

УТВЕРЖДАЮ

МБДОУ «Детский сад № 18»

Заведующий Беспалова Т.И.

Приказ № 6\01-18-П от 09 января 2025



Примерное 10-дневное меню на зимний период
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

Н.В.Котова

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					цена	стоимость
						белки	жиры	углеводы		К, мг	Ca,мг	Mg,мг	P, мг	Fe, мг	A,мг	B1, мг	B2,мг	PP,мг	C, мг		
1 ДЕНЬ																					
ЗАВТРАК	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	10.55	10.55
		соль йодированная		4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.08332
																					10.63332
	50/2009	Консервы овощные закусочные порциями(икра кабачковая)	60	63.6	60	1.14	5.34	4.62	71.4	189	24.6	9	22.2	0.42	0	0	0	0	4.2	137.52	8.746272
	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	57.84	1.7352
	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	850	8.5
		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	50.84	1.5252
																					10.0252
	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	855.14	0.256542
		сахар-песок		10	10	0	0	9.98	37.9	0.3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.7336
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
																					0.990142
		Итого за завтрак	350			10.65	19.15	40.0607	392.5554	339.69	223.385	38.07	244.922	2.846	0.15665	0.06121	0.26	0.818	4.65		32.13013
2 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	87.8	8.78
ОБЕД																					
	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	39.65	1.21329
		капуста белокочанная 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	44	0.6864
		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	56.2	1.58484
		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	39.83	0.47796
		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	41.05	0.36945
		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	235.67	0.565608
		масло растительное подсолнечное		3.6	3.6	0	3.5964	0	32.364	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.540972
		сахар-песок		1.8	1.8	0	0	1.7964	6.822	0.054	0.036	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.132048
		соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	3.68	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.02083
		лавровый лист		0.006	0.006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	938.59	0.005632
		вода		144	144	0	0	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	276.88	0.83064
																					6.42767
	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	275.86	33.35147
		масло растительное подсолнечное		6.5	6.5	0	6.4935	0	58.435	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.976755
		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	0	0
		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	10.55	0.68575
		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	41.05	0.53365
		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	104.23	0.812994
		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	433.36	1.126736
		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	850	4.25
		соль йодированная		0.4	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.008332
																					41.74569
	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	56.2	7.6994
		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	850	3.57
		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	85.82	1.58767
		соль йодированная		0.4	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.008332
																					12.8654
	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	226.76	4.08168
		сахар-песок		14.4	14.4	0	0	14.3712	54.576	0.432	0.288	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	1.056384
		вода		182.7	182.7	0	0	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	826.33	0.148739
																					5.286803
	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	57.84	1.1568
	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	50.84	1.0168
		Итого за обед	634			17.5039	21.4131	74.7951	554.685	1225.818	114.053	97.052	315.961	3.3002	180.057	0.07567	0.07111	3.22752	38.7806		68.49917
ПОЛДНИК																					
	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								

		масло растительное подсолнечное		0.3	0.3	0	0.2997	0	2.697	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.045081	
																				11.53232		
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	700	2.1	
	сахар-песок			10	10	0	0	9.98	37.9	0.3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.7336	
	молоко			110	110	3.08	3.52	5.17	63.8	160.6	132	15.4	99	0	0	0	0	0	1.43	85.82	9.4402	
	вода			80	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
																					12.2738	
	Итого за полдник	240				7.9085	11.2468	51.9543	337.908	273.934	148.691	43.726	167.526	1.4949	0.14325	0.06327	0.05352	0.4746	1.43		23.80612	
Всего за 1 день			1324			36.5624	51.9099	176.9101	1331.1484	1959.442	493.129	182.848	735.409	9.0411	180.3569	0.20015	0.38463	4.72012	46.8606		133.22	
2 ДЕНЬ																						
ЗАВТРАК	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			
		крупa 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	56.28	1.249416	
		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	85.82	6.385008	
		вода		53.6	53.6	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	73.36	0.828968	
		соль йодированная		0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.004166	
																					8.467558	
	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	748.76	11.98016	
		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	850	4.25	
		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	50.84	2.0336	
																					18.26376	
	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	855.14	0.256542	
		сахар-песок		10	10	0	0	9.98	37.9	0.3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.7336	
		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	192.95	1.5436	
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
																					2.533742	
		Итого за завтрак	397			10.9788	12.0888	59.9027	389.6404	221.823	262.331	32.966	202.67	1.4486	0.05665	0.10259	0.10944	0.934	4.1782		29.26506	
2 ЗАВТРАК	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	107.42	12.24588	
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	56.2	4.0464	
		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	68.3	0.4781		
		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	39.83	0.35847	
		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	41.05	0.36945	
		масло растительное подсолнечное		1.8	1.8	0	1.7982	0	16.182	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.270486	
		вода		126	126	0	0	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	20.83	0.024996	
																					5.547902	
	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	216.89	24.98573	
		масло растительное подсолнечное		8	8	0	7.992	0	71.92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	1.20216	
		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	39.83	0.47796	
		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	0.0456	1.08	235.67	0.565608	
		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	41.05	0.4105	
		крупa 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	108.2	4.5444	
		соль йодированная		1.5	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.031245	
																					32.2176	
	50/2009	Овощи натуральные соленые (капуста квашеная)	20	20.6	20	0.36	0.02	0.6	4.6	60	9.6	3.2	6.2	0.12	0	0.004	0.004	0.08	6	139	2.8634	
	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	226.76	4.08168	
		сахар-песок		14.4	14.4	0	0	14.3712	54.576	0.432	0.288	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	1.056384	
		вода		182.7	182.7	0	0	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	826.33	0.148739	
																					5.286803	
	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	57.84	1.1568	
	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	50.84	1.0168	
		Итого за обед	600			26.39	21.58	88.98	651.42	738.61	61.91	67.08	259.89	3.95	176.80	0.17	0.22	8.53	20.54		48.08931	
ПОЛДНИК																						
	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	428.25	32.11875	
		крупa 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	56.28	0.2814	
		сахар-песок		6.4	6.4	0	0	6.3872	24.256	0.192	0.128	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.4695050	

		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	10.55	0.844
		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	850	2.72
		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	104.23	0.333536
		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	276.88	0.886016
362/2014		соус яблочный	25																			0
		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	107.42	0.687488
		сахар-песок			3	3	0	0	2.994	11.37	0.09	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.22008
		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	161	0.1288
		кислота лимонная			0.03	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	826.33	0.02479
		вода			20	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
																						38.71436
394/2014		Чай с молоком	180			2.58	2.88	14.2307	90.5554	139.14	109.685	13.92	83.472	0.246	0.00015	0.00021	0.003	0.024	1.2			
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	855.14	0.256542
		сахар-песок			10	10	0	0	9.98	37.9	0.3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.7336
		молоко			92	90	2.52	2.88	4.23	52.2	131.4	108	12.6	81	0	0	0	0	0	1.17	85.82	7.89544
		вода			60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
																						8.885582
		Итого за полдник	285			16.167	9.8964	31.4309	303.2822	256.31	238.841	34.708	262.152	0.9226	0.08783	0.04153	0.24634	0.44728	2.1376		47.59995	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1382			53.93	43.97	190.12	1391.35	1494.75	579.08	143.75	735.71	8.52	176.94	0.35	0.59	10.21	36.86			137.20
3 ДЕНЬ																						
ЗАВТРАК	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	69.22	2.194274
		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	85.82	6.118966
		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	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	73.36	0.828968
		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	20.83	0.004166	
																						9.146374
	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	850	8.5
		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	50.84	1.5252
																						10.0252
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	855.14	0.256542
		сахар-песок			10	10	0	0	9.98	37.9	0.3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.7336
		вода			150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
																						0.990142
		Итого за завтрак	370			7.9	13.1	55.4	384.9	170.9	268.9	67.0	289.2	3.2	0.1	0.1	0.1	0.9	1.4		20.16172	
2 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	87.8		8.78
ОБЕД																						
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	0.702	10.8	56.2	4.0464	
		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	42.65	0.15354
		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	39.83	0.35847
		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	0.36	41.05	0.176515	
		огурцы соленые			12	11	0.088	0	0.187	1.43	15.51	2.53	1.54	2.64	0.066	0	0	0	0.55	123.42	1.48104	
		масло растительное подсолнечное			3.6	3.6	0	3.5964	0	32.364	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.540972	
		соль йодированная			1.2	1.2	0	0	0	0	0	4.416	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.024996	
		вода			135	135	0	0	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	276.88	0.83064
																						7.612573
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	216.89	23.96635
		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	0.16016	0	50.84	0.528736	
		вода			15.6	15.6	0	0	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	104.23	0.677495
		внутренний жир			2.6	2.6	0	2.5922	0	23.322	0	0	0	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	850	4.25
		соль йодированная			1.7	1.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.035411
		масло растительное подсолнечное			4	4	0	3.996	0	35.96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.60108	
																						30.05907
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	39.65	4.539925
		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	41.05	1.030355
		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	235.67	2.82804
		масло растительное подсолнечное			9.2	9.2	0	9.1908	0	82.708	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	1.382484	
		сахар-песок			1.4	1.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.102704	

