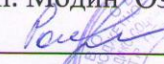
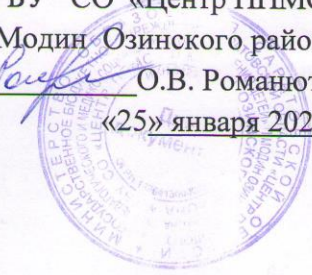


«Утверждаю»
Директор ГБУ СО «Центр ППМС»
п. Модин Озинского района

О.В. Романюта
«25» января 2022г



Четырнадцатидневное меню

ГБУ СО «Центр ППМС»
п.Модин Озинского района

№ рецептуры	Наименование блюда	Наименование продуктов	Масса		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая цен., ккал	Витамины				Минеральные вещества				
			Брутто	Нетто		Выход	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 ДЕНЬ	ЗАВТРАК																
112	Каша пшеничная молочная	Крупа пшеничная	56	56														
		Вода	94.08	94.08														
		Молоко	141.12	141.1														
		Сахар	7	7														
		Масса каши		280														
		Масло сливочное	7	7														
					300	6.04	7.27	34.29	227.16	0.21	1.31	0.05	0.17	133.11	185.42	47.34	1.21	
	Хлеб пшеничный в/с	Хлеб пшеничный в/с	100	100	100	7.8	2.9	51.4	299	0.15	0	0	0	25	82	33	1.5	
365	Масло сливочное	Масло сливочное	15	15	15	0.1	7.2	0.1	66	0	0	0.05	0.1	2.4	3	0.05	0.02	
366	Сыр	Сыр российский	24	24	24	6.96	8.85	0	109.2	0.01	0.18	0.05	0.12	210	210	9.9	0.24	
286	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	2	2														
		Молоко	100	100														
		Сахар	15	15														
		Вода	120	120														
					200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.3	0.02	0.05	123.39	93.96	18	0.25	
	ИТОГО					23.69	29.41	105.5	820.05	0.41	2.79	0.17	0.44	493.9	574.38	108.29	3.22	
		ЗАВТРАК-2																
100	Яблоки, фаршированные изюмом	Яблоки	100	88														
		Изюм	10	9														
		Сахар	10	10														
		Масса печеных яблок	-	100														
		Сахарный сироп или рафинадная пудра	10	10														
						120	0.35	0	16.77	68.45	0	14.1	0	0	21.3	21.3	11.7	2.21
289	Напиток из шиповника	Шиповник (целые плоды)	20	20														
		Сахар	15	15														
		Вода	230	230														
					200	0.68	0	21.01	46.87	0.01	130	0.09	0.34	6.05	1.6	1.6	0.31	
	Фрукты	Яблоко	200	200	200	2	0	18	80	0.12	4.43	0	0	102	69	39	1	
	ИТОГО					3.03	0	55.78	195.32	0.13	148.53	0.09	0.34	129.35	91.9	52.3	3.52	

		ОБЕД																
13	Салат из моркови с изюмом	Морковь	100	75														
		Изюм	11	11														
		Сахар	10	10														
		Лимон для сока	12	5														
					100	1.22	0.08	24.1	93.87	0.06	5.75	1.5	0.37	31.35	56.54	33.72	0.92	
56	Суп-лапша домашняя (из мясо птицы)	Лапша:																
		Мука пшеничная	28	28														
		Мука пшеничная на подпыл	12	12														
		Вода	5.6	5.6														
		Соль	0.8	0.8														
		Яйца	1/8шт.	5														
		Масса сухой лапши	-	36														
		Масса варенной лапши	-	80														
		Лук репчатый	10	8														
		Морковь	20	16														
		Масло сливочное	8	8														
		Бульон мясо птицы	360	360														
Петрушка	5.2	4																
					400	2.45	4.89	13.91	109.38	0.06	0.05	0.24	0.53	15.42	43.1	9.95	0.58	
179	Голубцы с мясом и рисом	Капуста белокочанная	175.5	139,5/														
		Говядина	128.25	94.2														
		Масса отварного мяса	-	58.5														
		Крупа рисовая	12	12														
		Масса отварного риса	-	32.25														
		Масло сливочное	9	9														
		Масса фарша	-	94.5														
		Масса полуфабриката	-	219														
		Соус сметанный натуральный	115.5	115.5														
					300	14.13	38.13	12.66	450.63	0.09	11.2	0.09	0.65	83.59	185.17	33.62	2.43	
264	Соус сметанный натуральный	Сметана	100	100														
		Мука пшеничная	5	5														
		Масло сливочное	5	5														
					100	3.36	23.69	6.72	253.53	0.04	0.2	0.13	0.43	90.1	66.8	9.83	0.27	

