Меню приготавливаемых блюд с составом блюд

Возрастн

ая ОВЗ- 7-11

категори лет

я:

Прием	Наимено	Bec	Пище	вые веще	ства	Энергети	Nº
пищи	вание	блюда	Белки	Жиры	Углевод	ческая	рецептур
	блюда	отпода	Велил	жиры	Ы	ценность	Ы
День 1	lue.	I I		1		ı	
	<u>Каша</u>						
	<u>молочн</u>						
	<u>ая</u>						
	<u>манная</u>	200	7.94	8.58	33.42	243.26	185.4a
	Крупа						
	манная	29,34/29,3	3.02	0.29	20.71	97.7	
	Масло						
	сливочно						
	e						
	несолено						
	e						
	"Крестья						
	нское"	4,76/4,76	0.04	3.45	0.06	31.46	
	Сахарный						
	песок	4,76/4,76	0	0	4.75	18.04	
	Молоко						
	пастериз						
	ованное						
	3,2%						
	жирности	167,62/167	4.86	5.36	7.88	100.57	
	Какао с						
	молоко						
	M	200	7.06	7.32	30.24	213.36	382
	Cavanuuŭ		7.50	1.52	30.24	213.30	00 <u>2</u>
3ABTPAH	песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
		, -				7.0	
	Какао-						
	порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.78	

	N.4						
	Молоко						
	пастериз						
	ованное						
	3,2%						
	жирности	210/210	6.09	6.72	9.87	126	
	<u>Батон</u>						
	<u>нарезно</u>						
	<u>й</u>	100	7.9	1	48.3	235	701
	Батон						
	нарезной	100/100	7.5	2.9	51.4	262	
	Масло						
	(порция						
	ми)	10	0.08	7.25	0.13	66	6
	Масло	-	2.00				
	сливочно						
	е	10/10	0.13	6.15	0.17	56.6	
	<u> </u>	-0, 10	0.13	0.13	0.17	30.0	
	<u>варены</u>						
	<u>e</u>	40	5.08	4.6	0.28	63	213
	<u>е</u> Яйцо	40/40	5.08	4.6	0.28	62.8	213
MTOFO 24	лицо A ЗАВТРА К		28.06	28.75	112.37		
W1010 3F		550	20.00	20.75	112.37	820.62	
	<u>Сок</u>						
	<u>яблочн</u> :	200		•	20.0	04.44	200.4
	<u>ый</u>	200	1	0	20.2	64.44	399.4
3ABTPAK	Сок						
	яблочны	202/222			22.2		
	й	200/200	1	0	20.2	84.44	
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8		368
	Яблоки	114/100	0.4	0.4	9.8		
итого за	3ABTPA	300	1.4	0.4	30	128.44	
	<u>Сельдь</u>						
	с луком						
	<u>и</u>						
	растите						
	<u>льным</u>						
	маслом	60	7.43	7.22	1.2	99.55	26
	Лук						
	репчатый	15,6/13,2	0.18	0.03	1.08	5.41	
	Сельдь						
	c/c	43,2/43,2	7.56	0.86	0	38.02	
	Масло						
	раститель						
	ное	3,6/3,6	0	3.6	0	32.36	

_	1					1
Суп						
картофе						
<u>льный</u>						
<u>C</u>						
<u>бобовы</u>						
МИ	250	5.12	5.35	16.15	133.25	81
ı						
Лук						
репчатый	12/10	0.14	0.02	0.82	4.1	
Масло						
подсолне						
чное	5/5	0	5	0	44.95	
Картофел						
Ь	66,75/50	1	0.2	8.15	38.5	
Фасоль,						
зерно	20,25/20	4.2	0.4	9.4	59.6	
Морковь,						
красная	16/12,5	0.16	0.01	0.86	4.38	
Лук						
репчатый	3,5/2,98	0.04	0.01	0.24	1.22	
Вода	175/175	0	0	0	0	
Морковь	3,67/2,98	0.04	0	0.21	1.04	
Говядина						
бескостн						
ая (1						
сорта)	58,62/58,6	10.9	9.38	0	127.8	
Капуста						
тушеная						
<u>c</u>						
мясом	250	27.63	28.5	16.5	433.88	115
Говядина						
1 кат.	150,75/13	24.81	21.34	0	290.76	
		T				
Лук						
репчатый	16,75/13,3	0.19	0.03	1.1	5.48	
Капуста						
белокоча						
нная	238,75/19:	3.44	0.19	8.98	53.48	
Морковь	8,25/6,63	0.09	0.01	0.46	2.32	
Мука						
пшеничн						
ая	2/2	0.21	0.02	1.38	6.68	
ан	4/4	0.21	0.02	1.38	80.0	

	Соль						
	пищевая						
	пищевая йодирова						
	нная	1/1	0	0	0	0	
	нная Масло	1/1	U	U	U	U	
	сливочно	12 5/12 5	0.16	7.69	0.21	70.75	
	e Tarran	12,5/12,5	0.16	7.69	0.21	70.75	
	Томат-	10/10	0	0	0	0	
	пюре	10/10	0	0	0	0	
	Сахарный	- /-	0		4.00	40.05	
	песок	5/5	0	0	4.99	18.95	
	Лавровы						
	й лист	0,13/0,13	0.01	0.01	0.06	0.39	
	Масло						
	раститель	0.00/5		ا . ـ ـ ـ			
	ное	0,62/0,62	0	0.62	0	5.62	
	<u>Компот</u>						
	<u>из</u>						
	свежих						
	плодов	200	0.16	0.16	23.88	97.6	372
	Яблоки	45,4/40	0.16	0.16	3.92	18.8	
	Сахарный						
	песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
	Вода	172/172	0	0	0	0	
	<u>Хлеб</u>						
	ржаной	100	6.6	1.2	33.4	174	700
	Хлеб						
	ржаной	100/100	6.6	1.2	33.4	174	
итого за		860	46.94	42.43	91.13	938.28	
	Снежок	200	5.1	4.4	19.7	138.5	6/н
	Напиток						
	"Снежок"						
	2,5%						
	жирности		5.4	5	21.6	158	<u> </u>
полдни	<u>Вафли</u>	40	1.28	1.12	32.44	136.84	б/н
1 1 2 2 3 1	Вафли	40/40	1.28	1.12	32.44	136.84	
	<u>Плоды</u>						
	<u>и</u>						
	<u>ягоды</u>						
	свежие						
	<u>/1</u>	200	8.0	0.8	19.6		368
	Яблоки	228/200	0.8	0.8	19.6	94	
итого за	а полдни	440	7.18	6.32	71.74	363.34	

F	1						ı
	<u>Салат</u>						
	<u>из</u>						
	солены						
	<u>x</u>						
	огурцов						
	с луком	100	0.86	5.11	2.61	59.8	19
	<u> </u>	100	0.00	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	2.01		
	п						
	Лук	100/150			4.0		
	репчатый	18,8/15,8	0.22	0.03	1.3	6.48	
	Огурец						
	соленый	111,2/89	0.71	0.09	1.51	11.57	
	Масло						
	подсолне						
	чное	5/5	0	5	0	44.95	
	Рыба	, -					
	<u>припущ</u>						
		90	22.7	7.17	0.51	156.95	5 2
	<u>енная</u>						
	Горбуша	140,94/110	22.6	7.17	0	154.35	
	Лук						
	репчатый	4 5/3 42	0.05	0.01	0.28	1.4	
	Морковь		0.04	0.01	0.24	1.2	
		4,32/3,42	0.04	U	0.24	1.2	
	<u>Картоф</u>						
	<u>ель,</u>						
	<u>запечен</u>						
	<u>ный в</u>						
	сметанн						
	<u>ом</u>						
	coyce	200	4.78	8.14	25.82	196	151
	Картофел						
	Ь	192/142,66	2.85	0.57	23.25	109.85	
	Сыр	132/142,00	2.03	0.57	25.25	103.03	
УЖИН	"Российск						
			0.00	4.40		44.56	
	ий"	4,26/4	0.93	1.18	0	14.56	
	Масло						
	сливочно						
	е	4/4	0.05	2.46	0.07	22.64	
	Вода	60/60	0	0	0	0	
	Сметана						
	15,0%						
	жирности	20/20	0.52	3	0.72	32.4	
	Мука	_0, _0	0.52	3	0.,2	J2.7	
	пшеничн						
		c Ic	0.63	0.00	4 4 4	20.04	
	ая	6/6	0.62	0.06	4.14	20.04	

	Fatou						
	<u>Батон</u>						
	<u>нарезно</u>	400	7.0		40.0	005	704
	<u>й</u>	100	7.9	1	48.3	235	701
	_						
	Батон						
	нарезной	100/100	7.5	2.9	51.4	262	
	<u>Масло</u>						
	<u>(порция</u>						
	<u>ми)</u>	10	0.08	7.25	0.13	66	6
	Масло						
	сливочно						
	e	10/10	0.13	6.15	0.17	56.6	
	<u>Чай с</u>						
	сахаром	200	0.2	0	15	60	430
	Чай						
	черный	0,1/0,1	0.02	0	0	0.19	
	Сахарный						
	песок	15,06/15,0	0	0	15.03	57.08	
	Вода	135,06/135	0	0	0	0	
итого за	4 УЖИН	700	36.52	28.67	92.37	773.75	
итого:	ЗА ДЕНЬ	2850	120.1	106.57	397.61	3024.4	
День 2							
	<u>Запекан</u>						
	<u>ка из</u>						
	<u>ка из</u> творога	200	25.46	17.32	21.78	341.74	237
		200	25.46	17.32	21.78	341.74	237
	творога	9,24/9,24	25.46 0.95	17.32	21.78 6.52	341.74 30.77	237
	творога Крупа						237
	творога Крупа манная	9,24/9,24	0.95	0.09	6.52	30.77	237
	творога Крупа манная Творог Масло	9,24/9,24	0.95	0.09	6.52	30.77	237
	творога Крупа манная Творог Масло сливочно	9,24/9,24	0.95	0.09	6.52	30.77	237
	творога Крупа манная Творог Масло сливочно е	9,24/9,24	0.95	0.09	6.52	30.77	237
	творога Крупа манная Творог Масло сливочно е несолено	9,24/9,24	0.95	0.09	6.52	30.77	237
	творога Крупа манная Творог Масло сливочно е несолено е	9,24/9,24	0.95	0.09	6.52	30.77	237
	творога Крупа манная Творог Масло сливочно е несолено е "Крестья	9,24/9,24 144,3/141,	0.95 23.64	0.09 12.74	6.52 2.83	30.77 219.81	237
	творога Крупа манная Творог Масло сливочно е несолено е "Крестья нское"	9,24/9,24	0.95	0.09	6.52	30.77	237
	творога Крупа манная Творог Масло сливочно е несолено е "Крестья нское" Сахарный	9,24/9,24 144,3/141, 6,16/6,16	0.95 23.64 0.05	0.09 12.74 4.47	6.52 2.83	30.77 219.81 40.72	237
	творога Крупа манная Творог Масло сливочно е несолено е "Крестья нское" Сахарный песок	9,24/9,24 144,3/141, 6,16/6,16 12,3/12,3	0.95 23.64 0.05	0.09 12.74 4.47	0.08 12.28	30.77 219.81 40.72 46.62	237
	творога Крупа манная Творог Масло сливочно е несолено е "Крестья нское" Сахарный песок	9,24/9,24 144,3/141, 6,16/6,16	0.95 23.64 0.05	0.09 12.74 4.47	6.52 2.83	30.77 219.81 40.72	237
	творога Крупа манная Творог Масло сливочно е несолено е "Крестья нское" Сахарный песок Яйцо	9,24/9,24 144,3/141, 6,16/6,16 12,3/12,3	0.95 23.64 0.05	0.09 12.74 4.47	0.08 12.28	30.77 219.81 40.72 46.62	237
	творога Крупа манная Творог Масло сливочно е несолено е "Крестья нское" Сахарный песок	9,24/9,24 144,3/141, 6,16/6,16 12,3/12,3	0.95 23.64 0.05	0.09 12.74 4.47	0.08 12.28	30.77 219.81 40.72 46.62	

Ī							
	Молоко						
	сгущенно						
	e c						
3ABTPAH	-						
	8,5%						
		22,75/22,7	1.64	1.93	12.63	74.62	
	Сахарный						
	песок	10/10	0	0	9.98	37.9	
	Какао-						
	порошок	5/5	1.22	0.75	0.51	14.45	
	Вода	15/15	0	0	0	0	
	<u>Чай с</u>						
	сахаром	200	0.2	0	15	60	430
	Чай черный	0,1/0,1	0.02	0	0	0.19	
	Сахарный		0.02	U	U	0.19	
	песок	15,06/15,0	0	0	15.03	57.08	
	Вода	135,06/13	0	0	0	0	
	<u>Булочка</u>						
	<u>без</u>						
	<u>начинки</u>	70	3.82	1.47	24.11	127.4	01
	Булочка						
	без	40/40	2 02	1 47	24.11	127.4	
MTOFO 2/	начинки \ ЗАВТРА К	49/49 520	3.82 32.34	1.47 21.47	24.11	127.4 657.19	
WI OI O 34	ASABIFAR	520	32.34	21.47	84	007.19	
	<u>Молоко</u>						
	кипячен						
	<u>oe</u>	200	6.08	5.42	10.08	113.34	400
			0.00	01.12	10.00	110101	100
	Молоко						
3ABTPAH	стерилиз						
	ованное						
	3,2%						
	жирности	210/210	6.3	6.72	9.87	126	
	Сушки	50	5.35	0.6	35.6		578
	Сушки	50/50	5.35	0.6	35.6	169.5	
итого за	A 3ABTPAK		11.43	6.02	45.68	282.34	
	Винегре						
	<u>T</u>						
	<u>овощно</u>						
l	<u>й</u>	100	1.32	6.13	6.87	88.73	435(M)

Капуста квашеная 42/30 0.54 0 1.59 8.73 38/30 0.45 0.03 2.64 12.6 Свекла Картофел 32/12 0.24 0.05 1.96 9.24 11/9 0.74 Лук 0.13 0.02 3.69 Морковь 26/21 0.27 1.45 7.35 0.02 Масло подсолне 6/6 чное 0 5.99 0 53.94 Суп картофе <u>льный</u> 200 10.82 9.36 16.26 192.66 77 Лук 0.02 репчатый 9,6/8 0.11 0.66 3.28 Картофел 120/90 1.8 14.67 69.3 0.36 Морковь 10/8 0.1 0.01 0.55 2.8 Масло сливочно несолено "Крестья нское" 2/2 0.02 1.45 0.03 13.22 Лук репчатый 2,8/2,38 0.03 0 0.2 0.98 0 140/140 0 0 0 Вода Морковь 2,94/2,38 0.03 0 0.16 0.83 Говядина бескостн ая (1 8.72 7.5 0 102.24 сорта) 46,9/46,9 Голубц Ы <u>ленивы</u> (формо 240 21.17 13.56 30.38 328.51 298 вые)

I	Говядина						
	,						
	котлетно						
	е мясо	121,49/90	16.74	14.4	0	196.56	
	Лук репчатый	24/10/40	0.27	0.04	1.6	7.99	
	Рис,	24/19,49	0.27	0.04	1.0	7.99	
	зерно						
	продовол						
	ьственно						
	е	12/34,51	2.59	0.9	21.5	104.57	
	Капуста						
	белокоча	101 10 /1 1	2.50	0.14	c 77	40.22	
	нная Масло	181,49/144	2.59	0.14	6.77	40.32	
	СЛИВОЧНО						
	e	6/6	0.08	3.69	0.1	33.96	
	Яйцо	7,49/7,49	0.95	0.86	0.05	11.76	
	<u>Компот</u>						
	<u>из</u>						
	<u>сушены</u>						
	IV						
	<u>х</u> фруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	376
	<u>х</u> <u>фруктов</u> Смесь	200	0.44	0.02	27.76	113	376
	фруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	376
	фруктов Смесь	200	0.44 0.15	0.02	27.76 7.25	113 27.8	376
	фруктов Смесь сухофрук тов Сахарный	20/50	0.15	0	7.25	27.8	376
	фруктов Смесь сухофрук тов Сахарный песок	20/50	0.15	0	7.25 19.96	27.8 75.8	376
	фруктов Смесь сухофрук тов Сахарный песок Вода	20/50	0.15	0	7.25	27.8	376
	фруктов Смесь сухофрук тов Сахарный песок Вода Хлеб	20/50 20/20 203/203	0.15	0	7.25 19.96 0	27.8 75.8 0	
	фруктов Смесь сухофрук тов Сахарный песок Вода	20/50	0.15	0	7.25 19.96	27.8 75.8 0	700
	фруктов Смесь сухофрук тов Сахарный песок Вода Хлеб ржаной	20/50 20/20 203/203	0.15	0	7.25 19.96 0	27.8 75.8 0	
ΑΣ ΟΊΟΤΝ	фруктов Смесь сухофрук тов Сахарный песок Вода Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20/50 20/20 203/203 100	0.15 0 0 6.6	0 0 0	7.25 19.96 0 33.4	27.8 75.8 0	
ΝΤΟΓΟ 3Α	фруктов Смесь сухофрук тов Сахарный песок Вода Хлеб ржаной Хлеб ржаной ОБЕД	20/50 20/20 203/203 100 100/100	0.15 0 0 6.6	0 0 0 1.2	7.25 19.96 0 33.4	27.8 75.8 0 174 174	
ΝΤΟΓΟ 3Α	фруктов Смесь сухофрук тов Сахарный песок Вода Хлеб ржаной Хлеб ржаной Сок яблочн	20/50 20/20 203/203 100 100/100 840	0.15 0 0 6.6 6.6 40.35	0 0 1.2 1.2 30.27	7.25 19.96 0 33.4 33.4 114.67	27.8 75.8 0 174 174 896.9	700
<u>ΜΤΟΓΟ 3</u> Α	фруктов Смесь сухофрук тов Сахарный песок Вода Хлеб ржаной Хлеб ржаной ОБЕД Сок яблочн ый	20/50 20/20 203/203 100 100/100	0.15 0 0 6.6	0 0 0 1.2	7.25 19.96 0 33.4	27.8 75.8 0 174 174 896.9	
ΝΤΟΓΟ 3Α	фруктов Смесь сухофрук тов Сахарный песок Вода Хлеб ржаной Хлеб ржаной А ОБЕД Сок яблочн ый	20/50 20/20 203/203 100 100/100 840	0.15 0 0 6.6 6.6 40.35	0 0 1.2 1.2 30.27	7.25 19.96 0 33.4 33.4 114.67	27.8 75.8 0 174 174 896.9	700
	фруктов Смесь сухофрук тов Сахарный песок Вода Хлеб ржаной Хлеб ржаной Сок яблочн ый Сок	20/50 20/20 203/203 100 100/100 840	0.15 0 0 6.6 6.6 40.35	0 0 1.2 1.2 30.27	7.25 19.96 0 33.4 33.4 114.67	27.8 75.8 0 174 174 896.9	700
итого за	фруктов Смесь сухофрук тов Сахарный песок Вода Хлеб ржаной Хлеб ржаной Сок яблочн ый Сок	20/50 20/20 203/203 100 100/100 840 200	0.15 0 0 6.6 40.35	0 0 1.2 1.2 30.27	7.25 19.96 0 33.4 33.4 114.67	27.8 75.8 0 174 174 896.9	700
	фруктов Смесь сухофрук тов Сахарный песок Вода Хлеб ржаной Хлеб ржаной ОБЕД Сок яблочн ый Сок яблочны й	20/50 20/20 203/203 100 100/100 840 200	0.15 0 0 6.6 40.35	0 0 1.2 1.2 30.27	7.25 19.96 0 33.4 33.4 114.67	27.8 75.8 0 174 174 896.9	700
	фруктов Смесь сухофрук тов Сахарный песок Вода Хлеб ржаной Хлеб ржаной Сок яблочн ый Сок яблочны й Плоды и ягоды	20/50 20/20 203/203 100 100/100 840 200	0.15 0 0 6.6 40.35	0 0 1.2 1.2 30.27	7.25 19.96 0 33.4 33.4 114.67	27.8 75.8 0 174 174 896.9	700
	фруктов Смесь сухофрук тов Сахарный песок Вода Хлеб ржаной Хлеб ржаной ОБЕД Сок яблочн ый Сок яблочны й	20/50 20/20 203/203 100 100/100 840 200	0.15 0 0 6.6 40.35	0 0 1.2 1.2 30.27	7.25 19.96 0 33.4 33.4 114.67	27.8 75.8 0 174 174 896.9 84.44	700

