

зимне-весенний период																	
№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	1 день																
	Завтрак																
102	Каша молочная "Дружба"	200/5	Крупы	26,0	26,0	6,55	8,33	35,09	241,11	0,05	0,07	0,33	0,67	105,63	23,20	109,89	0,45
			Молоко	102,0	102,0												
			Масло сливочное	5,0	5,0												
			Сахар	5,0	5,0												
89	Фрукты свежие	100	Яблоко	100,0	100,0	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	0,03	16,00	0,06	16,00	9,00	11,00	0,60
363	Колбаса вареная	25	Колбасные изделия	25,8	25,0	7,50	11,25	0,00	131,25	0,00	0,05	0,00	0,10	5,81	4,50	39,00	0,47
	Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный	70,0	70,0	5,60	0,63	34,23	164,50	0,00	0,11	0,00	0,84	16,80	23,80	61,60	1,40
	Кисель "Золотой шар" с витаминами	200	Концентрат киселя "Золотой шар"	20,0	20,0	0,00	0,00	40,48	161,92	1,00	0,12	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Крахмал	6,0	6,0												
	Итого завтрак:					20,05	20,61	120,20	743,78	1,08	0,38	46,33	1,67	144,24	60,50	221,49	2,92
	Обед																
9	Салат из моркови	100	Овощи свежие	110,0	88,0	1,14	10,08	10,38	136,80	0,01	0,05	4,40	2,55	23,85	33,44	48,50	0,63
			Масло растительное	10,0	10,0												
			Сахар	3,0	3,0												
45	Суп картофельный с бобовыми	250	Овощи свежие	28,1	22,5	2,34	3,89	13,61	98,79	0,24	0,10	8,41	0,21	18,43	22,52	59,12	0,80
			Крупы, бобовые	38,8	25,0												
			Картофель	67,5	50,0												
			Масло сливочное	5,0	5,0												
163	Рыба (филе) отварная	100/	Рыба	164,2	121,4	17,57	6,86	0,61	143,00	0,01	0,07	0,40	1,06	27,11	28,54	202,85	0,71
			Овощи свежие	7,5	5,0												
241	Картофельное пюре	180	Картофель	203,4	151,2	3,84	7,27	27,96	192,55	0,02	0,13	7,68	0,24	41,14	29,10	88,77	1,20
			Молоко	28,8	26,0												
			Масло сливочное	8,1	8,1												
265	Соус томатный	50	Томат-пюре	7,5	7,5	0,27	1,83	2,62	28,08	0,00	0,01	0,86	0,06	2,22	3,69	6,58	0,19
			Мука пшеничная	2,5	2,5												
			Масло сливочное	2,5	2,5												
			Сахар	0,9	0,9												
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
	Хлеб ржаной	70	Хлеб ржаной	70,0	70,0	5,39	0,98	26,32	140,70	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
284	Компот из яблок с лимоном	200	Фрукты свежие	72,0	57,0	0,25	0,03	25,35	104,07	0,01	0,01	2,70	0,05	9,30	4,00	5,49	0,34
			Сахар	20,0	20,0												
	Итого обед:					34,80	31,39	131,30	961,49	0,29	0,57	24,45	5,75	159,55	171,69	563,41	7,40
	ИТОГО					54,85	52,00	251,50	1705,27	1,37	0,95	70,78	7,42	303,79	232,19	784,90	10,32

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	2 день																
	Завтрак																
157	Сырники с морковью	150/50	Творог	106,5	105,0	23,55	9,62	37,23	329,66	0,06	0,10	1,18	0,73	177,70	41,61	238,10	1,07
			Крупы, бобовые	3,7	3,7												
			Сахар	11,0	11,0												
			Овощи свежие	42,0	33,0												
			Яйца	6,0	6,0												
			Мука пшеничная	19,0	19,0												
			Масло сливочное	7,7	7,7												
261a	Соус молочный сладкий (вариант 2)	50	Молоко	37,5	37,5												
			Масло сливочное	1,0	1,0												
			Мука пшеничная	2,0	2,0												
			Сахар	5,0	5,0												
89	Фрукты свежие	100	Яблоко	100,0	100,0	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	0,03	16,00	0,06	16,00	9,00	11,00	0,60