	Хлеб пшеничный в/с	Хлеб пшеничный в/с	50	50	50	3.9	1.45	25.7	149.5	0.075	0	0	0	12.5	41	16.5	1.75
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	150	150	150	15.02	0.9	80.4	363	0.07	0	0	0	14.6	48.8	2	0.86
283	Компот из смеси сухофруктов	Смесь сухофруктов	25	30.5													
		Сахар	15	15													
		Вода	190	190													
						200	0.56	0	27.89	113.79	0.03	1.22	0.18	1.68	49.5	44.53	32.03
	ИТОГО				40.64	69.14	191.38	1533.7	0.425	18.42	2.14	3.66	297.06	485.94	137.65	7.83	
		УЖИН															
156	Сырники из творога и картофеля	Творог	91.5	90													
		Картофель	84	64													
		Масса вареного протертого картофеля	-	60													
		Яйца	1/7шт.	6													
		Мука пшеничная	19	19													
		Масса полуфабриката	-	17													
		Масло сливочное или растительное	3.7	3.7													
		Масса готовых сырников	-	150													
		Соус	50	50													
						200	21.27	6.98	31.37	273.32	0.17	6.6	0.13	0.73	206.67	297.52	44.12
261	Соус молочный сладкий	Молоко	37.5	37.5													
		Вода	12.5	12.5													
		Мука пшеничная	2	2													
		Масло сливочное	2	2													
		Сахар	5	5													
		Ванилин	0.025	0.025													
				50	2.54	5.34	16.32	123.5	0.04	0.49	0.03	0.1	91.98	72.14	11.16	0.16	
212	Птица отварная	Курица 1 категории потрошенная	112	100													
		Морковь	3	2													
		Петрушка	3	3													
		Масса отварной птицы	-	70													
		Масло сливочное или соус	5	5													
						50	50										
				120	18.22	18.22	0.97	242.68	0.07	0.97	0.13	0.56	19.45	169.8	19.45	1.65	
	Хлеб пшеничный в/с	Хлеб пшеничный в/с	100	100	100	7.8	2.9	51.4	299	0.15	0	0	0	25	82	33	1.5

