

1 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
173/2005	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200			6.948	11.917	38.91	289.225	135.365	132.27	69.81	228.81	3.12	0	0.18	0	0	1.183
	хлопья "Геркулес"		40	40	4.4	2.48	20.04	122	0.0	20.8	56.8	145.2	3.12	0	0.18	0	0	0
	молоко		91	91	2.548	2.912	4.277	52.78	132.86	109.2	12.74	81.9	0	0	0	0	0	1.183
	вода		54.5	54.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		14.5	14.5	0	0	14.47	54.955	0.435	0.29	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 сливочное"Крестьянское"		9	9	0	6.525	0.117	59.49	2.07	2.0	0.27	1.7	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
71/2005	Бутерброд горячий с сыром	50			10.11	5.328	54.6	133.98	58.92	163.98	11.64	106.5	0.48	0.032	0	0.057	0.522	0.42
	сыр" Российский"		16	15	3.45	4.35	0	54	20	156	0	81.6	0	0.032	0	0.057	0.06	0.42
	масло сливочное"Крестьянское"		6	6	4.35	0.078	39.66	1.38	1.3	0.18	1.1	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный		30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0	0	0.462	0
	<i>итого</i>																	
944/ 2009	чай с сахаром и лимоном	200																
942/209	чай - заварка		50	50	0.1	0	0	0.8	12.4	2.5	2.2	4.1	0.4	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56.8	0.5	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0
	лимон свежий		8	7	0	0	0.2	2.4	11.4	2.8	0.8	1.5	0	0	0	0	0	2.8
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>				0.1	0	15.2	60	24.3	5.7	3	5.6	0.4	0	0	0	0	2.8
	Итого за завтрак				17.158	17.245	108.7	483.205	218.585	301.95	84.45	340.91	4	0.032	0.18	0.057	0.522	4.403
ОБЕД																		
82/2005	Борщ со свежей капустой и картофелем	250			1.83	5.15	13.4	103.97	362.8	33.59	24.55	50.1	1.02	0	0	0	0.39	20.85
	свекла		50	40	0.6	0.04	4.0	16.8	115.2	14.8	8.8	17.2	0.56	0	0	0	0	4
	капуста белокачанная свежая		25	20	0.36	0.02	0.9	5.4	60	9.6	3.2	6.2	0.12	0	0	0	0	9
	картофель		26.7	20	0.4	0.08	3.5	16.0	113.6	2	4.6	11.6	0.18	0	0	0	0.26	4
	морковь		15.7	12.5	0.16	0.01	1.1	4.3	25	3.37	4.75	6.9	0.08	0	0	0	0.13	1.25
	лук репчатый		12	10	0.14	0	0.9	4.1	17.5	3.1	1.4	5.8	0.08	0	0	0	0	1
	томатная паста		3	3	0.17	0	0.8	3.7	31.5	0.72	1.8	2.4	0	0	0	0	0	1.6
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	5	0.0	45.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		2.5	2.5	0	0	2.5	9.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		2.5	2.5	0	0	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 или бульон		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	80/5			21.495	1.915	64.57	128.77	203.25	10.94	60.31	119.98	1.194	41.3	0.041	0.041	6.667	1.062
	филе птицы(полуфабрикат)		60	59	13.924	1.121	0.236	66.67	172.28	4.72	50.74	100.89	0.826	41.3	0.041	0.041	6.313	1.062
	хлеб пшеничный		15	15	1.155	0.45	7.47	39.3	19.05	3.9	5.25	12.45	0.24	0	0	0	0.231	0
	вода		21	21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сухари панировочные		8	8	0.616	0.24	3.984	20.96	10.16	2.08	2.8	6.64	0.128	0	0	0	0.123	0
	масло сливочное"Крестьянское"		8	8	5.8	0.104	52.88	1.84	1.8	0.24	1.5	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
309/2005	Макаронные изделия отварные	180			10.932	0.7551	84.3	207.693	77.274	11.205	10.989	53.244	0.734	0	0	0	0	0
	макаронные изделия в/с		61.2	61.2	6.3648	0.6732	42.66	206.244	75.9	11.016	9.792	53.244	0.734	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1.8	1.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		6.3	6.3	4.5675	0.0819	41.64	1.449	1.4	0.189	1.2	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
71/2005	Огурец свежий	10	12.6	10	0.43	0.05	1.8	7.5	76	12.4	7.5	22.7	0.5	0.05	0.015	0.02	0.1	5.4
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19.98	104	0.6	0.4	0	0	0.03	0	0	0	0	0.24
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28.2	0	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0	0.04

	сахар-песок		20	20	0	0	19.98	75.8	0.6	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
	<i>итого</i>																	
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1.54	5.4	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0	0	0.308	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	0	0	0
г/п	Фрукты (бананы)	200	1шт.	200	3	1	42	192	696	16	84	56	0.18	0	0	0	0	20
	Итого за обед				40.547	14.51	242.9	832.533	1460.12	96.535	202.55	342.62	4.438	41.35	0.056	0.061	7.465	47.55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				57.705	31.755	351.6	1315.738	1678.71	398.485	287	683.53	8.438	41.38	0.236	0.118	7.987	51.96
	2 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
395/2005	Вареники полуфабрикат промышленного производства	200			28.8	15.03	77.64	562.6	1567	107.4	66.6	327.6	3.39	0.16	0.2	0.8	10.6	22.4
	Вареники полуфабрикат промышленного производства с фаршем картофельным		176.2	176.2	28.8	8.1425	77.52	499.805	1564.82	105.31	66.315	325.8	3.39	0.16	0.2	0.8	10.6	22.4
	соль йодированная		3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		9.5	9.5	0	6.89	0.12	62.80	2.19	2.09	0.29	1.81	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	<i>итого</i>																	
