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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

Меню (20дн.): Новое меню Подснежник весна сад 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			200	10,491	10,506	38,096	290,716	0,081	0,08		0,095	0,19	1,055	210,536	154,416	18,352
	-соль йодированная	3		3													
	-макаронные изделия	60		60	5,866	0,581	38,056	180,914	0,073	0,019				0,835	10,032	45,414	8,352
	-сыр	21,277	-6,00%	20	4,6	5,8		72,401	0,008	0,06		0,06	0,14	0,22	200,004	108,002	10
	-масло сливочное	5		5	0,025	4,125	0,04	37,4		0,001		0,035	0,05		0,5	1	
126/1	2. Кофейный напиток на молоке			180	3,537	2,981	12,9	93,608	0,047	0,176	1,521			0,136	140,526	105,3	16,38
	-кофейный напиток	2,16		2,16	0,144	0,056	0,997	5,291									
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	117		117	3,393	2,925	5,616	63,18	0,047	0,176	1,521			0,117	140,4	105,3	16,38
	-сахар	6,3		6,3			6,287	25,137						0,019	0,126		
	-вода	81		81													
	3. Хлеб пшеничный			40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
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:			**428**	**16,936**	**21,183**	**70,7**	**545,052**	**0,28**	**0,34**	**1,521**	**0,151**	**0,27**	**14,791**	**361,062**	**287,316**	**41,532**

№ 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																
	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			150	3,185	3,549	20,694	123,768	0,129	0,072	11,074	0,877	0,038	1,28	26,35	78,362	33,833
	-картофель	180	-40,00%	108	2,03	0,38	16,02	75,622	0,093	0,043	6,048			0,846	11,405	50,738	21,047
	-морковь	19,5	-25,00%	14,625	0,179	0,013	0,918	4,504	0,006	0,008	0,293	0,79		0,089	6,564	6,998	4,835
	-лук репчатый	14,4	-16,00%	12,096	0,159	0,027	0,908	4,509	0,004	0,002	0,484			0,084	3,3	6,104	1,473
	-соль йодированная	0,37		0,37													
	-зеленый горошек консервированный	18,6	-35,00%	12,09	0,375	0,024	0,786	4,836	0,013	0,006	1,209			0,085	2,418	7,496	2,539
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-вода	22,5		22,5													
	-масло сливочное	0,75		0,75	0,004	0,619	0,006	5,61				0,005	0,008		0,075	0,15	
	-мука пшеничная	0,75	-1,00%	0,743	0,076	0,008	0,524	2,48	0,001					0,009	0,134	0,639	0,119
	-морковь	1,5	-25,00%	1,125	0,014	0,001	0,071	0,346		0,001	0,023	0,061		0,007	0,505	0,538	0,372
	-лук репчатый	1,442	-16,00%	1,211	0,016	0,003	0,091	0,451			0,048			0,008	0,33	0,611	0,148
	-томатная паста	6,6		6,6	0,317		1,346	2,97	0,01	0,011	2,97			0,152	1,32	4,488	3,3
	2. Борщ с курами со сметаной			180	5,869	8,287	7,623	126,25	0,063	0,08	14,731	0,803		1,273	32,945	53,396	22,468
	-кура i категории замороженная	28	-11,50%	24,78	4,337	4,386		56,697	0,017	0,037		0,017		0,396	3,965	16,107	4,46

№ 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	2,7		2,7		2,697		24,273									
	-сметана 15%	7,2		7,2	0,187	1,08	0,259	11,664	0,001	0,004	0,007	0,008		0,011	3,06	2,124	0,252
	-картофель	24	-40,00 %	14,4	0,288	0,058	2,347	10,483	0,017	0,007	2,016			0,13	1,728	7,776	3,226
	-капуста белокочанная свежая	18	-20,00 %	14,4	0,259	0,014	0,677	4,032	0,009	0,007	7,2			0,144	6,624	4,464	2,304
	-лук репчатый	6,857	-16,00 %	5,76	0,081	0,014	0,475	2,362	0,003	0,001	0,576			0,046	1,786	3,341	0,806
	-морковь	11,52	-25,00 %	8,64	0,112	0,009	0,596	3,024	0,005	0,006	0,432	0,778		0,06	4,406	4,752	3,283
	-свекла	38,4	-25,00 %	28,8	0,432	0,029	2,534	12,096	0,006	0,012	2,88			0,403	10,656	12,384	6,336
	-томатная паста	3,6		3,6	0,173		0,734	1,62	0,005	0,006	1,62			0,083	0,72	2,448	1,8
	-соль йодированная	0,9		0,9													
	-вода	180		180													
	3. Хлеб ржаной			42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
	-хлеб ржаной формовой	42		42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
N2	4. Котлеты или биточки рыбные запеченные			70	2,278	3,439	5,727	90,636	0,054	0,11		0,065	0,021	4,07	13,625	45,645	4,185
	-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
	-вода	13,3		13,3													
	-филе минтая	56	-11,00 %	49,84	0,498	0,498	0,498	35,885									
	-соль йодированная	0,35		0,35													
	-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	2,1		2,1	0,011	1,733	0,017	15,708				0,015	0,021		0,21	0,42	
145	5. Компот из сухофруктов			180	0,042		11,618	46,628		0,009	0,135			2,224	16,626	11,305	8,809
	-сухофрукты	22,5		22,5	0,042		4,505	18,187		0,009	0,135			2,202	16,484	11,305	8,809

№ 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	7,2	-1,00%	7,128			7,114	28,441						0,021	0,143		
	-вода	176,4		176,4													
N20	6. Икра морковная			50	0,605	2,549	3,137	37,487	0,02	0,024	1,421	2,035		0,304	19,31	22,697	13,837
	-морковь	50,25	-25,00%	37,688	0,461	0,033	2,366	11,606	0,016	0,021	0,754	2,035		0,23	16,914	18,033	12,459
	-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
	-лук репчатый	9,8	-16,00%	8,232	0,108	0,018	0,618	3,068	0,003	0,001	0,329			0,057	2,246	4,154	1,003
	-масло растительное	2,5		2,5		2,498		22,475									
	Всего:			**672**	**14,54**	**18,286**	**62,828**	**497,849**	**0,443**	**0,366**	**27,361**	**3,779**	**0,059**	**10,789**	**138,256**	**263,065**	**102,871**
	Ужин																
56	1. Каша "Дружба"			200	5,871	7,016	23,713	182,107	0,092	0,188	0,78	0,028	0,04	0,499	162,265	154,682	30,942
	-масло сливочное	4		4	0,02	3,3	0,032	29,92				0,028	0,04		0,4	0,8	
	-рис	9	-1,00%	8,91	0,624	0,089	6,593	29,67	0,007	0,004				0,089	0,713	13,365	4,455
	-пшено	10	-1,00%	9,9	1,139	0,327	6,584	34,452	0,042	0,004				0,267	2,673	23,067	8,217
	-сахар	4	-1,00%	3,96			3,952	15,8						0,012	0,079		
	-соль йодированная	0,4		0,4													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	150		150	4,089	3,3	6,552	72,264	0,043	0,18	0,78			0,131	158,4	117,45	18,27
	-вода	24		24													
N164	2. Пирожок печеный с повидлом			70	5,304	3,249	40,357	209,818	0,087	0,142	0,166	0,061	0,016	1,19	36,139	83,782	11,356
	-масло растительное	0,24		0,24		0,24		2,158									
	-мука пшеничная	1,62		1,62	0,167	0,018	1,144	5,411	0,003	0,001				0,019	0,292	1,393	0,259
	-повидло	17,5		17,5	0,07		11,428	43,75	0,002	0,004	0,088			0,228	2,45	1,575	1,225
	-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	35,28		35,28	3,634	0,388	24,908	117,835	0,06	0,014				0,423	6,35	30,341	5,645

№ 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	0,08		0,08													
	-дрожжи	0,87		0,87					0,004	0,018							
	-масло сливочное	1,64		1,64	0,008	1,353	0,013	12,267				0,011	0,016		0,164	0,328	
	-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	2,18	-1,00%	2,158			2,154	8,611						0,006	0,043		
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	15		15	0,409	0,33	0,655	7,226	0,004	0,018	0,078			0,013	15,84	11,745	1,827
	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			180	0,284	0,275	16,305	64,356						0,027	3,778	6,93	
	-ягоды ассорти замороженные	27,54		27,54	0,275	0,275	0,275	0,275									
	-сахар	9	-1,00%	8,91			8,892	35,551						0,027	0,178		
	-крахмал	9		9	0,009		7,137	28,53							3,6	6,93	
	-вода	167,4		167,4													
	Всего:			**550**	**11,86**	**10,94**	**90,18**	**497,104**	**0,209**	**0,35**	**10,951**	**0,119**	**0,607**	**3,917**	**217,191**	**256,4**	**51,303**
	Всего за 1й день:				**43,836**	**50,509**	**233,808**	**1586,005**	**0,942**	**1,067**	**41,833**	**4,05**	**0,935**	**29,696**	**724,509**	**815,781**	**200,706**
	День 2																
	Завтрак																
55	1. Каша манная			200	5,503	6,727	19,827	161,867	0,058	0,185	0,78	0,028	0,04	0,268	161,414	128,899	20,525
	-сахар	4		4			3,992	15,96						0,012	0,08		
	-масло сливочное	4		4	0,02	3,3	0,032	29,92				0,028	0,04		0,4	0,8	
	-крупа манная	14,4		14,4	1,394	0,127	9,251	43,723	0,015	0,005				0,125	2,534	10,649	2,255
	-соль йодированная	0,4		0,4													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	150		150	4,089	3,3	6,552	72,264	0,043	0,18	0,78			0,131	158,4	117,45	18,27
	-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
126/1	2. Кофейный напиток на молоке			180	3,537	2,981	12,9	93,608	0,047	0,176	1,521			0,136	140,526	105,3	16,38
	-кофейный напиток	2,16		2,16	0,144	0,056	0,997	5,291									
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	117		117	3,393	2,925	5,616	63,18	0,047	0,176	1,521			0,117	140,4	105,3	16,38
	-сахар	6,3		6,3			6,287	25,137						0,019	0,126		
	-вода	81		81													
	3. Хлеб пшеничный			40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
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:			**428**	**11,948**	**17,404**	**52,432**	**416,203**	**0,257**	**0,445**	**2,301**	**0,084**	**0,12**	**14,004**	**311,94**	**261,799**	**43,705**
	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"			180	2,165	3,194	12,303	113,436	0,072	0,033	4,356	1,037		0,661	14,893	44,478	18,948
	-масло растительное	2,7		2,7		2,374		21,363									
	-пшено	3,6		3,6	0,414	0,119	2,394	12,528	0,015	0,001				0,097	0,972	8,388	2,988
	-картофель	90	-40,00 %	54	1,015	0,19	8,01	37,811	0,047	0,022	3,024			0,423	5,702	25,369	10,524
	-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
	-морковь	14,4	-20,00 %	11,52	0,15	0,012	0,795	4,032	0,007	0,008	0,576	1,037		0,081	5,875	6,336	4,378
	-соль йодированная	0,45		0,45													

№ 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
	-филе минтая	54	-11,00%	48,06	0,481	0,481	0,481	34,603									
	-вода	216		216													
N117	2. Котлета мясная рубленная			70	12,861	10,644	6,534	173,451	0,099	0,203	0,353	0,05		6,393	20,262	158,733	17,92
	-говядина 1 кат.	62,3	-6,00%	58,562	10,893	9,37		127,665	0,035	0,088				1,581	5,271	110,097	12,884
	-хлеб пшеничный (булка)	12,6		12,6	0,903	0,345	6,187	31,78	0,048	0,026				4,284	2,898	8,19	2,142
	-вода	13,3		13,3													
	-соль йодированная	0,7		0,7													
	-лук репчатый	4,2	-16,00%	3,528	0,049	0,009	0,291	1,446	0,002	0,001	0,353			0,028	1,094	2,046	0,494
	-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			42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
	-хлеб ржаной формовой	42		42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
145	4. Компот из сухофруктов			180	0,042		11,618	46,628		0,009	0,135			2,224	16,626	11,305	8,809
	-сухофрукты	22,5		22,5	0,042		4,505	18,187		0,009	0,135			2,202	16,484	11,305	8,809
	-сахар	7,2	-1,00%	7,128			7,114	28,441						0,021	0,143		
	-вода	176,4		176,4													
N48/1	5. Капуста тушеная			130	3,258	6,566	10,987	116,134	0,102	0,085	69,761	0,822	0,046	1,654	74,965	62,64	30,311
	-масло сливочное	4,55		4,55	0,023	3,754	0,036	34,034				0,032	0,046		0,455	0,91	
	-капуста белокочанная свежая	169	-20,00%	135,2	2,434	0,135	6,354	37,856	0,081	0,068	67,6			1,352	62,192	41,912	21,632
	-мука пшеничная	2,6		2,6	0,268	0,029	1,836	8,684	0,004	0,001				0,031	0,468	2,236	0,416
	-соль йодированная	0,65		0,65													
	-лук репчатый	20,8	-16,00%	17,472	0,23	0,038	1,312	6,513	0,006	0,003	0,699			0,122	4,766	8,816	2,128
	-морковь	19,5	-25,00%	14,625	0,179	0,013	0,918	4,504	0,006	0,008	0,293	0,79		0,089	6,564	6,998	4,835

№ 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	32,5		32,5													
	-масло растительное	2,6		2,6		2,597		23,374									
	-томатная паста	2,6		2,6	0,125		0,53	1,17	0,004	0,004	1,17			0,06	0,52	1,768	1,3
N17	6. Салат из кукурузы с морковью			50	0,625	2,033	3,264	34,282	0,017	0,022	0,788	2,126		0,24	17,672	18,841	13,017
	-масло растительное	2		2		1,998		17,98									
	-морковь	52,5	-25,00%	39,375	0,481	0,035	2,472	12,126	0,017	0,022	0,788	2,126		0,24	17,672	18,841	13,017
	-кукуруза консервированная	12	-40,00%	7,2	0,144		0,792	4,176									
	-соль йодированная	0,12		0,12													
	Всего:			**652**	**21,514**	**22,898**	**58,734**	**557,012**	**0,467**	**0,423**	**75,393**	**4,035**	**0,046**	**12,81**	**173,818**	**347,657**	**108,744**
	Ужин																
91	1. 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
460/2012	2. Крендель сахарный			70	5,394	5,165	32,28	197,36	0,088	0,14	0,078	0,062	0,017	0,988	34,019	83,551	10,379
	-дрожжи	0,9		0,9					0,004	0,019							
	-сахар	2,18		2,18			2,176	8,698						0,007	0,044		
	-мука пшеничная	2,37	-1,00%	2,346	0,242	0,026	1,656	7,837	0,004	0,001				0,028	0,422	2,018	0,375
	-масло растительное	2,1		2,1		2,098		18,879									
	-масло сливочное	1,69		1,69	0,008	1,394	0,014	12,641				0,012	0,017		0,169	0,338	
	-соль йодированная	0,08		0,08													
	-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	2,26	-1,00%	2,237			2,233	8,927						0,007	0,045		
	-мука пшеничная	36,47	-1,00%	36,105	3,719	0,397	25,49	120,592	0,061	0,014				0,433	6,499	31,051	5,777
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	15		15	0,409	0,33	0,655	7,226	0,004	0,018	0,078			0,013	15,84	11,745	1,827
	3. Хлеб пшеничный			40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
152	4. Чай с сахаром			180			8,084	32,319						0,024	0,162		
	-чай	0,54		0,54													
	-сахар	8,1		8,1			8,084	32,319						0,024	0,162		
	-вода	171		171													
N4A	5. Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом			50	0,965	6,042	4,121	74,16	0,01	0,024	3,378			0,338	19,787	17,856	7,239
	-икра кабачковая	50,8	-5,00%	48,26	0,965	4,343	4,121	58,877	0,01	0,024	3,378			0,338	19,787	17,856	7,239
	-масло растительное	1,7		1,7		1,698		15,283									
	Всего:			**460**	**17,748**	**22,886**	**65,989**	**541,465**	**0,364**	**0,948**	**3,625**	**0,462**	**0,053**	**18,728**	**180,242**	**441,497**	**46,365**
	Всего за 2й день:				**51,619**	**63,495**	**186,876**	**1557,658**	**1,087**	**1,815**	**81,318**	**4,581**	**0,218**	**45,541**	**666**	**1050,952**	**198,814**
	День 3																
	Завтрак																
N68/1	1. Каша пшенная молочная жидкая			200	6,44	7,644	23,154	189,36	0,136	0,233	1,95	0,028	0,04	0,648	185,339	177,74	35,94
	-масло сливочное	4		4	0,02	3,3	0,032	29,92				0,028	0,04		0,4	0,8	
	-сахар	4	-1,00%	3,96			3,952	15,8						0,012	0,079		
	-соль йодированная	0,5		0,5													
	-пшено	18		18	2,07	0,594	11,97	62,64	0,076	0,007				0,486	4,86	41,94	14,94
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	150		150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,225	1,95			0,15	180	135	21
	-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
N117	2. Какао-напиток на молоке			180	4,318	3,453	12,133	96,868	0,042	0,173	0,749			2,539	153,063	123,363	20,633
	-сахар	5,4		5,4			5,389	21,546						0,016	0,108		
	-какао	1,62		1,62	0,392	0,285	0,454	5,949						2,398	0,891	10,611	3,094
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	144		144	3,925	3,168	6,29	69,373	0,041	0,173	0,749			0,125	152,064	112,752	17,539
	-вода	45		45													
	3. Хлеб пшеничный			40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
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:			**428**	**13,666**	**18,793**	**54,991**	**446,956**	**0,329**	**0,491**	**2,699**	**0,084**	**0,12**	**16,787**	**348,402**	**328,703**	**63,373**
	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																
N30	1. Суп овощной со сметаной			180	1,329	4,061	6,554	67,357	0,055	0,034	12,916	0,616		0,516	18,777	29,951	12,99
	-морковь	9	-25,00%	6,75	0,088	0,007	0,466	2,363	0,004	0,005	0,338	0,608		0,047	3,443	3,713	2,565
	-картофель	48	-40,00%	28,8	0,576	0,115	4,694	20,966	0,035	0,014	4,032			0,259	3,456	15,552	6,451
	-капуста белокочанная свежая	20	-20,00%	16	0,288	0,016	0,752	4,48	0,01	0,008	8			0,16	7,36	4,96	2,56
	-зеленый горошек консервированный	8,28	-35,00%	5,382	0,167	0,011	0,35	2,153	0,006	0,003	0,538			0,038	1,076	3,337	1,13
	-сметана 15%	8,1		8,1	0,211	1,215	0,292	13,122	0,001	0,004	0,008	0,009		0,012	3,443	2,39	0,284
	-соль йодированная	0,9		0,9													