382	Бутерброд с джемом (2-й вариант)	80	Хлеб пшеничный	30,0	30,0	2,54	8,00	41,20	247,20	0,00	0,11	0,00	0,84	16,80	23,80	61,60	1,40
			Масло сливочное	10,0	10,0												
			Кондитерские изделия	40,4	40,0												
269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	Какао	3,0	3,0	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,04	1,30	0,01	124,44	26,75	109,65	0,82
			Сахар	20,0	20,0												
			Молоко	100,0	100,0												
	Итого завтрак:					30,26	21,95	114,78	775,78	0,11	0,28	18,48	1,64	334,94	101,16	420,35	3,89
	Обед																
15	Салат из редьки с яблоками	100	Овощи свежие	114,0	40,0	0,94	10,26	11,18	140,86	0,01	0,02	14,64	4,49	21,74	13,12	15,68	1,55
			Фрукты свежие	68,0	48,0												
			Сахар	3,0	3,0												
			Масло растительное	10,0	10,0												
44a	Суп из овощей (вариант 2)	250	Картофель	66,3	50,0	1,75	5,74	12,39	98,99	0,24	0,09	14,91	0,23	2,41	22,13	56,53	0,81
			Крупы, бобовые	11,5	7,5												
			Овощи свежие	49,5	40,0												
			Масло растительное	5,0	5,0												
			Сметана	6,3	6,3												
217	Фрикадельки из кур	100/60	Птица (окорочка куриные)	131,4	74,3	16,50	21,24	9,24	294,60	0,03	0,05	0,41	0,44	35,13	15,74	118,70	1,23
			Хлеб пшеничный	15,7	15,7												
			Яйца	8,6	8,6												
			Молоко	21,4	21,4												
256a	Соус молочный 4-й вариант	50	Молоко	50,0	50,0	1,78	1,51	4,48	39,46	0,01	0,02	0,12	0,05	58,91	7,06	44,30	0,08
			Мука пшеничная	2,5	2,5												
			Масло сливочное	1,0	1,0												
			Сахар	0,5	0,5												
221	Каша пшеничная рассыпчатая	180	Крупы, бобовые	70,2	70,2	11,12	6,39	44,24	278,14	0,04	0,31	0,00	0,31	21,11	58,32	166,27	1,91
			Масло сливочное	9,0	9,0												
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
	Хлеб ржаной	70	Хлеб ржаной	70,0	70,0	5,39	0,98	26,32	140,70	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
	Напиток "Золотой шар" с витаминами	200	Концентрат напитка "Золотой	20,0	20,0	0,00	0,00	19,10	79,20	0,50	0,60	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого обед:					41,48	46,57	151,40	1189,45	0,83	1,29	60,08	7,10	176,80	166,77	553,58	9,11
	ИТОГО					71,74	68,52	266,18	1965,23	0,94	1,57	78,56	8,74	511,74	267,93	973,93	13,00

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	3 день																
	Завтрак																
136	Омлет с морковью	232,5	Яйца	120,0	120,0	18,72	27,12	9,6	355,44	0,12	0,07	2,08	0,08	135,65	35,49	166,46	1,55
			Молоко	75,0	75,0												
			Овощи свежие	75,0	60,0												
			Масло сливочное	15,0	15,0												
89	Фрукты свежие	100	Яблоко	100,0	100,0	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	0,03	16,00	0,06	16,00	9,00	11,00	0,60
366	Сыр	25	Сыр	26,7	25,0	5,80	7,38	0,00	91,00	0,06	0,01	0,40	0,10	250,00	12,50	135,00	0,27
	Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный	70,0	70,0	5,60	0,63	34,23	164,50	0,00	0,11	0,00	0,84	16,80	23,80	61,60	1,40
287a	Кофейный напиток с молоком 4-й вариант	200	Кофе	2,00	2,0	1,40	1,60	12,33	66,9	0,01	0,01	0,12	0,01	50,38	5,25	35,49	0,07
			Молоко	50,00	50,00												
			Сахар	10,00	10,00												
	Итого завтрак:					31,92	37,13	66,56	722,84	0,22	0,23	18,60	1,09	468,83	86,04	409,55	3,89
	Обед																
23	Салат из свеклы отварной	100	Овощи свежие	121,0	95,0	1,43	5,09	9,50	75,35	0,00	0,01	1,90	2,30	31,65	18,82	36,88	1,20
			Масло растительное	10,0	10,0												
