ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009D1CB494CE8D0AAF7082F0226DC7F498
Владелец: Стяжина Наталья Михайловна
Действителен: с 27.06.2022 до 20.09.2023

Утверждаю Заведующий МАДОУ д/с общеразвивающего вида №14 "Подснежник"
Стяжина Н.М. _____/_____
"01"Сентября 2022г.
Приказ №36А от 01.09.2022

Меню (20дн.): Ясли - Подснежник весна ясли 2023 г

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	День 1																
	Завтрак																
	1. Макароны отварные с сыром			130	6,997	6,965	25,257	192,916	0,054	0,053		0,063	0,127	0,702	141,396	103,346	12,258
	-соль йодированная	1,95		1,95													
	-макаронные изделия	39,78		39,78	3,889	0,385	25,231	119,946	0,049	0,013				0,554	6,651	30,109	5,537
	-сыр	14,3	-6,00%	13,442	3,092	3,898		48,66	0,005	0,04		0,04	0,094	0,148	134,42	72,587	6,721
	-масло сливочное	3,25		3,25	0,016	2,681	0,026	24,31				0,023	0,033		0,325	0,65	
126/1	2. Кофейный напиток на молоке			150	2,947	2,484	10,75	78,007	0,039	0,146	1,268			0,113	117,105	87,75	13,65
	-кофейный напиток	1,8		1,8	0,12	0,047	0,831	4,409									
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	97,5		97,5	2,828	2,438	4,68	52,65	0,039	0,146	1,268			0,098	117	87,75	13,65
	-сахар	5,25		5,25			5,24	20,948						0,016	0,105		
	-вода	67,5		67,5													
	3. Хлеб пшеничный			30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	-хлеб пшеничный (булка)	30		30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
2	4. Масло сливочное			8	0,04	6,6	0,064	59,84		0,001		0,056	0,08		0,8	1,6	
	-масло сливочное	8		8	0,04	6,6	0,064	59,84		0,001		0,056	0,08		0,8	1,6	
	Всего:			**318**	**12,135**	**16,871**	**50,801**	**406,429**	**0,207**	**0,263**	**1,268**	**0,119**	**0,207**	**11,015**	**266,201**	**212,196**	**31,008**
	2й Завтрак																

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	1. Сок			100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	-сок	100		100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	Всего:			**100**	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**46**	**0,01**	**0,01**	**2**			**0,2**	**8**	**9**	**5**
	Обед																
N52	1. Картофель и овощи, тушеные в соусе			130	2,763	3,612	17,94	112,129	0,112	0,063	9,598	0,764	0,039	1,109	22,903	68,045	29,322
	-картофель	156	-40,00%	93,6	1,76	0,329	13,884	65,539	0,081	0,037	5,242			0,733	9,884	43,973	18,241
	-морковь	16,9	-25,00%	12,675	0,155	0,011	0,796	3,903	0,005	0,007	0,254	0,684		0,077	5,689	6,065	4,19
	-лук репчатый	12,48	-16,00%	10,483	0,138	0,023	0,787	3,908	0,004	0,002	0,419			0,073	2,86	5,29	1,277
	-соль йодированная	0,331		0,331													
	-зеленый горошек консервированный	16,12	-35,00%	10,478	0,325	0,021	0,681	4,191	0,012	0,005	1,048			0,073	2,096	6,496	2,2
	-масло сливочное	2,6		2,6	0,013	2,145	0,021	19,448				0,018	0,026		0,26	0,52	
	-вода	19,5		19,5													
	-масло сливочное	0,65		0,65	0,003	0,536	0,005	4,862				0,005	0,007		0,065	0,13	
	-мука пшеничная	0,65	-1,00%	0,644	0,066	0,007	0,454	2,149	0,001					0,008	0,116	0,553	0,103
	-морковь	1,3	-25,00%	0,975	0,012	0,001	0,061	0,3		0,001	0,02	0,053		0,006	0,438	0,467	0,322
	-лук репчатый	1,253	-16,00%	1,053	0,014	0,002	0,079	0,392			0,042			0,007	0,287	0,531	0,128
	-томатная паста	5,72		5,72	0,275		1,167	2,574	0,009	0,01	2,574			0,132	1,144	3,89	2,86
	-масло сливочное	0,65		0,65	0,003	0,536	0,005	4,862				0,005	0,007		0,065	0,13	
	2. Хлеб ржаной			34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
	-хлеб ржаной формовой	34		34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
	3. Борщ с курами со сметаной			150	4,994	7,01	6,353	106,559	0,053	0,068	12,276	0,669		1,071	27,548	44,88	18,829

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-кура і категории замороженная	24	-11,50 %	21,24	3,717	3,759		48,597	0,015	0,032		0,015		0,34	3,398	13,806	3,823
	-масло растительное	2,25		2,25		2,248		20,228									
	-сметана 15%	6		6	0,156	0,9	0,216	9,72	0,001	0,003	0,006	0,007		0,009	2,55	1,77	0,21
	-картофель	20	-40,00 %	12	0,24	0,048	1,956	8,736	0,014	0,006	1,68			0,108	1,44	6,48	2,688
	-капуста белокочанная свежая	15	-20,00 %	12	0,216	0,012	0,564	3,36	0,007	0,006	6			0,12	5,52	3,72	1,92
	-лук репчатый	5,714	-16,00 %	4,8	0,067	0,012	0,396	1,968	0,002	0,001	0,48			0,038	1,488	2,784	0,672
	-морковь	9,6	-25,00 %	7,2	0,094	0,007	0,497	2,52	0,004	0,005	0,36	0,648		0,05	3,672	3,96	2,736
	-свекла	32	-25,00 %	24	0,36	0,024	2,112	10,08	0,005	0,01	2,4			0,336	8,88	10,32	5,28
	-томатная паста	3		3	0,144		0,612	1,35	0,005	0,005	1,35			0,069	0,6	2,04	1,5
	-соль йодированная	0,75		0,75													
	-вода	150		150													
N2	4. Котлеты или биточки рыбные запеченные			60	1,583	1,141	4,924	62,912	0,041	0,059		0,023		3,285	7,02	23,13	2,61
	-хлеб пшеничный (булка)	9		9	0,645	0,247	4,419	22,7	0,034	0,019				3,06	2,07	5,85	1,53
	-соль йодированная	0,3		0,3													
	-вода	11,4		11,4													
	-филе минтая	48		48	0,48	0,48	0,48	34,56									
	-соль йодированная	0,3		0,3													
	-яйцо	0,09		0,09	0,457	0,414	0,025	5,652	0,006	0,04		0,023		0,225	4,95	17,28	1,08
N122	5. Компот из сухофруктов			150	0,035		9,682	38,857		0,008	0,113			1,853	13,855	9,42	7,341
	-сухофрукты	18,75		18,75	0,035		3,754	15,156		0,008	0,113			1,835	13,736	9,42	7,341
	-сахар	6	-1,00%	5,94			5,928	23,701						0,018	0,119		

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-вода	147		147													
N20	6. Икра морковная			40	0,513	2,045	2,747	31,508	0,022	0,023	2,437	2,714		0,278	17,542	20,818	12,681
	-морковь	40,2	-25,00 %	30,15	0,392	0,03	2,08	10,553	0,018	0,021	1,508	2,714		0,211	15,377	16,583	11,457
	-томатная паста	0,6		0,6	0,029		0,122	0,27	0,001	0,001	0,27			0,014	0,12	0,408	0,3
	-лук репчатый	7,857	-16,00 %	6,6	0,092	0,016	0,544	2,706	0,003	0,001	0,66			0,053	2,046	3,828	0,924
	-масло растительное	2		2		1,998		17,98									
	Всего:			**564**	**11,962**	**14,182**	**53,002**	**411,124**	**0,371**	**0,277**	**24,424**	**4,17**	**0,039**	**8,921**	**112,668**	**208,114**	**86,763**
	Ужин																
56	1. Каша "Дружба"			130	3,816	4,56	15,413	118,369	0,06	0,122	0,507	0,018	0,026	0,324	105,472	100,543	20,112
	-масло сливочное	2,6		2,6	0,013	2,145	0,021	19,448				0,018	0,026		0,26	0,52	
	-рис	5,85	-1,00%	5,792	0,405	0,058	4,286	19,286	0,005	0,002				0,058	0,463	8,687	2,896
	-пшено	6,5	-1,00%	6,435	0,74	0,212	4,279	22,394	0,027	0,003				0,174	1,737	14,994	5,341
	-сахар	2,6	-1,00%	2,574			2,569	10,27						0,008	0,051		
	-соль йодированная	0,26		0,26													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	97,5		97,5	2,658	2,145	4,259	46,972	0,028	0,117	0,507			0,085	102,96	76,343	11,876
	-вода	15,6		15,6													
N164	2. Пирожок печеный с повидлом			60	4,695	2,909	34,608	181,624	0,077	0,136	0,143	0,06	0,014	1,091	32,698	77,411	10,094
	-масло растительное	0,2		0,2		0,2		1,798									
	-мука пшеничная	1,39		1,39	0,143	0,015	0,981	4,643	0,002	0,001				0,017	0,25	1,195	0,222
	-повидло	15		15	0,06		9,795	37,5	0,002	0,003	0,075			0,195	2,1	1,35	1,05
	-яйцо	0,1		0,1	0,508	0,46	0,028	6,28	0,007	0,044		0,025		0,25	5,5	19,2	1,2
	-мука пшеничная	30,24		30,24	3,115	0,333	21,349	101,002	0,051	0,012				0,363	5,443	26,006	4,838
	-соль йодированная	0,07		0,07													

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-дрожжи	0,8		0,8					0,004	0,017							
	-масло сливочное	1,4		1,4	0,007	1,155	0,011	10,472				0,01	0,014		0,14	0,28	
	-яйцо	0,1		0,1	0,508	0,46	0,028	6,28	0,007	0,044		0,025		0,25	5,5	19,2	1,2
	-сахар	1,87	-1,00%	1,851			1,848	7,387						0,006	0,037		
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	13		13	0,354	0,286	0,568	6,263	0,004	0,016	0,068			0,011	13,728	10,179	1,583
	3. Яблоко			100	0,4	0,4	9,805	40,823	0,03	0,02	10,006	0,03	0,55	2,201	15,008	11,006	9,005
	-яблоки отечественные 1 с	113,7	-12,00%	100,056	0,4	0,4	9,805	40,823	0,03	0,02	10,006	0,03	0,55	2,201	15,008	11,006	9,005
141	4. Кисель из плодов или ягод свежих			150	0,236	0,23	12,398	48,875						0,022	2,549	4,62	
	-ягоды ассорти замороженные	22,95		22,95	0,23	0,23	0,23	0,23									
	-сахар	7,5	-1,00%	7,425			7,41	29,626						0,022	0,149		
	-крахмал	6		6	0,006		4,758	19,02							2,4	4,62	
	-вода	139,5		139,5													
	Всего:			**440**	**9,147**	**8,099**	**72,225**	**389,691**	**0,166**	**0,278**	**10,655**	**0,108**	**0,59**	**3,639**	**155,728**	**193,58**	**39,212**
	Всего за 1й день:				**33,745**	**39,252**	**186,129**	**1253,244**	**0,754**	**0,829**	**38,346**	**4,397**	**0,836**	**23,775**	**542,597**	**622,89**	**161,983**
	День 2																
	Завтрак																
55	1. Каша манная			130	3,577	4,372	12,888	105,214	0,038	0,12	0,507	0,018	0,026	0,174	104,919	83,784	13,341
	-сахар	2,6		2,6			2,595	10,374						0,008	0,052		
	-масло сливочное	2,6		2,6	0,013	2,145	0,021	19,448				0,018	0,026		0,26	0,52	
	-крупа манная	9,36		9,36	0,906	0,082	6,013	28,42	0,009	0,003				0,081	1,647	6,922	1,466
	-соль йодированная	0,26		0,26													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	97,5		97,5	2,658	2,145	4,259	46,972	0,028	0,117	0,507			0,085	102,96	76,343	11,876
	-вода	15,6		15,6													
126/1	2. Кофейный напиток на молоке			150	2,947	2,484	10,75	78,007	0,039	0,146	1,268			0,113	117,105	87,75	13,65

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-кофейный напиток	1,8		1,8	0,12	0,047	0,831	4,409									
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	97,5		97,5	2,828	2,438	4,68	52,65	0,039	0,146	1,268			0,098	117	87,75	13,65
	-сахар	5,25		5,25			5,24	20,948						0,016	0,105		
	-вода	67,5		67,5													
	3. Хлеб пшеничный			30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	-хлеб пшеничный (булка)	30		30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
2	4. Масло сливочное			8	0,04	6,6	0,064	59,84		0,001		0,056	0,08		0,8	1,6	
	-масло сливочное	8		8	0,04	6,6	0,064	59,84		0,001		0,056	0,08		0,8	1,6	
	Всего:			**318**	**8,715**	**14,279**	**38,432**	**318,726**	**0,191**	**0,33**	**1,775**	**0,074**	**0,106**	**10,487**	**229,724**	**192,634**	**32,091**
	2й Завтрак																
	1. Груша			100	0,409	0,307	9,721	42,979									
	-груши	113,7	-10,00 %	102,33	0,409	0,307	9,721	42,979									
	Всего:			**100**	**0,409**	**0,307**	**9,721**	**42,979**									
	Обед																
N39	1. Суп "Уха"			150	1,805	2,661	10,253	94,53	0,06	0,027	3,63	0,864		0,551	12,411	37,065	15,79
	-масло растительное	2,25		2,25		1,978		17,802									
	-пшено	3		3	0,345	0,099	1,995	10,44	0,013	0,001				0,081	0,81	6,99	2,49
	-картофель	75	-40,00 %	45	0,846	0,158	6,675	31,509	0,039	0,018	2,52			0,352	4,752	21,141	8,77
	-лук репчатый	7,5	-16,00 %	6,3	0,088	0,016	0,52	2,583	0,003	0,001	0,63			0,05	1,953	3,654	0,882
	-морковь	12	-20,00 %	9,6	0,125	0,01	0,662	3,36	0,006	0,007	0,48	0,864		0,067	4,896	5,28	3,648
	-соль йодированная	0,38		0,38													
	-филе минтая	45	-11,00 %	40,05	0,401	0,401	0,401	28,836									

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-вода	180		180													
N117	2. Котлета мясная рубленная			60	11,169	9,255	5,608	150,467	0,087	0,187	0,302	0,05		5,551	18,939	141,542	15,702
	-говядина 1 кат.	53,4	-6,00%	50,196	9,336	8,031		109,427	0,03	0,075				1,355	4,518	94,368	11,043
	-хлеб пшеничный (булка)	10,8		10,8	0,774	0,296	5,303	27,24	0,041	0,023				3,672	2,484	7,02	1,836
	-вода	11,4		11,4													
	-соль йодированная	0,6		0,6													
	-лук репчатый	3,6	-16,00%	3,024	0,042	0,008	0,249	1,24	0,002	0,001	0,302			0,024	0,937	1,754	0,423
	-яйцо	0,2		0,2	1,016	0,92	0,056	12,56	0,014	0,088		0,05		0,5	11	38,4	2,4
	3. Хлеб ржаной			34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
	-хлеб ржаной формовой	34		34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
C145	4. Компот из сухофруктов			150	0,03		9,288	37,74		0,008	0,225			1,706	12,608	8,663	6,75
	-сахар	6		6			5,988	23,94						0,018	0,12		
	-сухофрукты	15		15	0,03		3,3	13,8		0,008	0,225			1,688	12,488	8,663	6,75
	-вода	157,5		157,5													
N48/1	5. Капуста тушеная			110	2,756	5,556	9,297	98,268	0,086	0,072	59,029	0,695	0,039	1,399	63,432	53,003	25,648
	-масло сливочное	3,85		3,85	0,019	3,176	0,031	28,798				0,027	0,039		0,385	0,77	
	-капуста белокочанная свежая	143	-20,00%	114,4	2,059	0,114	5,377	32,032	0,069	0,057	57,2			1,144	52,624	35,464	18,304
	-мука пшеничная	2,2		2,2	0,227	0,024	1,553	7,348	0,004	0,001				0,026	0,396	1,892	0,352
	-соль йодированная	0,55		0,55													
	-лук репчатый	17,6	-16,00%	14,784	0,195	0,033	1,11	5,511	0,005	0,002	0,591			0,103	4,033	7,46	1,801
	-морковь	16,5	-25,00%	12,375	0,151	0,011	0,777	3,811	0,005	0,007	0,248	0,668		0,075	5,554	5,921	4,091
	-вода	27,5		27,5													
	-масло растительное	2,2		2,2		2,198		19,778									

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-томатная паста	2,2		2,2	0,106		0,449	0,99	0,003	0,004	0,99			0,051	0,44	1,496	1,1
N17	6. Салат из кукурузы с морковью			40	0,571	1,632	3,058	30,042	0,02	0,024	1,68	3,024		0,235	17,136	18,48	12,768
	-масло растительное	1,6		1,6		1,598		14,384									
	-морковь	44,8	-25,00 %	33,6	0,437	0,034	2,318	11,76	0,02	0,024	1,68	3,024		0,235	17,136	18,48	12,768
	-кукуруза консервированная	11,2	-40,00 %	6,72	0,134		0,739	3,898									
	-соль йодированная	0,096		0,096													
	Всего:			**544**	**18,405**	**19,478**	**48,859**	**470,206**	**0,396**	**0,374**	**64,866**	**4,633**	**0,039**	**10,768**	**148,326**	**300,573**	**92,638**
	Ужин																
N77/1	1. Омлет натуральный			120	8,538	10,596	1,89	137,026	0,115	0,7	0,172	0,4	0,036	3,779	117,708	314,559	22,019
	-яйцо	1,5	%	1,5	7,62	6,9	0,42	94,2	0,105	0,66		0,375		3,75	82,5	288	18
	-масло сливочное	3,6		3,6	0,018	2,97	0,029	26,928				0,025	0,036		0,36	0,72	
	-соль йодированная	0,3		0,3													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	33		33	0,9	0,726	1,441	15,898	0,01	0,04	0,172			0,029	34,848	25,839	4,019
№460/2012	2. Крендель сахарный			60	4,772	4,563	27,753	171,32	0,077	0,133	0,068	0,06	0,015	0,918	30,882	77,212	9,257
	-дрожжи	0,8		0,8					0,004	0,017							
	-сахар	1,94		1,94			1,936	7,741						0,006	0,039		
	-мука пшеничная	2,03	-1,00%	2,01	0,207	0,022	1,419	6,712	0,003	0,001				0,024	0,362	1,728	0,322
	-масло растительное	1,8		1,8		1,798		16,182									
	-масло сливочное	1,45		1,45	0,007	1,196	0,012	10,846				0,01	0,015		0,145	0,29	
	-соль йодированная	0,07		0,07													
	-яйцо	0,1		0,1	0,508	0,46	0,028	6,28	0,007	0,044		0,025		0,25	5,5	19,2	1,2
	-яйцо	0,1		0,1	0,508	0,46	0,028	6,28	0,007	0,044		0,025		0,25	5,5	19,2	1,2
	-сахар	1,937	-1,00%	1,918			1,914	7,651						0,006	0,038		
	-мука пшеничная	31,26	-1,00%	30,947	3,188	0,34	21,849	103,364	0,053	0,012				0,371	5,571	26,615	4,952

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	13		13	0,354	0,286	0,568	6,263	0,004	0,016	0,068			0,011	13,728	10,179	1,583
	3. Хлеб пшеничный			30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	-хлеб пшеничный (булка)	30		30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
N152	4. Чай с сахаром			150			6,737	26,933						0,02	0,135		
	-чай	0,45		0,45													
	-сахар	6,75		6,75			6,737	26,933						0,02	0,135		
	-вода	142,5		142,5													
N4A	5. Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом			40	0,772	4,873	3,297	59,688	0,008	0,019	2,703			0,27	15,829	14,285	5,791
	-икра кабачковая	40,64	-5,00%	38,608	0,772	3,475	3,297	47,102	0,008	0,019	2,703			0,27	15,829	14,285	5,791
	-масло растительное	1,4		1,4		1,399		12,586									
	Всего:			**400**	**16,233**	**20,854**	**54,407**	**470,632**	**0,314**	**0,916**	**2,942**	**0,46**	**0,051**	**15,188**	**171,455**	**425,556**	**42,167**
	Всего за 2й день:				**43,763**	**54,918**	**151,419**	**1302,543**	**0,9**	**1,62**	**69,583**	**5,168**	**0,195**	**36,443**	**549,505**	**918,764**	**166,896**
	День 3																
	Завтрак																
N68/1	1. Каша пшенная молочная жидкая			130	4,186	4,969	15,05	123,084	0,088	0,151	1,268	0,018	0,026	0,421	120,47	115,531	23,361
	-масло сливочное	2,6		2,6	0,013	2,145	0,021	19,448				0,018	0,026		0,26	0,52	
	-сахар	2,6	-1,00%	2,574			2,569	10,27						0,008	0,051		
	-соль йодированная	0,32		0,32													
	-пшено	11,7		11,7	1,346	0,386	7,781	40,716	0,049	0,005				0,316	3,159	27,261	9,711
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	97,5		97,5	2,828	2,438	4,68	52,65	0,039	0,146	1,268			0,098	117	87,75	13,65
	-вода	15,6		15,6													
N117	2. Какао-напиток на молоке			150	3,598	2,878	10,111	80,723	0,035	0,144	0,624			2,116	127,553	102,803	17,195
	-сахар	4,5		4,5			4,491	17,955						0,014	0,09		
	-какао	1,35		1,35	0,327	0,238	0,378	4,957						1,998	0,743	8,843	2,579

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	120		120	3,271	2,64	5,242	57,811	0,035	0,144	0,624			0,104	126,72	93,96	14,616
	-вода	37,5		37,5													
	3. Хлеб пшеничный			30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	-хлеб пшеничный (булка)	30		30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
2	4. Масло сливочное			8	0,04	6,6	0,064	59,84		0,001		0,056	0,08		0,8	1,6	
	-масло сливочное	8		8	0,04	6,6	0,064	59,84		0,001		0,056	0,08		0,8	1,6	
	Всего:			**318**	**9,975**	**15,268**	**39,955**	**339,314**	**0,237**	**0,359**	**1,892**	**0,074**	**0,106**	**12,737**	**255,723**	**239,434**	**45,656**
	2й Завтрак																
N119/2	1. Кисломолочный напиток			100	2,872	2,564	11,282	80	1,026	0,133	0,923	22,564		0,103	124,102	96,41	15,385
	-снежок 2,5%	103,6	-1,00%	102,564	2,872	2,564	11,282	80	1,026	0,133	0,923	22,564		0,103	124,102	96,41	15,385
	Всего:			**100**	**2,872**	**2,564**	**11,282**	**80**	**1,026**	**0,133**	**0,923**	**22,564**		**0,103**	**124,102**	**96,41**	**15,385**
	Обед																
N30	1. Суп овощной со сметаной			150	1,065	3,27	5,377	54,564	0,045	0,027	10,1	0,513		0,416	14,719	24,341	10,592
	-морковь	7,5	-25,00%	5,625	0,073	0,006	0,388	1,969	0,003	0,004	0,281	0,506		0,039	2,869	3,094	2,138
	-картофель	40,05	-40,00%	24,03	0,481	0,096	3,917	17,494	0,029	0,012	3,364			0,216	2,884	12,976	5,383
	-капуста белокочанная свежая	15	-20,00%	12	0,216	0,012	0,564	3,36	0,007	0,006	6			0,12	5,52	3,72	1,92
	-зеленый горошек консервированный	6,9	-35,00%	4,485	0,139	0,009	0,292	1,794	0,005	0,002	0,449			0,031	0,897	2,781	0,942
	-сметана 15%	6		6	0,156	0,9	0,216	9,72	0,001	0,003	0,006	0,007		0,009	2,55	1,77	0,21
	-соль йодированная	0,38		0,38													
	-масло растительное	2,25		2,25		2,248		20,228									
122	2. Плов из птицы			150	15,846	20,773	21,53	335,639	0,068	0,119	1,152	0,682	0,056	1,554	21,337	96,119	31,076

