УТВЕРЖДАЮ:
МБДОУ «Детский сад № 35»

Заведующий С.В. Гудим (_____)

Приказ №158 от «10» апреля 2025 г.

Примерное 10-дневное меню
для организации питания воспитанников дошкольных
образовательных учреждений
Шпаковского муниципального округа
в возрасте от 1,5 до 3 лет.

Меню составлено на основании:
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 год издания;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания.

Главный технолог казенного учреждения «Центр по
техническому обслуживанию, капитальному ремонту
и безопасности образовательных учреждений» Н.В.Котова

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
						белки	жиры	углеводы		К, мг	Са,мг	Mg,мг	Р, мг	Fe, мг	А,мг	В1, мг	В2,мг	РР,мг	С, мг
1 ДЕНЬ																			
АВТРАК	**175/2005**	**Каша вязкая молочная из риса и пшена**	**150**		150	**7,675**	**11,223**	**33,449**	**206,96**	**34,274**	**11,351**	**15,945**	**42,485**	**1,139**	**0,05525**	**0,0917**	**0,0101**	**0,37625**	**0**
		крупа рисовая		10	10	0,7	0,1	7,14	33	5,4	2,4	2,1	9,7	0,18	0	0,008	0,004	0,16	0
		крупа пшено		13,5	13,5	1,5525	0,44955	8,9775	46,98	27,135	3,645	13,635	31,455	0,945	0,02025	0,0837	0,0054	0,20925	0
		молоко		71,3	71,3	1,9964	2,2816	3,3511	41,354	104,098	85,56	9,982	64,17	0	0	0	0	0	0,9269
		вода		46,5	46,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар		4,3	4,3	0	0	4,2914	16,297	0,129	0,086	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль		1	1	0	0	0	0	0	3,68	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло сливочное		7	7	0,056	5,075	0,091	46,27	1,61	1,54	0,21	1,33	0,014	0,035	0	0,0007	0,007	0
	3/2014	**Бутерброд с сыром и маслом сливочным**	**60**			**6,57**	**9,575**	**19,985**	**191,85**	**71,45**	**167,5**	**14,15**	**115,75**	**0,65**	**0,0565**	**0,0685**	**0,0895**	**0,681**	**0,42**
		сыр Российский		16	15	3,45	4,35	0	54	19,5	156	0	81,6	0	0,0315	0,0045	0,057	0,06	0,42
		масло сливочное "Крестьянское"		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0,0005	0,005	0
		хлеб пшеничный		40	40	3,08	1,6	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0,064	0,032	0,616	0
	393/2014	**Чай с сахаром и лимоном**	**180/7**			**0,123**	**0,007**	**10,2107**	**40,7354**	**19,15**	**4,485**	**2,16**	**4,012**	**0,288**	**0,00015**	**0,00301**	**0,0044**	**0,031**	**2,83**
	391/2014	*чай-заварка*		30	30	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
		чай черный байховый		0,3	0,3	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
		сахар-песок		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		лимон		8	7	0,063	0,007	0,21	2,38	11,41	2,8	0,84	1,54	0,042	0	0,0028	0,0014	0,007	2,8
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за завтрак	390			**14,368**	**20,805**	**63,6447**	**439,5454**	**124,874**	**183,336**	**32,255**	**162,247**	**2,077**	**0,1119**	**0,16321**	**0,104**	**1,08825**	**3,25**
ЗАВТРАК	**г/п**	**Сок фруктовый в ассортименте**	**100**	100	100	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**46**	**120**	**7**	**4**	**7**	**1,4**	**0**	**0**	**0**	**0,2**	**2**
ОБЕД																			
	63/2014	**Борщ с фасолью и картофелем со сметаной**	**150/3**			**2,3829**	**3,6465**	**10,3647**	**83,952**	**242,727**	**25,875**	**18,84**	**43,209**	**1,0389**	**150,0075**	**0,0627**	**0,02796**	**0,5094**	**7,194**
		свекла		30	24	0,36	0,024	2,52	10,08	69,12	8,88	5,28	10,32	0,336	0	0,0048	0,0096	0,048	2,4
		фасоль		6	6	1,38	0,096	3,05	18,84	43,86	5,34	5,28	13,56	0,42	0,00	0,05	0,01	0,14	0
		картофель		20	15	0,3	0,06	2,445	11,55	85,2	1,5	3,45	8,7	0,135	0	0	0	0,195	3
		морковь		9,5	7,5	0,0975	0,0075	0,5175	2,625	15	2,025	2,85	4,125	0,0525	150	0	0	0,075	0,375
		лук репчатый		7,5	6	0,084	0,012	0,492	2,46	10,5	1,86	0,84	3,48	0,048	0	0,003	0,0012	0,012	0,6
		томатная паста		1,8	1,8	0,0864	0	0,342	1,836	15,75	0,36	0,9	1,224	0,0414	0	0	0,00306	0,0342	0,81
		масло растительное подсолнечное		3	3	0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок		0,9	0,9	0	0	0,8982	3,411	0,027	0,018	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		0,9	0,9	0	0	0	0	0	3,312	0	0	0	0	0	0	0	0
		лавровый лист		0,005	0,005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		120	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сметана		3	3	0,075	0,45	0,102	6,18	3,27	2,58	0,24	1,8	0,006	0,0045	0,0009	0,0033	0,003	0,009
	235/2005	**Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным**	**70**			**10,2365**	**11,3511**	**5,2948**	**164,896**	**288,888**	**40,103**	**37,505**	**159,691**	**0,7685**	**0,0315**	**0,00847**	**0,01499**	**0,89142**	**3,2176**
		минтай		120,9	56	8,904	0,504	0	40,32	235,2	22,4	30,8	134,4	0,448	0	0	0	0,728	0
		масло растительное подсолнечное		6,5	6,5	0	6,4935	0	58,435	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		5,2	5,2	0,1456	0,1664	0,2444	3,016	7,592	6,24	0,728	4,68	0	0	0	0	0	0,0676
		яйца куриные, гр		2,6	2,6	0,33	0,30	0,02	4,08	3,64	1,43	0,31	4,99	0,07	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00
		лук репчатый		13	12	0,168	0,024	0,984	4,92	21	3,72	1,68	6,96	0,096	0	0,006	0,0024	0,024	1,2
		сухари панировочные		7,8	7,8	0,6006	0,234	3,8844	20,436	9,906	2,028	2,73	6,474	0,1248	0	0	0	0,12012	0
		петрушка (зелень)		2,6	1,3	0,0481	0,0052	0,0988	0,637	10,4	3,185	1,105	1,235	0,0247	0	0,00065	0,00065	0,0091	1,95
		масло сливочное"Крестьянское"		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0,0005	0,005	0
		соль йодированная		0,4	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	312/2005	**Пюре картофельное**	**120**			**2,5876**	**4,031**	**17,6081**	**117,127**	**609,446**	**32,774**	**26,221**	**76,448**	**0,9309**	**0,021**	**0**	**0,00042**	**1,3367**	**20,734**
		картофель		137	102,5	2,05	0,41	16,7075	78,925	582,2	10,25	23,575	59,45	0,9225	0	0	0	1,3325	20,5
		масло сливочное"Крестьянское"		4,2	4,2	0,0336	3,045	0,0546	27,762	0,966	0,924	0,126	0,798	0,0084	0,021	0	0,00042	0,0042	0
		молоко		18,5	18	0,504	0,576	0,846	10,44	26,28	21,6	2,52	16,2	0	0	0	0	0	0,234
		соль йодированная		0,4	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

		сахар-песок		14,4	14,4	0	0	14,3712	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	г/п	**Хлеб ржаной**	**20**	20	20	**1,32**	**0,24**	**6,84**	**36,2**	**18,8**	**6,8**	**8,2**	**24**	**0,46**	**0**	**0,022**	**0,016**	**0,128**	**0**
	г/п	**Хлеб пшеничный йодированный**	**20**	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0
		Итого за обед	**563**			**18,463**	**20,8686**	**75,0588**	**554,691**	**1185,693**	**111,24**	**97,766**	**319,948**	**3,5483**	**150,06**	**0,12517**	**0,07537**	**3,17352**	**31,3856**
ЛДНИК	415/2005	**Крендель сахарный**	**60**			**4,0995**	**7,2768**	**36,4983**	**227,538**	**67,764**	**12,651**	**15,576**	**48,876**	**0,8349**	**0,05325**	**0,06027**	**0,04752**	**0,4206**	**0**
		мука пшеничная		33,6	33,6	3,4608	0,3696	23,184	112,224	59,136	8,064	14,784	38,64	0,7056	0	0,05712	0,02688	0,4032	0
		сахар-песок		13,2	13,2	0	0	13,1736	50,028	0,396	0,264	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло сливочное "Крестьянское"		8,4	8,4	0,0672	6,09	0,1092	55,524	1,932	1,848	0,252	1,596	0,0168	0,042	0	0,00084	0,0084	0
		яйца куриные, гр		4,5	4,5	0,57	0,52	0,03	7,07	6,30	2,48	0,54	8,64	0,11	0,01	0,00	0,02	0,01	0,00
		соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		дрожжи сухие		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		12	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло растительное подсолнечное		0,3	0,3	0	0,2997	0	2,697	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	372/2014	**Компот из свежих плодов**	**180**			**0,144**	**0,144**	**21,492**	**85,14**	**100,62**	**6,12**	**3,24**	**3,96**	**0,792**	**0**	**0**	**0**	**0**	**3,6**
		яблоки		41,4	36	0,144	0,144	3,528	16,92	100,08	5,76	3,24	3,96	0,792	0	0	0	0	3,6
		вода		155	155	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок		18	18	0	0	17,964	68,22	0,54	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за полдник	**240**			**4,2435**	**7,4208**	**57,9903**	**312,678**	**168,384**	**18,771**	**18,816**	**52,836**	**1,6269**	**0,05325**	**0,06027**	**0,04752**	**0,4206**	**3,6**
о за 1 день			1293			**37,5745**	**49,1944**	**206,7938**	**1352,9144**	**1598,951**	**320,347**	**152,837**	**542,031**	**8,6522**	**150,2252**	**0,34865**	**0,22689**	**4,88237**	**40,2356**
								2 ДЕНЬ											
ВТРАК	213/2014	**Яйцо отварное**	**40**	1 шт.	40	**5,08**	**4,6**	**0,28**	**62,8**	**56**	**22**	**4,8**	**76,8**	**1**	**0,1**	**0,028**	**0,176**	**0,08**	**0**
		соль йодированная		4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	50/2009	**Консервы овощные закусочные порциями(икра кабачковая)**	**31,5**	30	30	**0,57**	**2,67**	**2,31**	**35,7**	**94,5**	**12,3**	**4,5**	**11,1**	**0,21**	**0**	**0**	**0**	**0**	**2,1**
	г/п	**Хлеб ржаной**	**30**	30	30	**1,98**	**0,36**	**10,26**	**54,3**	**28,2**	**10,2**	**12,3**	**36**	**0,69**	**0**	**0,033**	**0,024**	**0,192**	**0**
	1/2014	**Бутерброд с маслом сливочным**	**40**			**2,39**	**8,85**	**14,9**	**165,7**	**58,75**	**164,9**	**10,65**	**107,45**	**0,49**	**0,0565**	**0**	**0,057**	**0,522**	**0,42**
		масло сливочное"Крестьянское"		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0,001	0,01	0
		хлеб пшеничный		30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
	392/2014	**Чай с сахаром**	**180**			**0,06**	**0,00**	**10,00**	**38,36**	**7,74**	**1,69**	**1,32**	**2,47**	**0,25**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,02**	**0,03**
	391/2014	чай-заварка		30	30	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
		чай черный байховый		0,3	0,3	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
		сахар-песок		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за завтрак	**321,5**			**10,08**	**16,48**	**37,7507**	**356,8554**	**245,19**	**211,085**	**33,57**	**233,822**	**2,636**	**0,15665**	**0,06121**	**0,26**	**0,818**	**2,55**
АВТРАК	368/2014	**Плоды свежие (яблоки)**	**100**	114	100	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**278**	**16**	**9**	**11**	**2,2**	**0**	**0,03**	**0,02**	**0,3**	**10**
ОБЕД																			
	103/2005	**Суп картофельный с макаронными изделиями**	**180**			**2,0024**	**2,0912**	**14,7682**	**86,824**	**342,4**	**10,836**	**17,284**	**45,546**	**0,57**	**144**	**0**	**0**	**0,774**	**11,88**
		картофель		72	54	1,08	0,216	8,802	41,58	306,72	5,4	12,42	31,32	0,486	0	0	0	0,702	10,8
		макароны или лапша или вермишель		7	7	0,728	0,077	4,879	23,59	8,68	1,26	1,12	6,09	0,084	0	0	0	0	0
		морковь		9	7,2	0,0936	0	0,4968	2,52	14,4	1,944	2,736	3,96	0	144	0	0	0,072	0,36
		лук репчатый		9	7,2	0,1008	0	0,5904	2,952	12,6	2,232	1,008	4,176	0	0	0	0	0	0,72
		масло растительное подсолнечное		1,8	1,8	0	1,7982	0	16,182	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		126	126	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1,2	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	291/2005	**Плов из птицы**	**180**			**20,77**	**17,63**	**31,82**	**371,28**	**291,58**	**28,98**	**31,40**	**167,54**	**2,45**	**32,80**	**0,12**	**0,18**	**7,24**	**2,42**
		бройлер-цыпленок		115,2	82	17,466	9,22	0	151,372	213,2	13,12	16,4	114,8	1,64	32,8	0,082	0,164	6,4206	0
		масло растительное подсолнечное		8	8	0	7,992	0	71,92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