		Сухари	6	6														
		Масса полуфабриката	-	328														
		Масса запеченного блюда	-	280														
		Масло сливочное	10	10														
					300	28.75	23.19	71.76	617.38	0.32	1	0.04	5	42.01	315.96	69.35	5.38	
263	Соус сметанный	Мука пшеничная	1.25	1.25														
		Масло сливочное	1.25	1.25														
		Овощной отвар или вода	27.5	27.5														
		Масса соуса	-	25														
		Сметана	25	25														
					50	1.68	11.84	3.36	126.72	0.02	0.1	0.06	0.21	45.05	33.4	4.91	0.14	
	Хлеб пшеничный в/с	Хлеб пшеничный в/с	100	100	100	7.8	2.9	51.4	299	0.15	0	0	0	25	82	33	1.5	
365	Масло сливочное	Масло сливочное	15	15	15	0.1	7.2	0.1	66	0	0	0.05	0.1	2.4	3	0.05	0.02	
275	Кисель из повидла, джема, варенья	Повидло	32	32														
		или джем	32	32														
		или варенье	32	32														
		Сахар	12	12														
		Крахмал картофельный	7	7														
		Вода	180	180														
		Лимонная кислота	0.2	0.2														
					200	0.15	0	38.71	155.4	0	0.16	0	0	7.64	8.27	2.24	0.45	
	ИТОГО					41.22	65.43	177.49	1506.8	0.53	29.91	0.55	9.89	158.06	473.7	128.07	8.41	
		УЖИН-2																
	Сушки	Сушки	60	60	60	4.8	0.3	21	100.65									
272	Кисломолочное	Кисломолочное	206	200	200	5.6	6.38	8.18	112.52	0.08	1.4	0.04	0	240.01	180.01	28	0.2	
	ИТОГО					10.4	6.68	29.18	213.17	0.08	1.4	0.04	0	240.01	180.01	28	0.2	
	ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ					181	160.58	632.36	4749.79	2.445	88.67	1.32	19.79	1437.41	2275.7	574.83	32.01	
	3 ДЕНЬ	ЗАВТРАК																
53	Суп молочный вермишелевый	Молоко	210	210														
		Вода	66	66														
		Масло сливочное	3	3														
		Сахар	3	3														
		Вермишель	24	24														
					300	6.98	7.65	24.66	195.1	0.12	1.14	0.05	0.39	215.68	181.45	33.51	0.69	
	Хлеб пшеничный в/с	Хлеб пшеничный в/с	100	100	100	7.8	2.9	51.4	299	0.15	0	0	0	25	82	33	1.5	

365	Масло сливочное	Масло сливочное	15	15	15	0.1	7.2	0.1	66	0	0	0.05	0.1	2.4	3	0.05	0.02	
366	Сыр (порциями)	Сыр российский	24	24	24	6.96	8.85	0	109.2	0.01	0.18	0.05	0.12	210	210	9.9	0.24	
286	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	2	2														
		Молоко	100	100														
		Сахар	15	15														
		Вода	120	120														
					200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.3	0.02	0.05	123.39	93.96	18	0.25	
	ИТОГО					24.63	29.79	95.87	787.99	0.32	2.62	0.17	0.66	576.47	570.41	94.46	2.7	
		ЗАВТРАК-2																
132	Омлет натуральный	Яйца	1шт	40														
		Молоко	37.5	37.5														
		Масса омлетной смеси	-	97.5														
		Масло сливочное	3.75	3.75														
		Масса готового омлета	-	94.5														
		Масло сливочное	3.75	3.75														
					100	5.82	9.02	1.52	110.54	0.04	0.33	0.13	0.29	53.2	100.8	8.33	1.04	
293	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Сок натуральный	200	200	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8	
	Фрукты	Яблоко	300	300	300	2	0	18	80	0.12	4.43	0	0	102	69	39	1	
	ИТОГО					9.82	9.22	25.32	226.54	0.18	8.76	0.13	0.49	169.2	183.8	55.33	4.84	
		ОБЕД																
23	Салат из свеклы отварной	Свекла	121	95														
		Масло растительное	5	5														
					100	1.43	5.09	9.5	75.35	0.01	1.9	0	2.3	31.65	36.88	18.82	1.2	
63	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	Капуста белокочанная	110	80														
		Картофель	64	48														
		Морковь	20	16														
		Лук репчатый	20	16														
		Петрушка	6	4														
		Масло сливочное	8	8														
		или растительное	8	8														
		Бульон или вода	320	320														
Сметана	16	16																
					400	2.09	6.33	10.64	107.83	0.07	18.04	0.24	0.22	44.23	53.63	21.58	0.77	

