого за девятый день:						1340	1649	44,8	50,9	185,9	1370,0	46,0	56,7	63,6	238,0	1785,4	56,1	



	<b>Капуста тушеная</b>					120	150	2,4	3,88	11,3	90,1	20,5	3,1	4,86	14,1	112,6	25,7	71
	Лук	7,2	9,6	6	8													
	Морковь	9,5	12,5	7,5	10													
	Масло растительное	3	4	3	4													
	Вода питьевая	28	37,5	28	37,5													
	Капуста белокочанная	172	214	137,5	171,5													
	Мука пшеничная	1,5	2	1,5	2													
	Томат-паста	2,5	3	2,5	3													
	Соль пищевая йодированная	1	1,5	1	1,5													
	<b>Сок фруктовый</b>	150	200	150	200	150	200	0,75	0	15,15	64,0	3,0	1,0	0	20,0	85,3	4,0	19
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	37	30	37	30	37	1,8	0,3	13,2	56,7	0	2,2	0,37	16,4	69,9	0	122
	<i>Итого:</i>					<b>550</b>	<b>707</b>	<b>17,0</b>	<b>14,0</b>	<b>67,4</b>	<b>479,8</b>	<b>29,2</b>	<b>20,5</b>	<b>16,9</b>	<b>85,6</b>	<b>595,6</b>	<b>37,2</b>	
Подник:	<b>Винегрет</b>					120	150	1,6	7,3	9,2	109,9	10,1	2,0	9,2	11,5	137,4	12,6	83
	Картофель	35	50	26	40													
	Лук	13	17	10,5	13,5													
	Морковь	22	28	18	22													
	Огурцы соленые	30	37	24	30													
	Масло растительное	5	6	5	6													
	Свекла	27	32	21,5	25,5													
	Соль пищевая йодированная	0,3	0,4	0,3	0,4													
	Горошек зеленый консервированный	18	21	12,5	15													
	<b>Пирожок с повидлом</b>					75	85	10,6	7,7	25,4	215,0	0,09	12,0	8,8	28,8	243,6	0,1	109
	Масло растительное	3,5	4	3,5	4													
	Масло сливочное	2,5	3	2,5	3													
	Молоко	16	18	16	18													
	Сахар	4,5	5	4,5	5													
	Яйцо 1С	0,08	0,1	3,25	4													
	Мука пшеничная	34	38,5	34	38,5													
	Дрожжи хлебопекарные	1,5	2	1,5	2													
	Соль пищевая йодированная	0,5	0,6	0,5	0,6													
	Повидло	31	35	31	35													
	<b>Чай</b>					150	200	0,05	0,02	6,99	35,5	0,07	0,06	0,02	9,32	47,3	0,1	11
	Вода питьевая	149,6	190	149,6	190													
	Сахар	8	11	8	11													
	Чай	0,5	0,6	0,5	0,6													
	<b>Хлеб ржаной</b>	20,0	25,0	20,0	25,0	20	25	1,2	0,2	8,8	37,8	0	1,5	0,25	11,0	47,2	0	122
	<b>Мандарин</b>	90,0	90,0	68,0	68,0	68	68	0,13	0,5	5,1	25,8	35,8	0,13	0,5	5,1	25,8	35,8	99
	<i>Итого:</i>					<b>433</b>	<b>528</b>	<b>13,6</b>	<b>15,7</b>	<b>57,0</b>	<b>427,7</b>	<b>49,4</b>	<b>15,8</b>	<b>18,8</b>	<b>67,7</b>	<b>459,2</b>	<b>52,6</b>	
Итого за десятый день:						1498	1827	46,0	47,4	176,4	1311,9	79,9	55,2	60,5	225,4	1662,5	91,2	



