

день 1	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак №168	каша вязкая пшеничная с маслом	200							
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	крупа пшено		20	20	2,3	0,66	13	69,6	
	сахар		5	5			4,945	18,95	
	соль поваренная йодиров.		1	1				78	1,06
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06
					6,555	8,54	25,075	203,95	
№395	кофейный напиток с молоком	200					0,084		
	кофейный напиток		2,4	2,4			9,89	37,9	
	сахар		10	10			5,2	57,2	1,95
	молоко пастериз.2,5%		110	110	3,1	2,75	15,174	95,1	1,95
					3,1	2,75	15,174	95,1	1,95
№1	хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/6							
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16
						5,025	6,25	36,08	151,72
					16,35	18,52	79,3	481,39	
					14,68	18,52	79,3	481,39	
2 завтрак	сок яблочный	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
обед №54	салат из моркови	55							
	морковь		70	55	0,75	0,055	3,96	18,7	3,6
	сахар		2	2	0	0	1,978	7,58	
					0,75	0,055	5,938	26,28	3,6
№233	суп вермишелевый на кур/б	200							
	мясо курицы		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6	
	морковь		10	12	0,156	0,012	0,86	4,08	0,52
	лук репчатый		10	9,8	0,14		0,9	4,018	1,01
	вермишель		15	15	2,6	0,28	17,43	84,3	
	картофель		90	78	1,44	0,288	11,74	57,6	17,3
	масло сливочное		2	2	0,01		0,016	14,99	
	масло растительное		3	3			2,997	26,97	
	зелень		2	2	2	1,16	0,11	0,78	2,4
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					11,066	6,767	31,136	215,338	21,23
№336	капуста тушеная с мясом	200							
	капуста свежая		160	148	2,97	0,165	7,755	44,55	
	масло растительное		3	3			2,997	2,697	
	морковь		10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
	лук репчатый		10	9,8	0,14		0,9	4,018	1,01
	мясо говядина		45	33,6	8,37	7,2		98,1	
	сметана		5	5	0,145	0,75	0,15	8,03	0,03
	соль поваренная йодиров.		1	1			0,024	22,44	
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,44	
						11,809	13,605	2,01	184,255
№372	компот из с/ф	200							
	фрукты сушённые		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3
	сахар		6	6	0	0	5,934	22,74	
					0,3	0	11,324	45,44	36,3
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17	90,5	
					27,225	21,027	67,408	561,813	61,13
уплот. №249	молоко кип.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	
	суфле из рыбы	70							
	рыба горбуша		80	72	15,96	5,32	0,38	111,72	
	яйцо		0,7	0,7	4	3,63	0,223	49,46	
	молоко пастериз.2,5%		20	20	0,564	0,5	0,946	10,4	0,39
	масло растит		5	5			4,995	44,95	
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
	соль поваренная йодиров.		1	1				9,63	
	сметана		6	6	0,174	0,9	0,183	248,56	0,39
						20,713	17,825	1,756	248,56
№321	картофельное пюре	100							
	картофель		120	100	2,38	0,48	19,4	95,2	25,92
	молоко пастериз.2,5%		30	30	0,846	0,75	1,42	15,6	0,52
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,44	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					3,241	3,71	20,844	133,24	26,44
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
					3,44	0,52	18	93,2	
№394	чай сладкий с молоком	200							
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
	молоко пастериз.2,5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3
						1,551	1,38	9,523	55,13
	фрукты свежие	100	100	100	0,4	0,3	9,5	42	8,4
	кондит.изделие	10	10	10	2,59	3,5	26,7	149	
					25,905	23,215	41,623	478,93	36,53
	итого				53,13	44,242	109,031	1040,74	97,66
					82,025	71,257	186,854	1710,67	

день 2	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	
завтрак	каша манная мол.с маслом	200/5								
№168	крупа манная		20	20	2,1	0,2	13,48	65,6		
	молоко пастериз. 2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06	
	сахар		5	5			4,945	18,95		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