№ 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	2,7		2,7		2,697		24,273									
№3122	2. Плов из птицы			180	20,377	25,912	29,676	432,438	0,088	0,152	1,382	0,82	0,068	1,998	26,851	126,178	40,711
	-морковь	18	-25,00%	13,5	0,165	0,012	0,848	4,157	0,006	0,008	0,27	0,729		0,082	6,059	6,46	4,463
	-лук репчатый	9	-16,00%	7,56	0,099	0,017	0,568	2,818	0,003	0,001	0,302			0,053	2,062	3,815	0,921
	-рис	41,76	-1,00%	41,342	2,72	0,364	27,84	125,516	0,024	0,013				0,36	2,911	53,952	17,984
	-масло сливочное	6,75		6,75	0,034	5,569	0,054	50,49		0,001		0,047	0,068		0,675	1,35	
	-кура і категории замороженная	140	-25,00%	105	17,273	16,355		216,283	0,053	0,126		0,044		1,462	14,784	59,378	16,443
	-масло растительное	3,6		3,6		3,596		32,364									
	-томатная паста	1,8		1,8	0,086		0,367	0,81	0,003	0,003	0,81			0,041	0,36	1,224	0,9
	-соль йодированная	2,7		2,7													
	-вода	81		81													
N129	3. Отвар шиповника			180	0,288	0,126	11,218	48,348	0,013	0,117	198			4,522	10,944	3,06	3,06
	-сахар	7,2		7,2			7,186	28,728						0,022	0,144		
	-плоды шиповника сушеные	18		18	0,288	0,126	4,032	19,62	0,013	0,117	198			4,5	10,8	3,06	3,06
	-вода	198		198													
	4. Хлеб ржаной			42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
	-хлеб ржаной формовой	42		42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
N18	5. Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом			50	0,72	3,545	4,224	51,625	0,01	0,019	4,8			0,672	17,76	20,64	10,56
	-свекла	64	-25,00%	48	0,72	0,048	4,224	20,16	0,01	0,019	4,8			0,672	17,76	20,64	10,56
	-соль йодированная	0,12		0,12													
	-масло растительное	3,5		3,5		3,497		31,465									
	Всего:			**632**	**25,277**	**34,106**	**65,7**	**672,848**	**0,342**	**0,393**	**217,098**	**1,437**	**0,068**	**9,345**	**103,732**	**231,489**	**87,061**
	Ужин																

№ 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
N77	1. Рагу овощное			130	2,595	7,567	13,907	134,372	0,081	0,058	11,422	1,618	0,039	1,005	41,55	60,065	26,253
	-капуста белокочанная свежая	41,6	-20,00%	33,28	0,563	0,029	1,423	8,21	0,014	0,013	6,656			0,29	13,472	8,976	4,633
	-картофель	75,4	-40,00%	45,24	0,851	0,159	6,71	31,677	0,039	0,018	2,533			0,354	4,777	21,254	8,816
	-масло сливочное	3,9		3,9	0,02	3,218	0,031	29,172				0,027	0,039		0,39	0,78	
	-морковь	39	-25,00%	29,25	0,357	0,026	1,837	9,008	0,013	0,016	0,585	1,58		0,178	13,127	13,996	9,67
	-лук репчатый	19,5	-16,00%	16,38	0,229	0,041	1,351	6,716	0,008	0,003	1,638			0,131	5,078	9,5	2,293
	-масло растительное	2,6		2,6		2,597		23,374									
	-соль йодированная	0,32		0,32													
	-вода	33,15		33,15													
	-сметана 15%	9,75		9,75	0,254	1,463	0,351	15,795	0,001	0,005	0,01	0,011		0,015	4,144	2,876	0,341
	-соль йодированная	0,1		0,1													
	-мука пшеничная	3,12		3,12	0,321	0,034	2,203	10,421	0,005	0,001				0,037	0,562	2,683	0,499
N133	2. Чай сладкий с лимоном			180	0,073	0,081	11,968	49,194	0,003	0,002	3,24			0,084	3,474	1,782	0,972
	-чай	0,54		0,54													
	-лимоны	9	-10,00%	8,1	0,073	0,081	0,292	2,511	0,003	0,002	3,24			0,049	3,24	1,782	0,972
	-сахар	11,7		11,7			11,677	46,683						0,035	0,234		
	-вода	162		162													
	3. Хлеб пшеничный			40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	4. Пастила			35	0,175		28	112									
	-пастила	35		35	0,175		28	112									
N105	5. Тефтели из говядины			70	12,494	10,98	4,919	168,694	0,077	0,181	0,882	0,06	0,014	4,87	20,674	149,775	16,826

№ 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	1,4		1,4	0,007	1,155	0,011	10,472				0,01	0,014		0,14	0,28	
	-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	0,35		0,35													
	-лук репчатый	10,5	-16,00%	8,82	0,123	0,022	0,728	3,616	0,004	0,002	0,882			0,071	2,734	5,116	1,235
	-говядина 1 кат.	65,38	-6,00%	61,457	10,745	8,653		120,859	0,027	0,074				1,444	4,867	100,519	11,763
	-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:			**455**	**18,205**	**19,724**	**78,434**	**565,148**	**0,313**	**0,324**	**15,544**	**1,677**	**0,053**	**19,559**	**74,897**	**237,622**	**50,85**
	Всего за 3й день:				**60,047**	**75,823**	**203,125**	**1743,952**	**0,983**	**1,208**	**235,341**	**3,198**	**0,241**	**45,791**	**647,032**	**892,814**	**215,285**
	День 4																
	Завтрак																
№67/1	1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая			200	5,921	7,868	18,063	167,804	0,109	0,237	1,95	0,028	0,04	0,632	187,344	178,604	37,835
	-геркулес	15		15	1,551	0,818	6,839	40,924	0,049	0,012				0,47	6,864	42,804	16,835
	-масло сливочное	4		4	0,02	3,3	0,032	29,92				0,028	0,04		0,4	0,8	
	-сахар	4		4			3,992	15,96						0,012	0,08		
	-соль йодированная	0,4		0,4													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	150		150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,225	1,95			0,15	180	135	21
	-вода	24		24													
126/1	2. Кофейный напиток на молоке			180	3,537	2,981	12,9	93,608	0,047	0,176	1,521			0,136	140,526	105,3	16,38
	-кофейный напиток	2,16		2,16	0,144	0,056	0,997	5,291									
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	117		117	3,393	2,925	5,616	63,18	0,047	0,176	1,521			0,117	140,4	105,3	16,38
	-сахар	6,3		6,3			6,287	25,137						0,019	0,126		
	-вода	81		81													
	3. Хлеб пшеничный			40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8

№ 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
N27	4. Сыр порционный			12	2,828	3,566		44,509	0,005	0,037		0,037	0,086	0,135	122,952	66,394	6,148
	-сыр	13,08	-6,00%	12,295	2,828	3,566		44,509	0,005	0,037		0,037	0,086	0,135	122,952	66,394	6,148
	Всего:			**432**	**15,154**	**15,511**	**50,603**	**406,809**	**0,312**	**0,534**	**3,471**	**0,065**	**0,126**	**14,503**	**460,022**	**376,298**	**67,162**
	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			180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6			0,36	14,4	16,2	9
	-сок	180		180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6			0,36	14,4	16,2	9
	2. Хлеб ржаной			42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
	-хлеб ржаной формовой	42		42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
N56	3. Пюре картофельное			150	2,937	3,732	15,876	108,843	0,094	0,089	5,51	0,021	0,03	0,776	54,631	77,882	23,532
	-картофель	157,5	-40,00%	94,5	1,777	0,333	14,017	66,169	0,082	0,038	5,292			0,74	9,979	44,396	18,416
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-соль йодированная	1,5		1,5													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	42		42	1,145	0,924	1,835	20,234	0,012	0,05	0,218			0,037	44,352	32,886	5,116
	4. Оладьи из печени			70	14,944	8,756	15,188	200,178	0,271	1,583	22,111	5,413		8,582	28,709	280,546	19,433
	-печень говяжья	70	-7,00%	65,1	11,653	2,409	3,45	82,677	0,195	1,426	21,483	5,338		4,492	5,859	204,414	11,718
	-масло растительное	4,6		4,6		4,595		41,354									
	-хлеб пшеничный (булка)	9,328		9,328	0,669	0,256	4,58	23,527	0,035	0,02				3,172	2,145	6,063	1,586
	-мука пшеничная	9,328		9,328	0,961	0,103	6,586	31,156	0,016	0,004				0,112	1,679	8,022	1,492
	-соль йодированная	0,7		0,7													

№ 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	6,312	-16,00 %	5,302	0,074	0,013	0,437	2,174	0,003	0,001	0,53			0,042	1,644	3,075	0,742
	-чеснок	0,98		0,98	0,064		0,051	0,451	0,001	0,001	0,098			0,015	0,882	1,372	0,294
	-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
N33	5. Свекольник с курами со сметаной			180	5,999	9,366	9,65	142,874	0,075	0,083	10,323	0,786		1,287	28,491	58,2	24,065
	-кура i категории замороженная	28	-11,50 %	24,78	4,337	4,386		56,697	0,017	0,037		0,017		0,396	3,965	16,107	4,46
	-масло растительное	3,6		3,6		3,596		32,364									
	-сметана 15%	8,1		8,1	0,211	1,215	0,292	13,122	0,001	0,004	0,008	0,009		0,012	3,443	2,39	0,284
	-картофель	48,06	-40,00 %	28,836	0,577	0,115	4,7	20,993	0,035	0,014	4,037			0,26	3,46	15,571	6,459
	-лук репчатый	8,64	-16,00 %	7,258	0,102	0,018	0,599	2,976	0,004	0,001	0,726			0,058	2,25	4,209	1,016
	-морковь	11,25	-25,00 %	8,438	0,11	0,008	0,582	2,953	0,005	0,006	0,422	0,759		0,059	4,303	4,641	3,206
	-свекла	36	-25,00 %	27	0,405	0,027	2,376	11,34	0,005	0,011	2,7			0,378	9,99	11,61	5,94
	-томатная паста	5,4		5,4	0,259		1,102	2,43	0,008	0,009	2,43			0,124	1,08	3,672	2,7
	-соль йодированная	0,9		0,9													
	-вода	153		153													
	6. Салат "Кузнечик"			50	0,94	1,23	1,121	19,289	0,015	0,007	1,481			0,331	7,939	12,829	2,927
	-масло растительное	1,2		1,2		1,199		10,788									
	-зеленый горошек консервированный	18,75	-35,00 %	12,188	0,378	0,024	0,792	4,875	0,013	0,006	1,219			0,085	2,438	7,556	2,559
	-лук репчатый	3,125	-16,00 %	2,625	0,037	0,007	0,217	1,076	0,001	0,001	0,263			0,021	0,814	1,523	0,368
	-огурцы соленые	18,75		18,75	0,525		0,113	2,55						0,225	4,688	3,75	
	-соль йодированная	0,391		0,391													

№ 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:			**672**	**28,282**	**23,725**	**74,044**	**627,064**	**0,649**	**1,85**	**43,026**	**6,22**	**0,03**	**12,976**	**163,57**	**497,317**	**98,697**
	Ужин																
152	1. Чай с сахаром			180			8,084	32,319						0,024	0,162		
	-чай	0,54		0,54													
	-сахар	8,1		8,1			8,084	32,319						0,024	0,162		
	-вода	171		171													
	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			180	27,066	17,018	23,926	362,456	0,117	0,797	0,658	0,18		1,514	235,708	198,1	36,748
	-творог 9%	131,6		131,6	23,688	11,844	3,948	222,404	0,066	0,658	0,658	0,105		0,526	215,824	125,02	30,268
	-сахар	7,2		7,2			7,186	28,728						0,022	0,144		
	-мука пшеничная	10,8		10,8	1,112	0,119	7,625	36,072	0,018	0,004				0,13	1,944	9,288	1,728
	-мука пшеничная	7,2		7,2	0,742	0,079	5,083	24,048	0,012	0,003				0,086	1,296	6,192	1,152
	-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	3,6		3,6		3,596		32,364									
	Всего:			**480**	**28,863**	**19,068**	**52,582**	**499,23**	**0,159**	**0,891**	**10,858**	**0,22**	**0,595**	**3,778**	**310,436**	**251,592**	**52,349**
	Всего за 4й день:				**75,161**	**60,614**	**181,815**	**1583,688**	**1,15**	**3,401**	**57,9**	**6,505**	**0,751**	**31,348**	**1044,908**	**1207,423**	**230,997**
	День 5																
	Завтрак																
56	1. Каша "Дружба"			200	5,871	7,016	23,713	182,107	0,092	0,188	0,78	0,028	0,04	0,499	162,265	154,682	30,942
	-масло сливочное	4		4	0,02	3,3	0,032	29,92				0,028	0,04		0,4	0,8	
	-рис	9	-1,00%	8,91	0,624	0,089	6,593	29,67	0,007	0,004				0,089	0,713	13,365	4,455

№ 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
	-пшено	10	-1,00%	9,9	1,139	0,327	6,584	34,452	0,042	0,004				0,267	2,673	23,067	8,217
	-сахар	4	-1,00%	3,96			3,952	15,8						0,012	0,079		
	-соль йодированная	0,4		0,4													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	150		150	4,089	3,3	6,552	72,264	0,043	0,18	0,78			0,131	158,4	117,45	18,27
	-вода	24		24													
N134	2. Чай сладкий с молоком			180	3,68	2,97	11,286	86,584	0,039	0,162	0,702			0,134	142,668	105,705	16,443
	-чай	0,54		0,54													
	-сахар	5,4		5,4			5,389	21,546						0,016	0,108		
	-вода	72		72													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	135		135	3,68	2,97	5,897	65,038	0,039	0,162	0,702			0,117	142,56	105,705	16,443
	3. Хлеб пшеничный			40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
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:			**428**	**12,459**	**17,682**	**54,703**	**429,418**	**0,283**	**0,435**	**1,482**	**0,084**	**0,12**	**14,232**	**314,933**	**287,987**	**54,185**
	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			180	2,286	4,17	12,272	94,734	0,069	0,038	7,201	0,981		0,829	22,381	56,063	17,071
	-огурцы соленые	19,2	-10,00%	17,28	0,484		0,104	2,35						0,207	4,32	3,456	
	-крупа перловая	5,4		5,4	0,502	0,059	3,591	17,28	0,006	0,003				0,097	2,052	17,442	2,16

№ 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	72	-40,00%	43,2	0,864	0,173	7,042	31,45	0,052	0,022	6,048			0,389	5,184	23,328	9,677
	-сметана 15%	8,1		8,1	0,211	1,215	0,292	13,122	0,001	0,004	0,008	0,009		0,012	3,443	2,39	0,284
	-соль йодированная	0,9		0,9													
	-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	14,4	-25,00%	10,8	0,14	0,011	0,745	3,78	0,006	0,008	0,54	0,972		0,076	5,508	5,94	4,104
	-масло растительное	2,7		2,7		2,697		24,273									
	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			150	5,723	5,093	36,276	213,66	0,252	0,102		0,032	0,045	3	12,45	152,7	90
	-масло сливочное	4,5		4,5	0,023	3,713	0,036	33,66				0,032	0,045		0,45	0,9	
	-соль йодированная	2,25		2,25													
	-крупа гречневая продел	60		60	5,7	1,38	36,24	180	0,252	0,102				3	12	151,8	90
	-вода	120		120													
	4. Лимонный напиток			180	0,097	0,108	11,167	46,44	0,004	0,002	4,32			0,097	4,536	2,376	1,296
	-лимоны	18	-40,00%	10,8	0,097	0,108	0,389	3,348	0,004	0,002	4,32			0,065	4,32	2,376	1,296

№ 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	10,8		10,8			10,778	43,092						0,032	0,216		
	-вода	180		180													
	5. Хлеб ржаной			42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
	-хлеб ржаной формовой	42		42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
N20	6. Икра свекольная			50	0,751	2,558	4,354	42,995	0,013	0,019	5,162			0,643	17,507	22,495	10,33
	-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
	-лук репчатый	9,821	-16,00 %	8,25	0,115	0,021	0,681	3,382	0,004	0,002	0,825			0,066	2,557	4,785	1,155
	-масло растительное	2,5		2,5		2,498		22,475									
	-свекла	53,333	-25,00 %	40	0,6	0,04	3,52	16,8	0,008	0,016	4			0,56	14,8	17,2	8,8
	-соль йодированная	0,12		0,12													
	Всего:			**682**	**23,609**	**22,807**	**81,149**	**624,055**	**0,558**	**0,325**	**18,665**	**1,653**	**0,057**	**7,965**	**98,159**	**405,726**	**156,543**
	Ужин																
	1. Огурец соленый			50	1,4		0,3	6,8						0,6	12,5	10	
	-огурцы соленые	50		50	1,4		0,3	6,8						0,6	12,5	10	
№141	2. Кисель из плодов или ягод свежих			180	0,284	0,275	16,305	64,356						0,027	3,778	6,93	
	-ягоды ассорти замороженные	27,54		27,54	0,275	0,275	0,275	0,275									
	-сахар	9	-1,00%	8,91			8,892	35,551						0,027	0,178		
	-крахмал	9		9	0,009		7,137	28,53							3,6	6,93	
	-вода	167,4		167,4													
	3. Хлеб пшеничный			40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	4. Зефир			35	0,28		27,405	106,4									
	-зефир	35		35	0,28		27,405	106,4									
N2	5. Котлеты или биточки рыбные запеченные			70	2,278	3,439	5,727	90,636	0,054	0,11		0,065	0,021	4,07	13,625	45,645	4,185

№ 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)	10,5		10,5	0,753	0,288	5,156	26,483	0,04	0,022				3,57	2,415	6,825	1,785
	-вода	13,3		13,3													
	-филе минтая	56	-11,00%	49,84	0,498	0,498	0,498	35,885									
	-соль йодированная	0,35		0,35													
	-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	2,1		2,1	0,011	1,733	0,017	15,708				0,015	0,021		0,21	0,42	
N52	6. Картофель и овощи, тушеные в соусе			150	3,185	3,549	20,694	123,768	0,129	0,072	11,074	0,877	0,038	1,28	26,35	78,362	33,833
	-картофель	180	-40,00%	108	2,03	0,38	16,02	75,622	0,093	0,043	6,048			0,846	11,405	50,738	21,047
	-морковь	19,5	-25,00%	14,625	0,179	0,013	0,918	4,504	0,006	0,008	0,293	0,79		0,089	6,564	6,998	4,835
	-лук репчатый	14,4	-16,00%	12,096	0,159	0,027	0,908	4,509	0,004	0,002	0,484			0,084	3,3	6,104	1,473
	-соль йодированная	0,37		0,37													
	-зеленый горошек консервированный	18,6	-35,00%	12,09	0,375	0,024	0,786	4,836	0,013	0,006	1,209			0,085	2,418	7,496	2,539
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-вода	22,5		22,5													
	-масло сливочное	0,75		0,75	0,004	0,619	0,006	5,61				0,005	0,008		0,075	0,15	
	-мука пшеничная	0,75	-1,00%	0,743	0,076	0,008	0,524	2,48	0,001					0,009	0,134	0,639	0,119
	-морковь	1,5	-25,00%	1,125	0,014	0,001	0,071	0,346		0,001	0,023	0,061		0,007	0,505	0,538	0,372
	-лук репчатый	1,442	-16,00%	1,211	0,016	0,003	0,091	0,451			0,048			0,008	0,33	0,611	0,148
	-томатная паста	6,6		6,6	0,317		1,346	2,97	0,01	0,011	2,97			0,152	1,32	4,488	3,3
	Всего:			**525**	**10,295**	**8,359**	**90,07**	**492,848**	**0,335**	**0,266**	**11,074**	**0,941**	**0,059**	**19,576**	**65,453**	**166,937**	**44,818**