52	Суп молочный с крупой	250	Молоко	175,0	175,0	6,18	7,58	23,28	185,68	0,05	0,08	1,14	0,10	212,08	33,26	184,50	0,36
			Крупы, бобовые	15,0	15,0												
			Масло сливочное	2,5	2,5												
			Сахар	2,5	2,5												
181	Жаркое по-домашнему	100/150	Мясо	215,7	158,6	25,61	19,70	25,15	379,64	0,02	0,25	26,70	0,66	32,55	73,77	394,72	4,45
			Картофель	152,0	114,0												
			Овощи свежие	24,5	22,0												
			Масло сливочное	7,0	7,0												
247	Овощи натуральные соленые	50	Овощи свежие	53,0	50,0	0,55	0,00	1,20	8,00	0,00	0,10	2,50	0,05	11,50	7,00	12,00	0,30
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
	Хлеб ржаной	70	Хлеб ржаной	70,0	70,0	5,39	0,98	26,32	140,70	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
272	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток	216,0	200,0	5,60	6,38	8,18	112,52	0,04	0,08	1,40	0,00	240,01	28,00	180,01	0,20
			Сахар	10,0	10,0												
	Итого обед:					48,76	40,18	118,08	1019,39	0,11	0,72	33,64	4,69	565,29	211,25	960,21	10,04
	ИТОГО					80,68	77,31	184,64	1742,23	0,33	0,95	52,24	5,78	1034,12	297,29	1369,76	13,93

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	4 день																
	Завтрак																
141	Запеканка из творога	150/50	Творог	141,0	139,5	29,22	12,11	29,10	342,23	0,09	0,09	0,70	0,60	244,93	40,11	338,98	1,35
			Крупы, бобовые	9,7	9,7												
			Молоко	36,0	36,0												
			Яйца	4,5	4,5												
			Сахар	9,7	9,7												
			Сметана	5,2	5,2												
			Хлеб пшеничный	5,2	5,2												
			Масло сливочное	5,2	5,2												
268	Соус фруктовый из яблок	50	Сухофрукты	4,0	4,0	0,09	0,00	8,23	33,26	0	0	0,02	4,27	1,8	3,3	0,52	
			Мука картофельная	1,5	1,5												
			Сахар	5,0	5,0												
89	Фрукты свежие	100	Яблоко	100,0	100,0	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	0,03	16,00	0,06	16,00	9,00	11,00	0,60
365	Масло сливочное	20	Масло сливочное	20,0	20,0	0,20	14,40	0,20	122,00	0,01	0,50	3,82	1,85	0,55	3,29	0,04	0,35
		70	Хлеб пшеничный	70,0	70,0	5,60	0,63	34,23	164,50	0,00	0,11	0,00	0,84	16,80	23,80	61,60	1,40
296	Чай с молоком (1-й вариант)	200	Чай-заварка	40,0	3,0	1,40	1,60	17,34	89,32	0,01	0,01	0,56	0,01	61,48	10,91	50,56	0,91
			Сахар	13,5	20,0												
			Молоко	46,5	100,0												
	Итого завтрак:					36,91	29,14	99,50	796,31	0,14	0,74	21,10	7,63	341,56	90,41	462,70	4,61
	Обед																
8	Салат из квашеной капусты с яблоками	100	Овощи соленые	71,0	50,0	1,06	10,16	5,12	116,08	0,01	0,02	5,67	2,30	32,06	12,19	21,51	0,90
			Фрукты свежие	59,0	41,0												
			Масло растительное	10,0	10,0												
59	Суп-пюре из разных овощей	250	Масло сливочное	5,0	5,0	2,89	5,00	13,03	108,65	0,63	0,08	6,60	0,31	70,15	27,25	81,10	0,72
			Овощи свежие	75,8	60,0												
			Картофель	30,0	22,5												
			Мука пшеничная	5,0	5,0												
208a	Кнели из кур с рисом	100/	Птица (филе)	131,5	94,3	18,26	20,73	8,44	293,30	0,05	0,06	1,61	0,41	26,75	17,72	138,80	1,39
			Крупы, бобовые	9,3	9,3												
			Молоко	10,8	10,8												
			Масло сливочное	4,0	4,0												
256a	Соус молочный 4-й вариант	50	Молоко	50,0	50,0	1,78	1,51	4,48	39,46	0,01	0,02	0,12	0,05	58,91	7,06	44,30	0,08
			Мука пшеничная	2,5	2,5												
			Масло сливочное	1,0	1,0												
			Сахар	0,5	0,5												
235	Капуста тушеная	180	Овощи свежие	277,4	225,0	4,72	5,81	24,21	156,89	0,00	0,08	35,59	0,24	109,77	44,93	83,97	1,70