						6,355	8,08	25,555	199,95	1,06
	какао напиток с молоком	200								
	какао порошок		1,5	1,5	0,09	0,072	1,0995	5,715		
	сахар		10	10			9,89	37,9		
	молоко пастериз. 2,5%		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,75	
					3,19	2,822	16,1895	100,815	1,75	
№1	хлеб пшеничный с маслом и сыр	40/5/6								
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	сыр		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16	
						5,025	6,25	36,08	151,72	
					14,57	17,152	77,8245	452,485		
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1	
					0,5		9,1	38	1,1	
обед	салат из зел.горошка	55								
	зел.горошек		100	55	2,75	0,11	7,04	40,2		
	масло растит		2	2		1,998		17,98		
	лук репчатый		10	8	0,112		0,72	3,28		
					2,75	2,108	7,04	61,46	0	
Борщ на кур./б.со сметаной		200								
	свекла		50	45	0,675	0,045	4,05	18,9	4	
	капуста белок.свеж.		50	45	0,81	0,045	2,13	12,15	18	
	картофель		80	64	1,68	0,34	13,692	67,2	14,5	
	морковь		10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52	
	лук репчатый		10	14	0,196	0	1,26	5,74	1,01	
	масло растительное		3	3		2,997		26,97		
	масло сливочное		2	2		1,99		17,98		
	мясо курицы		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6		
	сметана		6	6	0,174	0,9	0,183	9,63		
	томатное пюре		2	2	0,1	0,38		1,98		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
						8,524	7,09	22,331	187,57	38,03
						11,92	8,8	11,64	173	
	мясные котлеты		70							
говядина			70	64,2	11,94	10,27		139,96		
хлеб пшен.			10	10	0,86	0,13	4,5	23,3		
молоко пастериз. 2,5%			15	15	0,42	0,38	0,71	7,8	0,39	
сухари			7	7	0,924	0,161	3,92	22,12		
яйцо			0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13		
масло сливочное			3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
соль поваренная йодиров.			1	1						
лук репчатый			10	9	0,196	0	1,26	5,74	1,01	
масло растительное			3	3		2,997		26,97		
						27,415	23,261	22,117	408,45	1,4
гречнев.каша отв.с маслом			150							
	крупа гречневая		40	40	5,04	1,32	24,3	134		
	масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
					5,05	2,97	24,316	148,99		
соус томатный		35								
	морковь		10	10,3	0,134	0,01	0,74	3,5		
	лук репчатый		10	10,5	0,147		0,945	4,3		
	том.паста		4	4	0,2		0,76	3,96		
	мука		3	3	0,31	0,033	2,07	9,93		
						0,791	0,043	4,515	21,69	
№372	компот из с/ф	200								
	фрукты сушеные		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3	
	сахар		6	6	0	0	5,934	22,74		
					0,3	0	11,324	45,44	36,3	
№1	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17	90,5		
					39,48	32,502	56,003	679,17	39,43	
15:15	кефир нежирный	100								
	кефир нежирный		100	100	3	0,05	3,8	30		
	сахар		2	2			1,99	7,58		
№401					3	0,05	5,79	37,58		
	хлеб пшеничный		20	20	1,6	0,3	10	49		
					1,6	0,3	10	49		
пирог печ.с луком и яйцом		80								
	мука пшеничная в/с		50	50	5,665	0,605	37,95	182,05		
	сахар		2	2			1,978	7,58		
	молоко пастериз. 2,5%		25	25	1,128	1	1,89	20,8	0,65	
	масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,032	29,98		
	яйцо		1	1	5,72	5,18	0,32	70,66		
	лук репчатый		10	9	0,126		0,81	3,69		
	дрожжи		1,25	1,25						
	сметана		5	5	0,145	1,35	0,15	8,03	0,03	
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	масло растит		3	3		2,997		26,97		
яйцо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13			
					12,804	14,432	43,13	363,89	0,68	
№394	чай сладкий с молоком	200								
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0		
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53		
	молоко пастериз. 2,5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3	
					1,551	1,38	9,523	55,13	1,3	
фрукты свежие		100	100	100	0,4	0,3	9,5	42		
итого							9,5	502,85		
							19,355	16,462	77,943	502,85
итого:							82,555	69,686	273,5105	1972,185