№ 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 5й день:				**46,772**	**49,155**	**235,643**	**1589,3**	**1,176**	**1,026**	**31,222**	**2,679**	**0,236**	**41,773**	**478,546**	**860,65**	**255,546**
	День 6																
	Завтрак																
N60/1	1. Каша "Гурьевская"			200	5,806	7,208	32,585	218,208	0,091	0,231	1,95	0,028	0,118	0,711	191,967	177,49	34,248
	-масло сливочное	4		4	0,02	3,3	0,032	29,92				0,028	0,04		0,4	0,8	
	-сахар	4		4			3,992	15,96						0,012	0,08		
	-рис	18		18	1,184	0,158	12,121	54,648	0,01	0,006				0,157	1,267	23,49	7,83
	-изюм	14		14	0,252		9,24	36,68	0,021				0,078	0,392	10,22	18,2	5,418
	-соль йодированная	0,4		0,4													
	-вода	24		24													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	150		150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,225	1,95			0,15	180	135	21
N117	2. Какао-напиток на молоке			180	4,318	3,453	12,133	96,868	0,042	0,173	0,749			2,539	153,063	123,363	20,633
	-сахар	5,4		5,4			5,389	21,546						0,016	0,108		
	-какао	1,62		1,62	0,392	0,285	0,454	5,949						2,398	0,891	10,611	3,094
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	144		144	3,925	3,168	6,29	69,373	0,041	0,173	0,749			0,125	152,064	112,752	17,539
	-вода	45		45													
	3. Хлеб пшеничный			40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
N27	4. Сыр порционный			12	2,828	3,566		44,509	0,005	0,037		0,037	0,086	0,135	122,952	66,394	6,148
	-сыр	13,08	-6,00%	12,295	2,828	3,566		44,509	0,005	0,037		0,037	0,086	0,135	122,952	66,394	6,148
	Всего:			**432**	**15,82**	**15,323**	**64,358**	**460,473**	**0,29**	**0,525**	**2,699**	**0,065**	**0,204**	**16,985**	**477,182**	**393,247**	**67,829**
	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

№ 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:			**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			180	7,223	7,418	19,632	175,699	0,081	0,062	1,75	0,989		1,001	16,029	51,77	16,374
	-макаронные изделия	22,5		22,5	2,34	0,248	15,683	75,825	0,038	0,009				0,36	4,275	19,575	3,6
	-картофель	36	-40,00%	21,6	0,406	0,076	3,204	15,124	0,019	0,009	1,21			0,169	2,281	10,148	4,209
	-кура i категории замороженная	28	-11,50%	24,78	4,337	4,386		56,697	0,017	0,037		0,017		0,396	3,965	16,107	4,46
	-соль йодированная	1,8		1,8													
	-морковь	14,4	-25,00%	10,8	0,14	0,011	0,745	3,78	0,006	0,008	0,54	0,972		0,076	5,508	5,94	4,104
	-вода	180		180													
	-масло растительное	2,7		2,7		2,697		24,273									
N117	2. Котлета мясная рубленная			70	12,861	10,644	6,534	173,451	0,099	0,203	0,353	0,05		6,393	20,262	158,733	17,92
	-говядина 1 кат.	62,3	-6,00%	58,562	10,893	9,37		127,665	0,035	0,088				1,581	5,271	110,097	12,884
	-хлеб пшеничный (булка)	12,6		12,6	0,903	0,345	6,187	31,78	0,048	0,026				4,284	2,898	8,19	2,142
	-вода	13,3		13,3													
	-соль йодированная	0,7		0,7													
	-лук репчатый	4,2	-16,00%	3,528	0,049	0,009	0,291	1,446	0,002	0,001	0,353			0,028	1,094	2,046	0,494
	-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			130	3,258	6,566	10,987	116,134	0,102	0,085	69,761	0,822	0,046	1,654	74,965	62,64	30,311
	-масло сливочное	4,55		4,55	0,023	3,754	0,036	34,034				0,032	0,046		0,455	0,91	
	-капуста белокочанная свежая	169	-20,00%	135,2	2,434	0,135	6,354	37,856	0,081	0,068	67,6			1,352	62,192	41,912	21,632
	-мука пшеничная	2,6		2,6	0,268	0,029	1,836	8,684	0,004	0,001				0,031	0,468	2,236	0,416
	-соль йодированная	0,65		0,65													

№ 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
	-лук репчатый	20,8	-16,00 %	17,472	0,23	0,038	1,312	6,513	0,006	0,003	0,699			0,122	4,766	8,816	2,128
	-морковь	19,5	-25,00 %	14,625	0,179	0,013	0,918	4,504	0,006	0,008	0,293	0,79		0,089	6,564	6,998	4,835
	-вода	32,5		32,5													
	-масло растительное	2,6		2,6		2,597		23,374									
	-томатная паста	2,6		2,6	0,125		0,53	1,17	0,004	0,004	1,17			0,06	0,52	1,768	1,3
	4. Хлеб ржаной			42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
	-хлеб ржаной формовой	42		42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
	5. Сок			180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6			0,36	14,4	16,2	9
	-сок	180		180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6			0,36	14,4	16,2	9
N17/1	6. Салат из кукурузы (консервированной)			50	0,778	1,499	5,142	37,165						0,003	0,02		
	-масло растительное	1,5		1,5		1,499		13,485									
	-сахар	1		1			0,998	3,99						0,003	0,02		
	-кукуруза консервированная	69	-40,00 %	41,4	0,778		4,144	19,69									
	Всего:			**652**	**27,582**	**26,768**	**74,502**	**658,33**	**0,476**	**0,439**	**75,464**	**1,861**	**0,046**	**11,049**	**155,076**	**341,003**	**93,344**
	Ужин																
91	1. 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
	2. Оладьи			120	8,473	8,708	45,358	293,972	0,132	0,195	0,3	0,03		1,184	81,042	128,226	18,351
	-масло растительное	6		6		5,994		53,94									
	-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

№ 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	57,72		57,72	5,945	0,635	40,75	192,785	0,098	0,023				0,693	10,39	49,639	9,235
	-сахар	2,04		2,04			2,036	8,14						0,006	0,041		
	-дрожжи	1,56		1,56					0,007	0,032							
	-вода	46		46													
	-соль йодированная	0,18		0,18													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	57,7		57,7	1,573	1,269	2,52	27,798	0,017	0,069	0,3			0,05	60,931	45,179	7,028
	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			180	0,284	0,275	16,305	64,356						0,027	3,778	6,93	
	-ягоды ассорти замороженные	27,54		27,54	0,275	0,275	0,275	0,275									
	-сахар	9	-1,00%	8,91			8,892	35,551						0,027	0,178		
	-крахмал	9		9	0,009		7,137	28,53							3,6	6,93	
	-вода	167,4		167,4													
	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:			**540**	**17,759**	**19,966**	**86,392**	**585,889**	**0,278**	**0,918**	**10,574**	**0,46**	**0,586**	**7,45**	**219,703**	**462,052**	**50,702**
	Всего за 6й день:				**64,023**	**64,368**	**229,838**	**1755,276**	**1,074**	**2,009**	**89,283**	**2,386**	**0,836**	**35,576**	**962,841**	**1278,517**	**224,665**
	День 7																
	Завтрак																
N57/1	1. Каша "Огонёк" на молоке			200	5,155	6,689	21,398	167,616	0,102	0,195	1,56	0,028	0,04	0,646	147,722	145,79	33,39
	-масло сливочное	4		4	0,02	3,3	0,032	29,92				0,028	0,04		0,4	0,8	
	-рис	6		6	0,395	0,053	4,04	18,216	0,003	0,002				0,052	0,422	7,83	2,61
	-пшено	6		6	0,69	0,198	3,99	20,88	0,025	0,002				0,162	1,62	13,98	4,98
	-сахар	4	-1,00%	3,96			3,952	15,8						0,012	0,079		

№ 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	0,4		0,4													
	-крупа гречневая продел	6		6	0,57	0,138	3,624	18	0,025	0,01				0,3	1,2	15,18	9
	-вода	60		60													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	120		120	3,48	3	5,76	64,8	0,048	0,18	1,56			0,12	144	108	16,8
126/1	2. Кофейный напиток на молоке			180	3,537	2,981	12,9	93,608	0,047	0,176	1,521			0,136	140,526	105,3	16,38
	-кофейный напиток	2,16		2,16	0,144	0,056	0,997	5,291									
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	117		117	3,393	2,925	5,616	63,18	0,047	0,176	1,521			0,117	140,4	105,3	16,38
	-сахар	6,3		6,3			6,287	25,137						0,019	0,126		
	-вода	81		81													
	3. Хлеб пшеничный			40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
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:			**428**	**11,6**	**17,366**	**54,003**	**421,952**	**0,301**	**0,455**	**3,081**	**0,084**	**0,12**	**14,382**	**298,248**	**278,69**	**56,57**
	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			200	110,652	72,912	58,179	286,006	0,166	0,251	15,86	0,103	0,04	1,793	85,065	158,926	34,019
	-масло сливочное	4		4	0,02	3,3	0,032	29,92				0,028	0,04		0,4	0,8	
	-сердце говяжье	90	-9,00%	81,9	105,651	64,701	38,493	117,117									
	-картофель	170	-40,00%	102	2,04	0,408	16,626	74,256	0,122	0,051	14,28			0,918	12,24	55,08	22,848
	-соль йодированная	1,6		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
	-лук репчатый	12	-16,00 %	10,08	0,141	0,025	0,832	4,133	0,005	0,002	1,008			0,081	3,125	5,846	1,411
	-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		2		1,998		17,98									
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	44		44	1,276	1,1	2,112	23,76	0,018	0,066	0,572			0,044	52,8	39,6	6,16
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
	-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			180	0,275	0,275	9,168	35,826						0,027	0,178		
	-ягоды ассорти замороженные	27,54		27,54	0,275	0,275	0,275	0,275									
	-сахар	9	-1,00%	8,91			8,892	35,551						0,027	0,178		
	-вода	153		153													
	4. Хлеб ржаной			42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
	-хлеб ржаной формовой	42		42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
N30/1	5. Суп овощной с мясом и со сметаной			180	5,176	7,158	6,559	110,639	0,064	0,06	12,921	0,616		1,033	20,524	65,947	17,208
	-масло растительное	2,7		2,7		2,697		24,273									
	-сметана 15%	8,1		8,1	0,211	1,215	0,292	13,122	0,001	0,004	0,008	0,009		0,012	3,443	2,39	0,284
	-зеленый горошек консервированный	8,28	-35,00 %	5,382	0,167	0,011	0,35	2,153	0,006	0,003	0,538			0,038	1,076	3,337	1,13
	-картофель	48,06	-40,00 %	28,836	0,577	0,115	4,7	20,993	0,035	0,014	4,037			0,26	3,46	15,571	6,459
	-капуста белокочанная свежая	20	-20,00 %	16	0,288	0,016	0,752	4,48	0,01	0,008	8			0,16	7,36	4,96	2,56

№ 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	9	-25,00%	6,75	0,088	0,007	0,466	2,363	0,004	0,005	0,338	0,608		0,047	3,443	3,713	2,565
	-соль йодированная	0,9		0,9													
	-говядина 1 кат.	23,4	-6,00%	21,996	3,846	3,097		43,256	0,01	0,026				0,517	1,742	35,977	4,21
	-вода	180		180													
N16	6. Салат "Росинка"			50	0,766	2,061	3,583	36,482	0,033	0,033	3,04	3,78		0,364	23,762	28,76	17,64
	-соль йодированная	0,6		0,6													
	-морковь	56	-25,00%	42	0,546	0,042	2,898	14,7	0,025	0,029	2,1	3,78		0,294	21,42	23,1	15,96
	-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
	-зеленый горошек консервированный	8	-35,00%	5,2	0,161	0,01	0,338	2,08	0,006	0,003	0,52			0,036	1,04	3,224	1,092
	-масло растительное	2		2		1,998		17,98									
	Всего:			**682**	**119,822**	**83,763**	**94,144**	**560,749**	**0,448**	**0,421**	**32,968**	**4,507**	**0,051**	**4,945**	**160,009**	**309,43**	**90,29**
	Ужин																
N80	1. Пудинг творожный с изюмом			180	27,952	17,738	33,018	407,327	0,16	0,9	1,443	0,225	0,137	2,208	318,301	286,833	51,544
	-масло сливочное	3,6		3,6	0,018	2,97	0,029	26,928				0,025	0,036		0,36	0,72	
	-сахар	5,4	-1,00%	5,346			5,335	21,331						0,016	0,107		
	-творог 9%	126	-1,00%	124,74	22,453	11,227	3,742	210,811	0,062	0,624	0,624	0,1		0,499	204,574	118,503	28,69
	-крупа манная	12,6		12,6	1,298	0,126	8,896	41,958	0,018	0,005				0,126	2,52	10,71	2,268
	-изюм	18		18	0,324		11,88	47,16	0,027				0,101	0,504	13,14	23,4	6,966
	-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	63		63	1,827	1,575	3,024	34,02	0,025	0,095	0,819			0,063	75,6	56,7	8,82
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

№ 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	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									
	-груши	113,7	-10,00%	102,33	0,409	0,307	9,721	42,979									
N133	4. Чай сладкий с лимоном			180	0,073	0,081	11,968	49,194	0,003	0,002	3,24			0,084	3,474	1,782	0,972
	-чай	0,54		0,54													
	-лимоны	9	-10,00%	8,1	0,073	0,081	0,292	2,511	0,003	0,002	3,24			0,049	3,24	1,782	0,972
	-сахар	11,7		11,7			11,677	46,683						0,035	0,234		
	-вода	162		162													
	Всего:			**510**	**30,087**	**20,118**	**62,538**	**555,775**	**0,186**	**0,956**	**5,113**	**0,233**	**0,137**	**2,403**	**364,912**	**324,378**	**58,129**
	Всего за 7й день:				**162,008**	**121,347**	**220,785**	**1584,476**	**0,944**	**1,842**	**43,162**	**4,824**	**0,307**	**21,93**	**831,168**	**921,498**	**209,989**
	День 8																
	Завтрак																
N68/1	1. Каша пшенная молочная жидкая			200	6,44	7,644	23,154	189,36	0,136	0,233	1,95	0,028	0,04	0,648	185,339	177,74	35,94
	-масло сливочное	4		4	0,02	3,3	0,032	29,92				0,028	0,04		0,4	0,8	
	-сахар	4	-1,00%	3,96			3,952	15,8						0,012	0,079		
	-соль йодированная	0,5		0,5													
	-пшено	18		18	2,07	0,594	11,97	62,64	0,076	0,007				0,486	4,86	41,94	14,94
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	150		150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,225	1,95			0,15	180	135	21
	-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
N134	2. Чай сладкий с молоком			180	3,68	2,97	11,286	86,584	0,039	0,162	0,702			0,134	142,668	105,705	16,443
	-чай	0,54		0,54													
	-сахар	5,4		5,4			5,389	21,546						0,016	0,108		
	-вода	72		72													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	135		135	3,68	2,97	5,897	65,038	0,039	0,162	0,702			0,117	142,56	105,705	16,443
	3. Хлеб пшеничный			40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
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:			**428**	**13,028**	**18,31**	**54,144**	**436,672**	**0,326**	**0,479**	**2,652**	**0,084**	**0,12**	**14,382**	**338,007**	**311,045**	**59,183**
	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																
N56	1. Пюре картофельное			150	2,937	3,732	15,876	108,843	0,094	0,089	5,51	0,021	0,03	0,776	54,631	77,882	23,532
	-картофель	157,5	-40,00%	94,5	1,777	0,333	14,017	66,169	0,082	0,038	5,292			0,74	9,979	44,396	18,416
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-соль йодированная	1,5		1,5													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	42		42	1,145	0,924	1,835	20,234	0,012	0,05	0,218			0,037	44,352	32,886	5,116
	2. Хлеб ржаной			42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
	-хлеб ржаной формовой	42		42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
	3. Борщ с курами со сметаной			180	5,869	8,287	7,623	126,25	0,063	0,08	14,731	0,803		1,273	32,945	53,396	22,468

№ 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	28	-11,50 %	24,78	4,337	4,386		56,697	0,017	0,037		0,017		0,396	3,965	16,107	4,46
	-масло растительное	2,7		2,7		2,697		24,273									
	-сметана 15%	7,2		7,2	0,187	1,08	0,259	11,664	0,001	0,004	0,007	0,008		0,011	3,06	2,124	0,252
	-картофель	24	-40,00 %	14,4	0,288	0,058	2,347	10,483	0,017	0,007	2,016			0,13	1,728	7,776	3,226
	-капуста белокочанная свежая	18	-20,00 %	14,4	0,259	0,014	0,677	4,032	0,009	0,007	7,2			0,144	6,624	4,464	2,304
	-лук репчатый	6,857	-16,00 %	5,76	0,081	0,014	0,475	2,362	0,003	0,001	0,576			0,046	1,786	3,341	0,806
	-морковь	11,52	-25,00 %	8,64	0,112	0,009	0,596	3,024	0,005	0,006	0,432	0,778		0,06	4,406	4,752	3,283
	-свекла	38,4	-25,00 %	28,8	0,432	0,029	2,534	12,096	0,006	0,012	2,88			0,403	10,656	12,384	6,336
	-томатная паста	3,6		3,6	0,173		0,734	1,62	0,005	0,006	1,62			0,083	0,72	2,448	1,8
	-соль йодированная	0,9		0,9													
	-вода	180		180													
№ 268	4. Суфле из рыбы			70	4,03	8,077	3,486	133,756	0,048	0,256	0,303	0,145	0,028	1,301	56,159	119,534	9,635
	-масло сливочное	2,8		2,8	0,014	2,31	0,022	20,944				0,02	0,028		0,28	0,56	
	-мука пшеничная	2,33		2,33	0,24	0,026	1,645	7,782	0,004	0,001				0,028	0,419	2,004	0,373
	-соль йодированная	0,28		0,28													
	-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	2,3		2,3		2,298		20,677									
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	23,3		23,3	0,676	0,583	1,118	12,582	0,009	0,035	0,303			0,023	27,96	20,97	3,262
	-филе минтая	63	-11,00 %	56,07	0,561	0,561	0,561	40,37									
	-соль йодированная	0,06		0,06													

№ 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
N124	5. Компот из яблок и ягод			180	0,212	0,208	8,94	36,157	0,004	0,003	0,722	0,003	0,099	0,367	2,528	1,728	1,414
	-сахар	7,2		7,2			7,186	28,728						0,022	0,144		
	-яблоки отечественные 1 с	20,52	-12,00 %	18,058	0,068	0,064	1,61	7,285	0,004	0,003	0,722	0,003	0,099	0,346	2,384	1,728	1,414
	-ягоды ассорти замороженные	14,4		14,4	0,144	0,144	0,144	0,144									
	-вода	198		198													
	6. Салат "Кузнечик"			50	0,94	1,23	1,121	19,289	0,015	0,007	1,481			0,331	7,939	12,829	2,927
	-масло растительное	1,2		1,2		1,199		10,788									
	-зеленый горошек консервированный	18,75	-35,00 %	12,188	0,378	0,024	0,792	4,875	0,013	0,006	1,219			0,085	2,438	7,556	2,559
	-лук репчатый	3,125	-16,00 %	2,625	0,037	0,007	0,217	1,076	0,001	0,001	0,263			0,021	0,814	1,523	0,368
	-огурцы соленые	18,75		18,75	0,525		0,113	2,55						0,225	4,688	3,75	
	-соль йодированная	0,391		0,391													
	Всего:			**672**	**16,549**	**21,995**	**51,075**	**497,375**	**0,4**	**0,506**	**22,748**	**0,972**	**0,157**	**5,688**	**183,602**	**317,028**	**79,715**
	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