		Масло сливочное	9	9													
		или растительное	9	9													
		Морковь	10	8													
		Петрушка	5.4	4													
		Лук репчатый	14.2	12													
		Томатное пюре	16	16													
		Мука пшеничная	2.4														
		Сахар	2.4														
			6	6			3.23	13.45	87.16	0.05	34.11	0.1	0.2	57.47	47.67	19.82	0.91
	Хлеб пшеничный в/с	Хлеб пшеничный в/с			200	2.62	2.9	51.4	299	0.15	0	0	0	25	82	33	1.5
			100	100	100	7.8											
365	Масло сливочное Чай с сахаром	Масло сливочное	15	15	15	0.1	7.2	0.1	66	0	0	0.05	0.1	2.4	3	0.05	0.02
300		Чай-заварка	50	50													
		Сахар	15	15													
					200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2	1.5	0.25
	ИТОГО					21.1	23.72	86.91	681.23	0.29	34.51	0.2	1.14	122	286.56	77.45	3.4
	УЖИН-2																
		Печенье	60	60	60	3	3	18.6	96								
272	Кисломолочное	Кисломолочное	206	200	200	5.6	6.38	8.18	112.52	0.08	1.4	0.04	0	240.01	180.01	28	0.2
	ИТОГО					8.6	9.38	26.78	208.52	0.08	1.4	0.04	0	240.01	180.01	28	0.2
	ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ					124.35	131.21	430.06	3460.84	1.295	70.55	2.12	8.15	1314.26	1841.68	442.23	20.32
115	4 ДЕНЬ Каша ячневая молочная вязкая		ЗАВТРАК														
		Крупа ячневая	62.72	62.72													
		Вода	91	91													
		Молоко	140	140													
		Сахар	7	7													
		Масса каши		280													
		Масло сливочное	7	7													
					300	7.23	6.67	39.54	246.87	0.16	1.3	0.04	0.72	157.19	245.16	36.43	0.93
	Хлеб пшеничный в/с	Хлеб пшеничный в/с	100	100	100	7.8	2.9	51.4	299	0.15	0	0	0	25	82	33	1.5
365	Масло сливочное Какао с молоком	Масло сливочное	15	15	15	0.1	7.2	0.1	66	0	0	0.05	0.1	2.4	3	0.05	0.02
270		Какао-порошок	5	5													
		Молоко	130	130													
		Вода	80	80													
		Сахар	25	25													
					200	4.85	5.04	32.73	195.71	0.06	1.69	0.03	0.02	163.15	149.75	39.45	1.31
	ИТОГО					19.98	21.81	123.77	807.58	0.37	2.99	0.12	0.84	347.74	479.91	108.93	3.76
	ЗАВТРАК-2																

335 Пирожки, печенные Тесто дрожжевое:

43

		Масса полуфабриката		278													
		Масло сливочное	10	10													
		Масса жареных блинов с фаршем		250													
		Масло сливочное	10	10													
		или пудра рафинадная	10	10													
					260	13.83	13.93	64.66	439.6	0.15	2.23	0.12	2.75	42.64	115.11	2.68	2.28
	Хлеб пшеничный в/с	Хлеб пшеничный в/с	100	100	100	7.8	2.9	51.4	299	0.15	0	0	0	25	82	33	1.5
365	Масло сливочное	Масло сливочное	15	15	15	0.1	7.2	0.1	66	0	0	0.05	0.1	2.4	3	0.05	0.02
277	Кисель из яблок сушеных	Яблоки сушеные	12	12													
		Сахар	20	20													
		Крахмал картофельный	6	6													
		Вода	215.5	215.5													
		Лимонная кислота	0.2	0.2													
					200	0.27	0	30.82	124.17	0	0.24	0	0.12	14.82	11.64	3.6	0.78
	ИТОГО					23.9	34.15	153.24	1052.53	0.4	17.67	0.23	7.6	107.76	276.95	58.59	5.54
		УЖИН-2															
	Печенье	Печенье	60	60	60	3	3	18.6	96								
272	Кисломолочное	Кисломолочное	206	200	200	5.6	6.38	8.18	112.52	0.08	1.4	0.04	0	240.01	180.01	28	0.2
	ИТОГО					8.6	9.38	26.78	208.52	0.08	1.4	0.04	0	240.01	180.01	28	0.2
	ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ					98.74	108.17	530.81	3535.17	1.475	70.72	1.42	21.05	907.6	1418.01	343.62	20.68
	5 ДЕНЬ	ЗАВТРАК															
108	Каша молочная пшеничная жидкая	Крупа пшеничная	56	56													
		Вода	95.2	95.2													
		Молоко	140	140													
		Сахар	7	7													
		Масса каши		280													
		Масло сливочное	7	7													
					300	7.44	8.07	35.28	243.92	0.21	1.3	0.05	0.17	132.15	184.7	47.23	1.21
	Хлеб пшеничный в/с	Хлеб пшеничный в/с	100	100	100	7.8	2.9	51.4	299	0.15	0	0	0	25	82	33	1.5
365	Масло сливочное	Масло сливочное	15	15	15	0.1	7.2	0.1	66	0	0	0.05	0.1	2.4	3	0.05	0.02
366	Сыр (порциями)	Сыр российский	24	24	24	6.96	8.85	0	109.2	0.01	0.18	0.05	0.12	210	210	9.9	0.24
286	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	2	2													
		Молоко	100	100													
		Сахар	15	15													
		Вода	120	120													
					200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.3	0.02	0.05	123.39	93.96	18	0.25
	ИТОГО					25.09	30.21	106.49	836.81	0.41	2.78	0.17	0.44	492.94	573.66	108.18	3.22