ĺ	Яблоки	342/300	1.2	1.2	29.4	141	
итого за	ПОЛДНИ		2.2	1.2	49.6	216.44	
	Икра						
	кабачко						
	вая						
	(промы						
	шленно						
	<u>го</u>						
	произво						
	<u>дства)</u>	100	1.9	8.9	7.7	119	115
	Икра						
	кабачков						
	ая	100/100	0	0	0	0	
	<u>Колбаса</u>						
	_						
	вареная	90	9.36	16.83	0.18	189.9	108
	Колбаса						
	вареная,						
	"Докторс	000/55					
	кая"	90,9/90	11.52	19.98	1.35	231.3	
	<u>Макаро</u>						
	<u>ны</u>						
	<u>отварн</u>						
	<u>ые с</u>						
	<u>овощам</u>	450	F 00	4.42	20.00	400.00	447
	<u>и</u>	150	5.09	4.43	30.68	186.09	41/
	Пуц						
	Лук	11 71/0 04	0.14	0.02	0.81	4.02	
		11,71/9,84 11,71/9,38		0.02 0.01	0.81	4.03 3.28	
	Масло	11,/1/3,38	0.12	0.01	0.05	3.28	
	СЛИВОЧНО						
	е						
	несолено						
	е						
	"Крестья						
	нское"	4,68/4,68	0.04	3.39	0.06	30.93	
	Макарон	.,00, 1,00	0.04	3.55	0.00	30.33	
	ные						
	изделия						
	высшего						
	сорта	41,01/41,0	4.51	0.53	28.58	140.25	
I	130 P.W	-,5-, 1-,0		5.55	_5.50	1.5.25	

Горошек зеленый. Консервы 14,53/9,38 0.29 0.02 0.61 3.75 Томатная паста. **УЖИН** Консервы 9,38/9,38 0.45 0 1.78 9.56 Батон нарезно **50** 3.95 0.5 24.15 117.5 701.1 Батон нарезной 50/50 3.75 1.45 25.7 131 Булочка <u>"Весну</u> <u>шка"</u> 100 302 473 7.8 6.12 53.86 Изюм 3,58/3,58 0.1 0.02 2.36 9.45 Мука пшеничн 70/70 7.21 0.76 48.3 233.8 Мука пшеничн 0.15 0.02 0.98 4.74 1,42/1,42 ая Масло сливочно несолено "Крестья нское" 6,42/6,42 0.05 4.65 0.08 42.44 Сахарный песок 7,14/7,14 0 0 7.13 27.06 Дрожжи хлебопек 0.06 0 арные 2,14/2,14 0.27 1.61 0.01 Яйцо 2,14/2,14 0.27 0.25 3.36 Молоко пастериз ованное 3,2% жирности 28,6/28,6 0.83 0.92 1.34 17.16

			1		T		
	<u>Кисель</u>						
	<u>из</u>						
	<u>концент</u>						
	рата						
	плодов						
	ого или						
	<u>ягодног</u>						
	<u>o</u>	200	1.4	0	29	122	503
	Сахарный						
	песок	10/10	0	0	9.98	37.9	
	Концентр						
	ат киселя		0	0	0	0	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
итого за		690	29.5	36.78	145.57	1036.49	
	ЗА ДЕНЬ	2800	115.82	95.74	439.52	3089.4	
День 3	l ₁₆	Г		1	I		<u> </u>
	<u>Каша</u>						
	<u>молочн</u>						
	<u>ая</u>						
	рисовая		2.00	2.4	24.4		1004
	<u>/2</u>	200	6.96	9.1	34.4	247.78	185.1a
	Рис,						
	зерно						
	продовол						
	ьственно						
	e	29,34/29,3	2.2	0.76	18.28	88.9	
	Масло						
	сливочно						
	е						
	несолено						
	e						
	"Крестья						
		4,76/4,76	0.04	3.45	0.06	31.46	
	Сахарный		_	_			
	песок	4,76/4,76	0	0	4.75	18.04	
	N 10 5040						
	Молоко						
	пастериз						
	ованное						
	3,2%	167 62/16	4.00	F 26	7.00	100 57	
	жирности	167,62/167	4.86	5.36	7.88	100.57	
	Кофейн						
	<u>кофеин</u> ый						
	<u>напиток</u>	200	7.42	7.26	32.76	223.72	958/2
SVELDVI	панинок	200	7.42	7.20	32.70	223.12	330/Z

JAD I FAR	Сахарный						
	песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
	песок	20/20	U	U	19.90	/5.8	
	Кофейны	4/4	0.56	0.50	0.6	0.00	
	й напиток	4/4	0.56	0.58	0.6	9.92	
	Молоко						
	пастериз						
	ованное						
	3,2%						
	жирности	220/220	6.38	7.04	10.34	132	
	<u>Батон</u>						
	<u>нарезно</u>						
	<u>й</u>	100	7.9	1	48.3	235	701
	Батон						
	нарезной	100/100	7.5	2.9	51.4	262	
	Масло						
	(порция						
	ми)	10	0.08	7.25	0.13	66	6
	Масло						
	сливочно						
	e	10/10	0.13	6.15	0.17	56.6	
	Сыр	,					
	(порция						
	ми)	22	5.1	6.49	0	79.2	7
	Сыр						
	"Российск						
	ий"	23,47/22	5.1	6.49	0	80.08	
итого за	A 3ABTPAH		27.46	31.1	115.59	851.7	
	Сок			<u> </u>	110100		
	яблочн						
	ый	200	1	0	20.2	84 44	399.4
	Cov		•			• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
3ABTPAH	яблочны						
	й	200/200	1	0	20.2	84.44	
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8		368
	Фрукты Яблоки	114/100	0.4	0.4	9.8	47	300
NTOLO 34	A 3ABTPA		1.4	0.4	30	128.44	
711 01 0 3	- OUDILAL	300	1.4	0.4	30	120.44	
	Салат						
	N3						
	СВЕЖИХ						
	помидо						
	ров и	400		0.44	0.00	74.	4.5
I	<u>огурцов</u>	100	0.96	6.14	3.08	71.4	15

Огурец, грунтовы й 43,8/35 0.28 0.04 0.88 4.9 Лук зеленый (перо) 15/12 0.16 0.01 0.38 2.4 Помидор 56,5/48 0.29 2.02 9.55 (томаты) 0.1 Масло подсолне чное 6/6 0 5.99 0 53.94 Борщ с свеж, капусто <u>й,</u> картофе лем и сметано 87.62 57 200 1.82 4 10.94 Сметана 15,0% жирности 6,46/6,46 0.97 0.17 0.23 10.47 40/32 Свекла 0.48 0.03 2.82 13.44 Лук репчатый 9,6/8 0.11 0.02 0.66 3.28 Картофел 0.32 0.06 12.32 21,4/16 2.61 Капуста белокоча нная 20/16 0.29 0.02 0.75 4.48 Морковь 12,6/10 0.13 0.01 0.69 3.5 Масло сливочно несолено "Крестья нское" 4/4 0.03 2.9 0.05 26.44 Сахарный 0 0 2 песок 2/2 7.58 Томатная паста. Консервы 6/6 0.29 0 1.14 6.12

<u>Азу</u>	250	20.37	21.85	26	382.3	370
Говядина						
,						
тазобедр						
енная						
часть						
(боковой						
кусок)	123,85/91,	18.49	5.86	0	126.71	
Лук						
репчатый	23,07/19,2	0.27	0.04	1.58	7.88	
Огурец						
соленый	25,37/23,0	0.18	0.02	0.39	3	
Пшеничн						
ая мука,						
высшего						
сорта	3,85/3,85	0.42	0.05	2.69	12.86	
Картофел	2,23,0,00	3.12	3.03	55		
Ь	205,38/15	3.08	0.62	25.08	118.46	
Масло	, ,			_		
сливочно						
e	9,23/9,23	0.12	5.67	0.16	52.21	
Томат-						
пюре	11,55/11,5	0	0	0	0	
Компот						
<u>из</u>						
<u>кураги</u>	200	1.04	0.06	30.16	122.2	185
Абрикос						
ы						
сушеные						
(Курага)	21,4/20	1.04	0.06	10.2	46.4	
Сахарный			2.20			
песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
Вода	202/202	0	0	0	0	
Хлеб_	·					
ржаной	100	6.6	1.2	33.4	174	700
Хлеб						
ржаной	100/100	6.6	1.2	33.4	174	
А ОБЕД	850	30.79	33.25	103.58	837.52	

	У иоо пи						
	<u>Кисель</u>						
	<u>из</u>						
	<u>концент</u>						
	рата						
	плодов						
	ого или						
	<u>ягодног</u>						
	<u>o</u>	200	1.4	0	29	122	503
	Сахарный						
	песок	10/10	0	0	9.98	37.9	
полдни	Концентр						
	ат киселя	24/24	0	0	0	0	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
	Печень	, -					
	<u>e</u>	50	3.75	5.9	37.45	208.55	б/н
	= Печенье	50/50	3.75	5.9	37.45	208.55	0711
	Плоды	30/30	3.73	3.3	371.13	200.55	
	<u>и</u>						
	['						
	<u>ягоды</u>						
	СВЕЖИЕ	200	0.0	0.0	40.0	00	200
	<u>/1</u>	200	8.0	8.0	19.6		368
MTOFO 2	Яблоки	228/200	0.8	0.8	19.6		
итого <i>з</i>	\ ПОЛДНИ	450	5.95	6.7	86.05	418.55	
	<u>Салат</u>						
	<u>из</u>						
	<u>горошка</u>						
	_						
	<u>зеленог</u>						
	<u>o</u>						
	консерв						
	ирован						
	ного	60	1.79	3.11	3.75	50.16	10
	Петрушка	0,81/0.6	0.02	0	0.05	0.29	
	Масло	, , ,					
	подсолне						
	чное	3/3	0	3	0	26.97	
	moc	3,3			<u> </u>	20.37	
	Горошек						
	зеленый.						
l	Консервы	87,72/57	1.77	0.11	3.7	22.8	

Шницел <u>ь</u> <u>рыбный</u> натурал 100 30.35 10.34 215.99 258 ьный 5.8 Лук репчатый 20/16,25 0.23 0.03 1.33 6.66 Пикша 116,52/85 14.62 0.42 0 62.05 Мука пшеничн 12,5/12,5 1.29 0.14 8.62 41.75 3,75/3,75 0.48 0.43 0.03 5.89 Яйцо Молоко пастериз ованное 3,2% жирности 7,5/7,5 0.22 0.35 0.24 4.5 Масло раститель 3,75/3,75 ное 0 3.75 0 33.71 Капуста УЖИН <u>тушеная</u> 200 5.14 6.44 21.66 167.64 336 Лук репчатый 9,6/8 0.11 0.02 0.66 3.28 Капуста белокоча нная 286,6/229, 4.13 0.23 10.77 64.18 Морковь 5/4 0.05 0 0.28 1.4 Мука пшеничн 2,4/2,4 0.25 0.03 8.02 1.66 Масло сливочно несолено "Крестья 3/3 0.02 2.17 нское" 19.83 0.04 Сахарный песок 6/6 0 0 5.99 22.74

Масло						
раститель						
ное	4/4	0	4	0	35.96	
Томатная						
паста.						
Консервы	12/12	0.58	0	2.28	12.24	
<u>Батон</u>						
нарезно						
<u>й</u>	100	7.9	1	48.3	235	701
Батон						
нарезной	100/100	7.5	2.9	51.4	262	
<u>Масло</u>						
(порция	10	0.08	7.25	0.13	66	c
<u>ми)</u> Масло	10	0.00	7.25	0.13	00	0
сливочно						
	10/10	0.13	6.15	0.17	56.6	
e	10/10	0.13	0.13	0.17	30.0	
Чай с						
сахаром	200	0.2	0	15	60	430
Чай		V. 2				
	0,1/0,1	0.02	0	0	0.19	
Сахарный	- ,					
песок	15,06/15,0	0	0	15.03	57.08	
Вода	135,06/135	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА УЖИН	670	45.46	23.6	99.18	794.79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2802	111.06	95.05	434.4	3031	

Прием	паимено	Bec	Пище	вые веще	ства	энергети	
пищи	вание	блюда	Б	Ж	у	ческая	рецептур
День 4							
	Каша <u>вязкая</u> <u>молочн</u> <u>ая</u> <u>овсяная</u> <u>с</u> изюмом	190	8.57	11.27	39.99	294.37	47
	Крупа						
	овсяная	45,24/45,2	5.56	2.76	26.92	154.72	
	Изюм	9,23/9,04	0.26	0.05	5.97	23.89	

	Масло						
	сливочно						
		9,04/9,04	0.12	5.56	0.15	51.19	
	Сахарный	., ., ., .	V	0.00	0.20	0 1.10	
	-	2,72/2,72	0	0	2.71	10.3	
	Молоко	144,76/144	4.2	4.63	6.8	86.86	
	Какао с						
	молоко						
	<u>M</u>	200	7.06	7.32	30.24	213.36	382
ЗАВТРАН	Сахарный						
JADII AI	песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
	Какао-						
	порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.78	
	Молоко						
	пастериз						
	ованное						
	3,2%						
	жирности	210/210	6.09	6.72	9.87	126	
	<u>Батон</u>						
	<u>нарезно</u>	100	7.9	1	48.3	225	704
	<u>й</u>	100	7.9	1	40.3	235	701
	Батон						
	нарезной	100/100	7.5	2.9	51.4	262	
	Масло	100/100	7.5	2.5	31.4	202	
	(порция						
	ми)	10	0.08	7.25	0.13	66	6
	<u>—</u> Масло	-					
	сливочно						
	e	10/10	0.13	6.15	0.17	56.6	
итого за	3ABTPAK	500	23.61	26.84	118.66	808.73	
-	Сок						
	<u>яблочн</u>						
	<u>ый</u>	200	1	0	20.2	84.44	399.4
ЗАВТРАН	Сок						
	яблочны						
	й	200/200	1	0	20.2	84.44	225
	<u>Фрукты</u>	100	0.4	0.4	9.8		368
	Яблоки	114/100	0.4	0.4	9.8	47	
итого за	A 3ABTPAK	300	1.4	0.4	30	128.44	

	1					
0						
<u>Салат</u>						
<u>из</u>						
квашен						
<u>ой</u>						
капусты						
с луком	100	1.6	10.1	3	109	48
Лук						
репчатый	12/10	0.14	0.02	0.82	4.1	
Vonuero						
Капуста						
белокоча						
нная,						
квашеная	116/81	1.46	0.08	2.43	18.63	<u> </u>
Масло						
раститель						
ное	10/10	0	9.99	0	89.9	
C						
<u>Суп</u>		4= 00		44 50	404.0	
<u>рыбный</u>		15.92	0.75		131.8	41
Пикша	50/47	8.08	0.23	0	34.31	
Картофел						
Ь	75/52,5	1.05	0.21	8.56		
Пшено	5/5	0.57	0.16	3.32	17.1	
Лук	12,5/10,5	0.15	0.02	0.86	4.3	
Морковь	20/16	0.21	0.02	1.1	5.6	
Вода	300/300	0	0	0	0	
Тефтел						
И						
<u>мясные</u>						
(2-й						
вариант						
<u> </u>	120	8.12	9.61	6.79	146.08	287
Лук						
репчатый	13,5/11,26	0.16	0.02	0.92	4.61	
Пшармин					1	
Пшеничн						
ая мука,						
ая мука, первого	274/274	0.40	0.00		42.22	
ая мука, первого сорта	3,74/3,74	0.42	0.06	2.54	12.32	
ая мука, первого сорта Рис,	3,74/3,74	0.42	0.06	2.54	12.32	
ая мука, первого сорта Рис, зерно		0.42	0.06	2.54	12.32	
ая мука, первого сорта Рис, зерно продовол		0.42	0.06	2.54	12.32	
ая мука, первого сорта Рис, зерно		0.42	0.06	2.54	12.32	