день 3	наименование	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	суп молочный	200/5	20	20	1,56	0,17	10,5	50,55	
	макаронные изделия		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06
	молоко пастериз. 2,5%		5	5			4,945	18,95	
	сахар песок		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	масло сливочное		5	5					
	соль поваренная иодиров.		1	1	5,815	8,05	22,575	184,9	1,06
№395	кофейный напиток	200	2,4	2,4			0,084		
	кофейный напиток		8	8			7,912	30,32	
	сахар		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,95
	молоко пастериз. 2,5%				3,1	2,75	13,196	87,52	1,95
№1	хлеб пшеничный	40/5/6	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
	хлеб пшеничный	40	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	масло сливочное		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16
	сыр				5,025	6,25	36,08	151,72	
					0,9	0,14	5,67	28	42
2 завтрак	сок фруктовый		100	100	14,84	17,19	77,521	452,14	45,01
обед	салат из свекл	55	70	55,4	0,83	0,06	4,95	23,27	5,04
	свекла		2	2		1,998		17,98	
	масло растит		1	1			0,989	3,79	
	сахар				0,83	2,058	5,939	45,04	5,04
	суп <i>свекл-фрукт</i>	200	100	95	2,1	0,42	17,11	84	17,28
	картофель		10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
	морковь		10	12	0,134	0	0,864	3,94	0,91
	лук репчатый		3	3		2,997		26,97	
	масло растительное		50	42,9	8	6,9		93,5	
	мясо говядина		0,1	0,1	0,57	0,52	0,03	7,1	
	яйцо		2	2	0,1	0,38		1,98	
	том поре		1,5	1,5					
	соль поваренная иодиров.				8,973	11,23	18,94	221,91	18,71
	рыбные котле	70	80	76	15,96	5,32	0,38	111,72	
		рыба горбуша		10	10	1,03	0,11	6,9	33,1
хлеб пшен.			17	17	0,48	0,43	0,8	8,84	0,22
молоко пастериз. 2,5%			0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13	
яйцо			2	2	0,01	1,65	0,016	14,99	
масло слив.			1,5	1,5			1,395	6,36	1,01
соль поваренная иодиров.			10	15,5	0,217	0		26,97	
лук репчатый			3	3		2,997		216,11	1,23
масло растительное					18,837	11,547	9,554		
перловая каша	130	40	40	3,72	0,44	26,24	128		
	крупя перловая		4	4	0,02	3,3	0,032	29,98	
	масло сливочное		1	1					
	соль поваренная иодиров.				3,74	3,74	26,272	157,98	
соус томатный	35	12	10,3	0,134	0,01	0,74	3,5		
	морковь		12	10,5	0,147		0,945	4,3	
	лук репчатый		4	4	0,2		0,76	3,96	
	том. паста		3	3	0,31	0,033	2,07	9,93	
	мука				0,791	0,043	4,515	21,69	
№372	компот из с/ф	200	11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3
	фрукты сушеные		6	6	0	0	5,934	22,74	
	сахар				0,3	0	11,324	45,44	36,3
хлеб ржаной	50	50	50	3,3	4,6	17	90,5		
				3,3	4,6	17	90,5	0	
				1,72	0,26	9	46,6		
хлеб пшеничный	20	20	20	1,72	0,26	9	46,6		
				36,771	33,218	93,544	798,67		
уплотн. полдник	молоко кипяч.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	2
пудинг из творог	120	100	100	16,7	9	2	159	0,5	
	творог полужирный		5	5	0,35	0,05	3,535	16,5	
	крупя рис		5	5	0	0	4,945	18,95	
	сахар		0,3	0,3	1,71	1,55	0,095	21,2	
	яйцо		6	6	0,03	4,95	0,048	44,88	
	масло сливочное		3	3		2,997		26,97	
	масло растит		11	11	0,32	1,65	0,336	17,66	
	сметана				19,11	20,197	10,959	305,16	
				19,11	20,197	10,959	305,16	0,5	
кисель из плод	200	20	20	0,15	0	34,7	135		
	кисель		5	5		0	4,945	18,95	
	сахар				0,15	0	39,645	153,95	
					0,63	0,14	5,67	28	
фрукты свежи	100	100	100	2,22	3	22,86	127,8		
	кондит. изделия	10	10	10	0,15	0	39,645	153,95	0
				22,08	22,697	55,334	666,91	2,5	
Итого				73,691	73,105	226,399	1917,72	47,51	

день 4	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Калории		
завтрак	каша вязкая геркулесовая с маслом	200	20	20	2,2	1,24	10,28	61		
	крупа "геркулес."		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06	
	молоко пастериз. 2,5%		5	5			4,945	18,95		
	сахар		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	масло сливочное		1	1						
	соль поваренная йодиров.									