№ 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
N62	2. Макароны или вермишель с маслом			150	5,434	4,903	36,286	214,51	0,088	0,021		0,037	0,053	0,832	10,405	46,29	8,32
	-масло сливочное	5,25		5,25	0,026	4,331	0,042	39,27		0,001		0,037	0,053		0,525	1,05	
	-соль йодированная	2,25		2,25													
	-макаронные изделия	52		52	5,408	0,572	36,244	175,24	0,088	0,021				0,832	9,88	45,24	8,32
	3. Печенье			30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0,015		3	1,05	0,63	8,7	27	6
	-печенье сахарное	30		30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0,015		3	1,05	0,63	8,7	27	6
	4. Хлеб пшеничный			40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	5. Молоко			180	5,481	4,725	9,072	102,06	0,076	0,284	2,457			0,189	226,8	170,1	26,46
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	189		189	5,481	4,725	9,072	102,06	0,076	0,284	2,457			0,189	226,8	170,1	26,46
	Всего:			**480**	**30,964**	**29,002**	**90,962**	**755,332**	**0,392**	**0,519**	**3,889**	**4,398**	**1,103**	**17,352**	**275,923**	**418,774**	**70,428**
	Всего за 8й день:				**63,441**	**72,507**	**200,181**	**1748,379**	**1,119**	**1,504**	**29,289**	**5,453**	**1,38**	**37,522**	**917,532**	**1141,847**	**223,326**
	День 9																
	Завтрак																
№67/1	1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая			200	5,921	7,868	18,063	167,804	0,109	0,237	1,95	0,028	0,04	0,632	187,344	178,604	37,835
	-геркулес	15		15	1,551	0,818	6,839	40,924	0,049	0,012				0,47	6,864	42,804	16,835
	-масло сливочное	4		4	0,02	3,3	0,032	29,92				0,028	0,04		0,4	0,8	
	-сахар	4		4			3,992	15,96						0,012	0,08		
	-соль йодированная	0,4		0,4													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	150		150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,225	1,95			0,15	180	135	21
	-вода	24		24													
N117	2. Какао-напиток на молоке			180	4,318	3,453	12,133	96,868	0,042	0,173	0,749			2,539	153,063	123,363	20,633
	-сахар	5,4		5,4			5,389	21,546						0,016	0,108		
	-какао	1,62		1,62	0,392	0,285	0,454	5,949						2,398	0,891	10,611	3,094

№ 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	144		144	3,925	3,168	6,29	69,373	0,041	0,173	0,749			0,125	152,064	112,752	17,539
	-вода	45		45													
	3. Хлеб пшеничный			40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
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:			**428**	**13,147**	**19,018**	**49,899**	**425,4**	**0,302**	**0,495**	**2,699**	**0,084**	**0,12**	**16,771**	**350,407**	**329,567**	**65,268**
	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																
№42	1. Суп "Харчо" с курами			180	5,251	5,802	10,404	114,43	0,03	0,042	1,575	0,618		0,602	11,094	41,411	14,056
	-кура і категории замороженная	28	-11,50 %	24,78	4,076	3,86		51,043	0,012	0,03		0,01		0,345	3,489	14,013	3,881
	-масло растительное	1,8		1,8		1,798		16,182									
	-рис	13,5		13,5	0,888	0,119	9,091	40,986	0,008	0,004				0,117	0,95	17,618	5,873
	-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
	-морковь	9	-25,00 %	6,75	0,088	0,007	0,466	2,363	0,004	0,005	0,338	0,608		0,047	3,443	3,713	2,565
	-томатная паста	0,9		0,9	0,043		0,184	0,405	0,001	0,002	0,405			0,021	0,18	0,612	0,45
	-чеснок	0,9	-15,00 %	0,765	0,05		0,04	0,352	0,001	0,001	0,077			0,011	0,689	1,071	0,23
	-соль йодированная	0,45		0,45													
	-вода	216		216													

№ 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
N111	2. Рулет из говядины			70	12,149	11,818	4,918	174,669	0,086	0,223		0,067	0,021	5,511	24,129	163,954	16,87
	-вода	16,8		16,8													
	-яйцо	0,35		0,35	1,671	1,417	0,089	19,793	0,018	0,123		0,053		0,761	16,94	58,464	3,654
	-масло сливочное	2,1		2,1	0,011	1,733	0,017	15,708				0,015	0,021		0,21	0,42	
	-хлеб пшеничный (булка)	9,8		9,8	0,703	0,269	4,812	24,718	0,037	0,021				3,332	2,254	6,37	1,666
	-соль йодированная	0,42		0,42													
	-говядина 1 кат.	70,946	-26,00%	52,5	9,765	8,4		114,45	0,032	0,079				1,418	4,725	98,7	11,55
№59	3. Свекла тушеная			130	2,02	4,048	11,517	90,592	0,026	0,044	6,671			1,681	46,428	56,839	26,633
	-свекла	170,3	-25,00%	127,725	1,801	0,112	10,228	49,128	0,018	0,041	5,109			1,556	41,587	47,782	24,447
	-лук репчатый	18,59	-16,00%	15,616	0,219	0,039	1,288	6,402	0,008	0,003	1,562			0,125	4,841	9,057	2,186
	-соль йодированная	0,65		0,65													
	-масло растительное	3,9		3,9		3,896		35,061									
145	4. Компот из сухофруктов			180	0,042		11,618	46,628		0,009	0,135			2,224	16,626	11,305	8,809
	-сухофрукты	22,5		22,5	0,042		4,505	18,187		0,009	0,135			2,202	16,484	11,305	8,809
	-сахар	7,2	-1,00%	7,128			7,114	28,441						0,021	0,143		
	-вода	176,4		176,4													
	5. Хлеб ржаной			42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
	-хлеб ржаной формовой	42		42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
N17	6. Салат из кукурузы с морковью			50	0,625	2,033	3,264	34,282	0,017	0,022	0,788	2,126		0,24	17,672	18,841	13,017
	-масло растительное	2		2		1,998		17,98									
	-морковь	52,5	-25,00%	39,375	0,481	0,035	2,472	12,126	0,017	0,022	0,788	2,126		0,24	17,672	18,841	13,017
	-кукуруза консервированная	12	-40,00%	7,2	0,144		0,792	4,176									

№ 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	0,12		0,12													
	Всего:			**652**	**22,65**	**24,162**	**55,749**	**533,68**	**0,336**	**0,412**	**9,168**	**2,811**	**0,021**	**11,895**	**145,349**	**344,009**	**99,125**
	Ужин																
№82/2	1. Суфле творожное			180	29,227	15,8	19,359	336,713	0,107	0,81	0,557	0,184	0,018	1,682	264,573	229,3	39,77
	-творог 9%	151,2	-1,00%	149,688	25,327	11,855	4,086	224,352	0,054	0,599	0,299	0,072		0,521	216,03	123,717	29,953
	-масло сливочное	1,8		1,8	0,009	1,485	0,014	13,464				0,013	0,018		0,18	0,36	
	-сахар	5,4		5,4			5,389	21,546						0,016	0,108		
	-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	19,8		19,8	0,574	0,495	0,95	10,692	0,008	0,03	0,257			0,02	23,76	17,82	2,772
	-крупа манная	12,6	-1,00%	12,474	1,285	0,125	8,807	41,538	0,017	0,005				0,125	2,495	10,603	2,245
N113	2. Соус молочный сладкий			50	2,059	1,425	8,312	54,705	0,03	0,084	0,715			0,117	66,86	53,37	8,42
	-сахар	2,5		2,5			2,495	9,975						0,008	0,05		
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	55		55	1,595	1,375	2,64	29,7	0,022	0,083	0,715			0,055	66	49,5	7,7
	-мука пшеничная	4,5		4,5	0,464	0,05	3,177	15,03	0,008	0,002				0,054	0,81	3,87	0,72
N134	3. Чай сладкий с молоком			180	3,68	2,97	11,286	86,584	0,039	0,162	0,702			0,134	142,668	105,705	16,443
	-чай	0,54		0,54													
	-сахар	5,4		5,4			5,389	21,546						0,016	0,108		
	-вода	72		72													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	135		135	3,68	2,97	5,897	65,038	0,039	0,162	0,702			0,117	142,56	105,705	16,443
N164	4. Пирожок печеный с повидлом			70	5,304	3,249	40,357	209,818	0,087	0,142	0,166	0,061	0,016	1,19	36,139	83,782	11,356
	-масло растительное	0,24		0,24		0,24		2,158									
	-мука пшеничная	1,62		1,62	0,167	0,018	1,144	5,411	0,003	0,001				0,019	0,292	1,393	0,259
	-повидло	17,5		17,5	0,07		11,428	43,75	0,002	0,004	0,088			0,228	2,45	1,575	1,225
	-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
	-мука пшеничная	35,28		35,28	3,634	0,388	24,908	117,835	0,06	0,014				0,423	6,35	30,341	5,645
	-соль йодированная	0,08		0,08													
	-дрожжи	0,87		0,87					0,004	0,018							
	-масло сливочное	1,64		1,64	0,008	1,353	0,013	12,267				0,011	0,016		0,164	0,328	
	-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	2,18	-1,00%	2,158			2,154	8,611						0,006	0,043		
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	15		15	0,409	0,33	0,655	7,226	0,004	0,018	0,078			0,013	15,84	11,745	1,827
	Всего:			**480**	**40,27**	**23,443**	**79,314**	**687,82**	**0,263**	**1,198**	**2,139**	**0,246**	**0,034**	**3,122**	**510,24**	**472,157**	**75,989**
	Всего за 9й день:				**76,466**	**67,023**	**194,768**	**1687,723**	**0,931**	**2,125**	**24,012**	**3,172**	**0,726**	**33,989**	**1021,004**	**1156,74**	**249,387**
	День 10																
	Завтрак																
126/1	1. Кофейный напиток на молоке			180	3,537	2,981	12,9	93,608	0,047	0,176	1,521			0,136	140,526	105,3	16,38
	-кофейный напиток	2,16		2,16	0,144	0,056	0,997	5,291									
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	117		117	3,393	2,925	5,616	63,18	0,047	0,176	1,521			0,117	140,4	105,3	16,38
	-сахар	6,3		6,3			6,287	25,137						0,019	0,126		
	-вода	81		81													
	2. Хлеб пшеничный			40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
N27	3. Сыр порционный			12	2,828	3,566		44,509	0,005	0,037		0,037	0,086	0,135	122,952	66,394	6,148
	-сыр	13,08	-6,00%	12,295	2,828	3,566		44,509	0,005	0,037		0,037	0,086	0,135	122,952	66,394	6,148
№ 1	4. Вермишель молочная			200	6,996	5,632	24,514	178,07	0,086	0,224	0,936	0,008	0,02	0,484	194,108	158,688	25,124
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	180		180	4,907	3,96	7,862	86,717	0,052	0,216	0,936			0,157	190,08	140,94	21,924
	-вода	20		20													

№ 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
	-макаронные изделия	20		20	2,08	0,22	13,94	67,4	0,034	0,008				0,32	3,8	17,4	3,2
	-масло сливочное	2		2	0,009	1,452	0,015	13,164				0,008	0,02		0,176	0,348	
	-сахар	3	-1,00%	2,97			2,697	10,789						0,008	0,052		
	Всего:			**432**	**16,229**	**13,275**	**57,054**	**417,074**	**0,29**	**0,521**	**2,457**	**0,045**	**0,106**	**14,355**	**466,786**	**356,382**	**54,452**
	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																
№26	1. Сельдь с луком и растительным маслом			40	5,018	4,086	0,721	59,761	0,004	0,002	0,874			0,326	18,087	76,836	8,913
	-лук репчатый	10,4	-16,00%	8,736	0,122	0,022	0,721	3,582	0,004	0,002	0,874			0,07	2,708	5,067	1,223
	-сельдь соленая	28,8	-11,00%	25,632	4,896	1,666		34,603						0,256	15,379	71,77	7,69
	-масло растительное	2,4		2,4		2,398		21,576									
№34	2. Щи на мясном бульоне со сметаной			180	1,785	4,207	7,658	74,6	0,066	0,05	26,773	1,043		0,822	34,845	39,631	18,384
	-капуста белокочанная свежая	54	-20,00%	43,2	0,778	0,043	2,03	12,096	0,026	0,022	21,6			0,432	19,872	13,392	6,912
	-картофель	36	-40,00%	21,6	0,432	0,086	3,521	15,725	0,026	0,011	3,024			0,194	2,592	11,664	4,838
	-сметана 15%	9		9	0,234	1,35	0,324	14,58	0,001	0,005	0,009	0,01		0,014	3,825	2,655	0,315
	-соль йодированная	0,9		0,9													
	-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
	-морковь	15,3	-25,00%	11,475	0,149	0,011	0,792	4,016	0,007	0,008	0,574	1,033		0,08	5,852	6,311	4,361

№ 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	2,7		2,7		2,697		24,273									
	-томатная паста	1,8		1,8	0,086		0,367	0,81	0,003	0,003	0,81			0,041	0,36	1,224	0,9
№94	3. Жаркое по-домашнему			200	11,174	12,296	24,651	247,728	0,2	0,139	22,045	1,378	0,04	2,557	33,303	166,754	47,704
	-томатная паста	2		2	0,096		0,408	0,9	0,003	0,003	0,9			0,046	0,4	1,36	1
	-лук репчатый	20	-16,00%	16,8	0,235	0,042	1,386	6,888	0,008	0,003	1,68			0,134	5,208	9,744	2,352
	-картофель	222,8	-40,00%	133,68	2,674	0,535	21,79	97,319	0,16	0,067	18,715			1,203	16,042	72,187	29,944
	-говядина 1 кат.	48,4	-6,00%	45,496	7,955	6,406		89,471	0,02	0,055				1,069	3,603	74,413	8,708
	-масло растительное	2		2		1,998		17,98									
	-масло сливочное	4		4	0,02	3,3	0,032	29,92				0,028	0,04		0,4	0,8	
	-соль йодированная	1		1													
	-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	40		40													
	4. Сок			180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6			0,36	14,4	16,2	9
	-сок	180		180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6			0,36	14,4	16,2	9
	5. Хлеб ржаной			42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
	-хлеб ржаной формовой	42		42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
	Всего:			**642**	**21,439**	**21,23**	**65,237**	**537,968**	**0,465**	**0,28**	**53,292**	**2,421**	**0,04**	**5,704**	**130,035**	**351,082**	**103,741**
	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
№ 2/2	2. Винегрет с растительным маслом			130	2,303	6,72	10,976	112,343	0,073	0,048	10,508	1,58		1,211	33,009	55,332	24,225
	-огурцы соленые	23,4	-20,00%	18,72	0,524		0,112	2,546						0,225	4,68	3,744	

№ 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	40,3	-25,00 %	30,225	0,453	0,03	2,66	12,695	0,006	0,012	3,023			0,423	11,183	12,997	6,65
	-картофель	59,8	-40,00 %	35,88	0,718	0,144	5,848	26,121	0,043	0,018	5,023			0,323	4,306	19,375	8,037
	-зеленый горошек консервированный	14,3	-35,00 %	9,295	0,288	0,019	0,604	3,718	0,01	0,005	0,93			0,065	1,859	5,763	1,952
	-соль йодированная	0,32		0,32													
	-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
	-морковь	23,4	-25,00 %	17,55	0,228	0,018	1,211	6,143	0,011	0,012	0,878	1,58		0,123	8,951	9,653	6,669
	-масло растительное	6,5		6,5		6,494		58,435									
152	3. Чай с сахаром			180			8,084	32,319						0,024	0,162		
	-чай	0,54		0,54													
	-сахар	8,1		8,1			8,084	32,319						0,024	0,162		
	-вода	171		171													
	4. 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									
	5. Хлеб пшеничный			40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
№166/1	6. Булочка каллорийная			70	5,518	5,292	30,99	193,508	0,093	0,16	0,078	0,074	0,036	1,181	38,931	96,073	12,034
	-масло сливочное	1,59		1,59	0,008	1,312	0,013	11,893				0,011	0,016		0,159	0,318	
	-масло растительное	2,1		2,1		2,098		18,879									
	-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	2,12		2,12			2,116	8,459						0,006	0,042		
	-дрожжи	0,85		0,85					0,004	0,018							

№ 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
	-изюм	3,5		3,5	0,063		2,31	9,17	0,005				0,02	0,098	2,555	4,55	1,355
	-мука пшеничная	2,371		2,371	0,244	0,026	1,674	7,919	0,004	0,001				0,028	0,427	2,039	0,379
	-мука пшеничная	34,21		34,21	3,524	0,376	24,152	114,261	0,058	0,014				0,411	6,158	29,421	5,474
	-соль йодированная	0,08		0,08													
	-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
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	15		15	0,409	0,33	0,655	7,226	0,004	0,018	0,078			0,013	15,84	11,745	1,827
	Всего:			**560**	**16,178**	**18,015**	**79,691**	**544,836**	**0,388**	**0,733**	**10,586**	**1,903**	**0,036**	**18,517**	**136,302**	**369,404**	**55,059**
	Всего за 10й день:				**56,709**	**54,83**	**206,57**	**1550,464**	**1,173**	**1,659**	**66,88**	**4,369**	**0,182**	**38,667**	**844,004**	**1159,083**	**226,041**
	День 11																
	Завтрак																
N70/1	1. Каша рисовая молочная жидкая			200	6,12	7,3	29,724	210,13	0,08	0,235	1,95	0,028	0,04	0,412	182,48	173,3	33,5
	-масло сливочное	4		4	0,02	3,3	0,032	29,92				0,028	0,04		0,4	0,8	
	-сахар	4		4			3,992	15,96						0,012	0,08		
	-рис	25		25	1,75	0,25	18,5	83,25	0,02	0,01				0,25	2	37,5	12,5
	-соль йодированная	1		1													
	-вода	24		24													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	150		150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,225	1,95			0,15	180	135	21
N134	2. Чай сладкий с молоком			180	3,68	2,97	11,286	86,584	0,039	0,162	0,702			0,134	142,668	105,705	16,443
	-чай	0,54		0,54													
	-сахар	5,4		5,4			5,389	21,546						0,016	0,108		
	-вода	72		72													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	135		135	3,68	2,97	5,897	65,038	0,039	0,162	0,702			0,117	142,56	105,705	16,443
	3. Хлеб пшеничный			40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
2	4. Масло сливочное			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
	-масло сливочное	8		8	0,04	6,6	0,064	59,84		0,001		0,056	0,08		0,8	1,6	
	Всего:			**428**	**12,708**	**17,966**	**60,714**	**457,442**	**0,271**	**0,482**	**2,652**	**0,084**	**0,12**	**14,146**	**335,148**	**306,605**	**56,743**
	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																
N121	1. Солянка с мясом и рисом			200	14,163	15,788	12,423	247,847	0,113	0,152	36,196	0,424	0,044	3,129	83,291	162,988	42,527
	-говядина 1 кат.	64	-6,00%	60,16	10,518	8,471		118,308	0,026	0,072				1,413	4,765	98,398	11,515
	-масло сливочное	4,44		4,44	0,021	3,223	0,032	29,224				0,019	0,044		0,391	0,773	
	-масло растительное	4,4		4,4		3,868		34,813									
	-рис	5,26	-1,00%	5,207	0,343	0,046	3,507	15,81	0,003	0,002				0,045	0,367	6,796	2,265
	-капуста белокочанная свежая	220	-20,00%	176	2,978	0,155	7,528	43,416	0,076	0,07	35,2			1,531	71,245	47,467	24,499
	-лук репчатый	10	-16,00%	8,4	0,111	0,018	0,631	3,131	0,003	0,001	0,336			0,058	2,292	4,239	1,023
	-морковь	10	-25,00%	7,5	0,092	0,007	0,471	2,31	0,003	0,004	0,15	0,405		0,046	3,366	3,589	2,48
	-томатная паста	1,06		1,06	0,051		0,216	0,477	0,002	0,002	0,477			0,024	0,212	0,721	0,53
	-чеснок	1,06	-22,00%	0,827	0,051		0,039	0,359		0,001	0,033			0,011	0,655	1,007	0,216
	-соль йодированная	0,8		0,8													
N129	2. Отвар шиповника			180	0,288	0,126	11,218	48,348	0,013	0,117	198			4,522	10,944	3,06	3,06
	-сахар	7,2		7,2			7,186	28,728						0,022	0,144		
	-плоды шиповника сушеные	18		18	0,288	0,126	4,032	19,62	0,013	0,117	198			4,5	10,8	3,06	3,06
	-вода	198		198													
	3. Хлеб ржаной			42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74