Масло сливочно е несолено е несолено е "Крестья нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 Масло сливочно е несолено е "Крестья нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 "Крестья нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 "Крестья нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 "Крестья нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 "Крестья нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 "Крестья нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 "Крестья нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 "Крестья нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 "Крестья нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 "Крестья нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 "Крестья нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 "Крестья нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 "Крестья нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 "Крестья нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 "Крестья нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 "Крестья нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 "Крестья нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 "Крестья нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 "Крестья нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 "Крестья нское" 2,26/2,26 0.02 1 "Крестья несольный 2,26/2,26 0.02 1 "Крестья нское" 2,26/2,	IМасло			1			I
е несолено							
несолено е "Крестья нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 Положено е несолено е несолено е несолено е несолено е несолено е порядина бескостн ая (1 сорта) 52,5/38,26 7.12 6.12 0 83.4 Вода 6/6 0 0 0 0 0 0 Вода 12/12 0 Вода 12/12 0 0 0 0 Вода 12/12 Вода 12/12 0 Вода 12/12 Вода 1	сливочно						
е "Крестья нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 Масло сливочно е несолено е "Крестья нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 Говядина бескостная (1 сорта) 52,5/38,26 7.12 6.12 0 83.4 Вода 6/6 0 0 0 0 0 0 0 Вода 12/12 0 0 0 0 0 0 Вода 12/12 0 0 0 0 0 0 Пюре картофе рыное 228/171 3.42 0.68 27.87 131.67 Масло сливочно е 7/7 0.09 4.3 0.12 39.62 Молоко пастериз ованное 3,2% жирности 31,6/31,6 0.92 1.01 1.49 18.96 Компот из сущены х фруктов 200 0.44 0.02 27.76 113 376 Компот из сущены х фруктов 20/50 0.15 0 7.25 27.8 Сахарный песок 20/50 0.15 0 7.25 27.8 Сахарный песок 20/50 0.15 0 7.25 27.8 Сахарный песок 20/20 0 0 19.96 75.8	е						
"Крестья нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 Масло сливочное е "Крестья нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 Палья нскоет и пределать не	несолено						
нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 Несолено е несолено е "Крестья нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 Песоков об вескостн ая (1 сорта) 52,5/38,26 7.12 6.12 0 83.4 Вода предержительное доли в вести об вескостн об веск	e						
Масло сливочно е несолено е несолено е несолено е несолено е "Крестья нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 Борарина	"Крестья						
Сливочно е несолено е несолено е е "Крестья неское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 Говядина бескостн ая (1 сорта) 52,5/38,26 7.12 6.12 0 83.4 Вода 12/12 0 0 0 0 0 0 0 0 Вода 12/12 0 0 0 0 0 0 0 0 Поверя бартофе рыное 200 4.08 6.4 27.26 183 321 Картофел Берага (1 сорта) 3.42 0.68 27.87 131.67 Масло сливочно е 7/7 0.09 4.3 0.12 39.62 Молоко пастериз ованное 3,2% жирности 31,6/31,6 0.92 1.01 1.49 18.96 Компот из сущены х фруктов 200 0.44 0.02 27.76 113 376 Смесь сухофрук тов 20/50 0.15 0 7.25 27.8 Сахарный песок 20/20 0 0 19.96 75.8	нское"	2,26/2,26	0.02	1.64	0.03	14.91	
е несолено е "Крестья нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 Говядина бескостн ая (1 сорта) 52,5/38,26 7.12 6.12 0 83.4 Вода 12/12 0 0 0 0 0 0 Вода 12/12 0 0 0 0 0 0 Поре картофе лыное 200 4.08 6.4 27.26 183 321 Картофел ь 228/171 3.42 0.68 27.87 131.67 Масло сливочно е 7/7 0.09 4.3 0.12 39.62 Молоко пастериз ованное 3,2% жирности 31,6/31,6 0.92 1.01 1.49 18.96 Компот из сущены х фруктов 200 0.44 0.02 27.76 113 376 Смесь сусхофрук тов 20/50 0.15 0 7.25 27.8 Сахарный песок 20/20 0 0 19.96 75.8	Масло						
несолено е "Крестья нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 Говядина бескостн ая (1 сорта) 52,5/38,26 7.12 6.12 0 83.4 Вода 6/6 0 0 0 0 0 0 Пюре картофе льное 200 4.08 6.4 27.26 183 321 Картофел ь 228/171 3.42 0.68 27.87 131.67 Вода от тути от т	сливочно						
е "Крестья нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 Говядина бескостн ая (1	e						
е "Крестья нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 Говядина бескостн ая (1	несолено						
"Крестья нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 бескостн ая (1							
нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91 Говядина бескостн ая (1 сорта) 52,5/38,26 7.12 6.12 0 83.4 Вода 6/6 0 0 0 0 0 0 Вода 12/12 0 0 0 0 0 Пюре картофе льное 200 4.08 6.4 27.26 183 321 Картофель 228/171 3.42 0.68 27.87 131.67 Масло сливочно е 7/7 0.09 4.3 0.12 39.62 Молоко пастериз ованное 3,2% жирности 31,6/31,6 0.92 1.01 1.49 18.96 Компот из сушены х фруктов 200 0.44 0.02 27.76 113 376 Смесь сухофрук тов 20/50 0.15 0 7.25 27.8 Сахарный песок 20/20 0 0 0 19.96 75.8							
Говядина бескостн ая (1 сорта) 52,5/38,26 7.12 6.12 0 83.4 Вода 6/6 0 0 0 0 0 0 0 Пюре картофе льное льное 200 4.08 6.4 27.26 183 321 Картофель		2.26/2.26	0.02	1.64	0.03	14.91	
бескостн ая (1 сорта) 52,5/38,26 7.12 6.12 0 83.4 Вода 6/6 0 0 0 0 0 0 Поре картофе льное 200 4.08 6.4 27.26 183 321 Картофел Берова 228/171 3.42 0.68 27.87 131.67 Масло сливочно е 7/7 0.09 4.3 0.12 39.62 Молоко пастериз ованное 3,2% жирности 31,6/31,6 0.92 1.01 1.49 18.96 Компот из сушены х фруктов 200 0.44 0.02 27.76 113 376 Смесь сухофрук тов 20/50 0.15 0 7.25 27.8 Сахарный песок 20/20 0 0 19.96 75.8		_,,,	3.02	1.04	3.03	17.01	
ая (1 сорта) 52,5/38,26 7.12 6.12 0 83.4 Вода 6/6 0 0 0 0 0 0 Вода 12/12 0 0 0 0 0 Пюре картофе льное 200 4.08 6.4 27.26 183 321 Картофель 228/171 3.42 0.68 27.87 131.67 Масло сливочно е 7/7 0.09 4.3 0.12 39.62 Молоко пастериз ованное 3,2% жирности 31,6/31,6 0.92 1.01 1.49 18.96 Компот из сушены х фруктов 200 0.44 0.02 27.76 113 376 Смесь сухофрук тов 20/50 0.15 0 7.25 27.8	. Солдина						
ая (1 сорта) 52,5/38,26 7.12 6.12 0 83.4 Вода 6/6 0 0 0 0 0 0 Вода 12/12 0 0 0 0 0 Пюре картофе льное 200 4.08 6.4 27.26 183 321 Картофель 228/171 3.42 0.68 27.87 131.67 Масло сливочно е 7/7 0.09 4.3 0.12 39.62 Молоко пастериз ованное 3,2% жирности 31,6/31,6 0.92 1.01 1.49 18.96 Компот из сушены х фруктов 200 0.44 0.02 27.76 113 376 Смесь сухофрук тов 20/50 0.15 0 7.25 27.8	ΚΑ ΓΡΟ <u></u>						
сорта) 52,5/38,26 7.12 6.12 0 83.4 Вода 6/6 0 0 0 0 Вода 12/12 0 0 0 0 Пюре картофе дыное 200 4.08 6.4 27.26 183 321 Картофел Быное 228/171 3.42 0.68 27.87 131.67 Масло Сливочно е 7/7 0.09 4.3 0.12 39.62 Молоко пастериз ованное 3,2% жирности 31,6/31,6 0.92 1.01 1.49 18.96 Компот из сушены х фруктов 200 0.44 0.02 27.76 113 376 Смесь сухофрук тов 20/50 0.15 0 7.25 27.8							
Вода 6/6 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0		E2 E/20 26	7 12	6 12	0	02.4	
Вода Пюре картофе льное 200 4.08 6.4 27.26 183 321 Картофел ь В Сливочно е Ливочно е Ливочно е Ливочно е Ливочно в Загания в пастериз ованное загания в пастериз ования в паст							
Пюре картофе льное 200 4.08 6.4 27.26 183 321 Картофел ь в 228/171 3.42 0.68 27.87 131.67							
картофе льное 200 4.08 6.4 27.26 183 321 Картофел ь 228/171 3.42 0.68 27.87 131.67 ————————————————————————————————————		12/12	U	U	U	U	
льное 200 4.08 6.4 27.26 183 321 Картофел ь в 228/171 3.42 0.68 27.87 131.67							
Картофел ь 228/171 3.42 0.68 27.87 131.67 Масло сливочно е 7/7 0.09 4.3 0.12 39.62 Молоко пастериз ованное 3,2% жирности 31,6/31,6 0.92 1.01 1.49 18.96 Компот из сушены х фруктов 200 0.44 0.02 27.76 113 376 Смесь сухофрук тов 20/50 0.15 0 7.25 27.8 Сахарный песок 20/20 0 0 19.96 75.8		000	4.00	0.4	07.00	400	004
ы 228/171 3.42 0.68 27.87 131.67 Масло сливочно е 7/7 0.09 4.3 0.12 39.62 Молоко пастериз ованное 3,2% жирности 31,6/31,6 0.92 1.01 1.49 18.96 Компот из сушены х фруктов 200 0.44 0.02 27.76 113 376 Смесь сухофрук тов 20/50 0.15 0 7.25 27.8 Сахарный песок 20/20 0 0 19.96 75.8		200	4.08	6.4	27.26	183	321
Масло сливочно е 7/7 0.09 4.3 0.12 39.62 Молоко пастериз ованное 3,2% жирности 31,6/31,6 0.92 1.01 1.49 18.96 Компот из сушены х фруктов 200 0.44 0.02 27.76 113 376 Смесь сухофрук тов 20/50 0.15 0 7.25 27.8 Сахарный песок 20/20 0 0 19.96 75.8							
сливочно е 7/7 0.09 4.3 0.12 39.62 Молоко пастериз ованное 3,2% жирности 31,6/31,6 0.92 1.01 1.49 18.96 Компот из сушены х фруктов 200 0.44 0.02 27.76 113 376 Смесь сухофрук тов 20/50 0.15 0 7.25 27.8 Сахарный песок 20/20 0 0 19.96 75.8		229/171	2 12	0.68	27 97	121 67	
е 7/7 0.09 4.3 0.12 39.62 Молоко пастериз ованное 3,2% жирности 31,6/31,6 0.92 1.01 1.49 18.96 Компот из сушены х фруктов 200 0.44 0.02 27.76 113 376 Смесь сухофрук тов 20/50 0.15 0 7.25 27.8 Сахарный песок 20/20 0 0 19.96 75.8	ь	228/171	3.42	0.68	27.87	131.67	
Молоко пастериз ованное 3,2% жирности 31,6/31,6 0.92 1.01 1.49 18.96 Компот из сушены х фруктов 200 0.44 0.02 27.76 113 376 Смесь сухофрук тов 20/50 0.15 0 7.25 27.8 Сахарный песок 20/20 0 0 19.96 75.8	ь Масло	228/171	3.42	0.68	27.87	131.67	
пастериз ованное 3,2% жирности 31,6/31,6 0.92 1.01 1.49 18.96 Компот из сушены х фруктов 200 0.44 0.02 27.76 113 376 Смесь сухофрук тов 20/50 0.15 0 7.25 27.8 Сахарный песок 20/20 0 0 19.96 75.8	ь Масло сливочно						
пастериз ованное 3,2% жирности 31,6/31,6 0.92 1.01 1.49 18.96 Компот из сушены х фруктов 200 0.44 0.02 27.76 113 376 Смесь сухофрук тов 20/50 0.15 0 7.25 27.8 Сахарный песок 20/20 0 0 19.96 75.8	ь Масло сливочно						
ованное 3,2% жирности 31,6/31,6 0.92 1.01 1.49 18.96 Компот из сушены х фруктов 200 0.44 0.02 27.76 113 376 Смесь сухофрук тов 20/50 0.15 0 7.25 27.8 Сахарный песок 20/20 0 0 0 19.96 75.8	ь Масло сливочно е						
3,2% жирности 31,6/31,6 0.92 1.01 1.49 18.96 Компот из сушены х фруктов 200 0.44 0.02 27.76 113 376 Смесь сухофрук тов 20/50 0.15 0 7.25 27.8 Сахарный песок 20/20 0 0 0 19.96 75.8	ь Масло сливочно е Молоко						
жирности 31,6/31,6 0.92 1.01 1.49 18.96 Компот из сушены х фруктов 200 0.44 0.02 27.76 113 376 Смесь сухофрук тов 20/50 0.15 0 7.25 27.8 Сахарный песок 20/20 0 0 19.96 75.8	ь Масло сливочно е Молоко пастериз						
Компот из сушены х фруктов 200 0.44 0.02 27.76 113 376 Смесь сухофрук тов 20/50 0.15 0 7.25 27.8 Сахарный песок 20/20 0 0 19.96 75.8	ь Масло сливочно е Молоко пастериз ованное						
из сушены х фруктов 200 0.44 0.02 27.76 113 376 Смесь сухофрук тов 20/50 0.15 0 7.25 27.8 Сахарный песок 20/20 0 0 19.96 75.8	ь Масло сливочно е Молоко пастериз ованное 3,2%	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	
из сушены х фруктов 200 0.44 0.02 27.76 113 376 Смесь сухофрук тов 20/50 0.15 0 7.25 27.8 Сахарный песок 20/20 0 0 19.96 75.8	ь Масло сливочно е Молоко пастериз ованное 3,2%	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	
сушены х фруктов фруктов сухофрук тов 200 0.44 0.02 27.76 113 376 Смесь сухофрук тов 20/50 0.15 0 7.25 27.8 Сахарный песок 20/20 0 0 19.96 75.8	ь Масло сливочно е Молоко пастериз ованное 3,2% жирности	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	
X фруктов 200 0.44 0.02 27.76 113 376 Смесь сухофрук тов 20/50 0.15 0 7.25 27.8 Сахарный песок 20/20 0 0 19.96 75.8	ь Масло сливочно е Молоко пастериз ованное 3,2% жирности	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	
фруктов 200 0.44 0.02 27.76 113 376 Смесь сухофрук тов 20/50 0.15 0 7.25 27.8 Сахарный песок 20/20 0 0 19.96 75.8	масло сливочно е Молоко пастериз ованное 3,2% жирности Компот из	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	
Смесь сухофрук тов 20/50 0.15 0 7.25 27.8 Сахарный песок 20/20 0 0 19.96 75.8	ь Масло сливочно е Молоко пастериз ованное 3,2% жирности Компот из сушены	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	
сухофрук тов 20/50 0.15 0 7.25 27.8 Сахарный песок 20/20 0 0 19.96 75.8	ь Масло сливочно е Молоко пастериз ованное 3,2% жирности Компот из сушены х	7/7 31,6/31,6	0.09	1.01	1.49	39.62 18.96	
тов 20/50 0.15 0 7.25 27.8 Сахарный песок 20/20 0 0 19.96 75.8	ь Масло сливочно е Молоко пастериз ованное 3,2% жирности Компот из сушены х фруктов	7/7 31,6/31,6	0.09	1.01	1.49	39.62 18.96	376
Сахарный песок 20/20 0 0 19.96 75.8	ь Масло сливочно е Молоко пастериз ованное 3,2% жирности Компот из сушены х фруктов Смесь	7/7 31,6/31,6	0.09	1.01	1.49	39.62 18.96	376
песок 20/20 0 0 19.96 75.8	ь Масло сливочно е Молоко пастериз ованное 3,2% жирности Компот из сушены х фруктов Смесь	7/7 31,6/31,6 200	0.09 0.92 0.44	1.01	1.49	39.62 18.96	376
	ь Масло сливочно е Молоко пастериз ованное 3,2% жирности Компот из сушены х фруктов Смесь сухофрук тов	7/7 31,6/31,6 200	0.09 0.92 0.44	1.01	0.12 1.49 27.76	39.62 18.96	376
	ь Масло сливочно е Молоко пастериз ованное 3,2% жирности Компот из сушены х фруктов Смесь сухофрук тов	7/7 31,6/31,6 200	0.09 0.92 0.44	1.01	0.12 1.49 27.76	39.62 18.96	376
Вода 203/203 0 0 0 0	ь Масло сливочно е Молоко пастериз ованное 3,2% жирности Компот из сушены х фруктов Сахарный Сахарный	7/7 31,6/31,6 200 20/50	0.09 0.92 0.44	4.3 1.01 0.02	0.12 1.49 27.76	39.62 18.96 113	

]	Хлеб						
	ржаной	100	6.6	1.2	33.4	174	700
	Хлеб						
	ржаной	100/100	6.6	1.2	33.4	174	
ИТОГО ЗА	•	970	36.76	28.08	109.74	856.88	
	Йогурт	200	10	6.4	7	136	Б/н
	Йогурт						
	3,2%						
	жирности	200/200	10	6.4	7	136	
	Пряник	40	2.2	1.7	27.3	133	б/н
полдни	Пряники	40/40	1.92	1.12	31.08	134.32	
	Плоды						
	<u>и</u>						
	ягоды						
	свежие						
	<u>/1</u>	200	0.8	0.8	19.6	88	368
	Яблоки	228/200	0.8	0.8	19.6	94	
ИТОГО ЗА	полдни	440	13	8.9	53.9	357	
	Икра						
	<u>кабачко</u>						
	вая						
	(промы						
	шленно						
	<u>ΓΟ</u>						
	произво						
	<u>дства)</u>	100	1.9	8.9	7.7	119	115
	Икра						
	кабачков						
	ая	100/100	0	0	0	0	
	Омлет						
	<u>c</u>						
	<u>овощам</u>						
	<u>и</u>	250	16.4	33.03	8.32	397.05	220
	Лук						
	репчатый	17,65/14,7	0.21	0.03	1.21	6.03	
	Капуста						
	белокоча						
	нная	41,17/32,3	0.58	0.03	1.52	9.06	
	Морковь	55,88/44,1	0.57	0.04	3.04	15.44	

Масло сливочно e несолено "Крестья нское" 14,7/14,7 0.12 10.66 0.19 97.17 Яйцо 117,65/117 14.94 13.53 0.82 184.71 Молоко стерилиз ованное 3,5% жирности 17,65/17,6 0.53 0.62 0.83 11.12 Молоко пастериз ованное 3,2% жирности 44,12/44,1 1.28 2.07 26.48 1.41 Масло раститель ное 11,78/11,7 0 11.76 0 105.86 Батон нарезно 50 117.5 701.1 3.95 0.5 24.15 Й Батон нарезной 50/50 3.75 1.45 25.7 131 Ватрушк 13.17 288.57 458 100 7.83 41.69 Масло раститель 0,36/0,36 0 0.36 0 3.24 ное Мука пшеничн 8.32 2,49/2,49 0.26 0.03 1.72 ая 2,14/2,14 0.27 0.25 0.01 Яйцо 3.36 Мука пшеничн ая 1,71/1,71 0.18 0.02 1.18 5.73 39,22/38,8 6.48 3.49 0.78 60.3 Творог Яйцо 1,71/1,71 0.22 0.2 0.01 2.69 Сахарный песок 2,14/2,14 0 0 2.14 8.12

УЖИН

Ī		l I	1		1		
	Молоко						
	пастериз						
	ованное						
	3,2%						
		24,86/24,8	0.72	0.8	1.17	14.91	
	Мука						
	пшеничн						
	ая	52,45/52,4	5.4	0.57	36.19	175.18	
	Дрожжи						
	хлебопек						
	арные	1,57/1,57	0.2	0.04	0	1.18	
	Масло						
	сливочно						
	е						
	несолено						
	e						
	"Крестья						
	нское"	1,57/1,57	0.01	1.14	0.02	10.41	
	Сахарный						
	песок	3,65/3,65	0	0	3.64	13.82	
	<u>Чай с</u>						
	<u>лимоно</u>						
	М И						
	сахаром	200/12/5	0.1	0	13.8	54	196
	Чай						
	черный	0,1/0,1	0.02	0	0	0.19	
	Лимон	8/7	0.06	0.01	0.21	2.38	
	Сахарный						
	песок	15/15	0	0	14.97	56.85	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
итого за		700		50.26	95.66	976.12	
итого:	ЗА ДЕНЬ	2910	110.29	114.48	407.96	3127.2	
День 5	1	1					
	<u>Пудинг</u>						
	<u>из</u>						
	творога						
	<u>(запече</u>						
	<u>нный) 1</u>	200	22	15.96	33.56	360.18	235
	Крупа	_					
	манная	12,3/12,3	1.27	0.12	8.68	40.96	
	Изюм	15,7/15,38		0.09	10.15	40.62	
	Творог	116,92/11	19.27	10.38	2.31	179.19	

	Масло						
	сливочно						
	e						
	несолено						
	e						
	"Крестья						
	нское"	6,16/6,16	0.05	4.47	0.08	40.72	
	Сахарный						
	песок	12,3/12,3	0	0	12.28	46.62	
	Яйцо	7,7/7,7	0.98	0.89	0.05	12.09	
	<u>Молоко</u>						
	сгущенн						
	<u>oe c</u>						
	сахаром	40	2.88	3.44	22.24	130.96	б/н
ЗАВТРАН	Молоко						
SADIPAR	сгущенно						
	e c						
	сахаром						
	8,5%						
	жирности	40/40	2.88	3.4	22.2	131.2	
	'	, -		_			
	Кофейн						
	ый						
		200	7.42	7.26	32.76	223.72	958/2
	напиток	200	7.42	7.26	32.76	223.72	958/2
		200 20/20	7.42	7.26	32.76 19.96	223.72 75.8	958/2
	<u>напиток</u> Сахарный						958/2
	<u>напиток</u> Сахарный		0				958/2
	напиток Сахарный песок	20/20			19.96	75.8	958/2
	напиток Сахарный песок Кофейны й напиток	20/20	0	0	19.96	75.8	958/2
	напиток Сахарный песок Кофейны	20/20	0	0	19.96	75.8	958/2
	напиток Сахарный песок Кофейны й напиток	20/20	0	0	19.96	75.8	958/2
	напиток Сахарный песок Кофейны й напиток Молоко	20/20	0	0	19.96	75.8	958/2
	напиток Сахарный песок Кофейны й напиток Молоко пастериз	20/20	0	0	19.96	75.8	958/2
	напиток Сахарный песок Кофейны й напиток Молоко пастериз ованное	20/20 4/4	0	0	19.96	75.8	958/2
	напиток Сахарный песок Кофейны й напиток Молоко пастериз ованное 3,2%	20/20 4/4	0.56	0.58	19.96	75.8 9.92	958/2
	напиток Сахарный песок Кофейны й напиток Молоко пастериз ованное 3,2% жирности	20/20 4/4	0.56	0.58	19.96	75.8 9.92	958/2
	напиток Сахарный песок Кофейны й напиток Молоко пастериз ованное 3,2% жирности Булочка	20/20 4/4	0.56	0.58	19.96	75.8 9.92	958/2
	напиток Сахарный песок Кофейны й напиток Молоко пастериз ованное 3,2% жирности Булочка с	20/20 4/4	0.56	0.58	19.96	75.8 9.92	
	напиток Сахарный песок Кофейны й напиток Молоко пастериз ованное 3,2% жирности Булочка с повидл	20/20 4/4 220/220	0.56	0 0.58 7.04	19.96	9.92 132	
	напиток Сахарный песок Кофейны й напиток Молоко пастериз ованное 3,2% жирности Булочка С повидл ом	20/20 4/4 220/220	0.56	0 0.58 7.04	19.96	9.92 132	
	напиток Сахарный песок Кофейны й напиток Молоко пастериз ованное 3,2% жирности Булочка С повидл ом Булочка с	20/20 4/4 220/220	0.56	0 0.58 7.04	19.96	9.92 132	
	напиток Сахарный песок Кофейны й напиток Молоко пастериз ованное 3,2% жирности Булочка с повидл ом с повидло	20/20 4/4 220/220 75	0.56 6.38	7.04 5.62	19.96 0.6 10.34 30.26	9.92 132 189.56	02
итого за	напиток Сахарный песок Кофейны й напиток Молоко пастериз ованное 3,2% жирности Булочка с повидл ом с повидло м	20/20 4/4 220/220 75 56,25/56,2	0.56 6.38	0 0.58 7.04	19.96 0.6 10.34 30.26	9.92 132	02