		лук репчатый		10	8,4	0,1176	0	0,6888	3,444	14,7	2,604	1,176	4,872	0	0	0	0	0	0,84
		крупа рисовая		42	42	2,94	0,42	29,988	138,6	22,68	10,08	8,82	40,74	0,756	0	0,0336	0,0168	0,672	0
		соль йодированная		1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	70/2005	**Овощи натуральные соленые (огурцы)**	**20**	**22**	**20**	**0,16**	**0,02**	**0,34**	**2,6**	**28,2**	**4,6**	**2,8**	**4,8**	**0,12**	**0**	**0,004**	**0,004**	**0,02**	**1**
	376/2014	**Компот из сушеных фруктов**	**180**			**0,396**	**0**	**24,9912**	**100,116**	**0,432**	**0,488**	**0**	**0**	**0,03**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,24**
		сухофрукты(смесь)		18	45	0,396	0	10,62	45,54	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
		сахар-песок		14,4	14,4	0	0	14,3712	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	г/п	**Хлеб ржаной**	**20**	20	20	**1,32**	**0,24**	**6,84**	**36,2**	**18,8**	**6,8**	**8,2**	**24**	**0,46**	**0**	**0,022**	**0,016**	**0,128**	**0**
	г/п	**Хлеб пшеничный йодированный**	**20**	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0
		Итого за обед	600			**26,19**	**21,58**	**88,72**	**649,42**	**706,81**	**56,91**	**66,68**	**258,49**	**3,95**	**176,80**	**0,17**	**0,22**	**8,47**	**15,54**
ЛДНИК																			
	237/2014	**Запеканка из творога с соусом яблочным**	**105**			**13,587**	**7,0164**	**17,2002**	**212,7268**	**117,17**	**129,156**	**20,788**	**178,68**	**0,6766**	**0,08768**	**0,04132**	**0,24334**	**0,42328**	**0,9376**
		творог		75	73,6	12,2912	3,68	1,472	114,3008	82,432	120,704	16,928	161,92	0,2944	0,05888	0,02944	0,2208	0,2944	0,368
		крупа манная		5	5	0,515	0,05	3	16,4	6	1	1,5	4,2	0,115	0	0,007	0,0035	0,05	0
		сахар-песок		6,4	6,4	0	0	6,3872	24,256	0,192	0,128	0	0	0	0	0	0	0	0
		яйца куриные, гр		3,2	3,2	0,41	0,37	0,02	5,02	4,48	1,76	0,38	6,14	0,08	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00
		масло сливочное"Крестьянское"		3,2	3,2	0,0256	2,32	0,0416	21,152	0,736	0,704	0,096	0,608	0,0064	0,016	0	0,00032	0,0032	0
		сухари панировочные		3,2	3,2	0,2464	0,096	1,5936	8,384	4,064	0,832	1,12	2,656	0,0512	0	0	0	0,04928	0
		сметана		3,2	3,2	0,08	0,48	0,1088	6,592	3,488	2,752	0,256	1,92	0,0064	0,0048	0,00096	0,00352	0,0032	0,0096
	362/2014	соус яблочный	25																
		яблоки свежие		6,4	5,6	0,0224	0,0224	0,5488	2,632	15,568	0,896	0,504	0,616	0,1232	0	0,00168	0,00112	0,0168	0,56
		сахар-песок		3	3	0	0	2,994	11,37	0,09	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0
		крахмал картофельный		0,8	0,8	0	0	0,6368	2,616	0,12	0,32	0	0,616	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0,03	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		20	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	397/2014	**Какао с молоком**	**180**			**3,809**	**3,97**	**15,456**	**110,37**	**206,17**	**136,04**	**28,15**	**118,65**	**0,66**	**0,09**	**0,003**	**0,006**	**0,054**	**1,43**
		какао порошок		3	3	0,729	0,45	0,306	8,67	45,27	3,84	12,75	19,65	0,66	0,09	0,003	0,006	0,054	0
		сахар-песок		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		молоко		110	110	3,08	3,52	5,17	63,8	160,6	132	15,4	99	0	0	0	0	0	1,43
		вода		80	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за полдник	285			**17,396**	**10,9864**	**32,6562**	**323,0968**	**323,34**	**265,196**	**48,938**	**297,33**	**1,3366**	**0,17768**	**0,04432**	**0,24934**	**0,47728**	**2,3676**
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1306,5			**54,06**	**49,45**	**168,93**	**1376,38**	**1553,34**	**549,19**	**158,19**	**800,64**	**10,12**	**177,13**	**0,31**	**0,75**	**10,06**	**30,46**
								3 ДЕНЬ											
АВТРАК	**173/2005**	**Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром**	**150**			**5,5**	**4,2**	**30,5**	**180,9**	**104,4**	**102,3**	**55,0**	**179,2**	**2,5**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**0,9**
		хлопья овсяные "Геркулес"		31,7	31,7	3,5	2,0	15,9	96,7	0,0	16,5	45,0	115,1	2,5	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0
		молоко		71,3	71,3	1,9964	2,2816	3,3511	41,354	104,098	85,56	9,982	64,17	0	0	0	0	0	0,9269
		вода		42,8	42,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		сахар-песок		11,3	11,3	0	0	11,2774	42,827	0,339	0,226	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	1/2014	**Бутерброд с маслом сливочным**	**40**			**2,39**	**8,85**	**14,9**	**165,7**	**58,75**	**164,9**	**10,65**	**107,45**	**0,49**	**0,0565**	**0**	**0,057**	**0,522**	**0,42**
		масло сливочное"Крестьянское"		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0,001	0,01	0
		хлеб пшеничный		30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
	392/2014	**Чай с сахаром**	**180**			**0,06**	**0,00**	**10,00**	**38,36**	**7,74**	**1,69**	**1,32**	**2,47**	**0,25**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,02**	**0,03**
	391/2014	чай-заварка		30	30	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
		чай черный байховый		0,3	0,3	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
		сахар-песок		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