			Мука пшеничная	2,2	2,2												
			Масло сливочное	8,1	8,1												
		50	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
		70	Хлеб ржаной	70,0	70,0	5,39	0,98	26,32	140,70	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
		200	Напиток "Золотой шар" с витаминами	20,0	20,0	0,00	0,00	19,10	79,20	0,50	0,60	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого обед:		Концентрат напитка "Золотой шар"			38,10	44,64	125,15	1051,78	1,20	1,06	79,59	4,89	335,14	159,55	521,78	8,32
	ИТОГО					75,01	73,78	224,65	1848,09	1,34	1,80	100,69	12,52	676,70	249,96	984,48	12,93

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	5 день																
	Завтрак																
94	Рулет картофельный с овощами	150/50	Картофель	180,0	135,0	4,96	14,84	31,45	279,20	0,04	0,17	12,03	0,37	52,80	35,83	106,20	1,44
			Овощи свежие	55,5	30,5												
			Масло растительное	7,5	7,5												
			Сметана	4,0	4,0												
			Хлеб пшеничный	4,0	4,0												
256а	Соус молочный 4-й вариант	50	Молоко	50,0	50,0	1,78	1,51	4,48	39,46	0,01	0,02	0,12	0,05	58,91	7,06	44,30	0,08
			Мука пшеничная	2,5	2,5												
			Масло сливочное	1,0	1,0												
			Сахар	0,5	0,5												
89	Фрукты свежие	100	Яблоко	100,0	100,0	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	0,03	16,00	0,06	16,00	9,00	11,00	0,60
372	Бутерброд с сельдью (2-й вариант)	100	Рыба	84,0	40,0	9,64	11,12	14,68	280,40	0,21	0,10	3,48	0,98	50,20	32,90	179,70	2,08
			Масло сливочное	10,0	10,0												
			Овощи свежие	12,0	10,0												
			Хлеб пшеничный	40,0	40,0												
	Кисель "Золотой шар" с витаминами	200	Концентрат киселя "Золотой шар"	20,0	20,0	0,00	0,00	40,48	161,92	1,00	0,12	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Крахмал	6,0	6,0												
	Итого завтрак:					16,78	27,87	101,49	805,98	1,29	0,44	61,63	1,46	177,91	84,79	341,20	4,20
	Обед																
24	Салат из свеклы и моркови	100	Овощи свежие	114,0	91,0	1,32	10,08	7,68	126,08	0,01	0,03	2,72	2,38	28,42	23,48	40,21	0,98
			Масло растительное	5,0	5,0												
37а	Борщ с капустой и картофелем (вариант 2)	250	Овощи свежие	98,1	77,5	1,80	5,91	10,69	101,38	0,24	0,05	8,25	1,53	38,30	22,35	46,56	1,01
			Картофель	28,1	22,0												
			Масло растительное	3,0	3,0												
			Сахар	2,5	2,5												
			Сметана	6,3	6,3												
180	Гуляш из говядины	120	Мясо	151,0	111,0	21,68	24,21	6,74	331,53	0,00	0,10	5,55	0,52	16,85	36,23	235,14	2,54
			Овощи свежие	28,0	25,0												
			Масло сливочное	6,5	6,5												
			Мука пшеничная	3,7	3,7												
227	Макаронные изделия отварные	180	Макаронные изделия	61,2	61,2	6,60	6,35	42,39	253,30	0,00	0,10	0,06	0,99	13,67	20,83	56,57	1,11
			Масло сливочное	8,1	8,1												
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
	Хлеб ржаной	70	Хлеб ржаной	70,0	70,0	5,39	0,98	26,32	140,70	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
292	Напиток морковно-яблочный	200	Фрукты свежие	14,0	12,0	0,60	0,09	14,74	62,18	0,00	0,02	1,00	0,33	19,54	12,78	19,05	0,33
			Овощи свежие	52,0	42,00												
			Сахар	10,0	10,00												
	Итого обед:					41,39	48,07	133,01	1132,67	0,25	0,50	17,58	7,33	154,28	166,07	549,63	9,50
	ИТОГО					58,17	75,94	234,50	1938,65	1,54	0,94	79,21	8,79	332,19	250,86	890,83	13,70

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	6 день																