8/2005	Бутерброд горячий с колбасой	60			7.61	9.4	15.11	168.4	117.7	115.6	15.65	114.7	0.93	0.021	0	0.038	0.502	0.78
	колбаса варено-копченая		16	15	3	4.5	0	52.5	52.5	1.5	3.75	33	0.45	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный		30	30	2.31	2	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0	0	0.462	0
	сыр "Российский"		10.5	10	2.3	2.9	0	36	13	104	0	54.4	0	0.021	0	0.038	0.04	0.28
	огурцы консервированные		17	10	0	0	0.17	1.3	14	2.3	1.4	2.4	0	0	0	0	0	0.5
	<i>итого</i>																	
376/2005	Чай с сахаром	200			0.1	0	15	57.7	12.9	2.9	2.2	4.12	0.4	0	0	0	0	0
	чай-заварка		50	50	0.1	0	0	0.8	12.4	2.5	2.2	4.1	0.4	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56.9	0.5	0.4	0	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
	<i>итого</i>																	
	Итого за завтрак				36.51	24.43	107.8	788.7	1697.6	225.9	84.45	446.42	4.72	0.181	0.2	0.838	11.1	23.18
	ОБЕД																	
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250			4.39	5.64	20.61	151.05	475	29	35	88.0	2	0	0	0	1	12
	картофель		67	50	1	0.2	8.65	40	284	5	11.15	29.0	0.45	0	0.06	0.035	0.65	10
	горох лущеный		20.3	20.3	3.09	0.43	10	57.75	148.4	18	17.9	45.9	1.42	0	0	0	0.48	0
	лук репчатый		12	10	0.14	0	0.91	4.1	17.5	3.1	1.4	5.8	0.08	0	0	0	0	1
	морковь		15.8	12.5	0.16	0.01	1.05	4.25	25	3.37	4.75	6.9	0.08	0	0	0	0.13	1.25
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	5	0	44.95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		2.5	2.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		175	175	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
618/2009	Тефтели с соусом красным основным	60			9.4	11.33	15.22	203.14	240.3	21.21	21.79	104.6	1.54	0	0.015	0.08	2.23	4.4
	говядина(котлетное мясо)		52	38	7.07	6.08	0	83	123.5	3.42	8.36	71.44	1.03	0	0	0.08	1.78	0
	вода		12	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный		8	8	0.7	0.8	4.5	23.6	11.5	2.35	3.15	7.5	0.15	0	0.015	0	0.14	0
	лук репчатый		24	20	0.28	0	1.64	8.2	35	6.2	2.8	11.6	0.16	0	0	0	0.04	2
	масло растительное подсолнечное		3	3	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		1.5	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
759/2009	Соус красный основной	50			0.47	1	3.16	24	31.7	2.32	3.74	7.0	0.1	0	0	0	0.11	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	1	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	мука пшеничная в/с		2.5	2.5	0.3	0	1.7	8.4	4.4	0.6	1.1	2.9	0.05	0	0	0	0.03	0

82/2005	Борщ со свежей капустой и картофелем	250			1.83	5.15	13.4	103.97	362.8	33.59	24.55	50.1	1.02	0	0	0	0.39	20.85
	свекла		50	40	0.6	0.04	4.0	16.8	115.2	14.8	8.8	17.2	0.56	0	0	0	0	4
	капуста белокачанная свежая		25	20	0.36	0.02	0.9	5.4	60	9.6	3.2	6.2	0.12	0	0	0	0	9
	картофель		26.7	20	0.4	0.08	3.5	16.0	113.6	2	4.6	11.6	0.18	0	0	0	0.26	4
	морковь		15.7	12.5	0.16	0.01	1.1	4.3	25	3.37	4.75	6.9	0.08	0	0	0	0.13	1.25
	лук репчатый		12	10	0.14	0	0.9	4.1	17.5	3.1	1.4	5.8	0.08	0	0	0	0	1
	томатная паста		3	3	0.17	0	0.8	3.7	31.5	0.72	1.8	2.4	0	0	0	0	0	1.6
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	5	0.0	45.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		2.5	2.5	0	0	2.5	9.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		2.5	2.5	0	0	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 или бульон		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
292/2005	Птица, тушеная в соусе с овощами	200			33.42	39.05	28.85	607.65	1144	75.8	81.2	354.2	3.37	0.05	0.28	0.32	10.69	30.1
	цыпленок-бройлер		198	142	26.6	22.9	0	312.4	355.12	20	27	227.2	1.8	0.05	0.13	0.21	8.7	2.8
	масло растительное подсолнечное		12	12	0	12	0	107.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	картофель		134	100	2	0.4	16.3	77	568	10	23	58	0.9	0	0.12	0.07	1.3	20
	морковь		62.5	50	0.65	0	3.45	17.5	100	13.5	19	27.5	0.35	0	0.03	0.035	0.5	2.5
	лук репчатый		24	20	0.28	0	1.64	8.2	35	6.2	2.8	11.6	0.16	0	0	0	0	2
	горошек зеленый консервированный		16	10	0.3	0	0.65	4	9.9	2	2.1	6.2	0	0	0	0	0.07	1
	соль йодированная		3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
331/2005	Соус сметанный с томатом	100																
	сметана		25	25	0.6	3.75	0.85	51.5	27.3	21.5	2	15	0	0	0	0	0	0
	мука пшеничная в/с		7.5	7.5	0.8	0	5.2	25.05	13.2	1.8	3.3	8.63	0.16	0	0	0	0.09	0
	вода		75	75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	томатная паста		4	4	0.19	0	0.76	4.1	35	0.8	2	0.09	0	0	0	0	0.03	1.8
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19.98	104	0.6	0.4	0	0	0.03	0	0	0	0	0.24
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28.2	0	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0	0.04
	сахар-песок		20	20	0	0	19.98	75.8	0.6	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
	<i>итого</i>																	
г/п	Фрукты (бананы)	200	1шт.	200	3	1	42	192	696	16	84	56	0.18	0	0	0	0	20
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1.54	5.4	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0	0	0.308	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	0	0	0
	Итого за обед				41.11	50.84	121.1	1096.22	2247.6	137.79	204.95	500.9	5.38	0.05	0.28	0.32	11.39	71.19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				61.446	64.2	246.9	1526.595	2560.57	385.79	264.89	785.66	8.966	0.071	0.28	0.358	13.07	73.15