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-морковь	15	-25,00 %	11,25	0,137	0,01	0,706	3,465	0,005	0,006	0,225	0,608		0,069	5,049	5,383	3,719
	-лук репчатый	7,5	-16,00 %	6,3	0,083	0,014	0,473	2,348	0,002	0,001	0,252			0,044	1,719	3,179	0,767
	-рис	30	-1,00%	29,7	1,954	0,261	20	90,169	0,017	0,01				0,258	2,091	38,759	12,92
	-масло сливочное	5,625		5,625	0,028	4,641	0,045	42,075		0,001		0,039	0,056		0,563	1,125	
	-кура і категории замороженная	110	-25,00 %	82,5	13,571	12,85		169,937	0,042	0,099		0,035		1,148	11,616	46,654	12,92
	-масло растительное	3		3		2,997		26,97									
	-томатная паста	1,5		1,5	0,072		0,306	0,675	0,002	0,003	0,675			0,035	0,3	1,02	0,75
	-соль йодированная	0,75		0,75													
	-вода	65,625		65,625													
N129	3. Отвар шиповника			150	0,24	0,105	9,348	40,29	0,011	0,098	165			3,768	9,12	2,55	2,55
	-сахар	6		6			5,988	23,94						0,018	0,12		
	-плоды шиповника сушеные	15		15	0,24	0,105	3,36	16,35	0,011	0,098	165			3,75	9	2,55	2,55
	-вода	165		165													
	4. Хлеб ржаной			34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
	-хлеб ржаной формовой	34		34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
N18	5. Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом			40	0,674	2,836	3,457	41,99	0,009	0,017	3,99			0,56	15,558	18,612	8,898
	-свекла	51,2	-25,00 %	38,4	0,576	0,038	3,379	16,128	0,008	0,015	3,84			0,538	14,208	16,512	8,448
	-соль йодированная	0,096		0,096													
	-масло растительное	2,8		2,8		2,797		25,172									
	-чеснок	1,5		1,5	0,098		0,078	0,69	0,001	0,001	0,15			0,023	1,35	2,1	0,45
	Всего:			**524**	**19,898**	**27,358**	**51,068**	**531,643**	**0,275**	**0,318**	**180,242**	**1,194**	**0,056**	**7,624**	**84,534**	**183,442**	**69,096**
	Ужин																
N77	1. Рагу овощное			110	2,196	6,403	11,767	113,699	0,068	0,049	9,665	1,369	0,033	0,85	35,157	50,825	22,214

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-капуста белокочанная свежая	35,2	-20,00 %	28,16	0,476	0,025	1,204	6,947	0,012	0,011	5,632			0,245	11,399	7,595	3,92
	-картофель	63,8	-40,00 %	38,28	0,72	0,135	5,678	26,804	0,033	0,015	2,144			0,3	4,042	17,984	7,46
	-масло сливочное	3,3		3,3	0,017	2,723	0,026	24,684				0,023	0,033		0,33	0,66	
	-морковь	33	-25,00 %	24,75	0,302	0,022	1,554	7,622	0,011	0,014	0,495	1,337		0,151	11,108	11,843	8,182
	-лук репчатый	16,5	-16,00 %	13,86	0,194	0,035	1,143	5,683	0,007	0,003	1,386			0,111	4,297	8,039	1,94
	-масло растительное	2,2		2,2		2,198		19,778									
	-соль йодированная	0,271		0,271													
	-вода	28,05		28,05													
	-сметана 15%	8,25		8,25	0,215	1,238	0,297	13,365	0,001	0,004	0,008	0,009		0,012	3,506	2,434	0,289
	-соль йодированная	0,08		0,08													
	-мука пшеничная	2,64		2,64	0,272	0,029	1,864	8,818	0,004	0,001				0,032	0,475	2,27	0,422
N133	2. Чай сладкий с лимоном			150	0,061	0,068	9,974	40,995	0,003	0,001	2,7			0,07	2,895	1,485	0,81
	-чай	0,45		0,45													
	-лимоны	7,5	-10,00 %	6,75	0,061	0,068	0,243	2,093	0,003	0,001	2,7			0,041	2,7	1,485	0,81
	-сахар	9,75		9,75			9,731	38,903						0,029	0,195		
	-вода	135		135													
	3. Хлеб пшеничный			30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	-хлеб пшеничный (булка)	30		30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	4. Пастила			20	0,1		16	64									
	-пастила	20		20	0,1		16	64									
N105	5. Тефтели из говядины			60	11,13	10,286	4,225	153,975	0,076	0,181	0,756	0,058	0,012	4,385	19,71	143,584	15,902
	-масло сливочное	1,2		1,2	0,006	0,99	0,01	8,976				0,008	0,012		0,12	0,24	
	-хлеб пшеничный (булка)	7,2		7,2	0,516	0,197	3,535	18,16	0,027	0,015				2,448	1,656	4,68	1,224

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-соль йодированная	0,3		0,3													
	-лук репчатый	9	-16,00%	7,56	0,106	0,019	0,624	3,1	0,004	0,002	0,756			0,06	2,344	4,385	1,058
	-говядина 1 кат.	54,255	-6,00%	51	9,486	8,16		111,179	0,031	0,076				1,377	4,59	95,879	11,22
	-яйцо	0,2		0,2	1,016	0,92	0,056	12,56	0,014	0,088		0,05		0,5	11	38,4	2,4
	Всего:			**370**	**15,637**	**17,578**	**56,695**	**448,335**	**0,261**	**0,294**	**13,121**	**1,427**	**0,045**	**15,506**	**64,662**	**215,394**	**44,026**
	Всего за 3й день:				**48,382**	**62,769**	**159**	**1399,292**	**1,798**	**1,105**	**196,177**	**25,26**	**0,207**	**35,969**	**529,022**	**734,679**	**174,162**
	День 4																
	Завтрак																
№67/1	1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая			130	3,849	5,114	11,741	109,073	0,071	0,154	1,268	0,018	0,026	0,411	121,774	116,093	24,592
	-геркулес	9,75		9,75	1,008	0,532	4,445	26,601	0,032	0,008				0,305	4,462	27,823	10,942
	-масло сливочное	2,6		2,6	0,013	2,145	0,021	19,448				0,018	0,026		0,26	0,52	
	-сахар	2,6		2,6			2,595	10,374						0,008	0,052		
	-соль йодированная	0,26		0,26													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	97,5		97,5	2,828	2,438	4,68	52,65	0,039	0,146	1,268			0,098	117	87,75	13,65
	-вода	15,6		15,6													
126/1	2. Кофейный напиток на молоке			150	2,947	2,484	10,75	78,007	0,039	0,146	1,268			0,113	117,105	87,75	13,65
	-кофейный напиток	1,8		1,8	0,12	0,047	0,831	4,409									
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	97,5		97,5	2,828	2,438	4,68	52,65	0,039	0,146	1,268			0,098	117	87,75	13,65
	-сахар	5,25		5,25			5,24	20,948						0,016	0,105		
	-вода	67,5		67,5													
	3. Хлеб пшеничный			30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	-хлеб пшеничный (булка)	30		30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
N27	4. Сыр порционный			8	1,885	2,377		29,672	0,003	0,025		0,025	0,057	0,09	81,968	44,263	4,098
	-сыр	8,72	-6,00%	8,197	1,885	2,377		29,672	0,003	0,025		0,025	0,057	0,09	81,968	44,263	4,098

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	Всего:			**318**	**10,832**	**10,798**	**37,221**	**292,418**	**0,227**	**0,388**	**2,535**	**0,043**	**0,083**	**10,814**	**327,747**	**267,605**	**47,441**
	2й Завтрак																
	1. Молоко			100	2,862	2,31	4,586	50,585	0,03	0,126	0,546			0,091	110,88	82,215	12,789
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	105		105	2,862	2,31	4,586	50,585	0,03	0,126	0,546			0,091	110,88	82,215	12,789
	Всего:			**100**	**2,862**	**2,31**	**4,586**	**50,585**	**0,03**	**0,126**	**0,546**			**0,091**	**110,88**	**82,215**	**12,789**
	Обед																
	1. Сок			150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	-сок	150		150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	2. Хлеб ржаной			34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
	-хлеб ржаной формовой	34		34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
N56	3. Пюре картофельное			130	3,116	3,465	18,455	113,633	0,137	0,106	14,806	0,018	0,026	0,958	56,225	88,563	28,028
	-картофель	170,625	-40,00%	102,375	2,048	0,41	16,687	74,529	0,123	0,051	14,333			0,921	12,285	55,283	22,932
	-масло сливочное	2,6		2,6	0,013	2,145	0,021	19,448				0,018	0,026		0,26	0,52	
	-соль йодированная	1,3		1,3													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	36,4		36,4	1,056	0,91	1,747	19,656	0,015	0,055	0,473			0,036	43,68	32,76	5,096
N113	4. Оладьи из печени			60	13,027	7,757	13,03	174,766	0,235	1,376	18,953	4,651		7,463	26,965	248,697	17,171
	-печень говяжья	60	-7,00%	55,8	9,988	2,065	2,957	70,866	0,167	1,222	18,414	4,576		3,85	5,022	175,212	10,044
	-масло растительное	3,998		3,998		3,994		35,942									
	-хлеб пшеничный (булка)	7,995		7,995	0,573	0,219	3,926	20,165	0,03	0,017				2,718	1,839	5,197	1,359
	-мука пшеничная	7,995		7,995	0,823	0,088	5,644	26,703	0,014	0,003				0,096	1,439	6,876	1,279
	-соль йодированная	0,6		0,6													
	-лук репчатый	5,411	-16,00%	4,545	0,064	0,011	0,375	1,864	0,002	0,001	0,455			0,036	1,409	2,636	0,636
	-чеснок	0,84		0,84	0,055		0,044	0,386	0,001	0,001	0,084			0,013	0,756	1,176	0,252
	-яйцо	0,3		0,3	1,524	1,38	0,084	18,84	0,021	0,132		0,075		0,75	16,5	57,6	3,6

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
N33	5. Свекольник с курами со сметаной			150	5,083	7,797	8,015	119,198	0,063	0,07	8,602	0,655		1,081	23,52	48,664	20,136
	-кура i категории замороженная	24	-11,50%	21,24	3,717	3,759		48,597	0,015	0,032		0,015		0,34	3,398	13,806	3,823
	-масло растительное	3		3		2,997		26,97									
	-сметана 15%	6		6	0,156	0,9	0,216	9,72	0,001	0,003	0,006	0,007		0,009	2,55	1,77	0,21
	-картофель	40,05	-40,00%	24,03	0,481	0,096	3,917	17,494	0,029	0,012	3,364			0,216	2,884	12,976	5,383
	-лук репчатый	7,2	-16,00%	6,048	0,085	0,015	0,499	2,48	0,003	0,001	0,605			0,048	1,875	3,508	0,847
	-морковь	9,38	-25,00%	7,035	0,091	0,007	0,485	2,462	0,004	0,005	0,352	0,633		0,049	3,588	3,869	2,673
	-свекла	30	-25,00%	22,5	0,338	0,023	1,98	9,45	0,005	0,009	2,25			0,315	8,325	9,675	4,95
	-томатная паста	4,5		4,5	0,216		0,918	2,025	0,007	0,008	2,025			0,104	0,9	3,06	2,25
	-соль йодированная	0,38		0,38													
	-вода	127,5		127,5													
	6. Салат "Кузнечик"			40	1,07	1,634	1,318	24,264	0,014	0,007	0,96			0,347	8,539	14,122	3,321
	-масло растительное	1,6		1,6		1,598		14,384									
	-зеленый горошек консервированный	24	-35,00%	15,6	0,455	0,027	0,923	5,756	0,012	0,006	0,624			0,095	2,746	8,415	2,85
	-лук репчатый	4	-16,00%	3,36	0,047	0,008	0,277	1,378	0,002	0,001	0,336			0,027	1,042	1,949	0,47
	-огурцы соленые	24	-10,00%	21,6	0,569		0,118	2,746						0,226	4,752	3,758	
	Всего:			**564**	**25,121**	**21,177**	**67,324**	**560,021**	**0,607**	**1,631**	**46,32**	**5,323**	**0,026**	**11,476**	**151,049**	**455,365**	**92,135**
	Ужин																
N152	1. Чай с сахаром			150			6,737	26,933						0,02	0,135		

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-чай	0,45		0,45													
	-сахар	6,75		6,75			6,737	26,933						0,02	0,135		
	-вода	142,5		142,5													
	2. Яблоко			100	0,4	0,4	9,805	40,823	0,03	0,02	10,006	0,03	0,55	2,201	15,008	11,006	9,005
	-яблоки отечественные 1 с	113,7	-12,00%	100,056	0,4	0,4	9,805	40,823	0,03	0,02	10,006	0,03	0,55	2,201	15,008	11,006	9,005
	3. Молоко сгущенное			20	1,397	1,649	10,767	63,632	0,012	0,074	0,194	0,01	0,045	0,039	59,558	42,486	6,596
	-молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	-3,00%	19,4	1,397	1,649	10,767	63,632	0,012	0,074	0,194	0,01	0,045	0,039	59,558	42,486	6,596
N83	4. Сырники творожные, запеченные			140	21,326	13,511	18,617	285,496	0,096	0,648	0,51	0,157		1,343	186,412	166,54	29,3
	-творог 9%	102		102	18,36	9,18	3,06	172,38	0,051	0,51	0,51	0,082		0,408	167,28	96,9	23,46
	-сахар	5,6		5,6			5,589	22,344						0,017	0,112		
	-мука пшеничная	8,4		8,4	0,865	0,092	5,93	28,056	0,014	0,003				0,101	1,512	7,224	1,344
	-мука пшеничная	5,6		5,6	0,577	0,062	3,954	18,704	0,01	0,002				0,067	1,008	4,816	0,896
	-яйцо	0,3		0,3	1,524	1,38	0,084	18,84	0,021	0,132		0,075		0,75	16,5	57,6	3,6
	-масло растительное	2,8		2,8		2,797		25,172									
	Всего:			**410**	**23,123**	**15,56**	**45,926**	**416,883**	**0,137**	**0,741**	**10,71**	**0,196**	**0,595**	**3,603**	**261,113**	**220,032**	**44,901**
	Всего за 4й день:				**61,938**	**49,845**	**155,057**	**1319,907**	**1,002**	**2,886**	**60,111**	**5,563**	**0,704**	**25,984**	**850,789**	**1025,218**	**197,266**
	День 5																
	Завтрак																
56	1. Каша "Дружба"			130	3,816	4,56	15,413	118,369	0,06	0,122	0,507	0,018	0,026	0,324	105,472	100,543	20,112
	-масло сливочное	2,6		2,6	0,013	2,145	0,021	19,448				0,018	0,026		0,26	0,52	
	-рис	5,85	-1,00%	5,792	0,405	0,058	4,286	19,286	0,005	0,002				0,058	0,463	8,687	2,896
	-пшено	6,5	-1,00%	6,435	0,74	0,212	4,279	22,394	0,027	0,003				0,174	1,737	14,994	5,341
	-сахар	2,6	-1,00%	2,574			2,569	10,27						0,008	0,051		
	-соль йодированная	0,26		0,26													

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	97,5		97,5	2,658	2,145	4,259	46,972	0,028	0,117	0,507			0,085	102,96	76,343	11,876
	-вода	15,6		15,6													
N134	2. Чай сладкий с молоком			150	3,067	2,475	9,405	72,153	0,032	0,135	0,585			0,111	118,89	88,088	13,703
	-чай	0,45		0,45													
	-сахар	4,5		4,5			4,491	17,955						0,014	0,09		
	-вода	60		60													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	112,5		112,5	3,067	2,475	4,914	54,198	0,032	0,135	0,585			0,098	118,8	88,088	13,703
	3. Хлеб пшеничный			30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	-хлеб пшеничный (булка)	30		30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
2	4. Масло сливочное			8	0,04	6,6	0,064	59,84		0,001		0,056	0,08		0,8	1,6	
	-масло сливочное	8		8	0,04	6,6	0,064	59,84		0,001		0,056	0,08		0,8	1,6	
	Всего:			**318**	**9,074**	**14,457**	**39,612**	**326,028**	**0,206**	**0,321**	**1,092**	**0,074**	**0,106**	**10,636**	**232,062**	**209,731**	**38,915**
	2й Завтрак																
	1. Груша			100	0,409	0,307	9,721	42,979									
	-груши	113,7	-10,00 %	102,33	0,409	0,307	9,721	42,979									
	Всего:			**100**	**0,409**	**0,307**	**9,721**	**42,979**									
	Обед																
N32	1. Рассольник на мясном бульоне со сметаной			150	1,936	3,363	10,211	77,975	0,057	0,031	6	0,817		0,712	18,782	46,858	14,2
	-огурцы соленые	18	-10,00 %	16,2	0,454		0,097	2,203						0,194	4,05	3,24	
	-крупа перловая	4,5		4,5	0,419	0,05	2,993	14,4	0,005	0,003				0,081	1,71	14,535	1,8
	-картофель	60	-40,00 %	36	0,72	0,144	5,868	26,208	0,043	0,018	5,04			0,324	4,32	19,44	8,064
	-сметана 15%	6		6	0,156	0,9	0,216	9,72	0,001	0,003	0,006	0,007		0,009	2,55	1,77	0,21
	-соль йодированная	0,38		0,38													

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-лук репчатый	6	-16,00%	5,04	0,071	0,013	0,416	2,066	0,003	0,001	0,504			0,04	1,562	2,923	0,706
	-морковь	12	-25,00%	9	0,117	0,009	0,621	3,15	0,005	0,006	0,45	0,81		0,063	4,59	4,95	3,42
	-масло растительное	2,25		2,25		2,248		20,228									
N115	2. Гуляш из отварного мяса			80	12,19	10,416	3,052	153,146	0,043	0,092	1,982	0,641	0,012	1,757	11,884	120,432	18,107
	-морковь	9,37	-25,00%	7,028	0,091	0,007	0,485	2,46	0,004	0,005	0,351	0,632		0,049	3,584	3,865	2,67
	-лук репчатый	8,49	-16,00%	7,132	0,094	0,016	0,535	2,658	0,003	0,001	0,285			0,05	1,946	3,599	0,869
	-томатная паста	2,99		2,99	0,144		0,61	1,346	0,004	0,005	1,346			0,069	0,598	2,033	1,495
	-говядина 1 кат.	70,88	-6,00%	66,627	11,649	9,381		131,026	0,029	0,08				1,565	5,277	108,975	12,752
	-масло сливочное	1,2		1,2	0,006	0,99	0,01	8,976				0,008	0,012		0,12	0,24	
	-мука пшеничная	2		2	0,206	0,022	1,412	6,68	0,003	0,001				0,024	0,36	1,72	0,32
	-соль йодированная	0,64		0,64													
N65	3. Каша гречневая рассыпчатая			110	4,202	4,642	26,611	164,912	0,185	0,075		0,031	0,044	2,2	9,24	112,2	66
	-масло сливочное	4,4		4,4	0,022	3,63	0,035	32,912				0,031	0,044		0,44	0,88	
	-соль йодированная	0,28		0,28													
	-крупа гречневая продел	44		44	4,18	1,012	26,576	132	0,185	0,075				2,2	8,8	111,32	66
	-вода	88		88													
N143/1	4. Лимонный напиток			150	0,081	0,09	9,306	38,7	0,004	0,002	3,6			0,081	3,78	1,98	1,08
	-лимоны	15	-40,00%	9	0,081	0,09	0,324	2,79	0,004	0,002	3,6			0,054	3,6	1,98	1,08
	-сахар	9		9			8,982	35,91						0,027	0,18		
	-вода	150		150													
	5. Хлеб ржаной			34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
	-хлеб ржаной формовой	34		34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
N20	6. Икра свекольная			40	0,601	2,046	3,483	34,396	0,011	0,015	4,13			0,515	14,006	17,996	8,264
	-томатная паста	0,6		0,6	0,029		0,122	0,27	0,001	0,001	0,27			0,014	0,12	0,408	0,3
	-лук репчатый	7,857	-16,00 %	6,6	0,092	0,016	0,544	2,706	0,003	0,001	0,66			0,053	2,046	3,828	0,924
	-масло растительное	2		2		1,998		17,98									
	-свекла	42,666	-25,00 %	32	0,48	0,032	2,816	13,44	0,006	0,013	3,2			0,448	11,84	13,76	7,04
	-соль йодированная	0,096		0,096													
	Всего:			**564**	**21,084**	**20,931**	**64,018**	**528,289**	**0,442**	**0,273**	**15,712**	**1,488**	**0,056**	**6,59**	**81,493**	**341,286**	**123,63**
	Ужин																
	1. Огурец соленый			30	0,84		0,18	4,08						0,36	7,5	6	
	-огурцы соленые	30		30	0,84		0,18	4,08						0,36	7,5	6	
141	2. Кисель из плодов или ягод свежих			150	0,236	0,23	12,398	48,875						0,022	2,549	4,62	
	-ягоды ассорти замороженные	22,95		22,95	0,23	0,23	0,23	0,23									
	-сахар	7,5	-1,00%	7,425			7,41	29,626						0,022	0,149		
	-крахмал	6		6	0,006		4,758	19,02							2,4	4,62	
	-вода	139,5		139,5													
	3. Хлеб пшеничный			30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	-хлеб пшеничный (булка)	30		30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	4. Зефир			20	0,16		15,66	60,8									
	-зефир	20		20	0,16		15,66	60,8									
N2	5. Котлеты или биточки рыбные запеченные			60	2,098	3,079	4,917	79,482	0,048	0,107		0,063	0,018	3,56	13,25	44,61	3,93
	-хлеб пшеничный (булка)	9		9	0,645	0,247	4,419	22,7	0,034	0,019				3,06	2,07	5,85	1,53
	-вода	11,4		11,4													
	-филе минтая	48	-11,00 %	42,72	0,427	0,427	0,427	30,758									
	-соль йодированная	0,3		0,3													

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-яйцо	0,2		0,2	1,016	0,92	0,056	12,56	0,014	0,088		0,05		0,5	11	38,4	2,4
	-масло сливочное	1,8		1,8	0,009	1,485	0,014	13,464				0,013	0,018		0,18	0,36	
N52	6. Картофель и овощи, тушеные в соусе			130	2,763	3,612	17,94	112,129	0,112	0,063	9,598	0,764	0,039	1,109	22,903	68,045	29,322
	-картофель	156	-40,00%	93,6	1,76	0,329	13,884	65,539	0,081	0,037	5,242			0,733	9,884	43,973	18,241
	-морковь	16,9	-25,00%	12,675	0,155	0,011	0,796	3,903	0,005	0,007	0,254	0,684		0,077	5,689	6,065	4,19
	-лук репчатый	12,48	-16,00%	10,483	0,138	0,023	0,787	3,908	0,004	0,002	0,419			0,073	2,86	5,29	1,277
	-соль йодированная	0,331		0,331													
	-зеленый горошек консервированный	16,12	-35,00%	10,478	0,325	0,021	0,681	4,191	0,012	0,005	1,048			0,073	2,096	6,496	2,2
	-масло сливочное	2,6		2,6	0,013	2,145	0,021	19,448				0,018	0,026		0,26	0,52	
	-вода	19,5		19,5													
	-масло сливочное	0,65		0,65	0,003	0,536	0,005	4,862				0,005	0,007		0,065	0,13	
	-мука пшеничная	0,65	-1,00%	0,644	0,066	0,007	0,454	2,149	0,001					0,008	0,116	0,553	0,103
	-морковь	1,3	-25,00%	0,975	0,012	0,001	0,061	0,3		0,001	0,02	0,053		0,006	0,438	0,467	0,322
	-лук репчатый	1,253	-16,00%	1,053	0,014	0,002	0,079	0,392			0,042			0,007	0,287	0,531	0,128
	-томатная паста	5,72		5,72	0,275		1,167	2,574	0,009	0,01	2,574			0,132	1,144	3,89	2,86
	-масло сливочное	0,65		0,65	0,003	0,536	0,005	4,862				0,005	0,007		0,065	0,13	
	Всего:			**420**	**8,247**	**7,743**	**65,825**	**381,032**	**0,274**	**0,233**	**9,598**	**0,827**	**0,057**	**15,251**	**53,101**	**142,775**	**38,352**
	Всего за 5й день:				**38,814**	**43,438**	**179,177**	**1278,328**	**0,923**	**0,827**	**26,402**	**2,389**	**0,219**	**32,477**	**366,656**	**693,792**	**200,897**
	День 6																
	Завтрак																