№ 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 ржаной формовой	42		42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
N40/1	4. Суп вермишелевый с курами			180	7,223	7,418	19,632	175,699	0,081	0,062	1,75	0,989		1,001	16,029	51,77	16,374
	-макаронные изделия	22,5		22,5	2,34	0,248	15,683	75,825	0,038	0,009				0,36	4,275	19,575	3,6
	-картофель	36	-40,00%	21,6	0,406	0,076	3,204	15,124	0,019	0,009	1,21			0,169	2,281	10,148	4,209
	-кура і категории замороженная	28	-11,50%	24,78	4,337	4,386		56,697	0,017	0,037		0,017		0,396	3,965	16,107	4,46
	-соль йодированная	1,8		1,8													
	-морковь	14,4	-25,00%	10,8	0,14	0,011	0,745	3,78	0,006	0,008	0,54	0,972		0,076	5,508	5,94	4,104
	-вода	180		180													
	-масло растительное	2,7		2,7		2,697		24,273									
5	5. Салат из зеленого горошка			50	1,503	2,095	3,152	37,38	0,053	0,024	4,85			0,339	9,7	30,07	10,185
	-масло растительное	2		2		1,998		17,98									
	-зеленый горошек консервированный	74,615	-35,00%	48,5	1,503	0,097	3,152	19,4	0,053	0,024	4,85			0,339	9,7	30,07	10,185
	Всего:			**652**	**25,74**	**25,889**	**60,453**	**582,354**	**0,436**	**0,428**	**240,796**	**1,413**	**0,044**	**10,629**	**149,364**	**299,548**	**91,886**
	Ужин																
N56	1. Пюре картофельное			150	2,937	3,732	15,876	108,843	0,094	0,089	5,51	0,021	0,03	0,776	54,631	77,882	23,532
	-картофель	157,5	-40,00%	94,5	1,777	0,333	14,017	66,169	0,082	0,038	5,292			0,74	9,979	44,396	18,416
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-соль йодированная	1,5		1,5													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	42		42	1,145	0,924	1,835	20,234	0,012	0,05	0,218			0,037	44,352	32,886	5,116
	2. Молоко			180	5,481	4,725	9,072	102,06	0,076	0,284	2,457			0,189	226,8	170,1	26,46
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	189		189	5,481	4,725	9,072	102,06	0,076	0,284	2,457			0,189	226,8	170,1	26,46

№ 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. Хлеб пшеничный			40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	4. Печенье			30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0,015		3	1,05	0,63	8,7	27	6
	-печенье сахарное	30		30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0,015		3	1,05	0,63	8,7	27	6
	5. Рулет из рыбы			70	3,782	5,265	8,077	95,232	0,083	0,212	1,108	0,091		5,163	44,827	97,47	9,95
	-лук репчатый	10,714	-16,00%	9	0,126	0,022	0,742	3,69	0,004	0,002	0,9			0,072	2,79	5,22	1,26
	-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	2,4		2,4		2,398		21,576									
	-хлеб пшеничный (булка)	12,25		12,25	0,878	0,336	6,015	30,897	0,047	0,026				4,165	2,818	7,963	2,083
	-филе минтая	55,519	-11,00%	49,412	0,464	0,435	0,45	7,57									
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	16		16	0,464	0,4	0,768	8,64	0,006	0,024	0,208			0,016	19,2	14,4	2,24
	-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:			**470**	**17,317**	**17,758**	**74,985**	**532,123**	**0,428**	**0,683**	**9,075**	**3,112**	**1,08**	**20,358**	**344,159**	**398,452**	**72,742**
	Всего за 11й день:				**56,265**	**61,712**	**206,252**	**1617,918**	**1,146**	**1,602**	**254,523**	**4,609**	**1,244**	**45,333**	**836,67**	**1013,605**	**226,371**
	День 12																
	Завтрак																
56	1. Каша "Дружба"			200	5,871	7,016	23,713	182,107	0,092	0,188	0,78	0,028	0,04	0,499	162,265	154,682	30,942
	-масло сливочное	4		4	0,02	3,3	0,032	29,92				0,028	0,04		0,4	0,8	
	-рис	9	-1,00%	8,91	0,624	0,089	6,593	29,67	0,007	0,004				0,089	0,713	13,365	4,455
	-пшено	10	-1,00%	9,9	1,139	0,327	6,584	34,452	0,042	0,004				0,267	2,673	23,067	8,217
	-сахар	4	-1,00%	3,96			3,952	15,8						0,012	0,079		
	-соль йодированная	0,4		0,4													

№ 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	150		150	4,089	3,3	6,552	72,264	0,043	0,18	0,78			0,131	158,4	117,45	18,27
	-вода	24		24													
N117	2. Какао-напиток на молоке			180	4,318	3,453	12,133	96,868	0,042	0,173	0,749			2,539	153,063	123,363	20,633
	-сахар	5,4		5,4			5,389	21,546						0,016	0,108		
	-какао	1,62		1,62	0,392	0,285	0,454	5,949						2,398	0,891	10,611	3,094
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	144		144	3,925	3,168	6,29	69,373	0,041	0,173	0,749			0,125	152,064	112,752	17,539
	-вода	45		45													
	3. Хлеб пшеничный			40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
N27	4. Сыр порционный			12	2,828	3,566		44,509	0,005	0,037		0,037	0,086	0,135	122,952	66,394	6,148
	-сыр	13,08	-6,00%	12,295	2,828	3,566		44,509	0,005	0,037		0,037	0,086	0,135	122,952	66,394	6,148
	Всего:			**432**	**15,885**	**15,131**	**55,486**	**424,371**	**0,29**	**0,482**	**1,529**	**0,065**	**0,126**	**16,773**	**447,48**	**370,439**	**64,523**
	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																
N18	1. Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом			50	0,72	3,545	4,224	51,625	0,01	0,019	4,8			0,672	17,76	20,64	10,56
	-свекла	64	-25,00%	48	0,72	0,048	4,224	20,16	0,01	0,019	4,8			0,672	17,76	20,64	10,56
	-соль йодированная	0,12		0,12													
	-масло растительное	3,5		3,5		3,497		31,465									
N39	2. Суп "Уха"			180	2,165	3,194	12,303	113,436	0,072	0,033	4,356	1,037		0,661	14,893	44,478	18,948
	-масло растительное	2,7		2,7		2,374		21,363									

№ 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
	-пшено	3,6		3,6	0,414	0,119	2,394	12,528	0,015	0,001				0,097	0,972	8,388	2,988
	-картофель	90	-40,00 %	54	1,015	0,19	8,01	37,811	0,047	0,022	3,024			0,423	5,702	25,369	10,524
	-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
	-морковь	14,4	-20,00 %	11,52	0,15	0,012	0,795	4,032	0,007	0,008	0,576	1,037		0,081	5,875	6,336	4,378
	-соль йодированная	0,45		0,45													
	-филе минтая	54	-11,00 %	48,06	0,481	0,481	0,481	34,603									
	-вода	216		216													
N105	3. Тефтели из говядины			70	12,494	10,98	4,919	168,694	0,077	0,181	0,882	0,06	0,014	4,87	20,674	149,775	16,826
	-масло сливочное	1,4		1,4	0,007	1,155	0,011	10,472				0,01	0,014		0,14	0,28	
	-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	0,35		0,35													
	-лук репчатый	10,5	-16,00 %	8,82	0,123	0,022	0,728	3,616	0,004	0,002	0,882			0,071	2,734	5,116	1,235
	-говядина 1 кат.	65,38	-6,00%	61,457	10,745	8,653		120,859	0,027	0,074				1,444	4,867	100,519	11,763
	-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			180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6			0,36	14,4	16,2	9
	-сок	180		180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6			0,36	14,4	16,2	9
	5. Хлеб ржаной			42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
	-хлеб ржаной формовой	42		42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
N56	6. Пюре картофельное			150	2,937	3,732	15,876	108,843	0,094	0,089	5,51	0,021	0,03	0,776	54,631	77,882	23,532
	-картофель	157,5	-40,00 %	94,5	1,777	0,333	14,017	66,169	0,082	0,038	5,292			0,74	9,979	44,396	18,416
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	

№ 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
	-соль йодированная	1,5		1,5													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	42		42	1,145	0,924	1,835	20,234	0,012	0,05	0,218			0,037	44,352	32,886	5,116
	Всего:			**672**	**21,778**	**22,092**	**69,53**	**598,478**	**0,447**	**0,411**	**19,148**	**1,118**	**0,044**	**8,978**	**151,758**	**360,635**	**98,605**
	Ужин																
N111	1. Соус плодовоягодный			50	0,052	0,05	4,131	16,365						0,008	0,85	1,54	
	-сахар	2,5		2,5			2,495	9,975						0,008	0,05		
	-крахмал	2		2	0,002		1,586	6,34							0,8	1,54	
	-ягоды ассорти замороженные	5		5	0,05	0,05	0,05	0,05									
	-вода	45		45													
152	2. Чай с сахаром			180			8,084	32,319						0,024	0,162		
	-чай	0,54		0,54													
	-сахар	8,1		8,1			8,084	32,319						0,024	0,162		
	-вода	171		171													
	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
	4. Зефир			35	0,28		27,405	106,4									
	-зефир	35		35	0,28		27,405	106,4									
№86/1	5. Розовый пудинг			180	25,353	15,27	29,027	360,751	0,178	0,826	5,945	9,687	0,027	2,387	285,477	274,498	76,066
	-масло сливочное	2,7		2,7	0,014	2,228	0,022	20,196				0,019	0,027		0,27	0,54	
	-сметана 15%	4,68		4,68	0,122	0,702	0,168	7,582		0,002	0,005	0,005		0,007	1,989	1,381	0,164
	-крупа манная	18	-1,00%	17,82	1,835	0,178	12,581	59,341	0,025	0,007				0,178	3,564	15,147	3,208
	-сахар	4,5		4,5			4,491	17,955						0,014	0,09		
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	27		27	0,736	0,594	1,179	13,008	0,008	0,032	0,14			0,023	28,512	21,141	3,289
	-творог 9%	108	-1,00%	106,92	19,246	9,623	3,208	180,695	0,053	0,535	0,535	0,086		0,428	175,349	101,574	24,592

№ 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
	-морковь	140,4	-25,00%	105,3	1,369	0,105	7,266	36,855	0,063	0,074	5,265	9,477		0,737	53,703	57,915	40,014
	-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
	Всего:			**545**	**26,085**	**15,72**	**78,452**	**556,657**	**0,208**	**0,846**	**15,95**	**9,717**	**0,577**	**4,62**	**301,497**	**287,044**	**85,071**
	Всего за 12й день:				**66,648**	**56,143**	**207,468**	**1638,507**	**0,945**	**1,74**	**36,627**	**10,899**	**0,747**	**30,471**	**1020,735**	**1113,118**	**262,199**
	День 13																
	Завтрак																
N68/1	1. Каша пшенная молочная жидкая			200	6,44	7,644	23,154	189,36	0,136	0,233	1,95	0,028	0,04	0,648	185,339	177,74	35,94
	-масло сливочное	4		4	0,02	3,3	0,032	29,92				0,028	0,04		0,4	0,8	
	-сахар	4	-1,00%	3,96			3,952	15,8						0,012	0,079		
	-соль йодированная	0,5		0,5													
	-пшено	18		18	2,07	0,594	11,97	62,64	0,076	0,007				0,486	4,86	41,94	14,94
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	150		150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,225	1,95			0,15	180	135	21
	-вода	24		24													
126/1	2. Кофейный напиток на молоке			180	3,537	2,981	12,9	93,608	0,047	0,176	1,521			0,136	140,526	105,3	16,38
	-кофейный напиток	2,16		2,16	0,144	0,056	0,997	5,291									
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	117		117	3,393	2,925	5,616	63,18	0,047	0,176	1,521			0,117	140,4	105,3	16,38
	-сахар	6,3		6,3			6,287	25,137						0,019	0,126		
	-вода	81		81													
	3. Хлеб пшеничный			40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
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:			**428**	**12,885**	**18,321**	**55,758**	**443,696**	**0,334**	**0,493**	**3,471**	**0,084**	**0,12**	**14,384**	**335,865**	**310,64**	**59,12**

№ 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
	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																
	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
	-соль йодированная	0,64		0,64													
N65	2. Каша гречневая рассыпчатая			150	5,723	5,093	36,276	213,66	0,252	0,102		0,032	0,045	3	12,45	152,7	90
	-масло сливочное	4,5		4,5	0,023	3,713	0,036	33,66				0,032	0,045		0,45	0,9	
	-соль йодированная	2,25		2,25													
	-крупа гречневая продел	60		60	5,7	1,38	36,24	180	0,252	0,102				3	12	151,8	90
	-вода	120		120													
N124	3. Компот из яблок и ягод			180	0,212	0,208	8,94	36,157	0,004	0,003	0,722	0,003	0,099	0,367	2,528	1,728	1,414
	-сахар	7,2		7,2			7,186	28,728						0,022	0,144		
	-яблоки отечественные 1 с	20,52	-12,00%	18,058	0,068	0,064	1,61	7,285	0,004	0,003	0,722	0,003	0,099	0,346	2,384	1,728	1,414
	-ягоды ассорти замороженные	14,4		14,4	0,144	0,144	0,144	0,144									
	-вода	198		198													

№ 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
	4. Хлеб ржаной			42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
	-хлеб ржаной формовой	42		42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
N43	5. Суп с клецками на мясном бульоне			180	4,135	5,577	17,033	135,259	0,078	0,159	1,758	1,056		1,223	30,971	91,557	15,077
	-картофель	36	-40,00%	21,6	0,406	0,076	3,204	15,124	0,019	0,009	1,21			0,169	2,281	10,148	4,209
	-сметана 15%	8,1		8,1	0,211	1,215	0,292	13,122	0,001	0,004	0,008	0,009		0,012	3,443	2,39	0,284
	-мука пшеничная	18		18	1,854	0,198	12,708	60,12	0,031	0,007				0,216	3,24	15,48	2,88
	-соль йодированная	0,9		0,9													
	-соль йодированная	0,05		0,05													
	-морковь	14,4	-25,00%	10,8	0,14	0,011	0,745	3,78	0,006	0,008	0,54	0,972		0,076	5,508	5,94	4,104
	-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
	-вода	28,8		28,8													
	-масло растительное	2,7		2,7		2,697		24,273									
N20	6. Икра морковная			50	0,605	2,549	3,137	37,487	0,02	0,024	1,421	2,035		0,304	19,31	22,697	13,837
	-морковь	50,25	-25,00%	37,688	0,461	0,033	2,366	11,606	0,016	0,021	0,754	2,035		0,23	16,914	18,033	12,459
	-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
	-лук репчатый	9,8	-16,00%	8,232	0,108	0,018	0,618	3,068	0,003	0,001	0,329			0,057	2,246	4,154	1,003
	-масло растительное	2,5		2,5		2,498		22,475									
	Всего:			**682**	**25,426**	**24,304**	**82,466**	**648,789**	**0,574**	**0,452**	**5,883**	**3,767**	**0,156**	**8,289**	**106,543**	**440,775**	**158,174**
	Ужин																
№ 2/2	1. Винегрет с растительным маслом			130	2,303	6,72	10,976	112,343	0,073	0,048	10,508	1,58		1,211	33,009	55,332	24,225
	-огурцы соленые	23,4	-20,00%	18,72	0,524		0,112	2,546						0,225	4,68	3,744	

№ 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	40,3	-25,00 %	30,225	0,453	0,03	2,66	12,695	0,006	0,012	3,023			0,423	11,183	12,997	6,65
	-картофель	59,8	-40,00 %	35,88	0,718	0,144	5,848	26,121	0,043	0,018	5,023			0,323	4,306	19,375	8,037
	-зеленый горошек консервированный	14,3	-35,00 %	9,295	0,288	0,019	0,604	3,718	0,01	0,005	0,93			0,065	1,859	5,763	1,952
	-соль йодированная	0,32		0,32													
	-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
	-морковь	23,4	-25,00 %	17,55	0,228	0,018	1,211	6,143	0,011	0,012	0,878	1,58		0,123	8,951	9,653	6,669
	-масло растительное	6,5		6,5		6,494		58,435									
N100	2. Рыбные ежи			130	2,78	3,56	16,103	140,479	0,029	0,067	0,767	0,051	0,026	0,587	11,389	59,959	12,644
	-масло сливочное	2,6		2,6	0,013	2,145	0,021	19,448				0,018	0,026		0,26	0,52	
	-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	0,13		0,13	0,66	0,598	0,036	8,164	0,009	0,057		0,033		0,325	7,15	24,96	1,56
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													