	Говядина	60	80	53,7	72,8													
	Яйцо	0,09	0,1	3,5	4													
	Соль пищевая йодированная	0,14	0,16	0,14	0,16													
	<b>Соус томатный</b>					30	50	0,34	1,26	2,4	22,3	0,7	0,58	2,1	4,0	37,2	1,1	104
	Вода питьевая	30	50	30	50													
	Морковь	2,2	3,7	1,8	3													
	Лук	1	1,7	0,6	1													
	Томат паста	2	3	2	3													
	Мука пшеничная	2	3,3	2	3,3													
	Масло сливочное	1,3	2,2	1,3	2,2													
	Соль пищевая йодированная	0,2	0,35	0,2	0,35													
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>					100	150	5,7	4,8	27,4	180,3	0	8,5	7,2	41,1	270,5	0	69
	Гречневая крупа	34	50	34	50													
	Масло сливочное	3	4	3	4													
	Вода питьевая	70	126	70	126													
	Соль пищевая йодированная	0,38	0,45	0,38	0,45													
	<b>Компот из изюма</b>					150	200	0,3	0,02	20,8	84,8	0,7	0,4	0,02	27,7	113,0	0,8	14/1
	Вода питьевая	152,2	203	152,2	203													
	Сахар	12	15	12	15													
	Изюм	15	18	15	18													
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	37	30	37	30	37	1,8	0,3	13,2	56,7	0	2,2	0,37	16,4	69,9	0	122
	<i>Итого:</i>					<b>550</b>	<b>762</b>	<b>19,5</b>	<b>18,9</b>	<b>76,2</b>	<b>552,7</b>	<b>13,9</b>	<b>27,1</b>	<b>26,4</b>	<b>705,8</b>	<b>769,4</b>	<b>18,8</b>	
Полдник:	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе</b>					150	180	19,2	9,1	3,7	172,5	0,8	23,0	10,9	4,5	207,0	1,0	127
	Рыба (полуфабрикат)	100	121	91,8	110,2													
	Масло растительное	4	5	4	5													
	Молоко	12	15	12	15													
	Яйцо	0,33	0,4	13,1	15,8													
	Сыр (Российский 6%)	8	9,7	7,5	9													
	Соль пищевая йодированная	0,75	1,0	0,75	1,0													
	Сметана	7,5	12,5	7,5	12,5													
	Мука пшеничная	2,3	3,7	2,3	3,7													
	Вода питьевая (или отвар)	22,5	37,5	22,5	37,5													
	<b>Чай</b>					150	200	0,05	0,02	6,99	35,5	0,07	0,06	0,02	9,32	47,3	0,1	11
	Вода питьевая	149,6	190	149,6	190													
	Сахар	8	11	8	11													
	Чай	0,5	0,6	0,5	0,6													
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	30	25	30	25	30	1,5	0,5	10,4	53,6	0	1,8	0,6	12,5	64,3	0	121
	<b>Зефир</b>	0	30	0	30	0	30	0	0	0	0	0	2,0	2,8	22,5	126,1	0	114
	<i>Итого:</i>					<b>325</b>	<b>440</b>	<b>20,8</b>	<b>9,6</b>	<b>21,1</b>	<b>261,6</b>	<b>0,9</b>	<b>26,9</b>	<b>14,3</b>	<b>48,8</b>	<b>444,7</b>	<b>1,1</b>	
Итого за одиннадцатый день:						1390	1794	50,7	41,3	180,5	1370,0	18,5	68,3	57,9	858,3	1851,5	23,8	



	<b>Картофельная запеканка с отварным мясом</b>					150	200	12,6	11,9	25,5	227,9	22,33	16,8	15,9	34,0	303,9	29,7	43	
	Картофель	160	202,5	109	138,7														
	Лук	12	15	10	12,5														
	Масло растительное	2	2,5	2	2,5														
	Масло сливочное	2	3	2	3														
	Молоко	30	45	30	45														
	Говядина	67	90	49,5	66,2														
	Яйцо	0,25	0,31	10	12,5														
	Соль пищевая йодированная	1	1,25	1	1,25														
	<b>Соус сметанный</b>					30	50	0,4	1,4	0,8	23,0	0,02	0,8	2,3	1,4	38,4	0,03	102	
	Вода питьевая	14	20	14	20														
	Молоко	10	20	10	20														
	Сметана	7	11	7	11														
	Мука пшеничная	2,5	4	2,5	4														
	Соль пищевая йодированная	0,12	0,2	0,12	0,2														
	<b>Напиток из шиповника</b>					150	200	0,51	0,2	17,7	82,7	5,2	0,7	0,3	22,8	110,3	7,0	17	
	Вода питьевая	152	205	152	205														
	Сахар	11	15	11	15														
	Плоды шиповника сухие	15	18	15	18														
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	37	30	37	30	37	1,8	0,3	13,2	56,7	0	2,2	0,37	16,4	69,9	0	122	
	<i>Итого:</i>					<b>550</b>	<b>747</b>	<b>16,9</b>	<b>19,2</b>	<b>63,8</b>	<b>471,7</b>	<b>40,4</b>	<b>22,7</b>	<b>26,4</b>	<b>84,0</b>	<b>636,7</b>	<b>52,5</b>		
Полдник:	<b>Сырники</b>					120	150	22,4	15,2	13,7	280,8	0,3	28,0	19,0	17,1	351,0	0,37	65	
	Масло растительное	3	4	3	4														
	Сахар	8	10	8	10														
	Яйцо	0,2	0,3	8	13														
	Мука пшеничная	15	18	15	18														
	Творог	122	145	120	142														
	<b>Молоко сгущенное</b>	20,0	25,0	20	25	20	25	1,4	1,58	1,9	27,0	0,2	1,75	1,9	2,3	33,7	0,25	116	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20,0	30,0	20	30	20	30	1,2	0,4	8,3	42,8	0	1,8	0,6	12,5	64,3	0	121	
	<b>Снежок питьевой</b>	190,0	212,0	180	200	180	200	5,4	4,5	7,56	127,39	0,72	6,0	5,4	8,42	142,2	0,8	21	
	<b>Печенье</b>	15	30	15	30	15	30	1,1	1,5	11,2	62,5	0	2,2	2,9	22,3	125,1	0	111	
	<i>Итого:</i>					<b>355</b>	<b>435</b>	<b>31,5</b>	<b>23,2</b>	<b>42,7</b>	<b>540,5</b>	<b>1,2</b>	<b>39,8</b>	<b>29,8</b>	<b>62,6</b>	<b>716,3</b>	<b>1,4</b>		
Итого за двенадцатый день:						1377	1732	61,4	57,7	157,1	1401,9	52,7	78,4	74,6	208,7	1843,8	69,3		