		соль йодированная		1.1	1,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.022913
																				9.906421
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	107.42
		вода		155	155	0	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	73.36	1.32048
		кислота лимонная		0.18	0.18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	826.33	0.148739
																				5.916407
	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	57.84
	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	50.84
		Итого за обед	593			19.0	27.2	66.0	600.3	1053.6	88.8	113.2	249.8	4.7	175.9	0.1	0.1	6.8	33.0	
ПОЛДНИК																				
	454/2014	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	60			3.0972	0.9825	22.7077	113.729	53.067	7.438	13.227	34.671	0.6318	0.0045	0.051	0.024	0.36	0	
	453/2014	тесто дрожжевое для пирожков		47																
		мука пшеничная в/с		30	30	3.09	0.33	20.7	100.2	52.8	7.2	13.2	34.5	0.63	0	0.051	0.024	0.36	0	48.39
		сахар-песок		2.00	2	0	0	1.996	7.58	0.06	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36
		масло сливочное "Крестьянское"		0.9	0.9	0.0072	0.6525	0.0117	5.949	0.207	0.198	0.027	0.171	0.0018	0.0045	0	0	0	0	850
		соль йодированная		0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83
		дрожжи сухие		0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	561.94
		вода		14	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		мука на подпыл		1.4	1.4	0.1442	0.0154	0.966	4.676	2.464	0.336	0.616	1.61	0.0294	0	0.00238	0.00112	0.0168	0	48.39
	503/2014	фарш картофельный с луком	20																	
		картофель	24.2	17.6	0.352	0.0704	2.8688	13.552	99.968	1.76	4.048	10.208	0.1584	0	0	0	0.2288	3.52	56.2	1.36004
		лук репчатый	6.2	5.2	0.0728	0	0.4264	2.132	9.1	1.612	0.728	3.016	0	0	0	0	0	0.52	41.05	0.25451
		масло растительное подсолнечное	0.7	0.7	0	0.6993	0	6.293	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.105189
		масло растительное подсолнечное для смазки листов		0.2	0.2	0	0.1998	0	1.798	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.030054
		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	10.55
																				4.620262
	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	366
		сахар-песок		18	18	0	0	17.964	68.22	0.54	0.36	0	0	0	0	0	0	0	73.36	1.32048
		вода		180	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
																				7.90848
		Итого за полдник	240			3.7092	1.2345	49.3657	233.069	62.607	18.598	16.287	37.731	1.1718	0.0045	0.051	0.024	0.576	180	
Всего за 3 день			1303			31.2	41.6	180.9	1264.3	1407.2	383.3	200.5	583.7	10.5	175.9	0.3	0.2	8.5	216.4	
4 ДЕНЬ																				
ЗАВТРАК																				
	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 пшениная		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	53.36
		вода		51	51	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	85.82
		сахар-песок		11.3	11.3	0	0	11.2774	42.827	0.339	0.226	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36
		соль йодированная		0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83
																				8.447114
	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	850
		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	50.84
																				10.0252
	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	855.14
		сахар-песок		10	10	0	0	9.98	37.9	0.3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36
		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	192.95
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
																				2.533742
		Итого за завтрак	377			7.7785	12.07805	58.6776	389.6224	239.184	262.506	51.535	241.767	2.773	0.0994	0.17971	0.0728	0.99475	4.173	
2 ЗАВТРАК ОБЕД		г/п	100	100	100	0.5	0.1	10.1	46	120	7	4	7	1.4	0	0	0	0.2	2	87.8
																				8.78
	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	56.2
		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	75.39
		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	41.05
		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	39.83
		масло растительное подсолнечное		3.6	3.6	0	3	0	26.97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.540972
		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	20.83
		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	0
		лавровый лист		0.006	0.006	0	0	0.00	0.0											

[illegible]

[illegible]

	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	850	8.5
		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	50.84	1.5252
																					10.0252
	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	855.14	0.256542
		сахар-песок		10	10	0	0	9.98	37.9	0.3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.7336
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
																					0.990142
		Итого за завтрак	368			11.13	24.71	40.86	447.53	363.20	242.93	40.38	259.75	2.86	0.19	0.06	0.26	0.83	4.85		39.294529
	2 ЗАВТРАК	г/п	100	100	100	0.5	0.1	10.1	46	120	7	4	7	1.4	0	0	0	0.2	0.2	87.8	8.78
	ОБЕД																				
	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	39.65	1.21329
		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	44	0.6864
		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	56.2	1.58484
		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	39.83	0.47796
		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	41.05	0.36945
		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	235.67	0.565608
		масло растительное подсолнечное		3.6	3.6	0	3.5964	0	32.364	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.540972
		сахар-песок		1.8	1.8	0	0	1.7964	6.822	0.054	0.036	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.132048
		соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	3.68	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.02083
		лавровый лист		0.006	0.006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	938.59	0.005632
		вода		144	144	0	0	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	276.88	0.83064
																					6.42767
	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	275.86	40.716936
		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	39.83	1.07541
		вода		19	19	0	0	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	41.05	0.4926
		масло растительное подсолнечное		5	5	0	4.995	0	44.95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.75135
		сахар -песок		2	2	0	0	3.1	12.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.14672
		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	235.67	0.94268
		соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.04166
		лавровый лист		0.01	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	938.59	0.0093859
																					44.176742
	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	56.2	7.6994
		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	850	3.57
		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	85.82	1.58767
		соль йодированная		0.4	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.008332
																					12.8654
	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	226.76	4.08168
		сахар-песок		14.4	14.4	0	0	14.3712	54.576	0.432	0.288	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	1.056384
		вода		182.7	182.7	0	0	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	826.33	0.148739
																					5.286803
	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	57.84	1.1568
	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	50.84	1.0168
		Итого за обед	633			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		70.930217
полдник	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	48.39	1.587192
		сахар-песок		2	2	0	0	1.996	7.58	0.06	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.14672
		масло сливочное "Крестьянское"		1.6	1.6	0.0128	1.16	0.0208	10.576	0.368	0.352	0.048	0.304	0.0032	0.008	0	0.00016	0.0016	0	850	1.36
		яйца куриные, гр		1.7	1.7	0.22	0.20														