326		Мука пшеничная	75	75													
		Яйца	1/10шт	4													
		Сахар	2.7	2.7													
		Соль	1.4	1.4													
		Дрожжи	2.2	2.2													
		Молоко или вода	75	75													
		Изюм	20.4	20													
		Масса полуфабриката	-	176													
		Масло растительное	9	9													
		Масса готовых оладий	-	150													
	Масло сливочное	10	10														
					160	8.3	17.5	8.71	225.54	0.21	0.98	0.07	5.34	129.93	178.51	32.86	1.81
272	Кисломолочное	Кисломолочное	206	200	200	5.6	6.38	8.18	112.52	0.08	1.4	0.04	0	240.01	180.01	28	0.2
		ИТОГО				13.9	23.88	16.89	338.06	0.29	2.38	0.11	5.34	369.94	358.52	60.86	2.01
		ВСЕГО ЗА 7 ДЕНЬ				164.56	162.6	424.38	3876.63	1.735	101.15	1.65	18.04	1242.82	2190.76	452.7	27.84
	8 ДЕНЬ	ЗАВТРАК															
	Фрукты	Апельсин	200	200	200	2	0	18	80	0.12	180	0	0.15	102	69	39	1
114	Каша рисовая молочная жидкая	Крупа рисовая	43.12	43.12													
		Вода	99.82	99.82													
		Молоко	149.38	149.4													
		Сахар	7	7													
		Масса каши		280													
		Масло сливочное	7	7													
					300	5.12	6.62	32.61	210.13	0.07	1.39	0.05	0.17	131.85	143.73	30.36	0.44
	Хлеб пшеничный в/с	Хлеб пшеничный в/с	100	100	100	7.8	2.9	51.4	299	0.15	0	0	0	25	82	33	1.5
365	Масло сливочное	Масло сливочное	15	15	15	0.1	7.2	0.1	66	0	0	0.05	0.1	2.4	3	0.05	0.02
270	Какао с молоком	Какао-порошок	5	5													
		Молоко	130	130													
		Вода	80	80													
		Сахар	25	25													
					200	4.85	5.04	32.73	195.71	0.06	1.69	0.03	0.02	163.15	149.75	39.45	1.31
		ИТОГО				19.87	21.76	134.84	850.84	0.4	183.08	0.13	0.44	424.4	447.48	141.86	4.27
		ЗАВТРАК-2															
293	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Сок натуральный	200	200	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	Фрукты	Яблоко	300	300	300	2	0	18	80	0.12	4.43	0	0	102	69	39	1
	Пряник	Пряник	30	30	30	3.5	0.6	0.9	6.6	0.06	0	0	0	34	98	18	1.4