ВТРАК	г/п	**Сок фруктовый в ассортименте**	100	100	100	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**46**	**120**	**7**	**4**	**7**	**1,4**	**0**	**0**	**0**	**0,2**	**2**
БЕД																			
	96/2005	**Рассольник ленинградский со сметаной**	**180/3**			**1,7218**	**4,302**	**12,5362**	**97,214**	**352,392**	**19,354**	**20,824**	**53,436**	**0,6768**	**144,0045**	**0,00522**	**0,0033**	**0,849**	**12,079**
		картофель		72	54	1,08	0,216	8,802	41,58	306,72	5,4	12,42	31,32	0,486	0	0	0	0,702	10,8
		крупа(перловая или пшеничная)		3,6	3,6	0,3348	0,0396	2,6532	11,664	6,192	1,368	3,384	11,628	0,1188	0	0,00432	0	0,072	0
		морковь		9	7,2	0,0936	0	0,4968	2,52	14,4	1,944	2,736	3,96	0	144	0	0	0,072	0,36
		лук репчатый		4,3	3,6	0,0504	0	0,2952	1,476	6,3	1,116	0,504	2,088	0	0	0	0	0	0,36
		огурцы соленые		12	11	0,088	0	0,187	1,43	15,51	2,53	1,54	2,64	0,066	0	0	0	0	0,55
		масло растительное подсолнечное		3,6	3,6	0	3,5964	0	32,364	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1,2	1,2	0	0	0	0	0	4,416	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		135	135	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сметана		3	3	0,075	0,45	0,102	6,18	3,27	2,58	0,24	1,8	0,006	0,0045	0,0009	0,0033	0,003	0,009
	295/2005	**Котлета рубленная из бройлер-цыплят с маслом сливочным**	**70**			**12,0793**	**11,5847**	**8,6632**	**188,025**	**155,473**	**9,134**	**45,195**	**92,782**	**0,9174**	**31,875**	**0,03185**	**0,03185**	**5,12876**	**0,819**
		бройлер-цыпленок		110,5	45,5	10,738	0,8645	0,182	51,415	132,86	3,64	39,13	77,805	0,637	31,85	0,03185	0,03185	4,8685	0,819
		хлеб пшеничный		10,4	10,4	0,8008	0,312	5,1792	27,248	13,208	2,704	3,64	8,632	0,1664	0	0	0	0,16016	0
		вода		15,6	15,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сухари панировочные		6,5	6,5	0,5005	0,195	3,237	17,03	8,255	1,69	2,275	5,395	0,104	0	0	0	0,1001	0
		внутренний жир		2,6	2,6	0	2,5922	0	23,322	0	0	0	0	0	0		0	0	0
		масло сливочное"Крестьянское"		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0	0	0
		соль йодированная		1,7	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло растительное подсолнечное		4	4	0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	75/2005	**Икра свекольная**	**120**			**2,22**	**9,2808**	**6,522**	**141,358**	**400,95**	**42,21**	**28,74**	**59,04**	**1,536**	**0**	**0,018**	**0,0564**	**0,408**	**16,5**
		свекла		114,5	90	1,35	0,09	2,52	37,8	259,2	33,3	19,8	38,7	1,26	0	0,018	0,036	0,18	9
		лук репчатый		25,1	21	0,294	0	1,722	8,61	36,75	6,51	2,94	12,18	0	0	0	0	0	2,1
		томатная паста		12	12	0,576	0	2,28	12,24	105	2,4	6	8,16	0,276	0	0	0,0204	0,228	5,4
		масло растительное подсолнечное		9,2	9,2	0	9,1908	0	82,708	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок		1,4	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1,1	1,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	376/2014	**Компот из сушеных фруктов**	**180**			**0,396**	**0**	**24,9912**	**100,116**	**0,432**	**0,488**	**0**	**0**	**0,03**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,24**
		сухофрукты(смесь)		18	45	0,396	0	10,62	45,54	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
		сахар-песок		14,4	14,4	0	0	14,3712	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	г/п	**Хлеб ржаной**	**20**	20	20	**1,32**	**0,24**	**6,84**	**36,2**	**18,8**	**6,8**	**8,2**	**24**	**0,46**	**0**	**0,022**	**0,016**	**0,128**	**0**
	г/п	**Хлеб пшеничный йодированный**	**20**	20	20	**1,54**	**1,6**	**9,96**	**52,4**	**25,4**	**5,2**	**7**	**16,6**	**0,32**	**0**	**0,032**	**0,016**	**0,308**	**0**
		Итого за обед	614			**19,3**	**27,0**	**69,5**	**615,3**	**953,4**	**83,2**	**110,0**	**245,9**	**3,9**	**175,9**	**0,1**	**0,1**	**6,8**	**29,6**
ДНИК																			
	406/2005	**Пирожки печеные сдобные из дрожжевого теста с повидлом**	**60**			**3,2375**	**2,8225**	**21,031**	**123,97**	**53,35**	**8,95**	**12,55**	**37,955**	**0,6585**	**0,0225**	**0,04885**	**0,0352**	**0,336**	**0**
	405/2005	*тесто дрожжевое для пирожков*		*43*															
		мука пшеничная в/с		27,5	27,5	2,8325	0,3025	18,975	91,85	48,4	6,6	12,1	31,625	0,5775	0	0,04675	0,022	0,33	0
		сахар-песок		2,00	2	0	0	1,996	7,58	0,06	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло сливочное"Крестьянское"		3	3	0,024	2,175	0,039	19,83	0,69	0,66	0,09	0,57	0,006	0,015	0	0	0	0
		яйца куриные, гр		3	3	0,38	0,35	0,02	4,71	4,20	1,65	0,36	5,76	0,08	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00
		соль йодированная		0,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		дрожжи сухие		0,25	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		7,3	7,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	406//2005	*повидло или джем*		*25,25*															
		мука на подсып		1,3	1,3	0,1339	0,0143	0,897	4,342	2,288	0,312	0,572	1,495	0,0273	0	0,00221	0,00104	0,0156	0
		масло растительное подсолнечное		0,2	0,2	0	0,1998	0	1,798	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		яйца куриные для смазки пирожков, гр		1,2	1,2	0,15	0,14	0,01	1,88	1,68	0,66	0,14	2,30	0,03	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00

		вода		180	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за полдник	240			**3,8495**	**3,0745**	**47,689**	**243,31**	**62,89**	**20,11**	**15,61**	**41,015**	**1,1985**	**0,0225**	**0,04885**	**0,0352**	**0,552**	**180**
за 3 день			1324			**31,6**	**43,3**	**182,7**	**1289,5**	**1307,3**	**379,2**	**196,5**	**583,0**	**9,7**	**176,0**	**0,3**	**0,3**	**8,4**	**213,0**
								4 ДЕНЬ												
ТРАК																				
	182/2005	**Каша жидкая молочная из пшенной крупы с сахаром**	**150**			**5,2655**	**3,22105**	**33,5669**	**183,187**	**161,284**	**93,121**	**38,725**	**130,305**	**1,995**	**0,04275**	**0,1767**	**0,0114**	**0,44175**	**0,923**
		крупа пшенная		28,50	28,5	3,2775	0,94905	18,9525	99,18	57,285	7,695	28,785	66,405	1,995	0,04275	0,1767	0,0114	0,44175	0
		вода		51	51	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		молоко		71	71	1,988	2,272	3,337	41,18	103,66	85,2	9,94	63,9	0	0	0	0	0	0,923
		сахар-песок		11,3	11,3	0	0	11,2774	42,827	0,339	0,226	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	1/2014	**Бутерброд с маслом сливочным**	**40**			**2,39**	**8,85**	**14,9**	**165,7**	**58,75**	**164,9**	**10,65**	**107,45**	**0,49**	**0,0565**	**0**	**0,057**	**0,522**	**0,42**
		масло сливочное"Крестьянское"		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0,001	0,01	0
		хлеб пшеничный		30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
	393/2014	**Чай с сахаром и лимоном**	**180/7**			**0,123**	**0,007**	**10,2107**	**40,7354**	**19,15**	**4,485**	**2,16**	**4,012**	**0,288**	**0,00015**	**0,00301**	**0,0044**	**0,031**	**2,83**
	391/2014	*чай-заварка*		30	30	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
		чай черный байховый		0,3	0,3	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
		сахар-песок		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		лимон		8	7	0,063	0,007	0,21	2,38	11,41	2,8	0,84	1,54	0,042	0	0,0028	0,0014	0,007	2,8
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за завтрак	377			**7,7785**	**12,0781**	**58,6776**	**389,6224**	**239,184**	**262,506**	**51,535**	**241,767**	**2,773**	**0,0994**	**0,17971**	**0,0728**	**0,99475**	**4,173**
ВТРАК	**372/2014**	**Компот из свежих плодов**	**180**			**0,144**	**0,144**	**21,492**	**85,14**	**100,62**	**6,12**	**3,24**	**3,96**	**0,792**	**0**	**0**	**0**	**0**	**3,6**
		яблоки		41,4	36	0,144	0,144	3,528	16,92	100,08	5,76	3,24	3,96	0,792	0	0	0	0	3,6
		вода		155	155	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок		18	18	0	0	17,964	68,22	0,54	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
БЕД																				
	102/2005	**Суп картофельный с бобовыми**	**180**			**4,2498**	**3,3744**	**14,3946**	**106,008**	**340,344**	**21,078**	**25,38**	**62,55**	**1,332**	**180,0072**	**0,1296**	**0,02592**	**0,89928**	**8,37**
		картофель		48	36	0,72	0,144	5,868	27,72	204,48	3,6	8,28	20,88	0,324	0	0	0	0,468	7,2
		горох лущеный		14,6	14,4	3,312	0,2304	7,32	45,22	105,26	12,82	12,67	32,54	1,01	0,01	0,13	0,03	0,34	0
		лук репчатый		8,6	7,2	0,1008	0	0,5904	2,952	12,6	2,232	1,008	4,176	0	0	0	0	0	0,72
		морковь		11,3	9	0,117	0	0,621	3,15	18	2,43	3,42	4,95	0	180	0	0	0,09	0,45
		масло растительное подсолнечное		3,6	3,6	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1	1	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		вода		126	126	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	619/2009	**Тефтели из мяса говядины с соусом красным основным**	**110**			**9,002**	**12,88**	**12,9825**	**201,3245**	**207,8025**	**22,355**	**16,69**	**93,52**	**1,226**	**80**	**0,015**	**0,0834**	**2,098**	**3**
		говядина б/к		38	38	7,068	6,08	0	82,992	123,5	3,42	8,36	71,44	1,03	0	0	0,08	1,78	0
		вода		6	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		крупа рисовая		5	5	0,7	0,8	4,5	23,6	11,45	2,35	3,15	7,5	0,15	0	0,015	0	0,14	0
		лук репчатый		21	18	0,252	0	1,476	7,38	31,5	5,58	2,52	10,44	0	0	0	0	0	1,8
		масло растительное подсолнечное		8	8	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		мука пшеничная		4	4	0,41	0	2,76	13,36	7,04	4,6	0	0	0	0	0	0	0,05	0
		соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	759/2009	Соус красный основной	50			0,572	3	4,2465	47,0225	34,3125	6,405	2,66	4,14	0,046	80	0	0,0034	0,128	1,2
		вода		50	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло растительное подсолнечное		1	1	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		мука пшеничная		2,5	2,5	0,41	0	2,76	13,36	7,04	4,6	0	0	0	0	0	0	0,05	0
		томатная паста		2	2	0,096	0	0,38	2,04	17,5	0,4	1	1,36	0,046	0	0	0,0034	0,038	0,9
		морковь		5	4	0,052	0	0,276	1,4	8	1,08	1,52	2,2	0	80	0	0	0,04	0,2
		лук репчатый		1,2	1	0,014	0	0,082	0,41	1,75	0,31	0,14	0,58	0	0	0	0	0	0,1
		сахар-песок		0,75	0,75	0	0	0,7485	2,8425	0,0225	0,015	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		лавровый лист																		