	Завтрак																
156	Сырники из творога и картофеля	150/50	Творог	91,5	90,0	21,27	6,98	31,37	273,32	0,13	0,17	6,60	0,73	206,67	44,12	297,52	1,46
			Картофель	84,0	64,0												
			Яйца	6,0	6,0												
			Мука пшеничная	19,0	19,0												
			Масло растительное	3,7	3,7												
261a	Соус молочный сладкий (вариант 2)	50	Молоко	37,5	37,5												
			Масло сливочное	1,0	1,0												
			Мука пшеничная	2,0	2,0												
			Сахар	5,0	5,0												
89	Фрукты свежие	100	Яблоко	100,0	100,0	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	0,03	16,00	0,06	16,00	9,00	11,00	0,60
365	Масло сливочное	20	Масло сливочное	20,0	20,0	0,20	14,40	0,20	122,00	0,01	0,50	3,82	1,85	0,55	3,29	0,04	0,35
	Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный	70,0	70,0	5,60	0,63	34,23	164,50	0,00	0,11	0,00	0,84	16,80	23,80	61,60	1,40
287a	Кофейный напиток с молоком 3-й вариант	200	Кофе	4,00	2,0	1,40	1,60	10,15	58	0,01	0,01	0,12	0,01	50,38	5,25	35,49	0,07
			Молоко	50,00	50,00												
			Сахар	10,00	10,00												
	Итого завтрак:					28,87	24,01	86,35	662,82	0,18	0,82	26,54	3,49	290,40	85,46	405,65	3,88
	Обед																
1a	Винегрет овощной (2 вариант)	100	Овощи свежие	88,0	70,0	1,26	10,14	8,32	129,26	0,20	0,04	5,34	4,54	21,40	18,03	39,91	0,75
			Картофель	29,4	22,0												
			Масло растительное	5,0	5,0												
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	Молоко	175,0	175,0	6,98	7,65	24,66	195,10	0,05	0,12	1,14	0,39	215,68	33,51	181,45	0,69
			Масло сливочное	2,5	2,5												
			Сахар	2,5	2,5												
			Макаронные изделия	20,0	20,0												
191	Печень говяжья по-строгановски	110	Субпродукты	124,0	103,0	23,32	28,95	4,70	370,15	12,99	0,39	15,53	1,06	12,84	25,16	438,80	9,44
			Масло растительное	9,0	9,0												
263	Соус сметанный	40	Сметана	20,0	20,0												
			Мука пшеничная	1,0	1,0												
			Масло сливочное	1,0	1,0												
239	Картофель отварной	180	Картофель	237,6	178,2	3,76	8,44	32,65	218,95	0,04	0,18	24,95	0,20	16,04	34,84	93,02	1,36
			Масло сливочное	8,1	8,10												
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
	Хлеб ржаной	70	Хлеб ржаной	70,0	70,0	5,39	0,98	26,32	140,70	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
272	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток	216,0	200,0	5,60	6,38	8,18	112,52	0,04	0,08	1,40	0,00	240,01	28,00	180,01	0,20
			Сахар	10,0	10,0												
	Итого обед:					50,31	62,99	129,28	1284,18	13,32	1,01	48,36	7,77	543,47	189,94	1085,29	15,97
	ИТОГО					79,18	87,00	215,63	1947,00	13,50	1,83	74,90	11,26	833,87	275,40	1490,94	19,85

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	7 день																
	Завтрак																
135	Омлет с сосисками	170	Яйца	80,0	80,0	9,06	27,76	3,22	298,00	0,09	0,10	0,50	1,17	85,37	16,29	139,77	1,29
			Молоко	50,0	50,0												
			Масло сливочное	18,0	18,0												
			Колбасные изделия	33,0	32,0												
89	Фрукты свежие	100	Яблоко	100,0	100,0	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	0,03	16,00	0,06	16,00	9,00	11,00	0,60
	Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный	70,0	70,0	5,60	0,63	34,23	164,50	0,00	0,11	0,00	0,84	16,80	23,80	61,60	1,40
366	Сыр	25	Сыр	26,7	25,0	5,80	7,38	0,00	91,00	0,06	0,01	0,40	0,10	250,00	12,50	135,00	0,27