№ 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	4. Чай сладкий с лимоном			180	0,073	0,081	11,968	49,194	0,003	0,002	3,24			0,084	3,474	1,782	0,972
	-чай	0,54		0,54													
	-лимоны	9	-10,00%	8,1	0,073	0,081	0,292	2,511	0,003	0,002	3,24			0,049	3,24	1,782	0,972
	-сахар	11,7		11,7			11,677	46,683						0,035	0,234		
	-вода	162		162													
N164	5. Пирожок печеный с повидлом			70	5,304	3,249	40,357	209,818	0,087	0,142	0,166	0,061	0,016	1,19	36,139	83,782	11,356
	-масло растительное	0,24		0,24		0,24		2,158									
	-мука пшеничная	1,62		1,62	0,167	0,018	1,144	5,411	0,003	0,001				0,019	0,292	1,393	0,259
	-повидло	17,5		17,5	0,07		11,428	43,75	0,002	0,004	0,088			0,228	2,45	1,575	1,225
	-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	35,28		35,28	3,634	0,388	24,908	117,835	0,06	0,014				0,423	6,35	30,341	5,645
	-соль йодированная	0,08		0,08													
	-дрожжи	0,87		0,87					0,004	0,018							
	-масло сливочное	1,64		1,64	0,008	1,353	0,013	12,267				0,011	0,016		0,164	0,328	
	-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	2,18	-1,00%	2,158			2,154	8,611						0,006	0,043		
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	15		15	0,409	0,33	0,655	7,226	0,004	0,018	0,078			0,013	15,84	11,745	1,827
	Всего:			**540**	**10,85**	**14,504**	**82,033**	**530,55**	**0,2**	**0,265**	**15,828**	**1,699**	**0,053**	**3,161**	**85,092**	**204,991**	**50,88**
	Всего за 13й день:				**49,571**	**57,436**	**229,978**	**1666,014**	**1,108**	**1,21**	**25,182**	**5,55**	**0,329**	**25,834**	**527,5**	**956,406**	**268,174**
	День 14																
	Завтрак																
55	1. Каша манная			200	5,503	6,727	19,827	161,867	0,058	0,185	0,78	0,028	0,04	0,268	161,414	128,899	20,525
	-сахар	4		4			3,992	15,96						0,012	0,08		
	-масло сливочное	4		4	0,02	3,3	0,032	29,92				0,028	0,04		0,4	0,8	

№ 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
	-крупа манная	14,4		14,4	1,394	0,127	9,251	43,723	0,015	0,005				0,125	2,534	10,649	2,255
	-соль йодированная	0,4		0,4													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	150		150	4,089	3,3	6,552	72,264	0,043	0,18	0,78			0,131	158,4	117,45	18,27
	-вода	24		24													
126/1	2. Кофейный напиток на молоке			180	3,537	2,981	12,9	93,608	0,047	0,176	1,521			0,136	140,526	105,3	16,38
	-кофейный напиток	2,16		2,16	0,144	0,056	0,997	5,291									
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	117		117	3,393	2,925	5,616	63,18	0,047	0,176	1,521			0,117	140,4	105,3	16,38
	-сахар	6,3		6,3			6,287	25,137						0,019	0,126		
	-вода	81		81													
	3. Хлеб пшеничный			40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
N27	4. Сыр порционный			12	2,828	3,566		44,509	0,005	0,037		0,037	0,086	0,135	122,952	66,394	6,148
	-сыр	13,08	-6,00%	12,295	2,828	3,566		44,509	0,005	0,037		0,037	0,086	0,135	122,952	66,394	6,148
	Всего:			**432**	**14,736**	**14,369**	**52,368**	**400,872**	**0,261**	**0,481**	**2,301**	**0,065**	**0,126**	**14,139**	**434,092**	**326,593**	**49,853**
	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			70	12,861	10,644	6,534	173,451	0,099	0,203	0,353	0,05		6,393	20,262	158,733	17,92
	-говядина 1 кат.	62,3	-6,00%	58,562	10,893	9,37		127,665	0,035	0,088				1,581	5,271	110,097	12,884
	-хлеб пшеничный (булка)	12,6		12,6	0,903	0,345	6,187	31,78	0,048	0,026				4,284	2,898	8,19	2,142
	-вода	13,3		13,3													
	-соль йодированная	0,7		0,7													

№ 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	4,2	-16,00 %	3,528	0,049	0,009	0,291	1,446	0,002	0,001	0,353			0,028	1,094	2,046	0,494
	-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			130	2,595	7,567	13,907	134,372	0,081	0,058	11,422	1,618	0,039	1,005	41,55	60,065	26,253
	-капуста белокочанная свежая	41,6	-20,00 %	33,28	0,563	0,029	1,423	8,21	0,014	0,013	6,656			0,29	13,472	8,976	4,633
	-картофель	75,4	-40,00 %	45,24	0,851	0,159	6,71	31,677	0,039	0,018	2,533			0,354	4,777	21,254	8,816
	-масло сливочное	3,9		3,9	0,02	3,218	0,031	29,172				0,027	0,039		0,39	0,78	
	-морковь	39	-25,00 %	29,25	0,357	0,026	1,837	9,008	0,013	0,016	0,585	1,58		0,178	13,127	13,996	9,67
	-лук репчатый	19,5	-16,00 %	16,38	0,229	0,041	1,351	6,716	0,008	0,003	1,638			0,131	5,078	9,5	2,293
	-масло растительное	2,6		2,6		2,597		23,374									
	-соль йодированная	0,32		0,32													
	-вода	33,15		33,15													
	-сметана 15%	9,75		9,75	0,254	1,463	0,351	15,795	0,001	0,005	0,01	0,011		0,015	4,144	2,876	0,341
	-соль йодированная	0,1		0,1													
	-мука пшеничная	3,12		3,12	0,321	0,034	2,203	10,421	0,005	0,001				0,037	0,562	2,683	0,499
	3. Лимонный напиток			180	0,097	0,108	11,167	46,44	0,004	0,002	4,32			0,097	4,536	2,376	1,296
	-лимоны	18	-40,00 %	10,8	0,097	0,108	0,389	3,348	0,004	0,002	4,32			0,065	4,32	2,376	1,296
	-сахар	10,8		10,8			10,778	43,092						0,032	0,216		
	-вода	180		180													
	4. Хлеб ржаной			42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
	-хлеб ржаной формовой	42		42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
№36/1.1	5. Суп картофельный с курами со сметаной			180	6,413	8,652	14,864	159,939	0,126	0,091	12,644	0,998		1,274	24,979	72,561	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
	-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
	-картофель	135	-40,00 %	81	1,62	0,324	13,203	58,968	0,097	0,041	11,34			0,729	9,72	43,74	18,144
	-масло растительное	2,7		2,7		2,697		24,273									
	-сметана 15%	8,1		8,1	0,211	1,215	0,292	13,122	0,001	0,004	0,008	0,009		0,012	3,443	2,39	0,284
	-соль йодированная	0,9		0,9													
	-морковь	14,4	-25,00 %	10,8	0,14	0,011	0,745	3,78	0,006	0,008	0,54	0,972		0,076	5,508	5,94	4,104
	-вода	180		180													
	-кура і категории замороженная	28	-11,50 %	24,78	4,337	4,386		56,697	0,017	0,037		0,017		0,396	3,965	16,107	4,46
N17	6. Салат из кукурузы с морковью			50	0,625	2,033	3,264	34,282	0,017	0,022	0,788	2,126		0,24	17,672	18,841	13,017
	-масло растительное	2		2		1,998		17,98									
	-морковь	52,5	-25,00 %	39,375	0,481	0,035	2,472	12,126	0,017	0,022	0,788	2,126		0,24	17,672	18,841	13,017
	-кукуруза консервированная	12	-40,00 %	7,2	0,144		0,792	4,176									
	-соль йодированная	0,12		0,12													
	Всего:			**652**	**25,154**	**29,466**	**63,763**	**621,565**	**0,503**	**0,447**	**29,527**	**4,792**	**0,039**	**10,647**	**138,398**	**364,236**	**106,276**
	Ужин																
5	1. Салат из зеленого горошка			50	1,503	2,095	3,152	37,38	0,053	0,024	4,85			0,339	9,7	30,07	10,185
	-масло растительное	2		2		1,998		17,98									
	-зеленый горошек консервированный	74,615	-35,00 %	48,5	1,503	0,097	3,152	19,4	0,053	0,024	4,85			0,339	9,7	30,07	10,185
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

№ 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	3,6		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
152	3. Чай с сахаром			180			8,084	32,319						0,024	0,162		
	-чай	0,54		0,54													
	-сахар	8,1		8,1			8,084	32,319						0,024	0,162		
	-вода	171		171													
460/2012	4. Крендель сахарный			70	5,394	5,165	32,28	197,36	0,088	0,14	0,078	0,062	0,017	0,988	34,019	83,551	10,379
	-дрожжи	0,9		0,9					0,004	0,019							
	-сахар	2,18		2,18			2,176	8,698						0,007	0,044		
	-мука пшеничная	2,37	-1,00%	2,346	0,242	0,026	1,656	7,837	0,004	0,001				0,028	0,422	2,018	0,375
	-масло растительное	2,1		2,1		2,098		18,879									
	-масло сливочное	1,69		1,69	0,008	1,394	0,014	12,641				0,012	0,017		0,169	0,338	
	-соль йодированная	0,08		0,08													
	-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	2,26	-1,00%	2,237			2,233	8,927						0,007	0,045		
	-мука пшеничная	36,47	-1,00%	36,105	3,719	0,397	25,49	120,592	0,061	0,014				0,433	6,499	31,051	5,777
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	15		15	0,409	0,33	0,655	7,226	0,004	0,018	0,078			0,013	15,84	11,745	1,827
	5. Хлеб пшеничный			40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	Всего:			**460**	**18,287**	**18,939**	**65,02**	**504,684**	**0,407**	**0,948**	**5,096**	**0,462**	**0,053**	**18,73**	**170,155**	**453,71**	**49,311**
	Всего за 14й день:				**58,676**	**62,874**	**191,252**	**1573,12**	**1,182**	**1,886**	**38,924**	**5,319**	**0,218**	**43,716**	**750,646**	**1153,54**	**210,439**
	День 15																
	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
№67/1	1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая			200	5,921	7,868	18,063	167,804	0,109	0,237	1,95	0,028	0,04	0,632	187,344	178,604	37,835
	-геркулес	15		15	1,551	0,818	6,839	40,924	0,049	0,012				0,47	6,864	42,804	16,835
	-масло сливочное	4		4	0,02	3,3	0,032	29,92				0,028	0,04		0,4	0,8	
	-сахар	4		4			3,992	15,96						0,012	0,08		
	-соль йодированная	0,4		0,4													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	150		150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,225	1,95			0,15	180	135	21
	-вода	24		24													
N134	2. Чай сладкий с молоком			180	3,68	2,97	11,286	86,584	0,039	0,162	0,702			0,134	142,668	105,705	16,443
	-чай	0,54		0,54													
	-сахар	5,4		5,4			5,389	21,546						0,016	0,108		
	-вода	72		72													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	135		135	3,68	2,97	5,897	65,038	0,039	0,162	0,702			0,117	142,56	105,705	16,443
	3. Хлеб пшеничный			40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
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:			**428**	**12,509**	**18,534**	**49,053**	**415,116**	**0,299**	**0,484**	**2,652**	**0,084**	**0,12**	**14,365**	**340,012**	**311,909**	**61,078**
	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																
№104/1	1. Суфле из печени			70	15,39	8,955	8,357	176,451	0,248	1,683	22,33	5,551	0,028	5,657	72,677	321,707	22,49
	-масло сливочное	2,8		2,8	0,014	2,31	0,022	20,944				0,02	0,028		0,28	0,56	

№ 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
	-печень говяжья	79,8	-17,00 %	66,234	11,856	2,451	3,51	84,117	0,199	1,451	21,857	5,431		4,57	5,961	207,975	11,922
	-мука пшеничная	4,2		4,2	0,433	0,046	2,965	14,028	0,007	0,002				0,05	0,756	3,612	0,672
	-соль йодированная	0,84		0,84													
	-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	1,4		1,4		1,399		12,586									
	-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
N52	2. Картофель и овощи, тушеные в соусе			150	3,185	3,549	20,694	123,768	0,129	0,072	11,074	0,877	0,038	1,28	26,35	78,362	33,833
	-картофель	180	-40,00 %	108	2,03	0,38	16,02	75,622	0,093	0,043	6,048			0,846	11,405	50,738	21,047
	-морковь	19,5	-25,00 %	14,625	0,179	0,013	0,918	4,504	0,006	0,008	0,293	0,79		0,089	6,564	6,998	4,835
	-лук репчатый	14,4	-16,00 %	12,096	0,159	0,027	0,908	4,509	0,004	0,002	0,484			0,084	3,3	6,104	1,473
	-соль йодированная	0,37		0,37													
	-зеленый горошек консервированный	18,6	-35,00 %	12,09	0,375	0,024	0,786	4,836	0,013	0,006	1,209			0,085	2,418	7,496	2,539
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-вода	22,5		22,5													
	-масло сливочное	0,75		0,75	0,004	0,619	0,006	5,61				0,005	0,008		0,075	0,15	
	-мука пшеничная	0,75	-1,00%	0,743	0,076	0,008	0,524	2,48	0,001					0,009	0,134	0,639	0,119
	-морковь	1,5	-25,00 %	1,125	0,014	0,001	0,071	0,346		0,001	0,023	0,061		0,007	0,505	0,538	0,372
	-лук репчатый	1,442	-16,00 %	1,211	0,016	0,003	0,091	0,451			0,048			0,008	0,33	0,611	0,148
	-томатная паста	6,6		6,6	0,317		1,346	2,97	0,01	0,011	2,97			0,152	1,32	4,488	3,3
	3. Сок			180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6			0,36	14,4	16,2	9

№ 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
	-сок	180		180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6			0,36	14,4	16,2	9
	4. Хлеб ржаной			42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
	-хлеб ржаной формовой	42		42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
№34/2.1	5. Щи из свежей капусты с курами и со сметаной			180	5,986	8,429	6,656	126,087	0,066	0,08	22,861	1,059		1,129	36,608	50,82	20,815
	-кура i категории замороженная	28	-11,50%	24,78	4,337	4,386		56,697	0,017	0,037		0,017		0,396	3,965	16,107	4,46
	-масло растительное	2,7		2,7		2,697		24,273									
	-картофель	36	-40,00%	21,6	0,359	0,059	2,653	12,578	0,01	0,006	0,194			0,128	1,766	7,681	3,186
	-капуста белокочанная свежая	54	-24,00%	41,04	0,739	0,041	1,929	11,491	0,025	0,021	20,52			0,41	18,878	12,722	6,566
	-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
	-морковь	15,3	-25,00%	11,475	0,149	0,011	0,792	4,016	0,007	0,008	0,574	1,033		0,08	5,852	6,311	4,361
	-томатная паста	1,8		1,8	0,086		0,367	0,81	0,003	0,003	0,81			0,041	0,36	1,224	0,9
	-соль йодированная	0,9		0,9													
	-сметана 15%	8,1		8,1	0,211	1,215	0,292	13,122	0,001	0,004	0,008	0,009		0,012	3,443	2,39	0,284
	-вода	180		180													
12	6. Салат из свеклы			50	0,675	2,043	3,96	36,88	0,009	0,018	4,5			0,63	16,65	19,35	9,9
	-масло растительное	2		2		1,998		17,98									
	-свекла	60	-25,00%	45	0,675	0,045	3,96	18,9	0,009	0,018	4,5			0,63	16,65	19,35	9,9
	-соль йодированная	0,12		0,12													
	Всего:			**672**	**28,698**	**23,619**	**71,876**	**619,066**	**0,647**	**1,942**	**64,366**	**7,487**	**0,066**	**10,694**	**196,085**	**538,098**	**115,778**
	Ужин																
N2	1. Котлеты или биточки рыбные запеченные			70	2,278	3,439	5,727	90,636	0,054	0,11		0,065	0,021	4,07	13,625	45,645	4,185

№ 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)	10,5		10,5	0,753	0,288	5,156	26,483	0,04	0,022				3,57	2,415	6,825	1,785
	-вода	13,3		13,3													
	-филе минтая	56	-11,00 %	49,84	0,498	0,498	0,498	35,885									
	-соль йодированная	0,35		0,35													
	-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	2,1		2,1	0,011	1,733	0,017	15,708				0,015	0,021		0,21	0,42	
N58	2. Рис отварной с овощами			150	3,523	5,567	34,955	204,253	0,052	0,032	2,25	1,393	0,062	0,666	16,443	84,329	29,85
	-масло сливочное	6,15		6,15	0,031	5,074	0,049	46,002		0,001		0,043	0,062		0,615	1,23	
	-рис	44,545	-1,00%	44,1	3,087	0,441	32,634	146,852	0,035	0,018				0,441	3,528	66,149	22,05
	-соль йодированная	1,5		1,5													
	-лук репчатый	17,857	-16,00 %	15	0,21	0,037	1,237	6,15	0,007	0,003	1,5			0,12	4,65	8,7	2,1
	-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	93		93													
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													
№141	4. Кисель из плодов или ягод свежих			180	0,284	0,275	16,305	64,356						0,027	3,778	6,93	
	-ягоды ассорти замороженные	27,54		27,54	0,275	0,275	0,275	0,275									
	-сахар	9	-1,00%	8,91			8,892	35,551						0,027	0,178		
	-крахмал	9		9	0,009		7,137	28,53							3,6	6,93	

№ 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	167,4		167,4													
	5. Хлеб пшеничный			40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	6. Печенье			30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0,015		3	1,05	0,63	8,7	27	6
	-печенье сахарное	30		30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0,015		3	1,05	0,63	8,7	27	6
	Всего:			**500**	**11,593**	**14,212**	**101,575**	**603,949**	**0,29**	**0,246**	**3,397**	**4,465**	**1,143**	**19,083**	**52,826**	**194,041**	**48,518**
	Всего за 15й день:				**53,2**	**56,765**	**232,309**	**1678,954**	**1,266**	**2,693**	**80,421**	**12,066**	**1,879**	**46,343**	**603,932**	**1055,055**	**234,378**
	День 16																
	Завтрак																
№8	1. Каша гречневая молочная вязкая			200	5,116	5,25	24,482	165,566	0,134	0,163	0,52	0,021	0,03	1,352	111	142,15	49,68
	-крупа гречневая продел	25		25	2,375	0,575	15,1	75	0,105	0,043				1,25	5	63,25	37,5
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-соль йодированная	0,5		0,5													
	-вода	50		50													
	-сахар	5		5			4,99	19,95						0,015	0,1		
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	100		100	2,726	2,2	4,368	48,176	0,029	0,12	0,52			0,087	105,6	78,3	12,18
N117	2. Какао-напиток на молоке			180	4,318	3,453	12,133	96,868	0,042	0,173	0,749			2,539	153,063	123,363	20,633
	-сахар	5,4		5,4			5,389	21,546						0,016	0,108		
	-какао	1,62		1,62	0,392	0,285	0,454	5,949						2,398	0,891	10,611	3,094
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	144		144	3,925	3,168	6,29	69,373	0,041	0,173	0,749			0,125	152,064	112,752	17,539
	-вода	45		45													
	3. Хлеб пшеничный			40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
N27	4. Сыр порционный			12	2,828	3,566		44,509	0,005	0,037		0,037	0,086	0,135	122,952	66,394	6,148