Всего за 6 день						1341				37.74	45.33	166.69	1238.65	2063.74	496.01	188.51	752.86	8.91	183.15	0.21	0.37	5.10	48.56		135.673	
7 ДЕНЬ																										
ЗАВТРАК	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	56.28	1.249416					
		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	85.82	6.385008					
		вода		53.6	53.6	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	73.36	0.828968					
		соль йодированная		0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.004166					
																									8.467558	
	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	748.76	11.98016					
		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	850	4.25					
		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	50.84	2.0336					
																										18.26376
	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	855.14	0.256542					
		сахар-песок		10	10	0	0	9.98	37.9	0.3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.7336					
		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	192.95	1.5436					
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
																										2.533742
		Итого за завтрак	397				10.9788	12.0888	59.9027	389.6404	221.823	262.331	32.966	202.67	1.4486	0.05665	0.10259	0.10944	0.934	4.1782	29.26506					
2 ЗАВТРАК ОБЕД	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	107.42	12.24588					
	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	56.2	2.45594					
		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	39.83	0.322623					
		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	41.05	0.32019					
		масло растительное подсолнечное		1.6	1.6	0	1.5984	0	14.384	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.240432					
		вода		123	123	0	0	0	0	0	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	20.83	0.016664						
	120/2014	Клецки мучные	16																		0					
		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	48.39	0.24195					
		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	850	0.425					
		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	10.55	0.36925					
		вода		7.7	7.7	0	0	0	0	0	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	20.83	0.004166					
																						4.396215				
	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	216.89	24.98573					
		масло растительное подсолнечное		8	8	0	7.992	0	71.92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	1.20216					
		морковь		12	10	0.13	0	0.69	3.5	20	2.7	3.8	5.5	0	0	0	0	0	0.1	0.5	39.83	0.47796				
		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	0.0456	1.08	235.67	0.565608					
		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	41.05	0.4105					
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	108.2	4.5444						
соль йодированная			1.5	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.031245						
																					32.2176					
50/2009	Овощи натуральные соленые (капуста квашеная)	20	20.6	20	0.36	0.02	0.6	4.6	60	9.6	3.2	6.2	0.12	0	0.004	0.004	0.08	6	139	2.8634						
	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	0.24								
		сухофрукты(смесь)		18	45	0.396	0	10.62	45.54	0	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0	0.04	226.76	4.08168					
		сахар-песок		14.4	14.4	0	0	14.3712	54.576	0.432	0.288	0	0	0	0	0	0	0	73.36	1.056384						
		вода		182.7	182.7	0	0	0	0	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	826.33	0.148739					
																								5.286803		
	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	57.84	1.1568					
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	50.84	1.0168						
																					46.93762					
ПОЛДНИК																										
	231/2014	Сырники из творога с маслом сливочным	105			18.587	13.224	11.063	274.01	141.63	170.42	29.35	243.58	0.783	0.115	0.0649	0.3285	0.569	0.5							
		творог		102	100	16.7	5	2	155.3	112	164	23	220	0.4	0.08	0.04	0.3	0.4	0.5	428.25	43.6815					
		мука пшеничная		13	13	1.339	0.143	8.97	43.42	22.88	3.12	5.72	14.95	0.273	0	0.0221	0.0104	0.156	0	48.39	0.62907					
		яйца куриные, гр		4	4	0.51	0.46	0.03	6.28	5.60	2.20	0.48	7.68	0.10	0.01	0.00	0.02	0.01	0.00	10.55	1.055					
		масло растительное подсолнечное		4	4	0	3.996	0	35.96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.60108					
		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	850	4.25					
																						50.21665				
	358/2005	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	180			0.27	0.054	34.1748	136.134	66.798	7.812	2.16	10.71	0.756	0	0	0	0.108	1.08							
			сок фруктовый в ассортименте		54	54	0.27	0.054	5.454	24.84	64.8	3.78	2.16	3.78	0.756	0	0	0	0.108	1.08	87.8	4.7412				
			сахар-песок		21.6	21.6	0	0	21.5568	81.864	0.648	0.432	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	1.584576				
		крахмал картофельный		9	9	0	0	7.164	29.43	1																

			Итого за полдник			285						18.857			13.278			45.2378			410.144			208.428			178.232			31.51			254.29			1.539			0.115			0.0649			0.3285			0.677			1.58						57.99143																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Всего за 7 день						1382						56.47			47.57			200.84			1487.89			1377.33			531.06			146.17			731.11			9.41			35.78			0.40			0.70			10.46			33.03						146.44																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
8 ДЕНЬ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ЗАВТРАК	183/2005	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										</

[illegible]

	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	57.84	1.1568	
	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	50.84	1.0168	
		Итого за обед	640			21.6948	21.5412	96.6863	656.547	701.054	77.168	71.767	263.236	4.2709	180.05345	0.21106	0.18141	3.43278	15.9725		57.51292	
ПОЛДНИК																						
	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	48.39	2.525958	
		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	10.55	0.68575	
		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	85.82	4.479804	
		дрожжи сухие		0.4	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	561.94	0.224776	
		сахар-песок		1.8	1.8	0	0	1.7964	6.822	0.054	0.036	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.132048	
		соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.02083	
		масло растительное подсолнечное		4.6	4.6	0	3	0	26.97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.691242	
		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	203.46	1.566642	
																					10.32705	
		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	103.26	19.1031
		Итого за полдник	280			7.4218	9.4694	19.593	197.96	359.679	292.984	33.359	218.265	0.3451	0.0425	0.03859	0.24698	1.5029	1.2571		29.43015	
	Всего за 9 день			1397			37.395	43.189	185.057	1290.129	1419.917	639.658	160.661	730.268	8.789	180.195	0.429	0.501	6.130	23.403		116.7291
	10 ДЕНЬ																					
ЗАВТРАК	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	108.2	2.39122	
		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	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	85.82	6.09322	
		сахар-песок		11.5	11.5	0	0	11.477	43.585	0.345	0.23	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.84364	
		соль йодированная		0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.004166	
																					9.332246	
		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	203.46	4.109892	
		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	850	4.25	
		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	50.84	1.5252	
																					9.885092	
		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	700	2.1	
		сахар-песок		10	10	0	0	9.98	37.9	0.3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.7336	
		молоко		110	110	3.08	3.32	5.17	63.8	160.6	132	15.4	99	0	0	0	0	0	1.43	85.82	9.4402	
	вода		80	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
																				12.2738		
		Итого за завтрак	385			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		31.49114	
2 ЗАВТРАК	r/n	Сок фруктовый в ассортименте Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	100	100	100	0.5	0.1	10.1	46	120	7	4	7	1.4	0	0	0	0.2	2	87.8	8.78	
ОБЕД	88/2005		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		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	44	1.7028	
		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	56.2	2.0232	
		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	39.83	0.47796	
		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	41.05	0.36945	
		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	235.67	0.259237	
		масло растительное подсолнечное		3.6	3.6	0	3.5964	0	32.364	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.540972	
		соль йодированная		1.2	1.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.024996	
		лавровый лист		0.006	0.006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	938.59	0.0056315	
		вода		144	144	0	0	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	276.88	0.83064	
																					6.2348865	
		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	216.89	29.15002	
		масло растительное подсолнечное		7.3	7.3	0	7.2927	0	65.627	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	1.096971	
		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	56.2	6.744	
		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	39.83	0.936005	
		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	235.67	0.636309	
		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	41.05	0.55007	
		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	48.39	0.053229	
		соль йодированная		3.3	3.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.068739	
																					39.23534	
		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	226.76	4.08168
			сахар-песок		14.4	14.4	0	0	14.3712	54.576	0.432	0.288	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	1.056384
			вода		182.7	182.7	0	0	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	826.33	0.148739	
																				5.286803		
	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	57.84	1.1568	
	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	50.84	1.0168	
		Итого за обед	613			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		52.93063	
ПОЛДНИК																						