		макаронные изделия в/с		41	41	4,264	0,451	28,577	138,17	50,84	7,38	6,56	35,67	0,492	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1,4	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло сливочное"Крестьянское"		4,5	4,5	0,036	3,2625	0,0585	29,745	1,035	0,99	0,135	0,855	0,009	0,0225	0	0	0	0
	70/2005	**Овощи натуральные соленые (огурцы)**	**20**	**22**	**20**	**0,16**	**0,02**	**0,34**	**2,6**	**28,2**	**4,6**	**2,8**	**4,8**	**0,12**	**0**	**0,004**	**0,004**	**0,02**	**1**
	376/2014	**Компот из сушеных фруктов**	**180**			**0,396**	**0**	**24,9912**	**100,116**	**0,432**	**0,488**	**0**	**0**	**0,03**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,24**
		сухофрукты(смесь)		18	45	0,396	0	10,62	45,54	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
		сахар-песок		14,4	14,4	0	0	14,3712	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	г/п	**Хлеб ржаной**	**20**	20	20	**1,32**	**0,24**	**6,84**	**36,2**	**18,8**	**6,8**	**8,2**	**24**	**0,46**	**0**	**0,022**	**0,016**	**0,128**	**0**
	г/п	**Хлеб пшеничный йодированный**	**20**	20	20	**1,54**	**1,6**	**9,96**	**52,4**	**25,4**	**5,2**	**7**	**16,6**	**0,32**	**0**	**0,032**	**0,016**	**0,308**	**0**
		Итого за обед	650			**20,9678**	**21,8279**	**98,1438**	**666,5635**	**672,8535**	**68,891**	**66,765**	**237,995**	**3,989**	**260,0297**	**0,2026**	**0,14532**	**3,45328**	**12,61**
НИК																			
	449/2014	**Оладьи с повидлом**	**100**			**2,2018**	**4,9694**	**12,033**	**100,76**	**96,879**	**69,784**	**8,159**	**52,665**	**0,1651**	**0,0065**	**0,00259**	**0,01298**	**0,0629**	**0,7171**
	400/2014	*тесто для оладий*			108,5														
		мука пшеничная		52,2	52,2	0,41	0	2,76	13,36	7,04	4,6	0	0	0	0	0	0	0,05	0
		яйцо куриное столовое, гр		2,6	2,6	0,33	0,30	0,02	4,08	3,64	1,43	0,31	4,99	0,07	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00
		молоко		52,2	52,2	1,4616	1,6704	2,4534	30,276	76,212	62,64	7,308	46,98	0	0	0	0	0	0,6786
		дрожжи сухие		0,4	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок		1,8	1,8	0	0	1,7964	6,822	0,054	0,036	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло растительное подсолнечное		4,6	4,6	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		повидло		7,7	7,7	0	0	5,005	19,25	9,933	1,078	0,539	0,693	0,1001	0	0,00077	0,00154	0,0077	0,0385
	360/2005	**Кисель из повидла**	**180**			**0,108**	**0,0216**	**14,382**	**57,825**	**27,081**	**4,176**	**0,864**	**6,363**	**0,3024**	**0**	**0**	**0**	**0,0432**	**0,632**
		повидло		21,6	21,6	0,108	0,0216	2,1816	9,936	25,92	1,512	0,864	1,512	0,3024	0	0	0	0,0432	0,432
		сахар-песок		7,2	7,2	0	0	7,1856	27,288	0,216	0,144	0	0	0	0	0	0	0	0
		крахмал картофельный		6,3	6,3	0	0	5,0148	20,601	0,945	2,52	0	4,851	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0,27	0,27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
		вода		126	126	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за полдник	280			**2,3098**	**4,991**	**26,415**	**158,585**	**123,96**	**73,96**	**9,023**	**59,028**	**0,4675**	**0,0065**	**0,00259**	**0,01298**	**0,1061**	**1,3491**
за 4 день			1487			**31,2**	**39,0**	**204,7**	**1299,9**	**1136,6**	**411,5**	**130,6**	**542,8**	**8,0**	**260,1**	**0,4**	**0,2**	**4,6**	**21,7**
								5 ДЕНЬ											
ТРАК	182/2005	**Каша жидкая молочная из рисовой крупы с сахаром**	**150**			**3,535**	**2,493**	**30,3938**	**156,937**	**115,933**	**90,73**	**14,581**	**85,337**	**0,3978**	**0**	**0,01768**	**0,00884**	**0,3536**	**0,923**
		крупа рисовая		22,1	22,1	1,547	0,221	15,7794	72,93	11,934	5,304	4,641	21,437	0,3978	0	0,01768	0,00884	0,3536	0
		вода		54	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		молоко		71	71	1,988	2,272	3,337	41,18	103,66	85,2	9,94	63,9	0	0	0	0	0	0,923
		сахар-песок		11,3	11,3	0	0	11,2774	42,827	0,339	0,226	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2/2014	**Бутерброд с повидлом и маслом сливочным**	**55**			**2,35**	**8,85**	**14,9**	**165,7**	**58,75**	**164,9**	**10,65**	**107,45**	**0,49**	**0,0565**	**0**	**0,057**	**0,522**	**0,42**
		повидло		20,2	20	0	0	13	50	25,8	2,8	1,4	1,8	0,26	0	0,002	0,004	0,02	0,1
		масло сливочное"Крестьянское"		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0,0005	0,005	0
		хлеб пшеничный		30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
	379/2005	**Кофейный напиток с молоком**	**180**			**3,195**	**3,042**	**22,509**	**125,7615**	**131,94**	**112,86**	**12,6**	**92,25**	**0,3645**	**0,018**	**0,036**	**0,18**	**1,17**	**1,17**
		Кофейный напиток		4,5	4,5	0,675	0,162	0,315	5,3415	0	4,5	0	11,25	0,2745	0	0	0,045	1,08	0
		вода		108	108	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок		18	18	0	0	17,964	68,22	0,54	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0
		молоко		90	90	2,52	2,88	4,23	52,2	131,4	108	12,6	81	0,09	0,018	0,036	0,135	0,09	1,17
		Итого за завтрак	385			**9,08**	**14,385**	**67,8028**	**448,3985**	**306,623**	**368,49**	**37,831**	**285,037**	**1,2523**	**0,0745**	**0,05368**	**0,24584**	**2,0456**	**2,513**
АВТРАК	г/п	**Сок фруктовый в ассортименте**	**100**	100	100	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**46**	**120**	**7**	**4**	**7**	**1,4**	**0**	**0**	**0**	**0,2**	**2**

		капуста белокачанная свежая		38,7	30	0,54	0,03	1,41	8,4	90	14,4	4,8	9,3	0,18	0	0,009	0,012	0,21	13,5
		картофель		36	28	0,56	0,112	4,564	21,56	159,04	2,8	6,44	16,24	0,252	0	0	0	0,364	5,6
		морковь		12	9	0,117	0	0,621	3,15	18	2,43	3,42	4,95	0	180	0	0	0,09	0,45
		лук репчатый		9	7,2	0,1008	0	0,5904	2,952	12,6	2,232	1,008	4,176	0	0	0	0	0	0,72
		томатная паста		1,1	1,1	0,0528	0	0,209	1,122	9,625	0,22	0,55	0,748	0,0253	0	0	0,00187	0,0209	0,495
		масло растительное подсолнечное		3,6	3,6	0	3,5964	0	32,364	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1,2	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		144	144	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сметана		3	3	0,075	0,45	0,102	6,18	3,27	2,58	0,24	1,8	0,006	0,0045	0,0009	0,0033	0,003	0,009
	292/2005	**Птица, тушеная в соусе с овощами**	**210**			**22,0463**	**27,3572**	**20,338**	**426,36**	**844,975**	**47,6**	**120,182**	**256,578**	**21,4802**	**69,85125**	**0,00884**	**0,00416**	**12,0814**	**21,1992**
		бройлер-цыпленок		138,6	99,4	18,5878	16,0034	0	218,68	290,248	7,952	85,484	169,974	1,3916	69,58	0	0	10,6358	1,7892
		масло растительное подсолнечное		8,4	8,4	0	8,3916	0	75,516	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		картофель		94	70	1,4	0,28	11,41	53,9	397,6	7	16,1	40,6	0,63	0	0	0	0,91	14
		морковь		45	35	0,455	0	2,415	12,25	70	9,45	9,45	13,3	19,25	0,245	0	0	0,35	1,75
		лук репчатый		17	14	0,196	0	1,148	5,74	24,5	4,34	1,96	8,12	0	0	0	0	0	1,4
		горошек зеленый консервированный		11,2	7	0,3	0	0,65	4	9,9	2	2,1	6,2	0	0	0	0	0,07	1
		соль йодированная		2,8	2,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	331/2005	Соус сметанный с томатом	70																
		сметана		17,5	17,5	0,4375	2,625	0,595	36,05	19,075	15,05	1,4	10,5	0,035	0,02625	0	0	0	0
		мука пшеничная в/с		5,2	5,2	0,5356	0,0572	3,588	17,368	9,152	1,248	2,288	5,98	0,1092	0	0,00884	0,00416	0,0624	0
		вода		52,5	52,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		томатная паста		2,8	2,8	0,1344	0	0,532	2,856	24,5	0,56	1,4	1,904	0,0644	0	0	0	0,0532	1,26
		соль йодированная		0,8	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	376/2014	**Компот из сушеных фруктов**	**180**			**0,396**	**0**	**24,9912**	**100,116**	**0,432**	**0,488**	**0**	**0**	**0,03**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,24**
		сухофрукты(смесь)		18	45	0,396	0	10,62	45,54	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
		сахар-песок		14,4	14,4	0	0	14,3712	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	г/п	**Хлеб ржаной**	**20**	20	20	**1,32**	**0,24**	**6,84**	**36,2**	**18,8**	**6,8**	**8,2**	**24**	**0,46**	**0**	**0,022**	**0,016**	**0,128**	**0**
	г/п	**Хлеб пшеничный йодированный**	**20**	20	20	**1,54**	**1,6**	**9,96**	**52,4**	**25,4**	**5,2**	**7**	**16,6**	**0,32**	**0**	**0,032**	**0,016**	**0,308**	**0**
		Итого за обед	634			**26,7**	**33,4**	**69,6**	**690,8**	**1182,1**	**84,8**	**151,8**	**334,4**	**22,8**	**249,9**	**0,1**	**0,1**	**13,2**	**42,2**
ДНИК																			
	213/2014	**Яйцо отварное**	**40**	1 шт.	40	**5,08**	**4,6**	**0,28**	**62,8**	**56**	**22**	**4,8**	**76,8**	**1**	**0,1**	**0,028**	**0,176**	**0,08**	**0**
		соль йодированная		4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	50/2009	**Консервы овощные закусочные порциями(икра кабачковая)**	**31,5**	30	30	**0,57**	**2,67**	**2,31**	**35,7**	**94,5**	**12,3**	**4,5**	**11,1**	**0,21**	**0**	**0**	**0**	**0**	**2,1**
	г/п	**хлеб пшеничный**	**20**	20	20	**1,54**	**1,6**	**9,96**	**52,4**	**25,4**	**5,2**	**7**	**16,6**	**0,32**	**0**	**0,032**	**0,016**	**0,308**	**0**
	392/2014	**Чай с сахаром**	**180**			**0,06**	**0,00**	**10,00**	**38,36**	**7,74**	**1,69**	**1,32**	**2,47**	**0,25**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,02**	**0,03**
	391/2014	чай-заварка		30	30	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
		чай черный байховый		0,3	0,3	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
		сахар-песок		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за полдник	**271,5**			**7,25**	**8,87**	**22,5507**	**189,2554**	**183,64**	**41,185**	**17,62**	**106,972**	**1,776**	**0,10015**	**0,06021**	**0,195**	**0,412**	**2,13**
за 5 день			1390,5			**43,6**	**56,7**	**170,1**	**1374,5**	**1792,4**	**501,4**	**211,3**	**733,4**	**27,2**	**250,0**	**0,2**	**0,5**	**15,9**	**48,9**
								6 ДЕНЬ											
ТРАК																			
	181/2005	**Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром**	**150**			**4,2858**	**2,5068**	**29,707**	**157,055**	**131,223**	**90,346**	**16,656**	**82,908**	**0,5106**	**0**	**0,03108**	**0,01554**	**0,222**	**0,9282**
		крупа манная		22,2	22,2	2,2866	0,222	15	72,816	26,64	4,44	6,66	18,648	0,5106	0	0,03108	0,01554	0,222	0
		молоко		74,4	71,4	1,9992	2,2848	3,3558	41,412	104,244	85,68	9,996	64,26	0	0	0	0	0	0,9282
		вода		53,6	53,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок		11,3	11,3	0	0	11,2774	42,827	0,339	0,226	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		0,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