	7 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
392/2005	Пельмени полуфабрикат промышленного производства	200			22.8	29.2	38	497.3	389.6	34.37	31.7	232.1	3.1	0.05	0.3	0.2	2.9	0.4
	пельмени полуфабрикат промышленного производства		176.2	176.2	22.8	22	38	431.2	387.3	32.17	31.4	230.2	3.1	0.05	0.3	0.2	2.9	0.4
	соль йодированная		3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		9.5	9.5	0	7.25	0.13	66.1	2.3	2.2	0.3	1.9	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
7/2005	Бутерброд горячий с сыром	50			10.11	5.328	54.6	133.98	58.92	163.98	11.64	106.5	0.48	0.032	0	0.057	0.522	0.42
	сыр" Российский"		16	15	3.45	4.35	0	54	20	156	0	81.6	0	0.032	0	0.057	0.06	0.42

	масло сливочное"Крестьянское"		6	6	4.35	0.078	39.66	1.38	1.3	0.18	1.1	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный		30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0	0	0.462	0
	<i>итого</i>																	
376/2005	Чай с сахаром	200			0.1	0	15	57.7	12.9	2.9	2.2	4.12	0.4	0	0	0	0	0
	чай-заварка		50	50	0.1	0	0	0.8	12.4	2.5	2.2	4.1	0.4	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56.9	0.5	0.4	0	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
	<i>итого</i>																	
	Итого за завтрак				33.01	34.528	107.6	688.98	461.42	201.25	45.54	342.72	3.98	0.082	0.3	0.257	3.422	0.82
	ОБЕД																	
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250			4.39	5.64	20.61	151.05	475	29	35	88.0	2	0	0	0	1	12
	картофель		67	50	1	0.2	8.65	40	284	5	11.15	29.0	0.45	0	0.06	0.035	0.65	10
	горох лущеный		20.3	20.3	3.09	0.43	10	57.75	148.4	18	17.9	45.9	1.42	0	0	0	0.48	0
	лук репчатый		12	10	0.14	0	0.91	4.1	17.5	3.1	1.4	5.8	0.08	0	0	0	0	1
	морковь		15.8	12.5	0.16	0.01	1.05	4.25	25	3.37	4.75	6.9	0.08	0	0	0	0.13	1.25
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	5	0	44.95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		2.5	2.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		175	175	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
260/2005	Гуляш	100			15.194	17.657	2.808	231.53	305.77	11.33	21.26	158.8	2.249	0	0	0	3.713	2.44
	говядина		107	79	14.694	12.64	0	172.536	256.75	7.11	17.38	148.52	2.133	0	0	0	3.713	0
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	4.995	0	44.95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лук репчатый		12	10	0.14	0	0.82	4.1	17.5	3.1	1.4	5.8	0	0	0	0	0	1
	томатная паста		3.2	3.2	0.1536	0	0.608	3.264	28	0.64	1.6	2.176	0.074	0	0	0	0	1.44
	мука пшеничная		2	2	0.206	0.022	1.38	6.68	3.52	0.48	0.88	2.3	0.042	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1.5	1.5	0	0	0	0	0.0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
302/2005	Каша рассыпчатая гречневая	180																
	крупа гречневая		82.8	82.8	10.433	2.7324	51.42	277.38	138.276	57.96	81.144	246.74	6.624	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1.8	1.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		6	6	0	4.35	0	39.66	1.38	1.32	0.18	1.14	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19.98	104	0.6	0.4	0	0	0.03	0	0	0	0	0.24
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28.2	0	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0	0.04
	сахар-песок		20	20	0	0	19.98	75.8	0.6	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
	<i>итого</i>																	
71/2005	Огурец свежий	10	12.6	10	0.43	0.05	1.8	7.5	76	12.4	7.5	22.7	0.5	0.05	0.015	0.02	0.1	5.4
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1.54	5.4	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0	0	0.308	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	0	0	0
г/п	Мармелад		50	50	0	0	39.7	160.5	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед				22.874	28.987	101.7	743.18	903.57	67.13	79.96	310.1	5.559	0.05	0.015	0.02	5.121	20.08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				55.884	63.515	209.3	1432.16	1364.99	268.38	125.5	652.82	9.539	0.132	0.315	0.277	8.543	20.9
	8 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
219/2005	Сырники из творога с молоком сгущенным	200			30.712	25.187	48.12	543.292	419.94	423.145	61.754	479.07	1.135	0	0	0	0	0
	творог н/ж		145.7	143	23.881	12.87	2.86	222.079	160.16	234.52	32.89	314.6	0.572	0	0	0	0	0
	мука пшеничная		20	20	2.06	0.22	13.8	66.8	35.2	4.8	8.8	23	0.42	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1.6	1.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	яйцо куриное, гр.		5.7	5.7	0.7239	0.6555	0	8.949	7.98	3.135	0.684	10.944	0.143	0	0	0	0	0
	масло растительное подсолнечное		8.6	8.6	0	8.5914	0	77.314	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	молоко сгущенное с сахаром		57	57	4.047	2.85	31.46	168.15	216.6	180.69	19.38	130.53	0	0	0	0	0	0

400.401/ 2005	Оладьи с повидлом	200		200	13.74	15.88	89	557.39	352.2	149.37	59.96	216.2	2.56	0.02	0.21	0.23	1.3	1.3
	мука пшеничная в/с		103	103	10.3	1.1	69	334	176	24	44	115	2.1	0	0.17	0.08	1.2	0
	яйцо куриное, гр.		5	5	0.64	0.58	0	7.89	7	2.75	0.6	9.6	0.13	0	0	0	0	0
	молоко		102.6	102.6	2.8	3.2	4.7	58	146	120	14	90	0.1	0.02	0.04	0.15	0.1	1.3