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
N60/1	1. Каша "Гурьевская"			130	3,774	4,685	21,18	141,835	0,059	0,15	1,268	0,018	0,077	0,462	124,779	115,369	22,261
	-масло сливочное	2,6		2,6	0,013	2,145	0,021	19,448				0,018	0,026		0,26	0,52	
	-сахар	2,6		2,6			2,595	10,374						0,008	0,052		
	-рис	11,7		11,7	0,77	0,103	7,879	35,521	0,007	0,004				0,102	0,824	15,269	5,09
	-изюм	9,1		9,1	0,164		6,006	23,842	0,014				0,051	0,255	6,643	11,83	3,522
	-соль йодированная	0,26		0,26													
	-вода	15,6		15,6													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	97,5		97,5	2,828	2,438	4,68	52,65	0,039	0,146	1,268			0,098	117	87,75	13,65
N117	2. Какао-напиток на молоке			150	3,598	2,878	10,111	80,723	0,035	0,144	0,624			2,116	127,553	102,803	17,195
	-сахар	4,5		4,5			4,491	17,955						0,014	0,09		
	-какао	1,35		1,35	0,327	0,238	0,378	4,957						1,998	0,743	8,843	2,579
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	120		120	3,271	2,64	5,242	57,811	0,035	0,144	0,624			0,104	126,72	93,96	14,616
	-вода	37,5		37,5													
	3. Хлеб пшеничный			30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	-хлеб пшеничный (булка)	30		30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
N27	4. Сыр порционный			8	1,885	2,377		29,672	0,003	0,025		0,025	0,057	0,09	81,968	44,263	4,098
	-сыр	8,72	-6,00%	8,197	1,885	2,377		29,672	0,003	0,025		0,025	0,057	0,09	81,968	44,263	4,098
	Всего:			**318**	**11,408**	**10,762**	**46,021**	**327,897**	**0,211**	**0,382**	**1,892**	**0,043**	**0,134**	**12,868**	**341,199**	**281,934**	**48,654**
	2й Завтрак																
	1. Молоко			100	2,862	2,31	4,586	50,585	0,03	0,126	0,546			0,091	110,88	82,215	12,789
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	105		105	2,862	2,31	4,586	50,585	0,03	0,126	0,546			0,091	110,88	82,215	12,789
	Всего:			**100**	**2,862**	**2,31**	**4,586**	**50,585**	**0,03**	**0,126**	**0,546**			**0,091**	**110,88**	**82,215**	**12,789**
	Обед																
N40/1	1. Суп вермишелевый с курами			150	5,42	6,212	11,655	125,018	0,056	0,05	1,458	0,825		0,736	12,169	37,652	12,671
	-макаронные изделия	12		12	1,248	0,132	8,364	40,44	0,02	0,005				0,192	2,28	10,44	1,92

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-картофель	30	-40,00 %	18	0,338	0,063	2,67	12,604	0,016	0,007	1,008			0,141	1,901	8,456	3,508
	-кура і категории замороженная	24	-11,50 %	21,24	3,717	3,759		48,597	0,015	0,032		0,015		0,34	3,398	13,806	3,823
	-соль йодированная	0,38		0,38													
	-морковь	12	-25,00 %	9	0,117	0,009	0,621	3,15	0,005	0,006	0,45	0,81		0,063	4,59	4,95	3,42
	-вода	150		150													
	-масло растительное	2,25		2,25		2,248		20,228									
N117	2. Котлета мясная рубленная			60	11,169	9,255	5,608	150,467	0,087	0,187	0,302	0,05		5,551	18,939	141,542	15,702
	-говядина 1 кат.	53,4	-6,00%	50,196	9,336	8,031		109,427	0,03	0,075				1,355	4,518	94,368	11,043
	-хлеб пшеничный (булка)	10,8		10,8	0,774	0,296	5,303	27,24	0,041	0,023				3,672	2,484	7,02	1,836
	-вода	11,4		11,4													
	-соль йодированная	0,6		0,6													
	-лук репчатый	3,6	-16,00 %	3,024	0,042	0,008	0,249	1,24	0,002	0,001	0,302			0,024	0,937	1,754	0,423
	-яйцо	0,2		0,2	1,016	0,92	0,056	12,56	0,014	0,088		0,05		0,5	11	38,4	2,4
N48/1	3. Капуста тушеная			110	2,756	5,556	9,297	98,268	0,086	0,072	59,029	0,695	0,039	1,399	63,432	53,003	25,648
	-масло сливочное	3,85		3,85	0,019	3,176	0,031	28,798				0,027	0,039		0,385	0,77	
	-капуста белокочанная свежая	143	-20,00 %	114,4	2,059	0,114	5,377	32,032	0,069	0,057	57,2			1,144	52,624	35,464	18,304
	-мука пшеничная	2,2		2,2	0,227	0,024	1,553	7,348	0,004	0,001				0,026	0,396	1,892	0,352
	-соль йодированная	0,55		0,55													
	-лук репчатый	17,6	-16,00 %	14,784	0,195	0,033	1,11	5,511	0,005	0,002	0,591			0,103	4,033	7,46	1,801
	-морковь	16,5	-25,00 %	12,375	0,151	0,011	0,777	3,811	0,005	0,007	0,248	0,668		0,075	5,554	5,921	4,091

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-вода	27,5		27,5													
	-масло растительное	2,2		2,2		2,198		19,778									
	-томатная паста	2,2		2,2	0,106		0,449	0,99	0,003	0,004	0,99			0,051	0,44	1,496	1,1
	4. Хлеб ржаной			34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
	-хлеб ржаной формовой	34		34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
	5. Сок			150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	-сок	150		150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
N17/1	6. Салат из кукурузы (консервированной)			40	0,749	1,998	4,985	40,916						0,003	0,02		
	-масло растительное	2		2		1,998		17,98									
	-сахар	1		1			0,998	3,99						0,003	0,02		
	-кукуруза консервированная	39,835		39,835	0,749		3,987	18,946									
	Всего:			**544**	**22,919**	**23,544**	**58,051**	**542,828**	**0,387**	**0,381**	**63,789**	**1,57**	**0,039**	**9,316**	**130,36**	**287,518**	**77,501**
	Ужин																
N77/1	1. Омлет натуральный			120	8,538	10,596	1,89	137,026	0,115	0,7	0,172	0,4	0,036	3,779	117,708	314,559	22,019
	-яйцо	1,5	%	1,5	7,62	6,9	0,42	94,2	0,105	0,66		0,375		3,75	82,5	288	18
	-масло сливочное	3,6		3,6	0,018	2,97	0,029	26,928				0,025	0,036		0,36	0,72	
	-соль йодированная	0,3		0,3													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	33		33	0,9	0,726	1,441	15,898	0,01	0,04	0,172			0,029	34,848	25,839	4,019
	2. Оладьи			80	5,967	6,075	30,256	199,758	0,09	0,149	0,2	0,03		0,934	57,268	96,631	12,932
	-масло растительное	4		4		3,996		35,96									
	-яйцо	0,2		0,2	0,955	0,81	0,051	11,31	0,01	0,07		0,03		0,435	9,68	33,408	2,088
	-мука пшеничная	38,48		38,48	3,963	0,423	27,167	128,523	0,065	0,015				0,462	6,926	33,093	6,157
	-сахар	1,36		1,36			1,357	5,426						0,004	0,027		
	-дрожжи	0,8		0,8					0,004	0,017							
	-вода	30,667		30,667													
	-соль йодированная	0,12		0,12													

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	38,48		38,48	1,049	0,847	1,681	18,538	0,011	0,046	0,2			0,033	40,635	30,13	4,687
	3. Повидло			20	0,08		13,06	50	0,002	0,004	0,1			0,26	2,8	1,8	1,4
	-повидло	20		20	0,08		13,06	50	0,002	0,004	0,1			0,26	2,8	1,8	1,4
	4. Яблоко			100	0,4	0,4	9,805	40,823	0,03	0,02	10,006	0,03	0,55	2,201	15,008	11,006	9,005
	-яблоки отечественные 1 с	113,7	-12,00%	100,056	0,4	0,4	9,805	40,823	0,03	0,02	10,006	0,03	0,55	2,201	15,008	11,006	9,005
141	5. Кисель из плодов или ягод свежих			150	0,236	0,23	12,398	48,875						0,022	2,549	4,62	
	-ягоды ассорти замороженные	22,95		22,95	0,23	0,23	0,23	0,23									
	-сахар	7,5	-1,00%	7,425			7,41	29,626						0,022	0,149		
	-крахмал	6		6	0,006		4,758	19,02							2,4	4,62	
	-вода	139,5		139,5													
	Всего:			**470**	**15,221**	**17,301**	**67,409**	**476,482**	**0,237**	**0,872**	**10,477**	**0,46**	**0,586**	**7,197**	**195,333**	**428,616**	**45,356**
	Всего за 6й день:				**52,41**	**53,918**	**176,068**	**1397,792**	**0,865**	**1,762**	**76,704**	**2,073**	**0,759**	**29,471**	**777,773**	**1080,283**	**184,301**
	День 7																
	Завтрак																
N57/1	1. Каша "Огонёк" на молоке			130	3,351	4,348	13,909	108,951	0,066	0,127	1,014	0,018	0,026	0,42	96,019	94,764	21,704
	-масло сливочное	2,6		2,6	0,013	2,145	0,021	19,448				0,018	0,026		0,26	0,52	
	-рис	3,9		3,9	0,257	0,034	2,626	11,84	0,002	0,001				0,034	0,275	5,09	1,697
	-пшено	3,9		3,9	0,449	0,129	2,594	13,572	0,016	0,002				0,105	1,053	9,087	3,237
	-сахар	2,6	-1,00%	2,574			2,569	10,27						0,008	0,051		
	-соль йодированная	0,26		0,26													
	-крупа гречневая продел	3,9		3,9	0,371	0,09	2,356	11,7	0,016	0,007				0,195	0,78	9,867	5,85
	-вода	39		39													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	78		78	2,262	1,95	3,744	42,12	0,031	0,117	1,014			0,078	93,6	70,2	10,92
126/1	2. Кофейный напиток на молоке			150	2,947	2,484	10,75	78,007	0,039	0,146	1,268			0,113	117,105	87,75	13,65

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-кофейный напиток	1,8		1,8	0,12	0,047	0,831	4,409									
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	97,5		97,5	2,828	2,438	4,68	52,65	0,039	0,146	1,268			0,098	117	87,75	13,65
	-сахар	5,25		5,25			5,24	20,948						0,016	0,105		
	-вода	67,5		67,5													
	3. Хлеб пшеничный			30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	-хлеб пшеничный (булка)	30		30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
2	4. Масло сливочное			8	0,04	6,6	0,064	59,84		0,001		0,056	0,08		0,8	1,6	
	-масло сливочное	8		8	0,04	6,6	0,064	59,84		0,001		0,056	0,08		0,8	1,6	
	Всего:			**318**	**8,489**	**14,254**	**39,453**	**322,463**	**0,219**	**0,337**	**2,282**	**0,074**	**0,106**	**10,733**	**220,824**	**203,614**	**40,454**
	2й Завтрак																
	1. Сок			100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	-сок	100		100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	Всего:			**100**	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**46**	**0,01**	**0,01**	**2**			**0,2**	**8**	**9**	**5**
	Обед																
N95	1. Запеканка картофельная с отварным сердцем			150	83,37	55,029	43,655	219,214	0,13	0,222	11,895	0,096	0,03	1,532	67,924	133,595	26,414
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-сердце говяжье	67,5	-9,00%	61,425	79,238	48,526	28,87	87,838									
	-картофель	127,5	-40,00%	76,5	1,53	0,306	12,47	55,692	0,092	0,038	10,71			0,689	9,18	41,31	17,136
	-соль йодированная	1,2		1,2													
	-лук репчатый	9	-16,00%	7,56	0,106	0,019	0,624	3,1	0,004	0,002	0,756			0,06	2,344	4,385	1,058
	-яйцо	0,3		0,3	1,524	1,38	0,084	18,84	0,021	0,132		0,075		0,75	16,5	57,6	3,6
	-масло растительное	1,5		1,5		1,499		13,485									
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	33		33	0,957	0,825	1,584	17,82	0,013	0,05	0,429			0,033	39,6	29,7	4,62
N50	2. Соус томатный			30	0,39	0,894	2,628	18,716	0,008	0,005	1,148	0,007	0,011	0,09	1,08	4,137	1,683

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-масло сливочное	1,05		1,05	0,005	0,866	0,008	7,854				0,007	0,011		0,105	0,21	
	-сахар	0,3		0,3			0,299	1,197						0,001	0,006		
	-томатная паста	2,55		2,55	0,122		0,52	1,148	0,004	0,004	1,148			0,059	0,51	1,734	1,275
	-мука пшеничная	2,55		2,55	0,263	0,028	1,8	8,517	0,004	0,001				0,031	0,459	2,193	0,408
	-соль йодированная	0,08		0,08													
	-вода	27		27													
123/2	3. Компот из свежезамороженных ягод			150	0,23	0,23	7,64	29,855						0,022	0,149		
	-ягоды ассорти замороженные	22,95		22,95	0,23	0,23	0,23	0,23									
	-сахар	7,5	-1,00%	7,425			7,41	29,626						0,022	0,149		
	-вода	127,5		127,5													
	4. Хлеб ржаной			34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
	-хлеб ржаной формовой	34		34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
N30/1	5. Суп овощной с мясом и со сметаной			150	4,27	5,851	5,377	90,611	0,053	0,049	10,1	0,513		0,847	16,171	54,321	14,1
	-масло растительное	2,25		2,25		2,248		20,228									
	-сметана 15%	6		6	0,156	0,9	0,216	9,72	0,001	0,003	0,006	0,007		0,009	2,55	1,77	0,21
	-зеленый горошек консервированный	6,9	-35,00%	4,485	0,139	0,009	0,292	1,794	0,005	0,002	0,449			0,031	0,897	2,781	0,942
	-картофель	40,05	-40,00%	24,03	0,481	0,096	3,917	17,494	0,029	0,012	3,364			0,216	2,884	12,976	5,383
	-капуста белокочанная свежая	15	-20,00%	12	0,216	0,012	0,564	3,36	0,007	0,006	6			0,12	5,52	3,72	1,92
	-морковь	7,5	-25,00%	5,625	0,073	0,006	0,388	1,969	0,003	0,004	0,281	0,506		0,039	2,869	3,094	2,138
	-соль йодированная	0,38		0,38													
	-говядина 1 кат.	19,5	-6,00%	18,33	3,205	2,581		36,047	0,008	0,022				0,431	1,452	29,981	3,508
	-вода	150		150													
N16	6. Салат "Росинка"			40	0,613	1,649	2,866	29,186	0,026	0,026	2,432	3,024		0,291	19,01	23,008	14,112

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-соль йодированная	0,48		0,48													
	-морковь	44,8	-25,00 %	33,6	0,437	0,034	2,318	11,76	0,02	0,024	1,68	3,024		0,235	17,136	18,48	12,768
	-лук репчатый	4	-16,00 %	3,36	0,047	0,008	0,277	1,378	0,002	0,001	0,336			0,027	1,042	1,949	0,47
	-зеленый горошек консервированный	6,4	-35,00 %	4,16	0,129	0,008	0,27	1,664	0,005	0,002	0,416			0,029	0,832	2,579	0,874
	-масло растительное	1,6		1,6		1,598		14,384									
	Всего:			**554**	**90,946**	**64,027**	**73,521**	**446,742**	**0,36**	**0,36**	**25,574**	**3,64**	**0,041**	**4,108**	**128,133**	**256,881**	**72,29**
	Ужин																
N80	1. Пудинг творожный с изюмом			140	22,192	14,205	25,705	322,392	0,131	0,739	1,122	0,197	0,106	1,94	252,456	240,159	41,157
	-масло сливочное	2,8		2,8	0,014	2,31	0,022	20,944				0,02	0,028		0,28	0,56	
	-сахар	4,2	-1,00%	4,158			4,15	16,59						0,012	0,083		
	-творог 9%	98	-1,00%	97,02	17,464	8,732	2,911	163,964	0,049	0,485	0,485	0,078		0,388	159,113	92,169	22,315
	-крупа манная	9,8		9,8	1,009	0,098	6,919	32,634	0,014	0,004				0,098	1,96	8,33	1,764
	-изюм	14		14	0,252		9,24	36,68	0,021				0,078	0,392	10,22	18,2	5,418
	-яйцо	0,4		0,4	2,032	1,84	0,112	25,12	0,028	0,176		0,1		1	22	76,8	4,8
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	49		49	1,421	1,225	2,352	26,46	0,02	0,074	0,637			0,049	58,8	44,1	6,86
N115	2. Соус сметанный сладкий			50	1,653	1,993	7,83	56,275	0,022	0,055	0,43	0,008		0,111	43,137	35,763	5,613
	-сахар	2,5	-1,00%	2,475			2,47	9,875						0,007	0,05		
	-сметана 15%	7,5		7,5	0,195	1,125	0,27	12,15	0,001	0,004	0,008	0,008		0,011	3,188	2,213	0,263
	-мука пшеничная	5		5	0,515	0,055	3,53	16,7	0,009	0,002				0,06	0,9	4,3	0,8
	-вода	15		15													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	32,5		32,5	0,943	0,813	1,56	17,55	0,013	0,049	0,423			0,033	39	29,25	4,55
	3. Груша			100	0,409	0,307	9,721	42,979									

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-груши	113,7	-10,00 %	102,33	0,409	0,307	9,721	42,979									
N133	4. Чай сладкий с лимоном			150	0,061	0,068	9,974	40,995	0,003	0,001	2,7			0,07	2,895	1,485	0,81
	-чай	0,45		0,45													
	-лимоны	7,5	-10,00 %	6,75	0,061	0,068	0,243	2,093	0,003	0,001	2,7			0,041	2,7	1,485	0,81
	-сахар	9,75		9,75			9,731	38,903						0,029	0,195		
	-вода	135		135													
	Всего:			**440**	**24,315**	**16,572**	**53,23**	**462,641**	**0,156**	**0,795**	**4,252**	**0,205**	**0,106**	**2,12**	**298,488**	**277,407**	**47,579**
	Всего за 7й день:				**124,25**	**94,953**	**176,305**	**1277,846**	**0,745**	**1,502**	**34,108**	**3,92**	**0,253**	**17,162**	**655,445**	**746,901**	**165,322**
	День 8																
	Завтрак																
N68/1	1. Каша пшенная молочная жидкая			130	4,186	4,969	15,05	123,084	0,088	0,151	1,268	0,018	0,026	0,421	120,47	115,531	23,361
	-масло сливочное	2,6		2,6	0,013	2,145	0,021	19,448				0,018	0,026		0,26	0,52	
	-сахар	2,6	-1,00%	2,574			2,569	10,27						0,008	0,051		
	-соль йодированная	0,32		0,32													
	-пшено	11,7		11,7	1,346	0,386	7,781	40,716	0,049	0,005				0,316	3,159	27,261	9,711
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	97,5		97,5	2,828	2,438	4,68	52,65	0,039	0,146	1,268			0,098	117	87,75	13,65
	-вода	15,6		15,6													
N134	2. Чай сладкий с молоком			150	3,067	2,475	9,405	72,153	0,032	0,135	0,585			0,111	118,89	88,088	13,703
	-чай	0,45		0,45													
	-сахар	4,5		4,5			4,491	17,955						0,014	0,09		
	-вода	60		60													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	112,5		112,5	3,067	2,475	4,914	54,198	0,032	0,135	0,585			0,098	118,8	88,088	13,703
	3. Хлеб пшеничный			30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	-хлеб пшеничный (булка)	30		30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
2	4. Масло сливочное			8	0,04	6,6	0,064	59,84		0,001		0,056	0,08		0,8	1,6	
	-масло сливочное	8		8	0,04	6,6	0,064	59,84		0,001		0,056	0,08		0,8	1,6	
	Всего:			**318**	**9,444**	**14,866**	**39,249**	**330,743**	**0,235**	**0,35**	**1,853**	**0,074**	**0,106**	**10,732**	**247,06**	**224,719**	**42,164**
	2й Завтрак																
119	1. Кисломолочный напиток			100	2,926	3,228	4,035	59,519						0,101	121,056	95,836	14,123
	-кефир 3,2%	104	-3,00%	100,88	2,926	3,228	4,035	59,519						0,101	121,056	95,836	14,123
	Всего:			**100**	**2,926**	**3,228**	**4,035**	**59,519**						**0,101**	**121,056**	**95,836**	**14,123**
	Обед																
N56	1. Пюре картофельное			130	2,545	3,234	13,759	94,33	0,081	0,077	4,776	0,018	0,026	0,673	47,347	67,498	20,394
	-картофель	136,5	-40,00%	81,9	1,54	0,288	12,148	57,346	0,071	0,033	4,586			0,641	8,649	38,477	15,961
	-масло сливочное	2,6		2,6	0,013	2,145	0,021	19,448				0,018	0,026		0,26	0,52	
	-соль йодированная	1,3		1,3													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	36,4		36,4	0,992	0,801	1,59	17,536	0,01	0,044	0,189			0,032	38,438	28,501	4,434
	2. Хлеб ржаной			34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
	-хлеб ржаной формовой	34		34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
	3. Борщ с курами со сметаной			150	4,994	7,01	6,353	106,559	0,053	0,068	12,276	0,669		1,071	27,548	44,88	18,829
	-кура і категории замороженная	24	-11,50%	21,24	3,717	3,759		48,597	0,015	0,032		0,015		0,34	3,398	13,806	3,823
	-масло растительное	2,25		2,25		2,248		20,228									
	-сметана 15%	6		6	0,156	0,9	0,216	9,72	0,001	0,003	0,006	0,007		0,009	2,55	1,77	0,21
	-картофель	20	-40,00%	12	0,24	0,048	1,956	8,736	0,014	0,006	1,68			0,108	1,44	6,48	2,688
	-капуста белокочанная свежая	15	-20,00%	12	0,216	0,012	0,564	3,36	0,007	0,006	6			0,12	5,52	3,72	1,92

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-лук репчатый	5,714	-16,00 %	4,8	0,067	0,012	0,396	1,968	0,002	0,001	0,48			0,038	1,488	2,784	0,672
	-морковь	9,6	-25,00 %	7,2	0,094	0,007	0,497	2,52	0,004	0,005	0,36	0,648		0,05	3,672	3,96	2,736
	-свекла	32	-25,00 %	24	0,36	0,024	2,112	10,08	0,005	0,01	2,4			0,336	8,88	10,32	5,28
	-томатная паста	3		3	0,144		0,612	1,35	0,005	0,005	1,35			0,069	0,6	2,04	1,5
	-соль йодированная	0,75		0,75													
	-вода	150		150													
N10	4. Суфле из рыбы			60	3,818	7,277	3,01	119,377	0,046	0,251	0,26	0,142	0,024	1,294	52,096	116,195	9,119
	-масло сливочное	2,4		2,4	0,012	1,98	0,019	17,952				0,017	0,024		0,24	0,48	
	-мука пшеничная	1,997		1,997	0,206	0,022	1,41	6,67	0,003	0,001				0,024	0,359	1,717	0,32
	-соль йодированная	0,24		0,24													
	-яйцо	0,5		0,5	2,54	2,3	0,14	31,4	0,035	0,22		0,125		1,25	27,5	96	6
	-масло растительное	1,997		1,997		1,995		17,953									
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	19,997		19,997	0,58	0,5	0,96	10,798	0,008	0,03	0,26			0,02	23,996	17,997	2,8
	-филе минтая	54	-11,00 %	48,06	0,481	0,481	0,481	34,603									
	-соль йодированная	0,051		0,051													
N124	5. Компот из яблок и ягод			150	0,177	0,173	7,45	30,131	0,003	0,002	0,602	0,003	0,083	0,306	2,106	1,44	1,178
	-сахар	6		6			5,988	23,94						0,018	0,12		
	-яблоки отечественные 1 с	17,1	-12,00 %	15,048	0,057	0,053	1,342	6,071	0,003	0,002	0,602	0,003	0,083	0,288	1,986	1,44	1,178
	-ягоды ассорти замороженные	12		12	0,12	0,12	0,12	0,12									
	-вода	165		165													
	6. Салат "Кузнечик"			40	0,802	1,092	0,957	16,847	0,013	0,006	1,264			0,283	6,774	10,947	2,498
	-масло растительное	1,067		1,067		1,066		9,592									