	1/2014	**Бутерброд с маслом сливочным**	**40**			**2,39**	**8,85**	**14,9**	**165,7**	**58,75**	**164,9**	**10,65**	**107,45**	**0,49**	**0,0565**	**0**	**0,057**	**0,522**	**0,42**
		масло сливочное"Крестьянское"		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0,001	0,01	0
		хлеб пшеничный		30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
	393/2014	**Чай с сахаром и лимоном**	**180/7**			**0,123**	**0,007**	**10,2107**	**40,7354**	**19,15**	**4,485**	**2,16**	**4,012**	**0,288**	**0,00015**	**0,00301**	**0,0044**	**0,031**	**2,83**
	391/2014	*чай-заварка*		30	30	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
		чай черный байховый		0,3	0,3	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
		сахар-песок		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		лимон		8	7	0,063	0,007	0,21	2,38	11,41	2,8	0,84	1,54	0,042	0	0,0028	0,0014	0,007	2,8
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за завтрак	370			**6,80**	**11,36**	**54,82**	**363,49**	**209,12**	**259,73**	**29,47**	**194,37**	**1,29**	**0,06**	**0,03**	**0,08**	**0,78**	**4,18**
ТРАК	г/п	**Сок фруктовый в ассортименте**	**100**	100	100	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**46**	**120**	**7**	**4**	**7**	**1,4**	**0**	**0**	**0**	**0,2**	**2**
Д																			
	82/2005	**Борщ с капустой и картофелем со сметаной**	**180/3**			**1,4238**	**4,191**	**10,101**	**83,946**	**282,852**	**28,688**	**18,126**	**39,222**	**0,7908**	**180,0045**	**0,0132**	**0,0237**	**0,5634**	**14,589**
		свекла		30,6	24,6	0,369	0,0246	2,52	10,332	70,848	9,102	5,412	10,578	0,3444	0	0,00492	0,00984	0,0492	2,46
		капуста белокачанная свежая		15,6	12,6	0,2268	0,0126	0,5922	3,528	37,8	6,048	2,016	3,906	0,0756	0	0,00378	0,00504	0,0882	5,67
		картофель		28,2	21	0,42	0,084	3,423	16,17	119,28	2,1	4,83	12,18	0,189	0	0	0	0,273	4,2
		морковь		12	9	0,117	0,009	0,621	3,15	18	2,43	3,42	4,95	0,063	180	0	0	0,09	0,45
		лук репчатый		9	7,2	0,1008	0,0144	0,5904	2,952	12,6	2,232	1,008	4,176	0,0576	0	0,0036	0,00144	0,0144	0,72
		томатная паста		2,4	2,4	0,1152	0	0,456	2,448	21	0,48	1,2	1,632	0,0552	0	0	0,00408	0,0456	1,08
		масло растительное подсолнечное		3,6	3,6	0	3,5964	0	32,364	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок		1,8	1,8	0	0	1,7964	6,822	0,054	0,036	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	3,68	0	0	0	0	0	0	0	0
		лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		144	144	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сметана		3	3	0,075	0,45	0,102	6,18	3,27	2,58	0,24	1,8	0,006	0,0045	0,0009	0,0033	0,003	0,009
	229/2005	**Рыба ,тушеная в томате с овощами**	**110**			**12,6556**	**5,6646**	**7,338**	**132,608**	**443,93**	**53,25**	**55,98**	**205,08**	**1,1352**	**2,92**	**0,02**	**0,02**	**1,3172**	**4,95**
		минтай		147,6	74,4	11,8296	0,6696	0	53,568	312,48	29,76	40,92	178,56	0,5952	0	0	0	0,9672	0
		морковь		27	21	0,4	0	2,3	11,8	63	16	12	17,3	0,4	2,8	0,02	0,02	0,3	1,35
		вода		19	19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		лук репчатый		12	9	0,126	0	0,738	3,69	15,75	2,79	1,26	5,22	0	0	0	0	0	0,9
		масло растительное подсолнечное		5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сахар -песок		2	2	0	0	3,1	12,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		томатная паста		4	4	0,3	0	1,2	6,5	52,7	4,7	1,8	4	0,14	0,12	0	0	0,05	2,7
		соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		лавровый лист		0,01	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	312/2005	**Пюре картофельное**	**120**			**2,5876**	**4,031**	**17,6081**	**117,127**	**609,446**	**32,774**	**26,221**	**76,448**	**0,9309**	**0,021**	**0**	**0,00042**	**1,3367**	**20,734**
		картофель		137	102,5	2,05	0,41	16,7075	78,925	582,2	10,25	23,575	59,45	0,9225	0	0	0	1,3325	20,5
		масло сливочное"Крестьянское"		4,2	4,2	0,0336	3,045	0,0546	27,762	0,966	0,924	0,126	0,798	0,0084	0,021	0	0,00042	0,0042	0
		молоко		18,5	18	0,504	0,576	0,846	10,44	26,28	21,6	2,52	16,2	0	0	0	0	0	0,234
		соль йодированная		0,4	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	376/2014	**Компот из сушеных фруктов**	**180**			**0,396**	**0**	**24,9912**	**100,116**	**0,432**	**0,488**	**0**	**0**	**0,03**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,24**
		сухофрукты(смесь)		18	45	0,396	0	10,62	45,54	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
		сахар-песок		14,4	14,4	0	0	14,3712	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	г/п	**Хлеб ржаной**	**20**	20	20	**1,32**	**0,24**	**6,84**	**36,2**	**18,8**	**6,8**	**8,2**	**24**	**0,46**	**0**	**0,022**	**0,016**	**0,128**	**0**
	г/п	**Хлеб пшеничный йодированный**	**20**	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0
		Итого за обед	654			**19,923**	**15,7266**	**76,8383**	**522,397**	**1380,86**	**127,2**	**115,527**	**361,35**	**3,6669**	**182,9455**	**0,0872**	**0,07612**	**3,6533**	**40,513**
ДНИК																			
	210/2005	**Омлет натуральный с маслом сливочным**	**58**			**5,56**	**10,16**	**1,08**	**117,77**	**79,51**	**41,54**	**7,11**	**91,63**	**1,01**	**0,14**	**0,03**	**0,18**	**0,09**	**0,20**
		яйцо куриное столовое, гр		1 шт.	40	5,08	4,60	0,28	62,80	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00
		молоко		15	15	0,42	0,48	0,705	8,7	21,9	18	2,1	13,5	0	0	0	0	0	0,195
		масло сливочное"Крестьянское"		7	7	0,056	5,075	0,091	46,27	1,61	1,54	0,21	1,33	0,014	0,035	0	0,0007	0,007	0
		соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