		Масса готового крупеника	-	280													
		Масло сливочное	7	7													
					300	20.31	20.39	50.21	465.59	0.19	0.09	0.08	0.59	172.44	348.2	117.23	3.57
31	Салат картофельный с зеленым горошком	Картофель	72	54													
		Лук зеленый	11	8													
		или лук репчатый	10	8													
		Горошек зеленый консер.	30	20													
		Яйца	1/4шт	10													
		Масло растительное	10	10													
					100	3.04	11.38	10.76	157	0.1	15.2	0.06	4.63	22.9	65.2	19.26	0.96
	Хлеб пшеничный в/с	Хлеб пшеничный в/с	100	100	100	7.8	2.9	51.4	299	0.15	0	0	0	25	82	33	1.5
365	Масло сливочное	Масло сливочное	15	15	15	0.1	7.2	0.1	66	0	0	0.05	0.1	2.4	3	0.05	0.02
300	Чай с сахаром	Чай-заварка	50	50													
		Сахар	15	15													
					200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2	1.5	0.25
	ИТОГО					31.37	41.87	124.51	1036.23	0.44	15.29	0.19	5.32	226.19	500.4	171.04	6.3
		УЖИН-2															
272	Кисломолочное	Кисломолочное	206	200	200	5.6	6.38	8.18	112.52	0.08	1.4	0.04	0	240.01	180.01	28	0.2
	ИТОГО					5.6	6.38	8.18	112.52	0.08	1.4	0.04	0	240.01	180.01	28	0.2
	ВСЕГО ЗА 8 ДЕНЬ					111.7	119.53	471.87	3459.84	1.785	234.46	1.41	21.81	1331.51	1940.54	559.37	25.03
	9 ДЕНЬ	ЗАВТРАК															
103	Каша боярская	Крупа пшеничная	57	57													
		Молоко	183	183													
		Сахар	12	12													
		Изюм	4.2	4.05													
		Яйца	1/4шт	10													
		Масло сливочное	40.5	40.5													
					300	9.8	13.94	41.73	331.58	0.22	1.59	0.19	0.46	169.42	228.04	50.95	1.56
	Хлеб пшеничный в/с	Хлеб пшеничный в/с	100	100	100	7.8	2.9	51.4	299	0.15	0	0	0	25	82	33	1.5
365	Масло сливочное	Масло сливочное	15	15	15	0.1	7.2	0.1	66	0	0	0.05	0.1	2.4	3	0.05	0.02
366	Сыр	Сыр российский	24	24	24	6.96	8.85	0	109.2	0.01	0.18	0.05	0.12	210	210	9.9	0.24
298	Чай с молоком	Чай-заварка	40	40													
		Сахар	13	13													
		Молоко	80	80													
		Вода	67	67													
					200	2.79	2.55	13.27	87.25	0.03	1.04	0.02	0	98.79	73.6	12.4	0.28