	Лук репчатый	15	18	12	14,4													
	Морковь	13	15	10,5	12													
	Рис	15	20	15	20													
	Яйцо	0,14	0,16	1/9 4,6	1/8 6,4													
	Вода питьевая	18	22	18	22													
	Соль пищевая йодированная	1,2	1,4	1,2	1,4													
	<b>Соус томатный</b>					30	50	0,34	1,26	2,4	22,3	0,7	0,58	2,1	4,0	37,2	1,1	104
	Вода питьевая	30	50	30	50													
	Морковь	2,2	3,7	1,8	3													
	Лук	1	1,7	0,6	1													
	Томат паста	2	3	2	3													
	Мука пшеничная	2	3,3	2	3,3													
	Масло сливочное	1,3	2,2	1,3	2,2													
	Соль пищевая йодированная	0,2	0,35	0,2	0,35													
	<b>Компот из сухофруктов</b>					150	200	0,33	0,015	20,8	84,75	0,72	0,44	0,02	27,7	113,0	0,8	14
	Вода питьевая	152,2	203	152,2	203													
	Сахар	12	15	12	15													
	Смесь сухофруктов	15	18	15	18													
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	37	30	37	25	37	1,5	0,25	11,0	47,2	0	2,2	0,37	16,4	69,9	0	122
	<i>Итого:</i>					<b>545</b>	<b>727</b>	<b>18,5</b>	<b>13,7</b>	<b>62,0</b>	<b>443,5</b>	<b>34,2</b>	<b>23,4</b>	<b>18,0</b>	<b>83,0</b>	<b>583,4</b>	<b>40,2</b>	
Подник:	<b>Икра кабачковая</b>	47,43	63,24	45,0	60,0	45	60	0,8	4,0	3,46	53,5	3,15	1,1	5,34	4,62	71,4	4,2	89
	<b>Тефтели рыбные</b>					70	80	8,8	4,5	7,0	103,9	1,2	11,8	6,0	9,4	138,7	1,6	55
	Рыба (полуфабрикат)	50	60	47,2	54													
	Хлеб пшеничный	9	11	9	11													
	Молоко	16	22	16	22													
	Лук репчатый	10,5	11,6	8,4	9,6													
	Масло растительное	4	5	4	5													
	Мука пшеничная	3	3,5	3	3,5													
	Соль пищевая йодированная	0,35	0,4	0,35	0,4													
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	30	20	30	20	30	1,2	0,4	8,3	42,8	0	1,8	0,6	12,5	64,3	0	121
	<b>Чай с лимоном</b>					150	200	0,1	0,02	8,5	39,2	3,4	0,14	0,02	11,3	5,23	4,1	12
	Вода питьевая	149,6	180	149,6	180													
	Сахар	8	11	8	11													
	Чай	0,5	0,6	0,5	0,6													
	Лимон	6,6	10	5,8	9													
	<b>Мармелад</b>	0	30,0	0	30,0	0	30	0	0	0	0	0	0	0,03	20,4	88,8	0	115
	<b>Банан</b>	130,0	140,0	90,0	95,0	90	95	1,3	0,38	18,9	85,5	9,0	1,4	0,4	19,9	90,2	9,5	95
	<i>Итого:</i>					<b>365</b>	<b>495</b>	<b>11,9</b>	<b>8,4</b>	<b>51,4</b>	<b>336,6</b>	<b>16,1</b>	<b>15,9</b>	<b>11,3</b>	<b>85,2</b>	<b>474,2</b>	<b>18,5</b>	
Итого за тринадцатый день:						1425	1814	41,9	36,7	179,4	1227,3	53,5	54,1	48,8	248,4	1623,7	61,9	

Молоко 358,4 / 455,6  
Соль 34,5 / 141

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто				Выход блюда		Дети от 1,5 до 3 лет					Дети от 3 до 7 лет				№ рецептуры	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С
								Б	Ж	У			Б	Ж	У			
День 14 Завтрак:	<b>Каша молочная гречневая</b>					150	200	5,24	7,82	18,75	166,7	0,7	6,98	10,4	25,0	222,3	0,9	3
	Гречневая крупа	15	25	15	25													
	Масло сливочное	3	4	3	4													
	Вода питьевая	20	24	20	24													
	Молоко	100	150	100	150													
	Сахар	5	6	5	6													
	Соль пищевая йодированная	0,3	0,5	0,3	0,5													
	<b>Масло сливочное</b>	5	7	5	7	5	7	0,04	3,6	0,06	28,3	0	0,05	5,0	0,09	39,6	0	117
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	35	30	35	30	35	1,8	0,6	12,5	64,3	0	2,1	0,7	14,6	75,0	0	121
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>					180	200	3,4	2,9	16,6	119,6	0,07	5,4	3,9	22,1	159,5	0,1	10
Вода питьевая	96	100	96	100														
Молоко	100	120	100	120														
Сахар	10	11	10	11														
Кофейный напиток	2,7	3	2,7	3														
<i>Итого:</i>					<b>365</b>	<b>442</b>	<b>10,4</b>	<b>14,9</b>	<b>48,0</b>	<b>378,9</b>	<b>0,8</b>	<b>14,5</b>	<b>20,0</b>	<b>61,8</b>	<b>496,4</b>	<b>1,0</b>		
Второй завтрак:	<b>Ряженка</b>	154,0	154,0	150	150	150	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	20
	<i>Итого:</i>					<b>150</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76,0</b>	<b>0,45</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76,0</b>	<b>0,45</b>	
Обед:	<b>Салат из квашеной капусты</b>					35	60	0,4	1,3	2,1	22,5	3,2	0,9	2,7	4,2	45,0	6,5	80
	Масло растительное	2	4	2	4													
	Сахар	1,5	3	1,5	3													
	Капуста белокочанная квашеная	38	77	27	55													
	<b>Рассольник со сметаной</b>					150	200	2,53	1,4	9,2	91,0	5,4	3,38	1,9	12,2	121,3	7,3	34
	Картофель	60	75	48	60													
	Лук	8	10	6,8	8,5													
	Морковь	7,5	10	6,3	8,4													
	Огурцы соленые	25	30	19	24													
	Крупа перловая	6	10	6	10													
Сметана	7	9	7	9														
Зелень	0,8	1	0,74	0,93														
Вода питьевая	120	160	120	160														
Соль пищевая йодированная	0,2	0,3	0,2	0,3														