		Вареники из полуфабриката промышленного производства с фаршем картофельным с маслом сливочным																			
	395/2005		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	180	16.65
		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	20.83	0.010415
		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	850	4.25
																				20.91042	
	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	855.14	0.256542
		сахар-песок		10	10	0	0	9.98	37.9	0.3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.7336
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
																				0.990142	
		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	21.90056	
Всего за 10 день			1383			47.4	53.0	184.6	1405.2	1732.5	502.4	154.4	658.9	7.8	723.6	0.7	0.3	11.2	47.0	115.1023	
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	13617			418.977	461.268	1885.624	13568.016	16012.00	5148.099	1724.580	6935.524	108.186	2526.043	3.523	4.232	87.180	781.654	1230.08	
		В СРЕДНЕМ ЗА ОДИН ДЕНЬ	1361.7			41.90	46.13	188.56	1356.80	1601.20	514.81	172.46	693.55	10.82	252.60	0.35	0.42	8.72	78.17	123.0082	
		В СРЕДНЕМ ЗА ЗАВТРАК	377.6			9.47858	14.79356	56.06465	406.47987	274.1943	285.0424	45.9194	256.2541	2.31579	0.09947	0.105444	0.141116	1.107047	3.45973		
		В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	100			0.48	0.16	10.04	46.2	151.6	8.8	5	7.8	1.56	0	0.006	0.004	0.22	3.6		
		В СРЕДНЕМ ЗА ОБЕД	616.6			22.55521	23.04099	79.64618	613.21097	989.15965	88.034	94.8894	281.2622	5.91226	252.31864	0.143544	0.147962	6.837816	34.1005		
		В СРЕДНЕМ ЗА ПОЛДНИК	267.5			9.3839	8.13226	42.81153	290.91079	186.246	132.93345	26.6492	148.2361	1.03055	0.186168	0.097297	0.130082	0.553158	37.0052		

Прошито и пронумеровано

14 листов (четыренадцатиллистов)

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №18» г. Троицк Московской области
Троцкая Е.А.

Троцкая Е.А.

Троцкая Е.А.

Троцкая Е.А.

Троцкая Е.А.

УТВЕРЖДАЮ:

МБДОУ «Детский сад № 18»

Заведующий Беспалова

Приказ № 601-18-П от 09 января 2025 г.



Примерное 10-дневное меню на зимний период
для организации питания воспитанников дошкольных
образовательных учреждений
Шпаковского муниципального округа
в возрасте от 3 до 7 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

Н.В.Котова

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					цена	стоимость	
						белки	жиры	углеводы		К, мг	Ca,мг	Mg,мг	P, мг	Fe, мг	A,мг	B1, мг	B2,мг	PP,мг	C, мг			
1 ДЕНЬ																						
ЗАВТРАК	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	10.55	10.55	
		соль йодированная		4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.08332	
																					10.63332	
	50/2009	Консервы овощные закусочные порциями(икра кабачковая)	70	74.2	70	1.33	6.23	5.39	83.3	220.5	28.7	10.5	25.9	0.49	0	0	0	0	4.9	137.52	10.20398	
	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	57.84	1.7352	
	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	850	8.5	
		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	50.84	1.5252	
																					10.0252	
	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	855.14	0.256542	
		сахар-песок		10	10	0	0	9.98	37.9	0.3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.7336	
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
																					0.990142	
		Итого за завтрак	360			10.84	20.04	40.8307	404.4554	371.19	227.485	39.57	248.622	2.916	0.15665	0.06121	0.26	0.818	5.35		33.58785	
2 ЗАВТРАК ОБЕД	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	87.8	8.78	
	82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/4			1.5991	4.7565	10.9669	94.641	315.013	32.767	20.195	43.969	0.88	200.006	0.01486	0.02711	0.6268	16.217			
		свекла		34	27.3	0.4095	0.0273	2.52	11.466	78.624	10.101	6.006	11.739	0.3822	0	0.00546	0.01092	0.0546	2.73	39.65	1.3481	
		капуста белокачанная свежая		17.3	14	0.252	0.014	0.658	3.92	42	6.72	2.24	4.34	0.084	0	0.0042	0.0056	0.098	6.3	44	0.7612	
		картофель		31.3	23.3	0.466	0.0932	3.7979	17.941	132.344	2.33	5.359	13.514	0.2097	0	0	0	0.3029	4.66	56.2	1.75906	
		морковь		13.3	10	0.13	0.01	0.69	3.5	20	2.7	3.8	5.5	0.07	200	0	0	0.1	0.5	39.83	0.529739	
		лук репчатый		10		0.112	0.016	0.656	3.28	14	2.48	1.12	4.64	0.064	0	0.004	0.0016	0.016	0.8	41.05	0.4105	
		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	235.67	0.636309	
		масло растительное подсолнечное		4	4	0	3.996	0	35.96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.60108	
		сахар-песок		2	2	0	0	1.996	7.58	0.06	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.14672	
		соль йодированная		1.2	1.2	0	0	0	0	0	4.416	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.024996	
		лавровый лист		0.007	0.007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	938.59	0.00657	
		вода		160	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		сметана		4	4	0.1	0.6	0.136	8.24	4.36	3.44	0.32	2.4	0.008	0.006	0.0012	0.0044	0.004	0.012	276.88	1.10752	
																					7.331794	
	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	275.86	33.35147	
		масло растительное подсолнечное		6.5	6.5	0	6.4935	0	58.435	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.976755	
		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	0	0	
		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	10.55	0.68575	
		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	41.05	0.53365	
		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	104.23	0.812994	
		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	433.36	1.126736	
		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	850	4.25	
		соль йодированная		0.4	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.008332	
																					41.74569	
	312/2005	Пюре картофельное	130			2.8028	4.403	19.0693	127.186	660.008	35.512	28.398	82.804	1.0082	0.023	0	0.00046	1.4476	22.4535			
		картофель		148.2	111	2.22	0.444	18.093	85.47	630.48	11.1	25.53	64.38	0.999	0	0	0	1.443	22.2	56.2	8.32884	
		масло сливочное"Крестьянское"		4.6	4.6	0.0368	3.335	0.0598	30.406	1.058	1.012	0.138	0.874	0.0092	0.023	0	0.00046	0.0046	0	850	3.91	
		молоко		20	19.5	0.546	0.624	0.9165	11.31	28.47	23.4	2.73	17.55	0	0	0	0	0.2535	85.82	1.7164		
		соль йодированная		0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.010415	
																					13.96566	
	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	226.76	4.08168	
		сахар-песок		14.4	14.4	0	0	14.3712	54.576	0.432	0.288	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	1.056384	
		вода		182.7	182.7	0	0	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	826.33	0.148739	
																					5.286803	
	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	57.84	1.1568	
	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	50.84	1.0168	
		Итого за обед	624			17.8944	22.3506	77.1222	575.439	1308.541	120.87	101.298	327.064	3.4667	200.0605	0.07733	0.07456	3.40182	42.1281		70.50354	
	ПОЛДНИК	415/2005	Крендель сахарный	80			5.466	9.7024	48.6644	303.384	90.352	16.868	20.768	65.168	1.1132	0.071	0.08036	0.06336	0.5608	0		
			мука пшеничная		44.8	44.8	4.6144	0.4928	30.912	149.632	78.848	10.752	19.712	51.52	0.9408	0	0.07616	0.03584	0.5376	0	48.39	2.167872
			сахар-песок		17.6	17.6	0	0	17.5648	66.704	0.528	0.352	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	1.291136
			масло сливочное "Крестьянское"		11.2	11.2	0.0896	8.12	0.1456	74.032	2.576	2.464	0.336	2.128	0.0224	0.056	0	0.00112	0.0112	0	850	9.52
			яйца куриные, гр		6	6	0.76	0.69	0.04	9.42	8.40	3.30	0.72	11.52	0.15	0.02	0.00	0.03	0.01	0.00	10.55	1.5825
			соль йодированная		0.3	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.006249
		дрожжи сухие		1.3	1.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	561.94	0.730522	
		вода		16	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