№ 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
	-сыр	13,08	-6,00%	12,295	2,828	3,566		44,509	0,005	0,037		0,037	0,086	0,135	122,952	66,394	6,148
	Всего:			**432**	**15,13**	**13,365**	**56,255**	**407,831**	**0,332**	**0,457**	**1,269**	**0,058**	**0,116**	**17,626**	**396,215**	**357,907**	**83,261**
	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																
145	1. Компот из сухофруктов			180	0,042		11,618	46,628		0,009	0,135			2,224	16,626	11,305	8,809
	-сухофрукты	22,5		22,5	0,042		4,505	18,187		0,009	0,135			2,202	16,484	11,305	8,809
	-сахар	7,2	-1,00%	7,128			7,114	28,441						0,021	0,143		
	-вода	176,4		176,4													
	2. Хлеб ржаной			42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
	-хлеб ржаной формовой	42		42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
N111	3. Рулет из говядины			70	12,149	11,818	4,918	174,669	0,086	0,223		0,067	0,021	5,511	24,129	163,954	16,87
	-вода	16,8		16,8													
	-яйцо	0,35		0,35	1,671	1,417	0,089	19,793	0,018	0,123		0,053		0,761	16,94	58,464	3,654
	-масло сливочное	2,1		2,1	0,011	1,733	0,017	15,708				0,015	0,021		0,21	0,42	
	-хлеб пшеничный (булка)	9,8		9,8	0,703	0,269	4,812	24,718	0,037	0,021				3,332	2,254	6,37	1,666
	-соль йодированная	0,42		0,42													
	-говядина 1 кат.	70,946	-26,00%	52,5	9,765	8,4		114,45	0,032	0,079				1,418	4,725	98,7	11,55
N77	4. Рагу овощное			130	2,595	7,567	13,907	134,372	0,081	0,058	11,422	1,618	0,039	1,005	41,55	60,065	26,253
	-капуста белокочанная свежая	41,6	-20,00%	33,28	0,563	0,029	1,423	8,21	0,014	0,013	6,656			0,29	13,472	8,976	4,633
	-картофель	75,4	-40,00%	45,24	0,851	0,159	6,71	31,677	0,039	0,018	2,533			0,354	4,777	21,254	8,816

№ 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	3,9		3,9	0,02	3,218	0,031	29,172				0,027	0,039		0,39	0,78	
	-морковь	39	-25,00 %	29,25	0,357	0,026	1,837	9,008	0,013	0,016	0,585	1,58		0,178	13,127	13,996	9,67
	-лук репчатый	19,5	-16,00 %	16,38	0,229	0,041	1,351	6,716	0,008	0,003	1,638			0,131	5,078	9,5	2,293
	-масло растительное	2,6		2,6		2,597		23,374									
	-соль йодированная	0,32		0,32													
	-вода	33,15		33,15													
	-сметана 15%	9,75		9,75	0,254	1,463	0,351	15,795	0,001	0,005	0,01	0,011		0,015	4,144	2,876	0,341
	-соль йодированная	0,1		0,1													
	-мука пшеничная	3,12		3,12	0,321	0,034	2,203	10,421	0,005	0,001				0,037	0,562	2,683	0,499
N35/1	5. Суп гороховый с мясом			180	9,944	8,311	16,404	181,545	0,253	0,1	5,112	1,039		2,581	32,967	121,831	36,076
	-картофель	45	-40,00 %	27	0,54	0,108	4,401	19,656	0,032	0,014	3,78			0,243	3,24	14,58	6,048
	-соль йодированная	0,9		0,9													
	-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
	-горох	21,6		21,6	4,428	0,216	10,584	64,368	0,194	0,039		0,002		1,512	19,224	48,816	19,008
	-говядина 1 кат.	27	-6,00%	25,38	4,721	4,061		55,328	0,015	0,038				0,685	2,284	47,714	5,584
	-морковь	11,52		11,52	0,15	0,012	0,795	4,032	0,007	0,008	0,576	1,037		0,081	5,875	6,336	4,378
	-вода	180		180													
	-масло растительное	3,9		3,9		3,896		35,061									
N20	6. Икра морковная			50	0,605	2,549	3,137	37,487	0,02	0,024	1,421	2,035		0,304	19,31	22,697	13,837
	-морковь	50,25	-25,00 %	37,688	0,461	0,033	2,366	11,606	0,016	0,021	0,754	2,035		0,23	16,914	18,033	12,459
	-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

№ 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	9,8	-16,00%	8,232	0,108	0,018	0,618	3,068	0,003	0,001	0,329			0,057	2,246	4,154	1,003
	-масло растительное	2,5		2,5		2,498		22,475									
	Всего:			**652**	**27,898**	**30,707**	**64,012**	**647,781**	**0,616**	**0,484**	**18,09**	**4,759**	**0,06**	**13,263**	**163,982**	**431,513**	**121,584**
	Ужин																
№294	1. Запеканка из печени с рисом			160	22,897	9,318	23,88	271,025	0,306	2,156	18,828	5,645	0,043	8,254	45,426	437,658	38,134
	-масло сливочное	4,272		4,272	0,021	3,524	0,034	31,955				0,03	0,043		0,427	0,854	
	-рис	20,272		20,272	1,419	0,203	15,001	67,506	0,016	0,008				0,203	1,622	30,408	10,136
	-лук репчатый	48	-16,00%	40,32	0,564	0,101	3,326	16,531	0,02	0,008	4,032			0,323	12,499	23,386	5,645
	-печень говяжья	120,528	-7,00%	112,091	18,86	3,65	5,406	129,914	0,242	1,964	14,796	5,515		6,729	8,878	306,21	17,553
	-соль йодированная	1,28		1,28													
	-яйцо	0,32		0,32	1,626	1,472	0,09	20,096	0,022	0,141		0,08		0,8	17,6	61,44	3,84
	-яйцо	0,08		0,08	0,406	0,368	0,022	5,024	0,006	0,035		0,02		0,2	4,4	15,36	0,96
N115а	2. Соус сметанный			50	0,841	2,519	3,418	40,09	0,008	0,01	0,017	0,018		0,073	7,733	8,308	1,218
	-сметана 15%	16,5		16,5	0,429	2,475	0,594	26,73	0,002	0,008	0,017	0,018		0,025	7,013	4,868	0,578
	-мука пшеничная	4		4	0,412	0,044	2,824	13,36	0,007	0,002				0,048	0,72	3,44	0,64
	-соль йодированная	0,12		0,12													
	-вода	40		40													
N133	3. Чай сладкий с лимоном			180	0,073	0,081	11,968	49,194	0,003	0,002	3,24			0,084	3,474	1,782	0,972
	-чай	0,54		0,54													
	-лимоны	9	-10,00%	8,1	0,073	0,081	0,292	2,511	0,003	0,002	3,24			0,049	3,24	1,782	0,972
	-сахар	11,7		11,7			11,677	46,683						0,035	0,234		
	-вода	162		162													
	4. Хлеб пшеничный			40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8

№ 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
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	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:			**450**	**26,759**	**13,014**	**71,966**	**511,197**	**0,472**	**2,256**	**22,185**	**5,663**	**0,043**	**22,271**	**68,632**	**475,548**	**48,524**
	Всего за 16й день:				**72,649**	**59,395**	**196,819**	**1617,393**	**1,451**	**3,323**	**42,089**	**10,48**	**0,219**	**53,251**	**739,709**	**1347,182**	**266,158**
	День 17																
	Завтрак																
N57/1	1. Каша "Огонёк" на молоке			200	5,155	6,689	21,398	167,616	0,102	0,195	1,56	0,028	0,04	0,646	147,722	145,79	33,39
	-масло сливочное	4		4	0,02	3,3	0,032	29,92				0,028	0,04		0,4	0,8	
	-рис	6		6	0,395	0,053	4,04	18,216	0,003	0,002				0,052	0,422	7,83	2,61
	-пшено	6		6	0,69	0,198	3,99	20,88	0,025	0,002				0,162	1,62	13,98	4,98
	-сахар	4	-1,00%	3,96			3,952	15,8						0,012	0,079		
	-соль йодированная	0,4		0,4													
	-крупа гречневая продел	6		6	0,57	0,138	3,624	18	0,025	0,01				0,3	1,2	15,18	9
	-вода	60		60													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	120		120	3,48	3	5,76	64,8	0,048	0,18	1,56			0,12	144	108	16,8
126/1	2. Кофейный напиток на молоке			180	3,537	2,981	12,9	93,608	0,047	0,176	1,521			0,136	140,526	105,3	16,38
	-кофейный напиток	2,16		2,16	0,144	0,056	0,997	5,291									
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	117		117	3,393	2,925	5,616	63,18	0,047	0,176	1,521			0,117	140,4	105,3	16,38
	-сахар	6,3		6,3			6,287	25,137						0,019	0,126		
	-вода	81		81													
	3. Хлеб пшеничный			40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
2	4. Масло сливочное			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
	-масло сливочное	8		8	0,04	6,6	0,064	59,84		0,001		0,056	0,08		0,8	1,6	
	Всего:			**428**	**11,6**	**17,366**	**54,003**	**421,952**	**0,301**	**0,455**	**3,081**	**0,084**	**0,12**	**14,382**	**298,248**	**278,69**	**56,57**
	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	18,29	20,144	3,483	268,167	0,11	0,389	0,364	0,203	0,028	2,65	75,265	178,529	25,422
	-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	94,5	-11,50 %	83,633	14,636	14,803		191,351	0,059	0,125		0,059		1,338	13,381	54,361	15,054
	-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	0,84		0,84													
	-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			150	2,937	3,732	15,876	108,843	0,094	0,089	5,51	0,021	0,03	0,776	54,631	77,882	23,532
	-картофель	157,5	-40,00 %	94,5	1,777	0,333	14,017	66,169	0,082	0,038	5,292			0,74	9,979	44,396	18,416
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-соль йодированная	1,5		1,5													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	42		42	1,145	0,924	1,835	20,234	0,012	0,05	0,218			0,037	44,352	32,886	5,116
N129	3. Отвар шиповника			180	0,288	0,126	11,218	48,348	0,013	0,117	198			4,522	10,944	3,06	3,06
	-сахар	7,2		7,2			7,186	28,728						0,022	0,144		
	-плоды шиповника сушеные	18		18	0,288	0,126	4,032	19,62	0,013	0,117	198			4,5	10,8	3,06	3,06
	-вода	198		198													

№ 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
	4. Хлеб ржаной			42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
	-хлеб ржаной формовой	42		42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
	5. Салат "Кузнечик"			50	0,94	1,23	1,121	19,289	0,015	0,007	1,481			0,331	7,939	12,829	2,927
	-масло растительное	1,2		1,2		1,199		10,788									
	-зеленый горошек консервированный	18,75	-35,00 %	12,188	0,378	0,024	0,792	4,875	0,013	0,006	1,219			0,085	2,438	7,556	2,559
	-лук репчатый	3,125	-16,00 %	2,625	0,037	0,007	0,217	1,076	0,001	0,001	0,263			0,021	0,814	1,523	0,368
	-огурцы соленые	18,75		18,75	0,525		0,113	2,55						0,225	4,688	3,75	
	-соль йодированная	0,391		0,391													
N33	6. Свекольник с курами со сметаной			180	5,999	9,366	9,65	142,874	0,075	0,083	10,323	0,786		1,287	28,491	58,2	24,065
	-кура i категории замороженная	28	-11,50 %	24,78	4,337	4,386		56,697	0,017	0,037		0,017		0,396	3,965	16,107	4,46
	-масло растительное	3,6		3,6		3,596		32,364									
	-сметана 15%	8,1		8,1	0,211	1,215	0,292	13,122	0,001	0,004	0,008	0,009		0,012	3,443	2,39	0,284
	-картофель	48,06	-40,00 %	28,836	0,577	0,115	4,7	20,993	0,035	0,014	4,037			0,26	3,46	15,571	6,459
	-лук репчатый	8,64	-16,00 %	7,258	0,102	0,018	0,599	2,976	0,004	0,001	0,726			0,058	2,25	4,209	1,016
	-морковь	11,25	-25,00 %	8,438	0,11	0,008	0,582	2,953	0,005	0,006	0,422	0,759		0,059	4,303	4,641	3,206
	-свекла	36	-25,00 %	27	0,405	0,027	2,376	11,34	0,005	0,011	2,7			0,378	9,99	11,61	5,94
	-томатная паста	5,4		5,4	0,259		1,102	2,43	0,008	0,009	2,43			0,124	1,08	3,672	2,7
	-соль йодированная	0,9		0,9													
	-вода	153		153													
	Всего:			**672**	**31,015**	**35,06**	**55,376**	**660,601**	**0,482**	**0,755**	**215,678**	**1,01**	**0,058**	**11,205**	**206,67**	**382,16**	**98,746**

№ 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
	Ужин																
152	1. Чай с сахаром			180			8,084	32,319						0,024	0,162		
	-чай	0,54		0,54													
	-сахар	8,1		8,1			8,084	32,319						0,024	0,162		
	-вода	171		171													
	2. Хлеб пшеничный			40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
№166/1	3. Булочка каллорийная			70	5,518	5,292	30,99	193,508	0,093	0,16	0,078	0,074	0,036	1,181	38,931	96,073	12,034
	-масло сливочное	1,59		1,59	0,008	1,312	0,013	11,893				0,011	0,016		0,159	0,318	
	-масло растительное	2,1		2,1		2,098		18,879									
	-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	2,12		2,12			2,116	8,459						0,006	0,042		
	-дрожжи	0,85		0,85					0,004	0,018							
	-изюм	3,5		3,5	0,063		2,31	9,17	0,005				0,02	0,098	2,555	4,55	1,355
	-мука пшеничная	2,371		2,371	0,244	0,026	1,674	7,919	0,004	0,001				0,028	0,427	2,039	0,379
	-мука пшеничная	34,21		34,21	3,524	0,376	24,152	114,261	0,058	0,014				0,411	6,158	29,421	5,474
	-соль йодированная	0,08		0,08													
	-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
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	15		15	0,409	0,33	0,655	7,226	0,004	0,018	0,078			0,013	15,84	11,745	1,827
N106	4. Тефтели мясо-крупяные			70	11,191	9,195	6,757	154,341	0,054	0,169	0,588	0,05		2,011	18,094	150,479	18,665
	-говядина 1 кат.	54,362	-6,00%	51,1	9,505	8,176		111,399	0,031	0,077				1,38	4,599	96,069	11,242
	-рис	8,4		8,4	0,588	0,084	6,216	27,972	0,007	0,003				0,084	0,672	12,6	4,2
	-лук репчатый	7	-16,00%	5,88	0,082	0,015	0,485	2,411	0,003	0,001	0,588			0,047	1,823	3,41	0,823
	-соль йодированная	0,35		0,35													

№ 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
N48/1	5. Капуста тушеная			130	3,258	6,566	10,987	116,134	0,102	0,085	69,761	0,822	0,046	1,654	74,965	62,64	30,311
	-масло сливочное	4,55		4,55	0,023	3,754	0,036	34,034				0,032	0,046		0,455	0,91	
	-капуста белокочанная свежая	169	-20,00%	135,2	2,434	0,135	6,354	37,856	0,081	0,068	67,6			1,352	62,192	41,912	21,632
	-мука пшеничная	2,6		2,6	0,268	0,029	1,836	8,684	0,004	0,001				0,031	0,468	2,236	0,416
	-соль йодированная	0,65		0,65													
	-лук репчатый	20,8	-16,00%	17,472	0,23	0,038	1,312	6,513	0,006	0,003	0,699			0,122	4,766	8,816	2,128
	-морковь	19,5	-25,00%	14,625	0,179	0,013	0,918	4,504	0,006	0,008	0,293	0,79		0,089	6,564	6,998	4,835
	-вода	32,5		32,5													
	-масло растительное	2,6		2,6		2,597		23,374									
	-томатная паста	2,6		2,6	0,125		0,53	1,17	0,004	0,004	1,17			0,06	0,52	1,768	1,3
	Всего:			**490**	**22,834**	**22,149**	**76,458**	**597,191**	**0,401**	**0,498**	**70,427**	**0,945**	**0,081**	**18,47**	**141,352**	**335,192**	**67,811**
	Всего за 17й день:				**65,949**	**74,675**	**195,937**	**1725,744**	**1,194**	**1,719**	**291,187**	**2,039**	**0,259**	**44,257**	**654,269**	**1005,042**	**228,127**
	День 18																
	Завтрак																
55	1. Каша манная			200	5,503	6,727	19,827	161,867	0,058	0,185	0,78	0,028	0,04	0,268	161,414	128,899	20,525
	-сахар	4		4			3,992	15,96						0,012	0,08		
	-масло сливочное	4		4	0,02	3,3	0,032	29,92				0,028	0,04		0,4	0,8	
	-крупа манная	14,4		14,4	1,394	0,127	9,251	43,723	0,015	0,005				0,125	2,534	10,649	2,255
	-соль йодированная	0,4		0,4													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	150		150	4,089	3,3	6,552	72,264	0,043	0,18	0,78			0,131	158,4	117,45	18,27
	-вода	24		24													
N134	2. Чай сладкий с молоком			180	3,68	2,97	11,286	86,584	0,039	0,162	0,702			0,134	142,668	105,705	16,443

№ 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	0,54		0,54													
	-сахар	5,4		5,4			5,389	21,546						0,016	0,108		
	-вода	72		72													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	135		135	3,68	2,97	5,897	65,038	0,039	0,162	0,702			0,117	142,56	105,705	16,443
	3. Хлеб пшеничный			40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
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:			**428**	**12,091**	**17,393**	**50,817**	**409,179**	**0,249**	**0,432**	**1,482**	**0,084**	**0,12**	**14,001**	**314,082**	**262,204**	**43,768**
	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			180	5,176	7,158	6,559	110,639	0,064	0,06	12,921	0,616		1,033	20,524	65,947	17,208
	-масло растительное	2,7		2,7		2,697		24,273									
	-сметана 15%	8,1		8,1	0,211	1,215	0,292	13,122	0,001	0,004	0,008	0,009		0,012	3,443	2,39	0,284
	-зеленый горошек консервированный	8,28	-35,00 %	5,382	0,167	0,011	0,35	2,153	0,006	0,003	0,538			0,038	1,076	3,337	1,13
	-картофель	48,06	-40,00 %	28,836	0,577	0,115	4,7	20,993	0,035	0,014	4,037			0,26	3,46	15,571	6,459
	-капуста белокочанная свежая	20	-20,00 %	16	0,288	0,016	0,752	4,48	0,01	0,008	8			0,16	7,36	4,96	2,56
	-морковь	9	-25,00 %	6,75	0,088	0,007	0,466	2,363	0,004	0,005	0,338	0,608		0,047	3,443	3,713	2,565