299	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	Чай-заварка	37,5	37,5	0,00	0,00	11,28	45,12	0,00	0,00	0,02	0,00	4,27	3,30	6,43	0,72
			Кондитерские изделия	11,3	11,30												
	Итого завтрак:					20,86	36,17	59,13	643,62	0,18	0,25	16,92	2,17	372,44	64,89	353,80	4,28
	Обед																
30	Салат из соленых огурцов с луком	100	Овощи свежие	17,9	15,0	0,85	5,08	3,31	61,50	0,00	0,02	5,50	2,31	23,05	13,30	28,00	0,60
			Овощи соленые	100,0	80,0												
			Масло растительное	5,0	5,0												
60а	Щи из квашеной капусты (вариант 2)	250	Овощи свежие	117,0	85,5	1,86	4,77	5,39	74,94	0,03	0,03	9,11	0,24	42,66	16,85	38,66	0,61
			Масло растительное	5,0	5,0												
			Сметана	6,0	6,0												
190	Мясо отварное	100/	Мясо	220,0	162,0	28,93	10,53	0,72	215,17	0,00	0,02	0,05	0,41	5,18	11,17	77,30	0,65
			Овощи свежие	11,0	8,0												
243	Морковь в молочном соусе	180	Овощи свежие	189,0	151,2	3,48	9,04	16,05	159,44	0,00	0,07	6,05	0,56	86,95	51,63	81,50	0,98
			Молоко	46,8	45,0												
			Масло сливочное	2,8	2,8												
			Мука пшеничная	2,8	2,8												
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
	Хлеб ржаной	70	Хлеб ржаной	70,0	70,0	5,39	0,98	26,32	140,70	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
	Печенье	35	Кондитерские изделия	35,0	35,0	2,60	4,13	26,04	152,60	0,00	0,00	0,00	0,28	0,40	0,17	1,14	0,01
	Напиток "Золотой шар" с витаминами	200	Концентрат напитка "Золотой	20,0	20,0	0,00	0,00	19,10	79,20	0,50	0,60	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого обед:					47,11	34,98	121,38	1001,05	0,53	0,94	50,71	5,38	195,74	143,52	378,70	6,38
	ИТОГО					67,97	71,15	180,51	1644,67	0,71	1,19	67,63	7,55	568,18	208,41	732,50	10,66

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	8 день																
	Завтрак																
90	Пудинг из моркови и яблок	205	Овощи свежие	141,0	113,0	5,33	10,26	31,84	241,02	0,04	0,08	7,72	0,92	121,73	50,82	105,45	1,33
			Фрукты свежие	116,0	81,0												
			Крупы, бобовые	10,0	10,0												
			Молоко	40,0	40,0												
			Масло сливочное	5,0	5,0												
			Сахар	5,0	5,0												
			Яйца	10,0	10,0												
			Масло сливочное	5,0	5,0												
363	Колбаса вареная	30	Колбасные изделия	31,0	31,0	9,00	13,50	0,00	157,50	0,00	0,05	0,00	0,10	6,97	5,40	46,80	0,56
	Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный	70,0	70,0	5,60	0,63	34,23	164,50	0,00	0,11	0,00	0,84	16,80	23,80	61,60	1,40
269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	Какао	3,0	3,0	3,77	3,93	25,95	153,92	0,01	0,02	0,38	0,05	121,24	16,52	117,86	0,56
			Сахар	20,0	20,0												
			Молоко	100,0	100,0												
	Итого завтрак:					23,70	28,32	92,02	716,94	0,05	0,26	8,10	1,91	266,74	96,54	331,71	3,85
	Обед																
7а	Салат из квашеной капусты с луком (2 в	100	Овощи свежие	128,0	91,0	1,60	10,00	3,58	110,60	0,00	0,02	1,96	4,50	44,41	15,17	33,34	1,13
			Масло растительное	5,0	5,0												
41	Рассольник домашний	250	Овощи свежие	67,5	55,0	5,03	11,30	32,38	149,60	0,01	0,07	6,57	1,23	31,25	26,36	54,60	0,97
			Картофель	100,0	75,0												
			Масло сливочное	5,0	5,0												
			Сметана	10,0	10,0												
163а	Рыба (филе) отварная	100	Рыба	137,5	121,6	17,58	6,86	0,61	143,00	0,01	0,07	0,40	1,06	27,11	28,54	202,85	0,71
			Овощи свежие	7,5	5,8												