		масло растительное подсолнечное		0.4	0.4	0	0.3996	0	3.596	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.060108	
																				15.35839		
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	700	2.1	
	сахар-песок			10	10	0	0	9.98	37.9	0.3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.7336	
	молоко			110	110	3.08	3.52	5.17	63.8	160.6	132	15.4	99	0	0	0	0	0	1.43	85.82	9.4402	
	вода			80	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
																					12.2738	
	Итого за полдник	260				9.275	13.6724	64.1204	413.754	296.522	152.908	48.918	183.818	1.7732	0.161	0.08336	0.06936	0.6148	1.43		27.63219	
Всего за 1 день			1344			38.5094	56.163	192.1733	1439.6484	2096.253	508.263	193.786	766.504	9.5559	200.37815	0.2219	0.40392	5.03462	50.9081		140.50	
2 ДЕНЬ																						
ЗАВТРАК	181/2005	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	180			5.1394	3.0084	35.5623	188.119	157.447	108.43	19.978	99.474	0.6118	0	0.03724	0.01862	0.266	1.1141			
		крупa манная		26.6	26.6	2.7398	0.266	18	87.248	31.92	5.32	7.98	22.344	0.6118	0	0.03724	0.01862	0.266	0	56.28	1.497048	
		молоко		85.7	85.7	2.3996	2.7424	4.0279	49.706	125.122	102.84	11.998	77.13	0	0	0	0	0	1.1141	85.82	7.354774	
		вода		64.3	64.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		сахар-песок		13.5	13.5	0	0	13.473	51.165	0.405	0.27	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.99036	
		соль йодированная		0.3	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.006249	
																					9.848431	
	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	748.76	11.98016	
		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	850	4.25	
		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	50.84	2.0336	
																					18.26376	
	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	855.14	0.256542	
		сахар-песок		10	10	0	0	9.98	37.9	0.3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.7336	
		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	192.95	1.5436	
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
																					2.533742	
		Итого за завтрак	427			11.8324	12.5904	65.758	420.7044	248.047	280.415	36.288	219.236	1.5498	0.05665	0.10875	0.11252	0.978	4.3641		30.64593	
2 ЗАВТРАК	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	107.42	12.24588	
ОБЕД																						
	103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	200			2.248	2.326	16.564	97.22	380.72	12.08	19.24	50.8	0.636	160	0	0	0.86	13.2			
		картофель		80	60	1.2	0.24	9.78	46.2	340.8	6	13.8	34.8	0.54	0	0	0	0.78	12	56.2	4.496	
		макароны или лапша или вермишель		8	8	0.832	0.088	5.576	26.96	9.92	1.44	1.28	6.96	0.096	0	0	0	0	68.3	0.5464		
		морковь		10	8	0.104	0	0.552	2.8	16	2.16	3.04	4.4	0	160	0	0	0.08	0.4	39.83	0.3983	
		лук репчатый		10	8	0.112	0	0.656	3.28	14	2.48	1.12	4.64	0	0	0	0	0	0.8	41.05	0.4105	
		масло растительное подсолнечное		2	2	0	1.998	0	17.98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.30054	
		вода		140	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		соль йодированная		1.3	1.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.027079	
																					6.178819	
	291/2005	Плов из птицы	200			23.97	18.68	35.59	422.17	334.80	32.91	35.74	192.15	2.81	38.08	0.13	0.21	8.37	2.70			
		бройлер-цыпленок		134.4	95.2	20.2776	9.22	0	175.7392	247.52	15.232	19.04	133.28	1.904	38.08	0.0952	0.1904	7.45416	0	216.89	29.15002	
		масло растительное подсолнечное		9	9	0	8.991	0	80.91	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	1.35243	
		морковь		13.3	11	0.143	0	0.759	3.85	22	2.97	4.18	6.05	0	0	0	0	0.11	0.55	39.83	0.529739	
		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	0.0513	1.215	235.67	0.636309	
		лук репчатый		11	9.3	0.1302	0	0.7626	3.813	16.275	2.883	1.302	5.394	0	0	0	0	0	0.93	41.05	0.45155	
		крупa рисовая		47	47	3.29	0.47	33.558	155.1	25.38	11.28	9.87	45.59	0.846	0	0.0376	0.0188	0.752	0	108.2	5.0854	
		соль йодированная		1.8	1.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.037494	
																					37.24294	
	50/2009	Овощи натуральные соленые (капуста квашеная)	20	20.6	20	0.36	0.02	0.6	4.6	60	9.6	3.2	6.2	0.12	0	0.004	0.004	0.08	6	139	2.8634	
	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	226.76	4.08168	
		сахар-песок		14.4	14.4	0	0	14.3712	54.576	0.432	0.288	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	1.056384	
		вода		182.7	182.7	0	0	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	826.33	0.148739	
																					5.286803	
	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	57.84	1.1568	
	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	50.84	1.0168	
		Итого за обед	640			29.83	22.87	94.55	712.70	820.15	67.07	73.38	289.75	4.38	198.08	0.19	0.25	9.74	22.14		53.74556	
ПОЛДНИК																						
	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	428.25	32.11875	
		крупa 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	56.28	0.2814	
		сахар-песок		6.4	6.4	0	0	6.3872	24.256	0.192	0.128	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.4695050	

		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	10.55	0.844
		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	850	2.72
		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	104.23	0.333536
		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	276.88	0.886016
362/2014		соус яблочный	25																		0
		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	107.42	0.687488
		сахар-песок		3	3	0	0	2.994	11.37	0.09	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.22008
		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	161	0.1288
		кислота лимонная		0.03	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	826.33	0.02479
		вода		20	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
																					38.71436
394/2014		Чай с молоком	180			2.58	2.88	14.2307	90.5554	139.14	109.685	13.92	83.472	0.246	0.00015	0.00021	0.003	0.024	1.2		
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	855.14	0.256542
		сахар-песок		10	10	0	0	9.98	37.9	0.3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.7336
		молоко		92	90	2.52	2.88	4.23	52.2	131.4	108	12.6	81	0	0	0	0	0	1.17	85.82	7.89544
		вода		60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
																					8.885582
		Итого за полдник	285			16.167	9.8964	31.4309	303.2822	256.31	238.841	34.708	262.152	0.9226	0.08783	0.04153	0.24634	0.44728	2.1376		47.59995
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1452			58.23	45.75	201.54	1483.69	1602.51	602.33	153.38	782.14	9.05	198.22	0.37	0.62	11.47	38.64		144.24
3 ДЕНЬ																					
ЗАВТРАК	173/2005	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	180			6.6	5.1	36.5	216.7	125.2	122.6	65.9	214.9	3.0	0.0	0.2	0.0	0.4	1.1		
		хлопья овсяные "Геркулес"		38	38	4.2	2.4	19.0	115.9	0.0	19.8	54.0	137.9	3.0	0.0	0.2	0.0	0.4	0.0	69.22	2.63036
		молоко		85.5	85.5	2.394	2.736	4.0185	49.59	124.83	102.6	11.97	76.95	0	0	0	0	0	1.1115	85.82	7.33761
		вода		51.3	51.3	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	0
		сахар-песок		13.5	13.5	0	0	13.473	51.165	0.405	0.27	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.99036
		соль йодированная		0.3	0.3	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	20.83	0.006249
																					10.96458
	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	850	8.5
		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	50.84	1.5252
																					10.0252
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	855.14	0.256542
		сахар-песок		10	10	0	0	9.98	37.9	0.3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.7336
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
																					0.990142
		Итого за завтрак	400			9.0	13.9	61.4	420.7	191.7	289.2	77.9	324.8	3.7	0.1	0.2	0.1	0.9	1.6		21.97992
2 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	87.8	8.78
ОБЕД																					
	96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	200/4			1.928	4.88	13.948	109.36	391.96	21.904	23.16	59.72	0.752	160.006	0.006	0.0044	0.944	13.412		
		картофель		80	60	1.2	0.24	9.78	46.2	340.8	6	13.8	34.8	0.54	0	0	0	0.78	12	56.2	4.496
		крупа(перловая или пшеничная)		4	4	0.372	0.044	2.948	12.96	6.88	1.52	3.76	12.92	0.132	0	0.0048	0	0.08	0	42.65	0.1706
		морковь		10	8	0.104	0	0.552	2.8	16	2.16	3.04	4.4	0	160	0	0	0.08	0.4	39.83	0.3983
		лук репчатый		4.8	4	0.056	0	0.328	1.64	7	1.24	0.56	2.32	0	0	0	0	0.4	41.05	0.19704	
		огурцы соленые		13.3	12	0.096	0	0.204	1.56	16.92	2.76	1.68	2.88	0.072	0	0	0	0	0.6	123.42	1.641486
		масло растительное подсолнечное		4	4	0	3.996	0	35.96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.60108
		соль йодированная		1.3	1.3	0	0	0	0	0	4.784	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.027079
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		сметана		4	4	0.1	0.6	0.136	8.24	4.36	3.44	0.32	2.4	0.008	0.006	0.0012	0.0044	0.004	0.012	276.88	1.10752
																					8.639105
	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	216.89	23.96635
		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	50.84	0.528736
		вода		15.6	15.6	0	0	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	104.23	0.677495
		внутренний жир		2.6	2.6	0	2.5922	0	23.322	0	0	0	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	850	4.25
		соль йодированная		1.7	1.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.035411
		масло растительное подсолнечное		4	4	0	3.996	0	35.96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.60108
																					30.05907
	75/2005	Икра свекольная	130			2.4057	10.0875	6.8596	153.458	434.45	45.743	31.142	63.989	1.664	0	0.0195	0.0611	0.442	17.88		
		свекла		124	97.5	1.4625	0.0975	2.52	40.95	280.8	36.075	21.45	41.925	1.365	0	0.0195	0.039	0.195	9.75	39.65	4.9166
		лук репчатый		27.2	22.8	0.3192	0	1.8696	9.348	39.9	7.068	3.192	13.224	0	0	0	0	0	2.28	41.05	1.11656
		томатная паста		13	13	0.624	0	2.47	13.26	113.75	2.6	6.5	8.84	0.299	0	0	0.0221	0.247	5.85	235.67	3.06371
		масло растительное подсолнечное		10	10	0	9.99	0	89.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	1.5027
		сахар-песок		1.5	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.11004