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-зеленый горошек консервированный	16	-35,00 %	10,4	0,322	0,021	0,676	4,16	0,011	0,005	1,04			0,073	2,08	6,448	2,184
	-лук репчатый	2,667	-16,00 %	2,24	0,031	0,006	0,185	0,919	0,001		0,224			0,018	0,694	1,299	0,314
	-огурцы соленые	16		16	0,448		0,096	2,176						0,192	4	3,2	
	-соль йодированная	0,445		0,445													
	Всего:			**564**	**14,409**	**19,161**	**42,884**	**426,403**	**0,339**	**0,461**	**19,178**	**0,832**	**0,133**	**4,952**	**159,672**	**282,78**	**67,998**
	Ужин																
N91	1. Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе			80	14,93	15,338	3,644	212,774	0,052	0,115	1,432	1,361		2,101	20,818	149,384	22,848
	-сметана 15%	10		10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,001	0,005	0,01	0,011		0,015	4,25	2,95	0,35
	-соль йодированная	0,96		0,96													
	-лук репчатый	8	-16,00 %	6,72	0,094	0,017	0,554	2,755	0,003	0,001	0,672			0,054	2,083	3,898	0,941
	-говядина 1 кат.	86	-6,00%	80,84	14,134	11,382		158,977	0,035	0,097				1,899	6,403	132,222	15,473
	-морковь	20	-25,00 %	15	0,195	0,015	1,035	5,25	0,009	0,011	0,75	1,35		0,105	7,65	8,25	5,7
	-вода	16		16													
	-масло растительное	2,4		2,4		2,398		21,576									
	-мука пшеничная	2,4		2,4	0,247	0,026	1,694	8,016	0,004	0,001				0,029	0,432	2,064	0,384
N62	2. Макароны или вермишель с маслом			110	3,971	3,594	26,517	156,858	0,065	0,016		0,027	0,039	0,608	7,605	33,83	6,08
	-масло сливочное	3,85		3,85	0,019	3,176	0,031	28,798				0,027	0,039		0,385	0,77	
	-соль йодированная	0,55		0,55													
	-макаронные изделия	38		38	3,952	0,418	26,486	128,06	0,065	0,015				0,608	7,22	33,06	6,08
	3. Печенье			20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0,01		2	0,7	0,42	5,8	18	4
	-печенье сахарное	20		20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0,01		2	0,7	0,42	5,8	18	4
	4. Хлеб пшеничный			30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	-хлеб пшеничный (булка)	30		30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	5. Молоко			150	4,079	3,292	6,536	72,083	0,043	0,18	0,778			0,13	158,004	117,156	18,224
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	157,5	-5,00%	149,625	4,079	3,292	6,536	72,083	0,043	0,18	0,778			0,13	158,004	117,156	18,224
	Всего:			**390**	**26,631**	**25,006**	**66,306**	**600,781**	**0,29**	**0,383**	**2,21**	**3,388**	**0,739**	**13,46**	**199,127**	**337,87**	**56,252**
	Всего за 8й день:				**53,41**	**62,261**	**152,475**	**1417,447**	**0,864**	**1,194**	**23,24**	**4,294**	**0,977**	**29,245**	**726,915**	**941,204**	**180,537**
	День 9																
	Завтрак																
№67/1	1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая			130	3,849	5,114	11,741	109,073	0,071	0,154	1,268	0,018	0,026	0,411	121,774	116,093	24,592
	-геркулес	9,75		9,75	1,008	0,532	4,445	26,601	0,032	0,008				0,305	4,462	27,823	10,942
	-масло сливочное	2,6		2,6	0,013	2,145	0,021	19,448				0,018	0,026		0,26	0,52	
	-сахар	2,6		2,6			2,595	10,374						0,008	0,052		
	-соль йодированная	0,26		0,26													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	97,5		97,5	2,828	2,438	4,68	52,65	0,039	0,146	1,268			0,098	117	87,75	13,65
	-вода	15,6		15,6													
N117	2. Какао-напиток на молоке			150	3,598	2,878	10,111	80,723	0,035	0,144	0,624			2,116	127,553	102,803	17,195
	-сахар	4,5		4,5			4,491	17,955						0,014	0,09		
	-какао	1,35		1,35	0,327	0,238	0,378	4,957						1,998	0,743	8,843	2,579
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	120		120	3,271	2,64	5,242	57,811	0,035	0,144	0,624			0,104	126,72	93,96	14,616
	-вода	37,5		37,5													
	3. Хлеб пшеничный			30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	-хлеб пшеничный (булка)	30		30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
2	4. Масло сливочное			8	0,04	6,6	0,064	59,84		0,001		0,056	0,08		0,8	1,6	
	-масло сливочное	8		8	0,04	6,6	0,064	59,84		0,001		0,056	0,08		0,8	1,6	
	Всего:			**318**	**9,638**	**15,414**	**36,645**	**325,302**	**0,219**	**0,363**	**1,892**	**0,074**	**0,106**	**12,727**	**257,026**	**239,995**	**46,887**
	2й Завтрак																
	1. Яблоко			100	0,4	0,4	9,805	40,823	0,03	0,02	10,006	0,03	0,55	2,201	15,008	11,006	9,005

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-яблоки отечественные 1 с	113,7	-12,00 %	100,056	0,4	0,4	9,805	40,823	0,03	0,02	10,006	0,03	0,55	2,201	15,008	11,006	9,005
	Всего:			**100**	**0,4**	**0,4**	**9,805**	**40,823**	**0,03**	**0,02**	**10,006**	**0,03**	**0,55**	**2,201**	**15,008**	**11,006**	**9,005**
	Обед																
N42	1. Суп "Харчо" с курами			150	4,473	4,927	8,67	96,574	0,025	0,036	1,313	0,515		0,51	9,328	34,843	11,806
	-кура i категории замороженная	24	-11,50 %	21,24	3,494	3,308		43,751	0,011	0,025		0,009		0,296	2,991	12,011	3,326
	-масло растительное	1,5		1,5		1,499		13,485									
	-рис	11,25		11,25	0,74	0,099	7,576	34,155	0,006	0,004				0,098	0,792	14,681	4,894
	-лук репчатый	7,5	-16,00 %	6,3	0,088	0,016	0,52	2,583	0,003	0,001	0,63			0,05	1,953	3,654	0,882
	-морковь	7,5	-25,00 %	5,625	0,073	0,006	0,388	1,969	0,003	0,004	0,281	0,506		0,039	2,869	3,094	2,138
	-томатная паста	0,75		0,75	0,036		0,153	0,338	0,001	0,001	0,338			0,017	0,15	0,51	0,375
	-чеснок	0,75	-15,00 %	0,638	0,041		0,033	0,293	0,001	0,001	0,064			0,01	0,574	0,893	0,191
	-соль йодированная	0,38		0,38													
	-вода	180		180													
N111	2. Рулет из говядины			60	9,406	9,286	4,243	138,233	0,076	0,223		0,083	0,018	4,754	25,449	144,414	13,867
	-вода	14,4		14,4													
	-яйцо	0,3		0,3	1,433	1,214	0,076	16,966	0,015	0,106		0,045		0,653	14,52	50,112	3,132
	-масло сливочное	1,8		1,8	0,009	1,485	0,014	13,464				0,013	0,018		0,18	0,36	
	-хлеб пшеничный (булка)	8,4		8,4	0,602	0,23	4,124	21,186	0,032	0,018				2,856	1,932	5,46	1,428
	-соль йодированная	0,36		0,36													
	-говядина 1 кат.	49,8	-26,00 %	36,852	6,854	5,896		80,337	0,022	0,055				0,995	3,317	69,282	8,107
	-яйцо	0,1		0,1	0,508	0,46	0,028	6,28	0,007	0,044		0,025		0,25	5,5	19,2	1,2
N59	3. Свекла тушеная			110	1,709	3,425	9,745	76,654	0,022	0,037	5,644			1,422	39,285	48,095	22,535

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-свекла	144,1	-25,00%	108,075	1,524	0,095	8,655	41,57	0,016	0,035	4,323			1,316	35,189	40,431	20,686
	-лук репчатый	15,73	-16,00%	13,213	0,185	0,033	1,09	5,417	0,007	0,003	1,321			0,106	4,096	7,664	1,85
	-соль йодированная	0,55		0,55													
	-масло растительное	3,3		3,3		3,297		29,667									
	4. Хлеб ржаной			34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
	-хлеб ржаной формовой	34		34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
N122	5. Компот из сухофруктов			150	0,035		9,682	38,857		0,008	0,113			1,853	13,855	9,42	7,341
	-сухофрукты	18,75		18,75	0,035		3,754	15,156		0,008	0,113			1,835	13,736	9,42	7,341
	-сахар	6	-1,00%	5,94			5,928	23,701						0,018	0,119		
	-вода	147		147													
N17	6. Салат из кукурузы с морковью			40	0,5	1,626	2,611	27,426	0,014	0,018	0,63	1,701		0,192	14,137	15,073	10,414
	-масло растительное	1,6		1,6		1,598		14,384									
	-морковь	42	-25,00%	31,5	0,385	0,028	1,978	9,701	0,014	0,018	0,63	1,701		0,192	14,137	15,073	10,414
	-кукуруза консервированная	9,6	-40,00%	5,76	0,115		0,634	3,341									
	-соль йодированная	0,1		0,1													
	Всего:			**544**	**18,198**	**19,638**	**46,307**	**436,903**	**0,28**	**0,379**	**7,699**	**2,299**	**0,018**	**10,056**	**125,854**	**293,664**	**81,943**
	Ужин																
N82	1. Суфле творожное			140	23,383	12,791	15,114	269,233	0,09	0,674	0,435	0,166	0,014	1,534	212,365	196,383	32,234
	-творог 9%	117,6		117,6	19,898	9,314	3,21	176,259	0,042	0,47	0,235	0,056		0,409	169,72	97,196	23,532
	-масло сливочное	1,4		1,4	0,007	1,155	0,011	10,472				0,01	0,014		0,14	0,28	
	-сахар	4,2		4,2			4,192	16,758						0,013	0,084		
	-яйцо	0,4		0,4	2,032	1,84	0,112	25,12	0,028	0,176		0,1		1	22	76,8	4,8

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	15,4		15,4	0,447	0,385	0,739	8,316	0,006	0,023	0,2			0,015	18,48	13,86	2,156
	-крупа манная	9,8	-1,00%	9,702	0,999	0,097	6,85	32,308	0,014	0,004				0,097	1,94	8,247	1,746
N113	2. Соус молочный сладкий			30	1,235	0,855	4,987	32,823	0,018	0,051	0,429			0,07	40,116	32,022	5,052
	-сахар	1,5		1,5			1,497	5,985						0,005	0,03		
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	33		33	0,957	0,825	1,584	17,82	0,013	0,05	0,429			0,033	39,6	29,7	4,62
	-мука пшеничная	2,7		2,7	0,278	0,03	1,906	9,018	0,005	0,001				0,032	0,486	2,322	0,432
N134	3. Чай сладкий с молоком			150	3,067	2,475	9,405	72,153	0,032	0,135	0,585			0,111	118,89	88,088	13,703
	-чай	0,45		0,45													
	-сахар	4,5		4,5			4,491	17,955						0,014	0,09		
	-вода	60		60													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	112,5		112,5	3,067	2,475	4,914	54,198	0,032	0,135	0,585			0,098	118,8	88,088	13,703
N164	4. Пирожок печеный с повидлом			60	4,695	2,909	34,608	181,624	0,077	0,136	0,143	0,06	0,014	1,091	32,698	77,411	10,094
	-масло растительное	0,2		0,2		0,2		1,798									
	-мука пшеничная	1,39		1,39	0,143	0,015	0,981	4,643	0,002	0,001				0,017	0,25	1,195	0,222
	-повидло	15		15	0,06		9,795	37,5	0,002	0,003	0,075			0,195	2,1	1,35	1,05
	-яйцо	0,1		0,1	0,508	0,46	0,028	6,28	0,007	0,044		0,025		0,25	5,5	19,2	1,2
	-мука пшеничная	30,24		30,24	3,115	0,333	21,349	101,002	0,051	0,012				0,363	5,443	26,006	4,838
	-соль йодированная	0,07		0,07													
	-дрожжи	0,8		0,8					0,004	0,017							
	-масло сливочное	1,4		1,4	0,007	1,155	0,011	10,472				0,01	0,014		0,14	0,28	
	-яйцо	0,1		0,1	0,508	0,46	0,028	6,28	0,007	0,044		0,025		0,25	5,5	19,2	1,2
	-сахар	1,87	-1,00%	1,851			1,848	7,387						0,006	0,037		
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	13		13	0,354	0,286	0,568	6,263	0,004	0,016	0,068			0,011	13,728	10,179	1,583
	Всего:			**380**	**32,38**	**19,029**	**64,115**	**555,832**	**0,217**	**0,995**	**1,592**	**0,226**	**0,028**	**2,807**	**404,069**	**393,903**	**61,083**

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	Всего за 9й день:				**60,615**	**54,482**	**156,873**	**1358,861**	**0,746**	**1,757**	**21,188**	**2,629**	**0,702**	**27,791**	**801,958**	**938,569**	**198,918**
	День 10																
	Завтрак																
126/1	1. Кофейный напиток на молоке			150	2,947	2,484	10,75	78,007	0,039	0,146	1,268			0,113	117,105	87,75	13,65
	-кофейный напиток	1,8		1,8	0,12	0,047	0,831	4,409									
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	97,5		97,5	2,828	2,438	4,68	52,65	0,039	0,146	1,268			0,098	117	87,75	13,65
	-сахар	5,25		5,25			5,24	20,948						0,016	0,105		
	-вода	67,5		67,5													
	2. Хлеб пшеничный			30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	-хлеб пшеничный (булка)	30		30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
N27	3. Сыр порционный			8	1,885	2,377		29,672	0,003	0,025		0,025	0,057	0,09	81,968	44,263	4,098
	-сыр	8,72	-6,00%	8,197	1,885	2,377		29,672	0,003	0,025		0,025	0,057	0,09	81,968	44,263	4,098
№ 1	4. Вермишель молочная			130	4,548	3,661	15,934	115,745	0,056	0,146	0,608	0,005	0,013	0,315	126,17	103,147	16,331
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	117		117	3,189	2,574	5,111	56,366	0,034	0,14	0,608			0,102	123,552	91,611	14,251
	-вода	13		13													
	-макаронные изделия	13		13	1,352	0,143	9,061	43,81	0,022	0,005				0,208	2,47	11,31	2,08
	-масло сливочное	1,3		1,3	0,006	0,944	0,009	8,556				0,005	0,013		0,114	0,226	
	-сахар	1,95	-1,00%	1,931			1,753	7,013						0,005	0,034		
	Всего:			**318**	**11,531**	**9,344**	**41,414**	**299,09**	**0,212**	**0,38**	**1,876**	**0,03**	**0,07**	**10,718**	**332,143**	**254,66**	**39,179**
	2й Завтрак																
	1. Молоко			100	2,862	2,31	4,586	50,585	0,03	0,126	0,546			0,091	110,88	82,215	12,789
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	105		105	2,862	2,31	4,586	50,585	0,03	0,126	0,546			0,091	110,88	82,215	12,789
	Всего:			**100**	**2,862**	**2,31**	**4,586**	**50,585**	**0,03**	**0,126**	**0,546**			**0,091**	**110,88**	**82,215**	**12,789**
	Обед																

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
N26	1. Сельдь с луком и растительным маслом			30	3,764	3,064	0,541	44,821	0,003	0,001	0,655			0,245	13,566	57,627	6,684
	-лук репчатый	7,8	-16,00 %	6,552	0,092	0,016	0,541	2,686	0,003	0,001	0,655			0,052	2,031	3,8	0,917
	-сельдь соленая	21,6	-11,00 %	19,224	3,672	1,25		25,952						0,192	11,534	53,827	5,767
	-масло растительное	1,8		1,8		1,798		16,182									
N34	2. Щи на мясном бульоне со сметаной			150	1,449	3,281	6,328	59,736	0,055	0,041	22,309	0,867		0,683	28,4	32,583	15,268
	-капуста белокочанная свежая	45	-20,00 %	36	0,648	0,036	1,692	10,08	0,022	0,018	18			0,36	16,56	11,16	5,76
	-картофель	30	-40,00 %	18	0,36	0,072	2,934	13,104	0,022	0,009	2,52			0,162	2,16	9,72	4,032
	-сметана 15%	6		6	0,156	0,9	0,216	9,72	0,001	0,003	0,006	0,007		0,009	2,55	1,77	0,21
	-соль йодированная	0,38		0,38													
	-лук репчатый	7,5	-16,00 %	6,3	0,088	0,016	0,52	2,583	0,003	0,001	0,63			0,05	1,953	3,654	0,882
	-морковь	12,75	-25,00 %	9,563	0,124	0,01	0,66	3,347	0,006	0,007	0,478	0,861		0,067	4,877	5,259	3,634
	-масло растительное	2,25		2,25		2,248		20,228									
	-томатная паста	1,5		1,5	0,072		0,306	0,675	0,002	0,003	0,675			0,035	0,3	1,02	0,75
114	3. Жаркое по-домашнему			160	9,346	10,164	19,721	202,751	0,161	0,114	17,636	1,102	0,032	2,1	26,826	137,203	38,608
	-томатная паста	1,6		1,6	0,077		0,326	0,72	0,002	0,003	0,72			0,037	0,32	1,088	0,8
	-лук репчатый	16	-16,00 %	13,44	0,188	0,034	1,109	5,51	0,007	0,003	1,344			0,108	4,166	7,795	1,882
	-картофель	178,24	-40,00 %	106,944	2,139	0,428	17,432	77,855	0,128	0,053	14,972			0,962	12,833	57,75	23,955
	-говядина 1 кат.	38,72		38,72	6,77	5,452		76,145	0,017	0,046				0,91	3,067	63,33	7,411
	-масло растительное	1,6		1,6		1,598		14,384									

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-масло сливочное	3,2		3,2	0,016	2,64	0,026	23,936				0,022	0,032		0,32	0,64	
	-соль йодированная	0,8		0,8													
	-морковь	16	-25,00 %	12	0,156	0,012	0,828	4,2	0,007	0,008	0,6	1,08		0,084	6,12	6,6	4,56
	-вода	32		32													
	4. Сок			150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	-сок	150		150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	5. Хлеб ржаной			34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
	-хлеб ржаной формовой	34		34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
	Всего:			**524**	**17,382**	**17,033**	**53,095**	**435,468**	**0,377**	**0,229**	**43,6**	**1,97**	**0,032**	**4,654**	**104,592**	**282,734**	**84,04**
	Ужин																
	1. Яйцо вареное			40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,07	0,44		0,25		2,5	55	192	12
	-яйцо	1		1	5,08	4,6	0,28	62,8	0,07	0,44		0,25		2,5	55	192	12
N 2/1	2. Винегрет с растительным маслом			110	1,949	5,686	9,288	95,059	0,062	0,041	8,891	1,337		1,025	27,931	46,819	20,498
	-огурцы соленые	19,8	-20,00 %	15,84	0,444		0,095	2,154						0,19	3,96	3,168	
	-свекла	34,1	-25,00 %	25,575	0,384	0,026	2,251	10,742	0,005	0,01	2,558			0,358	9,463	10,997	5,627
	-картофель	50,6	-40,00 %	30,36	0,607	0,121	4,949	22,102	0,036	0,015	4,25			0,273	3,643	16,394	6,801
	-зеленый горошек консервированный	12,1	-35,00 %	7,865	0,244	0,016	0,511	3,146	0,009	0,004	0,787			0,055	1,573	4,876	1,652
	-соль йодированная	0,28		0,28													
	-лук репчатый	6,6	-16,00 %	5,544	0,078	0,014	0,457	2,273	0,003	0,001	0,554			0,044	1,719	3,216	0,776
	-морковь	19,8	-25,00 %	14,85	0,193	0,015	1,025	5,198	0,009	0,01	0,743	1,337		0,104	7,574	8,168	5,643

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-масло растительное	5,5		5,5		5,495		49,445									
N152	3. Чай с сахаром			150			6,737	26,933						0,02	0,135		
	-чай	0,45		0,45													
	-сахар	6,75		6,75			6,737	26,933						0,02	0,135		
	-вода	142,5		142,5													
№166/1	4. Булочка каллорийная			60	4,152	4,011	26,534	158,719	0,072	0,089	0,068	0,035	0,03	0,727	27,234	60,514	8,961
	-масло сливочное	1,36		1,36	0,007	1,122	0,011	10,173				0,01	0,014		0,136	0,272	
	-масло растительное	1,8		1,8		1,798		16,182									
	-яйцо	0,1		0,1	0,508	0,46	0,028	6,28	0,007	0,044		0,025		0,25	5,5	19,2	1,2
	-сахар	1,816		1,816			1,812	7,246						0,005	0,036		
	-дрожжи	0,8		0,8					0,004	0,017							
	-изюм	3		3	0,054		1,98	7,86	0,005				0,017	0,084	2,19	3,9	1,161
	-мука пшеничная	2,032		2,032	0,209	0,022	1,435	6,787	0,003	0,001				0,024	0,366	1,748	0,325
	-мука пшеничная	29,32		29,32	3,02	0,323	20,7	97,929	0,05	0,012				0,352	5,278	25,215	4,691
	-соль йодированная	0,088		0,088													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	13		13	0,354	0,286	0,568	6,263	0,004	0,016	0,068			0,011	13,728	10,179	1,583
	5. Груша			100	0,409	0,307	9,721	42,979									
	-груши	113,7	-10,00%	102,33	0,409	0,307	9,721	42,979									
	6. Хлеб пшеничный			30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	-хлеб пшеничный (булка)	30		30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	Всего:			**490**	**13,742**	**15,426**	**67,289**	**462,156**	**0,318**	**0,633**	**8,959**	**1,621**	**0,03**	**14,472**	**117,2**	**318,833**	**46,559**
	Всего за 10й день:				**45,517**	**44,113**	**166,385**	**1247,299**	**0,938**	**1,367**	**54,981**	**3,621**	**0,133**	**29,935**	**664,815**	**938,442**	**182,567**
	День 11																
	Завтрак																
N70/1	1. Каша рисовая молочная жидкая			130	3,66	4,7	15,954	121,433	0,048	0,151	1,268	0,018	0,026	0,222	118,248	105,82	19,5