50/2009	**Консервы овощные закусочные порциями(зеленый горошек)**	**30**	46,2	30	**0,66**	**0,12**	**3,36**	**17,40**	**94,5**	**12,3**	**4,5**	**11,1**	**0,21**	**0**	**0**	**0**	**0**	**2,1**
г/п	**Хлеб ржаной**	**30**	30	30	**1,98**	**0,36**	**10,26**	**54,3**	**28,2**	**10,2**	**12,3**	**36**	**0,69**	**0**	**0,033**	**0,024**	**0,192**	**0**
392/2014	**Чай с сахаром**	**180**			**0,06**	**0,00**	**10,00**	**38,36**	**7,74**	**1,69**	**1,32**	**2,47**	**0,25**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,02**	**0,03**
391/2014	чай-заварка		30	30	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
	чай черный байховый		0,3	0,3	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
	сахар-песок		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за полдник	**298**			**8,26**	**10,64**	**24,70**	**227,83**	**209,95**	**65,73**	**25,23**	**141,20**	**2,16**	**0,14**	**0,06**	**0,20**	**0,30**	**2,33**
а 6 день		1422			**35,48**	**37,83**	**166,45**	**1159,71**	**1919,93**	**459,66**	**174,22**	**703,92**	**8,52**	**183,14**	**0,18**	**0,36**	**4,93**	**49,02**
							7 ДЕНЬ											
ТРАК																		
93/2014	**Суп молочный с макаронными изделиями**	**150**			**4,188**	**3,492**	**15,9936**	**111,573**	**168,261**	**128,214**	**16,62**	**104,94**	**0,144**	**0**	**0**	**0**	**0**	**1,365**
	макаронные изделия		12	12	1,248	0,132	8,364	40,44	14,88	2,16	1,92	10,44	0,144	0	0	0	0	0
	молоко		105	105	2,94	3,36	4,935	60,9	153,3	126	14,7	94,5	0	0	0	0	0	1,365
	вода		45	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное		1,5	1,5	0	0	1,497	5,685	0,045	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		1,2	1,2	0	0	1,1976	4,548	0,036	0,024	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3/2014	**Бутерброд с сыром и маслом сливочным**	**60**			**6,57**	**9,575**	**19,985**	**191,85**	**71,45**	**167,5**	**14,15**	**115,75**	**0,65**	**0,0565**	**0,0685**	**0,0895**	**0,681**	**0,42**
	сыр Российский		16	15	3,45	4,35	0	54	19,5	156	0	81,6	0	0,0315	0,0045	0,057	0,06	0,42
	масло сливочное "Крестьянское"		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0,0005	0,005	0
	хлеб пшеничный		40	40	3,08	1,6	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0,064	0,032	0,616	0
393/2014	**Чай с сахаром и лимоном**	**180/7**			**0,123**	**0,007**	**10,2107**	**40,7354**	**19,15**	**4,485**	**2,16**	**4,012**	**0,288**	**0,00015**	**0,00301**	**0,0044**	**0,031**	**2,83**
391/2014	*чай-заварка*		30	30	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
	чай черный байховый		0,3	0,3	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
	сахар-песок		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	лимон		8	7	0,063	0,007	0,21	2,38	11,41	2,8	0,84	1,54	0,042	0	0,0028	0,0014	0,007	2,8
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	**397**			**10,881**	**13,074**	**46,1893**	**344,1584**	**258,861**	**300,199**	**32,93**	**224,702**	**1,082**	**0,05665**	**0,07151**	**0,0939**	**0,712**	**4,615**
ТРАК 368/2014	**Плоды свежие (яблоки)**	**100**	114	100	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**278**	**16**	**9**	**11**	**2,2**	**0**	**0,03**	**0,02**	**0,3**	**10**
ЕД																		
85/2014	**Суп картофельный с клецками**	**180**			**1,8492**	**2,3089**	**11,6865**	**76,503**	**272,865**	**23,426**	**22,897**	**48,801**	**0,838**	**2,806**	**0,02948**	**0,03021**	**0,7923**	**8,61**
	картофель		43,7	33	0,66	0,132	5,379	25,41	187,44	3,3	7,59	19,14	0,297	0	0	0	0,429	6,6
	морковь		8,1	6,6	0,4	0	2,3	11,8	63	16	12	17,3	0,4	2,8	0,02	0,02	0,3	1,35
	лук репчатый		7,8	6,6	0,0924	0	0,5412	2,706	11,55	2,046	0,924	3,828	0	0	0	0	0	0,66
	масло растительное подсолнечное		1,6	1,6	0	1,5984	0	14,384	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		123	123	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		0,8	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
120/2014	Клецки мучные	16																
	мука пшеничная		5	5	0,515	0,055	3,45	16,7	8,8	1,2	2,2	5,75	0,105	0	0,0085	0,004	0,06	0
	масло сливочное "Крестьянское"		0,5	0,5	0,004	0,3625	0,0065	3,305	0,115	0,11	0,015	0,095	0,001	0,0025	0	0,00005	0,0005	0
	яйца куриные, гр		1,4	1,4	0,18	0,16	0,01	2,20	1,96	0,77	0,17	2,69	0,04	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
	вода		7,7	7,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
286/2014	**Тефтели мясные с соусом сметанным с луком**	**120**			**9,14**	**12,26**	**11,39**	**184,59**	**267,52**	**24,84**	**20,45**	**107,63**	**1,49**	**0,15**	**0,02**	**0,10**	**2,08**	**6,33**
	говядина		38	38	7,068	6,08	0	82,992	123,5	3,42	8,36	71,44	1,03	0	0	0,08	1,78	0
	соль		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		12	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный		8	8	0,616	1,6	3,984	20,96	10,16	2,08	2,8	6,64	0,128	0	0,0128	0,0064	0,1232	0
	лук репчатый		14	12	0,168	0	0,984	4,92	21	3,72	1,68	6,96	0	0	0	0	0	1,2
	масло сливочное "Крестьянское"		2	2	0,016	1,45	0,026	13,22	0,46	0,44	0,06	0,38	0,004	0,01	0	0,0002	0,002	0
	мука пшеничная		4	4	0,412	0,044	2,76	13,36	7,04	0,96	1,76	4,6	0,084	0	0,0068	0,0032	0,048	0
	масло сливочное "Крестьянское"		2	2	0,016	1,45	0,026	13,22	0,46	0,44	0,06	0,38	0,004	0,01	0	0,0002	0,002	0
	вода		12	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

	соус №354	72																
	сметана		5	5	0,125	0,75	0,17	10,3	5,45	4,3	0,4	3	0,01	0,0075	0,0015	0,0055	0,005	0,015
	мука пшеничная		1,5	1,05	0,10815	0,01155	0,7245	3,507	1,848	0,252	0,462	1,2075	0,02205	0	0,001785	0,00084	0,0126	0
	вода		15	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лук репчатый		14,3	12	0,168	0	0,984	4,92	21	3,72	1,68	6,96	0	0	0	0	0	1,2
	масло сливочное "Крестьянское"		1,2	1,2	0,0096	0,87	0,0156	7,932	0,276	0,264	0,036	0,228	0,0024	0,006	0	0,00012	0,0012	0
	томатная паста		0,5	0,5	0,3	0	1,2	6,5	52,7	4,7	1,8	4	0,14	0,12	0	0	0,05	2,7
302/2005	**Каша рассыпчатая ячневая**	**150**			**10,40**	**1,30**	**71,70**	**322,00**	**89,38**	**13,32**	**22,18**	**58,64**	**1,06**	**0,03**	**0,09**	**0,04**	**0,61**	**0,00**
	крупа ячневая		50	50	6,25	0,35	35,90	163,00	88	12	22	57,5	1,05	0	0,085	0,04	0,6	0
	соль		1,7	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное		6	6	0,048	4,35	0,078	39,66	1,38	1,32	0,18	1,14	0,012	0,03	0	0,0006	0,006	0
376/2014	**Компот из сушеных фруктов**	**180**			**0,396**	**0**	**24,9912**	**100,116**	**0,432**	**0,488**	**0**	**0**	**0,03**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,24**
	сухофрукты(смесь)		18	45	0,396	0	10,62	45,54	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
	сахар-песок		14,4	14,4	0	0	14,3712	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
г/п	**Хлеб ржаной**	**20**	20	20	**1,32**	**0,24**	**6,84**	**36,2**	**18,8**	**6,8**	**8,2**	**24**	**0,46**	**0**	**0,022**	**0,016**	**0,128**	**0**
г/п	**Хлеб пшеничный йодированный**	**20**	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0
	Итого за обед	670			**24,64**	**17,70**	**136,56**	**771,80**	**674,40**	**74,07**	**80,73**	**255,67**	**4,20**	**2,99**	**0,19**	**0,20**	**3,91**	**15,18**
ЗК																		
223/2005	**Запеканка из творога с молоком сгущенным**	**105**			**12,6975**	**6,555**	**12,0795**	**183,237**	**94,83**	**119,85**	**18,96**	**166,2**	**0,5145**	**0,0822**	**0,0369**	**0,22695**	**0,3792**	**0,354**
	творог		70,5	69	11,523	3,45	1,38	107,157	77,28	113,16	15,87	151,8	0,276	0,0552	0,0276	0,207	0,276	0,345
	крупа манная		4,3	4,5	0,4635	0,045	3	14,76	5,4	0,9	1,35	3,78	0,1035	0	0,0063	0,00315	0,045	0
	сахар-песок		6	6	0	0	5,988	22,74	0,18	0,12	0	0	0	0	0	0	0	0
	яйца куриные, гр		3	3	0,38	0,35	0,02	4,71	4,20	1,65	0,36	5,76	0,08	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00
	масло сливочное "Крестьянское"		3	3	0,024	2,175	0,039	19,83	0,69	0,66	0,09	0,57	0,006	0,015	0	0,0003	0,003	0
	сухари панировочные		3	3	0,231	0,09	1,494	7,86	3,81	0,78	1,05	2,49	0,048	0	0	0	0,0462	0
	сметана		3	3	0,075	0,45	0,102	6,18	3,27	2,58	0,24	1,8	0,006	0,0045	0,0009	0,0033	0,003	0,009
	молоко сгущенное	**30**	30	30	2,13	1,50	16,56	88,50	6,9	6,6	0,9	5,7	0,06	0,15	0	0,003	0,03	0
360/2005	**Кисель из повидла**	**180**			**0,108**	**0,0216**	**14,382**	**57,825**	**27,081**	**4,176**	**0,864**	**6,363**	**0,3024**	**0**	**0**	**0**	**0,0432**	**0,632**
	повидло		21,6	21,6	0,108	0,0216	2,1816	9,936	25,92	1,512	0,864	1,512	0,3024	0	0	0	0,0432	0,432
	сахар-песок		7,2	7,2	0	0	7,1856	27,288	0,216	0,144	0	0	0	0	0	0	0	0
	крахмал картофельный		6,3	6,3	0	0	5,0148	20,601	0,945	2,52	0	4,851	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная		0,27	0,27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
	вода		126	126	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за полдник	285			**12,8055**	**6,5766**	**26,4615**	**241,062**	**121,911**	**124,026**	**19,824**	**172,563**	**0,8169**	**0,0822**	**0,0369**	**0,22695**	**0,4224**	**0,986**
7 день		1452			**48,73**	**37,76**	**219,02**	**1404,02**	**1333,17**	**514,30**	**142,48**	**663,94**	**8,30**	**3,13**	**0,33**	**0,54**	**5,34**	**30,78**
							8 ДЕНЬ											
ЗАК	**Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром**	**150**			**6,3**	**4,1**	**33,5**	**195,1**	**192,1**	**138,8**	**41,6**	**173,4**	**2,3**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**1,2**	**1,3**
	гречневая крупа из ядрицы быстроразваривающейся		28,3	28,3	3,6	0,9	17,6	94,8	47,3	19,8	27,7	84,3	2,3	0,0	0,1	0,1	1,2	0,0
	молоко		99	99	2,772	3,168	4,653	57,42	144,54	118,8	13,86	89,1	0	0	0	0	0	1,287
	вода		22	22	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	сахар-песок		11,3	11,3	0	0	11,2774	42,827	0,339	0,226	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1/2014	**Бутерброд с маслом сливочным**	**40**			**2,39**	**8,85**	**14,9**	**165,7**	**58,75**	**164,9**	**10,65**	**107,45**	**0,49**	**0,0565**	**0**	**0,057**	**0,522**	**0,42**
	масло сливочное"Крестьянское"		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0,001	0,01	0
	хлеб пшеничный		30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
392/2014	**Чай с сахаром**	**180**			**0,06**	**0,00**	**10,00**	**38,36**	**7,74**	**1,69**	**1,32**	**2,47**	**0,25**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,02**	**0,03**
391/2014	чай-заварка		30	30	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
	чай черный байховый		0,3	0,3	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
	сахар-песок		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