		соль йодированная		1.2	1.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.024996	
																				10.73461	
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	107.42	4.447188
	вода		155	155	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		18	18	0	0	0	17.964	68.22	0.54	0.36	0	0	0	0	0	0	0	73.36	1.32048	
	кислота лимонная		0.18	0.18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	826.33	0.148739	
																				5.916407	
	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	57.84	1.1568
	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	50.84	1.0168
	Итого за обед	624				19.4	28.5	67.8	624.6	1126.7	94.9	117.9	261.1	4.9	191.9	0.1	0.1	7.0	35.7		57.52279
ПОЛДНИК																					
	454/2014	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	80			4.109	1.3078	30.272	151.476	70.408	9.872	17.548	45.998	0.8382	0.006	0.06766	0.03184	0.4776	0		
	453/2014	тесто дрожжевое для пирожков		62.7																	
		мука пшеничная в/с		39.8	39.8	4.0994	0.4378	27.462	132.932	70.048	9.552	17.512	45.77	0.8358	0	0.06766	0.03184	0.4776	0	48.39	1.925922
		сахар-песок		2.80	2.8	0	0	2.7944	10.612	0.084	0.056	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.205408
		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	0	0	850	1.02
		соль йодированная		0.6	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.012498
		дрожжи сухие		0.3	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	561.94	0.168582
		вода		18.8	18.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		мука на подпыл		1.9	1.9	0.1957	0.0209	1.311	6.346	3.344	0.456	0.836	2.185	0.0399	0	0.00323	0.00152	0.0228	0	48.39	0.091941
	503/2014	фарш картофельный с луком		26.7																	
		картофель		32.3	23.5	0.47	0.094	3.8305	18.095	133.48	2.35	5.405	13.63	0.2115	0	0	0	0.3055	4.7	56.2	1.81526
		лук репчатый		8.3	6.9	0.0966	0	0.5658	2.829	12.075	2.139	0.966	4.002	0	0	0	0	0	0.69	41.05	0.340715
		масло растительное подсолнечное		1	1	0	0.999	0	8.99	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.15027
		масло растительное подсолнечное для смазки листов		0.3	0.3	0	0.2997	0	2.697	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.045081
		яйца куриные для смазки пирожков, гр		1.6	1.6	0.20	0.18	0.01	2.51	2.24	0.88	0.19	3.07	0.04	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	10.55	0.422
																					6.197677
	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	366	6.588
		сахар-песок		18	18	0	0	17.964	68.22	0.54	0.36	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	1.32048
		вода		180	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
																					7.90848
		Итого за полдник	260			4.721	1.5598	56.93	270.816	79.948	21.032	20.608	49.058	1.3782	0.006	0.06766	0.03184	0.6936	180		14.10616
Всего за 3 день			1384			33.7	44.1	196.2	1362.1	1518.4	412.1	220.4	641.9	11.4	191.9	0.4	0.3	8.8	219.3		102.3889
4 ДЕНЬ																					
ЗАВТРАК																					
	182/2005	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с сахаром	180			6.313	3.85886	40.211	219.481	193.247	111.504	46.442	156.186	2.394	0.0513	0.21204	0.01368	0.5301	1.105		
		крупа пшениная		34.20	34.2	3.933	1.13886	22.743	119.016	68.742	9.234	34.542	79.686	2.394	0.0513	0.21204	0.01368	0.5301	0	53.36	1.824912
		вода		61	61	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		молоко		85	85	2.38	2.72	3.995	49.3	124.1	102	11.9	76.5	0	0	0	0	0	1.105	85.82	7.2947
		сахар-песок		13.5	13.5	0	0	13.473	51.165	0.405	0.27	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.99036
		соль йодированная		0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.004166
																					10.11414
	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	850	8.5
		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	50.84	1.5252
																					10.0252
	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	855.14	0.256542
		сахар-песок		10	10	0	0	9.98	37.9	0.3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.7336
		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	192.95	1.5436
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
																					2.533742
		Итого за завтрак	407			8.826	12.71586	65.3217	425.9164	271.147	280.889	59.252	267.648	3.172	0.10795	0.21505	0.07508	1.0831	4.355		22.67308
2 ЗАВТРАК ОБЕД	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	87.8	8.78
	102/2005	Суп картофельный с бобовыми	200			4.722	3.416	15.994	114.79	378.16	23.42	28.2	69.5	1.48	200.008	0.144	0.0288	0.9992	9.3		
		картофель		53.4	40	0.8	0.16	6.52	30.8	227.2	4	9.2	23.2	0.36	0	0	0	0.52	8	56.2	3.00108
		горох лущеный		16.2	16	3.68	0.256	8.13	50.24	116.96	14.24	14.08	36.16	1.12	0.01	0.14	0.03	0.38	0	75.39	1.221318
		лук репчатый		9.6	8	0.112	0	0.656	3.28	14	2.48	1.12	4.64	0	0	0	0	0	0.8	41.05	0.39408
		морковь		12.6	10	0.13	0	0.69	3.5	20	2.7	3.8	5.5	0	200	0	0	0.1</			

[illegible]

[illegible]