	дрожжи пекарские сухие		0.7	0.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		3.6	3.6	0	0	3.6	13.6	0	0.1	0.1	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло растительное подсолнечное		11	11	0	11	0	98.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	повидло		18	18	0	0	11.7	45	23.2	2.52	1.26	1.62	0.23	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
382/2005	Какао с молоком	200			3.8	3.8	25.1	145.4	207	125.32	31	116.2	1	0.14	0.04	0.15	0.1	1.3
	какао-порошок		4	4	1	0.6	0.4	11.6	60	5.12	17	26.2	0.9	0.12	0	0	0	0
	молоко		100	100	2.8	3.2	4.7	58	146	120	14	90	0.1	0.02	0.04	0.15	0.1	1.3
	сахар-песок		20	20	0	0	20	75.8	1	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		110	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
	Итого за завтрак				17.54	19.68	114.1	702.79	559.2	274.69	90.96	332.4	3.56	0.16	0.25	0.38	1.4	2.6
	ОБЕД																	
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250			3.08	6.1	17.29	138.55	482.2	20.2	50.5	29.98	0.41	0.09	0	0	1.15	16.75
	картофель		100	75	1.5	0.3	12.23	57.75	426	7.5	43.5	0.68	0	0.09	0	0	0.98	15
	крупа(перловая или пшеничная)		5	5	0.63	0	3.6	16.3	0	0	0	13.8	0.34	0	0	0	0.07	0
	морковь		12.5	10	0.13	0	0.69	3.5	20	2.7	3.8	5.5	0.07	0	0	0	0.1	0.5
	лук репчатый		6.3	5	0	0	0.41	2.05	8.75	1.55	0.7	2.9	0	0	0	0	0	0.5
	огурцы соленые		16.8	15	0.12	0	0.26	1.95	21.15	3.45	2.1	3.6	0	0	0	0	0	0.75
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	5	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1.7	1.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		187.5	187.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сметана		5	5	0.7	0.8	0.1	12	6.3	5	0.4	3.5	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	80/5			21.495	1.915	64.57	128.77	203.25	10.94	60.31	119.98	1.194	41.3	0.041	0.041	6.667	1.062
	филе птицы(полуфабрикат)		60	59	13.924	1.121	0.236	66.67	172.28	4.72	50.74	100.89	0.826	41.3	0.041	0.041	6.313	1.062
	хлеб пшеничный		15	15	1.155	0.45	7.47	39.3	19.05	3.9	5.25	12.45	0.24	0	0	0	0.231	0
	вода		21	21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сухари панировочные		8	8	0.616	0.24	3.984	20.96	10.16	2.08	2.8	6.64	0.128	0	0	0	0.123	0
	масло сливочное"Крестьянское"		8	8	5.8	0.104	52.88	1.84	1.8	0.24	1.5	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
312/2005	Пюре картофельное	180			3.8732	6.0919	26.5	176.618	917.065	50.856	39.562	116.02	1.385	0	0	0	2.001	31.15
	картофель		205.2	153.9	3.078	0.6156	25.09	118.503	874.152	15.4	35.397	89.3	1.385	0	0	0	2.001	30.78
	масло сливочное"Крестьянское"		6.3	6.3	0	4.5675	0.082	41.643	1.449	1.4	0.189	1.2	0	0	0	0	0	0
	молоко		28.4	28.4	0.7952	0.9088	1.335	16.472	41.464	34.1	3.976	25.6	0	0	0	0	0	0.369
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
376/2005	Чай с сахаром	200			0.1	0	15	57.7	12.9	2.9	2.2	4.12	0.4	0	0	0	0	0
	чай-заварка		50	50	0.1	0	0	0.8	12.4	2.5	2.2	4.1	0.4	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56.9	0.5	0.4	0	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
	<i>итого</i>																	
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1.54	5.4	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0	0	0.308	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	0	0	0
71/2005	Огурец свежий	10	12.6	10	0.43	0.05	1.8	7.5	76	12.4	7.5	22.7	0.5	0.05	0.015	0.02	0.1	5.4
г/п	Фрукты (апельсины)	150	1шт.	150	1.25	0	21	95	492.5	85	32.5	57.5	0.75	0.13	0.1	0.08	0.5	150
	Итого за обед				33.088	19.797	163	692.738	2228.12	194.296	207.77	390.9	5.419	41.57	0.156	0.141	10.73	204.4

ИТОГО ЗА ДЕНЬ				50.628	39.477	277.1	1395.528	2787.32	468.986	298.73	723.3	8.979	41.73	0.406	0.521	12.13	207	
10 ДЕНЬ ЗАВТРАК																		
417/2009	Макароны отварные с овощами	200		6.6724	6.8943	41.81	260.819	173.074	20.968	20.726	73.652	0.77	0	0	0	0.225	5.5	
	макаронные изделия		54.6	54.6	5.6784	0.6006	38.06	184.002	67.7	9.828	8.736	47.502	0.655	0	0	0	0	
	морковь		15.6	13	0.169	0	0.897	4.55	26	3.51	4.94	7.15	0	0	0	0	0.13	0.65
	лук репчатый		15.6	13	0.182	0	1.066	5.33	22.75	4.03	1.82	7.54	0	0	0	0	0	1.3
	горошек зеленый консервированный		19.4	13	0.403	0	0.845	5.20	12.87	2.6	2.7	8.1	0	0	0	0	0	1.30
	томатная паста		5	5	0.24	0	0.95	5.1	43.75	1	2.5	3.4	0.115	0	0	0	0.095	2.25
	масло растительное подсолнечное		6.3	6.3	0	6.2937	0	56.637	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
1/2005	Бутерброд с маслом	40		9.56	2.13	81.04	80.9	40.3	8.1	12.4	24.9	0.48	0	0	0	0.462	0	
	масло сливочное"Крестьянское"		10	10	7.25	0.13	66.1	2.3	2.2	0.3	1.9	0	0	0	0	0	0	
	хлеб пшеничный		30	30	2.31	2	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0	0	0.462	0
	<i>итого</i>																	
376/2005	Чай с сахаром	200		0.1	0	15	57.7	12.9	2.9	2.2	4.12	0.4	0	0	0	0	0	
	чай-заварка		50	50	0.1	0	0	0.8	12.4	2.5	2.2	4.1	0.4	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56.9	0.5	0.4	0	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
	<i>итого</i>																	
	Итого за завтрак			16.332	9.0243	137.9	399.419	226.274	31.968	35.326	102.67	1.65	0	0	0	0.687	5.5	
ОБЕД																		