ЗАК	г/п	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0,5	0,1	10,1	46	120	7	4	7	1,4	0	0	0	0,2	2
	80/2014	Суп картофельный с крупой	180			1,6092	2,0538	12,5424	74,898	339,912	15,36	19,548	51,084	0,6048	144	0,00432	0	0,846	11,88
		картофель		72	54	1,08	0,216	8,802	41,58	306,72	5,4	12,42	31,32	0,486	0	0	0	0,702	10,8
		крупа(рисовая)		3,6	3,6	0,3348	0,0396	2,6532	11,664	6,192	1,368	3,384	11,628	0,1188	0	0,00432	0	0,072	0
		морковь		9	7,2	0,0936	0	0,4968	2,52	14,4	1,944	2,736	3,96	0	144	0	0	0,072	0,36
		лук репчатый		8,6	7,2	0,1008	0	0,5904	2,952	12,6	2,232	1,008	4,176	0	0	0	0	0	0,72
		масло растительное подсолнечное		1,8	1,8	0	1,7982	0	16,182	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		соль йодированная		1,2	1,2	0	0	0	0	0	4,416	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		135	135	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	295/2005	Котлета рубленная из бройлер-цыплят с маслом сливочным	70			12,0793	11,5847	8,6632	188,025	155,473	9,134	45,195	92,782	0,9174	31,875	0,03185	0,03185	5,12876	0,819
		бройлер-цыпленок		110,5	45,5	10,738	0,8645	0,182	51,415	132,86	3,64	39,13	77,805	0,637	31,85	0,03185	0,03185	4,8685	0,819
		хлеб пшеничный		10,4	10,4	0,8008	0,312	5,1792	27,248	13,208	2,704	3,64	8,632	0,1664	0	0	0	0,16016	0
		вода		15,6	15,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сухари панировочные		6,5	6,5	0,5005	0,195	3,237	17,03	8,255	1,69	2,275	5,395	0,104	0	0	0	0,1001	0
		внутренний жир		2,6	2,6	0	2,5922	0	23,322	0	0	0	0	0	0		0	0	0
		масло сливочное"Крестьянское"		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0	0	0
		соль йодированная		1,7	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло растительное подсолнечное		4	4	0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	409/2009	Пюре из бобовых	120			13,8	0,96	30,48	188,4	438,6	53,4	52,8	135,6	4,2	0,03	0,54	0,108	1,422	0
		горох лущеный		60,6	60	13,8	0,96	30,48	188,40	438,60	53,40	52,80	135,60	4,20	0,03	0,54	0,11	1,42	0
		соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	376/2014	Компот из сушеных фруктов	180			0,396	0	24,9912	100,116	0,432	0,488	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
		сухофрукты(смесь)		18	45	0,396	0	10,62	45,54	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
		сахар-песок		14,4	14,4	0	0	14,3712	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	г/п	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0,022	0,016	0,128	0
	г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0
		Итого за обед	590			30,74	16,44	93,48	640,04	978,62	90,38	132,74	320,07	6,53	175,91	0,63	0,17	7,83	12,94
ИК																				
	424/2005	Булочка домашняя	60			4,3832	7,097	36,6525	229,081	75,148	12,477	18,222	50,397	0,896	0,04775	0,06962	0,03724	0,4882	0
		мука пшеничная в/с		40,5	40,5	4,1715	0,4455	27,945	135,27	71,28	9,72	17,82	46,575	0,8505	0	0,06885	0,0324	0,486	0
		сахар-песок		8,60	8,6	0	0	8,5828	32,594	0,258	0,172	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло сливочное"Крестьянское"		9	9	0,072	6,525	0,117	59,49	2,07	1,98	0,27	1,71	0,018	0,045	0	0	0	0
		яйцо куриное столовое, гр		1,1	1,1	0,14	0,13	0,01	1,73	1,54	0,61	0,13	2,11	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		соль йодированная		0,4	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		дрожжи сухие		0,24	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		17,1	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	388/2005	Напиток из плодов шиповника	180			0,612	0,252	26,658	119,34	9,54	11,16	3,06	3,06	0,54	0	0	0	0,216	180
		плоды шиповника сушеные		18	18	0,612	0,252	8,694	51,12	9	10,8	3,06	3,06	0,54	0	0	0	0,216	180
		сахар-песок		18	18	0	0	17,964	68,22	0,54	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0
		вода		180	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за полдник	240			4,9952	7,349	63,3105	348,421	84,688	23,637	21,282	53,457	1,436	0,04775	0,06962	0,03724	0,7042	180
в день			1300			45,03	36,84	225,29	1433,57	1441,94	426,44	211,59	663,88	12,37	176,01	0,85	0,33	10,47	196,68
								9 ДЕНЬ											
АК																			
	182/2005	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с сахаром	150			5,2655	3,22105	33,5669	183,187	161,284	93,121	38,725	130,305	1,995	0,04275	0,1767	0,0114	0,44175	0,923
		крупа пшенная		28,50	28,5	3,2775	0,94905	18,9525	99,18	57,285	7,695	28,785	66,405	1,995	0,04275	0,1767	0,0114	0,44175	0
		вода		51	51	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		молоко		71	71	1,988	2,272	3,337	41,18	103,66	85,2	9,94	63,9	0	0	0	0	0	0
		сахар-песок		11,3	11,3	0	0	11,2774	42,827	0,339	0,226	0	0	0	0	0	0	0	0,923
		соль йодированная		0,2	0,2	0	0												

	масло сливочное"Крестьянское"		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0,001	0,01	0
	хлеб пшеничный		30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
393/2014	**Чай с сахаром и лимоном**	**180/7**			**0,123**	**0,007**	**10,2107**	**40,7354**	**19,15**	**4,485**	**2,16**	**4,012**	**0,288**	**0,00015**	**0,00301**	**0,0044**	**0,031**	**2,83**
391/2014	*чай-заварка*																	
	чай черный байховый		30	30	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
	сахар-песок		0,3	0,3	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
	лимон		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		8	7	0,063	0,007	0,21	2,38	11,41	2,8	0,84	1,54	0,042	0	0,0028	0,0014	0,007	2,8
			150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	377			**7,7785**	**12,0781**	**58,6776**	**389,6224**	**239,184**	**262,506**	**51,535**	**241,767**	**2,773**	**0,0994**	**0,17971**	**0,0728**	**0,99475**	**4,173**
АК r/n	**Сок фруктовый в ассортименте**	**100**	100	100	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**46**	**120**	**7**	**4**	**7**	**1,4**	**0**	**0**	**0**	**0,2**	**2**
102/2005	**Суп картофельный с бобовыми**	**180**			**4,2498**	**3,3744**	**14,3946**	**106,008**	**340,344**	**21,078**	**25,38**	**62,55**	**1,332**	**180,0072**	**0,1296**	**0,02592**	**0,89928**	**8,37**
	картофель		48	36	0,72	0,144	5,868	27,72	204,48	3,6	8,28	20,88	0,324	0	0	0	0,468	7,2
	горох лущеный		14,6	14,4	3,312	0,2304	7,32	45,22	105,26	12,82	12,67	32,54	1,01	0,01	0,13	0,03	0,34	0
	лук репчатый		8,6	7,2	0,1008	0	0,5904	2,952	12,6	2,232	1,008	4,176	0	0	0	0	0	0,72
	морковь		11,3	9	0,117	0	0,621	3,15	18	2,43	3,42	4,95	0	180	0	0	0,09	0,45
	масло растительное подсолнечное		3,6	3,6	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1	1	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	вода		126	126	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
274/2005	**Зразы рубленные с соусом сметанным с томатом**	**100**			**9,729**	**12,5933**	**11,525**	**191,308**	**236,003**	**30,632**	**21,692**	**118,761**	**1,5079**	**0,02375**	**0,02346**	**0,11949**	**2,0775**	**6,3625**
	говядина б/к		38	38	7,068	6,08	0	82,992	123,5	3,42	8,36	71,44	1,03	0	0	0,08	1,78	0
	хлеб пшеничный		8	8	0,616	1,6	3,984	20,96	10,16	2,08	2,8	6,64	0,128	0	0,0128	0,0064	0,1232	0
	вода		11	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лук репчатый		31	28	0,392	0	2,296	11,48	49	8,68	3,92	16,24	0	0	0	0	0	2,8
	масло растительное подсолнечное		8	8	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	яйцо куриное столовое, гр		5	5	0,64	0,58	0,04	7,85	7,00	2,75	0,60	9,60	0,13	0,01	0,00	0,02	0,01	0,00
	петрушка (зелень)		3	2	0,074	0,008	0,152	0,98	16	4,9	1,7	1,9	0,038	0	0,001	0,001	0,014	3
	сухари панировочные		6	6	0,462	0,18	2,988	15,72	7,62	1,56	2,1	4,98	0,096	0	0	0	0,0924	0
	соль йодированная		3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
331/2005	Соус сметанный с томатом	30																
	сметана		7,5	7,5	0,1875	1,125	0,255	15,45	8,175	6,45	0,6	4,5	0,015	0,01125	0,00225	0,00825	0,0075	0,0225
	мука пшеничная		2,3	2,3	0,2369	0,0253	1,587	7,682	4,048	0,552	1,012	2,645	0,0483	0	0,00391	0,00184	0,0276	0
	вода		22,5	22,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	томатная паста		1,2	1,2	0,0576	0	0,228	1,224	10,5	0,24	0,6	0,816	0,0276	0	0	0	0,0228	0,54
	соль йодированная		0,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
309/2005	**Макаронные изделия отварные**	**120**			**4,3**	**3,7135**	**28,6355**	**167,915**	**51,875**	**8,37**	**6,695**	**36,525**	**0,501**	**0,0225**	**0**	**0**	**0**	**0**
	макаронные изделия в/с		41	41	4,264	0,451	28,577	138,17	50,84	7,38	6,56	35,67	0,492	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,4	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		4,5	4,5	0,036	3,2625	0,0585	29,745	1,035	0,99	0,135	0,855	0,009	0,0225	0	0	0	0
	итого																	
70/2005	**Овощи натуральные соленые (огурцы)**	**20**	**22**	**20**	**0,16**	**0,02**	**0,34**	**2,6**	**28,2**	**4,6**	**2,8**	**4,8**	**0,12**	**0**	**0,004**	**0,004**	**0,02**	**1**
376/2014	**Компот из сушеных фруктов**	**180**			**0,396**	**0**	**24,9912**	**100,116**	**0,432**	**0,488**	**0**	**0**	**0,03**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,24**
	сухофрукты(смесь)		18	45	0,396	0	10,62	45,54	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
	сахар-песок		14,4	14,4	0	0	14,3712	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
r/n	**Хлеб ржаной**	**20**	20	20	**1,32**	**0,24**	**6,84**	**36,2**	**18,8**	**6,8**	**8,2**	**24**	**0,46**	**0**	**0,022**	**0,016**	**0,128**	**0**
r/n	**Хлеб пшеничный йодированный**	**20**	20	20	**1,54**	**1,6**	**9,96**	**52,4**	**25,4**	**5,2**	**7**	**16,6**	**0,32**	**0**	**0,032**	**0,016**	**0,308**	**0**
	Итого за обед	640			**21,6948**	**21,5412**	**96,6863**	**656,547**	**701,054**	**77,168**	**71,767**	**263,236**	**4,2709**	**180,0535**	**0,21106**	**0,18141**	**3,43278**	**15,9725**
459/2014	**Пирог открытый**	**60**			**3,6071**	**1,9161**	**24,6607**	**132,175**	**60,536**	**9,199**	**14,684**	**41,288**	**0,7345**	**0,01225**	**0,05695**	**0,03388**	**0,3986**	**0**
	мука пшеничная		32,8	32,8	3,3784	0,3608	22,632	109,552	57,728	7,872	14,432	37,72	0,6888	0	0,05576	0,02624	0,3936	0
	сахар-песок		2	2	0	0	1,996	7,58	0,06	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное "Крестьянское"		1,6	1,6	0,0128	1,16	0,0208	10,576										