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-масло сливочное	2,6		2,6	0,013	2,145	0,021	19,448				0,018	0,026		0,26	0,52	
	-сахар	2,6		2,6			2,595	10,374						0,008	0,052		
	-рис	11,7		11,7	0,819	0,117	8,658	38,961	0,009	0,005				0,117	0,936	17,55	5,85
	-соль йодированная	0,26		0,26													
	-вода	15,6		15,6													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	97,5		97,5	2,828	2,438	4,68	52,65	0,039	0,146	1,268			0,098	117	87,75	13,65
N134	2. Чай сладкий с молоком			150	3,067	2,475	9,405	72,153	0,032	0,135	0,585			0,111	118,89	88,088	13,703
	-чай	0,45		0,45													
	-сахар	4,5		4,5			4,491	17,955						0,014	0,09		
	-вода	60		60													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	112,5		112,5	3,067	2,475	4,914	54,198	0,032	0,135	0,585			0,098	118,8	88,088	13,703
	3. Хлеб пшеничный			30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	-хлеб пшеничный (булка)	30		30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
2	4. Масло сливочное			8	0,04	6,6	0,064	59,84		0,001		0,056	0,08		0,8	1,6	
	-масло сливочное	8		8	0,04	6,6	0,064	59,84		0,001		0,056	0,08		0,8	1,6	
	Всего:			**318**	**8,917**	**14,597**	**40,153**	**329,092**	**0,195**	**0,35**	**1,853**	**0,074**	**0,106**	**10,534**	**244,838**	**215,008**	**38,303**
	2й Завтрак																
	1. Сок			100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	-сок	100		100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	Всего:			**100**	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**46**	**0,01**	**0,01**	**2**			**0,2**	**8**	**9**	**5**
	Обед																
121	1. Солянка с мясом и рисом			160	11,331	12,655	9,941	198,509	0,091	0,122	28,958	0,339	0,036	2,503	66,635	130,396	34,024
	-говядина 1 кат.	51,2	-6,00%	48,128	8,415	6,776		94,647	0,021	0,058				1,131	3,812	78,718	9,212
	-масло сливочное	3,55		3,55	0,017	2,577	0,026	23,366				0,015	0,036		0,312	0,618	
	-масло растительное	3,55		3,55		3,121		28,088									
	-рис	4,21	-1,00%	4,168	0,274	0,037	2,807	12,654	0,002	0,001				0,036	0,293	5,439	1,813

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-капуста белокочанная свежая	176	-20,00 %	140,8	2,382	0,124	6,022	34,733	0,061	0,056	28,16			1,225	56,996	37,974	19,599
	-лук репчатый	8	-16,00 %	6,72	0,088	0,015	0,505	2,505	0,002	0,001	0,269			0,047	1,833	3,391	0,818
	-морковь	8	-25,00 %	6	0,073	0,005	0,377	1,848	0,003	0,003	0,12	0,324		0,037	2,693	2,871	1,984
	-томатная паста	0,85		0,85	0,041		0,173	0,383	0,001	0,001	0,383			0,02	0,17	0,578	0,425
	-чеснок	0,85	-22,00 %	0,663	0,041		0,031	0,288			0,027			0,009	0,525	0,808	0,173
	-соль йодированная	0,64		0,64													
N129	2. Отвар шиповника			150	0,24	0,105	9,348	40,29	0,011	0,098	165			3,768	9,12	2,55	2,55
	-сахар	6		6			5,988	23,94						0,018	0,12		
	-плоды шиповника сушеные	15		15	0,24	0,105	3,36	16,35	0,011	0,098	165			3,75	9	2,55	2,55
	-вода	165		165													
	3. Хлеб ржаной			34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
	-хлеб ржаной формовой	34		34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
N40/1	4. Суп вермишелевый с курами			150	6,242	6,313	17,399	151,752	0,08	0,057	3,63	0,879		0,91	14,557	47,549	15,511
	-макаронные изделия	18,75		18,75	1,95	0,206	13,069	63,188	0,032	0,008				0,3	3,563	16,313	3
	-картофель	37,5	-40,00 %	22,5	0,45	0,09	3,668	16,38	0,027	0,011	3,15			0,203	2,7	12,15	5,04
	-кура i категории замороженная	24	-11,50 %	21,24	3,717	3,759		48,597	0,015	0,032		0,015		0,34	3,398	13,806	3,823
	-соль йодированная	0,75		0,75													
	-морковь	12,8	-25,00 %	9,6	0,125	0,01	0,662	3,36	0,006	0,007	0,48	0,864		0,067	4,896	5,28	3,648
	-вода	150		150													
	-масло растительное	2,25		2,25		2,248		20,228									
5	5. Салат из зеленого горошка			40	1,209	1,277	2,535	26,388	0,043	0,02	3,9			0,273	7,8	24,18	8,19

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-масло растительное	1,2		1,2		1,199		10,788									
	-зеленый горошек консервированный	60	-35,00 %	39	1,209	0,078	2,535	15,6	0,043	0,02	3,9			0,273	7,8	24,18	8,19
	Всего:			**534**	**21,096**	**20,724**	**50,578**	**476,099**	**0,366**	**0,354**	**201,488**	**1,218**	**0,036**	**8,78**	**121,911**	**246,495**	**76,255**
	Ужин																
N56	1. Пюре картофельное			130	2,545	3,234	13,759	94,33	0,081	0,077	4,776	0,018	0,026	0,673	47,347	67,498	20,394
	-картофель	136,5	-40,00 %	81,9	1,54	0,288	12,148	57,346	0,071	0,033	4,586			0,641	8,649	38,477	15,961
	-масло сливочное	2,6		2,6	0,013	2,145	0,021	19,448				0,018	0,026		0,26	0,52	
	-соль йодированная	1,3		1,3													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	36,4		36,4	0,992	0,801	1,59	17,536	0,01	0,044	0,189			0,032	38,438	28,501	4,434
	2. Молоко			150	4,079	3,292	6,536	72,083	0,043	0,18	0,778			0,13	158,004	117,156	18,224
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	157,5	-5,00%	149,625	4,079	3,292	6,536	72,083	0,043	0,18	0,778			0,13	158,004	117,156	18,224
	3. Хлеб пшеничный			30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	-хлеб пшеничный (булка)	30		30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	4. Печенье			20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0,01		2	0,7	0,42	5,8	18	4
	-печенье сахарное	20		20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0,01		2	0,7	0,42	5,8	18	4
	5. Рулет из рыбы			60	3,521	4,765	6,963	85,179	0,075	0,205	0,957	0,091		4,556	41,921	94,008	9,227
	-лук репчатый	9,183	-16,00 %	7,714	0,108	0,019	0,636	3,163	0,004	0,002	0,771			0,062	2,391	4,474	1,08
	-яйцо	0,3	-12,00 %	0,264	1,341	1,214	0,074	16,579	0,018	0,116		0,066		0,66	14,52	50,688	3,168
	-масло растительное	2,057		2,057		2,055		18,492									
	-хлеб пшеничный (булка)	10,5		10,5	0,753	0,288	5,156	26,483	0,04	0,022				3,57	2,415	6,825	1,785
	-филе минтая	47,588	-11,00 %	42,353	0,398	0,373	0,385	6,489									

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	14,246		14,246	0,413	0,356	0,684	7,693	0,006	0,021	0,185			0,014	17,095	12,821	1,994
	-яйцо	0,1		0,1	0,508	0,46	0,028	6,28	0,007	0,044		0,025		0,25	5,5	19,2	1,2
	Всего:			**390**	**13,796**	**14,073**	**56,868**	**410,659**	**0,329**	**0,534**	**6,51**	**2,109**	**0,726**	**15,979**	**259,972**	**316,163**	**56,946**
	Всего за 11й день:				**44,309**	**49,494**	**157,698**	**1261,85**	**0,9**	**1,248**	**211,851**	**3,401**	**0,868**	**35,493**	**634,722**	**786,665**	**176,504**
	День 12																
	Завтрак																
56	1. Каша "Дружба"			130	3,816	4,56	15,413	118,369	0,06	0,122	0,507	0,018	0,026	0,324	105,472	100,543	20,112
	-масло сливочное	2,6		2,6	0,013	2,145	0,021	19,448				0,018	0,026		0,26	0,52	
	-рис	5,85	-1,00%	5,792	0,405	0,058	4,286	19,286	0,005	0,002				0,058	0,463	8,687	2,896
	-пшено	6,5	-1,00%	6,435	0,74	0,212	4,279	22,394	0,027	0,003				0,174	1,737	14,994	5,341
	-сахар	2,6	-1,00%	2,574			2,569	10,27						0,008	0,051		
	-соль йодированная	0,26		0,26													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	97,5		97,5	2,658	2,145	4,259	46,972	0,028	0,117	0,507			0,085	102,96	76,343	11,876
	-вода	15,6		15,6													
N117	2. Какао-напиток на молоке			150	3,598	2,878	10,111	80,723	0,035	0,144	0,624			2,116	127,553	102,803	17,195
	-сахар	4,5		4,5			4,491	17,955						0,014	0,09		
	-какао	1,35		1,35	0,327	0,238	0,378	4,957						1,998	0,743	8,843	2,579
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	120		120	3,271	2,64	5,242	57,811	0,035	0,144	0,624			0,104	126,72	93,96	14,616
	-вода	37,5		37,5													
	3. Хлеб пшеничный			30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	-хлеб пшеничный (булка)	30		30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
N27	4. Сыр порционный			8	1,885	2,377		29,672	0,003	0,025		0,025	0,057	0,09	81,968	44,263	4,098
	-сыр	8,72	-6,00%	8,197	1,885	2,377		29,672	0,003	0,025		0,025	0,057	0,09	81,968	44,263	4,098
	Всего:			**318**	**11,451**	**10,637**	**40,254**	**304,431**	**0,212**	**0,354**	**1,131**	**0,043**	**0,083**	**12,73**	**321,893**	**267,109**	**46,505**

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	2й Завтрак																
N119/2	1. Кисломолочный напиток			100	2,872	2,564	11,282	80	1,026	0,133	0,923	22,564		0,103	124,102	96,41	15,385
	-снежок 2,5%	103,6	-1,00%	102,564	2,872	2,564	11,282	80	1,026	0,133	0,923	22,564		0,103	124,102	96,41	15,385
	Всего:			**100**	**2,872**	**2,564**	**11,282**	**80**	**1,026**	**0,133**	**0,923**	**22,564**		**0,103**	**124,102**	**96,41**	**15,385**
	Обед																
N18	1. Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом			40	0,648	1,633	3,14	29,794	0,009	0,015	3,65			0,513	14,565	17,635	8,19
	-свекла	46	-25,00%	34,5	0,518	0,035	3,036	14,49	0,007	0,014	3,45			0,483	12,765	14,835	7,59
	-соль йодированная	0,1		0,1													
	-масло растительное	1,6		1,6		1,598		14,384									
	-чеснок	2		2	0,13		0,104	0,92	0,002	0,002	0,2			0,03	1,8	2,8	0,6
N39	2. Суп "Уха"			150	1,805	2,661	10,253	94,53	0,06	0,027	3,63	0,864		0,551	12,411	37,065	15,79
	-масло растительное	2,25		2,25		1,978		17,802									
	-пшено	3		3	0,345	0,099	1,995	10,44	0,013	0,001				0,081	0,81	6,99	2,49
	-картофель	75	-40,00%	45	0,846	0,158	6,675	31,509	0,039	0,018	2,52			0,352	4,752	21,141	8,77
	-лук репчатый	7,5	-16,00%	6,3	0,088	0,016	0,52	2,583	0,003	0,001	0,63			0,05	1,953	3,654	0,882
	-морковь	12	-20,00%	9,6	0,125	0,01	0,662	3,36	0,006	0,007	0,48	0,864		0,067	4,896	5,28	3,648
	-соль йодированная	0,38		0,38													
	-филе минтая	45	-11,00%	40,05	0,401	0,401	0,401	28,836									
	-вода	180		180													
N105	3. Тефтели из говядины			60	10,854	9,543	4,225	146,389	0,068	0,168	0,756	0,058	0,012	4,246	19,292	133,864	14,765
	-масло сливочное	1,2		1,2	0,006	0,99	0,01	8,976				0,008	0,012		0,12	0,24	

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-хлеб пшеничный (булка)	7,2		7,2	0,516	0,197	3,535	18,16	0,027	0,015				2,448	1,656	4,68	1,224
	-соль йодированная	0,3		0,3													
	-лук репчатый	9	-16,00%	7,56	0,106	0,019	0,624	3,1	0,004	0,002	0,756			0,06	2,344	4,385	1,058
	-говядина 1 кат.	56,04	-6,00%	52,678	9,21	7,417		103,594	0,023	0,063				1,237	4,172	86,159	10,082
	-яйцо	0,2		0,2	1,016	0,92	0,056	12,56	0,014	0,088		0,05		0,5	11	38,4	2,4
	4. Сок			150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	-сок	150		150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	5. Хлеб ржаной			34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
	-хлеб ржаной формовой	34		34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
N56	6. Пюре картофельное			130	3,116	3,465	18,455	113,633	0,137	0,106	14,806	0,018	0,026	0,958	56,225	88,563	28,028
	-картофель	170,625	-40,00%	102,375	2,048	0,41	16,687	74,529	0,123	0,051	14,333			0,921	12,285	55,283	22,932
	-масло сливочное	2,6		2,6	0,013	2,145	0,021	19,448				0,018	0,026		0,26	0,52	
	-соль йодированная	1,3		1,3													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	36,4		36,4	1,056	0,91	1,747	19,656	0,015	0,055	0,473			0,036	43,68	32,76	5,096
	Всего:			**564**	**19,246**	**17,826**	**62,578**	**512,506**	**0,432**	**0,389**	**25,842**	**0,941**	**0,038**	**7,894**	**138,293**	**332,447**	**90,252**
	Ужин																
N111	1. Соус плодовоягодный			40	0,043	0,042	2,99	11,826						0,006	0,52	0,924	
	-сахар	2		2			1,996	7,98						0,006	0,04		
	-крахмал	1,2		1,2	0,001		0,952	3,804							0,48	0,924	
	-ягоды ассорти замороженные	4,2		4,2	0,042	0,042	0,042	0,042									
	-вода	36		36													
N152	2. Чай с сахаром			150			6,737	26,933						0,02	0,135		
	-чай	0,45		0,45													
	-сахар	6,75		6,75			6,737	26,933						0,02	0,135		
	-вода	142,5		142,5													

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	3. Яблоко			100	0,4	0,4	9,805	40,823	0,03	0,02	10,006	0,03	0,55	2,201	15,008	11,006	9,005
	-яблоки отечественные 1 с	113,7	-12,00 %	100,056	0,4	0,4	9,805	40,823	0,03	0,02	10,006	0,03	0,55	2,201	15,008	11,006	9,005
N86	4. Розовый пудинг			140	20,182	12,295	22,62	286,368	0,145	0,682	4,626	7,556	0,021	2,079	227,37	230,894	60,28
	-масло сливочное	2,1		2,1	0,011	1,733	0,017	15,708				0,015	0,021		0,21	0,42	
	-сметана 15%	3,64		3,64	0,095	0,546	0,131	5,897		0,002	0,004	0,004		0,005	1,547	1,074	0,127
	-крупа манная	14	-1,00%	13,86	1,428	0,139	9,785	46,154	0,019	0,006				0,139	2,772	11,781	2,495
	-сахар	3,5		3,5			3,493	13,965						0,011	0,07		
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	21,42		21,42	0,584	0,471	0,936	10,319	0,006	0,026	0,111			0,019	22,62	16,772	2,609
	-творог 9%	84	-1,00%	83,16	14,969	7,484	2,495	140,54	0,042	0,416	0,416	0,067		0,333	136,382	79,002	19,127
	-морковь	109,2	-25,00 %	81,9	1,065	0,082	5,651	28,665	0,049	0,057	4,095	7,371		0,573	41,769	45,045	31,122
	-яйцо	0,4		0,4	2,032	1,84	0,112	25,12	0,028	0,176		0,1		1	22	76,8	4,8
	5. Зефир			20	0,16		15,66	60,8									
	-зефир	20		20	0,16		15,66	60,8									
	Всего:			**450**	**20,786**	**12,737**	**57,811**	**426,75**	**0,175**	**0,702**	**14,631**	**7,586**	**0,571**	**4,307**	**243,033**	**242,824**	**69,285**
	Всего за 12й день:				**54,354**	**43,764**	**171,925**	**1323,687**	**1,844**	**1,579**	**42,527**	**31,134**	**0,693**	**25,033**	**827,321**	**938,789**	**221,427**
	День 13																
	Завтрак																
N68/1	1. Каша пшенная молочная жидкая			130	4,186	4,969	15,05	123,084	0,088	0,151	1,268	0,018	0,026	0,421	120,47	115,531	23,361
	-масло сливочное	2,6		2,6	0,013	2,145	0,021	19,448				0,018	0,026		0,26	0,52	
	-сахар	2,6	-1,00%	2,574			2,569	10,27						0,008	0,051		
	-соль йодированная	0,32		0,32													
	-пшено	11,7		11,7	1,346	0,386	7,781	40,716	0,049	0,005				0,316	3,159	27,261	9,711
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	97,5		97,5	2,828	2,438	4,68	52,65	0,039	0,146	1,268			0,098	117	87,75	13,65

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-вода	15,6		15,6													
126/1	2. Кофейный напиток на молоке			150	2,947	2,484	10,75	78,007	0,039	0,146	1,268			0,113	117,105	87,75	13,65
	-кофейный напиток	1,8		1,8	0,12	0,047	0,831	4,409									
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	97,5		97,5	2,828	2,438	4,68	52,65	0,039	0,146	1,268			0,098	117	87,75	13,65
	-сахар	5,25		5,25			5,24	20,948						0,016	0,105		
	-вода	67,5		67,5													
	3. Хлеб пшеничный			30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	-хлеб пшеничный (булка)	30		30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
2	4. Масло сливочное			8	0,04	6,6	0,064	59,84		0,001		0,056	0,08		0,8	1,6	
	-масло сливочное	8		8	0,04	6,6	0,064	59,84		0,001		0,056	0,08		0,8	1,6	
	Всего:			**318**	**9,324**	**14,875**	**40,594**	**336,597**	**0,241**	**0,361**	**2,535**	**0,074**	**0,106**	**10,734**	**245,275**	**224,381**	**42,111**
	2й Завтрак																
	1. Груша			100	0,409	0,307	9,721	42,979									
	-груши	113,7	-10,00%	102,33	0,409	0,307	9,721	42,979									
	Всего:			**100**	**0,409**	**0,307**	**9,721**	**42,979**									
	Обед																
N115	1. Гуляш из отварного мяса			80	12,19	10,416	3,052	153,146	0,043	0,092	1,982	0,641	0,012	1,757	11,884	120,432	18,107
	-морковь	9,37	-25,00%	7,028	0,091	0,007	0,485	2,46	0,004	0,005	0,351	0,632		0,049	3,584	3,865	2,67
	-лук репчатый	8,49	-16,00%	7,132	0,094	0,016	0,535	2,658	0,003	0,001	0,285			0,05	1,946	3,599	0,869
	-томатная паста	2,99		2,99	0,144		0,61	1,346	0,004	0,005	1,346			0,069	0,598	2,033	1,495
	-говядина 1 кат.	70,88	-6,00%	66,627	11,649	9,381		131,026	0,029	0,08				1,565	5,277	108,975	12,752
	-масло сливочное	1,2		1,2	0,006	0,99	0,01	8,976				0,008	0,012		0,12	0,24	
	-мука пшеничная	2		2	0,206	0,022	1,412	6,68	0,003	0,001				0,024	0,36	1,72	0,32

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-соль йодированная	0,64		0,64													
N65	2. Каша гречневая рассыпчатая			110	4,202	4,642	26,611	164,912	0,185	0,075		0,031	0,044	2,2	9,24	112,2	66
	-масло сливочное	4,4		4,4	0,022	3,63	0,035	32,912				0,031	0,044		0,44	0,88	
	-соль йодированная	0,28		0,28													
	-крупа гречневая продел	44		44	4,18	1,012	26,576	132	0,185	0,075				2,2	8,8	111,32	66
	-вода	88		88													
N124	3. Компот из яблок и ягод			150	0,177	0,173	7,45	30,131	0,003	0,002	0,602	0,003	0,083	0,306	2,106	1,44	1,178
	-сахар	6		6			5,988	23,94						0,018	0,12		
	-яблоки отечественные 1 с	17,1	-12,00 %	15,048	0,057	0,053	1,342	6,071	0,003	0,002	0,602	0,003	0,083	0,288	1,986	1,44	1,178
	-ягоды ассорти замороженные	12		12	0,12	0,12	0,12	0,12									
	-вода	165		165													
	4. Хлеб ржаной			34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
	-хлеб ржаной формовой	34		34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
31	5. Суп с клецками на м/б со сметаной			150	3,737	4,775	14,491	116,079	0,068	0,154	1,389	0,568		1,169	29,019	87,491	13,287
	-масло растительное	2,25		2,25		2,248		20,228									
	-сметана 15%	6		6	0,156	0,9	0,216	9,72	0,001	0,003	0,006	0,007		0,009	2,55	1,77	0,21
	-яйцо	0,3		0,3	1,524	1,38	0,084	18,84	0,021	0,132		0,075		0,75	16,5	57,6	3,6
	-мука пшеничная	15		15	1,545	0,165	10,59	50,1	0,026	0,006				0,18	2,7	12,9	2,4
	-картофель	30	-40,00 %	18	0,338	0,063	2,67	12,604	0,016	0,007	1,008			0,141	1,901	8,456	3,508
	-лук репчатый	5,8	-16,00 %	4,872	0,064	0,011	0,366	1,816	0,002	0,001	0,195			0,034	1,329	2,458	0,593
	-морковь	12	-25,00 %	9	0,11	0,008	0,565	2,772	0,004	0,005	0,18	0,486		0,055	4,039	4,307	2,975
	-соль йодированная	0,38		0,38													
	-соль йодированная	0,04		0,04													

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-вода	24		24													
N20	6. Икра морковная			40	0,513	2,045	2,747	31,508	0,022	0,023	2,437	2,714		0,278	17,542	20,818	12,681
	-морковь	40,2	-25,00 %	30,15	0,392	0,03	2,08	10,553	0,018	0,021	1,508	2,714		0,211	15,377	16,583	11,457
	-томатная паста	0,6		0,6	0,029		0,122	0,27	0,001	0,001	0,27			0,014	0,12	0,408	0,3
	-лук репчатый	7,857	-16,00 %	6,6	0,092	0,016	0,544	2,706	0,003	0,001	0,66			0,053	2,046	3,828	0,924
	-масло растительное	2		2		1,998		17,98									
	Всего:			**564**	**22,893**	**22,424**	**65,707**	**554,936**	**0,465**	**0,405**	**6,41**	**3,955**	**0,139**	**7,035**	**93,592**	**384,202**	**127,232**
	Ужин																
N 2/1	1. Винегрет с растительным маслом			110	1,949	5,686	9,288	95,059	0,062	0,041	8,891	1,337		1,025	27,931	46,819	20,498
	-огурцы соленые	19,8	-20,00 %	15,84	0,444		0,095	2,154						0,19	3,96	3,168	
	-свекла	34,1	-25,00 %	25,575	0,384	0,026	2,251	10,742	0,005	0,01	2,558			0,358	9,463	10,997	5,627
	-картофель	50,6	-40,00 %	30,36	0,607	0,121	4,949	22,102	0,036	0,015	4,25			0,273	3,643	16,394	6,801
	-зеленый горошек консервированный	12,1	-35,00 %	7,865	0,244	0,016	0,511	3,146	0,009	0,004	0,787			0,055	1,573	4,876	1,652
	-соль йодированная	0,28		0,28													
	-лук репчатый	6,6	-16,00 %	5,544	0,078	0,014	0,457	2,273	0,003	0,001	0,554			0,044	1,719	3,216	0,776
	-морковь	19,8	-25,00 %	14,85	0,193	0,015	1,025	5,198	0,009	0,01	0,743	1,337		0,104	7,574	8,168	5,643
	-масло растительное	5,5		5,5		5,495		49,445									
N100	2. Рыбные ежи			130	3,136	3,882	16,122	144,875	0,034	0,098	0,767	0,068	0,026	0,762	15,239	73,399	13,484
	-масло сливочное	2,6		2,6	0,013	2,145	0,021	19,448				0,018	0,026		0,26	0,52	