		Г		1	1		
	Молоко						
	Молоко						
	<u>кипячен</u> <u>ое</u>	200	6.08	5.42	10.08	113.34	400
	<u>0e</u>	200	0.00	3.42	10.00	113.34	400
	Молоко						
3ABTPAK	стерилиз						
	ованное						
	3,2%						
	э,∠ ⁄₀ жирности	210/210	6.3	6.72	9.87	126	
	Сухари	50	8	0.72	35	167.75	б\н
	Сухари	50/50	8	0.5	35	167.75	ОЛП
MTOLO 3/	Сухари ЗАВТРА К		14.08	5.92	45.08	281.09	
VII OI O 3F	ASABIFAR	250	14.00	3.32	45.00	201.09	
	Салат						
	<u> ИЗ</u>						
	<u>из</u> Свеклы						
	<u>с сыром</u>	60	2.82	5.7	4.28	79.68	31
	Сыр			0.1	7.20	70.00	<u> </u>
	"Российск						
	ий"	9,9/9	2.09	2.66	0	32.76	
	Свекла	62,22/48,6	0.73	0.05	4.28	20.41	
	Масло	02)22/ 10/0	0.75	0.03	20	20112	
	раститель						
	ное	3/3	0	3	0	26.97	
	Рассол	0,0					
	ьник						
	ленингр						
	адский						
	на						
	курином						
	7.1						
	<u>-</u> бульоне						
	C						
	сметано						
	<u>й</u>	200	8.52	9.32	14.68	177.36	76
	Лук						
	репчатый	4,8/4	0.06	0.01	0.33	1.64	
	Огурец						
	соленый	13,4/12	0.1	0.01	0.2	1.56	
	Крупа						
	перловая	4/4	0.37	0.04	2.68	12.6	
	Картофел						
		80/60					

Сметана 15,0% жирности 20/20 0.52 0.72 32.4 3 Морковь 10/8 0.55 0.1 0.01 2.8 Масло сливочно соленое "Крестья нское" 4/4 0.03 2.86 0.05 25.88 Лук репчатый 1,79/1,5 0.02 0.62 0 0.12 ОБЕД Куриный окорочок (цыплятабролеров 32,25/28,5 6.07 3.14 0.03 52.61 187,5/187 Вода 0.04 0 1.05 Морковь 3,75/3 0.21 Плов ИЗ 240 383.47 304 35.33 10.49 36.77 <u>птицы</u> Лук репчатый 12,58/10,3 0.14 0.02 0.84 4.22 Рис, зерно продовол ьственно 52,56/52,5 3.94 1.37 32.74 159.26 Томатпаста 7,99/7,99 0.38 0 1.52 7.91 18,29/14,8 0.19 0.01 1.03 5.2 Морковь Масло сливочно несолено "Крестья нское" 0.07 9,14/9,14 6.63 0.12 60.44

Ī	Куриная		I				
	грудка /						
	(цыплят-						
	бройлеро	455 50/404	20.50	2.46	0.50	4.46.45	
	в)	155,52/129	30.59	2.46	0.52	146.45	
	<u>Компот</u>						
	<u>из</u>						
	свежих						
	плодов	200	0.16	0.16	23.88	97.6	372
	Яблоки	45,4/40	0.16	0.16	3.92	18.8	
	Сахарный						
	песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
	Вода	172/172	0	0	0	0	
	<u>Хлеб</u>						
	<u>ржаной</u>	100	6.6	1.2	33.4	174	700
	Хлеб						
	ржаной	100/100	6.6	1.2	33.4	174	
итого за	ОБЕД	800	53.43	26.87	113.01	912.11	
	Сок						
	<u>яблочн</u>						
	ый	200	1	0	20.2	84.44	399.4
	Сок						
	яблочны						
	й	200/200	1	0	20.2	84.44	
полдни	Плоды						
	И						
	_ ягоды						
	свежие						
	/1	200	0.8	0.8	19.6	88	368
	— Яблоки	228/200	0.8	0.8	19.6	94	
итого за	\ ПОЛДНИ		1.8	0.8	39.8		
	Салат	100		0.0	55.5		
	<u>из</u>						
	<u>из</u> свежих						
	помидо						
	ров с	100	4 40	2 40	4 70	70.4	11
	<u>луком</u>	100	1.13	3.19	4.72	79.1	14
	П						
	Лук	20.0/2:2		2.25	4.55	2.22	
	репчатый	28,8/24,2	0.34	0.05	1.98	9.92	
	Помидор						
	Ы,						
	(томаты)	84,7/72	0.43	0.14	3.02	14.33	
	Масло						
	подсолне						
I	чное	6/6	0	5.99	0	53.94	

Рыба, тушенна <u>я с</u> овощам 169.79 247 150 17.86 8.58 4.95 И Лук репчатый 20,62/16,8 0.24 0.03 1.38 6.92 Минтай 187,48/91, 14.61 0.83 0 66.15 Морковь 52,5/41,25 0.54 0.04 2.85 14.44 31,88/31,8 0 Вода 0 Масло раститель 7,5/7,5 ное 0 7.49 0 67.42 Томатная паста. Консервы 3,75/3,75 0.18 0 0.71 3.82 Пюре картофе льное 200 4.08 6.4 27.26 183 321 Картофел УЖИН 228/171 3.42 0.68 27.87 131.67 Масло сливочно 7/7 0.09 4.3 0.12 39.62 Молоко пастериз ованное 3,2% жирности 31,6/31,6 0.92 1.01 1.49 18.96 Батон нарезно 100 7.9 1 48.3 235 701 Й Батон нарезной 100/100 7.5 2.9 51.4 262 Масло (порция ми) 10 80.0 7.25 0.13 66 6 Масло сливочно 10/10

0.13

6.15

0.17

56.6

1							
	Kuaa = 1						
	<u>Кисель</u>						
	<u>из</u>						
	<u>концент</u>						
	рата						
	плодов						
	ого или						
	<u>ягодног</u>						
	<u>o</u>	200	1.4	0	29	122	503
	Сахарный						
	песок	10/10	0	0	9.98	37.9	
	Концентр						
	ат киселя	24/24	0	0	0	0	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
итого за	УЖИН	760	32.45	26.42	114.36	854.89	
итого 3	ЗА ДЕНЬ	2725	138.33	92.29	431.07	3125	
День 6							
	Макаро						
	ны						
	отварн						
	ые с						
	сыром	180	10.04	9.25	28.6	237.6	206
	Сыр						
	' "Российск						
	ий"	19,8/18	4.18	5.31	0	65.52	
	Масло						
	сливочно						
	e	4,5/4,5	0.06	2.77	0.08	25.47	
	Макарон	.,5, 1,5	0.00	2.77	0.00	23.77	
	ные						
	изделия						
	изделия высшего						
		55 12/55 1	6.06	0.72	38.42	188.53	
	сорта	55,12/55,1	0.06	0.72	38.42	188.53	
	Kavao o						
	Какао с						
	<u>молоко</u>	200	7.00	7 20	20.04	242.20	202
	M Cavanuuğ	200	7.06	7.32	30.24	213.36	ან∠
	Сахарный	20/20	2	2	40.00	75.0	
	песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
CADTOA							
3ABTPAK		0.40		<u>.</u> .			
	порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.78	

		1			1		
	Молоко						
	пастериз						
	ованное						
	3,2%						
	жирности	210/210	6.09	6.72	9.87	126	
	<u>Батон</u>						
	<u>нарезно</u>						
	<u>й</u>	100	7.9	1	48.3	235	701
	Батон						
		100/100	7.5	2.0	F1 4	262	
	нарезной	100/100	7.5	2.9	51.4	262	
	<u>Масло</u>						
	(порция						
	<u>ми)</u>	10	0.08	7.25	0.13	66	6
	Масло						
	сливочно						
	e	10/10	0.13	6.15	0.17	56.6	
		10/10	0.13	0.13	0.17	30.0	
	<u>Яйца</u>						
	варены						
	<u>e</u>	40	5.08	4.6	0.28	63	213
	Яйцо	40/40	5.08	4.6	0.28	62.8	
итого за	A 3ABTPAK	530	30.16	29.42	107.55	814.96	
	Снежок	200	5.1	4.4	19.7	138.5	
							<u> </u>
	Напиток						
	"Снежок"						
3ABTPAH	2,5%						
	жирности	200/200	5.4	5	21.6	158	
	Пастила	50	0.5	0	80	324	б/н
	Пастила	50/50	0.25	0	40	162	
итого за							
VI 1 O I O 3/	A 3ABTPAK	250	5.6	4.4	99.7	462.5	
	<u>Салат</u>						
	<u>из</u>						
	<u>кукуруз</u>						
	Ы_						
	(консер						
	вирова						
	<u>нной)</u>	80	2.3	4.94	6.43	79.44	12
	<u> </u>	00	2.5	7.57	0.43	13.44	12
	Кукуруза,						
	сахарная						
	консерви						
	-	106,32/74,	1.64	0.3	8.33	43.15	
	роваппая	100,32/14,	1.04	0.5	0.55	+3.13	

Сахарный						
песок	1,6/1,6	0	0	1.6	6.06	
Масло	1,0/1,0	U	0	1.0	0.00	
раститель			4.0	0	42.45	
ное	4,8/4,8	0	4.8	0	43.15	
<u>Суп</u>						
<u>картофе</u>						
<u>льный</u>						
<u>c</u>						
рисом						
<u>на</u>						
курином						
_						
<u>бульоне</u>						
1	200	7.46	4.76	13.84	128.28	80
Лук						
, репчатый	9,6/8	0.11	0.02	0.66	3.28	
Рис,	, ,					
зерно						
продовол						
ьственно						
е	4/4	0.3	0.1	2.49	12.12	
Картофел	4/4	0.5	0.1	2.43	12.12	
	80/60	1.2	0.24	9.78	46.2	
ь Морковь	10/8	0.1	0.24	0.55	2.8	
Масло	10/6	0.1	0.01	0.55	2.0	
сливочно						
е						
несолено						
e						
"Крестья						
нское"	2/2	0.02	1.45	0.03	13.22	
Лук						
репчатый	1,67/1,4	0.02	0	0.11	0.57	
Куриный						
окорочок						
(цыплята-						
бролеров						
)	30,1/26,6	5.67	2.93	0.03	49.1	
Вода	175/175	0	0	0	0	
Морковь		0.04	0	0.19	0.98	
	3,5/2,8	0.04	0	0.19	0.98	

Птино						
<u>Птица</u>						
<u>отварн</u> <u>ые</u>	80	27.22	2.19	0.66	131.2	300
DIC	80	21.22	2.13	0.00	131.2	300
Лук						
репчатый	3/2 5	0.03	0	0.2	1.02	
Куриная	3/2,3	0.03	0	0.2	1.02	
грудка						
(цыплят-						
бройлеро						
в)	138,24/11	27.19	2.19	0.46	130.18	
Рагу из						
<u>овощей</u>	200	4.24	9.8	23.46	201.22	321
Лук						
	18,82/15,6	0.22	0.03	1.29	6.43	
Капуста						
белокоча	00 00 /70 6	4 27	0.07	2.22	40.77	
нная	90,98/70,6	1.27	0.07	3.32	19.77	
Картофел	83,92/62,7	1.25	0.25	10.23	48.31	
ь Морковь	39,22/31,3	0.41	0.23	2.17	10.98	
Масло	39,22/31,3	0.41	0.03	2.17	10.56	
сливочно						
e						
несолено						
е						
"Крестья						
нское"	7,84/7,84	0.06	5.68	0.1	51.82	
Лавровы						
й лист	0,02/0,02	0	0	0.01	0.06	
Перец						
молотый		_				
чёрный	0,04/0,04	0	0	0.02	0.1	
Пуш						
Лук репчатый	2 02/2 25	0.03	0	0.10	0.00	
репчатыи Вода	58,82/58,8	0.03	0	0.19 0	0.96	
ъода	JU,UZ/ JO,O	U	U	U	U	
Томатная						
паста.						
	11,76/11,7	0.56	0	2.24	12	
Морковь	5,88/4,71	0.06	0	0.32	1.65	
Мука						
пшеничн						
ая	2,94/2,94	0.3	0.03	2.03	9.82	

I	Масло						
	сливочно						
	е						
	несолено						
	e "'/'p.o.o a						
	"Крестья	1 70/1 70	0.01	4 20	0.02	11.66	
		1,76/1,76	0.01	1.28	0.02	11.66	
	Сахарный						
	песок	1,47/1,47	0	0	1.47	5.57	
	Компот						
	ИЗ_						
	сушены						
	<u>x</u>						
	фруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	376
	Смесь						
	сухофрук						
	тов	20/50	0.15	0	7.25	27.8	
	Сахарный						
	песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
	Вода	203/203	0	0	0	0	
	<u>Хлеб</u>						
	<u>ржаной</u>	100	6.6	1.2	33.4	174	700
	Хлеб						
	ржаной	100/100	6.6	1.2	33.4	174	
итого за	ОБЕД	860	48.26	22.91	105.55	827.14	
	Сок						
	<u>яблочн</u>						
	<u>ый</u>	200	1	0	20.2	84.44	399.4
	Сок						
	яблочны						
	й	200/200	1	0	20.2	84.44	
полдни	Плоды	-					
	И						
	ягоды						
	свежие						
	<u>/1</u>	200	0.8	0.8	19.6	88	368
	 Яблоки	228/200	0.8	0.8	19.6	94	
итого за	ПОЛДНИ	400	1.8	8.0	39.8	172.44	
	Омлет						
	<u>натурал</u>						
	<u>ьный</u>	85	7.52	13.46	1.51	157	215
	Масло						
	сливочно						
	e	4/4	0.05	2.46	0.07	22.66	

_						
Масло						
сливочно						
е	5/5	0.06	3.07	0.08	28.29	
Яйцо	60/60	7.62	6.9	0.42	94.2	
Молоко						
стерилиз						
ованное						
3,5%						
жирности	23/23	0.69	0.81	1.08	14.49	
Суп молочн ый с пшеном и маслом сливоч						
<u>ным,</u>	200	4.82	5.08	16.84	132.4	94
Крупа						
пшено						
шлифова						
нное	16/16	1.84	0.53	10.64	54.72	
Масло						
сливочно						
е						
несолено						
е						
"Крестья						
нское"	2/2	0.02	1.45	0.03	13.22	
Сахарный						
песок	1,6/1,6	0	0	1.6	6.06	
Молоко						
пастериз						
ованное						
3,5%	200/200	г о	7	0.4	124	
жирности Батон	200/200	5.8	7	9.4	124	
<u>нарезно</u>						
<u>парезпо</u> <u>й</u>	50	3.95	0.5	24.15	117.5	701 1
		0.00	0.0	<u>_</u> 10	117.0	. •
Батон						
нарезной	50/50	3.75	1.45	25.7	131	
						•

ужин

Пирох	кк					
и						
печен	Ы					
e c						
повид	<u>,n</u>					
<u>ом</u>	100	6.46	3.4	40.18	220.22	454
Пшени	чн					
ая мука	э,					
первог	О					
сорта	2,32/2,32	0.26	0.03	1.57	7.63	
Масло						
растите	ель					
ное	0,34/0,34	0	0.34	0	3.06	
Повидл		0	0	0	0	
Яйцо	2/2	0.25	0.23	0.01	3.14	
Молок						
пастер						
ованно	e					
3,2%	22.4/22.4		<u> </u>		4	
	сти 23,4/23,4	0.68	0.75	1.1	14.04	
Мука						
пшени		٦ ٥٥	0.53	24.07	164.04	
ая	49,37/49,3	5.09	0.53	34.07	164.91	
Дрожж хлебоп						
арные	1,48/1,48	0.19	0.04	0	1.11	
Масло		0.19	0.04	U	1.11	
сливоч						
е						
несоле	но					
е						
"Кресті	Ro					
нское"		0.01	1.07	0.02	9.8	
Сахарн		3.02		3.02	2.0	
песок	3,43/3,43	0	0	3.43	13.01	
<u>Чай с</u>	_					
caxap	<u>ом</u> 200	0.2	0	15	60	430
Чай						
черный		0.02	0	0	0.19	
Сахарн	ый					
песок	15,06/15,0	0	0	15.03	57.08	
Вода	135,06/13	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА УЖИН		22.95	22.44	97.68	687.12	
ИТОГО ЗА ДЕІ	НЬ 2675	108.77	79.97	450.28	2964.2	

Прием	паимено	Bec	Пише	вые веще	CTRA	энергети	I N ≌
пищи	вание	блюда	Б	Ж	У	ческая	рецептур
День 7	бпюпа	от ода		<i>7</i> 10	,	HOUHOCTL	LI
	Каша жидкая молочн ая гречнев ая	200	9.44	8.82	28.96	234.5	57
	Масло сливочно е несолено е "Крестья нское"	4/4	0.03	2.9	0.05	26.44	
	Крупа гречнева я	38/38	4.79	1.25	21.58	117.04	
	Молоко пастериз ованное 3,2% жирности	160/160	4.64	5.12	7.52	96	
	<u>Кофейн</u> <u>ый</u> напиток	200	7.42	7.26	32.76	223.72	958/2
	Сахарный песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
	Кофейны й напиток		0.56	0.58	0.6	9.92	
ЗАВТРАН	Молоко пастериз ованное 3,2% жирности	220/220	6.38	7.04	10.34	132	
	<u>Батон</u> нарезно <u>й</u>	100	7.9	1	48.3	235	701

Ī							
	Батон						
		400/400	7.5	2.0	54.4	262	
	нарезной	100/100	7.5	2.9	51.4	262	
	<u>Масло</u>						
	<u>(порция</u>						
	<u>ми)</u>	10	0.08	7.25	0.13	66	6
	Масло						
	сливочно						
	е	10/10	0.13	6.15	0.17	56.6	
	Evenon 6 n						
	<u>Бутербр</u>						
	оды с						
	<u>повидл</u>						
	<u>ом</u>	85	3.88	6.08	44.63	248.82	2
	Батон	46 27/46 2	3.48	1.34	22.02	121 40	
	нарезнои Масло	46,37/46,3	3.48	1.34	23.83	121.48	
	сливочно						
	е						
	несолено						
	e						
	"Крестья						
	нское"	7,73/7,73	0.06	5.6	0.1	51.07	
	Повидло	31,22/30,9	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА	A 3ABTPAK	595	28.72	30.41	154.78	1008.04	
	Кисель						
	ИЗ						
	концент						
	рата						
	плодов						
	ого или						
	ягодног						
3ABTPAK		200	1.4	0	29	122	503
	<u>–</u> Сахарный		11-7			126	
	песок	10/10	0	0	9.98	37.9	
		,	-				
	Концентр						
	ат киселя	24/24	0	0	0	0	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
	<u>Зефир</u>	50	0.4	0.05	39.9		702
			0.4	0.05			102
MTOEO 34	Зефир	50/50			39.9		
ИТОГО ЗА	A SABIPAK	250	1.8	0.05	68.9	285	

0	1		1			ı
<u>Овощи</u>						
<u>натурал</u>						
<u>ьные</u>						
<u>солены</u>						
<u>e</u>	100	0.8	0.1	1.7	13	113
Огурец						
соленый	105/100	0.8	0.1	1.7	13	
Щи из						
свежей						
капусты						
С						
картофе						
лем						
мясом,						
и						
<u>сметано</u>						
<u> </u>	250	14.72	15.77	10.28	242.9	67
						