	<b>Суфле из отварного мяса</b>				70	80	12,7	13,4	3,9	188,4	0,06	14,5	15,4	4,5	215,3	0,07	51/1	
	Говядина (1 категории)	71,9	82,2	65,5	74,8													
	Молоко	36,4	41,6	36,4	41,6													
	Мука пшеничная	4,2	4,8	4,2	4,8													
	Яйцо	0,18	0,2	1/8 7	1/5 8													
	Масло сливочное	3,5	4,0	3,5	4													
	Масло растительное	1,4	1,6	1,4	1,6													
	Соль пищевая йодированная	0,84	0,96	0,84	0,96													
	<b>Картофельное пюре</b>					120	150	2,4	3,8	16,3	109,8	14,5	3,0	4,8	20,4	137,2	18,1	70
	Картофель	137	171	103	118													
	Масло сливочное	3,5	4	3,5	4													
	Молоко	42	50	42	50													
	Соль пищевая йодированная	0,75	1	0,75	1													
	<b>Компот из свежих яблок</b>					150	200	0,18	0,1	20,8	85,2	1,3	0,24	0,2	27,8	113,6	1,7	18
	Вода питьевая	129	172	129	172													
	Сахар	13	15	13	15													
	Яблоки	34	45	30	40													
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	37	30	37	25	37	1,5	0,25	11,0	47,2	0	2,2	0,37	16,4	69,9	0	122
	<i>Итого:</i>					<b>550</b>	<b>727</b>	<b>19,7</b>	<b>20,3</b>	<b>63,3</b>	<b>544,1</b>	<b>24,5</b>	<b>24,2</b>	<b>25,4</b>	<b>85,5</b>	<b>702,3</b>	<b>33,7</b>	
Полдник:	<b>Омлет натуральный</b>	100	120	8,8	16,9	1,7	195,3	0,15	10,5	20,3	2,0	234,4	0,18	63				
	Яйцо	1,25	1,5	50	60													
	Масло сливочное	2,5	3	2,5	3													
	Молоко	60	72	60	72													
	Соль пищевая йодированная	0,19	0,25	0,19	0,25													
	<b>Зеленый горошек</b>	61,5	92,3	40,0	60,0	40	60	2,2	0,4	2,9	29,3	3,8	3,3	0,6	4,4	43,9	5,7	91
	<b>Кисель</b>					150	200	0,42	0,045	22,6	92,7	0,8	0,56	0,06	30,2	123,6	1,1	15
	Вода питьевая	150	200	150	200													
	Концентрат киселя	15	20	15	20													
	Сахар	5	6	5	6													
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	30	20	30	20	30	1,2	0,4	8,3	42,8	0	1,8	0,6	12,5	64,3	0	121
	<b>Вафли</b>	15	30	15	30	15	30	0,42	0,49	11,5	52,5	0	0,84	0,9	23,1	105,0	0	113
	<i>Итого:</i>					<b>325</b>	<b>440</b>	<b>13,0</b>	<b>18,2</b>	<b>47,0</b>	<b>412,6</b>	<b>4,8</b>	<b>17,0</b>	<b>22,5</b>	<b>72,2</b>	<b>571,2</b>	<b>7,0</b>	
Итого за четырнадцатый день:						1390	1759	47,5	57,2	164,6	1411,6	30,6	60,1	71,7	225,8	1845,9	42,2	