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-рис	20,02		20,02	1,401	0,2	14,815	66,667	0,016	0,008				0,2	1,602	30,03	10,01
	-филе минтая	67,191	-11,00 %	59,8	0,598	0,598	0,598	43,056									
	-лук репчатый	9,131	-16,00 %	7,67	0,107	0,019	0,633	3,145	0,004	0,002	0,767			0,061	2,378	4,449	1,074
	-соль йодированная	0,65		0,65													
	-яйцо	0,2		0,2	1,016	0,92	0,056	12,56	0,014	0,088		0,05		0,5	11	38,4	2,4
N50	3. Соус томатный			30	0,39	0,894	2,628	18,716	0,008	0,005	1,148	0,007	0,011	0,09	1,08	4,137	1,683
	-масло сливочное	1,05		1,05	0,005	0,866	0,008	7,854				0,007	0,011		0,105	0,21	
	-сахар	0,3		0,3			0,299	1,197						0,001	0,006		
	-томатная паста	2,55		2,55	0,122		0,52	1,148	0,004	0,004	1,148			0,059	0,51	1,734	1,275
	-мука пшеничная	2,55		2,55	0,263	0,028	1,8	8,517	0,004	0,001				0,031	0,459	2,193	0,408
	-соль йодированная	0,08		0,08													
	-вода	27		27													
N133	4. Чай сладкий с лимоном			150	0,061	0,068	9,974	40,995	0,003	0,001	2,7			0,07	2,895	1,485	0,81
	-чай	0,45		0,45													
	-лимоны	7,5	-10,00 %	6,75	0,061	0,068	0,243	2,093	0,003	0,001	2,7			0,041	2,7	1,485	0,81
	-сахар	9,75		9,75			9,731	38,903						0,029	0,195		
	-вода	135		135													
N164	5. Пирожок печеный с повидлом			60	4,695	2,909	34,608	181,624	0,077	0,136	0,143	0,06	0,014	1,091	32,698	77,411	10,094
	-масло растительное	0,2		0,2		0,2		1,798									
	-мука пшеничная	1,39		1,39	0,143	0,015	0,981	4,643	0,002	0,001				0,017	0,25	1,195	0,222
	-повидло	15		15	0,06		9,795	37,5	0,002	0,003	0,075			0,195	2,1	1,35	1,05
	-яйцо	0,1		0,1	0,508	0,46	0,028	6,28	0,007	0,044		0,025		0,25	5,5	19,2	1,2
	-мука пшеничная	30,24		30,24	3,115	0,333	21,349	101,002	0,051	0,012				0,363	5,443	26,006	4,838
	-соль йодированная	0,07		0,07													

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-дрожжи	0,8		0,8					0,004	0,017							
	-масло сливочное	1,4		1,4	0,007	1,155	0,011	10,472				0,01	0,014		0,14	0,28	
	-яйцо	0,1		0,1	0,508	0,46	0,028	6,28	0,007	0,044		0,025		0,25	5,5	19,2	1,2
	-сахар	1,87	-1,00%	1,851			1,848	7,387						0,006	0,037		
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	13		13	0,354	0,286	0,568	6,263	0,004	0,016	0,068			0,011	13,728	10,179	1,583
	Всего:			**480**	**10,231**	**13,439**	**72,62**	**481,269**	**0,183**	**0,281**	**13,648**	**1,472**	**0,051**	**3,038**	**79,844**	**203,25**	**46,569**
	Всего за 13й день:				**42,858**	**51,045**	**188,643**	**1415,78**	**0,889**	**1,048**	**22,594**	**5,502**	**0,295**	**20,807**	**418,712**	**811,834**	**215,912**
	День 14																
	Завтрак																
55	1. Каша манная			130	3,577	4,372	12,888	105,214	0,038	0,12	0,507	0,018	0,026	0,174	104,919	83,784	13,341
	-сахар	2,6		2,6			2,595	10,374						0,008	0,052		
	-масло сливочное	2,6		2,6	0,013	2,145	0,021	19,448				0,018	0,026		0,26	0,52	
	-крупа манная	9,36		9,36	0,906	0,082	6,013	28,42	0,009	0,003				0,081	1,647	6,922	1,466
	-соль йодированная	0,26		0,26													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	97,5		97,5	2,658	2,145	4,259	46,972	0,028	0,117	0,507			0,085	102,96	76,343	11,876
	-вода	15,6		15,6													
126/1	2. Кофейный напиток на молоке			150	2,947	2,484	10,75	78,007	0,039	0,146	1,268			0,113	117,105	87,75	13,65
	-кофейный напиток	1,8		1,8	0,12	0,047	0,831	4,409									
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	97,5		97,5	2,828	2,438	4,68	52,65	0,039	0,146	1,268			0,098	117	87,75	13,65
	-сахар	5,25		5,25			5,24	20,948						0,016	0,105		
	-вода	67,5		67,5													
	3. Хлеб пшеничный			30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	-хлеб пшеничный (булка)	30		30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
N27	4. Сыр порционный			8	1,885	2,377		29,672	0,003	0,025		0,025	0,057	0,09	81,968	44,263	4,098
	-сыр	8,72	-6,00%	8,197	1,885	2,377		29,672	0,003	0,025		0,025	0,057	0,09	81,968	44,263	4,098

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	Всего:			**318**	**10,561**	**10,056**	**38,368**	**288,559**	**0,194**	**0,354**	**1,775**	**0,043**	**0,083**	**10,577**	**310,892**	**235,297**	**36,19**
	2й Завтрак																
	1. Сок			100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	-сок	100		100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	Всего:			**100**	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**46**	**0,01**	**0,01**	**2**			**0,2**	**8**	**9**	**5**
	Обед																
N117	1. Котлета мясная рубленная			60	11,169	9,255	5,608	150,467	0,087	0,187	0,302	0,05		5,551	18,939	141,542	15,702
	-говядина 1 кат.	53,4	-6,00%	50,196	9,336	8,031		109,427	0,03	0,075				1,355	4,518	94,368	11,043
	-хлеб пшеничный (булка)	10,8		10,8	0,774	0,296	5,303	27,24	0,041	0,023				3,672	2,484	7,02	1,836
	-вода	11,4		11,4													
	-соль йодированная	0,6		0,6													
	-лук репчатый	3,6	-16,00%	3,024	0,042	0,008	0,249	1,24	0,002	0,001	0,302			0,024	0,937	1,754	0,423
	-яйцо	0,2		0,2	1,016	0,92	0,056	12,56	0,014	0,088		0,05		0,5	11	38,4	2,4
N77	2. Рагу овощное			110	2,196	6,403	11,767	113,699	0,068	0,049	9,665	1,369	0,033	0,85	35,157	50,825	22,214
	-капуста белокочанная свежая	35,2	-20,00%	28,16	0,476	0,025	1,204	6,947	0,012	0,011	5,632			0,245	11,399	7,595	3,92
	-картофель	63,8	-40,00%	38,28	0,72	0,135	5,678	26,804	0,033	0,015	2,144			0,3	4,042	17,984	7,46
	-масло сливочное	3,3		3,3	0,017	2,723	0,026	24,684				0,023	0,033		0,33	0,66	
	-морковь	33	-25,00%	24,75	0,302	0,022	1,554	7,622	0,011	0,014	0,495	1,337		0,151	11,108	11,843	8,182
	-лук репчатый	16,5	-16,00%	13,86	0,194	0,035	1,143	5,683	0,007	0,003	1,386			0,111	4,297	8,039	1,94
	-масло растительное	2,2		2,2		2,198		19,778									
	-соль йодированная	0,271		0,271													
	-вода	28,05		28,05													

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-сметана 15%	8,25		8,25	0,215	1,238	0,297	13,365	0,001	0,004	0,008	0,009		0,012	3,506	2,434	0,289
	-соль йодированная	0,08		0,08													
	-мука пшеничная	2,64		2,64	0,272	0,029	1,864	8,818	0,004	0,001				0,032	0,475	2,27	0,422
N143/1	3. Лимонный напиток			150	0,081	0,09	9,306	38,7	0,004	0,002	3,6			0,081	3,78	1,98	1,08
	-лимоны	15	-40,00 %	9	0,081	0,09	0,324	2,79	0,004	0,002	3,6			0,054	3,6	1,98	1,08
	-сахар	9		9			8,982	35,91						0,027	0,18		
	-вода	150		150													
	4. Хлеб ржаной			34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
	-хлеб ржаной формовой	34		34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
№3	5. Суп картофельный с курами со сметаной			150	5,448	7,314	12,386	134,633	0,105	0,077	10,537	0,832		1,071	20,91	60,851	23,481
	-лук репчатый	7,5	-16,00 %	6,3	0,088	0,016	0,52	2,583	0,003	0,001	0,63			0,05	1,953	3,654	0,882
	-картофель	112,5	-40,00 %	67,5	1,35	0,27	11,003	49,14	0,081	0,034	9,45			0,608	8,1	36,45	15,12
	-масло растительное	2,25		2,25		2,248		20,228									
	-сметана 15%	6,75		6,75	0,176	1,013	0,243	10,935	0,001	0,003	0,007	0,007		0,01	2,869	1,991	0,236
	-соль йодированная	0,75		0,75													
	-морковь	12	-25,00 %	9	0,117	0,009	0,621	3,15	0,005	0,006	0,45	0,81		0,063	4,59	4,95	3,42
	-вода	150		150													
	-кура i категории замороженная	24	-11,50 %	21,24	3,717	3,759		48,597	0,015	0,032		0,015		0,34	3,398	13,806	3,823
N17	6. Салат из кукурузы с морковью			40	0,571	1,632	3,058	30,042	0,02	0,024	1,68	3,024		0,235	17,136	18,48	12,768
	-масло растительное	1,6		1,6		1,598		14,384									
	-морковь	44,8	-25,00 %	33,6	0,437	0,034	2,318	11,76	0,02	0,024	1,68	3,024		0,235	17,136	18,48	12,768

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-кукуруза консервированная	11,2	-40,00 %	6,72	0,134		0,739	3,898									
	-соль йодированная	0,096		0,096													
	Всего:			**544**	**21,539**	**25,068**	**53,481**	**526,7**	**0,426**	**0,395**	**25,784**	**5,275**	**0,033**	**9,115**	**119,723**	**315,498**	**91,226**
	Ужин																
5	1. Салат из зеленого горошка			40	1,209	1,277	2,535	26,388	0,043	0,02	3,9			0,273	7,8	24,18	8,19
	-масло растительное	1,2		1,2		1,199		10,788									
	-зеленый горошек консервированный	60	-35,00 %	39	1,209	0,078	2,535	15,6	0,043	0,02	3,9			0,273	7,8	24,18	8,19
91	2. Омлет натуральный			120	8,521	10,583	1,864	136,737	0,114	0,699	0,168	0,4	0,036	3,778	117,074	314,089	21,946
	-яйцо	1,5	%	1,5	7,62	6,9	0,42	94,2	0,105	0,66		0,375		3,75	82,5	288	18
	-масло сливочное	3,6		3,6	0,018	2,97	0,029	26,928				0,025	0,036		0,36	0,72	
	-соль йодированная	0,3		0,3													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	32,4		32,4	0,883	0,713	1,415	15,609	0,009	0,039	0,168			0,028	34,214	25,369	3,946
N152	3. Чай с сахаром			150			6,737	26,933						0,02	0,135		
	-чай	0,45		0,45													
	-сахар	6,75		6,75			6,737	26,933						0,02	0,135		
	-вода	142,5		142,5													
№460/2012	4. Крендель сахарный			60	4,772	4,563	27,753	171,32	0,077	0,133	0,068	0,06	0,015	0,918	30,882	77,212	9,257
	-дрожжи	0,8		0,8					0,004	0,017							
	-сахар	1,94		1,94			1,936	7,741						0,006	0,039		
	-мука пшеничная	2,03	-1,00%	2,01	0,207	0,022	1,419	6,712	0,003	0,001				0,024	0,362	1,728	0,322
	-масло растительное	1,8		1,8		1,798		16,182									
	-масло сливочное	1,45		1,45	0,007	1,196	0,012	10,846				0,01	0,015		0,145	0,29	
	-соль йодированная	0,07		0,07													
	-яйцо	0,1		0,1	0,508	0,46	0,028	6,28	0,007	0,044		0,025		0,25	5,5	19,2	1,2
	-яйцо	0,1		0,1	0,508	0,46	0,028	6,28	0,007	0,044		0,025		0,25	5,5	19,2	1,2

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-сахар	1,937	-1,00%	1,918			1,914	7,651						0,006	0,038		
	-мука пшеничная	31,26	-1,00%	30,947	3,188	0,34	21,849	103,364	0,053	0,012				0,371	5,571	26,615	4,952
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	13		13	0,354	0,286	0,568	6,263	0,004	0,016	0,068			0,011	13,728	10,179	1,583
	5. Хлеб пшеничный			30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	-хлеб пшеничный (булка)	30		30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	Всего:			**400**	**16,653**	**17,245**	**53,619**	**437,043**	**0,349**	**0,915**	**4,136**	**0,46**	**0,051**	**15,19**	**162,792**	**434,981**	**44,493**
	Всего за 14й день:				**49,253**	**52,468**	**155,568**	**1298,302**	**0,979**	**1,674**	**33,695**	**5,778**	**0,167**	**35,082**	**601,407**	**994,776**	**176,908**
	День 15																
	Завтрак																
№67/1	1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая			130	3,849	5,114	11,741	109,073	0,071	0,154	1,268	0,018	0,026	0,411	121,774	116,093	24,592
	-геркулес	9,75		9,75	1,008	0,532	4,445	26,601	0,032	0,008				0,305	4,462	27,823	10,942
	-масло сливочное	2,6		2,6	0,013	2,145	0,021	19,448				0,018	0,026		0,26	0,52	
	-сахар	2,6		2,6			2,595	10,374						0,008	0,052		
	-соль йодированная	0,26		0,26													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	97,5		97,5	2,828	2,438	4,68	52,65	0,039	0,146	1,268			0,098	117	87,75	13,65
	-вода	15,6		15,6													
N134	2. Чай сладкий с молоком			150	3,067	2,475	9,405	72,153	0,032	0,135	0,585			0,111	118,89	88,088	13,703
	-чай	0,45		0,45													
	-сахар	4,5		4,5			4,491	17,955						0,014	0,09		
	-вода	60		60													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	112,5		112,5	3,067	2,475	4,914	54,198	0,032	0,135	0,585			0,098	118,8	88,088	13,703
	3. Хлеб пшеничный			30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	-хлеб пшеничный (булка)	30		30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
2	4. Масло сливочное			8	0,04	6,6	0,064	59,84		0,001		0,056	0,08		0,8	1,6	
	-масло сливочное	8		8	0,04	6,6	0,064	59,84		0,001		0,056	0,08		0,8	1,6	

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	Всего:			**318**	**9,106**	**15,011**	**35,94**	**316,732**	**0,217**	**0,353**	**1,853**	**0,074**	**0,106**	**10,722**	**248,364**	**225,28**	**43,395**
	2й Завтрак																
	1. Яблоко			100	0,4	0,4	9,805	40,823	0,03	0,02	10,006	0,03	0,55	2,201	15,008	11,006	9,005
	-яблоки отечественные 1 с	113,7	-12,00 %	100,056	0,4	0,4	9,805	40,823	0,03	0,02	10,006	0,03	0,55	2,201	15,008	11,006	9,005
	Всего:			**100**	**0,4**	**0,4**	**9,805**	**40,823**	**0,03**	**0,02**	**10,006**	**0,03**	**0,55**	**2,201**	**15,008**	**11,006**	**9,005**
	Обед																
N104/1	1. Суфле из печени			60	13,482	7,939	7,179	154,832	0,217	1,468	19,14	4,772	0,024	4,992	65,437	286,72	19,963
	-масло сливочное	2,4		2,4	0,012	1,98	0,019	17,952				0,017	0,024		0,24	0,48	
	-печень говяжья	68,4	-17,00 %	56,772	10,162	2,101	3,009	72,1	0,17	1,243	18,735	4,655		3,917	5,109	178,264	10,219
	-мука пшеничная	3,6		3,6	0,371	0,04	2,542	12,024	0,006	0,001				0,043	0,648	3,096	0,576
	-соль йодированная	0,72		0,72													
	-яйцо	0,4		0,4	2,032	1,84	0,112	25,12	0,028	0,176		0,1		1	22	76,8	4,8
	-масло растительное	1,2		1,2		1,199		10,788									
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	31,2		31,2	0,905	0,78	1,498	16,848	0,012	0,047	0,406			0,031	37,44	28,08	4,368
N52	2. Картофель и овощи, тушеные в соусе			130	2,763	3,612	17,94	112,129	0,112	0,063	9,598	0,764	0,039	1,109	22,903	68,045	29,322
	-картофель	156	-40,00 %	93,6	1,76	0,329	13,884	65,539	0,081	0,037	5,242			0,733	9,884	43,973	18,241
	-морковь	16,9	-25,00 %	12,675	0,155	0,011	0,796	3,903	0,005	0,007	0,254	0,684		0,077	5,689	6,065	4,19
	-лук репчатый	12,48	-16,00 %	10,483	0,138	0,023	0,787	3,908	0,004	0,002	0,419			0,073	2,86	5,29	1,277
	-соль йодированная	0,331		0,331													
	-зеленый горошек консервированный	16,12	-35,00 %	10,478	0,325	0,021	0,681	4,191	0,012	0,005	1,048			0,073	2,096	6,496	2,2
	-масло сливочное	2,6		2,6	0,013	2,145	0,021	19,448				0,018	0,026		0,26	0,52	

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-вода	19,5		19,5													
	-масло сливочное	0,65		0,65	0,003	0,536	0,005	4,862				0,005	0,007		0,065	0,13	
	-мука пшеничная	0,65	-1,00%	0,644	0,066	0,007	0,454	2,149	0,001					0,008	0,116	0,553	0,103
	-морковь	1,3	-25,00%	0,975	0,012	0,001	0,061	0,3		0,001	0,02	0,053		0,006	0,438	0,467	0,322
	-лук репчатый	1,253	-16,00%	1,053	0,014	0,002	0,079	0,392			0,042			0,007	0,287	0,531	0,128
	-томатная паста	5,72		5,72	0,275		1,167	2,574	0,009	0,01	2,574			0,132	1,144	3,89	2,86
	-масло сливочное	0,65		0,65	0,003	0,536	0,005	4,862				0,005	0,007		0,065	0,13	
	3. Сок			150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	-сок	150		150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	4. Хлеб ржаной			34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
	-хлеб ржаной формовой	34		34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
67/2012	5. Щи из свежей капусты с курами и со сметаной			150	5,304	7,05	7,079	112,699	0,062	0,071	20,058	0,882		1,038	32,092	47,337	19,484
	-кура і категории замороженная	24	-11,50%	21,24	3,717	3,759		48,597	0,015	0,032		0,015		0,34	3,398	13,806	3,823
	-масло растительное	2,25		2,25		2,248		20,228									
	-картофель	30		30	0,498	0,082	3,685	17,469	0,013	0,008	0,269			0,178	2,453	10,668	4,425
	-капуста белокочанная свежая	45	-20,00%	36	0,648	0,036	1,692	10,08	0,022	0,018	18			0,36	16,56	11,16	5,76
	-лук репчатый	7,5	-16,00%	6,3	0,088	0,016	0,52	2,583	0,003	0,001	0,63			0,05	1,953	3,654	0,882
	-морковь	12,75	-25,00%	9,563	0,124	0,01	0,66	3,347	0,006	0,007	0,478	0,861		0,067	4,877	5,259	3,634
	-томатная паста	1,5		1,5	0,072		0,306	0,675	0,002	0,003	0,675			0,035	0,3	1,02	0,75
	-соль йодированная	0,38		0,38													
	-сметана 15%	6		6	0,156	0,9	0,216	9,72	0,001	0,003	0,006	0,007		0,009	2,55	1,77	0,21

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-вода	150		150													
12	6. Салат из свеклы			40	0,57	2,436	3,344	37,536	0,008	0,015	3,8			0,532	14,06	16,34	8,36
	-масло растительное	2,4		2,4		2,398		21,576									
	-свекла	50,667	-25,00 %	38	0,57	0,038	3,344	15,96	0,008	0,015	3,8			0,532	14,06	16,34	8,36
	Всего:			**564**	**24,943**	**21,561**	**62,048**	**545,356**	**0,556**	**1,689**	**55,596**	**6,419**	**0,063**	**9,297**	**170,292**	**473,762**	**100,609**
	Ужин																
N2	1. Котлеты или биточки рыбные запеченные			60	2,098	3,079	4,917	79,482	0,048	0,107		0,063	0,018	3,56	13,25	44,61	3,93
	-хлеб пшеничный (булка)	9		9	0,645	0,247	4,419	22,7	0,034	0,019				3,06	2,07	5,85	1,53
	-вода	11,4		11,4													
	-филе минтая	48	-11,00 %	42,72	0,427	0,427	0,427	30,758									
	-соль йодированная	0,3		0,3													
	-яйцо	0,2		0,2	1,016	0,92	0,056	12,56	0,014	0,088		0,05		0,5	11	38,4	2,4
	-масло сливочное	1,8		1,8	0,009	1,485	0,014	13,464				0,013	0,018		0,18	0,36	
N58	2. Рис отварной с овощами			110	2,561	4,079	25,396	148,719	0,038	0,023	1,647	1,034	0,045	0,485	12,072	61,376	21,767
	-масло сливочное	4,51		4,51	0,023	3,721	0,036	33,735				0,032	0,045		0,451	0,902	
	-рис	32,34	-1,00%	32,017	2,241	0,32	23,692	106,615	0,026	0,013				0,32	2,561	48,025	16,008
	-соль йодированная	0,55		0,55													
	-лук репчатый	12,98	-16,00 %	10,903	0,153	0,027	0,9	4,47	0,005	0,002	1,09			0,087	3,38	6,324	1,526
	-морковь	14,85	-25,00 %	11,138	0,145	0,011	0,768	3,898	0,007	0,008	0,557	1,002		0,078	5,68	6,126	4,232
	-вода	68,2		68,2													
N50	3. Соус томатный			30	0,39	0,894	2,628	18,716	0,008	0,005	1,148	0,007	0,011	0,09	1,08	4,137	1,683
	-масло сливочное	1,05		1,05	0,005	0,866	0,008	7,854				0,007	0,011		0,105	0,21	
	-сахар	0,3		0,3			0,299	1,197						0,001	0,006		

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-томатная паста	2,55		2,55	0,122		0,52	1,148	0,004	0,004	1,148			0,059	0,51	1,734	1,275
	-мука пшеничная	2,55		2,55	0,263	0,028	1,8	8,517	0,004	0,001				0,031	0,459	2,193	0,408
	-соль йодированная	0,08		0,08													
	-вода	27		27													
141	4. Кисель из плодов или ягод свежих			150	0,236	0,23	12,398	48,875						0,022	2,549	4,62	
	-ягоды ассорти замороженные	22,95		22,95	0,23	0,23	0,23	0,23									
	-сахар	7,5	-1,00%	7,425			7,41	29,626						0,022	0,149		
	-крахмал	6		6	0,006		4,758	19,02							2,4	4,62	
	-вода	139,5		139,5													
	5. Хлеб пшеничный			30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	-хлеб пшеничный (булка)	30		30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	6. Печенье			20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0,01		2	0,7	0,42	5,8	18	4
	-печенье сахарное	20		20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0,01		2	0,7	0,42	5,8	18	4
	Всего:			**400**	**8,935**	**11,064**	**74,949**	**454,857**	**0,224**	**0,209**	**2,795**	**3,104**	**0,774**	**14,778**	**41,651**	**152,243**	**36,48**
	Всего за 15й день:				**43,385**	**48,037**	**182,742**	**1357,768**	**1,027**	**2,271**	**70,249**	**9,627**	**1,493**	**36,998**	**475,315**	**862,292**	**189,489**
	День 16																
	Завтрак																
№8	1. Каша гречневая молочная вязкая			130	4,211	4,128	17,333	123,275	0,096	0,145	0,507	0,014	0,02	0,907	106,47	117,845	36,251
	-крупа гречневая продел	16,25		16,25	1,544	0,374	9,815	48,75	0,068	0,028				0,813	3,25	41,113	24,375
	-масло сливочное	1,95		1,95	0,01	1,609	0,016	14,586				0,014	0,02		0,195	0,39	
	-соль йодированная	0,3		0,3													
	-вода	32,5		32,5													
	-сахар	3,25		3,25			3,244	12,968						0,01	0,065		
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	97,5		97,5	2,658	2,145	4,259	46,972	0,028	0,117	0,507			0,085	102,96	76,343	11,876
N117	2. Какао-напиток на молоке			150	3,598	2,878	10,111	80,723	0,035	0,144	0,624			2,116	127,553	102,803	17,195
	-сахар	4,5		4,5			4,491	17,955						0,014	0,09		