200/2009	Суп картофельный с рыбной консервой	250		5.0225	3.5506	18.95	128.566	677.76	39.625	36.81	102.11	0.963	0	0	0	2.091	22.9	
	картофель		142.5	107	2.14	0.428	17.44	82.39	607.76	10.7	24.61	62.1	0.963	0	0	0	1.391	21.4
	морковь		12	10	0.13	0	0.69	3.5	20	2.7	3.8	5.5	0	0	0	0	0.1	0.5
	лук репчатый		11.4	10	0.14	0	0.82	4.1	17.5	3.1	1.4	5.8	0	0	0	0	0	1
	масло растительное подсолнечное		2.4	2.4	0	2.3976	0	21.576	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		166.3	166.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0.0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0
	консерва рыбная(лосось,сайра,горбуша)		13	12.5	2.6125	0.725	0	17	32.5	23.125	7	28.8	0	0	0	0	0.6	0
	<i>итого</i>																	
536/2009	Сосиска отварная	70		7.7	16.73	0	182.7	154	24.5	14	111.3	1.26	0	0	0	1.61	0	
	сосиска"Молочная"		71.4	70	7.7	16.73	0.0	182.7	154	24.5	14	111.3	1.26	0	0	0	1.61	0
	<i>итого</i>																	
139/2005	Капуста тушеная	180		4.7	8.2	20.1	176	760.7	115.02	42.6	83.4	1.5	0	0.06	0.07	1.6	105.7	
	капуста белокочанная свежая		255.6	205.2	4.1	0.2	10.7	63.8	684	109.4	36.5	70.7	1.4	0	0.06	0.07	1.6	102.6
	р-р лимонной кислоты		5.4	5.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло растительное подсолнечное		7.2	7.2	0	8	0	72	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	томатная паста		4.32	4.32	0.3	0	1	5.7	49	1.1	2.2	3	0.1	0	0	0	0	2
	морковь		5.4	4.5	0	0	0.3	1.8	10	1.4	1.9	2.8	0	0	0	0	0	0.25
	лук репчатый		9	7.2	0.1	0	0.7	3.3	14	2.5	1.1	4.6	0	0	0	0	0	0.8
	мука пшеничная в/с		1.8	1.8	0.2	0	1.4	6.7	3.5	0.5	0.9	2.3	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		5.4	5.4	0	0	6	22.7	0.18	0.12	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
	лавровый лист		0.015	0.015	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200		0	0	19.98	104	0.6	0.4	0	0	0.03	0	0	0	0	0.24	
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28.2	0	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0	0.04

	сахар-песок		20	20	0	0	19.98	75.8	0.6	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
	<i>итого</i>																	
r/n	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1.54	5.4	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0	0	0.308	0
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	0	0	0
r/n	Мороженное сливочное без растительных добавок "Пломбир"	1шт.	90		3.7	25	20.4	332.00	162	159.0	21.0	114.0	0.2	0.086	0.03	0.21	0.1	0.40
	Итого за обед				23.983	59.121	96.23	1011.866	1799.26	350.545	129.61	451.41	4.733	0.086	0.09	0.28	5.709	129.2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				40.315	68.145	234.1	1411.285	2025.53	382.513	164.94	554.08	6.383	0.086	0.09	0.28	6.396	134.7
	11 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
395/2005	Вареники полуфабрикат промышленного производства	200			28.8	15.03	77.64	562.6	1567	107.4	66.6	327.6	3.39	0.16	0.2	0.8	10.6	22.4
	Вареники полуфабрикат промышленного производства с фаршем картофельным		176.2	176.2	28.8	8.1425	77.52	499.805	1564.82	105.31	66.315	325.8	3.39	0.16	0.2	0.8	10.6	22.4
	соль йодированная		3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		9.5	9.5	0	6.89	0.12	62.80	2.19	2.09	0.29	1.81	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	<i>итого</i>																	
8/2005	Бутерброд горячий с колбасой	60			7.61	9.4	15.11	168.4	117.7	115.6	15.65	114.7	0.93	0.021	0	0.038	0.502	0.78
	колбаса варено-копченая		16	15	3	4.5	0	52.5	52.5	1.5	3.75	33	0.45	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный		30	30	2.31	2	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0	0	0.462	0
	сыр "Российский"		10.5	10	2.3	2.9	0	36	13	104	0	54.4	0	0.021	0	0.038	0.04	0.28
	огурцы консервированные		17	10	0	0	0.17	1.3	14	2.3	1.4	2.4	0	0	0	0	0	0.5
	<i>итого</i>																	
376/2005	Чай с сахаром	200			0.1	0	15	57.7	12.9	2.9	2.2	4.12	0.4	0	0	0	0	0
	чай-заварка		50	50	0.1	0	0	0.8	12.4	2.5	2.2	4.1	0.4	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56.9	0.5	0.4	0	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
	<i>итого</i>																	
	Итого за завтрак				36.51	24.43	107.8	788.7	1697.6	225.9	84.45	446.42	4.72	0.181	0.2	0.838	11.1	23.18
	ОБЕД																	
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250			4.39	5.64	20.61	151.05	475	29	35	88.0	2	0	0	0	1	12
	картофель		67	50	1	0.2	8.65	40	284	5	11.15	29.0	0.45	0	0.06	0.035	0.65	10
	горох лущеный		20.3	20.3	3.09	0.43	10	57.75	148.4	18	17.9	45.9	1.42	0	0	0	0.48	0
	лук репчатый		12	10	0.14	0	0.91	4.1	17.5	3.1	1.4	5.8	0.08	0	0	0	0	1
	морковь		15.8	12.5	0.16	0.01	1.05	4.25	25	3.37	4.75	6.9	0.08	0	0	0	0.13	1.25
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	5	0	44.95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		2.5	2.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		175	175	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
618/2009	Тефтели с соусом красным основным	60			9.4	11.33	15.22	203.14	240.3	21.21	21.79	104.6	1.54	0	0.015	0.08	2.23	4.4
	говядина(котлетное мясо)		52	38	7.07	6.08	0	83	123.5	3.42	8.36	71.44	1.03	0	0	0.08	1.78	0

266/2014	Рулет из рыбы с маслом сливочным	100			11.841	17.793	11.11	209.693	298.824	37.437	41.246	177.41	0.987	0	0	0	1.052	1.2