		Вода	13	13													
		Яйца	1/7шт	6													
		Котлетная масса:		70													
		Яйца	1/3шт	13													
		Масса полуфабриката	-	82													
		Масло сливочное для смазки	1.5	1.5													
		Масса готового рулета	-	70													
		Соус	40	40													
					110	11.06	7.46	4.48	129.38	0.04	2	0.04	0.37	10.32	101.54	13.17	1.5
263	Соус сметанный	Мука пшеничная	1.25	1.25													
		Масло сливочное	1.25	1.25													
		Овощной отвар или вода	27.5	27.5													
		Масса соуса	-	25													
		Сметана	25	25													
					50	1.68	11.84	3.36	126.72	0.02	0.1	0.06	0.21	45.05	33.4	4.91	0.14
241	Картофельное пюре	Картофель	226	168													
		Молоко	32	30													
		Масло сливочное	9	9													
					200	2.13	4.04	15.53	106.97	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.7	18.55	0.67
	Хлеб пшеничный в/с	Хлеб пшеничный в/с	50	50	50	3.9	1.45	25.7	149.5	0.075	0	0	0	12.5	41	16.5	1.75
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	150	150	150	15.02	0.9	80.4	363	0.07	0	0	0	14.6	48.8	2	0.86
283	Компот из смеси сухофруктов	Смесь сухофруктов	25	30.5													
		Сахар	15	15													
		Вода	190	190													
					200	0.56	0	27.89	113.79	0.03	1.22	0.18	1.68	49.5	44.53	32.03	1.02
	ИТОГО					38.26	43.43	176.37	1240.55	0.405	42.56	0.52	9.28	236.09	417.48	123.57	7.17
		УЖИН															
3	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	Капуста белокочанная	71	57													
		Яблоки свежие	29	20													
		Морковь	25	20													
		Масло растительное	10	10													
		Лимонная кислота	0.1														
		Вода для разведения лимонной кислоты	0.1														
			5	5													
					100	2.74	20.3	12.16	242.3	0.04	28.65	0.4	4.58	35.96	31.07	18.52	0.92

140	Вареники ленивые	Творог	222.6	218.4														
		Мука пшеничная	30.8	30.8														
		Яйца	3/10шт	11														
		Сахар	15.4	15.4														
		Масса полуфабриката	-	266														
		Масса вареных вареников	-	280														
		Масло сливочное	14	14														
					300	32.49	9.82	33.22	351.22	0.11	0.4	0.13	0.65	268.6	386.26	40.77	1.22	
	Фрукты	Яблоко	200	200	200	2	0	18	80	0.12	4.43	0	0	102	69	39	1	
	Хлеб пшеничный в/с	Хлеб пшеничный в/с	100	100	100	7.8	2.9	51.4	299	0.15	0	0	0	25	82	33	1.5	
365	Масло сливочное	Масло сливочное	15	15	15	0.1	7.2	0.1	66	0	0	0.05	0.1	2.4	3	0.05	0.02	
298	Чай с молоком	Чай-заварка	40	40														
		Сахар	13	13														
		Молоко	80	80														
		Вода	67	67														
					200	2.79	2.55	13.27	87.25	0.03	1.04	0.02	0	98.79	73.6	12.4	0.28	
	ИТОГО					47.92	42.77	128.15	1125.77	0.45	34.52	0.6	5.33	532.75	644.93	143.74	4.94	
		УЖИН-2																
293	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Сок натуральный	200	200	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8	
		ИТОГО				2	0.2	5.8	36	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8	
	ВСЕГО ЗА 11 ДЕНЬ					118.68	119.04	473.17	3430.46	1.475	218.57	1.46	17.47	1410.67	1779.79	434.99	20.09	
	12 ДЕНЬ	ЗАВТРАК																
156	Сырники из творога и картофеля	Творог	91.5	90														
		Картофель	84	64														
		Масса вареного протертого картофеля	-	60														
		Яйца	1/7шт.	6														
		Мука пшеничная	19	19														
		Масса полуфабриката	-	17														
		Масло сливочное	3.7	3.7														
		или растительное	3.7	3.7														
		Масса готовых сырников	-	150														
Соус	50	50																
					200	21.27	6.98	31.37	273.32	0.17	6.6	0.13	0.73	206.67	297.52	44.12	1.46	