						6,455	9,12	22,355	195,35	1,06
	какао напиток с молоком	200	1,5	1,5	0,09	0,072	1,0995	5,715		
	какао порошок		10	10			9,89	37,9		
	сахар		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,75	
	молоко пастериз. 2,5%				3,19	2,822	16,1895	100,815	1,75	
№1	хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/6	40	40	3,44	0,52	18	93,2		
	хлеб пшеничный	40	40	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	масло сливочное		5	6	1,56	1,6		21,12	0,16	
	сыр				5,025	6,25	36,08	151,72		
					14,67	18,192	74,6245	447,885		
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1	
					0,5		9,1	38	1,1	
обед	винегрет овощной	55	15	12	0,4	0,054	1,03	5,94		
	огурцы консервир.		2	2			1,998	17,98		
	масло растительн.		15	12	0,225	0,015	1,35	6,3		
	свекла		20	15	0,26	0,052	2,12	10,4		
	картофель		11	9	0,112		0,72	3,28		
	лук репчатый		11	9	0,22	0,017	1,26	6,04	3,6	
№54	морковь		1	1						
	соль поварен. йодиров.				1,217	2,136	6,48	49,94	3,6	
	щи из свеж. капусты на кур/б. со с	200	80	74	2,4	0,4	11,8	58	17,3	
	картофель		80	63	1,53	0,085	3,995	22,95	18	
	капуста белок		10	9	0,134	0	0,864	3,94	1,01	
	лук репчатый		10	9	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52	
	морковь		3	3			2,997	26,97		
	масло растительное		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6		
	мясо курицы		1	1	0,024	2,18	0,078	19,83		
	масло сливочное		9	9	0,7	0,08	4,5	22,05		
	хлеб пшеничный		6	6	0,196	1,4	0,22	14,42	0,02	
	сметана		1	1						
	соль поваренная йодиров.				9,873	7,535	22,473	195,18	36,85	
		плов мясной	200	45	33,6	10,4	8,96		122	
		мясо говядина		6	6	0,03	4,95	0,36	44,88	
масло сливочное			10	23	0,31	0,024	1,728	8,16	0,64	
морковь			10	12	0,25	0,5	1,64	7,5	1,01	
лук репчатый			40	40	2,8	0,4	28,28	132		
крупа рисовая			3	3	0	2,998	0	26,97		
масло растит			1	1						
соль поваренная йодиров.					13,79	17,832	32,008	341,51	1,65	
№372		компот из с/ф	200	11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3
		фрукты сушёные		6	6	0	0	5,934	22,74	
	сахар				0,3	0	11,324	45,44	36,3	
	хлеб пшеничный	20	20	20	1,72	0,26	9	46,6		
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17	90,5		
					3,3	0,6	17	90,5		
					30,2	28,363	98,285	769,17		
упл полд.					27,263	25,967	82,805	672,63	74,8	
	15:15 кефир нежирный	100	100	100	3	0,05	3,8	30		
№401	сахар		2	2			1,99	7,58		
					3	0,05	5,79	37,58		
	ватрушки с повидлой	80	50	50	6,2	0,66	0,12	200,4		
	мука пшеничная		1	1	0	0	0,989	3,79		
	сахар		4	4	0,02	3,3	0,032	29,98		
	масло сливочное		0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13		
	яйцо		1	1						
	соль		1,25	1,25						
	дрожжи		25	25	5,09	3,4	50,42	150	0,09	
	повидло		5	5	0,145	0,75	0,153	8	0,015	
	сметана		15	15	1,128	1	1,892	20,8	0,65	
	молоко пастериз. 2,5%		3	3			2,997	26,97		
	масло растит		1	1						
	соль повар. йодирован.				13,726	13,142	53,669	454,07		
№394	чай сладкий с молоком	200								
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0		
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53		
	молоко пастериз. 2,5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3	
					1,551	1,38	9,523	55,13	1,3	
	Груша	100	100	100	0,48	0,32	10,97	45,36	5,4	
					64,127	61,447	250,6375	1847,195		

день б	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	с	
завтрак	каша вязкая пшеничная с маслом	200/5								
	крупя пшеничная		20	20	2,3	0,26	12,4	63,2		