	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	850	8.5		
		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	50.84	1.5252		
																					10.0252		
	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	855.14	0.256542		
		сахар-песок		10	10	0	0	9.98	37.9	0.3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.7336		
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
																					0.990142		
2 ЗАВТРАК		Итого за завтрак	378			11.32	25.60	41.63	459.43	394.70	247.03	41.88	263.45	2.93	0.19	0.06	0.26	0.83	5.55		40.752241		
	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	87.8	8.78		
	82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/4			1.5991	4.7565	10.9669	94.641	315.013	32.767	20.195	43.969	0.88	200.006	0.01486	0.02711	0.6268	16.217				
		свекла		34	27.3	0.4095	0.0273	2.52	11.466	78.624	10.101	6.006	11.739	0.3822	0	0.00546	0.01092	0.0546	2.73	39.65	1.3481		
		капуста белокачанная свежая		17.3	14	0.252	0.014	0.658	3.92	42	6.72	2.24	4.34	0.084	0	0.0042	0.0056	0.098	6.3	44	0.7612		
		картофель		31.3	23.3	0.466	0.0932	3.7979	17.941	132.344	2.33	5.359	13.514	0.2097	0	0	0	0.3029	4.66	56.2	1.75906		
		морковь		13.3	10	0.13	0.01	0.69	3.5	20	2.7	3.8	5.5	0.07	200	0	0	0.1	0.5	39.83	0.529739		
		лук репчатый		10	8	0.112	0.016	0.656	3.28	14	2.48	1.12	4.64	0.064	0	0.004	0.0016	0.016	0.8	41.05	0.4105		
		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	235.67	0.636309		
		масло растительное подсолнечное		4	4	0	3.996	0	35.96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.60108		
		сахар-песок		2	2	0	0	1.996	7.58	0.06	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.14672		
		соль йодированная		1.2	1.2	0	0	0	0	0	4.416	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.024996		
	229/2005	лавровый лист		0.007	0.007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	938.59	0.00657			
		вода		160	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		сметана		4	4	0.1	0.6	0.136	8.24	4.36	3.44	0.32	2.4	0.008	0.006	0.0012	0.0044	0.004	0.012	276.88	1.10752		
																					7.331794		
		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	275.86	40.716936		
		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	39.83	1.07541		
		вода		19	19	0	0	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	41.05	0.4926		
		масло растительное подсолнечное		5	5	0	4.995	0	44.95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.75135		
		сахар -песок		2	2	0	0	3.1	12.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.14672		
	312/2005	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	235.67	0.94268		
		соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.04166		
		лавровый лист		0.01	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	938.59	0.0093859		
																					44.176742		
		картофель		148.2	111	2.22	0.444	18.093	85.47	630.48	11.1	25.53	64.38	0.999	0	0	0	1.443	22.2	56.2	8.32884		
		масло сливочное"Крестьянское"		4.6	4.6	0.0368	3.335	0.0598	30.406	1.058	1.012	0.138	0.874	0.0092	0.023	0	0.00046	0.0046	0	850	3.91		
		молоко		20	19.5	0.546	0.624	0.9165	11.31	28.47	23.4	2.73	17.55	0	0	0	0	0	0.2533	85.82	1.7164		
		соль йодированная		0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.010415		
																						13.96566	
		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			
	г/п	сухофрукты(смесь)		18	45	0.396	0	10.62	45.54	0	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0	0.04	226.76	4.08168		
		сахар-песок		14.4	14.4	0	0	14.3712	54.576	0.432	0.288	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	1.056384		
		вода		182.7	182.7	0	0	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	826.33	0.148739		
																					5.286803		
		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	57.84	1.1568		
		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	50.84	1.0168		
		Итого за обед	664			20.3135	16.6641	79.1654	543.151	1463.583	134.017	119.773	372.453	3.8334	202.949	0.08886	0.07957	3.8276	43.8605		72.934594		
			459/2014	Пирог открытый	80			4.81	2.50746	32.7912	175.4616	80.693	12.267	19.567	55.07	0.9794	0.01625	0.0759	0.04529	0.5311	0		
				мука пшеничная		43.7	43.7	4.5011	0.4807	30.153	145.958	76.912	10.488	19.228	50.255	0.9177	0	0.07429	0.03496	0.5244	0	48.39	2.114643
сахар-песок				2.6	2.6	0	0	2.5948	9.854	0.078	0.052	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.190736		
масло сливочное "Крестьянское"				2.1	2.1	0.0168	1.5225	0.0273	13.881	0.483	0.462	0.063	0.399	0.0042	0.0105	0	0.00021	0.0021	0	850	1.785		
яйца куриные, гр				2.3	2.3	0.29	0.26	0.02	3.61	3.22	1.27	0.28	4.42	0.06	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	10.55	0.606625		
соль йодированная				0.4	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.008332		
дрожжи сухие				0.32	0.32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	561.94	0.179821		
вода				18.4	18.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
масло растительное подсолнечное				0.24	0.24	0	0.23976	0	2.1576	0	0	0	0	0	0	0							

Всего за 6 день					1402				39.52	47.75	177.91	1314.59	2198.12	509.99	199.14	781.45	9.39	203.16	0.23	0.39	5.41	52.61			141.6857	
7 ДЕНЬ																										
ЗАВТРАК																										
	181/2005	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	180				5.1394	3.0084	35.5623	188.119	157.447	108.43	19.978	99.474	0.6118	0	0.03724	0.01862	0.266	1.1141						
		крупа манная		26.6	26.6	2.7398	0.266	18	87.248	31.92	5.32	7.98	22.344	0.6118	0	0.03724	0.01862	0.266	0	56.28	1.497048					
		молоко		85.7	85.7	2.3996	2.7424	4.0279	49.706	125.122	102.84	11.998	77.13	0	0	0	0	0	1.1141	85.82	7.354774					
		вода		64.3	64.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
		сахар-песок		13.5	13.5	0	0	13.473	51.165	0.405	0.27	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.99036					
		соль йодированная		0.3	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.006249					
	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	748.76	11.98016					
		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	850	4.25					
		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	50.84	2.0336					
	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	855.14	0.256542					
		сахар-песок		10	10	0	0	9.98	37.9	0.3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.7336					
		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	192.95	1.5436					
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Итого за завтрак		427			11.8324	12.5904	65.758	420.7044	248.047	280.415	36.288	219.236	1.5498	0.05665	0.10875	0.11252	0.978	4.3641	30.64593						
2 ЗАВТРАК ОБЕД	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	107.42	12.24588					
	85/2014	Суп картофельный с клецками	200				2.0047	2.6233	12.6458	83.851	294.585	24.235	24.024	52.157	0.8843	2.807	0.03047	0.0315	0.843	9.36						
		картофель		48.5	36.4	0.728	0.1456	5.9332	28.028	206.752	3.64	8.372	21.112	0.3276	0	0	0	0.4732	7.28	56.2	2.7257					
		морковь		9	7.3	0.4	0	2.3	11.8	63	16	12	17.3	0.4	2.8	0.02	0.02	0.3	1.35	39.83	0.35847					
		лук репчатый		8.7	7.3	0.1022	0	0.5986	2.993	12.775	2.263	1.022	4.234	0	0	0	0	0	0.73	41.05	0.357135					
		масло растительное подсолнечное		1.8	1.8	0	1.7982	0	16.182	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.270486					
		вода		136.4	136.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
		соль йодированная		0.9	0.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.018747					
	120/2014	Клецки мучные	18																		0					
		мука пшеничная		5.5	5.5	0.5665	0.0605	3.795	18.37	9.68	1.32	2.42	6.325	0.1155	0	0.00935	0.0044	0.066	0	48.39	0.266145					
		масло сливочное "Крестьянское"		0.6	0.6	0.0048	0.435	0.0078	3.966	0.138	0.132	0.018	0.114	0.0012	0.003	0	0.00006	0.0006	0	850	0.51					
		яйца куриные, гр		1.6	1.6	0.20	0.18	0.01	2.51	2.24	0.88	0.19	3.07	0.04	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	10.55	0.422					
		вода		8.7	8.7	0	0	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	20.83	0.004166					
	291/2005	Плов из птицы	200				23.97	18.68	35.59	422.17	334.80	32.91	35.74	192.15	2.81	38.08	0.13	0.21	8.37	2.70						
		бройлер-цыпленок		134.4	95.2	20.2776	9.22	0	175.7392	247.52	15.232	19.04	133.28	1.904	38.08	0.0952	0.1904	7.45416	0	216.89	29.15002					
		масло растительное подсолнечное		9	9	0	8.991	0	80.91	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	1.35243					
		морковь		13.3	11	0.143	0	0.759	3.85	22	2.97	4.18	6.05	0	0	0	0	0.11	0.55	39.83	0.529739					
		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	0.0513	1.215	235.67	0.636309					
		лук репчатый		11	9.3	0.1302	0	0.7626	3.813	16.275	2.883	1.302	5.394	0	0	0	0	0	0.93	41.05	0.45155					
		крупа рисовая		47	47	3.29	0.47	33.558	155.1	25.38	11.28	9.87	45.59	0.846	0	0.0376	0.0188	0.752	0	108.2	5.0854					
		соль йодированная		1.8	1.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.037494					
		Овощи натуральные соленые (капуста квашеная)	20	20.6	20	0.36	0.02	0.6	4.6	60	9.6	3.2	6.2	0.12	0	0.004	0.004	0.08	6	139	2.8634					
	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	226.76	4.08168					
		сахар-песок		14.4	14.4	0	0	14.3712	54.576	0.432	0.288	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	1.056384					
		вода		182.7	182.7	0	0	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	0.2	826.33	0.148739				
		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	57.84	1.1568				
		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	50.84	1.0168				
			Итого за обед	640			29.59	23.16	90.63	699.33	734.02	79.23	78.17	291.11	4.63	40.89	0.22	0.28	9.73	18.30	52.49959					
ПОЛДНИК																										
	231/2014	Сырники из творога с маслом сливочным	105				18.587	13.224	11.063	274.01	141.63	170.42	29.35	243.58	0.783	0.115	0.0649	0.3285	0.569	0.5						
		творог		102	100	16.7	5	2	155.3	112	164	23	220	0.4	0.08	0.04	0.3	0.4	0.5	428.25	43.6815					