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-какао	1,35		1,35	0,327	0,238	0,378	4,957						1,998	0,743	8,843	2,579
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	120		120	3,271	2,64	5,242	57,811	0,035	0,144	0,624			0,104	126,72	93,96	14,616
	-вода	37,5		37,5													
	3. Хлеб пшеничный			30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	-хлеб пшеничный (булка)	30		30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
N27	4. Сыр порционный			8	1,885	2,377		29,672	0,003	0,025		0,025	0,057	0,09	81,968	44,263	4,098
	-сыр	8,72	-6,00%	8,197	1,885	2,377		29,672	0,003	0,025		0,025	0,057	0,09	81,968	44,263	4,098
	Всего:			**318**	**11,846**	**10,204**	**42,174**	**309,337**	**0,248**	**0,377**	**1,131**	**0,039**	**0,077**	**13,313**	**322,891**	**284,41**	**62,643**
	2й Завтрак																
	1. Молоко			100	2,862	2,31	4,586	50,585	0,03	0,126	0,546			0,091	110,88	82,215	12,789
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	105		105	2,862	2,31	4,586	50,585	0,03	0,126	0,546			0,091	110,88	82,215	12,789
	Всего:			**100**	**2,862**	**2,31**	**4,586**	**50,585**	**0,03**	**0,126**	**0,546**			**0,091**	**110,88**	**82,215**	**12,789**
	Обед																
	1. Хлеб ржаной			34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
	-хлеб ржаной формовой	34		34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
N111	2. Рулет из говядины			60	10,964	10,597	4,493	157,236	0,083	0,236	0,302	0,083	0,018	4,998	27,119	161,486	16,083
	-вода	14,4		14,4													
	-яйцо	0,3		0,3	1,433	1,214	0,076	16,966	0,015	0,106		0,045		0,653	14,52	50,112	3,132
	-масло сливочное	1,8		1,8	0,009	1,485	0,014	13,464				0,013	0,018		0,18	0,36	
	-хлеб пшеничный (булка)	8,4		8,4	0,602	0,23	4,124	21,186	0,032	0,018				2,856	1,932	5,46	1,428
	-соль йодированная	0,36		0,36													
	-говядина 1 кат.	60,811	-26,00%	45	8,37	7,2		98,1	0,027	0,068				1,215	4,05	84,6	9,9
	-яйцо	0,1		0,1	0,508	0,46	0,028	6,28	0,007	0,044		0,025		0,25	5,5	19,2	1,2
	-лук репчатый	3,6	-16,00%	3,024	0,042	0,008	0,249	1,24	0,002	0,001	0,302			0,024	0,937	1,754	0,423

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
C145	3. Компот из сухофруктов			150	0,03		9,288	37,74		0,008	0,225			1,706	12,608	8,663	6,75
	-сахар	6		6			5,988	23,94						0,018	0,12		
	-сухофрукты	15		15	0,03		3,3	13,8		0,008	0,225			1,688	12,488	8,663	6,75
	-вода	157,5		157,5													
N77	4. Рагу овощное			110	2,196	6,403	11,767	113,699	0,068	0,049	9,665	1,369	0,033	0,85	35,157	50,825	22,214
	-капуста белокочанная свежая	35,2	-20,00%	28,16	0,476	0,025	1,204	6,947	0,012	0,011	5,632			0,245	11,399	7,595	3,92
	-картофель	63,8	-40,00%	38,28	0,72	0,135	5,678	26,804	0,033	0,015	2,144			0,3	4,042	17,984	7,46
	-масло сливочное	3,3		3,3	0,017	2,723	0,026	24,684				0,023	0,033		0,33	0,66	
	-морковь	33	-25,00%	24,75	0,302	0,022	1,554	7,622	0,011	0,014	0,495	1,337		0,151	11,108	11,843	8,182
	-лук репчатый	16,5	-16,00%	13,86	0,194	0,035	1,143	5,683	0,007	0,003	1,386			0,111	4,297	8,039	1,94
	-масло растительное	2,2		2,2		2,198		19,778									
	-соль йодированная	0,271		0,271													
	-вода	28,05		28,05													
	-сметана 15%	8,25		8,25	0,215	1,238	0,297	13,365	0,001	0,004	0,008	0,009		0,012	3,506	2,434	0,289
	-соль йодированная	0,08		0,08													
	-мука пшеничная	2,64		2,64	0,272	0,029	1,864	8,818	0,004	0,001				0,032	0,475	2,27	0,422
N35/1	5. Суп гороховый с мясом			150	8,199	6,901	13,67	150,712	0,21	0,083	4,26	0,866		2,138	27,43	100,642	29,96
	-картофель	37,5	-40,00%	22,5	0,45	0,09	3,668	16,38	0,027	0,011	3,15			0,203	2,7	12,15	5,04
	-соль йодированная	0,75		0,75													
	-лук репчатый	7,5	-16,00%	6,3	0,088	0,016	0,52	2,583	0,003	0,001	0,63			0,05	1,953	3,654	0,882
	-горох	18		18	3,69	0,18	8,82	53,64	0,162	0,032		0,002		1,26	16,02	40,68	15,84

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-говядина 1 кат.	22	-6,00%	20,68	3,846	3,309		45,082	0,012	0,031				0,558	1,861	38,878	4,55
	-морковь	9,6		9,6	0,125	0,01	0,662	3,36	0,006	0,007	0,48	0,864		0,067	4,896	5,28	3,648
	-вода	150		150													
	-масло растительное	3,3		3,3		3,297		29,667									
N20	6. Икра морковная			40	0,484	2,039	2,51	29,99	0,016	0,019	1,136	1,628		0,243	15,448	18,158	11,07
	-морковь	40,2	-25,00%	30,15	0,368	0,027	1,893	9,285	0,013	0,017	0,603	1,628		0,184	13,531	14,427	9,968
	-томатная паста	0,6		0,6	0,029		0,122	0,27	0,001	0,001	0,27			0,014	0,12	0,408	0,3
	-лук репчатый	7,84	-16,00%	6,586	0,087	0,014	0,494	2,455	0,002	0,001	0,263			0,046	1,797	3,323	0,802
	-масло растительное	2		2		1,998		17,98									
	Всего:			**544**	**23,947**	**26,314**	**53,084**	**548,538**	**0,52**	**0,451**	**15,589**	**3,945**	**0,051**	**11,261**	**141,562**	**381,593**	**102,056**
	Ужин																
№294	1. Запеканка из печени с рисом			140	20,929	8,961	20,943	248,18	0,281	1,964	16,475	4,983	0,037	7,662	49,427	416,745	35,479
	-масло сливочное	3,736		3,736	0,019	3,082	0,03	27,945				0,026	0,037		0,374	0,747	
	-рис	17,736		17,736	1,242	0,177	13,125	59,061	0,014	0,007				0,177	1,419	26,604	8,868
	-лук репчатый	42	-16,00%	35,28	0,494	0,088	2,911	14,465	0,018	0,007	3,528			0,282	10,937	20,462	4,939
	-печень говяжья	105,464	-7,00%	98,082	16,503	3,194	4,73	113,676	0,212	1,718	12,947	4,826		5,888	7,768	267,939	15,36
	-соль йодированная	1,12		1,12													
	-яйцо	0,438		0,438	2,225	2,015	0,123	27,506	0,031	0,193		0,11		1,095	24,09	84,096	5,256
	-яйцо	0,088		0,088	0,447	0,405	0,025	5,526	0,006	0,039		0,022		0,22	4,84	16,896	1,056
N115а	2. Соус сметанный			30	0,505	1,511	2,051	24,054	0,005	0,006	0,01	0,011		0,044	4,64	4,985	0,731
	-сметана 15%	9,9		9,9	0,257	1,485	0,356	16,038	0,001	0,005	0,01	0,011		0,015	4,208	2,921	0,347
	-мука пшеничная	2,4		2,4	0,247	0,026	1,694	8,016	0,004	0,001				0,029	0,432	2,064	0,384
	-соль йодированная	0,072		0,072													
	-вода	24		24													

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
N133	3. Чай сладкий с лимоном			150	0,061	0,068	9,974	40,995	0,003	0,001	2,7			0,07	2,895	1,485	0,81
	-чай	0,45		0,45													
	-лимоны	7,5	-10,00 %	6,75	0,061	0,068	0,243	2,093	0,003	0,001	2,7			0,041	2,7	1,485	0,81
	-сахар	9,75		9,75			9,731	38,903						0,029	0,195		
	-вода	135		135													
	4. Хлеб пшеничный			30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	-хлеб пшеничный (булка)	30		30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	5. Повидло			20	0,08		13,06	50	0,002	0,004	0,1			0,26	2,8	1,8	1,4
	-повидло	20		20	0,08		13,06	50	0,002	0,004	0,1			0,26	2,8	1,8	1,4
	Всего:			**370**	**23,726**	**11,362**	**60,757**	**438,895**	**0,404**	**2,039**	**19,285**	**4,994**	**0,037**	**18,236**	**66,662**	**444,514**	**43,519**
	Всего за 16й день:				**62,381**	**50,19**	**160,601**	**1347,355**	**1,203**	**2,993**	**36,55**	**8,978**	**0,165**	**42,902**	**641,995**	**1192,733**	**221,008**
	День 17																
	Завтрак																
N57/1	1. Каша "Огонёк" на молоке			130	3,351	4,348	13,909	108,951	0,066	0,127	1,014	0,018	0,026	0,42	96,019	94,764	21,704
	-масло сливочное	2,6		2,6	0,013	2,145	0,021	19,448				0,018	0,026		0,26	0,52	
	-рис	3,9		3,9	0,257	0,034	2,626	11,84	0,002	0,001				0,034	0,275	5,09	1,697
	-пшено	3,9		3,9	0,449	0,129	2,594	13,572	0,016	0,002				0,105	1,053	9,087	3,237
	-сахар	2,6	-1,00%	2,574			2,569	10,27						0,008	0,051		
	-соль йодированная	0,26		0,26													
	-крупа гречневая продел	3,9		3,9	0,371	0,09	2,356	11,7	0,016	0,007				0,195	0,78	9,867	5,85
	-вода	39		39													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	78		78	2,262	1,95	3,744	42,12	0,031	0,117	1,014			0,078	93,6	70,2	10,92
126/1	2. Кофейный напиток на молоке			150	2,947	2,484	10,75	78,007	0,039	0,146	1,268			0,113	117,105	87,75	13,65
	-кофейный напиток	1,8		1,8	0,12	0,047	0,831	4,409									
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	97,5		97,5	2,828	2,438	4,68	52,65	0,039	0,146	1,268			0,098	117	87,75	13,65

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-сахар	5,25		5,25			5,24	20,948						0,016	0,105		
	-вода	67,5		67,5													
	3. Хлеб пшеничный			30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	-хлеб пшеничный (булка)	30		30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
2	4. Масло сливочное			8	0,04	6,6	0,064	59,84		0,001		0,056	0,08		0,8	1,6	
	-масло сливочное	8		8	0,04	6,6	0,064	59,84		0,001		0,056	0,08		0,8	1,6	
	Всего:			**318**	**8,489**	**14,254**	**39,453**	**322,463**	**0,219**	**0,337**	**2,282**	**0,074**	**0,106**	**10,733**	**220,824**	**203,614**	**40,454**
	2й Завтрак																
	1. Сок			100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	-сок	100		100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	Всего:			**100**	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**46**	**0,01**	**0,01**	**2**			**0,2**	**8**	**9**	**5**
	Обед																
N110	1. Суфле из отварной курицы			70	18,213	20,065	3,483	267,155	0,109	0,388	0,364	0,203	0,028	2,643	75,194	178,242	25,342
	-масло сливочное	1,4		1,4	0,007	1,155	0,011	10,472				0,01	0,014		0,14	0,28	
	-масло сливочное	1,4		1,4	0,007	1,155	0,011	10,472				0,01	0,014		0,14	0,28	
	-кура і категории замороженная	94	-11,50 %	83,19	14,558	14,725		190,339	0,058	0,125		0,058		1,331	13,31	54,074	14,974
	-мука пшеничная	2,8		2,8	0,288	0,031	1,977	9,352	0,005	0,001				0,034	0,504	2,408	0,448
	-соль йодированная	0,56		0,56													
	-яйцо	0,5		0,5	2,54	2,3	0,14	31,4	0,035	0,22		0,125		1,25	27,5	96	6
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	28		28	0,812	0,7	1,344	15,12	0,011	0,042	0,364			0,028	33,6	25,2	3,92
N56	2. Пюре картофельное			130	2,545	3,234	13,759	94,33	0,081	0,077	4,776	0,018	0,026	0,673	47,347	67,498	20,394
	-картофель	136,5	-40,00 %	81,9	1,54	0,288	12,148	57,346	0,071	0,033	4,586			0,641	8,649	38,477	15,961
	-масло сливочное	2,6		2,6	0,013	2,145	0,021	19,448				0,018	0,026		0,26	0,52	
	-соль йодированная	1,3		1,3													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	36,4		36,4	0,992	0,801	1,59	17,536	0,01	0,044	0,189			0,032	38,438	28,501	4,434

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
N129	3. Отвар шиповника			150	0,24	0,105	9,348	40,29	0,011	0,098	165			3,768	9,12	2,55	2,55
	-сахар	6		6			5,988	23,94						0,018	0,12		
	-плоды шиповника сушеные	15		15	0,24	0,105	3,36	16,35	0,011	0,098	165			3,75	9	2,55	2,55
	-вода	165		165													
	4. Хлеб ржаной			34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
	-хлеб ржаной формовой	34		34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
	5. Салат "Кузнечик"			40	1,07	1,634	1,318	24,264	0,014	0,007	0,96			0,347	8,539	14,122	3,321
	-масло растительное	1,6		1,6		1,598		14,384									
	-зеленый горошек консервированный	24	-35,00 %	15,6	0,455	0,027	0,923	5,756	0,012	0,006	0,624			0,095	2,746	8,415	2,85
	-лук репчатый	4	-16,00 %	3,36	0,047	0,008	0,277	1,378	0,002	0,001	0,336			0,027	1,042	1,949	0,47
	-огурцы соленые	24	-10,00 %	21,6	0,569		0,118	2,746						0,226	4,752	3,758	
N33	6. Свекольник с курами со сметаной			150	5,083	7,797	8,015	119,198	0,063	0,07	8,602	0,655		1,081	23,52	48,664	20,136
	-кура i категории замороженная	24	-11,50 %	21,24	3,717	3,759		48,597	0,015	0,032		0,015		0,34	3,398	13,806	3,823
	-масло растительное	3		3		2,997		26,97									
	-сметана 15%	6		6	0,156	0,9	0,216	9,72	0,001	0,003	0,006	0,007		0,009	2,55	1,77	0,21
	-картофель	40,05	-40,00 %	24,03	0,481	0,096	3,917	17,494	0,029	0,012	3,364			0,216	2,884	12,976	5,383
	-лук репчатый	7,2	-16,00 %	6,048	0,085	0,015	0,499	2,48	0,003	0,001	0,605			0,048	1,875	3,508	0,847
	-морковь	9,38	-25,00 %	7,035	0,091	0,007	0,485	2,462	0,004	0,005	0,352	0,633		0,049	3,588	3,869	2,673
	-свекла	30	-25,00 %	22,5	0,338	0,023	1,98	9,45	0,005	0,009	2,25			0,315	8,325	9,675	4,95
	-томатная паста	4,5		4,5	0,216		0,918	2,025	0,007	0,008	2,025			0,104	0,9	3,06	2,25

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-соль йодированная	0,38		0,38													
	-вода	127,5		127,5													
	Всего:			**574**	**29,225**	**33,21**	**47,279**	**604,397**	**0,421**	**0,697**	**179,701**	**0,876**	**0,054**	**9,838**	**187,52**	**352,895**	**87,723**
	Ужин																
N152	1. Чай с сахаром			150			6,737	26,933						0,02	0,135		
	-чай	0,45		0,45													
	-сахар	6,75		6,75			6,737	26,933						0,02	0,135		
	-вода	142,5		142,5													
	2. Хлеб пшеничный			30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	-хлеб пшеничный (булка)	30		30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	3. Булочка каллорийная			60	4,882	4,698	26,339	167,029	0,082	0,153	0,068	0,072	0,03	1,098	35,427	89,042	10,71
	-масло сливочное	1,36		1,36	0,007	1,122	0,011	10,173				0,01	0,014		0,136	0,272	
	-масло растительное	1,8		1,8		1,798		16,182									
	-яйцо	0,1		0,1	0,508	0,46	0,028	6,28	0,007	0,044		0,025		0,25	5,5	19,2	1,2
	-мука пшеничная	2,03	-1,00%	2,01	0,207	0,022	1,419	6,712	0,003	0,001				0,024	0,362	1,728	0,322
	-сахар	1,82	-1,00%	1,802			1,798	7,189						0,005	0,036		
	-дрожжи	0,73		0,73					0,003	0,015							
	-изюм	3		3	0,054		1,98	7,86	0,005				0,017	0,084	2,19	3,9	1,161
	-яйцо	0,15		0,15	0,762	0,69	0,042	9,42	0,011	0,066		0,038		0,375	8,25	28,8	1,8
	-мука пшеничная	29,32	-1,00%	29,027	2,99	0,319	20,493	96,95	0,049	0,012				0,348	5,225	24,963	4,644
	-соль йодированная	0,07		0,07													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	13		13	0,354	0,286	0,568	6,263	0,004	0,016	0,068			0,011	13,728	10,179	1,583
N106	4. Тефтели мясо-крупяные			60	9,983	8,224	5,8	136,964	0,049	0,16	0,504	0,05		1,831	17,199	136,949	16,632
	-говядина 1 кат.	48	-6,00%	45,12	8,392	7,219		98,362	0,027	0,068				1,218	4,061	84,826	9,926
	-рис	7,2		7,2	0,504	0,072	5,328	23,976	0,006	0,003				0,072	0,576	10,8	3,6

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-лук репчатый	6	-16,00 %	5,04	0,071	0,013	0,416	2,066	0,003	0,001	0,504			0,04	1,562	2,923	0,706
	-соль йодированная	0,3		0,3													
	-яйцо	0,2		0,2	1,016	0,92	0,056	12,56	0,014	0,088		0,05		0,5	11	38,4	2,4
N48/1	5. Капуста тушеная			110	2,756	5,556	9,297	98,268	0,086	0,072	59,029	0,695	0,039	1,399	63,432	53,003	25,648
	-масло сливочное	3,85		3,85	0,019	3,176	0,031	28,798				0,027	0,039		0,385	0,77	
	-капуста белокочанная свежая	143	-20,00 %	114,4	2,059	0,114	5,377	32,032	0,069	0,057	57,2			1,144	52,624	35,464	18,304
	-мука пшеничная	2,2		2,2	0,227	0,024	1,553	7,348	0,004	0,001				0,026	0,396	1,892	0,352
	-соль йодированная	0,55		0,55													
	-лук репчатый	17,6	-16,00 %	14,784	0,195	0,033	1,11	5,511	0,005	0,002	0,591			0,103	4,033	7,46	1,801
	-морковь	16,5	-25,00 %	12,375	0,151	0,011	0,777	3,811	0,005	0,007	0,248	0,668		0,075	5,554	5,921	4,091
	-вода	27,5		27,5													
	-масло растительное	2,2		2,2		2,198		19,778									
	-томатная паста	2,2		2,2	0,106		0,449	0,99	0,003	0,004	0,99			0,051	0,44	1,496	1,1
	Всего:			**410**	**19,772**	**19,299**	**62,902**	**504,859**	**0,331**	**0,447**	**59,6**	**0,817**	**0,069**	**14,548**	**123,093**	**298,495**	**58,09**
	Всего за 17й день:				**57,986**	**66,864**	**159,734**	**1477,719**	**0,981**	**1,491**	**243,583**	**1,767**	**0,229**	**35,32**	**539,437**	**864,004**	**191,266**
	День 18																
	Завтрак																
55	1. Каша манная			130	3,577	4,372	12,888	105,214	0,038	0,12	0,507	0,018	0,026	0,174	104,919	83,784	13,341
	-сахар	2,6		2,6			2,595	10,374						0,008	0,052		
	-масло сливочное	2,6		2,6	0,013	2,145	0,021	19,448				0,018	0,026		0,26	0,52	
	-крупа манная	9,36		9,36	0,906	0,082	6,013	28,42	0,009	0,003				0,081	1,647	6,922	1,466
	-соль йодированная	0,26		0,26													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	97,5		97,5	2,658	2,145	4,259	46,972	0,028	0,117	0,507			0,085	102,96	76,343	11,876

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-вода	15,6		15,6													
N134	2. Чай сладкий с молоком			150	3,067	2,475	9,405	72,153	0,032	0,135	0,585			0,111	118,89	88,088	13,703
	-чай	0,45		0,45													
	-сахар	4,5		4,5			4,491	17,955						0,014	0,09		
	-вода	60		60													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	112,5		112,5	3,067	2,475	4,914	54,198	0,032	0,135	0,585			0,098	118,8	88,088	13,703
	3. Хлеб пшеничный			30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	-хлеб пшеничный (булка)	30		30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
2	4. Масло сливочное			8	0,04	6,6	0,064	59,84		0,001		0,056	0,08		0,8	1,6	
	-масло сливочное	8		8	0,04	6,6	0,064	59,84		0,001		0,056	0,08		0,8	1,6	
	Всего:			**318**	**8,835**	**14,269**	**37,087**	**312,873**	**0,184**	**0,319**	**1,092**	**0,074**	**0,106**	**10,485**	**231,509**	**192,972**	**32,144**
	2й Завтрак																
	1. Груша			100	0,409	0,307	9,721	42,979									
	-груши	113,7	-10,00%	102,33	0,409	0,307	9,721	42,979									
	Всего:			**100**	**0,409**	**0,307**	**9,721**	**42,979**									
	Обед																
N30/1	1. Суп овощной с мясом и со сметаной			150	4,27	5,851	5,377	90,611	0,053	0,049	10,1	0,513		0,847	16,171	54,321	14,1
	-масло растительное	2,25		2,25		2,248		20,228									
	-сметана 15%	6		6	0,156	0,9	0,216	9,72	0,001	0,003	0,006	0,007		0,009	2,55	1,77	0,21
	-зеленый горошек консервированный	6,9	-35,00%	4,485	0,139	0,009	0,292	1,794	0,005	0,002	0,449			0,031	0,897	2,781	0,942
	-картофель	40,05	-40,00%	24,03	0,481	0,096	3,917	17,494	0,029	0,012	3,364			0,216	2,884	12,976	5,383
	-капуста белокочанная свежая	15	-20,00%	12	0,216	0,012	0,564	3,36	0,007	0,006	6			0,12	5,52	3,72	1,92