	минтай		123	57	9.063	0.513	0	41.04	239.4	22.8	31.35	136.8	0.456	0	0	0	0.741	0
	хлеб пшеничный		16.6	16.6	1.2782	5.4	8.267	43.492	21.082	4.316	5.81	13.778	0.266	0	0	0	0.256	0
	вода		22.6	22.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лук репчатый		19	12	0.168	0	0.984	4.92	21	3.72	1.68	6.96	0	0	0	0	0	1.2
	масло растительное подсолнечное		7.2	7.2	0	7.1928	0	64.728	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	яйцо куриное, гр.		8.3	8.3	1.0541	0.9545	0	13.031	11.62	4.565	0.996	15.936	0.208	0	0	0	0	0
	сухари панировочные		3.6	3.6	0.2772	0.108	1.793	9.432	4.572	0.936	1.26	2.988	0.058	0	0	0	0.055	0
	масло сливочное"Крестьянское"		5	5	0	3.63	0.07	33.05	1.15	1.10	0.15	0.95	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	соль йодированная		0.6	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
53/2007	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150			3.39	5.1735	27.63	170.97	962.76	16.95	38.985	98.31	1.526	0	0	0	2.204	33.9
	картофель		282.5	169.5	3.39	0.678	27.63	130.515	962.76	17.0	38.985	98.3	1.526	0	0	0	2.204	33.9
	масло растительное подсолнечное		4.5	4.5	0	4.4955	0	40.455	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		0.38	0.38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
71/2005	Огурец свежий	10	12.6	10	0.43	0.05	1.8	7.5	76	12.4	7.5	22.7	0.5	0.05	0.015	0.02	0.1	5.4
г/п	Фрукты свежие (яблоко)	1шт	150	0.9	0	22.8	101	499	35	21	23	4.8	0.07	0.02	0.06	0.65	28	
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1.54	5.4	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0	0	0.308	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	0	0	0
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19.98	104	0.6	0.4	0	0	0.03	0	0	0	0	0.24
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28.2	0	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0	0.04
	сахар-песок		20	20	0	0	19.98	75.8	0.6	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
	<i>итого</i>																	
	Итого за обед				22.501	34.757	117.4	820.313	2363.58	134.387	174.43	392	9.032	0.21	0.035	0.08	5.464	85.49
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				54.915	51.274	224.4	1358.577	2773.6	545.111	233.03	842.05	10.39	0.21	0.035	0.08	5.551	85.49
	14 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
438/2009	Омлет натуральный	110			18.25	10.29	67.51	145.3	158	80.3	15.7	180.6	2	0	0	0	0	0.39
	яйцо куриное ,гр		80	80	10.16	9.2	0	125.6	112	44	9.6	153.6	2	0	0	0	0	0
	молоко		30	30	0.84	0.96	1.41	17.4	43.8	36.0	4.2	27.0	0	0	0	0	0	0.39
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное "Крестьянское"		10	10	7.25	0.13	66.1	2.3	2.2	0.3	1.9	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
50/2009	Консервы овощные закусочные(порции)	50			0.95	4.45	3.85	59.5	157.5	20.5	7.5	18.5	0.35	0	0	0	0	3.5
	икра кабачковая		53	50	0.95	4.45	3.85	59.5	157.5	20.5	7.5	18.5	0.35	0	0	0	0	3.5
	<i>итого</i>																	
г/п	Хлеб пшеничный	30	30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0	0	0.462	0
382/2005	Какао с молоком	200			3.8	3.8	25.1	145.4	207	125.32	31	116.2	1	0.14	0.04	0.15	0.1	1.3

	какао-порошок		4	4	1	0.6	0.4	11.6	60	5.12	17	26.2	0.9	0.12	0	0	0	0
	молоко		100	100	2.8	3.2	4.7	58	146	120	14	90	0.1	0.02	0.04	0.15	0.1	1.3
	сахар-песок		20	20	0	0	20	75.8	1	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		110	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
	Итого за завтрак				25.31	19.44	111.4	428.8	560.6	233.92	64.7	340.2	3.83	0.14	0.04	0.15	0.562	5.19
	ОБЕД																	
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем	250			1.9061	5.1482	10.22	96.41	400.919	30.805	22.529	49.065	0.384	0	0	0	0.655	28.95
	капуста белокачанная		53.8	42	0.756	0	1.974	11.76	126	20.16	6.72	13.02	0	0	0	0	0	18.9
	картофель		50	38.3	0.766	0.1532	6.243	29.491	217.544	3.8	8.809	22.2	0.345	0	0	0	0.498	7.66
	морковь		16.7	12.5	0.1625	0	0.863	4.375	25	3.375	4.75	6.875	0	0	0	0	0.125	0.625
	лук репчатый		12.5	10	0.14	0	0.82	4.1	17.5	3.1	1.4	5.8	0	0	0	0	0	1
	томатная паста		1.7	1.7	0.0816	0	0.323	1.734	14.875	0.34	0.85	1.156	0.039	0	0	0	0.032	0.765
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	4.995	0	44.95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1.5	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
291/2005	Плов из птицы	300			33.9	36.6	53	671.6	601.7	73.5	88.9	663.2	7.53	2.01	0.2	0.3	8.29	4.4
	цыпленок-бройлер		192	136	28.4	21.9	0	299.2	460.8	38.4	61.4	572.2	5.8	0.13	0.13	0.27	6.9	0
	масло растительное подсолнечное		14	14	0	14	0	126	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	морковь		20	16	0.2	0	1.1	5.6	40	10.2	7.6	11	0.24	1.8	0.01	0.01	0.2	1
	томатная паста		4	4	0.2	0	0.8	4.1	35.12	3.1	1.2	0.1	0.08	0	0	0.04	1.8	0
	лук репчатый		16	14	0.2	0	1.1	5.7	28	5.0	2.2	9.3	0.13	0	0	0	0.03	1.6
	крупа рисовая		70	70	4.9	0.7	50	231	37.8	16.8	16.5	68	1.26	0	0.06	0.02	1.12	0
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
71/2005	помидор свежий	15	19.5	15	0.117	0.039	0.819	3.8805	56.6	2.73	3.9	5.07	0.176	0	0.012	0.008	0.01	4.875