Лук						
репчатый	12/10	0.14	0.02	0.82	4.1	
Капуста						
белокоча						
нная	62,5/50	0.9	0.05	2.35	14	
Картофел	, ,					
ь.	40/30	0.6	0.12	4.89	23.1	
	,					
Томатная						
паста.						
Консервы	2.5/2.5	0.12	0	0.48	2.55	
	,0,7,0			0.10		
Сметана						
15,0%						
жирности	8.08/8.08	0.21	1.21	0.29	13.08	
Морковь	15,75/12,5		0.01	0.86	4.38	
Масло		5.10	3.01	3.55	1.50	
сливочно						
e						
несолено						
е						
с "Крестья						
нское"	5/5	0.04	3.62	0.06	33.05	
TICKUE	3/3	0.04	3.02	0.00	33.03	
Лук						
лук репчатый	1/3 1	0.05	0.01	0.28	1.39	
<u>репчатый</u> Вода	200/200	0.05	0.01	0.28	1.39	
		·		Ū	_	
Морковь	4,2/3,4	0.04	0	0.23	1.19	

Говядина бескостн ая (1 67/67 10.72 0 146.06 сорта) 12.46 Котлеты <u>биточки</u> шницел <u>рублен</u> 100 16.14 16.26 16 275.4 282 <u>ые</u> Батон нарезной 17,5/17,5 1.31 0.51 8.99 45.85 ОБЕД Мука пшеничн 10/10 1.03 0.11 6.9 33.4 ая Масло сливочно e несолено "Крестья нское" 6,25/6,25 0.05 0.08 4.53 41.31 Говядина бескостн ая (1 0 100/73,75 160.78 сорта) 13.72 11.8 <u>Макаро</u> <u>ны</u> <u>отварн</u> ые с овощам 4.43 150 5.09 30.68 186.09 417 Лук репчатый 11,71/9,84 0.02 0.81 0.14 4.03 Морковь 11,71/9,38 0.12 0.01 0.65 3.28

I	Масло						
	сливочно						
	е						
	несолено						
	е						
	"Крестья						
	нское"	4,68/4,68	0.04	3.39	0.06	30.93	
	Макарон						
	ные						
	изделия						
	высшего						
	сорта	41,01/41,0	4.51	0.53	28.58	140.25	
	Горошек						
	зеленый.						
	Консервы	14,53/9,38	0.29	0.02	0.61	3.75	
	Томатная						
	паста.						
	Консервы	9,38/9,38	0.45	0	1.78	9.56	
	<u>Компот</u>						
	<u>из</u>						
	сушены						
	<u>x</u>						
	фруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	376
	Смесь						
	сухофрук						
		20/50	0.15	0	7.25	27.8	
	Сахарный				0		
	песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
	Вода	203/203	0	0	0	0	
	Хлеб	_00, _00					
	<u>ржаной</u>	100	6.6	1.2	33.4	174	700
	<u>ржаной</u> Хлеб		0.0	1.2	00.7	1,7	. 00
	ржаной	100/100	6.6	1.2	33.4	174	
ИТОГО 3		900	43.79	37.78	119.82	1004.39	
1110103	Сок	300	-+0.13	31.10	113.02	1007.03	
	<u>оок</u> яблочн						
	<u>ый</u>	200	1	0	20.2	84 44	399.4
	Сок	200	- 1	U	20.2	04.44	JJJ. 4
	яблочны ¤	200/200	۸ ا		20.2	04.44	
Іп∩пп⊔и	й	200/200	1	0	20.2	84.44	

I I O I HI I I	Плоды						
	<u>и</u>						
	л ягоды						
	СВЕЖИЕ						
	/3	300	1.2	1.2	29.4	132	368
	<u>лэ</u> Яблоки	342/300	1.2	1.2	29.4	141	300
MTOLO 3	<u>глолоки</u> А ПОЛДНИ		2.2	1.2	49.6	216.44	
WI OI O 3/	А ПОЛДПИ 	500	2.2	1.2	43.0	210.44	
	Conor						
	Салат						
	<u>картофе</u>		4.0	- 4	40.4	440	
	<u>льный</u>	100	1.9	5.4	13.4	110	72
	Масло						
	раститель						
	ное	5/5	0	5	0	44.95	
	Лук						
	зеленый	21,3/17	0.22	0.02	0.54	3.4	
	Картофел						
	Ь	110,88/84	1.68	0.34	13.69	64.68	
	Колбаса						
	вареная	90	9.36	16.83	0.18	189.9	108
	Колбаса						
	вареная,						
	"Докторс						
	кая"	90,9/90	11.52	19.98	1.35	231.3	
	Рагу	30,3/30	11.52	13.30	1.55	231.3	
	<u>овощно</u>						
	<u>овощно</u> е (4-й						
	вариант						
		200	3.56	8.1	19.1	165.24	242
	<u>)</u>	200	3.30	0.1	13.1	105.24	342
	n						
	Лук	47.6/40	0.50	0.00	2.20	46.4	
	репчатый	47,6/40	0.56	0.08	3.28	16.4	
	Картофел	F2 4/40	2.0	0.46	6.50	20.0	
	Ь	53,4/40	0.8	0.16	6.52	30.8	
	Горошек						
	зеленый.						
	Консервы	24,6/16	0.5	0.03	1.04	6.4	
	Капуста						
	квашеная	39,2/20,4	0.37	0	1.08	5.94	

Морковь, 0.47 0.04 2.51 12.74 красная 45,6/36,4 Масло сливочно несолено "Крестья нское" 8/8 0.06 5.8 0.1 52.88 Лук репчатый 2,04/1,2 0.02 0 0.1 0.49 0 0 0 Вода 0,6/0,6 Томатная паста. Консервы 9/9 0.43 9.18 0 1.71 0.25 4,5/3,6 0.05 0 1.26 Морковь Мука **УЖИН** пшеничн 0.28 0.03 1.86 9.02 ая 2,7/2,7 Масло сливочно несолено "Крестья нское" 2,7/2,7 0.02 1.96 0.04 17.85 Сахарный 0 песок 0,6/0,6 0 0.6 2.27 Батон нарезно <u>й</u> **50** 3.95 0.5 24.15 117.5 701.1 Батон нарезной 50/50 3.75 1.45 25.7 131 Булочка "Весну шка" 100 7.8 6.12 53.86 302 473 Изюм 3,58/3,58 0.1 0.02 2.36 9.45 Мука пшеничн 70/70 7.21 0.76 48.3 ая 233.8 Мука пшеничн 1,42/1,42 0.15 0.02 0.98 4.74 ая

Ī	Масло						
	СЛИВОЧНО						
	е						
	несолено						
	е "Крестья						
	нское"	C 42/C 42	0.05	4.65	0.00	42.44	
		6,42/6,42	0.05	4.65	0.08	42.44	
	Сахарный	7 4 4 /7 4 4	0	0	7.40	27.00	
	песок	7,14/7,14	0	0	7.13	27.06	
	Дрожжи						
	хлебопек	2 4 4 /2 4 4	0.27	0.00	0	1 61	
	арные	2,14/2,14	0.27	0.06	0	1.61	
	Яйцо	2,14/2,14	0.27	0.25	0.01	3.36	
	N 4 = = = =						
	Молоко						
	пастериз						
	ованное						
	3,2%	00.6/00.6	2.22	2.22		17.16	
	жирности	28,6/28,6	0.83	0.92	1.34	17.16	
	Чай с						
	<u>лимоно</u>						
	<u>ми</u>						
	<u>сахаром</u>	200/12/5	0.1	0	13.8	54	196
	<u>оахарош</u> Чай	200/12/0	0.1	•	10.0	0-7	130
	черный	0,1/0,1	0.02	0	0	0.19	
	Лимон	8/7	0.06	0.01	0.21	2.38	
	Сахарный		0.00	0.01	0.21	2.50	
	песок	15/15	0	0	14.97	56.85	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
итого за		740	26.67	36.95	124.49	938.64	
	ЗА ДЕНЬ		103.18				
День 8	· M=19				0.7.00	0.02.0	
, , · · · · · ·	Каша						
	молочн						
	ая						
	рисовая						
	/2	200	6.96	9.1	34.4	247.78	185.1a
	<u>/2</u> Рис,	200	6.96	9.1	34.4	247.78	185.1a
		200	6.96	9.1	34.4	247.78	185.1a
	Рис,	200	6.96	9.1	34.4	247.78	185.1a
	Рис, зерно	200	6.96	9.1	34.4	247.78	185.1a
	Рис, зерно продовол	200 29,34/29,3		9.1 0.76		247.78 88.9	185.1a

1	Масло						
	сливочно						
	е						
	несолено						
	е						
	"Крестья						
	нское"	4,76/4,76	0.04	3.45	0.06	31.46	
	Сахарный						
	песок	4,76/4,76	0	0	4.75	18.04	
	Молоко						
	пастериз						
	ованное						
	3,2%						
	-	167,62/167	4.86	5.36	7.88	100.57	
	'	, ,					
	Какао с						
	МОПОКО						
3ABTPAH	M	200	7.06	7.32	30.24	213.36	382
	<u>—</u> Сахарный						-
	песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
	Hecon	20/20		- J	13.30	75.0	
	Какао-						
	порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.78	
	порошок	2/2	0.43	0.5	0.2	3.76	
	Молоко						
	пастериз						
	ованное						
	3,2%						
	жирности	210/210	6.09	6.72	9.87	126	
	<u>Батон</u>						
	<u>нарезно</u>						
	<u>й</u>	100	7.9	1	48.3	235	701
	Батон						
	нарезной	100/100	7.5	2.9	51.4	262	
	<u>Масло</u>						
	<u>(порция</u>						
	<u>ми)</u>	10	0.08	7.25	0.13	66	6
	Масло						
	сливочно						
	e	10/10	0.13	6.15	0.17	56.6	
	<u>Яйца</u>						
	варены						
	<u>e</u>	40	5.08	4.6	0.28	63	213
	<u>–</u> Яйцо	40/40	5.08	4.6	0.28	62.8	
итого за	A 3ABTPAK		27.08	29.27	113.35	825.14	

Сок яблочн ый 200 1 0 20.2 84.44 3 ЗАВТРАН КОК Яблочны Й 200/200 1 0 20.2 84.44 Фрукты 100 0.4 0.4 9.8 44 3 Яблоки 114/100 0.4 0.4 9.8 47 ИТОГО ЗА ЗАВТРАН 300 1.4 0.4 30 128.44 Сельдь с луком И растите льным	
БІЙ 200 1 0 20.2 84.44 3 Сок яблочный й 200/200 1 0 20.2 84.44 Фрукты 100 0.4 0.4 9.8 44 Яблоки 114/100 0.4 0.4 9.8 47 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 300 1.4 0.4 30 128.44 Сельдь с луком и растите 0 <t< th=""><th></th></t<>	
ЗАВТРАН КООК ЯБЛОЧНЫ Й 200/200 1 0 20.2 84.44 Фрукты 100 0.4 0.4 9.8 44 3 ЯБЛОКИ 114/100 0.4 0.4 9.8 47 ИТОГО ЗА ЗАВТРАН 300 1.4 0.4 30 128.44 Сельдь с луком и растите	
ЗАВТРАИ яблочны й 200/200 1 0 20.2 84.44 Фрукты 100 0.4 0.4 9.8 44 3 Яблоки 114/100 0.4 0.4 9.8 47 ИТОГО ЗА ЗАВТРАИ 300 1.4 0.4 30 128.44 Сельдь с луком и растите	368
яблочны й 200/200 1 0 20.2 84.44 Фрукты 100 0.4 0.4 9.8 44 3 Яблоки 114/100 0.4 0.4 9.8 47 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 300 1.4 0.4 30 128.44 Сельдь с луком и растите	368
Фрукты 100 0.4 0.4 9.8 44 3 Яблоки 114/100 0.4 0.4 9.8 47 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 300 1.4 0.4 30 128.44 Сельдь с луком и растите 0.4	368
Яблоки 114/100 0.4 0.4 9.8 47 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 300 1.4 0.4 30 128.44 Сельдь с луком и растите	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАН 300 1.4 0.4 30 128.44 Сельдь с луком и растите	
Сельдь с луком и растите	
<u>с луком</u> <u>и</u> <u>растите</u>	
<u>с луком</u> <u>и</u> <u>растите</u>	
растите	
растите	
<u>маслом</u> 60 7.43 7.22 1.2 99.55 2	26
Лук	
репчатый 15,6/13,2 0.18 0.03 1.08 5.41	
Сельдь	
c/c 43,2/43,2 7.56 0.86 0 38.02	
Масло	
раститель	
ное 3,6/3,6 0 3.6 0 32.36	
Борщ с	
свеж,	
капусто	
картофе	
лем и	
сметано	
<u>й,</u> 200 1.82 4 10.94 87.62 5	57
Сметана	
15,0%	
жирности 6,46/6,46 0.17 0.97 0.23 10.47	
Свекла 40/32 0.48 0.03 2.82 13.44	
Лук	
репчатый 9,6/8 0.11 0.02 0.66 3.28	
Картофел	
ь 21,4/16 0.32 0.06 2.61 12.32	
Капуста	
белокоча	
нная 20/16 0.29 0.02 0.75 4.48	
Морковь 12,6/10 0.13 0.01 0.69 3.5	

Масло сливочно e несолено "Крестья ОБЕД нское" 4/4 0.03 2.9 0.05 26.44 Сахарный 2/2 0 0 2 7.58 песок Томатная паста. Консервы 6/6 0.29 0 1.14 6.12 Жаркое по-<u>домашн</u> 250 31.28 5.07 24.95 301.12 276 ему Лук репчатый 14,77/12,5 0.02 0.18 1.02 5.12 Картофел 2.98 198,88/148 0.6 24.27 114.63 Масло сливочно e несолено "Крестья нское" 6,83/6,83 0.05 4.95 0.09 45.11 Говядина бескостн ая (1 198,88/146 27.27 23.46 0 319.59 сорта) Томатная паста. 0.55 0 Консервы 11,38/11,3 2.16 11.6 Компот И3_ свежих 23.88 97.6 372 200 0.16 0.16 плодов Яблоки 45,4/40 0.16 0.16 3.92 18.8 Сахарный песок 20/20 0 19.96 0 75.8 172/172 0 0 Вода

I	Хлеб						
	ржаной	100	6.6	1.2	33.4	174	700
	Хлеб						
	ржаной	100/100	6.6	1.2	33.4	174	
итого за	ОБЕД	810	47.29	17.65	94.37	759.89	
	<u>Йогурт</u>	200	10	6.4	7	136	Б/н
	Йогурт						
	3,2%						
	жирности		10	6.4	7	136	
	Сушки	50	5.35	0.6	35.6		578
полдни	•	50/50	5.35	0.6	35.6	169.5	
	<u>Плоды</u>						
	<u>и</u>						
	<u>ягоды</u>						
	свежие				_		
	<u>/1</u>	200	0.8	0.8	19.6		368
	Яблоки	228/200	0.8	0.8	19.6	94	
итого за	\ ПОЛДНИ	450	16.15	7.8	62.2	393	
	<u>Салат</u>						
	<u>из</u>						
	<u>квашен</u>						
	<u>ой</u>						
	капусты						
	с луком	100	1.6	10.1	3	109	48
	Лук	42/40	0.44	0.00	0.00		
	репчатый	12/10	0.14	0.02	0.82	4.1	
	Von:						
	Капуста						
	белокоча						
	нная,	116/01	4.40	0.00	2.42	40.63	
	квашеная	110/91	1.46	0.08	2.43	18.63	
	Масло						
	раститель	10/10	0	0.00		00.0	
	ное	10/10	0	9.99	0	89.9	
	<u>Шницел</u>						
	<u>ь</u> рыбный						
	_						
	<u>натурал</u>	400			40.04	04500	
	<u>ьный</u>	100	30.35	5.8	10.34	215.99	258
	_						
	Лук	20/655			, .		
	репчатый		0.23	0.03	1.33	6.66	
	Пикша	116,52/85	14.62	0.42	0	62.05	

Мука пшеничн ая 12,5/12,5 1.29 0.14 8.62 41.75 3,75/3,75 Яйцо 0.48 0.43 0.03 5.89 Молоко пастериз ованное 3,2% жирности 7,5/7,5 0.22 0.24 0.35 4.5 Масло раститель 0 0 3,75/3,75 3.75 33.71 ное Сложны <u>й</u> гарнир <u>(Пюре</u> картофе льное и **УЖИН** <u>овощи</u> консерв <u>ирован</u> 230 28.89 5.5 77.37 459.47 400 <u>не)</u> Горошек зеленый консерви рованны й 176,98/115 26.45 1.38 61.3 348.11 Картофел 133,4/93,1 1.86 0.37 71.73 15.18 Молоко пастериз ованное 3,2% жирности 17,25/17,2 0.5 0.55 0.81 10.35 Масло сливочно несолено e "Крестья нское" 5,18/5,18 0.04 3.75 0.07 34.21

I	Батон						
	<u>нарезно</u>	400	7.0		40.0	005	704
	<u>й</u>	100	7.9	1	48.3	235	701
	_						
	Батон						
	нарезной	100/100	7.5	2.9	51.4	262	
	Масло						
	<u>(порция</u>						
	<u>ми)</u>	10	0.08	7.25	0.13	66	6
	Масло						
	сливочно						
	е	10/10	0.13	6.15	0.17	56.6	
	Чай с						
	l						
	<u>лимоно</u>						
	ми	200/40/5	A 4	ړ	40.0	F 4	106
		200/12/5	0.1	0	13.8	54	196
	Чай	0.1/0.1	0.00			0.40	
	черный Лимон	0,1/0,1	0.02	0 01	0.21	0.19	
		8/7	0.06	0.01	0.21	2.38	
	Сахарный		0	0	14.07	F.C. 0.F	
	песок	15/15	0	0	14.97	56.85	
итого з	Вода	200/200	0	0	452.04	1120.46	
		740	68.92	29.65	152.94	1139.46	
	ЗА ДЕНЬ	2850	160.84	84.77	452.86	3245.9	
День 9	12	I I					
	<u>Запекан</u>						
	<u>ка из</u>						
	творога	200	25.46	17.32	21.78	341.74	237
	Крупа						
		13,3/13,3	0.95			30.77	
	Творог	201/200	23.64	12.74	2.83	219.81	
	Масло						
	сливочно						
	е						
	несолено						
	e						
	"Крестья						
	нское"	6,16/6,16	0.05	4.47	0.08	40.72	
	Сахарный						
	песок	13,3/13,3	0	0	12.28	46.62	
	Яйцо	6,16/6,16	0.78	0.71	0.04	9.67	
	Coyc						
	<u>шокола</u>						
	<u>дный</u>	50	2.86	2.68	23.11	128.05	475

Ī		1	1				1
	Молоко						
	сгущенно						
	е с						
3ABTPAH	сахаром 8,5%						
		22,75/22,7	1.64	1.93	12.62	74.62	
	· ·	22,73/22,7	1.04	1.95	12.63	74.62	
	Сахарный	10/10	0	0	9.98	27.0	
	песок	10/10	0	U	9.98	37.9	
	Vavaa						
	Какао-	r /r	1 22	0.75	0.51	1 1 1 1	
	порошок		1.22	0.75	0.51	14.45	
	Вода	15/15	0	0	0	0	
	Uaŭ a						
	<u>Чай с</u>	200		_	4.5		420
	сахаром	200	0.2	0	15	60	430
	Чай	0.4./0.4	0.00	0	0	0.40	
		0,1/0,1	0.02	0	0	0.19	
	Сахарный		0	0	45.00	F7.00	
	песок	15,06/15,0	0	0	15.03	57.08	
	Вода	135,06/13	0	0	0	0	
	<u>Булочка</u>						
	<u>c</u>						
	<u>повидл</u>					400 -0	
	<u>ом</u>	75	4.27	5.62	30.26	189.56	02
	Булочка						
	С						
	повидло	,					
	M	56,25/56,2	4.28	5.62	30.26	189.56	
итого за	A 3ABTPAK	525	32.79	25.62	90.15	719.35	
	<u>Молоко</u>						
	<u>кипячен</u>				40.00		
	<u>oe</u>	200	6.08	5.42	10.08	113.34	400
	Молоко						
3ABTPAH	Ī						
	ованное						
	3,2%						
	жирности	210/210	6.3	6.72	9.87	126	
	<u>Печень</u>				0= 4=	000 ==	_,
	<u>e</u>	50	3.75	5.9	37.45	208.55	б/н
	Печенье	50/50	3.75	5.9	37.45		
	A SABTPAK	250	9.83	11.32	47.53	321.89	