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-морковь	7,5	-25,00 %	5,625	0,073	0,006	0,388	1,969	0,003	0,004	0,281	0,506		0,039	2,869	3,094	2,138
	-соль йодированная	0,38		0,38													
	-говядина 1 кат.	19,5	-6,00%	18,33	3,205	2,581		36,047	0,008	0,022				0,431	1,452	29,981	3,508
	-вода	150		150													
N119	2. Лапшевник с сердцем			140	104,949	61,925	54,469	1195,02	0,054	0,1	1,211	0,074	0,034	0,987	19,775	67,296	7,993
	-масло сливочное	3,386		3,386	0,017	2,793	0,027	25,327				0,024	0,034		0,339	0,677	
	-сердце говяжье	98	-15,00 %	83,3	101,01	57,91	35,627	1067,739									
	-лук репчатый	14,42	-16,00 %	12,113	0,17	0,03	0,999	4,966	0,006	0,002	1,211			0,097	3,755	7,025	1,696
	-соль йодированная	0,7		0,7													
	-макаронные изделия	28		28	2,737	0,271	17,76	84,427	0,034	0,009				0,39	4,682	21,193	3,898
	-яйцо	0,2		0,2	1,016	0,92	0,056	12,56	0,014	0,088		0,05		0,5	11	38,4	2,4
N50	3. Соус томатный			30	0,39	0,894	2,628	18,716	0,008	0,005	1,148	0,007	0,011	0,09	1,08	4,137	1,683
	-масло сливочное	1,05		1,05	0,005	0,866	0,008	7,854				0,007	0,011		0,105	0,21	
	-сахар	0,3		0,3			0,299	1,197						0,001	0,006		
	-томатная паста	2,55		2,55	0,122		0,52	1,148	0,004	0,004	1,148			0,059	0,51	1,734	1,275
	-мука пшеничная	2,55		2,55	0,263	0,028	1,8	8,517	0,004	0,001				0,031	0,459	2,193	0,408
	-соль йодированная	0,08		0,08													
	-вода	27		27													
	4. Сок			150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	-сок	150		150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	5. Хлеб ржаной			34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
	-хлеб ржаной формовой	34		34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
N18	6. Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом			40	0,648	1,633	3,14	29,794	0,009	0,015	3,65			0,513	14,565	17,635	8,19

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-свекла	46	-25,00%	34,5	0,518	0,035	3,036	14,49	0,007	0,014	3,45			0,483	12,765	14,835	7,59
	-соль йодированная	0,1		0,1													
	-масло растительное	1,6		1,6		1,598		14,384									
	-чеснок	2		2	0,13		0,104	0,92	0,002	0,002	0,2			0,03	1,8	2,8	0,6
	Всего:			**544**	**113,081**	**70,827**	**92,12**	**1462,3**	**0,282**	**0,243**	**19,109**	**0,594**	**0,044**	**4,062**	**87,391**	**198,709**	**55,447**
	Ужин																
101	1. Рыба, запеченная в омлете			120	4,813	7,019	4,858	153,636	0,054	0,284	0,156	0,175	0,036	1,565	48,562	130,551	9,593
	-масло сливочное	3,6		3,6	0,018	2,97	0,029	26,928				0,025	0,036		0,36	0,72	
	-яйцо	0,6		0,6	3,048	2,76	0,168	37,68	0,042	0,264		0,15		1,5	33	115,2	7,2
	-мука пшеничная	4,5	-1,00%	4,455	0,459	0,049	3,145	14,88	0,008	0,002				0,053	0,802	3,831	0,713
	-соль йодированная	0,6		0,6													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	12		12	0,348	0,3	0,576	6,48	0,005	0,018	0,156			0,012	14,4	10,8	1,68
	-филе минтая	105,6	-11,00%	93,984	0,94	0,94	0,94	67,668									
141	2. Кисель из плодов или ягод свежих			150	0,236	0,23	12,398	48,875						0,022	2,549	4,62	
	-ягоды ассорти замороженные	22,95		22,95	0,23	0,23	0,23	0,23									
	-сахар	7,5	-1,00%	7,425			7,41	29,626						0,022	0,149		
	-крахмал	6		6	0,006		4,758	19,02							2,4	4,62	
	-вода	139,5		139,5													
N163	3. Оладьи			60	4,826	4,956	22,834	155,577	0,078	0,159	0,375	0,05		0,878	50,847	89,194	11,058
	-сахар	1,02		1,02			1,018	4,07						0,003	0,02		
	-мука пшеничная	28,86		28,86	2,973	0,317	20,375	96,392	0,049	0,012				0,346	5,195	24,82	4,618
	-соль йодированная	0,09		0,09													
	-дрожжи	0,78		0,78					0,004	0,016							

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-яйцо	0,2		0,2	1,016	0,92	0,056	12,56	0,014	0,088		0,05		0,5	11	38,4	2,4
	-масло растительное	3		3		2,997		26,97									
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	28,86		28,86	0,837	0,722	1,385	15,584	0,012	0,043	0,375			0,029	34,632	25,974	4,04
19	4. Салат из картофеля с зеленым горошком			40	0,81	2,089	3,753	36,492	0,031	0,016	3,51	0,54		0,335	9,007	19,116	7,617
	-масло растительное	2		2		1,998		17,98									
	-зеленый горошек консервированный	8,8	-35,00 %	5,72	0,177	0,011	0,372	2,288	0,006	0,003	0,572			0,04	1,144	3,546	1,201
	-картофель	26,4	-40,00 %	15,84	0,317	0,063	2,582	11,532	0,019	0,008	2,218			0,143	1,901	8,554	3,548
	-лук репчатый	5	-16,00 %	4,2	0,059	0,011	0,347	1,722	0,002	0,001	0,42			0,034	1,302	2,436	0,588
	-морковь	8	-25,00 %	6	0,078	0,006	0,414	2,1	0,004	0,004	0,3	0,54		0,042	3,06	3,3	2,28
	-огурцы соленые	8	-20,00 %	6,4	0,179		0,038	0,87						0,077	1,6	1,28	
	Всего:			**370**	**10,684**	**14,294**	**43,843**	**394,58**	**0,163**	**0,459**	**4,041**	**0,765**	**0,036**	**2,801**	**110,964**	**243,481**	**28,268**
	Всего за 18й день:				**133,009**	**99,697**	**182,771**	**2212,731**	**0,629**	**1,021**	**24,242**	**1,433**	**0,186**	**17,349**	**429,865**	**635,162**	**115,859**
	День 19																
	Завтрак																
N70/1	1. Каша рисовая молочная жидкая			130	3,66	4,7	15,954	121,433	0,048	0,151	1,268	0,018	0,026	0,222	118,248	105,82	19,5
	-масло сливочное	2,6		2,6	0,013	2,145	0,021	19,448				0,018	0,026		0,26	0,52	
	-сахар	2,6		2,6			2,595	10,374						0,008	0,052		
	-рис	11,7		11,7	0,819	0,117	8,658	38,961	0,009	0,005				0,117	0,936	17,55	5,85
	-соль йодированная	0,26		0,26													
	-вода	15,6		15,6													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	97,5		97,5	2,828	2,438	4,68	52,65	0,039	0,146	1,268			0,098	117	87,75	13,65

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
N117	2. Какао-напиток на молоке			150	3,598	2,878	10,111	80,723	0,035	0,144	0,624			2,116	127,553	102,803	17,195
	-сахар	4,5		4,5			4,491	17,955						0,014	0,09		
	-какао	1,35		1,35	0,327	0,238	0,378	4,957						1,998	0,743	8,843	2,579
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	120		120	3,271	2,64	5,242	57,811	0,035	0,144	0,624			0,104	126,72	93,96	14,616
	-вода	37,5		37,5													
	3. Хлеб пшеничный			30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	-хлеб пшеничный (булка)	30		30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
N27	4. Сыр порционный			8	1,885	2,377		29,672	0,003	0,025		0,025	0,057	0,09	81,968	44,263	4,098
	-сыр	8,72	-6,00%	8,197	1,885	2,377		29,672	0,003	0,025		0,025	0,057	0,09	81,968	44,263	4,098
	Всего:			**318**	**11,294**	**10,776**	**40,794**	**307,495**	**0,2**	**0,383**	**1,892**	**0,043**	**0,083**	**12,628**	**334,669**	**272,385**	**45,893**
	2й Завтрак																
	1. Кисломолочный напиток			100	2,9	3,2	4	59						0,1	120	95	14
	-кефир 3,2%	100		100	2,9	3,2	4	59						0,1	120	95	14
	Всего:			**100**	**2,9**	**3,2**	**4**	**59**						**0,1**	**120**	**95**	**14**
	Обед																
N26	1. Сельдь с луком и растительным маслом			30	3,764	3,064	0,541	44,821	0,003	0,001	0,655			0,245	13,566	57,627	6,684
	-лук репчатый	7,8	-16,00%	6,552	0,092	0,016	0,541	2,686	0,003	0,001	0,655			0,052	2,031	3,8	0,917
	-сельдь соленая	21,6	-11,00%	19,224	3,672	1,25		25,952						0,192	11,534	53,827	5,767
	-масло растительное	1,8		1,8		1,798		16,182									
114	2. Жаркое по-домашнему			160	9,346	10,164	19,721	202,751	0,161	0,114	17,636	1,102	0,032	2,1	26,826	137,203	38,608
	-томатная паста	1,6		1,6	0,077		0,326	0,72	0,002	0,003	0,72			0,037	0,32	1,088	0,8
	-лук репчатый	16	-16,00%	13,44	0,188	0,034	1,109	5,51	0,007	0,003	1,344			0,108	4,166	7,795	1,882

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-картофель	178,24	-40,00 %	106,944	2,139	0,428	17,432	77,855	0,128	0,053	14,972			0,962	12,833	57,75	23,955
	-говядина 1 кат.	38,72		38,72	6,77	5,452		76,145	0,017	0,046				0,91	3,067	63,33	7,411
	-масло растительное	1,6		1,6		1,598		14,384									
	-масло сливочное	3,2		3,2	0,016	2,64	0,026	23,936				0,022	0,032		0,32	0,64	
	-соль йодированная	0,8		0,8													
	-морковь	16	-25,00 %	12	0,156	0,012	0,828	4,2	0,007	0,008	0,6	1,08		0,084	6,12	6,6	4,56
	-вода	32		32													
	3. Хлеб ржаной			34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
	-хлеб ржаной формовой	34		34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
31	4. Суп с клецками на м/б со сметаной			150	3,737	4,775	14,491	116,079	0,068	0,154	1,389	0,568		1,169	29,019	87,491	13,287
	-масло растительное	2,25		2,25		2,248		20,228									
	-сметана 15%	6		6	0,156	0,9	0,216	9,72	0,001	0,003	0,006	0,007		0,009	2,55	1,77	0,21
	-яйцо	0,3		0,3	1,524	1,38	0,084	18,84	0,021	0,132		0,075		0,75	16,5	57,6	3,6
	-мука пшеничная	15		15	1,545	0,165	10,59	50,1	0,026	0,006				0,18	2,7	12,9	2,4
	-картофель	30	-40,00 %	18	0,338	0,063	2,67	12,604	0,016	0,007	1,008			0,141	1,901	8,456	3,508
	-лук репчатый	5,8	-16,00 %	4,872	0,064	0,011	0,366	1,816	0,002	0,001	0,195			0,034	1,329	2,458	0,593
	-морковь	12	-25,00 %	9	0,11	0,008	0,565	2,772	0,004	0,005	0,18	0,486		0,055	4,039	4,307	2,975
	-соль йодированная	0,38		0,38													
	-соль йодированная	0,04		0,04													
	-вода	24		24													
С145	5. Компот из сухофруктов			150	0,03		9,288	37,74		0,008	0,225			1,706	12,608	8,663	6,75
	-сахар	6		6			5,988	23,94						0,018	0,12		
	-сухофрукты	15		15	0,03		3,3	13,8		0,008	0,225			1,688	12,488	8,663	6,75

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-вода	157,5		157,5													
	Всего:			**524**	**18,951**	**18,376**	**55,396**	**460,55**	**0,376**	**0,335**	**19,905**	**1,67**	**0,032**	**6,545**	**105,818**	**332,805**	**81,309**
	Ужин																
N111	1. Соус плодовоягодный			40	0,043	0,042	2,99	11,826						0,006	0,52	0,924	
	-сахар	2		2			1,996	7,98						0,006	0,04		
	-крахмал	1,2		1,2	0,001		0,952	3,804							0,48	0,924	
	-ягоды ассорти замороженные	4,2		4,2	0,042	0,042	0,042	0,042									
	-вода	36		36													
N134	2. Чай сладкий с молоком			150	3,067	2,475	9,405	72,153	0,032	0,135	0,585			0,111	118,89	88,088	13,703
	-чай	0,45		0,45													
	-сахар	4,5		4,5			4,491	17,955						0,014	0,09		
	-вода	60		60													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	112,5		112,5	3,067	2,475	4,914	54,198	0,032	0,135	0,585			0,098	118,8	88,088	13,703
	3. Яблоко			100	0,4	0,4	9,805	40,823	0,03	0,02	10,006	0,03	0,55	2,201	15,008	11,006	9,005
	-яблоки отечественные 1 с	113,7	-12,00%	100,056	0,4	0,4	9,805	40,823	0,03	0,02	10,006	0,03	0,55	2,201	15,008	11,006	9,005
N82	4. Суфле творожное			140	23,383	12,791	15,114	269,233	0,09	0,674	0,435	0,166	0,014	1,534	212,365	196,383	32,234
	-творог 9%	117,6		117,6	19,898	9,314	3,21	176,259	0,042	0,47	0,235	0,056		0,409	169,72	97,196	23,532
	-масло сливочное	1,4		1,4	0,007	1,155	0,011	10,472				0,01	0,014		0,14	0,28	
	-сахар	4,2		4,2			4,192	16,758						0,013	0,084		
	-яйцо	0,4		0,4	2,032	1,84	0,112	25,12	0,028	0,176		0,1		1	22	76,8	4,8
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	15,4		15,4	0,447	0,385	0,739	8,316	0,006	0,023	0,2			0,015	18,48	13,86	2,156
	-крупа манная	9,8	-1,00%	9,702	0,999	0,097	6,85	32,308	0,014	0,004				0,097	1,94	8,247	1,746
	Всего:			**430**	**26,893**	**15,708**	**37,314**	**394,034**	**0,152**	**0,829**	**11,026**	**0,196**	**0,564**	**3,853**	**346,783**	**296,401**	**54,942**
	Всего за 19й день:				**60,037**	**48,061**	**137,504**	**1221,079**	**0,729**	**1,546**	**32,823**	**1,909**	**0,68**	**23,126**	**907,27**	**996,591**	**196,144**

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	День 20																
	Завтрак																
№67/1	1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая			130	3,849	5,114	11,741	109,073	0,071	0,154	1,268	0,018	0,026	0,411	121,774	116,093	24,592
	-геркулес	9,75		9,75	1,008	0,532	4,445	26,601	0,032	0,008				0,305	4,462	27,823	10,942
	-масло сливочное	2,6		2,6	0,013	2,145	0,021	19,448				0,018	0,026		0,26	0,52	
	-сахар	2,6		2,6			2,595	10,374						0,008	0,052		
	-соль йодированная	0,26		0,26													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	97,5		97,5	2,828	2,438	4,68	52,65	0,039	0,146	1,268			0,098	117	87,75	13,65
	-вода	15,6		15,6													
126/1	2. Кофейный напиток на молоке			150	2,947	2,484	10,75	78,007	0,039	0,146	1,268			0,113	117,105	87,75	13,65
	-кофейный напиток	1,8		1,8	0,12	0,047	0,831	4,409									
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	97,5		97,5	2,828	2,438	4,68	52,65	0,039	0,146	1,268			0,098	117	87,75	13,65
	-сахар	5,25		5,25			5,24	20,948						0,016	0,105		
	-вода	67,5		67,5													
	3. Хлеб пшеничный			30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	-хлеб пшеничный (булка)	30		30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
2	4. Масло сливочное			8	0,04	6,6	0,064	59,84		0,001		0,056	0,08		0,8	1,6	
	-масло сливочное	8		8	0,04	6,6	0,064	59,84		0,001		0,056	0,08		0,8	1,6	
	Всего:			**318**	**8,987**	**15,021**	**37,285**	**322,585**	**0,224**	**0,364**	**2,535**	**0,074**	**0,106**	**10,724**	**246,579**	**224,943**	**43,342**
	2й Завтрак																
	1. Молоко			100	2,862	2,31	4,586	50,585	0,03	0,126	0,546			0,091	110,88	82,215	12,789
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	105		105	2,862	2,31	4,586	50,585	0,03	0,126	0,546			0,091	110,88	82,215	12,789
	Всего:			**100**	**2,862**	**2,31**	**4,586**	**50,585**	**0,03**	**0,126**	**0,546**			**0,091**	**110,88**	**82,215**	**12,789**
	Обед																
	1. Хлеб ржаной			34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98
	-хлеб ржаной формовой	34		34	2,074	0,374	11,356	59,16	0,143	0,058				1,326	23,8	41,82	15,98

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
N35	2. Суп крестьянский с мясом со сметаной			150	4,613	6,052	9,897	111,505	0,079	0,055	6,201	0,817		1,004	16,622	70,697	19,669
	-лук репчатый	7,5	-16,00%	6,3	0,088	0,016	0,52	2,583	0,003	0,001	0,63			0,05	1,953	3,654	0,882
	-картофель	60	-40,00%	36	0,72	0,144	5,868	26,208	0,043	0,018	5,04			0,324	4,32	19,44	8,064
	-сметана 15%	6		6	0,156	0,9	0,216	9,72	0,001	0,003	0,006	0,007		0,009	2,55	1,77	0,21
	-соль йодированная	0,38		0,38													
	-чеснок	0,75		0,75	0,049		0,039	0,345	0,001	0,001	0,075			0,011	0,675	1,05	0,225
	-морковь	12	-25,00%	9	0,117	0,009	0,621	3,15	0,005	0,006	0,45	0,81		0,063	4,59	4,95	3,42
	-вода	150		150													
	-масло растительное	2,25		2,25		2,248		20,228									
	-пшено	4	-1,00%	3,96	0,455	0,131	2,633	13,781	0,017	0,002				0,107	1,069	9,227	3,287
	-говядина 1 кат.	22	-26,00%	16,28	3,028	2,605		35,49	0,01	0,024				0,44	1,465	30,606	3,582
N120	3. Голубцы детские			150	14,441	13,766	10,94	226,208	0,123	0,277	46,59	0,107	0,038	3,401	69,211	214,575	36,201
	-масло сливочное	3,75		3,75	0,019	3,094	0,03	28,05				0,026	0,038		0,375	0,75	
	-рис	7,5		7,5	0,525	0,075	5,55	24,975	0,006	0,003				0,075	0,6	11,25	3,75
	-лук репчатый	14,501	-16,00%	12,181	0,171	0,03	1,005	4,994	0,006	0,002	1,218			0,097	3,776	7,065	1,705
	-капуста белокочанная свежая	113,43	-20,00%	90,744	1,633	0,091	4,265	25,408	0,054	0,045	45,372			0,907	41,742	28,131	14,519
	-соль йодированная	1,2		1,2													
	-говядина 1 кат.	59,839	-6,00%	56,249	10,462	9		122,622	0,034	0,084				1,519	5,062	105,747	12,375
	-яйцо	0,321		0,321	1,631	1,477	0,09	20,159	0,022	0,141		0,08		0,803	17,655	61,632	3,852
N115а	4. Соус сметанный			30	0,505	1,511	2,051	24,054	0,005	0,006	0,01	0,011		0,044	4,64	4,985	0,731
	-сметана 15%	9,9		9,9	0,257	1,485	0,356	16,038	0,001	0,005	0,01	0,011		0,015	4,208	2,921	0,347

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-мука пшеничная	2,4		2,4	0,247	0,026	1,694	8,016	0,004	0,001				0,029	0,432	2,064	0,384
	-соль йодированная	0,08		0,08													
	-вода	24		24													
	5. Сок			150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	-сок	150		150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
N16	6. Салат "Росинка"			40	0,613	1,649	2,866	29,186	0,026	0,026	2,432	3,024		0,291	19,01	23,008	14,112
	-соль йодированная	0,48		0,48													
	-морковь	44,8	-25,00 %	33,6	0,437	0,034	2,318	11,76	0,02	0,024	1,68	3,024		0,235	17,136	18,48	12,768
	-лук репчатый	4	-16,00 %	3,36	0,047	0,008	0,277	1,378	0,002	0,001	0,336			0,027	1,042	1,949	0,47
	-зеленый горошек консервированный	6,4	-35,00 %	4,16	0,129	0,008	0,27	1,664	0,005	0,002	0,416			0,029	0,832	2,579	0,874
	-масло растительное	1,6		1,6		1,598		14,384									
	Всего:			**554**	**22,995**	**23,502**	**52,26**	**519,113**	**0,391**	**0,437**	**58,233**	**3,958**	**0,038**	**6,366**	**145,282**	**368,585**	**94,193**
	Ужин																
N20	1. Икра свекольная			40	0,58	2,045	3,361	33,815	0,01	0,015	3,992			0,495	13,495	17,399	7,961
	-томатная паста	0,6		0,6	0,029		0,122	0,27	0,001	0,001	0,27			0,014	0,12	0,408	0,3
	-лук репчатый	7,84	-16,00 %	6,586	0,092	0,016	0,543	2,7	0,003	0,001	0,659			0,053	2,042	3,82	0,922
	-масло растительное	2		2		1,998		17,98									
	-свекла	40,84	-25,00 %	30,63	0,459	0,031	2,695	12,865	0,006	0,012	3,063			0,429	11,333	13,171	6,739
	-соль йодированная	0,1		0,1													
	2. Хлеб пшеничный			30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	-хлеб пшеничный (булка)	30		30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
N56	3. Пюре картофельное			130	2,545	3,234	13,759	94,33	0,081	0,077	4,776	0,018	0,026	0,673	47,347	67,498	20,394

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Обработка			Химический состав				Витамины					Минеральные вещества			
		Брутто	Х.о.	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	-картофель	136,5	-40,00 %	81,9	1,54	0,288	12,148	57,346	0,071	0,033	4,586			0,641	8,649	38,477	15,961
	-масло сливочное	2,6		2,6	0,013	2,145	0,021	19,448				0,018	0,026		0,26	0,52	
	-соль йодированная	1,3		1,3													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	36,4		36,4	0,992	0,801	1,59	17,536	0,01	0,044	0,189			0,032	38,438	28,501	4,434
N133	4. Чай сладкий с лимоном			150	0,061	0,068	9,974	40,995	0,003	0,001	2,7			0,07	2,895	1,485	0,81
	-чай	0,45		0,45													
	-лимоны	7,5	-10,00 %	6,75	0,061	0,068	0,243	2,093	0,003	0,001	2,7			0,041	2,7	1,485	0,81
	-сахар	9,75		9,75			9,731	38,903						0,029	0,195		
	-вода	135		135													
	5. Пастила			20	0,1		16	64									
	-пастила	20		20	0,1		16	64									
N269	6. Пудинг рыбный запеченный			60	3,93	4,749	5,087	105,426	0,069	0,251	0,062	0,138	0,018	3,98	42,192	110,956	8,822
	-масло сливочное	1,8		1,8	0,009	1,485	0,014	13,464				0,013	0,018		0,18	0,36	
	-филе минтая	54	-11,00 %	48,06	0,481	0,481	0,481	34,603									
	-хлеб пшеничный (булка)	8		8	0,574	0,219	3,928	20,178	0,03	0,017				2,72	1,84	5,2	1,36
	-соль йодированная	0,3		0,3													
	-яйцо	0,5		0,5	2,54	2,3	0,14	31,4	0,035	0,22		0,125		1,25	27,5	96	6
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	12		12	0,327	0,264	0,524	5,781	0,003	0,014	0,062			0,01	12,672	9,396	1,462
	Всего:			**430**	**9,368**	**10,917**	**62,911**	**414,232**	**0,277**	**0,407**	**11,53**	**0,156**	**0,044**	**15,418**	**112,829**	**216,837**	**43,086**
	Всего за 20й день:				**44,212**	**51,751**	**157,042**	**1306,515**	**0,922**	**1,334**	**72,844**	**4,188**	**0,188**	**32,6**	**615,569**	**892,58**	**193,411**
	Всего за 20 дней:				**1154,63**	**1121,318**	**3313,116**	**27475,345**	**19,64**	**31,054**	**1391,798**	**133,031**	**9,949**	**592,963**	**12557,087**	**17616,166**	**3710,777**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:				**16,8**	**36,7**	**48,2**										