376/2005	Чай с сахаром	200			0.1	0	15	57.7	12.9	2.9	2.2	4.12	0.4	0	0	0	0	0
	чай-заварка		50	50	0.1	0	0	0.8	12.4	2.5	2.2	4.1	0.4	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56.9	0.5	0.4	0	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
	<i>итого</i>																	
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1.54	5.4	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0	0	0.308	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	0	0	0
г/п	Фрукты (апельсины)	150	1шт.	150	1.25	0	21	95	492.5	85	32.5	57.5	0.75	0.13	0.1	0.08	0.5	150
	Итого за обед				40.133	47.427	116.8	1013.191	1608.77	206.955	165.23	819.56	10.02	2.14	0.312	0.388	9.763	188.2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				65.443	66.867	228.2	1441.991	2169.37	440.875	229.93	1159.8	13.85	2.28	0.352	0.538	10.32	193.4
	15 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200			14.676	5.3918	102.5	252.799	249.061	178.8	55.204	223.04	2.912	0	0	0	1.525	1.655
	гречневая крупа		36.4	36.4	4.5864	1.2012	22.60	121.94	61	25.5	35.672	108.47	2.912	0	0	0	1.525	0
	молоко		127.3	127.3	3.5644	4.0736	5.983	73.834	185.858	152.8	17.822	114.6	0	0	0	0	0	1.655

	вода		27.3	27.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		14.5	14.5	0	0	14.47	54.955	0.435	0.29	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1.6	1.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное"Крестьянское"		9	9	6.525	0.117	59.49	2.07	2.0	0.27	1.7	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
1/2005	Бутерброд с маслом	40			9.56	2.13	81.04	80.9	40.3	8.1	12.4	24.9	0.48	0	0	0	0.462	0
	масло сливочное"Крестьянское"		10	10	7.25	0.13	66.1	2.3	2.2	0.3	1.9	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный		30	30	2.31	2	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0	0	0.462	0
	<i>итого</i>																	
944/ 2009	чай с сахаром и лимоном	200			0.1	0	15.2	60	24.3	5.7	3	5.6	0.4	0	0	0	0	2.8
942/209	чай - заварка		50	50	0.1	0	0	0.8	12.4	2.5	2.2	4.1	0.4	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56.8	0.5	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0
	лимон свежий		8	7	0	0	0.2	2.4	11.4	2.8	0.8	1.5	0	0	0	0	0	2.8
	вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
	Итого за завтрак				24.336	7.5218	198.8	393.699	313.661	192.6	70.604	253.54	3.792	0	0	0	1.987	4.455
	ОБЕД																	
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		250	2.81	2.9075	20.71	121.525	475.9	15.1	24.05	63.5	0.795	0	0	0	1.075	16.5
	картофель		100	75	1.5	0.3	12.23	57.75	426	7.5	17.25	43.5	0.675	0	0	0	0.975	15
	макароны или лапша или вермишель		10	10	1.04	0.11	6.97	33.7	12.4	1.8	1.6	8.7	0.12	0	0	0	0	0
	морковь		12.5	10	0.13	0	0.69	3.5	20	2.7	3.8	5.5	0	0	0	0	0.1	0.5
	лук репчатый		12	10	0.14	0	0.82	4.1	17.5	3.1	1.4	5.8	0	0	0	0	0	1
	масло растительное подсолнечное		2.5	2.5	0	2.4975	0	22.475	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		175	175	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
536/2009	Сосиска отварная	70		70	7.7	16.73	0	182.7	154	24.5	14	111.3	1.26	0	0	0	1.61	0
	сосиска"Молочная"		71.4	70	7.7	16.73	0.0	182.7	154	24.5	14	111.3	1.26	0	0	0	1.61	0
	<i>итого</i>																	
134/2014	Свекла, тушенная в сметане	180			8.172	5.478	58.02	158.22	556.56	101.52	43.74	113.94	2.1	0	0	0	0	19.8
	свекла		192	150	2.25	0	13.2	63	432	55.5	33	64.5	2.1	0	0	0	0	15
	лук репчатый		57.6	48	0.672	0	3.936	19.68	84	14.88	6.72	27.84	0	0	0	0	0	4.8
	масло сливочное"Крестьянское"		6	6	4.35	0.078	39.66	1.38	1.3	0.18	1.1	0	0	0	0	0	0	0
	сметана		36	36	0.9	5.4	1.224	74.16	39.24	30.96	2.88	21.6	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19.98	104	0.6	0.4	0	0	0.03	0	0	0	0	0.24
	сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28.2	0	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0	0.04
	сахар-песок		20	20	0	0	19.98	75.8	0.6	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
	<i>итого</i>																	
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1.54	5.4	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0	0	0.308	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	0	0	0

r/n	Зефир фруктовый	50		50	0.4	0	39.2	152	112	9.3	4.1	25	0.1	0	0	0	0.02	0
	Итого за обед				21.942	30.756	154.7	807.045	1343.26	162.82	101.09	354.34	5.065	0	0	0	3.013	36.54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				46.278	38.277	353.5	1200.744	1656.92	355.42	171.69	607.88	8.857	0	0	0	5	40.99
	16 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
182/2005	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200			12.626	3.9596	95.75	204.275	182.369	129.5	42.086	165.94	2.256	0	0	0	1.182	1.183
	крупя рисовая		28.2	28.2	3.5532	0.9306	17.51	94.47	47	19.7	27.636	84.036	2.256	0	0	0	1.182	0
	молоко		91	91	2.548	2.912	4.277	52.78	132.86	109.2	12.74	81.9	0	0	0	0	0	1.183
	вода		68.2	68.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		14.5	14.5	0	0	14.47	54.955	0.435	0.29	0	0	0	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"		9	9	6.525	0.117	59.49	2.07	2.0	0.27	1.7	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
8/2005	Бутерброд горячий с колбасой	60			7.61	9.4	15.11	168.4	117.7	115.6	15.65	114.7	0.93	0.021	0	0.038	0.502	0.78