256а	Соус молочный 4-й вариант	50	Молоко	50,0	50,0	1,78	1,51	4,48	39,46	0,01	0,02	0,12	0,05	58,91	7,06	44,30	0,08
			Мука пшеничная	2,5	2,5												
			Масло сливочное	1,0	1,0												
			Сахар	0,5	0,5												
227	Макаронные изделия отварные	180	Макаронные изделия	61,2	61,2	6,60	6,35	42,39	253,30	0,00	0,10	0,06	0,99	13,67	20,83	56,57	1,11
			Масло сливочное	8,1	8,1												
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
	Хлеб ржаной	70	Хлеб ржаной	70,0	70,0	5,39	0,98	26,32	140,70	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
89	Фрукты свежие	100	Яблоко	100,0	100,0	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	0,03	16,00	0,06	16,00	9,00	11,00	0,60
277	Кисель из яблок сушеных	200	Фрукты сухие	12,0	12,0	0,27	0,00	30,82	124,17	0,00	0,00	0,24	0,32	15,92	7,20	13,86	1,83
			Крахмал	6,0	6,0												
			Сахар	20,0	20,0												
	Итого обед:					42,65	37,85	175,43	1123,33	0,06	0,51	25,35	9,79	244,77	164,56	568,62	9,96
	ИТОГО					66,35	66,17	267,45	1840,27	0,11	0,77	33,45	11,70	511,51	261,10	900,33	13,81

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	9 день																
	Завтрак																
146	Котлеты овощные с творогом	150/50	Творог	30,0	29,0	12,96	19,10	31,33	349,06	0,03	0,10	17,33	0,65	146,65	49,10	163,08	1,36
			Овощи свежие	168,0	134,0												
			Яйца	10,0	10,0												
			Сахар	2,0	2,0												
			Масло сливочное	15,0	15,0												
			Крупы, бобовые	15,0	15,0												
			Мука пшеничная	5,0	5,0												
			Молоко	20,0	20,0												
261a	Соус молочный сладкий (вариант 2)	50	Молоко	37,5	37,5												
			Мука пшеничная	2,0	2,0												
			Масло сливочное	1,0	1,0												
			Сахар	5,0	5,0												
89	Фрукты свежие	100	Яблоко	100,0	100,0	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	0,03	16,00	0,06	16,00	9,00	11,00	0,60
366	Сыр	20	Сыр	21,3	20,0	4,60	5,80	0,00	72,00	0,05	0,01	0,32	0,09	200,00	10,00	108,00	0,22
	Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный	70,0	70,0	5,60	0,63	34,23	164,50	0,00	0,11	0,00	0,84	16,80	23,80	61,60	1,40
	Кисель "Золотой шар" с витаминами	200	Концентрат киселя "Золотой шар"	20,0	20,0	0,00	0,00	40,48	161,92	1,00	0,12	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Крахмал	6,0	6,0												
	Итого завтрак:					23,56	25,93	116,44	792,48	1,11	0,37	63,65	1,64	379,45	91,90	343,68	3,58
	Обед																
32	Салат картофельный с огурцами солеными	100	Овощи свежие	27,0	22,0	1,60	5,26	12,68	102,89	0,21	0,08	12,50	2,31	32,31	21,26	51,40	0,98
			Овощи соленые	20,0	13,0												
			Картофель	83,0	60,0												
			Масло растительное	5,0	5,0												
56	Суп-лапша домашняя	250	Овощи свежие	18,8	15,0	2,45	4,89	13,91	109,38	0,01	0,05	0,55	0,53	16,90	14,17	40,21	0,76
			Мука пшеничная	25,0	25,0												
			Яйца	5,0	5,0												
			Масло сливочное	5,0	5,0												
213	Птица тушеная	100	Птица	84,0	75,0	15,70	9,40	3,30	169,00	0,03	0,05	1,15	0,47	44,50	17,68	141,31	1,24
265	Соус томатный	50	Томат-пюре	7,5	7,5												
			Мука пшеничная	2,5	2,5												
			Масло сливочное	2,5	2,5												
			Сахар	0,9	0,9												
241	Картофельное пюре	180	Картофель	203,4	151,2	3,84	7,27	27,96	192,55	0,02	0,13	7,68	0,24	41,14	29,10	88,77	1,20
			Молоко	28,8	26,0												
			Масло сливочное	8,1	8,1												
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