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06	
	сахар		5	5			4,945	18,95		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
					6,555	8,14	24,475	134,35	1,06	
	какао напиток с молоком	200								
	какао порошок		1,5	1,5	0,09	0,072	1,0995	5,715		
	сахар		10	10			9,89	37,9		
	молоко пастериз.2,5%		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,75	
					3,19	2,822	16,1895	100,815	1,75	
№1	хлеб пшеничный с маслом и сыр	40/5/6								
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	сыр		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16	
						5,025	6,25	36,08	151,72	
					13,57	17,97	31,54	386,885		
2 завтра	сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1	
					0,5	0	9,1	38	1,1	
обед №54	салат из капусты	55								
	капуста белокач.		70	55	0,99	0,055	2,59	14,85	3,6	
	масло растительн.		2	2			1,998	17,98		
	сахар		1	1	0	0	0,989	3,79		
						0,99	2,053	3,579	36,62	3,6
	свекольник на кур.б.со сметаной	200								
	свекла		60	54	1,28	0,085	7,65	35,7	6,8	
	картофель		80	64	1,68	0,336	13,692	67,2	11,5	
	морковь		10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52	
	лук репчатый		10	14	0,196	0	1,26	5,74	1,01	
	масло растит		2	2			1,99	17,98	0	
	мясо курицы		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6		
	масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99		
	сметана		6	6	0,174	0,9	0,183	9,63		
	соль йодированный		1	1						
						8,229	5,354	23,817	178,26	19,83
		гуляш из говядины	60							
		мясо говядина		45	33,6	10,5	8,96		122	
морковь			10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52	
лук репчатый			10	14	0,196	0	1,26	5,74	1,01	
мука пшеничн I сорт			3	3	0,32	0,04	2,03	9,93		
масло растительное			2	2			1,998	17,98		
соль поваренная йодиров.			1	1						
томатное пюре			6	6	0,29		1,14	5,94		
						11,475	11,011	5,366	166,01	1,53
	макаронь отварные	130								
	макар изделия		45	45	4,1	0,44	27,88	134,8		
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
	масло растит.		2	2						
	соль повар. йодированная		1	1						
					4,115	2,92	27,904	157,2	0	
№372	компот из с/ф	200								
	фрукты сушённые		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3	
	сахар		6	6	0	0	5,934	22,74		
					0,3	0	11,324	45,44	36,3	
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,5		
					28,409	21,938	89,59	674,03	61,26	
упл полд.	молоко кип.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	4	
					2,82	2,5	4,73	52		
	рыба запечён.в омлете	110								
	рыба минтай		80	76	6,567	0,41		43,5	38,9	
	молоко пастерилиз.2,5%		20	20	0,98	0,87	1,65	18,1	0,52	
	яйцо		0,7	0,7	4		3,62	49,5		
	масло растит		3	3			2,997	26,97		
	сметана		5	5	0,06	0,4	0,064	4,12	0,01	
	масло сливочное		6	6	0,03	4,95	0,048	44,88		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
					11,547	13,247	1,982	187,07		
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2		
					3,44	0,52	18	93,2		
№394	чай сладкий с молоком	200								
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0		
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53		
	молоко пастериз.2,5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3	
					1,551	1,38	9,523	55,13	1,3	
	фрукты свежие	100	100	100	0,4	0,4	9,8	45		
	кондит.изделе	10	10	10	2,625	4,13	26,04	152,6		
					3,025	4,53	35,84	197,6		
					22,383	22,177	70,075	585		