	колбаса варено-копченая		16	15	3	4.5	0	52.5	52.5	1.5	3.75	33	0.45	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный		30	30	2.31	2	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0	0	0.462	0
	сыр "Российский"		10.5	10	2.3	2.9	0	36	13	104	0	54.4	0	0.021	0	0.038	0.04	0.28
	огурцы консервированные		17	10	0	0	0.17	1.3	14	2.3	1.4	2.4	0	0	0	0	0	0.5
	итого																	
376/2005	Чай с сахаром	200			0.1	0	15	57.7	12.9	2.9	2.2	4.12	0.4	0	0	0	0	0
	чай-заварка		50	50	0.1	0	0	0.8	12.4	2.5	2.2	4.1	0.4	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56.9	0.5	0.4	0	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																	
	Итого за завтрак				20.336	13.36	125.9	430.375	312.969	248	59.936	284.76	3.586	0.021	0	0.038	1.684	1.963
	ОБЕД																	
82/2005	Борщ со свежей капустой и картофелем	250			1.83	5.15	13.4	103.97	362.8	33.59	24.55	50.1	1.02	0	0	0	0.39	20.85
	свекла		50	40	0.6	0.04	4.0	16.8	115.2	14.8	8.8	17.2	0.56	0	0	0	0	4
	капуста белокочанная свежая		25	20	0.36	0.02	0.9	5.4	60	9.6	3.2	6.2	0.12	0	0	0	0	9
	картофель		26.7	20	0.4	0.08	3.5	16.0	113.6	2	4.6	11.6	0.18	0	0	0	0.26	4
	морковь		15.7	12.5	0.16	0.01	1.1	4.3	25	3.37	4.75	6.9	0.08	0	0	0	0.13	1.25
	лук репчатый		12	10	0.14	0	0.9	4.1	17.5	3.1	1.4	5.8	0.08	0	0	0	0	1
	томатная паста		3	3	0.17	0	0.8	3.7	31.5	0.72	1.8	2.4	0	0	0	0	0	1.6
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	5	0.0	45.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		2.5	2.5	0	0	2.5	9.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		2.5	2.5	0	0	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 или бульон		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																	
292/2005	Птица, тушеная в соусе с овощами	200			33.42	39.05	28.85	607.65	1144	75.8	81.2	354.2	3.37	0.05	0.28	0.32	10.69	30.1
	цыпленок-бройлер		198	142	26.6	22.9	0	312.4	355.12	20	27	227.2	1.8	0.05	0.13	0.21	8.7	2.8

	Итого за завтрак				17.54	19.68	114.1	702.79	559.2	274.69	90.96	332.4	3.56	0.16	0.25	0.38	1.4	2.6
	ОБЕД																	
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250			3.08	6.1	17.29	138.55	482.2	20.2	50.5	29.98	0.41	0.09	0	0	1.15	16.75
	картофель		100	75	1.5	0.3	12.23	57.75	426	7.5	43.5	0.68	0	0.09	0	0	0.98	15
	крупа(перловая или пшеничная)		5	5	0.63	0	3.6	16.3	0	0	0	13.8	0.34	0	0	0	0.07	0
	морковь		12.5	10	0.13	0	0.69	3.5	20	2.7	3.8	5.5	0.07	0	0	0	0.1	0.5
	лук репчатый		6.3	5	0	0	0.41	2.05	8.75	1.55	0.7	2.9	0	0	0	0	0	0.5
	огурцы соленые		16.8	15	0.12	0	0.26	1.95	21.15	3.45	2.1	3.6	0	0	0	0	0	0.75
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	5	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная		1.7	1.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		187.5	187.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сметана		5	5	0.7	0.8	0.1	12	6.3	5	0.4	3.5	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	80/5			21.495	1.915	64.57	128.77	203.25	10.94	60.31	119.98	1.194	41.3	0.041	0.041	6.667	1.062
	филе птицы(полуфабрикат)		60	59	13.924	1.121	0.236	66.67	172.28	4.72	50.74	100.89	0.826	41.3	0.041	0.041	6.313	1.062
	хлеб пшеничный		15	15	1.155	0.45	7.47	39.3	19.05	3.9	5.25	12.45	0.24	0	0	0	0.231	0
	вода		21	21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сухари панировочные		8	8	0.616	0.24	3.984	20.96	10.16	2.08	2.8	6.64	0.128	0	0	0	0.123	0
	масло сливочное"Крестьянское"		8	8	5.8	0.104	52.88	1.84	1.8	0.24	1.5	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
312/2005	Пюре картофельное	180			3.8732	6.0919	26.5	176.618	917.065	50.856	39.562	116.02	1.385	0	0	0	2.001	31.15
	картофель		205.2	153.9	3.078	0.6156	25.09	118.503	874.152	15.4	35.397	89.3	1.385	0	0	0	2.001	30.78
	масло сливочное"Крестьянское"		6.3	6.3	0	4.5675	0.082	41.643	1.449	1.4	0.189	1.2	0	0	0	0	0	0
	молоко		28.4	28.4	0.7952	0.9088	1.335	16.472	41.464	34.1	3.976	25.6	0	0	0	0	0	0.369
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																	
376/2005	Чай с сахаром	200			0.1	0	15	57.7	12.9	2.9	2.2	4.12	0.4	0	0	0	0	0
	чай-заварка		50	50	0.1	0	0	0.8	12.4	2.5	2.2	4.1	0.4	0	0	0	0	0
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56.9	0.5	0.4	0	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
	<i>итого</i>																	
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1.54	5.4	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0	0	0.308	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	0	0	0
71/2005	Огурец свежий	10	12.6	10	0.43	0.05	1.8	7.5	76	12.4	7.5	22.7	0.5	0.05	0.015	0.02	0.1	5.4
г/п	Фрукты (апельсины)	150	1шт.	150	1.25	0	21	95	492.5	85	32.5	57.5	0.75	0.13	0.1	0.08	0.5	150
	Итого за обед				33.088	19.797	163	692.738	2228.12	194.296	207.77	390.9	5.419	41.57	0.156	0.141	10.73	204.4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				50.628	39.477	277.1	1395.528	2787.32	468.986	298.73	723.3	8.979	41.73	0.406	0.521	12.13	207
	18 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
417/2009	Макароны отварные с овощами	200			6.6724	6.8943	41.81	260.819	173.074	20.968	20.726	73.652	0.77	0	0	0	0.225	5.5