	Хлеб ржаной	70	Хлеб ржаной	70,0	70,0	5,39	0,98	26,32	140,70	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
272	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток	216,0	200,0	5,60	6,38	8,18	112,52	0,04	0,08	1,40	0,00	240,01	28,00	180,01	0,20
			Сахар	10,0	10,0												
	Итого обед:					38,58	34,63	116,80	944,54	0,31	0,59	23,28	5,13	412,36	160,61	653,80	7,91
	ИТОГО					62,14	60,56	233,24	1737,02	1,42	0,96	86,93	6,77	791,81	252,51	997,48	11,49

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	10 день																
	Завтрак																
98	Суфле картофельно-морковное	150/50	Овощи свежие	41,0	32,0	5,41	5,92	25,38	176,44	0,43	0,22	4,50	0,77	205,19	56,51	237,16	1,73
			Яйца	12,0	12,0												
			Молоко	9,0	9,0												
			Масло сливочное	6,0	6,0												
			Картофель	125,0	94,0												
	Соус для запекания	24	Молоко	24,0	24,0												
			Мука пшеничная	1,9	1,9												
			Масло сливочное	1,9	1,9												
263	Соус сметанный	50	Сметана	25,0	25,0												
			Мука пшеничная	2,5	2,5												
			Масло сливочное	2,5	2,5												
89	Фрукты свежие	100	Яблоко	100,0	100,0	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	0,03	16,00	0,06	16,00	9,00	11,00	0,60
	Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный	70,0	70,0	5,60	0,63	34,23	164,50	0,00	0,11	0,00	0,84	16,80	23,80	61,60	1,40
363	Колбаса вареная	30	Колбасные изделия	31,0	31,0	9,00	13,50	0,00	157,50	0,00	0,05	0,00	0,10	6,97	5,40	46,80	0,56
	Печенье	30	Кондитерские изделия	30,0	30,0	2,27	3,54	22,32	47,80	0,00	0,00	0,00	0,28	0,34	0,15	0,97	0,10
299	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	Чай-заварка	37,5	37,5	0,00	0,00	11,28	45,12	0,00	0,00	0,02	0,00	4,27	3,30	6,43	0,72
			Кондитерские изделия	11,3	11,30												
	Итого завтрак:					22,68	23,99	103,61	636,36	0,46	0,41	20,52	2,05	249,57	98,16	363,96	5,11
	Обед																
2a	Салат витаминный (вариант 2)	95	Фрукты свежие	28,0	20,0	1,14	5,16	11,05	96,64	0,01	0,04	16,87	2,39	35,76	18,08	28,90	0,55
			Овощи свежие	82,0	66,0												
			Сахар	5,0	5,0												
			Масло растительное	5,0	5,0												
59	Суп-пюре из разных овощей	250	Молоко	37,5	37,5	2,89	5,00	13,03	108,65	0,01	0,05	4,13	0,31	64,67	21,58	64,23	0,65
			Масло сливочное	5,0	5,0												
			Овощи свежие	75,8	60,0												
			Картофель	30,0	22,5												
			Мука пшеничная	5,0	5,0												
166a	Рыба, запеченная в омлете	95	Рыба (филе)	87,2	83,0	17,43	10,85	5,24	188,31	0,03	0,06	0,40	3,58	30,17	23,69	153,63	0,72
			Мука пшеничная	7,0	7,0												
			Масло растительное	7,0	7,0												
			Яйца	25,0	25,0												
			Молоко	9,4	9,4												
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	Крупы, бобовые	82,8	82,8	10,48	6,52	54,00	316,57	0,00	0,25	0,23	0,58	46,37	63,52	243,31	5,37
			Масло сливочное	8,1	8,1												
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
	Хлеб ржаной	70	Хлеб ржаной	70,0	70,0	5,39	0,98	26,32	140,70	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
284	Компот из яблок с лимоном	200	Фрукты свежие	72,0	57,0	0,25	0,03	25,35	104,07	0,01	0,01	2,70	0,05	9,30	4,00	5,49	0,34
			Сахар	20,0	20,0												
	Итого обед:					41,58	28,99	159,44	1072,44	0,06	0,61	24,33	8,49	223,77	181,27	647,66	11,16
	ИТОГО					82,02	52,98	263,05	1708,80	0,52	1,02	44,85	10,54	473,34	279,43	1011,62	16,27