итого:					67,149	66,531	210,225	1755		

день	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	
завтрак	каша вязкая рисовая с маслом	200/5	5,67	5,28					
	рис		20	20	1,4	0,198	14,22	65,34	
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06
	сахар		5	5			4,945	18,95	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					5,655	8,078	26,295	199,69	1,06
	какао напиток с молоком	200							
	какао порошок		1,5	1,5	0,09	0,072	1,0995	5,715	
	сахар		10	10			9,89	37,9	
	молоко пастериз.2,5%		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,75
					3,19	2,822	16,1895	100,815	1,75
№1	хлеб пшеничный с маслом и сы	40/5/6							
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16
					5,025	6,25	36,08	151,72	
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0,5		9,1	38	1,1
					0,5		9,1	38	1,1
					14,37	17,15	87,6645	490,225	3,91
обед	салат из зел.горошка	55							
	зелён.горошек		80	55	2,75	0,11	7,04	40,2	12,1
	масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98	
	лук репчатый		5	5			0,72	3,28	
					2,75	2,108	7,76	61,46	12,1
	суп домашняя лапша на кур/б	200							
	мясо курицы		20	17,5	4,72	0,38	0,08	22,6	
	яицо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13	
	мука		25	25	2,6	0,28	17,25	82,75	
	картофель		50	45	2,4	0,2	11,8	58	21,6
	лук репчатый		10	14	0,12	0,01	0,69	3,26	1,01
	морковь		10	10	0,16	0,009	0,78	3,26	0,52
	масло сливочное		1	1	0,024	2,18	0,78	19,83	
	соль йодированное.		1,5	1,5					
	масло растительное		2	2	0	1,99	0	17,98	
					11,164	6,089	31,443	221,81	23,13
	овощное рагу с мясом	200							
	капуста белокоч		85	70	1,44	0,064	3,12	22,95	28,8
	морковь		10	13	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52
	картофель		85	74	2,4	0,34	14,94	69,12	17,3
	лук репчатый		10	10	0,25	0	1,64	7,5	1,01
	масло растит		4	4	0	3,99	0	35,96	
	мясо говядины		45	33,6	13	11,2		152,6	
	масло сливочное		4	4	0,024	2,18	0,78	19,83	
	сметана		5	5	0,22	1,6	0,26	16,48	0,02
	соль повар.йодиров.		1,5	1,5					
					17,503	19,387	21,676	328,86	47,65
№372	компот из с/ф	200							
	фрукты сушённые		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3
	сахар		6	6	0	0	5,934	22,74	
					0,3	0	11,324	45,44	36,3
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,45	
					31,717	27,584	72,203	657,57	119,18
упл полд	молоко кипяч.	100	100	100	2,82	2,5	4,73	52	2
					2,82	2,5	4,73	52	2
	пудинг из творога с яблоками	120							
	творог		100	100	16,7	9	2	159	0,5
	яблоки свежие		20	18	0,072	0,072	1,764	9	87,1
	сахар		2	2			1,978	7,58	
	яицо		0,4	0,4	2,29	2,07	0,13	28,3	
	масло растит		3	3			2,997	26,97	
	масло сливочное		6	6	0,04	3,63	0,13	33,05	
	мука		5	5	0,51	0,055	3,44	16,7	
	сухари		8	8	0,63	0,02	0,0006	0,137	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	сметана		6	6	0,22	1,6	0,26	16,48	0,02
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2	
					3,44	0,52	18	93,2	
					20,462	19,444	9,7026	297,217	87,62
№394	чай сладкий с молоком	200							
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53	
	молоко пастериз.2,5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3
					1,551	1,38	9,523	55,13	1,3
	фрукты свежие	100	100	100	2,625	4,13	26,04	152,6	
	кондит.изделне	10	10	10	1,551	1,38	9,523	55,13	1,3
					24,833	23,324	23,9556	404,347	90,92
	Итого:				70,92	68,058	183,8231	1552,142	214,01

день 9	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	ккал		