## 15 день

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Нетто		Выход блюда		Дети от 1,5 до 3 лет					Дети от 3 до 7 лет					№ рецептур
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	
								Б	Ж	У			Б	Ж	У			
День 15 Завтрак:	<b>Каша молочная пшеничная</b>																	
	Масло сливочное	3	4	3	4	150	200	5,07	7,82	19,4	168,71	0,68	6,72	10,4	25,86	224,94	0,9	5
	Вода питьевая	20	24	20	24													
	Молоко	100	150	100	150													
	Сахар	5	6	5	6													
	Пшено	15	25	15	25													
	Соль пищевая йодированная	0,38	0,5	0,38	0,5													
	<b>Сыр</b>	12,78	15,97	12,0	15,0	12	15	3,1	3,2	0	42,2	0,3	3,1	3,2	0	52,8	0,4	118
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	35	30	35	30	35	1,8	0,6	12,5	64,3	0	2,1	0,7	14,6	75,0	0	121
	<b>Какао</b>					180	200	4,2	3,7	18,9	135,9	0,08	5,6	4,9	25,2	181,2	0,12	9
Вода питьевая	78	90	78	90														
Молоко	110	120	110	120														
Какао порошок	1,8	2	1,8	2														
Сахар	10	11	10	11														
<i>Итого:</i>					372	450	14,2	15,3	49,8	460,9	1,1	17,5	19,3	115,5	554,0	1,4		
Второй завтрак:	<b>Апельсин</b>	130,0	130,0	100,0	100,0	100	100	0,2	0,9	8,1	43,0	60,0	0,2	0,9	8,1	43,0	60,0	98
	<i>Итого:</i>					100	100	0,2	0,9	8,1	43,0	60,0	0,2	0,9	8,1	43,0	60,0	
Обед:	<b>Огурец свежий</b>	50,0	62,5	40,0	50,0	40	50	0,32	0,04	1,0	5,6	4,0	0,4	0,05	0,2	7,0	5,0	93
	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>					150	200	4,6	2,6	16,3	106,2	2,5	6,1	3,5	21,7	141,6	3,4	126
	Картофель	50	66	37,5	50													
	Морковь	10	13	8	10													
	Лук	7	9,6	6	8													
	Горошек зеленый	23,1	30,8	15	20													
	Зелень	0,8	1,0	0,74	0,93													
	Бульон мясной	108	144	108	144													
Соль пищевая йодированная	0,4	0,5	0,4	0,5														

	<b>Макаронник с мясом или печенью</b>					150	200	19,3	11,2	30,9	302,3	0,4	25,8	14,9	41,3	403,1	0,5	124	
	Говядина или	92	122	67,5	90														
	Печень говяжья	65	86	52,5	70														
	Макароны (вермишель)	40	53,8	40	53,8														
	Яйцо	0,14	0,2	17,5,7	116 7,7														
	Лук	16	21	13	17,5														
	Масло растительное	2	2,5	2	2,5														
	Масло сливочное	4	5	4	5														
	Сухари панировочные	3,5	4,6	3,5	4,6														
	Соль пищевая йодированная	1	1,25	1	1,25														
	<b>Сок фруктовый</b>	150,0	220,0	150,0	200,0	150	200	0,75	0	15,15	64,0	3	1,0	0	20,2	85,3	4	19	
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	37	30	37	30	37	1,8	0,3	13,2	56,7	0	2,2	0,37	16,4	69,9	0	122	
	<i>Итого:</i>					<b>520</b>	<b>687</b>	<b>26,8</b>	<b>14,1</b>	<b>76,6</b>	<b>534,8</b>	<b>9,9</b>	<b>34,5</b>	<b>18,8</b>	<b>118,4</b>	<b>777,6</b>	<b>16,9</b>		
Полдник:	<b>Овощное рагу</b>					120	150	3,0	4,0	11,5	101,0	6,7	3,7	5,0	14,4	126,3	8,4	72	
	Картофель	70	87	48,7	60,9														
	Лук	18	22,5	15,1	18,9														
	Морковь	36	45	28,8	36														
	Масло сливочное	3	3,5	3	3,5														
	Молоко	36	45	36	45														
	Капуста белокочанная	38	48	30,4	38,4														
	Соль пищевая йодированная	1	1,25	1	1,25														
	<b>Ватрушка с творогом</b>					75	85	9,8	5,8	31,2	216,4	0,04	11,1	6,6	35,4	245,2	0,05	106	
	Масло растительное	3,5	4	3,5	4														
	Масло сливочное	3	3,5	3	3,5														
	Молоко	20	25	20	25														
	Сахар	6	8	6	8														
	Яйцо	0,08	0,1	3,25	4														
	Мука пшеничная	39	46	39	46														
	Творог	30	33	28,5	32														
	Дрожжи хлебопекарные	1,5	2	1,5	2														
	Соль пищевая йодированная	0,6	0,7	0,6	0,7														
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	25	20	25	20	25	1,2	0,2	8,8	37,8	0	1,5	0,25	11,0	47,2	0	122	
	<b>Чай</b>					150	200	0,05	0,02	6,99	35,5	0,07	0,06	0,02	9,32	47,3	0,1	11	
	Вода питьевая	149,6	190	149,6	190														
	Сахар	8	11	8	11														
	Чай	0,5	0,6	0,5	0,6														
	<i>Итого:</i>					<b>365</b>	<b>460</b>	<b>14,1</b>	<b>10,0</b>	<b>58,5</b>	<b>390,7</b>	<b>6,8</b>	<b>16,4</b>	<b>11,9</b>	<b>70,1</b>	<b>466,0</b>	<b>8,5</b>		
Итого за пятнадцатый день:						1357	1697	55,3	40,3	193,3	1438,4	77,8	68,6	50,9	312,1	1840,6	86,8		