201	Тефтели из говядины паровые	Говядина 1 категории (котлетное мясо)	67	49														
		Хлеб пшеничный	9.4	9.4														
		Вода	14	14														
		Масло сливочное	2.3	2.3														
		Лук репчатый	27	23														
		Масса пассерованного лука	-	12.5														
		Масса полуфабриката	-	83														
		Масса готовых тефтелей	-	70														
		Масло сливочное	5	5														
					75	12.85	14.6	8.74	217.83	0.06	1.5	0.04	0.44	15.02	115.55	17.1	1.71	
194	Пудинг из говядины	Говядина	110	81														
		Масса вареной говядины	-	50														
		Масло сливочное	3	3														
		Яйца	1/4шт	10														
		Молоко	14	14														
		Масса полуфабриката	-	77														
		Масло сливочное для смазывания форм	2	2														
		Масса готового пудинга	-	70														
		Масло сливочное	5	5														
					75	17.25	14.93	1.78	210.52	0.04	0.09	0.07	0.48	30.53	141.4	16.58	2.03	
258	Соус молочный к блюдам	Молоко	50	50														
		Вода	50	50														
		Мука пшеничная	5	5														
		Масло сливочное	5	5														
		Сахар	1	1														
					100	3.36	6.89	9.22	112.33	0.03	0.33	0.03	0.13	62.13	50.8	7.83	0.12	
241	Картофельное пюре	Картофель	113	84														
		Молоко	16	15														
		Масло сливочное	4.5	4.5														
					100	2.13	4.04	15.53	106.97	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.7	18.55	0.67	
	Хлеб пшеничный в/с				100	7.8	2.9	51.4	299	0.15	0	0	0	25	82	33	1.5	

300	Чай с сахаром	Чай-заварка	50	50													
		Сахар	15	15													
					200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2	1.5	0.25
	ИТОГО					43.51	43.36	98.71	995.29	0.37	5.51	0.17	1.18	162.77	450.45	94.56	6.28
		УЖИН-2															
272	Кисломолочное	Кисломолочное	206	200	200	5.6	6.38	8.18	112.52	0.08	1.4	0.04	0	240.01	180.01	28	0.2
	ИТОГО					5.6	6.38	8.18	112.52	0.08	1.4	0.04	0	240.01	180.01	28	0.2
	ВСЕГО ЗА 14 ДЕНЬ					161.15	144.52	530.02	4006.32	1.685	133.25	1.66	14.68	988.04	1878.62	484.17	27.04

	Пищевые вещества			Энергетическая цен., ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день	123.01	145.57	473.04	3714.73	1.475	179.2	2.78	5.93	1509.27	1958.69	435.52	19.81
2 день	181	160.58	632.36	4749.79	2.445	88.67	1.32	19.79	1437.41	2275.7	574.83	32.01
3 день	124.35	131.21	430.06	3460.84	1.295	70.55	2.12	8.15	1314.26	1841.68	442.23	20.32
4 день	98.74	108.17	530.81	3535.17	1.475	70.72	1.42	21.05	907.6	1418.01	343.62	20.68
5 день	141.67	148.84	501.73	3879.01	1.845	62.61	1.38	16.4	1532.03	2132.07	523.85	24.34
6 день	123.48	129.18	548.05	3820.6	1.685	262.92	2.72	9.76	1223.25	1787.29	472.48	25.4
7 день	164.56	162.6	424.38	3876.63	1.735	101.15	1.65	18.04	1242.82	2190.76	452.7	27.84
8 день	111.7	119.53	471.87	3459.84	1.785	234.46	1.41	21.81	1331.51	1940.54	559.37	25.03
9 день	111.29	133.48	488.17	3670.06	2.105	51.67	1.01	14.89	1184.29	1908.73	392.53	21.03
10 день	110.16	82.05	439.96	2986.72	1.525	260.08	1.06	18.9	893.48	1576.68	446.23	22.67
11 день	118.68	119.04	473.17	3430.46	1.475	218.57	1.46	17.47	1410.67	1779.79	434.99	20.09
12 день	144.12	151.19	573.52	4159.72	1.905	247.82	2.12	17.56	1327.27	2035.69	500.08	26.51
13 день	108.69	126.82	482.84	3535.83	1.635	54.04	1.93	13.84	1264.96	2187.79	434.27	21.55
14 день	161.15	144.52	530.02	4006.32	1.685	133.25	1.66	14.68	988.04	1878.62	484.17	27.04
ИТОГО	1822.6	1862.78	6999.98	52285.72	24.07	2035.71	24.04	218.27	17566.86	26912.04	6496.87	334.32