Овощи <u>свежие</u> (порция						
<u>ми)</u>	100	0.7	0.1	1.9	11	14
Соль						
пищевая						
йодирова						
нная	0,2/0,2	0	0	0	0	
Огурцы	-, , -,					
свежие	102/100	0.8	0.1	2.5	14	
<u>Суп</u> картофе <u>льный</u> с						
<u>с</u> <u>бобовы</u> <u>ми на</u> курином						
<u>_</u> бульоне						
1	200	10.06	6.34	16.14	162.12	81
Лук	0.010		0.00	0.00		
репчатый Картофел		0.11	0.02	0.66	3.28	
ь	53,4/40	0.8	0.16	6.52	30.8	
Горох	16,2/16	3.28	0.32	7.92	47.68	_
Морковь	12,8/10	0.13	0.01	0.69	3.5	_
Масло сливочно е несолено						
е "Крестья нское"	4/4	0.03	2.9	0.05	26.44	
	4/4	0.03	2.9	0.05	26.44	
"Крестья нское"		0.03	2.9	0.05	26.44 0.57	
"Крестья нское" Лук	1,67/1,4					

Вода 175/175 0 Морковь 3,5/2,8 0.04 0 0.19 0.98 Котлеты рублен ые из 90 236.83 305 <u>птицы,</u> 16.66 11.3 16.88 Батон нарезной 16,88/16,8 1.27 0.49 8.67 44.21 Мука пшеничн 9/9 0.93 0.1 6.21 30.06 Куриная грудка (цыплятбройлеро 85,5/66,38 15.66 1.26 0.27 75 Вода 23,62/23,6 0 0 0 0 Масло раститель 3,38/3,38 0 0 30.34 ное 3.37 Сложны ОБЕД <u>й</u> гарнир (Картоф ельное пюре с капусто тушеной 200 4.14 7.6 42.4 174.66 440 Лук репчатый 6,66/6 0.08 0.01 0.49 2.46 Картофел 1.68 64.68 113,34/84 0.34 13.69 Капуста белокоча 113,34/84 нная 1.51 0.08 3.95 23.52 Морковь 5,34/4 0.05 0 0.28 1.4 Мука пшеничн 1,2/1,2 0.12 0.01 0.83 4.01 ая

Масло						
сливочно						
e						
несолено						
e						
"Крестья	_					
нское"	4/4	0.03	2.9	0.05	26.44	
Масло						
сливочно						
e						
несолено						
e						
"Крестья						
нское"	4/4	0.03	2.9	0.05	26.44	
Сахарный	, -	2.23		5.55		
песок	3,06/3,06	0	0	3.05	11.6	
	3,00, 3,00	U		3.03	11.0	
Молоко						
пастериз						
ованное						
3,2%						
жирности	16/14,66	0.43	0.47	0.69	8.8	
_						
Томатная						
паста.	_					
Консервы	8/8	0.38	0	1.52	8.16	
<u>Кисель</u>						
<u>из</u>						
концент						
рата						
плодов						
ого или						
ягодног						
<u>o</u>	200	1.4	0	29	122	503
 Сахарный						
песок	10/10	0	0	9.98	37.9	
Концентр						
ат киселя	24/24	0	0	0	0	
Вода	190/190	0	0	0	0	
Хлеб	,					
ржаной	100	6.6	1.2	33.4	174	700
Хлеб						
ржаной	100/100	6.6	1.2	33.4	174	
r .	,					

	Батон						1
	<u>пшенич</u>						
	<u></u> НЫЙ		0	0	0	0	701.2
							1 0 112
	Батон						
	нарезной	0/0	0	0	0	0	
итого за		990	39.56	26.54	139.72	880.61	
	Сок						
	яблочн						
	ый	200	1	0	20.2	84.44	399.4
	Сок						
	яблочны						
	й	200/200	1	0	20.2	84.44	
полдни	Плоды						
	<u>и</u>						
	ягоды						
	свежие						
	<u>/3</u>	300	1.2	1.2	29.4	132	368
	Яблоки	342/300	1.2	1.2	29.4	141	
итого за	\ ПОЛДНИ	500	2.2	1.2	49.6	216.44	
	<u>Икра</u>						
	<u>кабачко</u>						
	вая						
	<u>(промы</u>						
	<u>шленно</u>						
	<u>го</u>						
	произво						
	<u>дства)</u>	100	1.9	8.9	7.7	119	115
	Икра						
	кабачков						
	ая	100/100	0	0	0	0	
	Сосиски						
	느						
	<u>сардель</u>						
	<u>ки</u>						
	<u>отварн</u>						
	<u>ые</u>	90	9.9	21.51	0.36	234.9	275
	Сосиски,						
	"Молочн	04.0/00	2.0	24 54	0.00	2242	
	ые"	91,8/90	9.9	21.51	0.36	234.9	
	<u>Макаро</u> 						
	<u>НЫ</u>						
	<u>отварн</u>						
	<u>ые с</u>						
	<u>овощам</u>	150	5.09	4.43	30.68	186.09	417
I	<u>и</u>	100	5.09	4.43	30.08	100.09	417

Лук репчатый 11,71/9,84 0.14 0.02 0.81 4.03 Морковь 11,71/9,38 0.12 0.01 0.65 3.28 Масло сливочно несолено "Крестья нское" 0.04 3.39 30.93 4,68/4,68 0.06 Макарон ные изделия высшего сорта 41,01/41,0 4.51 0.53 28.58 140.25 Горошек зеленый. Консервы 14,53/9,38 0.29 0.02 0.61 3.75 **УЖИН** Томатная паста. Консервы 9,38/9,38 0 0.45 1.78 9.56 <u>Кисель</u> И3 концент рата плодов ого или <u>ягодног</u> 122 503 200 1.4 0 29 Сахарный песок 10/10 0 0 9.98 37.9 Концентр ат киселя 24/24 0 0 0 0 Вода 190/190 0 0 0 0 Булочка "Весну шка" 100 302 473 7.8 6.12 53.86 3,58/3,58 0.1 0.02 2.36 9.45 Изюм

ИТОГО 3 <i>А</i>	а ужин ЗА ДЕНЬ	640 290 5	26.09 110.47	40.96 105.64	121.6 448.6	963.99 3102.3	
	жирности		0.83	0.92	1.34	17.16	
	3,2%		_	_			
	ованное						
	пастериз						
	Молоко						
	Яйцо	2,14/2,14	0.27	0.25	0.01	3.36	
	арные	2,14/2,14	0.27	0.06	0	1.61	
	Дрожжи хлебопек						
	песок	7,14/7,14	0	0	7.13	27.06	
	Сахарный	-,,	3.30				
	"Крестья нское"	6,42/6,42	0.05	4.65	0.08	42.44	
	е						
	е несолено						
	сливочно						
	Масло	, ·-, -, · -	3.20				
	Мука пшеничн ая	1,42/1,42	0.15	0.02	0.98	4.74	
	ая	70/70	7.21	0.76	48.3	233.8	
	Мука пшеничн						

Прием	паимено	Bec	Пище	вые веще	ства	энергети	
пищи	вание блюда	блюда	Б	Ж	У	ческая	рецептур
День 10							
	Каша						
	вязкая						
	<u>молочн</u>						
	<u>ая</u>						
	пшенич						
	ная с						
	<u>курагой</u>	210	8.69	10.79	43.09	304.29	52
	Крупа						
	пшеничн						
	ая	50/50	6.35	0.55	35.3	162.5	
	Абрикос						
	Ы						
	сушеные						
	(Курага)	10,71/10	0.52	0.03	5.1	23.19	

		1					
	Соль						
	пищевая						
	йодирова						
	нная	1,01/1,01	0	0	0	0	
	Масло	_, _, _, _, _					
	сливочно	40/40	0.43	6.45	0.47	FC F0	
	e	10/10	0.13	6.15	0.17	56.58	
	Сахарный						
	песок	3/3	0	0	3	11.38	
	Вода	53,99/53,9	0	0	0	0	
	Молоко	106,01/106	3.07	3.39	4.98	63.6	
	Какао с						
	МОПОКО						
3ABTPAI		200	7.06	7.32	30.24	213.36	382
	Cavanuuğ	200	7.00	1.32	30.24	£ 13.30	JU2
	Сахарный	20/22	_			-	
	песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
	Какао-						
	порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.78	
	Молоко						
	пастериз						
	ованное						
	3,2%	0.4.0 /0.4.0		6 70		400	
	жирности	210/210	6.09	6.72	9.87	126	
	<u>Батон</u>						
	нарезно						
	<u>й</u>	100	7.9	1	48.3	235	701
	Батон						
	нарезной	100/100	7.5	2.9	51.4	262	
	Сыр	, _00	, .5	2.3	32.1		
	<u>овір</u> (порция						
		22	E 4	6.40	^	70.0	7
	<u>ми)</u>	22	5.1	6.49	0	79.2	<i>'</i>
	Сыр						
	"Российск						
	ий"	23,47/22	5.1	6.49	0	80.08	
	Масло						
	(порция						
	ми)	10	0.08	7.25	0.13	66	6
	Масло	-	3.30				
	сливочно						
		10/10	0.13	C 1F	0 17	FC C	
итого с	e A CARTRAI	10/10	0.13	6.15	0.17	56.6	
итого 3/	A 3ABTPAK		28.83	32.85	121.76	897.85	
	Снежок	200	5.1	4.4	19.7	138.5	о/н

1		I					
	Напиток						
3ABTPAH	"Снежок"						
	2,5%						
	жирности	200/200	5.4	5	21.6	158	
	Сухари	50	8	0.5	35	167.75	б∖н
	Сухари	50/50	8	0.5	35	167.75	
итого за	A 3ABTPAH		13.1	4.9	54.7	306.25	
	Винегре						
	<u>T</u>						
	<u>—</u> ОВОЩНО						
	<u>йс</u>						
	·						
	фасоль	400	7.40	4.04	00.04	457.04	405/84
	<u>ю,</u>	100	7.46	4.94	20.04	157.24	435(M)
	Фасоль,						
	Консервы	50/30	0.36	0.03	0.72	4.8	
	Масло						
	подсолне						
	чное	4,26/4,26	0	4.26	0	38.3	
	Свекла	26,98/21,3	0.32	0.02	1.87	8.95	
	Картофел						
		22,72/8,52	0.17	0.03	1.39	6.56	
			0.1.	0.00		0.00	
	Капуста						
		29,82/21,3	0.38	0	1.13	6.2	
				0.01	0.52	2.62	
	Лук	7,81/6,39	0.09				
		18,46/14,9	0.19	0.01	1.03	5.22	
	<u>Рассол</u>						
	<u>ьник</u>						
	<u>ленингр</u>						
	<u>адский</u>						
	<u>на</u>						
	курином						
	_						
	<u>бульоне</u>						
	С						
	сметано						
	<u>й</u>	200	8.52	9.32	14.68	177.36	76
			0.02	0.02			- •
	Лук						
		10/1	0.06	0.01	0.22	1.64	
	репчатый	4,0/4	0.06	0.01	0.33	1.64	
	Огурец	12 1/12	0.4	0.04	0.0	4 50	
	соленый	13,4/12	0.1	0.01	0.2	1.56	
	l. <i>.</i>						
	Крупа						
l	перловая	4/4	0.37	0.04	2.68	12.6	

Картофел 80/60 1.2 0.24 9.78 46.2 Сметана 15,0% жирности 20/20 0.52 3 0.72 32.4 Морковь 10/8 0.01 0.55 2.8 0.1 Масло сливочно e соленое "Крестья нское" 0.03 2.86 0.05 25.88 4/4 Лук репчатый 1,79/1,5 0.02 0 0.12 0.62 Куриный окорочок (цыплятабролеров 32,25/28,5 6.07 3.14 0.03 52.61 187,5/187 0 Вода 0 0.04 1.05 Морковь 3,75/3 0 0.21 Плов И3 <u>птицы</u> 240 35.33 10.49 36.77 383.47 304 Лук репчатый 12,58/10,3 0.14 0.02 0.84 4.22 Рис, зерно продовол ьственно 52,56/52,5 3.94 1.37 32.74 159.26 Томат-7,99/7,99 паста 0.38 0 1.52 7.91 18,29/14,8 0.19 0.01 1.03 5.2 Морковь Масло сливочно несолено "Крестья нское" 9,14/9,14 0.07 6.63 0.12 60.44

ОБЕД

	Куриная	1	I				
I							
	грудка (цыплят-						
	(цыплят- бройлеро						
		155 52/120	20.50	2.46	0.53	146 45	
	в)	155,52/129	30.59	2.46	0.52	146.45	
	Компот						
	<u>из</u>	200	4 04	0.00	20.40	400.0	405
	<u>кураги</u>	200	1.04	0.06	30.16	122.2	185
	Λέριμιος						
	Абрикос 						
	Ы						
	сушеные	04.4/00			40.0		
	(Курага)	21,4/20	1.04	0.06	10.2	46.4	
	Сахарный		_	۔ ا		 -	
	песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
	Вода	202/202	0	0	0	0	
	<u>Хлеб</u>						
	<u>ржаной</u>	100	6.6	1.2	33.4	174	700
	Хлеб						
	ржаной	100/100	6.6	1.2	33.4	174	
итого за		840	58.95	26.01	135.05	1014.27	
	<u>Сок</u>						
	<u>яблочн</u>		_				
	<u>ый</u>	200	1	0	20.2	84.44	399.4
	Сок						
	яблочны						
	й	200/200					
I		200/200	1	0	20.2	84.44	
ПОЛДНИ	<u>Пряник</u>	40	2.2	1.7	27.3	133	
полдни	Прании			~			
полдни	<u>Пряник</u>	40	2.2	1.7	27.3	133	
полдни	Пряник Пряники	40	2.2	1.7	27.3	133	
полдни	Пряник Пряники Плоды	40	2.2	1.7	27.3	133	
полдни	Пряник Пряники Плоды и ягоды свежие	40	2.2 1.92	1.7 1.12	27.3	133 134.32	б/н
полдни	Пряники Пряники Илоды и ягоды свежие /1	40	2.2	1.7	27.3	133 134.32	
	Пряник Пряники Плоды и ягоды свежие /1	40 40/40 200 228/200	2.2 1.92	1.7 1.12 0.8	27.3 31.08 19.6	133 134.32 88 94	б/н
	Пряники Пряники Илоды и ягоды свежие /1	40 40/40 200 228/200	2.2 1.92	1.7 1.12	27.3 31.08	133 134.32 88	б/н
	Пряник Пряники Плоды и ягоды свежие /1 Яблоки	40 40/40 200 228/200	2.2 1.92 0.8	1.7 1.12 0.8	27.3 31.08 19.6	133 134.32 88 94	б/н
	Пряник Пряники Плоды и ягоды свежие /1 Яблоки ПОЛДНИ	40 40/40 200 228/200	2.2 1.92 0.8	1.7 1.12 0.8	27.3 31.08 19.6	133 134.32 88 94	б/н
	Пряник Пряники Плоды и ягоды свежие /1 Яблоки ПОЛДНИ Салат из	40 40/40 200 228/200	2.2 1.92 0.8	1.7 1.12 0.8	27.3 31.08 19.6	133 134.32 88 94	б/н
	Пряник Пряники Плоды и ягоды свежие /1 Яблоки ПОЛДНИ Салат из квашен	40 40/40 200 228/200	2.2 1.92 0.8	1.7 1.12 0.8	27.3 31.08 19.6	133 134.32 88 94	б/н
	Пряник Пряники Плоды и ягоды свежие /1 Яблоки ПОЛДНИ Салат из квашен ой	40 40/40 200 228/200 440	2.2 1.92 0.8	1.7 1.12 0.8	27.3 31.08 19.6	133 134.32 88 94	б/н
	Пряник Пряники Плоды и ягоды свежие /1 Яблоки ПОЛДНИ Салат из квашен ой капусты	200 228/200 440	2.2 1.92 0.8 0.8 4	1.7 1.12 0.8 0.8 2.5	27.3 31.08 19.6 19.6 67.1	133 134.32 88 94 305.44	368
	Пряник Пряники Плоды и ягоды свежие /1 Яблоки ПОЛДНИ Салат из квашен ой	200 228/200 440	2.2 1.92 0.8	1.7 1.12 0.8	27.3 31.08 19.6	133 134.32 88 94	368
	Пряник Пряники Плоды и ягоды свежие /1 Яблоки ПОЛДНИ Салат из квашен ой капусты с луком	200 228/200 440	2.2 1.92 0.8 0.8 4	1.7 1.12 0.8 0.8 2.5	27.3 31.08 19.6 19.6 67.1	133 134.32 88 94 305.44	368
	Пряник Пряники Плоды и ягоды свежие /1 Яблоки ПОЛДНИ Салат из квашен ой капусты	200 228/200 440	2.2 1.92 0.8 0.8 4	1.7 1.12 0.8 0.8 2.5	27.3 31.08 19.6 19.6 67.1	133 134.32 88 94 305.44	368

Капуста белокоча нная, квашеная 116/81 0.08 1.46 2.43 18.63 Масло раститель 10/10 0 9.99 ное 0 89.9 Рыба припущ 90 22.7 7.17 0.51 156.95 52 енная Горбуша 140,94/110 22.6 7.17 0 154.35 Лук репчатый 4,5/3,42 0.05 0.01 0.28 1.4 0.24 Морковь 4,32/3,42 0.04 0 1.2 Картоф <u>ель</u> запечен <u>ный в</u> <u>молочн</u> ОМ 234.9 596 <u>coyce</u> 200 5.22 8.28 33.56 Картофел 234,04/175 3.51 0.7 28.58 135 Мука пшеничн ая 4,26/4,26 0.44 0.05 2.94 14.23 Масло УЖИН сливочно несолено "Крестья нское" 3.09 4,26/4,26 0.03 0.06 28.16 Масло сливочно несолено "Крестья нское" 0.03 4,26/4,26 3.09 0.06 28.16

Ī		1	1	1			
	Молоко						
	пастериз						
	ованное						
	3,2%						
		42,56/42,5	1.23	1.36	2	25.54	
	<u>Батон</u>						
	<u>нарезно</u>						
	<u>й</u>	100	7.9	1	48.3	235	701
	Батон						
	нарезной	100/100	7.5	2.9	51.4	262	
	Масло						
	(порция						
	<u>ми)</u>	10	0.08	7.25	0.13	66	6
	Масло						
	сливочно						
	e	10/10	0.13	6.15	0.17	56.6	
	<u>Чай с</u>						
	сахаром	200	0.2	0	15	60	430
	Чай						
	черный	0,1/0,1	0.02	0	0	0.19	
	Сахарный						
	песок	15,06/15,0	0	0	15.03	57.08	
	Вода	135,06/135	0	0	0	0	
итого за	ЧИЖИ	700	37.7	33.8	100.5	861.85	
итого:	ЗА ДЕНЬ	2772	142.58	100.06	479.11	3385.7	
День 11							
	Каша						
	<u>молочн</u>						
	<u>ая</u>						
	<u>манная</u>	200	7.94	8.58	33.42	243.26	185.4a
	Крупа						
	манная	29,34/29,3	3.02	0.29	20.71	97.7	
	Масло						
	сливочно						
	e						
	несолено						
	e						
	"Крестья						
	нское"	4,76/4,76	0.04	3.45	0.06	31.46	
	Сахарный	4,76/4,76					

		T 1			1		
	Молоко						
	пастериз						
	ованное						
	3,2%						
	жирности	167,62/167	4.86	5.36	7.88	100.57	
	<u>Кофейн</u>						
	ый						
	напиток	200	7.42	7.26	32.76	223.72	958/2
	Cavaniiii						
3ABTPA	песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
		,					
	Кофейны						
	й напиток	1/1	0.56	0.58	0.6	9.92	
	71 HUHFILOK	¬/ ¬	0.50	0.50	0.0	3.32	
	Молоко						
	пастериз						
	ованное						
	3,2%	,					
	жирности	220/220	6.38	7.04	10.34	132	
	<u>Батон</u>						
	<u>нарезно</u>						
	<u>й</u>	100	7.9	1	48.3	235	701
	Батон						
	нарезной	100/100	7.5	2.9	51.4	262	
	Масло						
	<u>(порция</u>						
	<u>ми)</u>	10	0.08	7.25	0.13	66	6
	Масло						
	сливочно						
	e	10/10	0.13	6.15	0.17	56.6	
	Яйца_						
	варены						
	<u>e</u>	40	5.08	4.6	0.28	63	213
	<u>–</u> Яйцо	40/40	5.08	4.6	0.28		
ИТОГО ЗА	A 3ABTPAK		28.42	28.69	114.89		
	Сок						
	яблочн						
	ый	200	1	0	20.2	84.44	399.4
	COR		-				
3ABTPAK	яблочны						
	й	200/200	1	0	20.2	84.44	
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8		368
	Яблоки	114/100	0.4	0.4	9.8		
ИТОГО ЗА			1.4	0.4	30		
	· JADII AI	550	1.7	0.7	30	120.77	