	Масло сливочное	2	3	2	3													
	Вода питьевая	28	28	28	28													
	Томат-паста	-	2	-	2													
	Мука пшеничная	3	4	3	4													
	Соль пищевая йодированная	0,9	1,1	0,9	1,1													
	<b>Рис отварной</b>					100	150	2,4	3,5	24,4	193,8	0	3,6	5,3	36,6	290,7	0	67
	Масло сливочное	4,5	6	4,5	6													
	Рис	35	50	35	50													
	Соль пищевая йодированная	1	1,25	1	1,25													
	<b>Компот из сухофруктов</b>					150	200	0,33	0,015	20,8	84,75	0,72	0,44	0,02	27,7	113,0	0,8	14
	Вода питьевая	152,2	203	152,2	203													
	Сахар	12	15	12	15													
	Смесь сухофруктов	15	18	15	18													
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	37	30	37	30	37	1,8	0,3	13,2	56,7	0	2,2	0,37	16,4	69,9	0	122
	<i>Итого:</i>					550	757	15,7	15,3	70,2	533,0	14,2	21,4	21,2	99,1	752,2	20,1	
Полдник:	<b>Сельдь с луком</b>					40	45	4,9	4,8	0,8	66,3	0,8	5,5	5,4	0,9	74,6	0,9	60
	Сельдь слабосоленая	51	57	31,4	35													
	Лук репчатый	7,8	9	6,6	7,6													
	Масло растительное	2	2,5	2	2,4													
	<b>Винегрет</b>					120	150	1,6	7,3	9,2	109,9	10,1	2,0	9,2	11,5	137,4	12,6	83
	Картофель	35	50	26	40													
	Лук	13	17	10,5	13,5													
	Морковь	22	28	18	22													
	Огурцы соленые	30	37	24	30													
	Масло растительное	5	6	5	6													
	Свекла	27	32	21,5	25,5													
	Соль пищевая йодированная	0,3	0,4	0,3	0,4													
	Горошек зеленый консервированный	18	21	12,5	15													
	<b>Чай</b>					150	200	0,05	0,02	6,99	35,5	0,07	0,06	0,02	9,32	47,3	0,1	11
	Вода питьевая	149,6	190	149,6	190													
	Сахар	8	11	8	11													
	Чай	0,5	0,6	0,5	0,6		0,6											
	<b>Хлеб ржаной</b>	20,0	30,0	20	30	20	20	1,2	0,2	8,8	37,8	0	1,2	0,2	8,8	37,8	0	122
	<b>Булочка сдобная</b>					75	85	5,9	6,0	40,8	241,5	0	6,7	6,9	46,3	273,7	0	105
	Масло растительное	3	3,5	3	3,5													
	Масло сливочное	3	3,5	3	3,5													
	Молоко	22	26	22	26													
	Сахар	4,55	5,6	4,55	5,6													
	Яйцо IC	0,08	0,1	3,25	4													
	Мука пшеничная	50	57	50	57													
	Дрожжи хлебопекарные	1,5	2	1,5	2													
	Соль пищевая йодированная	0,6	0,7	0,6	0,7													
	<i>Итого:</i>					405	500	13,7	18,3	66,6	491,0	11,0	15,5	21,7	76,8	570,8	13,7	
Итого за шестнадцатый день:						1440	1819	39,5	48,6	199,2	1459,7	35,4	50,9	62,8	253,8	1880,5	44,3	





	<b>Картофель тушеный с курицей</b>					180	200	14,2	14,8	16,3	255,0	9,6	15,7	16,4	18,1	283,4	10,6	49	
	Картофель	155	175	124	140														
	Лук	12	14	10	11,2														
	Морковь	18	21	14,4	16,8														
	Масло сливочное	3	4	3	4														
	Курица	83	92	74	82														
	Томат	2	2,5	2	2,5														
	Бульон мясной	42	48	42	48														
	Соль пищевая йодированная	1	1,25	1	1,25														
	<b>Напиток из шиповника</b>					150	200	0,51	0,2	17,7	82,7	5,2	0,7	0,3	22,8	110,3	7,0	17	
	Вода питьевая	152	205	152	205														
	Сахар	11	15	11	15														
	Плоды шиповника сухие	15	18	15	18														
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	37	30	37	30	37	1,8	0,3	13,2	56,7	0	2,2	0,37	16,4	69,9	0	122	
	<i>Итого:</i>					<b>550</b>	<b>697</b>	<b>20,9</b>	<b>18,6</b>	<b>63,0</b>	<b>513,8</b>	<b>22,9</b>	<b>24,6</b>	<b>21,4</b>	<b>78,4</b>	<b>622,8</b>	<b>28,3</b>		
Подник:	<b>Омлет натуральный</b>					100	120	8,8	16,9	1,7	195,3	0,15	10,5	20,3	2,0	234,4	0,18	63	
	Яйцо	1,25	1,5	50	60														
	Масло сливочное	2,5	3	2,5	3														
	Молоко	60	72	60	72														
	Соль пищевая йодированная	0,19	0,25	0,19	0,25														
	<b>Икра кабачковая</b>	47,43	63,24	45,0	60,0	45	60	0,8	4,0	3,46	53,5	3,15	1,1	5,34	4,62	71,4	4,2	89	
	<b>Кисель</b>					150	200	0,33	0,015	20,8	84,75	0,72	0,44	0,02	27,7	113,0	0,8	15	
	Вода питьевая	150	200	150	200														
	Концентрат киселя	15	20	15	20														
	Сахар	5	6	5	6														
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	30	20	30	20	30	1,2	0,4	8,3	42,8	0	1,8	0,6	12,5	64,3	0	121	
	<b>Печенье</b>	15	30	15	30	15	30	1,1	1,47	11,2	62,5	0	2,2	2,9	22,3	125,1	0	111	
	<i>Итого:</i>					<b>360</b>	<b>440</b>	<b>12,2</b>	<b>22,8</b>	<b>45,5</b>	<b>438,9</b>	<b>4,0</b>	<b>16,0</b>	<b>29,1</b>	<b>69,1</b>	<b>608,2</b>	<b>5,2</b>		
Итого за семнадцатый день:						1355	1655	47,0	57,0	164,8	1388,2	63,7	57,8	70,9	218,7	1788,9	70,7		