№ 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	0,9		0,9													
	-говядина 1 кат.	23,4	-6,00%	21,996	3,846	3,097		43,256	0,01	0,026				0,517	1,742	35,977	4,21
	-вода	180		180													
N119/1	2. Лапшевник с сердцем			180	125,724	74,361	66,764	1439,223	0,071	0,134	1,557	0,098	0,044	1,301	26,133	88,992	10,432
	-масло сливочное	4,356		4,356	0,022	3,594	0,035	32,583				0,03	0,044		0,436	0,871	
	-сердце говяжье	117	-15,00%	99,45	120,593	69,138	42,535	1274,75									
	-лук репчатый	18,54	-16,00%	15,574	0,218	0,039	1,285	6,385	0,008	0,003	1,557			0,125	4,828	9,033	2,18
	-соль йодированная	3,6		3,6													
	-макаронные изделия	36		36	3,519	0,348	22,834	108,549	0,044	0,012				0,501	6,019	27,248	5,011
	-яйцо	0,27		0,27	1,372	1,242	0,076	16,956	0,019	0,119		0,068		0,675	14,85	51,84	3,24
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			180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6			0,36	14,4	16,2	9
	-сок	180		180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6			0,36	14,4	16,2	9
	5. Хлеб ржаной			42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
	-хлеб ржаной формовой	42		42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
N18	6. Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом			50	0,72	3,545	4,224	51,625	0,01	0,019	4,8			0,672	17,76	20,64	10,56
	-свекла	64	-25,00%	48	0,72	0,048	4,224	20,16	0,01	0,019	4,8			0,672	17,76	20,64	10,56
	-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
	-масло растительное	3,5		3,5		3,497		31,465									
	Всего:			**662**	**135,472**	**86,6**	**112,384**	**1776,083**	**0,347**	**0,308**	**24,026**	**0,722**	**0,054**	**5,094**	**109,296**	**247,576**	**68,623**
	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			180	0,284	0,275	16,305	64,356						0,027	3,778	6,93	
	-ягоды ассорти замороженные	27,54		27,54	0,275	0,275	0,275	0,275									
	-сахар	9	-1,00%	8,91			8,892	35,551						0,027	0,178		
	-крахмал	9		9	0,009		7,137	28,53							3,6	6,93	
	-вода	167,4		167,4													
N163	3. Оладьи			70	5,052	5,259	26,605	174,351	0,083	0,133	0,437	0,03		0,741	53,004	82,236	11,531
	-сахар	1,19		1,19			1,188	4,748						0,004	0,024		
	-мука пшеничная	33,67		33,67	3,468	0,37	23,771	112,458	0,057	0,013				0,404	6,061	28,956	5,387
	-соль йодированная	0,18		0,18													
	-дрожжи	0,8		0,8					0,004	0,017							
	-яйцо	0,12		0,12	0,61	0,552	0,034	7,536	0,008	0,053		0,03		0,3	6,6	23,04	1,44
	-масло растительное	3,5		3,5		3,497		31,465									
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	33,6		33,6	0,974	0,84	1,613	18,144	0,013	0,05	0,437			0,034	40,32	30,24	4,704

№ 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
19	4. Салат из картофеля с зеленым горошком			50	1,013	2,612	4,691	45,615	0,039	0,02	4,387	0,675		0,419	11,259	23,895	9,522
	-масло растительное	2,5		2,5		2,498		22,475									
	-зеленый горошек консервированный	11	-35,00%	7,15	0,222	0,014	0,465	2,86	0,008	0,004	0,715			0,05	1,43	4,433	1,502
	-картофель	33	-40,00%	19,8	0,396	0,079	3,227	14,414	0,024	0,01	2,772			0,178	2,376	10,692	4,435
	-лук репчатый	6,25	-16,00%	5,25	0,074	0,013	0,433	2,153	0,003	0,001	0,525			0,042	1,628	3,045	0,735
	-морковь	10	-25,00%	7,5	0,098	0,008	0,518	2,625	0,005	0,005	0,375	0,675		0,053	3,825	4,125	2,85
	-огурцы соленые	10	-20,00%	8	0,224		0,048	1,088						0,096	2	1,6	
	Всего:			**420**	**11,162**	**15,165**	**52,458**	**437,958**	**0,176**	**0,437**	**4,98**	**0,88**	**0,036**	**2,752**	**116,603**	**243,613**	**30,646**
	Всего за 18й день:				**159,134**	**119,464**	**225,381**	**2666,198**	**0,772**	**1,177**	**30,488**	**1,686**	**0,21**	**21,848**	**539,982**	**753,393**	**143,036**
	День 19																
	Завтрак																
N70/1	1. Каша рисовая молочная жидкая			200	6,12	7,3	29,724	210,13	0,08	0,235	1,95	0,028	0,04	0,412	182,48	173,3	33,5
	-масло сливочное	4		4	0,02	3,3	0,032	29,92				0,028	0,04		0,4	0,8	
	-сахар	4		4			3,992	15,96						0,012	0,08		
	-рис	25		25	1,75	0,25	18,5	83,25	0,02	0,01				0,25	2	37,5	12,5
	-соль йодированная	1		1													
	-вода	24		24													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	150		150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,225	1,95			0,15	180	135	21
N117	2. Какао-напиток на молоке			180	4,318	3,453	12,133	96,868	0,042	0,173	0,749			2,539	153,063	123,363	20,633
	-сахар	5,4		5,4			5,389	21,546						0,016	0,108		
	-какао	1,62		1,62	0,392	0,285	0,454	5,949						2,398	0,891	10,611	3,094

№ 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	144		144	3,925	3,168	6,29	69,373	0,041	0,173	0,749			0,125	152,064	112,752	17,539
	-вода	45		45													
	3. Хлеб пшеничный			40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
N27	4. Сыр порционный			12	2,828	3,566		44,509	0,005	0,037		0,037	0,086	0,135	122,952	66,394	6,148
	-сыр	13,08	-6,00%	12,295	2,828	3,566		44,509	0,005	0,037		0,037	0,086	0,135	122,952	66,394	6,148
	Всего:			**432**	**16,134**	**15,415**	**61,497**	**452,395**	**0,279**	**0,53**	**2,699**	**0,065**	**0,126**	**16,686**	**467,695**	**389,057**	**67,081**
	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																
№26	1. Сельдь с луком и растительным маслом			40	5,018	4,086	0,721	59,761	0,004	0,002	0,874			0,326	18,087	76,836	8,913
	-лук репчатый	10,4	-16,00%	8,736	0,122	0,022	0,721	3,582	0,004	0,002	0,874			0,07	2,708	5,067	1,223
	-сельдь соленая	28,8	-11,00%	25,632	4,896	1,666		34,603						0,256	15,379	71,77	7,69
	-масло растительное	2,4		2,4		2,398		21,576									
№94	2. Жаркое по-домашнему			200	11,174	12,296	24,651	247,728	0,2	0,139	22,045	1,378	0,04	2,557	33,303	166,754	47,704
	-томатная паста	2		2	0,096		0,408	0,9	0,003	0,003	0,9			0,046	0,4	1,36	1
	-лук репчатый	20	-16,00%	16,8	0,235	0,042	1,386	6,888	0,008	0,003	1,68			0,134	5,208	9,744	2,352
	-картофель	222,8	-40,00%	133,68	2,674	0,535	21,79	97,319	0,16	0,067	18,715			1,203	16,042	72,187	29,944
	-говядина 1 кат.	48,4	-6,00%	45,496	7,955	6,406		89,471	0,02	0,055				1,069	3,603	74,413	8,708

№ 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	2		2		1,998		17,98									
	-масло сливочное	4		4	0,02	3,3	0,032	29,92				0,028	0,04		0,4	0,8	
	-соль йодированная	1		1													
	-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	40		40													
145	3. Компот из сухофруктов			180	0,042		11,618	46,628		0,009	0,135			2,224	16,626	11,305	8,809
	-сухофрукты	22,5		22,5	0,042		4,505	18,187		0,009	0,135			2,202	16,484	11,305	8,809
	-сахар	7,2	-1,00%	7,128			7,114	28,441						0,021	0,143		
	-вода	176,4		176,4													
	4. Хлеб ржаной			42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
	-хлеб ржаной формовой	42		42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
31	5. Суп с клецками на м/б со сметаной			180	4,204	5,589	17,407	136,997	0,078	0,159	1,669	0,667		1,254	31,915	93,752	15,26
	-масло растительное	2,7		2,7		2,697		24,273									
	-сметана 15%	8,1		8,1	0,211	1,215	0,292	13,122	0,001	0,004	0,008	0,009		0,012	3,443	2,39	0,284
	-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	18		18	1,854	0,198	12,708	60,12	0,031	0,007				0,216	3,24	15,48	2,88
	-картофель	36	-40,00%	21,6	0,406	0,076	3,204	15,124	0,019	0,009	1,21			0,169	2,281	10,148	4,209
	-лук репчатый	7	-16,00%	5,88	0,077	0,013	0,441	2,192	0,002	0,001	0,235			0,041	1,604	2,967	0,716
	-морковь	14,4	-25,00%	10,8	0,132	0,01	0,678	3,326	0,005	0,006	0,216	0,583		0,066	4,847	5,168	3,57
	-соль йодированная	0,9		0,9													
	-соль йодированная	0,05		0,05													
	-вода	28,8		28,8													
	Всего:			**642**	**23,001**	**22,432**	**68,425**	**564,194**	**0,459**	**0,38**	**24,723**	**2,045**	**0,04**	**7,999**	**129,331**	**400,308**	**100,425**

№ 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
	Ужин																
N111	1. Соус плодовоягодный			50	0,052	0,05	4,131	16,365						0,008	0,85	1,54	
	-сахар	2,5		2,5			2,495	9,975						0,008	0,05		
	-крахмал	2		2	0,002		1,586	6,34							0,8	1,54	
	-ягоды ассорти замороженные	5		5	0,05	0,05	0,05	0,05									
	-вода	45		45													
N134	2. Чай сладкий с молоком			180	3,68	2,97	11,286	86,584	0,039	0,162	0,702			0,134	142,668	105,705	16,443
	-чай	0,54		0,54													
	-сахар	5,4		5,4			5,389	21,546						0,016	0,108		
	-вода	72		72													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	135		135	3,68	2,97	5,897	65,038	0,039	0,162	0,702			0,117	142,56	105,705	16,443
	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
№82/2	4. Суфле творожное			180	29,227	15,8	19,359	336,713	0,107	0,81	0,557	0,184	0,018	1,682	264,573	229,3	39,77
	-творог 9%	151,2	-1,00%	149,688	25,327	11,855	4,086	224,352	0,054	0,599	0,299	0,072		0,521	216,03	123,717	29,953
	-масло сливочное	1,8		1,8	0,009	1,485	0,014	13,464				0,013	0,018		0,18	0,36	
	-сахар	5,4		5,4			5,389	21,546						0,016	0,108		
	-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	19,8		19,8	0,574	0,495	0,95	10,692	0,008	0,03	0,257			0,02	23,76	17,82	2,772
	-крупа манная	12,6	-1,00%	12,474	1,285	0,125	8,807	41,538	0,017	0,005				0,125	2,495	10,603	2,245
	Всего:			**510**	**33,36**	**19,22**	**44,582**	**480,484**	**0,176**	**0,992**	**11,264**	**0,214**	**0,568**	**4,024**	**423,099**	**347,551**	**65,218**
	Всего за 19й день:				**75,394**	**60,267**	**178,503**	**1556,072**	**0,914**	**1,901**	**38,686**	**2,325**	**0,734**	**28,809**	**1140,125**	**1231,916**	**246,724**
	День 20																
	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
№67/1	1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая			200	5,921	7,868	18,063	167,804	0,109	0,237	1,95	0,028	0,04	0,632	187,344	178,604	37,835
	-геркулес	15		15	1,551	0,818	6,839	40,924	0,049	0,012				0,47	6,864	42,804	16,835
	-масло сливочное	4		4	0,02	3,3	0,032	29,92				0,028	0,04		0,4	0,8	
	-сахар	4		4			3,992	15,96						0,012	0,08		
	-соль йодированная	0,4		0,4													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	150		150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,225	1,95			0,15	180	135	21
	-вода	24		24													
126/1	2. Кофейный напиток на молоке			180	3,537	2,981	12,9	93,608	0,047	0,176	1,521			0,136	140,526	105,3	16,38
	-кофейный напиток	2,16		2,16	0,144	0,056	0,997	5,291									
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	117		117	3,393	2,925	5,616	63,18	0,047	0,176	1,521			0,117	140,4	105,3	16,38
	-сахар	6,3		6,3			6,287	25,137						0,019	0,126		
	-вода	81		81													
	3. Хлеб пшеничный			40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
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:			**428**	**12,366**	**18,546**	**50,667**	**422,14**	**0,307**	**0,498**	**3,471**	**0,084**	**0,12**	**14,368**	**337,87**	**311,504**	**61,015**
	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			180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6			0,36	14,4	16,2	9
	-сок	180		180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6			0,36	14,4	16,2	9
N120	2. Голубцы детские			180	17,201	16,404	13,121	269,869	0,146	0,321	55,908	0,122	0,045	4,018	81,667	252,653	43,139

№ 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	4,5		4,5	0,023	3,713	0,036	33,66				0,032	0,045		0,45	0,9	
	-рис	9		9	0,63	0,09	6,66	29,97	0,007	0,004				0,09	0,72	13,5	4,5
	-лук репчатый	17,4	-16,00%	14,616	0,205	0,037	1,206	5,993	0,007	0,003	1,462			0,117	4,531	8,477	2,046
	-капуста белокочанная свежая	136,116	-20,00%	108,893	1,96	0,109	5,118	30,49	0,065	0,054	54,446			1,089	50,091	33,757	17,423
	-соль йодированная	1,44		1,44													
	-говядина 1 кат.	71,808	-6,00%	67,5	12,555	10,8		147,149	0,04	0,101				1,822	6,075	126,899	14,85
	-яйцо	0,36		0,36	1,829	1,656	0,101	22,608	0,025	0,158		0,09		0,9	19,8	69,12	4,32
N115a	3. Соус сметанный			50	0,841	2,519	3,418	40,09	0,008	0,01	0,017	0,018		0,073	7,733	8,308	1,218
	-сметана 15%	16,5		16,5	0,429	2,475	0,594	26,73	0,002	0,008	0,017	0,018		0,025	7,013	4,868	0,578
	-мука пшеничная	4		4	0,412	0,044	2,824	13,36	0,007	0,002				0,048	0,72	3,44	0,64
	-соль йодированная	0,12		0,12													
	-вода	40		40													
	4. Хлеб ржаной			42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
	-хлеб ржаной формовой	42		42	2,562	0,462	14,028	73,08	0,176	0,071				1,638	29,4	51,66	19,74
N35	5. Суп крестьянский с мясом со сметаной			180	5,641	7,34	12,008	135,463	0,096	0,067	7,441	0,98		1,222	20,04	86,133	23,865
	-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
	-картофель	72	-40,00%	43,2	0,864	0,173	7,042	31,45	0,052	0,022	6,048			0,389	5,184	23,328	9,677
	-сметана 15%	7,2		7,2	0,187	1,08	0,259	11,664	0,001	0,004	0,007	0,008		0,011	3,06	2,124	0,252
	-соль йодированная	0,45		0,45													
	-чеснок	0,9		0,9	0,059		0,047	0,414	0,001	0,001	0,09			0,014	0,81	1,26	0,27
	-морковь	14,4	-25,00%	10,8	0,14	0,011	0,745	3,78	0,006	0,008	0,54	0,972		0,076	5,508	5,94	4,104
	-вода	180		180													

№ 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	2,7		2,7		2,697		24,273									
	-пшено	5	-1,00%	4,95	0,569	0,163	3,292	17,226	0,021	0,002				0,134	1,337	11,534	4,109
	-говядина 1 кат.	27	-26,00%	19,98	3,716	3,197		43,556	0,012	0,03				0,539	1,798	37,562	4,396
N16	6. Салат "Росинка"			50	0,766	2,061	3,583	36,482	0,033	0,033	3,04	3,78		0,364	23,762	28,76	17,64
	-соль йодированная	0,6		0,6													
	-морковь	56	-25,00%	42	0,546	0,042	2,898	14,7	0,025	0,029	2,1	3,78		0,294	21,42	23,1	15,96
	-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
	-зеленый горошек консервированный	8	-35,00%	5,2	0,161	0,01	0,338	2,08	0,006	0,003	0,52			0,036	1,04	3,224	1,092
	-масло растительное	2		2		1,998		17,98									
	Всего:			**682**	**27,911**	**28,966**	**64,337**	**637,784**	**0,478**	**0,52**	**70,006**	**4,9**	**0,045**	**7,675**	**177,001**	**443,713**	**114,602**
	Ужин																
N20	1. Икра свекольная			50	0,751	2,558	4,354	42,995	0,013	0,019	5,162			0,643	17,507	22,495	10,33
	-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
	-лук репчатый	9,821	-16,00%	8,25	0,115	0,021	0,681	3,382	0,004	0,002	0,825			0,066	2,557	4,785	1,155
	-масло растительное	2,5		2,5		2,498		22,475									
	-свекла	53,333	-25,00%	40	0,6	0,04	3,52	16,8	0,008	0,016	4			0,56	14,8	17,2	8,8
	-соль йодированная	0,12		0,12													
	2. Хлеб пшеничный			40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	-хлеб пшеничный (булка)	40		40	2,868	1,096	19,64	100,888	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
N56	3. Пюре картофельное			150	2,937	3,732	15,876	108,843	0,094	0,089	5,51	0,021	0,03	0,776	54,631	77,882	23,532

№ 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	157,5	-40,00 %	94,5	1,777	0,333	14,017	66,169	0,082	0,038	5,292			0,74	9,979	44,396	18,416
	-масло сливочное	3		3	0,015	2,475	0,024	22,44				0,021	0,03		0,3	0,6	
	-соль йодированная	1,5		1,5													
	-молоко питьевое ультрапастеризованное	42		42	1,145	0,924	1,835	20,234	0,012	0,05	0,218			0,037	44,352	32,886	5,116
N133	4. Чай сладкий с лимоном			180	0,073	0,081	11,968	49,194	0,003	0,002	3,24			0,084	3,474	1,782	0,972
	-чай	0,54		0,54													
	-лимоны	9	-10,00 %	8,1	0,073	0,081	0,292	2,511	0,003	0,002	3,24			0,049	3,24	1,782	0,972
	-сахар	11,7		11,7			11,677	46,683						0,035	0,234		
	-вода	162		162													
	5. Пастила			35	0,175		28	112									
	-пастила	35		35	0,175		28	112									
N269	6. Пудинг рыбный запеченный			70	4,218	5,232	5,99	120,965	0,076	0,261	0,182	0,14	0,021	4,426	46,649	115,065	9,541
	-масло сливочное	2,1		2,1	0,011	1,733	0,017	15,708				0,015	0,021		0,21	0,42	
	-филе минтая	66,854	-11,00 %	59,5	0,595	0,595	0,595	42,84									
	-хлеб пшеничный (булка)	9,3		9,3	0,667	0,255	4,566	23,456	0,035	0,02				3,162	2,139	6,045	1,581
	-соль йодированная	0,35		0,35													
	-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	14		14	0,406	0,35	0,672	7,56	0,006	0,021	0,182			0,014	16,8	12,6	1,96
	Всего:			**525**	**11,022**	**12,699**	**85,828**	**534,884**	**0,338**	**0,454**	**14,095**	**0,161**	**0,051**	**19,529**	**131,461**	**243,224**	**51,175**
	Всего за 20й день:				**54,162**	**62,52**	**205,418**	**1645,393**	**1,154**	**1,598**	**88,118**	**5,144**	**0,216**	**41,664**	**757,213**	**1080,656**	**239,58**
	Всего за 20 дней:				**1411,731**	**1350,922**	**4162,724**	**33772,236**	**21,713**	**36,505**	**1626,485**	**101,334**	**11,867**	**743,359**	**15708,323**	**21195,217**	**4559,941**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:				**16,7**	**36**	**49,3**										