Салат из квашен ой капусты с луком	100	1.6	10.1	3	109	48
Лук репчатый	12/10	0.14	0.02	0.82	4.1	
Капуста белокоча нная, квашеная	116/81	1.46	0.08	2.43	18.63	
Масло раститель ное	10/10	0	9.99	0	89.9	
Суп картофе льный с рисом на мясном бульоне	200	10.52	9.34	13.86	181.68	80
- Лук репчатый		0.11	0.02	0.66		
Рис, зерно продовол ьственно						
e	4/4	0.3	0.1	2.49	12.12	
Картофел ь Морковь	80/60 10/8	1.2 0.1	0.24 0.01	9.78 0.55	46.2 2.8	
Масло сливочно е несолено е "Крестья		0.1	5.01	5.33	2.0	

Лук репчатый 2,8/2,38 0.03 0 0.2 0.98 140/140 0 0 0 Вода 0.83 Морковь 2,94/2,38 0.03 0 0.16 Говядина бескостн ая (1 сорта) 46,9/46,9 8.72 7.5 0 102.24 <u>Тефтел</u> <u>рыбные</u> 100/20 21.82 15.24 21.12 320.45 58 Батон нарезной 14,7/14,7 0.43 7.56 38.51 1.1 Лук репчатый 17,3/14,7 0.21 0.03 6.03 1.21 Лук репчатый 0,9/0,8 0.01 0 0.07 0.33 Горбуша потроше нная с головой 100/66,7 13.67 4.34 0 98.05 0.17 3,1/2,4 0.03 0 0.84 Морковь Мука пшеничн 8/8 0.82 0.09 5.52 26.72 Мука пшеничн 1,9/1,9 0.2 0.02 1.31 6.35 Сахарный 0,4/0,4 0 песок 0 0.4 1.52 Вода 20/20 0 0 0 0 Бульон рыбный 11.27 36/36 2.27 3.89 88.88 Масло подсолне 0 0 чное 1,9/1,9 1.9 17.08 Масло раститель 8/8 0 7.99 0 71.92 ное

ОБЕД

I							
	_						
	Томатная						
	паста.						
	Консервы	5,3/5,3	0.25	0	1.01	5.41	
	Пюре						
	картофе						
	льное	200	4.08	6.4	27.26	183	321
	Картофел						
	Ь	228/171	3.42	0.68	27.87	131.67	
	Масло	220/1/1	02	0.00	27107	101.07	
	сливочно						
		7/7	0.09	4.3	0.12	20.62	
	е	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	
	Молоко						
	пастериз						
	ованное						
	3,2%						
	жирности	31,6/31,6	0.92	1.01	1.49	18.96	
	Компот						
	ИЗ						
	<u>черносл</u>						
	ива	200	0.5	0.2	19.5	81.3	186
	<u>ива</u> Черносли		0.0	0.2	10.0	31.0	
	•	26,8/25	0.72	0.15	16.5	66.03	
	В		0.72	0.15	10.5	00.03	
	Сахарный		. -		46.5-		
	песок	20/20	0	0	19.96		
	Вода	202/202	0	0	0	0	
	<u>Хлеб</u>						
	<u>ржаной</u>	100	6.6	1.2	33.4	174	700
	Хлеб						
	ржаной	100/100	6.6	1.2	33.4	174	
итого за		900	45.12	42.48	118.14	1049.43	
	Кисель						
	ИЗ						
	<u>концент</u>						
	рата						
	плодов						
	ого или						
	<u>ягодног</u>	000	4 4			400	500
	<u>o</u>	200	1.4	0	29	122	503
	Сахарный						
	песок	10/10	0	0	9.98	37.9	
полдни							
	Концентр						
	ат киселя	24/24	0	0	0	0	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
•	·						

Вафли 40 1.28 1.12 32.44 136.84 6/н Вафли 40/40 1.28 1.12 32.44 136.84 Плоды и ягоды свежие /1 200 0.8 0.8 19.6 88 368 Яблоки 228/200 0.8 0.8 19.6 94 ИТОГО ЗА ПОЛДНИ 440 3.48 1.92 81.04 346.84 Салат из кукуруз ы (консер	
Плоды и ягоды свежие /1 200 0.8 0.8 19.6 88 368 яблоки 228/200 0.8 0.8 19.6 94 ИТОГО ЗА ПОЛДНИ 440 3.48 1.92 81.04 346.84 Салат из кукуруз ы (консер (консер	3
и ягоды свежие /1 200 0.8 0.8 19.6 88 368 яблоки 228/200 0.8 0.8 19.6 94 ИТОГО ЗА ПОЛДНИ 440 3.48 1.92 81.04 346.84 Салат из кукуруз ы (консер	3
ягоды свежие /1 200 0.8 0.8 19.6 88 368 яблоки 228/200 0.8 0.8 19.6 94 ИТОГО ЗА ПОЛДНИ 440 3.48 1.92 81.04 346.84 Салат из кукуруз ы (консер	3
Свежие 200 0.8 0.8 19.6 88 368 Яблоки 228/200 0.8 0.8 19.6 94 ИТОГО ЗА ПОЛДНИ 440 3.48 1.92 81.04 346.84 Салат из кукуруз ы (консер (консер	3
/1 200 0.8 0.8 19.6 88 368 Яблоки 228/200 0.8 0.8 19.6 94 ИТОГО ЗА ПОЛДНИ 440 3.48 1.92 81.04 346.84 Салат из кукуруз ы (консер (консер	3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИ 440 3.48 1.92 81.04 346.84 Салат из кукуруз ы (консер	
<u>из</u> <u>кукуруз</u> <u>ы</u> (консер	
<u>кукуруз</u> <u>ы</u> (консер	
<u>ы (консер</u>	
<u>ы (консер</u>	
<u> вирова</u>	
<u>нной)</u> 80 2.3 4.94 6.43 79.44 12	
Кукуруза,	
сахарная	
консерви	
рованная 106,32/74, 1.64 0.3 8.33 43.15	
Сахарный	
песок 1,6/1,6 0 0 1.6 6.06	
Масло	
раститель	
ное 4,8/4,8 0 4.8 0 43.15	
<u>Капуста</u>	
тушеная	
<u>c</u>	
мясом 250 27.63 28.5 16.5 433.88 115	5
Говядина	
1 кат. 150,75/13: 24.81 21.34 0 290.76	
Лук	
репчатый 16,75/13,3 0.19 0.03 1.1 5.48	
Капуста	
белокоча	
нная 238,75/19: 3.44 0.19 8.98 53.48	
Морковь 8,25/6,63 0.09 0.01 0.46 2.32	
Мука	
пшеничн	
ая 2/2 0.21 0.02 1.38 6.68	

Соль пищевая йодирова 0 0 нная 1/1 0 0 Масло сливочно 12,5/12,5 0.16 7.69 0.21 70.75 Томатпюре 10/10 0 0 0 0 Сахарный песок 5/5 0 0 4.99 18.95 Лавровы й лист 0,13/0,13 0.01 0.01 0.06 0.39 Масло раститель 0,62/0,62 0 0.62 0 5.62 ное **УЖИН** <u>Батон</u> нарезно 117.5 701.1 50 3.95 0.5 24.15 Батон нарезной 50/50 3.75 1.45 25.7 131 Ватрушк 100 13.17 7.83 41.69 288.57 458 И Масло раститель ное 0,36/0,36 0 0.36 0 3.24 Мука пшеничн 2,49/2,49 ая 0.26 0.03 1.72 8.32 Яйцо 2,14/2,14 0.27 0.25 0.01 3.36 Мука пшеничн ая 1,71/1,71 0.18 0.02 1.18 5.73 3.49 Творог 39,22/38,8 6.48 0.78 60.3 1,71/1,71 Яйцо 0.22 0.2 0.01 2.69 Сахарный 2,14/2,14 0 0 2.14 8.12 песок Молоко пастериз ованное 3,2% жирности 24,86/24,8 0.72 0.8 14.91 1.17

	Мука						
	•						
	пшеничн	F2 45 /F2 4	Г 4	0.57	26.40	175 10	
	ая	52,45/52,4	5.4	0.57	36.19	175.18	
	Дрожжи						
	хлебопек	/					
	арные	1,57/1,57	0.2	0.04	0	1.18	
	Масло						
	сливочно						
	е						
	несолено						
	е						
	"Крестья						
	нское"	1,57/1,57	0.01	1.14	0.02	10.41	
	Сахарный		T				
	песок	3,65/3,65	0	0	3.64	13.82	
	<u>Чай с</u>						
	<u>лимоно</u>						
	м и						
	сахаром	200/12/5	0.1	0	13.8	54	196
	Чай						
	черный	0,1/0,1	0.02	0	0	0.19	
	Лимон	8/7	0.06	0.01	0.21	2.38	
	Сахарный						
	песок	15/15	0	0	14.97	56.85	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
итого за	4 УЖИН	680	47.15	41.77	102.57	973.39	
итого:	ЗА ДЕНЬ	2870	125.57	115.26	446.64	3329.1	
День 12							
	<u>Запекан</u>						
	ка из						
	творога	200	25.46	17.32	21.78	341.74	237
	Крупа						
	манная	13,3/13,3	0.95	0.09	6.52	30.77	
	Творог	201/200	23.64	12.74	2.83	219.81	
	Масло						
	сливочно						
	e						
	несолено						
	e						
	"Крестья						
	прествя						
	нское"	6,16/6,16	0.05	4.47	0.08	40.72	
			0.05	4.47	0.08	40.72	
	нское"		0.05	4.47 0	0.08 12.28	40.72 46.62	

•							1
	Молоко сгущенн ое с сахаром	40	2.88	3.44	22.24	130.96	б/н
	сгущенно						
ЗАВТРАН	-						
JOAD III AI	сахаром						
	8,5%						
		40/40	2.00	2.4	22.2	121.2	
	жирности	40/40	2.88	3.4	22.2	131.2	
	<u>Кофейн</u> <u>ый</u>						
	<u>напиток</u>	200	7.42	7.26	32.76	223.72	958/2
	Сахарный						
	песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
	Кофейны						
	й напиток	4/4	0.56	0.58	0.6	9.92	
	Молоко пастериз ованное 3,2%						
	жирности	220/220	6.38	7.04	10.34	132	
	<u>Булочка</u> <u>без</u> начинки	70	3.82	1.47	24.11	127.4	01
	<u>Булочка</u>	. •	0.02	1.77	=7.11		•
	без						
	начинки	49/49	3.82	1.47	24.11	127.4	
итого за	A 3ABTPAK		39.58	29.49	100.89	823.82	
		5.0	30.00	200	. 30.00		
ЗАВТРАН	Молоко кипячен						
	<u>oe</u>	200	6.08	5.42	10.08	113.34	400
	Молоко стерилиз ованное 3,2%						
	жирности	210/210	6.3	6.72	9.87	126	
	Сушки	50	5.35	0.6	35.6	169	578

Сушки	50/50	5.35	0.6	35.6	169.5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	250	11.43	6.02	45.68	282.34	
<u>Сельдь</u> <u>с луком</u> <u>и</u> <u>растите</u>						
<u>льным</u> <u>маслом</u>	60	7.43	7.22	1.2	99.55	26
Лук	45.6/42.2	0.40	0.00	4.00	5.44	
репчатый	15,6/13,2	0.18	0.03	1.08	5.41	
	43,2/43,2	7.56	0.86	0	38.02	
Масло раститель						
ное	3,6/3,6	0	3.6	0	32.36	
<u>Суп</u> картофе						
<u>льный</u>	200	10.82	9.36	16.26	192.66	77
Лук репчатый	9,6/8	0.11	0.02	0.66	3.28	
Картофел ь	120/90	1.8	0.36	14.67	69.3	
	10/8	0.1	0.01	0.55	2.8	
Масло сливочно е несолено е "Крестья						
нское"	2/2	0.02	1.45	0.03	13.22	
Лук репчатый	2,8/2,38	0.03	0	0.2	0.98	
Вода	140/140	0	0	0	0	
	2,94/2,38	0.03	0	0.16	0.83	
Говядина						
бескостн ая (1 сорта)	46,9/46,9	8.72	7.5	0	102.24	
<u>Мясо</u> тушеное	90	14.48	16.48	2.98	218.48	369

Лук репчатый 4,5/3,6 0.05 0.01 0.3 1.48 4,5/3,6 0.05 0 0.25 1.26 Морковь Мука пшеничн 1,8/1,8 0.19 0.02 1.24 6.01 ая Говядина бескостн ая (1 101,7/74,7 13.89 11.95 0 162.85 сорта) Масло подсолне 0 4.5 0 40.46 чное 4,5/4,5 Томатная паста. Консервы 6,3/6,3 0.3 0 1.2 6.43 Рагу из <u>овощей</u> 200 4.24 9.8 23.46 201.22 321 Лук 0.03 репчатый 18,82/15,6 0.22 1.29 6.43 Капуста белокоча 1.27 0.07 нная 90,98/70,6 3.32 19.77 Картофел 83,92/62,7 1.25 0.25 10.23 48.31 Морковь 39,22/31,3 0.41 2.17 10.98 0.03 Масло сливочно несолено "Крестья нское" 0.06 7,84/7,84 5.68 0.1 51.82 Лавровы й лист 0,02/0,02 0 0 0.01 0.06 Перец молотый 0 0 чёрный 0,04/0,04 0.02 0.1 Лук репчатый 2,82/2,35 0.03 0 0.19 0.96 Вода 58,82/58,8 0 0 0 0

ОБЕД

Ī			1	ı			
	Taa=a=						
	Томатная паста.						
		11,76/11,7	0.56	0	2.24	12	
	Морковь	5,88/4,71	0.06	0	0.32	1.65	
	Мука	3,00, 1,7 1	0.00		0.02	1.03	
	пшеничн						
	ая	2,94/2,94	0.3	0.03	2.03	9.82	
	Масло	, , ,					
	сливочно						
	e						
	несолено						
	e						
	"Крестья						
	нское"	1,76/1,76	0.01	1.28	0.02	11.66	
	Сахарный						
	песок	1,47/1,47	0	0	1.47	5.57	
	Компот						
	ИЗ						
	свежих						
	плодов	200	0.16	0.16	23.88	97.6	372
	Яблоки	45,4/40	0.16	0.16	3.92	18.8	
	Сахарный						
	песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
	Вода	172/172	0	0	0	0	
	<u>Хлеб</u>						
	<u>ржаной</u>	100	6.6	1.2	33.4	174	700
	Хлеб						
	ржаной	100/100	6.6	1.2	33.4	174	
итого за		850	43.73	44.22	101.18	983.51	
	Сок						
	<u>яблочн</u>		_				
	<u>ый</u>	200	1	0	20.2	84.44	399.4
	Сок						
полдни	яблочны	200/222		_	20.5		
	й	200/200	1	0	20.2	84.44	
	П=0						
	Плоды	200	4.0	4.0	20.4	420	260
	Свежие	300	1.2	1.2	29.4		368
MTOFO 24	Яблоки	342/300	1.2	1.2	29.4	141 216.44	
итого за	чнонцпи	500	2.2	1.2	49.6	∠10.44	

	Сапат						
	<u>Салат</u>						
	<u>из</u>						
	свежих						
	помидо						
	ров и						
	<u>огурцов</u>	100	0.96	6.14	3.08	71.4	15
	Огурец,						
	грунтовы						
	й	43,8/35	0.28	0.04	0.88	4.9	
	Лук	-,-,					
	зеленый						
	(перо)	15/12	0.16	0.01	0.38	2.4	
		15/12	0.10	0.01	0.38	2.4	
	Помидор						
	Ы	FC F /40	2.22		2.25	<u> </u>	
	(томаты)	56,5/48	0.29	0.1	2.02	9.55	
	Масло						
	подсолне						
	чное	6/6	0	5.99	0	53.94	
	<u>Рыба</u>						
	жареная						
	<u>c</u>						
	гречнев						
	ой						
	кашей						
	И						
	<u>сметанн</u>						
	ым_						
	I — —	200	28.3	25.32	48.31	E24 64	402
	СОУСОМ	290				534.64	4 7 4
	Пикша	128,12/98,	17	0.49	0	72.17	
	Масло						
	подсолне						
	чное	5,28/5,28	0	5.27	0	47.45	
	Пшеничн						
	ая мука,						
	первого						
	сорта	5,28/5,28	0.59	0.08	3.58	17.36	
	Сметана						
	15,0%						
ужин		50,17/50,1	1.3	7.53	1.81	81.28	
	Мука	30,17,30,1	1.3	7.55	1.01	31.20	
	пшеничн	2 54/2 54	0.30	0.00	4 70	0.30	
I	ая	2,51/2,51	0.26	0.03	1.73	8.38	

Масло						
сливочно						
е						
несолено						
е						
"Крестья						
нское"	2,51/2,51	0.02	1.82	0.03	16.58	
Масло						
сливочно						
е						
несолено						
е						
"Крестья						
нское"	9,62/9,62	0.08	6.98	0.13	63.6	
Вода	108,17/108	0	0	0	0	
Гречнева						
я крупа						
ядрица	45/45	9.14	2.39	41.41	223.36	
Батон						
нарезно						
<u>й</u>	100	7.9	1	48.3	235	701
Батон						
нарезной	100/100	7.5	2.9	51.4	262	
<u>Масло</u>						
(порция	4.0			0.40		
ми)	10	0.08	7.25	0.13	66	6
Масло						
сливочно	10/15		. . =			
е	10/10	0.13	6.15	0.17	56.6	
Чай <u>с</u>						
сахаром	200	0.2	0	15	60	430
<u>сахаром</u> Чай	200	0.2		13		700
черный	0,1/0,1	0.02	0	0	0.19	
Сахарный	O, ±, O, ±	0.02		0	0.13	
песок	15,06/15,0	0	0	15.03	57.08	
Вода	135,06/13	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА УЖИН	700	37.44	39.71	114.82	967.04	
		134.38		412.17	3273.2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			120.64			

Прием	паимено	Bec	Пище	евые веще	энергети		
пищи	вание блюда	блюда	Б	Ж	У	ческая	рецептур
День 13							

	Vaura						
	<u>Каша</u>						
	<u>вязкая</u>						
	<u>молочн</u>						
	<u>ая</u>						
	овсяная						
	<u>C</u>						
	<u>изюмом</u>	190	8.57	11.27	39.99	294.37	47
	Крупа						
	овсяная	45,24/45,2	5.56	2.76	26.92	154.72	
	Изюм	9,23/9,04	0.26	0.05	5.97	23.89	
	Масло						
	сливочно						
	е	9,04/9,04	0.12	5.56	0.15	51.19	
	Сахарный	- ///		3.30	0.25	32.23	
	песок	2,72/2,72	0	0	2.71	10.3	
	Молоко	144,76/144	4.2	4.63	6.8	86.86	
		,, 0, 144	7.2	7.03	0.0	55.50	
	Какао с						
	молоко						
	M	200	7.06	7.32	30.24	213.36	382
	<u>м</u> Сахарный	200	7.00	1.52	30.24	213.30	302
		20/20	0	0	10.06	75.0	
	песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
3ABTPAK	l/avaa						
	Какао-	2/2	0.40	0.0	0.0	F 70	
	порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.78	
	Молоко						
	пастериз						
	ованное						
	3,2%						
	жирности	210/210	6.09	6.72	9.87	126	
	<u>Батон</u>						
	нарезно						
	<u>й</u>	100	7.9	1	48.3	235	701
	Батон						
	нарезной	100/100	7.5	2.9	51.4	262	
	Масло						
	<u>(порция</u>						
	<u>ми)</u>	10	0.08	7.25	0.13	66	6
	Масло						
	сливочно						
	е	10/10	0.13	6.15	0.17	56.6	
	Яйца_						
	варены						
	<u>e</u>	40	5.08	4.6	0.28	63	213
	_	- •	0.00		VV		