	<b>Вермишель с маслом</b>					100	150	3,6	3,0	17,6	112,3	0	5,5	4,5	26,4	168,4	0	68	
	Вермишель	36	52	36	52														
	Масло сливочное	3,5	5	3,5	5														
	Соль пищевая йодированная	1	1,5	1	1,5														
	<b>Сок фруктовый</b>	150,0	200,0	150	200	150	200	0,75	0	15,15	64,0		1,0	0	20,2	85,3	4	19	
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	37	30	37	30	37	1,8	0,3	13,2	56,7	0	2,2	0,37	16,4	69,9	0	122	
	<i>Итого:</i>					<b>550</b>	<b>747</b>	<b>20,0</b>	<b>9,0</b>	<b>56,3</b>	<b>381,1</b>	<b>14,4</b>	<b>26,9</b>	<b>12,4</b>	<b>75,6</b>	<b>516,4</b>	<b>18,9</b>		
Полдник:	<b>Биточки рыбные</b>					70	80	14,1	6,6	16,8	183,4	0,3	16,8	7,9	20,1	218,6	0,34	56	
	Пшеничный хлеб	14	16	14	16														
	Масло растительное	4,5	5	4,5	5														
	Яйцо	0,12	0,12	4,8	4,8														
	Рыба (полуфабрикат)	57	65	52,5	60														
	Соль пищевая йодированная	0,8	0,9	0,8	0,9														
	<b>Картофельное пюре</b>					120	150	2,4	3,8	16,3	109,8	14,5	3,0	4,8	20,4	137,2	18,1	70	
	Картофель	137	171	103	118														
	Масло сливочное	3,5	4	3,5	4														
	Молоко	42	50	42	50														
	Соль пищевая йодированная	0,75	1	0,75	1														
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	30	25	30	25	30	1,5	0,25	11,0	47,2	0	1,8	0,3	13,2	56,7	0	122	
	<b>Чай с лимоном</b>					150	200	0,1	0,02	8,5	39,2	3,4	0,14	0,02	11,3	5,23	4,1	12	
	Вода питьевая	149,6	180	149,6	180														
	Сахар	8	11	8	11														
	Чай	0,5	0,6	0,5	0,6														
	Лимон	6,6	10	5,8	9														
	<b>Банан</b>	130,	140,0	90,0	95,0	90	95	1,3	0,38	18,9	85,5	9,0	1,4	0,4	19,9	90,2	9,5	95	
	<i>Итого:</i>					<b>455</b>	<b>490</b>	<b>19,4</b>	<b>11,0</b>	<b>71,5</b>	<b>405,1</b>	<b>27,2</b>	<b>23,1</b>	<b>13,4</b>	<b>84,9</b>	<b>507,9</b>	<b>32,0</b>		
Итого за восемна дцатый день:						1520	1894	53,5	35,6	202,1	1384,5	42,9	68,0	45,8	255,3	1794,3	52,4		



	<b>Зразы картофельные с отварным мясом</b>					150	200	12,6	11,9	25,5	227,9	22,33	16,8	15,9	34,0	303,9	29,7	44	
	Картофель	160	202,5	109	138,7														
	Лук	12	15	10	12,5														
	Масло растительное	2	2,5	2	2,5														
	Масло сливочное	2	3	2	3														
	Молоко	30	45	30	45														
	Говядина	67	90	49,5	66,2														
	Яйцо	0,25	0,31	10	12,5														
	Соль пищевая йодированная	1	1,25	1	1,25														
	<b>Соус сметанный</b>					30	50	0,4	1,4	0,8	23,0	0,02	0,8	2,3	1,4	38,4	0,03	102	
	Вода питьевая	14	20	14	20														
	Молоко	10	20	10	20														
	Сметана	7	11	7	11														
	Мука пшеничная	2,5	4	2,5	4														
	Соль пищевая йодированная	0,12	0,2	0,12	0,2														
	<b>Компот из сухофруктов</b>					150	200	0,33	0,015	20,8	84,75	0,72	0,44	0,02	27,7	113,0	0,8	14	
	Вода питьевая	152,2	203	152,2	203														
	Сахар	12	15	12	15														
	Смесь сухофруктов	15	18	15	18														
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	37	30	37	30	37	1,8	0,3	13,2	56,7	0	2,2	0,37	16,4	69,9	0	122	
	<i>Итого:</i>					<b>550</b>	<b>747</b>	<b>19,8</b>	<b>16,7</b>	<b>76,1</b>	<b>510,5</b>	<b>34,8</b>	<b>26,5</b>	<b>22,9</b>	<b>100,8</b>	<b>687,7</b>	<b>47,2</b>		
Полдник:	<b>Творожная запеканка</b>					120	150	21,0	14,4	20,5	296,4	0,28	26,3	18,0	22,7	370,5	0,36	66	
	Масло сливочное	2,5	3	2,5	3														
	Молоко	42	50	42	50														
	Сахар	9	12	9	12														
	Яйцо	0,2	0,3	8	13														
	Творог	112	140	110	138														
	Крупа манная	7,2	9	7,2	9														
	<b>Соус молочный сладкий</b>					30	50	0,58	1,3	3,9	30,4	0,09	0,97	2,2	6,6	50,7	0,16	101	
	Молоко	30	50	30	50														
	Сахар	2	1,75	2	1,75														
	Мука пшеничная	2,25	3,5	2,25	3,5														
	<b>Ряженка</b>	185,0	205,0	180	200	180	200	5,22	4,5	7,46	91,2	0,54	5,8	5,4	8,4	101,3	0,6	20	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	30	20	30	20	30	1,2	0,4	8,3	42,8	0	1,8	0,6	12,5	64,3	0	121	
	<b>Пряник</b>	20	30	20	30	20	30	1,2	0,9	15,0	73,2	0	1,7	1,4	22,5	109,8	0	112	
	<i>Итого:</i>					<b>370</b>	<b>460</b>	<b>29,2</b>	<b>21,5</b>	<b>55,2</b>	<b>534,0</b>	<b>0,9</b>	<b>36,6</b>	<b>27,6</b>	<b>72,7</b>	<b>696,6</b>	<b>1,1</b>		
Итого за девятнадцатый день:						1355	1749	56,2	51,2	179,5	1391,3	96,4	72,3	67,5	231,5	1814,1	109,3		