завтрак	каша вязкая ячневая с маслом	200/5								
	крупа ячневая		20	20	2	0,26	13,3	64,15		
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,06	
	сахар		5	5			4,945	18,95		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
					6,255	8,14	25,375	198,5	1,06	
№395	кофейный напиток с молоком	200								
	кофейный напиток		2,4	2,4			0,084			
	сахар		10	10			9,89	37,9		
	молоко пастериз.2,5%		110	110	3,1	2,75	5,2	57,2	1,95	
					3,1	2,75	15,174	95,1	1,95	
№1	хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/6								
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	18	93,2		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	сыр		6	6	1,56	1,6		21,12	0,16	
					5,025	6,25	36,08	151,72		
					0,57		10,47	43,7	2,3	
2 завтрак	сок яблочный	100	100	100	0,57	17,14	87,099	489,02	5,31	
					14,95					
обед	салат из моркови	55								
	морковь		70	55	0,75	0,058	4,2	19,72	3,6	
№54	сахар		2	2	0	0	1,978	7,58		
					0,75	0,058	6,178	27,3	3,6	
					1,13	0,058	6,178	27,3	3,6	
	суп картофельный с рыбными	200								
	картофель		90	75	2,1	0,42	17,11	84	17,28	
	морковь		10	9	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52	
	лук репчатый		10	9	0,134	0	0,864	3,94	1,01	
	крупа пшеничная		5	5	1,15	0,13	15,26	31,28		
	яйцо		0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13		
	рыба минтай		80	55	16,8	3,85	0,275	80,85		
	масло сливочное		1	1	0,01	1,65	0,016	14,99		
	зелень		2	1,68			0,035		0,64	
	соль поваренная йодиров.		1,5	1,5						
	масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
						17,113	10,095	34,559	260,58	19,45
		ленивые голубцы	200							
мясо говядины			45	33,6	9,9	8,48	16,88	115,54	18,88	
морковь			10	9	0,169	0,013	0,936	4,42	0,52	
лук репчатый			10	9	0,134	0	0,864	3,94	1,01	
капуста			120	100	2,6	0,14	6,8	38,9	6,28	
рис			15	15	1,05	0,15	10,6	49,5	1,4	
масло сливочное			4	4	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	
сметана			6	6	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	
масло растит.			4	4	0	3,996	0	35,96		
томатн.пюре			6	6	0,288		1,14	5,94		
соль поваренная йодиров.			1,5	1,5						
						11,705	12,803	30,584	215,464	21,974
№372		компот из с/ф	200							
	фрукты сушёные		11	9,8	0,3	0	5,39	22,7	36,3	
	сахар		6	6	0	0	5,934	22,74		
					0,3	0	11,324	45,44	36,3	
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,95		
	хлеб пшеничный	20	20	20	3,48	0,6	15,48	83,6		
					6,78	1,2	33,08	174,55	0	
					37,028	24,156	115,725	723,334	81,324	
уплот	кефир нежирный	100	100	100	3	0,05	3,8	30		
	сахар		2	2			1,99	7,58		
№401	Булочки сдобные	80								
	мука пшеничная		50	50	5,665	0,605	37,95	182,05		
	масло сливочная		6	6	0,04	3,63	0,13	33,05		
	сахар		1	1			0,989	3,79		
	сметана		5	5	0,14	1	0,16	10,3	0,015	
	масло растит		4	4		3,99		35,96		
	яйцо		0,2	0,2	0,025	0,02	0,0013	0,27		
	дрожжи		1,25	1,25						
	молоко пастериз.2,5%		25	25	1,41	1,25	4,72	26,9	0,65	
	соль поваренная йодиров.		1	1						
		яйцо отварное	1	1	1	5,08	4,6	0,28	63	
						7,28	10,495	43,9503	292,32	0,665
№394	чай сладкий с молоком	200								
	чай-заварка		0,6	0,6	0	0	0	0		
	сахар		7	7	0	0	6,923	26,53		
	молоко пастериз.2,5%		55	55	1,551	1,38	2,6	28,6	1,3	
					1,551	1,38	9,523	55,13	1,3	
	фрукты свежие	100	100	100	0,4	0,3	9,5	42		
					0,4	0,3	9,5	42		
					12,231	12,225	66,7733	419,45		
					64,209	53,521	269,5973	1631,804		