		Итого за полдник	285			18.857	13.278	45.2378	410.144	208.428	178.232	31.51	254.29	1.539	0.115	0.0649	0.3285	0.677	1.58		57.99143	
Всего за 7 день			1452			60.68	49.43	211.43	1577.18	1468.49	553.88	154.96	775.63	9.92	41.06	0.42	0.74	11.68	34.24		153.3828	
8 ДЕНЬ																						
ЗАВТРАК	183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром	180			7.6	4.9	40.2	234.1	230.9	166.9	50.0	208.4	2.7	0.0	0.2	0.1	1.4	1.5			
		гречневая крупа из ядрицы		34	34	4.3	1.1	21.1	113.9	56.8	23.8	33.3	101.3	2.7	0.0	0.2	0.1	1.4	0.0	68.15	2.3171	
		быстрорастваривающейся		119	119	3.332	3.808	5.593	69.02	173.74	142.8	16.66	107.1	0	0	0	0	0	1.547	85.82	10.21258	
		молоко		26	26	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	0	0	
		сахар-песок		13.5	13.5	0	0	13.473	51.165	0.405	0.27	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.99036	
		соль йодированная		0.27	0.27	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	20.83	0.005624	
																					13.52566	
		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	850	8.5
			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	50.84	1.5252
																						10.0252
		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	855.14	0.256542
			сахар-песок		10	10	0	0	9.98	37.9	0.3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.7336
			вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
																						0.990142
			Итого за завтрак	400			10.1	13.8	65.1	438.1	297.4	333.5	62.0	318.3	3.5	0.1	0.2	0.1	2.0	2.0		24.54101
	2 ЗАВТРАК ОБЕД	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	87.8	8.78
		80/2014	Суп картофельный с крупой	200			1.788	2.282	13.936	83.22	377.68	16.944	21.72	56.76	0.672	160	0.0048	0	0.94	13.2		
		картофель		80	60	1.2	0.24	9.78	46.2	340.8	6	13.8	34.8	0.54	0	0	0	0.78	12	56.2	4.496	
		крупa(рисовая)		4	4	0.372	0.044	2.948	12.96	6.88	1.52	3.76	12.92	0.132	0	0.0048	0	0.08	0	108.2	0.4328	
		морковь		10	8	0.104	0	0.552	2.8	16	2.16	3.04	4.4	0	160	0	0	0.08	0.4	39.83	0.3983	
		лук репчатый		9.6	8	0.112	0	0.656	3.28	14	2.48	1.12	4.64	0	0	0	0	0.8	41.05	0.39408		
		масло растительное подсолнечное		2	2	0	1.998	0	17.98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.30054	
		соль йодированная		1.3	1.3	0	0	0	0	0	4.784	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.027079	
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
																						6.048799
		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	216.89	23.96635
			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	50.84	0.528736
			вода		15.6	15.6	0	0	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	104.23	0.677495
			внутренний жир		2.6	2.6	0	2.5922	0	23.322	0	0	0	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	850	4.25
			соль йодированная		1.7	1.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.035411
			масло растительное подсолнечное		4	4	0	3.996	0	35.96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.60108
																						30.05907
		132/2014	Капуста тушеная	130			3.203	6.6651	13.7792	129.583	487.803	75.512	30.174	59.912	0.9563	200	0.04732	0.05928	1.1683	66.705		
			капуста белокочанная свежая		179	143	2.574	0.143	6.721	40.04	429	68.64	22.88	44.33	0.858	0	0.0429	0.0572	1.001	64.35	44	7.876
			масло растительное подсолнечное		6.5	6.5	0	6.4935	0	58.435	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150.27	0.976755
			томатная паста		1.9	1.9	0.0912	0	0.361	1.938	16.625	0.38	0.95	1.292	0.0437	0	0	0	0.0361	0.855	235.67	0.447773
			морковь		11.5	10	0.13	0	0.69	3.5	20	2.7	3.8	5.5	0	200	0	0	0.1	0.5	39.83	0.458045
			лук репчатый		11	10	0.14	0	0.82	4.1	17.5	3.1	1.4	5.8	0	0	0	0	0	1	41.05	0.45155
			мука пшеничная		2.6	2.6	0.2678	0.0286	1.794	8.684	4.576	0.624	1.144	2.99	0.0546	0	0.00442	0.00208	0.0312	0	48.39	0.125814
			сахар-песок		3.4	3.4	0	0	3.3932	12.886	0.102	0.068	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.249424
			соль йодированная		1.7	1.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.83	0.035411
																						10.62077
		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	107.42	4.447188
			вода		155	155	0	0	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	73.36	1.32048
			кислота лимонная		0.18	0.18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	826.33	0.148739
																						5.916407
		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	57.84	1.1568
		г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20.																		

[illegible]

	395/2005	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	180	16.65
		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	20.83	0.010415
		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	850	4.25
																				20.91042	
	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	855.14	0.256542
		сахар-песок		10	10	0	0	9.98	37.9	0.3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	73.36	0.7336
		вода		150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
																					0.990142
		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		21.90056
Всего за 10 день			1434			48.3	54.0	191.4	1445.5	1788.6	523.6	159.2	680.4	7.9	743.6	0.7	0.3	11.3	49.5		117.8335
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	14221			442.322	482.350	2005.284	14364.622	16991.67	5376.972	1835.163	7320.532	113.452	2720.678	3.827	4.398	91.854	809.538		1281.12
		В СРЕДНЕМ ЗА ОДИН ДЕНЬ	1422.1			44.23	48.23	200.53	1436.46	1699.17	537.70	183.52	732.05	11.35	272.07	0.38	0.44	9.19	80.95		128.1119
		В СРЕДНЕМ ЗА ЗАВТРАК	403.6			10.27508	15.46535	61.18135	435.99947	302.6766	301.5796	50.9402	275.94	2.54077	0.10118	0.12032	0.144318	1.1781	3.75417		
		В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	100			0.48	0.16	10.04	46.2	151.6	8.8	5	7.8	1.56	0	0.006	0.004	0.22	3.6		
		В СРЕДНЕМ ЗА ОБЕД	643			23.58859	23.90617	82.48429	640.01011	1050.126	92.9944	98.8795	294.2507	6.11094	271.77655	0.151193	0.156625	7.178792	36.5944		
		В СРЕДНЕМ ЗА ПОЛДНИК	275.5			9.88855	8.703436	46.82272	314.25265	194.7643	134.32315	28.6966	154.0625	1.13346	0.190093	0.10519	0.134847	0.608468	37.0052		

Прошито и пронумеровано

14 листов (черновик листов)



Заведующий МБДОУ

«Детский сад №18» Респалова