	дрожжи сухие		0,24	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		14	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло растительное подсолнечное		0,2	0,2	0	0,1998	0	1,798	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	повидло		20	18	0	0	11,7	45	23,22	2,52	1,26	1,62	0,234	0	0,0018	0,0036	0,018	0,09
401/2014	**Ряженка**	180	185	180	**5,22**	**4,5**	**7,56**	**97,2**	**262,8**	**223,2**	**25,2**	**165,6**	**0,18**	**0,036**	**0,036**	**0,234**	**1,44**	**0,54**
	Итого за полдник	240			**8,8271**	**6,4161**	**32,2207**	**229,375**	**323,336**	**232,399**	**39,884**	**206,888**	**0,9145**	**0,04825**	**0,09295**	**0,26788**	**1,8386**	**0,54**
ень		1357			**38,800**	**40,135**	**197,685**	**1321,544**	**1383,574**	**579,073**	**167,186**	**718,891**	**9,358**	**180,201**	**0,484**	**0,522**	**6,466**	**22,686**
							10 ДЕНЬ											
182/2005	**Каша жидкая молочная из рисовой крупы с сахаром**	150			**3,535**	**2,493**	**30,5934**	**157,695**	**115,939**	**90,734**	**14,581**	**85,337**	**0,3978**	**0**	**0,01768**	**0,00884**	**0,3536**	**0,923**
	крупа рисовая		22,1	22,1	1,547	0,221	15,7794	72,93	11,934	5,304	4,641	21,437	0,3978	0	0,01768	0,00884	0,3536	0
	вода		54	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	молоко		71	71	1,988	2,272	3,337	41,18	103,66	85,2	9,94	63,9	0	0	0	0	0	0,923
	сахар-песок		11,5	11,5	0	0	11,477	43,585	0,345	0,23	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2/2014	**Бутерброд с повидлом и маслом сливочным**	66			**2,35**	**8,85**	**14,9**	**165,7**	**58,75**	**164,9**	**10,65**	**107,45**	**0,49**	**0,0565**	**0**	**0,057**	**0,522**	**0,42**
	повидло		20,2	20	0	0	13	50	25,8	2,8	1,4	1,8	0,26	0	0,002	0,004	0,02	0,1
	масло сливочное"Крестьянское"		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0,0005	0,005	0
	хлеб пшеничный		30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
397/2014	**Какао с молоком**	180			**3,809**	**3,97**	**15,456**	**110,37**	**206,17**	**136,04**	**28,15**	**118,65**	**0,66**	**0,09**	**0,003**	**0,006**	**0,054**	**1,43**
	какао порошок		3	3	0,729	0,45	0,306	8,67	45,27	3,84	12,75	19,65	0,66	0,09	0,003	0,006	0,054	0
	сахар-песок		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	молоко		110	110	3,08	3,52	5,17	63,8	160,6	132	15,4	99	0	0	0	0	0	1,43
	вода		80	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	365			**9,694**	**15,313**	**60,9494**	**433,765**	**380,859**	**391,674**	**53,381**	**311,437**	**1,5478**	**0,1465**	**0,02068**	**0,07184**	**0,9296**	**2,773**
372/2014	**Компот из свежих плодов**	180			**0,144**	**0,144**	**21,492**	**85,14**	**100,62**	**6,12**	**3,24**	**3,96**	**0,792**	**0**	**0**	**0**	**0**	**3,6**
	яблоки		41,4	36	0,144	0,144	3,528	16,92	100,08	5,76	3,24	3,96	0,792	0	0	0	0	3,6
	вода		155	155	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		18	18	0	0	17,964	68,22	0,54	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
88/2005	**Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной**	180/3			**1,4456**	**4,1884**	**7,4964**	**75,728**	**292,535**	**24,662**	**16,458**	**37,214**	**0,4633**	**180,0045**	**0,0099**	**0,01717**	**0,6879**	**20,774**
	капуста белокачанная свежая		36,7	30	0,54	0,03	1,41	8,4	90	14,4	4,8	9,3	0,18	0	0,009	0,012	0,21	13,5
	картофель		36	28	0,56	0,112	4,564	21,56	159,04	2,8	6,44	16,24	0,252	0	0	0	0,364	5,6
	морковь		12	9	0,117	0	0,621	3,15	18	2,43	3,42	4,95	0	180	0	0	0,09	0,45
	лук репчатый		9	7,2	0,1008	0	0,5904	2,952	12,6	2,232	1,008	4,176	0	0	0	0	0	0,72
	томатная паста		1,1	1,1	0,0528	0	0,209	1,122	9,625	0,22	0,55	0,748	0,0253	0	0	0,00187	0,0209	0,495
	масло растительное подсолнечное		3,6	3,6	0	3,5964	0	32,364	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1,2	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		144	144	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сметана		3	3	0,075	0,45	0,102	6,18	3,27	2,58	0,24	1,8	0,006	0,0045	0,0009	0,0033	0,003	0,009
289/2005	**Рагу из птицы**	210			**22,7163**	**18,1766**	**18,1062**	**328,0282**	**839,609**	**33,598**	**50,27**	**205,295**	**3,0182**	**542,08**	**0,10267**	**0,19723**	**8,89586**	**21,205**
	бройлер-цыпленок		134,4	95,2	20,2776	10,472	0	175,7392	247,52	15,232	19,04	133,28	1,904	38,08	0,0952	0,1904	7,45416	0
	масло растительное подсолнечное		7,3	7,3	0	7,2927	0	65,627	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	картофель		120	89,6	1,792	0,3584	14,6048	68,992	508,928	8,96	20,608	51,968	0,8064	0	0	0	1,1648	17,92
	морковь		23,5	19	0,247	0,019	1,311	6,65	38	5,13	7,22	10,45	0,133	504	0	0	0,19	0,95
	томатная паста		2,7	2,7	0,1296	0	0,513	2,754	23,625	0,54	1,35	1,836	0,0621	0	0	0,00459	0,0513	1,215
	лук репчатый		13,4	11,2	0,1568	0,0224	0,9184	4,592	19,6	3,472	1,568	6,496	0,0896	0	0,0056	0,00224	0,0224	1,12
	мука пшеничная		1,1	1,1	0,1133	0,0121	0,759	3,674	1,936	0,264	0,484	1,265	0,0231	0	0,00187	0	0,0132	0
	соль йодированная		3,3	3,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
376/2014	**Компот из сушеных фруктов**	180			**0,396**	**0**	**24,9912**	**100,116**	**0,432**	**0,488**	**0**	**0**	**0,03**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,24**
	сухофрукты(смесь)		18	45	0,396	0	10,62	45,54	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04
	сахар-песок		14,4	14,4	0	0	14,3712	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода																	

г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0
	Итого за обед	634			27,4179	24,205	67,3938	592,4722	1176,776	70,748	81,928	283,109	4,2915	722,0845	0,16657	0,2464	10,01976	42,219
396/2005	Вареники из полуфабриката промышленного производства с фаршем картофельным с маслом сливочным	105			9,6985	13,3525	36,204	294,5625	47,11	31,2925	13,793	54,867	0,277	1,32	0,518	0,0005	0,0127	0
	Вареники (полуфабрикат) промышленного производства мороженные с фаршем картофельным		92,5	92,5	9,62	9,7125	35,89	260,2025	45,325	30,0625	13,468	53,502	0,259	1,295	0,518	0	0	0
	соль йодированная		0,5	0,5	0,0385	0,015	0,249	1,31	0,635	0,13	0,175	0,415	0,008	0	0	0	0,0077	0
	масло сливочное"Крестьянское"		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0,0005	0,005	0
392/2014	Чай с сахаром	180			0,06	0,00	10,00	38,36	7,74	1,69	1,32	2,47	0,25	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03
391/2014	чай-заварка		30	30	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
	чай черный байховый		0,3	0,3	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03
	сахар-песок		10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за полдник	285			9,7585	13,3525	46,2047	332,9179	54,85	32,9775	15,113	57,339	0,523	1,32015	0,51821	0,0035	0,0367	0,03
день		1484			47,0	53,0	196,0	1444,3	1713,1	501,5	153,7	655,8	7,2	723,6	0,7	0,3	11,0	48,6
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	13816			413,024	443,274	1937,728	13456,348	15180,29	4642,573	1698,553	6608,335	109,418	2279,511	4,082	4,015	81,996	702,077
	В СРЕДНЕМ ЗА ОДИН ДЕНЬ	1381,6			41,30	44,33	193,77	1345,63	1518,03	464,26	169,86	660,83	10,94	227,95	0,41	0,40	8,20	70,21
	В СРЕДНЕМ ЗА ЗАВТРАК	374,25			9,318	14,1626	56,23261	394,94867	243,3455	281,3803	44,3033	246,7668	2,16383	0,091495	0,105686	0,120642	1,095272	3,13391
	В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	116			0,4088	0,1688	12,3184	54,028	147,724	8,624	4,848	7,192	1,4384	0	0,006	0,004	0,18	3,92
	В СРЕДНЕМ ЗА ОБЕД	624,9			23,60648	22,0289	87,2023	636,00547	961,26505	84,4543	97,57	288,0117	6,114025	227,6603	0,196955	0,148942	6,397026	25,821
	В СРЕДНЕМ ЗА ПОЛДНИК	266,45			7,96911	7,96719	38,01953	260,65265	165,6949	89,79865	23,134	118,863	1,22559	0,199358	0,099513	0,127931	0,527288	37,3328

Прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью
15 (пятнадцать) листов

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 35»

_____ С.В.Гудим