	Яйцо	40/40	5.08	4.6	0.28	62.8	
итого за	3ABTPAK	540	28.69	31.44	118.94	871.73	
	Сок						
	<u>яблочн</u>						
	<u>ый</u>	200	1	0	20.2	84.44	399.4
3ABTPAK	Сок						
OADII AI	яблочны						
	й	200/200	1	0	20.2		
	<u>Фрукты</u>	100	0.4	0.4	9.8	44	368
	Яблоки	114/100	0.4	0.4	9.8	47	
итого за	A 3ABTPAK	300	1.4	0.4	30	128.44	
	<u>Салат</u>						
	<u>из</u>						
	<u>свеклы</u>						
	с сыром	60	2.82	5.7	4.28	79.68	31
	Сыр						
	"Российск	l l					
	ий"	9,9/9	2.09	2.66	0	32.76	
	Свекла	62,22/48,6	0.73	0.05	4.28	20.41	
	Масло						
	раститель	l l					
	ное	3/3	0	3	0	26.97	
	<u>Щи из</u>						
	<u>свежей</u>						
	капусты						
	<u>c</u>						
	<u>картофе</u>		4.00		2.45	04.40	
	<u>лем</u>	250	1.98	3.82	9.45	81.18	67
	П						
	Лук	12/12	0.44	0.00	0.00		
	репчатый	12/10	0.14	0.02	0.82	4.1	
	Картофел	40/20	2.0	0.40	4.00	22.4	
	Ь	40/30	0.6	0.12	4.89	23.1	
	Капуста						
	белокоча	C2 F /F0	0.0	0.05	2.25	4.4	
	нная	62,5/50	0.9	0.05	2.35	14	
	Морковь	15,75/12,5	0.16	0.01	0.86	4.38	
	Масло						
	сливочно						
	е						
	несолено						
	e "''/ n o o==:						
	"Крестья	F /F	2.24	2.62	0.00	22.05	
	нское"	5/5	0.04	3.62	0.06	33.05	

Томатная паста. Консервы 2,5/2,5 2.55 0.12 0 0.48 Гуляш И3_ отварно 250 277 го мяса 160 20.62 16.3 5.25 Морковь, красная 19,01/15,0 0.2 0.02 1.04 5.25 Говядина 23.99 1 кат. 175,01/128 20.64 0 281.2 Лук ОБЕД 0.03 репчатый 16,99/14 0.2 1.15 5.74 Пшеничн ая мука, первого 0.06 сорта 4/4 0.44 2.71 13.16 Масло сливочно 3.07 4,99/4,99 0.06 0.08 28.25 Отвар овощной 0/52,99 0 0 0 0 Томатная паста. Консервы 6/6 0.29 0 1.14 6.12 Каша перлова рассып 223.2 248 160 4.9 7.18 33.57 <u>чатая</u> Крупа перловая 53,28/53,2 4.96 0.59 35.64 167.83 Масло сливочно несолено "Крестья нское" 8/8 0.06 52.88 5.8 0.1 Вода 128/128 0 0 0

ı							
	Kuon = 1						
	<u>Кисель</u>						
	<u>из</u>						
	<u>концент</u>						
	рата						
	плодов						
	ого или						
	<u>ягодног</u>						
	<u>o</u>	200	1.4	0	29	122	503
	 Сахарный						
	песок	10/10	0	0	9.98	37.9	
		-, -					
	Концентр						
	ат киселя	24/24	0	0	0	0	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
	хлеб Хлеб	130/130	U	U	U	U	
		100	6.6	1.2	33.4	474	700
	<u>ржаной</u>	100	0.0	1.2	აა.4	1/4	700
	Хлеб	400/400		4.0	22.4	474	
LITOTO 5	ржаной	100/100	6.6	1.2	33.4	174	
итого за		930	38.32	34.2	114.95	930.06	
	<u>Йогурт</u>	200	10	6.4	7	136	Б/н
	l .						
	Йогурт						
	3,2%						
	жирности	200/200	10	6.4	7	136	
	Мармел						
	ад	30	0.03	0	23.82	96.3	б/н
полдни	Мармела						
	д	30/30	0.03	0	23.82	96.3	
	Плоды						
	<u>и</u>						
	:: ягоды						
	<u>свежие</u>						
	<u>свежие</u> /1	200	0.8	0.8	40.6	00	368
	_				19.6		300
итого о	Яблоки	228/200	0.8	0.8	19.6	94	
итого 37	а полдни	430	10.83	7.2	50.42	320.3	
	<u>Икра</u>						
	<u>кабачко</u>						
	вая						
	<u>(промы</u>						
	<u>шленно</u>						
	<u>го</u>						
	произво						
	дства)	100	1.9	8.9	7.7	119	115
	Икра						
	кабачков						
	ая	100/100	0	0	0	0	
ı	ил	100/100	<u> </u>		U	U	

Сосиски сардель отварн 90 9.9 21.51 0.36 234.9 275 <u>ые</u> Сосиски, "Молочн ые" 91,8/90 9.9 21.51 0.36 234.9 Макаро <u>ны</u> <u>отварн</u> ые с <u>овощам</u> 150 5.09 4.43 30.68 186.09 417 И Лук репчатый 11,71/9,84 0.14 0.02 0.81 4.03 Морковь 11,71/9,38 0.12 0.01 0.65 3.28 Масло сливочно несолено e "Крестья нское" 0.04 3.39 0.06 30.93 4,68/4,68 **УЖИН** Макарон ные изделия высшего 41,01/41,0 4.51 0.53 28.58 140.25 сорта Горошек зеленый. 0.02 0.61 Консервы 14,53/9,38 0.29 3.75 Томатная паста. Консервы 9,38/9,38 0.45 0 1.78 9.56 Ч<u>ай с</u> лимоно 54 196 13.8 <u>сахаром</u> 200/12/5 0.1 0

	Чай						
	черный	0,1/0,1	0.02	0	0	0.19	
	Лимон	8/7	0.02	0.01	0.21	2.38	
	Сахарный		0.00	0.01	0.21	2.50	
	песок	15/15	0	0	14.97	56.85	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Батон	200/200	J	J			
	нарезно						
	Й	100	7.9	1	48.3	235	701
	Батон						
	нарезной	100/100	7.5	2.9	51.4	262	
	Масло						
	(порция						
	<u>ми)</u>	10	0.08	7.25	0.13	66	6
	Масло						
	сливочно						
	е	10/10	0.13	6.15	0.17	56.6	
итого за	УЖИН	650	24.97	43.09	100.97	894.99	
итого:	ЗА ДЕНЬ	2850	104.21	116.33	415.28	3145.5	
День 14							
		T					
	Суп						
	<u>Суп</u> молочн						
	молочн						
	<u>молочн</u> <u>ый с</u>						
	молочн ый с макарон						
	молочн ый с макарон ными		9.98	10.4	26.52	241.1	93
	молочн ый с макарон ными изделия		9.98	10.4	26.52	241.1	93
	молочн ый с макарон ными изделия ми		9.98	10.4	26.52	241.1	93
	молочн ый с макарон ными изделия ми Масло		9.98	10.4	26.52	241.1	93
	молочн ый с макарон ными изделия ми Масло сливочно е несолено		9.98	10.4	26.52	241.1	93
	молочн ый с макарон ными изделия ми Масло сливочно е несолено е		9.98	10.4	26.52	241.1	93
	молочн ый с макарон ными изделия ми Масло сливочно е несолено е	250					93
	молочн ый с макарон ными изделия ми Масло сливочно е несолено е "Крестья нское"		9.98 0.02	10.4 1.81	26.52 0.03	241.1 16.52	93
	молочн ый с макарон ными изделия ми Масло сливочно е несолено е "Крестья нское"	250					93
	молочн ый с макарон ными изделия ми Масло сливочно е несолено е "Крестья нское" Макарон ные	250					93
	молочн ый с макарон ными изделия ми Масло сливочно е несолено е "Крестья нское" Макарон ные изделия	250					93
	молочн ый с макарон ными изделия ми Масло сливочно е несолено е "Крестья нское" Макарон ные изделия высшего	250 2,5/2,5	0.02	1.81	0.03	16.52	93
	молочн ый с макарон ными изделия ми Масло сливочно е несолено е "Крестья нское" Макарон ные изделия высшего сорта	250 2,5/2,5 20/20					93
	молочн ый с макарон ными изделия ми Масло сливочно е несолено е "Крестья нское" Макарон ные изделия высшего	250 2,5/2,5 20/20	0.02	1.81	0.03	16.52	

Ī		T T	1	1			
	Молоко пастериз ованное						
	3,2%	252/252			44 ==	1=0	
	жирности	250/250	7.25	8	11.75	150	
ЗАВТРАН	<u>Кофейн</u> <u>ый</u> напиток	200	7.42	7.26	32.76	223.72	059/2
			1.42	7.20	32.70	223.12	330/2
	Сахарный				40.00	0	
	песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
	Кофейны						
	й напиток	4/4	0.56	0.58	0.6	9.92	
	Молоко						
	пастериз						
	ованное						
	3,2%						
	жирности	220/220	6.38	7.04	10.34	132	
	<u>Батон</u>						
	<u>нарезно</u>						
	<u>й</u>	100	7.9	1	48.3	235	701
	Батон						
	нарезной	100/100	7.5	2.9	51.4	262	
	Масло						
	(порция						
	ми)	10	0.08	7.25	0.13	66	6
	Масло						
	сливочно						
	e	10/10	0.13	6.15	0.17	56.6	
	Сыр						
	(порция						
	ми)	22	5.1	6.49	0	79.2	7
	Сыр			-			
	"Российск						
	ий"	23,47/22	5.1	6.49	0	80.08	
итого за			30.48	32.4	107.71	845.02	
					<u> </u>		

	Kuoo =						
	<u>Кисель</u>						
	<u>из</u>						
	<u>концент</u>						
	рата						
	плодов						
	ого или						
	ягодног						
ЗАВТРАН		200	1.4	0	29	122	503
0, 12, 11, 7, 11	<u>=</u> Сахарный						
	песок	10/10	0	0	9.98	37.9	
	HECOK	10/10	U	U	9.90	37.3	
	.,						
	Концентр	1					
	ат киселя		0	0	0	0	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
	<u>Зефир</u>	50	0.4	0.05	39.9	163	702
	Зефир	50/50	0.4	0.05	39.9	163	
ИТОГО ЗА	A 3ABTPAK	250	1.8	0.05	68.9	285	
	Салат						
	ИЗ						
	кукуруз						
	Ы						
	<u></u> (консер						
	<u>вирова</u> нной)	00	0.0	4.94	C 42	70.44	40
	ппои	80	2.3	4.94	6.43	79.44	12
	<u>IIIIOVI)</u>	00	2.3	4.94	0.43	79.44	12
	<u>шой</u>	00	2.3	4.94	0.43	79.44	12
	<u>IIIIOVI</u>	00	2.3	4.94	6.43	79.44	12
	Кукуруза,	80	2.3	4.94	6.43	79.44	12
		00	2.3	4.94	6.43	79.44	12
	Кукуруза,	80	2.3	4.94	6.43	79.44	12
	Кукуруза, сахарная консерви	106,32/74,	1.64	0.3		79.44 43.15	
	Кукуруза, сахарная консерви рованная	106,32/74,					
	Кукуруза, сахарная консерви рованная Сахарный	106,32/74,	1.64	0.3	8.33	43.15	
	Кукуруза, сахарная консерви рованная Сахарный песок	106,32/74,				43.15	
	Кукуруза, сахарная консерви рованная Сахарный песок Масло	106,32/74,	1.64	0.3	8.33	43.15	
	Кукуруза, сахарная консерви рованная Сахарный песок Масло раститель	106,32/74, 1,6/1,6	1.64	0.3	8.33	43.15 6.06	
	Кукуруза, сахарная консерви рованная Сахарный песок Масло раститель ное	106,32/74,	1.64	0.3	8.33	43.15 6.06	
	Кукуруза, сахарная консерви рованная Сахарный песок Масло раститель ное	106,32/74, 1,6/1,6	1.64	0.3	8.33	43.15 6.06	
	Кукуруза, сахарная консерви рованная Сахарный песок Масло раститель ное Суп картофе	106,32/74, 1,6/1,6	1.64	0.3	8.33	43.15 6.06	
	Кукуруза, сахарная консерви рованная Сахарный песок Масло раститель ное Суп картофе льный	106,32/74, 1,6/1,6	1.64	0.3	8.33	43.15 6.06	
	Кукуруза, сахарная консерви рованная Сахарный песок Масло раститель ное Суп картофе льный с	106,32/74, 1,6/1,6	1.64	0.3	8.33	43.15 6.06	
	Кукуруза, сахарная консерви рованная Сахарный песок Масло раститель ное Суп картофе льный	106,32/74, 1,6/1,6	1.64	0.3	8.33	43.15 6.06	
	Кукуруза, сахарная консерви рованная Сахарный песок Масло раститель ное Суп картофе льный с	106,32/74, 1,6/1,6	1.64	0.3	8.33	43.15 6.06	
	Кукуруза, сахарная консерви рованная Сахарный песок Масло раститель ное Суп картофе льный С	106,32/74, 1,6/1,6	1.64	0.3	8.33 1.6	43.15 6.06 43.15	
	Кукуруза, сахарная консерви рованная Сахарный песок Масло раститель ное Суп картофе льный с пшеном и	106,32/74, 1,6/1,6 4,8/4,8	1.64 0	0.3	8.33 1.6	43.15 6.06 43.15	
	Кукуруза, сахарная консерви рованная Сахарный песок Масло раститель ное Суп картофе льный с пшеном и	106,32/74, 1,6/1,6 4,8/4,8	1.64 0	0.3	8.33 1.6	43.15 6.06 43.15	
	Кукуруза, сахарная консерви рованная Сахарный песок Масло раститель ное Суп картофе льный С пшеном и мясом,	106,32/74, 1,6/1,6 4,8/4,8	1.64 0	0.3	8.33 1.6 0	43.15 6.06 43.15	80

Картофел 80/60 9.78 46.2 1.2 0.24 Морковь 10/8 0.1 0.01 0.55 2.8 4/4 0.46 0.13 2.66 Пшено 13.68 Масло сливочно несолено "Крестья нское" 2/2 0.02 1.45 0.03 13.22 Лук репчатый 2,8/2,38 0.03 0 0.2 0.98 Вода 140/140 0 Морковь 2,94/2,38 0.03 0 0.16 0.83 бескостн ая (1 0 102.24 сорта) 46,9/46,9 8.72 7.5 Тефтел И мясные <u>(2-й</u> <u>вариан</u>т 120 8.12 9.61 6.79 146.08 287 Лук репчатый 13,5/11,26 0.16 0.02 0.92 4.61 Пшеничн ая мука, первого 12.32 сорта 3,74/3,74 0.42 0.06 2.54 Рис, зерно продовол ьственно 5,26/5,26 3.27 0.39 0.14 15.93 Масло сливочно несолено "Крестья нское" 2,26/2,26 0.02 1.64 0.03 14.91

ОБЕД

r	1					
Масло						
сливочно						
e						
несолено						
e						
"Крестья						
нское"	2,26/2,26	0.02	1.64	0.03	14.91	
Говядина						
бескостн						
ая (1						
сорта)	52,5/38,26	7.12	6.12	0	83.4	
Вода	6/6	0	0	0	0	
Вода	12/12	0	0	0	0	
Капуста						
тушеная	200	5.14	6.44	21.66	167.64	336
Лук						
, репчатый	9,6/8	0.11	0.02	0.66	3.28	
Капуста	- , - , -	_				
белокоча						
нная	286,6/229,	4.13	0.23	10.77	64.18	
Морковь	5/4	0.05	0	0.28	1.4	
Мука	-					
, пшеничн						
ая	2,4/2,4	0.25	0.03	1.66	8.02	
Масло	_, ., _, .					
сливочно						
e						
несолено						
e						
"Крестья						
нское"	3/3	0.02	2.17	0.04	19.83	
Сахарный	,					
песок	6/6	0	0	5.99	22.74	
Масло						
раститель						
ное	4/4	0	4	0	35.96	
	,					
Томатная						
паста.						
Консервы	12/12	0.58	0	2.28	12.24	
F						

	l (
	Компот						
	<u>из</u>						
	<u>сушены</u>						
	<u>x</u>				0 0	4.40	
	фруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	376
	Смесь						
	сухофрук	00/50	0.45			27.0	
	тов	20/50	0.15	0	7.25	27.8	
	Сахарный	/					
	песок	20/20	0	0	19.96	75.8	
	Вода	203/203	0	0	0	0	
	<u>Хлеб</u>	400		4.0	20.4	4-4	
	<u>ржаной</u>	100	6.6	1.2	33.4	174	700
	Хлеб	400/400	2.5		22 -		
47050.00	ржаной	100/100	6.6	1.2	33.4	174	
ИТОГО ЗА		900	33.82	31.53	113	875.46	
	<u>Сок</u>						
	<u>яблочн</u>		4		00.0	04.44	000 4
	<u>ый</u>	200	1	0	20.2	84.44	399.4
	Сок						
	яблочны	200/200			20.2	04.44	
полдни	Й	200/200	1	0	20.2	84.44	
	<u>Плоды</u>						
	<u>и</u>						
	<u>ягоды</u>						
	свежие		4.0	4.0	00.4	400	000
	<u>/3</u>	300	1.2	1.2	29.4		368
	Яблоки	342/300	1.2	1.2	29.4	141	
итого за	полдни	500	2.2	1.2	49.6	216.44	
	C						
	<u>Салат</u>						
	<u>из</u>						
	<u>квашен</u> ой						
	капусты	100	1.6	10.1	3	109	1 0
	с луком	100	1.0	10.1	3	109	70
	Лук						
	лук репчатый	12/10	0.14	0.02	0.02	1.1	
	репчатыи	12/10	0.14	0.02	0.82	4.1	
	Капуста						
	капуста белокоча						
	нная, квашеная	116/81	1.46	0.08	2.43	18.63	
	квашенал	110/01	1.40	0.00	2.73	10.03	

Масло раститель ное 10/10 0 9.99 0 89.9 Омлет <u>C</u> картофе лем (запече нный) 250 17.1 15.82 24.65 310.15 4/6 Картофел 171,55/128 2.58 0.52 20.99 99.14 Масло сливочно несолено "Крестья нское" 2,5/2,5 0.02 0.03 16.52 1.81 Яйцо 100/100 12.7 11.5 0.7 157 Молоко пастериз ованное 3,2% жирности 62,5/62,5 1.81 2 2.94 37.5 <u>Батон</u> нарезно **УЖИН** 50 3.95 0.5 24.15 117.5 701.1 Батон нарезной 50/50 3.75 1.45 25.7 131 <u>Оладьи</u> |125 10.28 13.46 51.81 369.4 449 Масло раститель 6/6 ное 0 5.99 0 53.94 Масло сливочно несолено "Крестья нское" 5/5 0.04 0.06 33.05 3.62

	Молоко						
	пастериз						
	ованное						
	3,2%						
	-	67,82/67,8	1.97	2.17	3.19	40.69	
	Мука — — — — — — — — — — — — — — — — — — —	07,02707,0	1.57	2.17	3.13	40.03	
	пшеничн						
	ая	67,82/67,8	6.99	0.73	46.8	226.52	
	дрожжи	07,02707,0	0.55	0.73	70.0	220.52	
	хлебопек						
	арные	1,97/1,97	0.25	0.05	0	1.48	
	арныс Яйцо	3,38/3,38	0.43	0.39	0.02	5.31	
	<u>лице</u> Сахарный		0.43	0.55	0.02	5.51	
	песок	2,4/2,4	0	0	2.39	9.08	
	Hecok	<i>_</i> ,			2.33	3.00	
	<u>Чай с</u>						
	лимоно						
	ми						
	 сахаром	200/12/5	0.1	0	13.8	54	196
	<u></u> Чай						
	черный	0,1/0,1	0.02	0	0	0.19	
	 Лимон	8/7	0.06	0.01	0.21	2.38	
	Сахарный	-					
	песок	15/15	0	0	14.97	56.85	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА УЖИН		725	33.03	39.88	117.41	960.05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2957	101.33	105.06	456.62	3182	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕ		39761	1686.93	1438.25	6189.71	44477.17	
Среднее з	начение з	2840	120,49	102,73	442,12	3176,94	