	Лук	6	8	4,8	6,4													
	Масло растительное	3	3,5	3	3,5													
	Говядина	72	83	53,3	61													
	Соль пищевая йодированная	0,14	0,16	0,14	0,16													
	Яйцо	0,09	0,1	3,5	4													
	Мука пшеничная	2	3	2	3													
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>					100	150	5,7	4,8	27,4	180,3	0	8,5	7,2	41,1	270,5	0	69
	Гречневая крупа	34	50	34	50													
	Масло сливочное	3	4	3	4													
	Вода питьевая	70	126	70	126													
	Соль пищевая йодированная	0,38	0,45	0,38	0,45													
	<b>Сок фруктовый</b>	150	200	150	200	150	200	0,75	0	15,15	64,0	3,0	1,0	0	20,0	85,3	4,0	19
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	37	30	37	30	37	1,8	0,3	13,2	56,7	0	2,2	0,37	16,4	69,9	0	122
	<i>Итого:</i>					<b>550</b>	<b>767</b>	<b>10,3</b>	<b>14,5</b>	<b>70,3</b>	<b>550,3</b>	<b>27,4</b>	<b>21,0</b>	<b>19,0</b>	<b>96,4</b>	<b>739,9</b>	<b>41,1</b>	
Подник:	<b>Яйцо отварное</b>	1 шт.	0	40	0	40	0	5,0	4,6	0,28	63,0	0	0	0	0	0	0	129
	<b>Сосиска отварная</b>	0	71,4	0	70,0	0	70	0	0	0	0	0	7,7	16,7	0,28	182,0	0	53
	<b>Капуста тушеная</b>					100	120	1,9	3,7	9,4	79,0	16,4	2,4	3,8	11,3	90,1	20,5	71
	Лук	6	7,2	4,8	6													
	Морковь	6,5	9,5	5,3	7,5													
	Масло растительное	2	3	2	3													
	Вода питьевая	23	28	23	28													
	Капуста белокочанная	137	172	110	137,5													
	Мука пшеничная	1,2	1,5	1,2	1,5													
	Томат-паста	2	2,5	2	2,5													
	Соль пищевая йодированная	0,8	1	0,8	1													
	<b>Чай</b>					150	200	0,05	0,02	6,99	35,5	0,07	0,06	0,02	9,32	47,3	0,1	11
	Вода питьевая	149,6	190	149,6	190													
	Сахар	8	11	8	11													
	Чай	0,5	0,6	0,5	0,6													
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	25	20	25	20	25	1,2	0,2	8,8	37,8	0	1,5	0,25	11,0	47,2	0	122
	<b>Плюшка</b>					75	85	5,8	3,5	39,2	211,5	0	6,5	4,0	44,4	239,7	0	107
	Масло растительное	3,5	4,5	3,5	4,5													
	Масло сливочное	3	4	3	4													
	Молоко	23	26	23	26													
	Сахар	5	6	5	6													
	Яйцо 1С	0,08	1	3,25	4													
	Мука пшеничная	55	63	55	63													
	Дрожжи хлебопекарные	1,5	2	1,5	2													
	Соль пищевая йодированная	0,6	0,7	0,6	0,7													
	<i>Итого:</i>					<b>385</b>	<b>500</b>	<b>14,0</b>	<b>12,0</b>	<b>64,7</b>	<b>426,8</b>	<b>16,5</b>	<b>18,2</b>	<b>24,8</b>	<b>76,3</b>	<b>606,3</b>	<b>20,6</b>	
Итого за двадцатый день:						1407	1817	38,8	41,1	192,4	1405,7	50,0	57,0	61,9	243,4	1888,2	68,1	