

День недели: Суббота

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 11 - 17 лет

№ блюда	Наименование блюда	Выход	Вес брутто на 1 чел.	Вес нетто на 1 чел.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
71	овощи натуральные свежие /помидоры св /	75														
	помидоры свежие		89	89	0.98	0.18	3.38	21.36	0.05	22.25	0.00	0.62	12.46	23.14	17.80	0.80
	Итого: овощи натуральные свежие /помидоры св /				0.98	0.18	3.38	21.36	0.05	22.25	0.00	0.62	12.46	23.14	17.80	0.80
252	колбаса жареная	75														
	колбаса вареная		87	84	10.18	19.84	0.17	219.24	0.22	0.00	0.00	0.35	34.80	147.03	18.27	1.48
	масло сливочное		8	8	0.06	5.8	0.1	52.88	0.00	0.00	32.00	0.08	1.92	2.40	0.00	0.02
	Итого: колбаса жареная				10.24	25.64	0.27	272.12	0.22	0.00	32.00	0.43	36.72	149.4	18.27	1.50
182	каша жидкая молочная из пшениной крупы	260														
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
	молоко 2.5		125	125	3.63	3.13	6	67.50	0.05	1.63	25.00	0.00	150.00	112.50	17.50	0.13
	пшено		50	50	5.75	1.65	33.25	171.00	0.21	0.00	0.00	0.15	13.50	116.50	41.50	1.35
	сахар песок		8	8	0	0	7.98	31.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.02
	Итого: каша жидкая молочная из пшениной крупы				9.46	12.03	47.36	336.52	0.26	1.63	65.00	0.25	166.1	232.0	59.00	1.52
7	бутерброды горячие с сыром	50														
	масло сливочное		6	6	0.05	4.35	0.08	39.66	0.00	0.00	24.00	0.06	1.44	1.80	0.00	0.01
	сыр российский		16	15	3.71	4.72	0	58.24	0.01	0.11	41.60	0.08	140.80	80.00	5.60	0.16
	хлеб пшеничный 1с		30	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
	Итого: бутерброды горячие с сыром				6.04	9.31	14.84	168.40	0.04	0.11	65.60	0.47	148.2	101.3	9.80	0.50
379	кофейный напиток с молоком	200														
	кофейный напиток		5	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	молоко 2.5		100	100	2.9	2.5	4.8	54.00	0.04	1.30	20.00	0.00	120.00	90.00	14.00	0.10
	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06
	Итого: кофейный напиток с молоком				2.9	2.5	24.76	133.80	0.04	1.30	20.00	0.00	120.6	90.00	14.00	0.16
0	батон	20														
	батон		20	0	1.5	0.58	10.28	52.40	0.02	0.00	0.00	0.34	3.80	13.00	2.60	0.24

Итого: батон					1.5	0.58	10.28	52.40	0.02	0.00	0.00	0.34	3.80	13.00	2.60	0.24
	хлеб ржаной	50														
	хлеб ржаной		50	50	3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
Итого: хлеб ржаной					3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
14	масло сливочное порционное	10														
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
Итого: масло сливочное порционное					0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
Итого: Завтрак					34.5	58.09	120.82	1149.70	0.72	25.29	222.6	2.91	504.8	686.8	144.9	6.69

Обед

131	горох овощной отварной	55														
	горошек консервированный		77	57	2.39	0.15	5.01	30.80	0.08	7.70	0.00	0.15	15.40	47.74	16.17	0.54
Итого: горох овощной отварной					2.39	0.15	5.01	30.80	0.08	7.70	0.00	0.15	15.40	47.74	16.17	0.54
226	рыба отварная	60														
	лук репчатый		3	2	0.04	0.01	0.25	1.23	0.00	0.30	0.00	0.01	0.93	1.74	0.42	0.02
	морковь		2	2	0.03	0	0.14	0.70	0.00	0.10	0.00	0.01	0.54	1.10	0.76	0.01
	свйда		86	86	13.76	0.52	0	59.34	0.08	0.86	8.60	0.77	21.50	180.60	25.80	0.43
Итого: рыба отварная					13.83	0.53	0.39	61.27	0.08	1.26	8.60	0.79	22.97	183.4	26.98	0.46
88	щи из свежей капусты с картофелем	306														
	капуста белокачанная		75	63	1.35	0.08	3.53	21.00	0.02	33.75	0.00	0.08	36.00	23.25	12.00	0.45
	картофель		48	38	0.96	0.19	7.82	36.96	0.06	9.60	0.00	0.05	4.80	27.84	11.04	0.43
	лук репчатый		14	12	0.2	0.03	1.15	5.74	0.01	1.40	0.00	0.03	4.34	8.12	1.96	0.11
	масло подсолнечное		6	6	0	5.99	0	53.94	0.00	0.00	0.00	2.64	0.00	0.12	0.00	0.00
	морковь		15	12	0.2	0.02	1.04	5.25	0.01	0.75	0.00	0.06	4.05	8.25	5.70	0.11
	сметана 21		6	6	0.34	1.26	0.49	15.00	0.00	0.06	7.56	0.04	11.34	7.80	1.26	0.01
	томат-пюре		2	2	0.1	0	0.38	2.04	0.00	0.90	0.00	0.02	0.40	1.36	1.00	0.05
Итого: щи из свежей капусты с картофелем					3.15	7.57	14.41	139.93	0.10	46.46	7.56	2.92	60.93	76.74	32.96	1.16
279	тефтели 2 - вариант	150														
	лук репчатый		36	31	0.5	0.07	2.95	14.76	0.02	3.60	0.00	0.07	11.16	20.88	5.04	0.29
	масло подсолнечное		5	5	0	5	0	44.95	0.00	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	0.00	0.00
	мука пш высшего сорта		4	4	0.41	0.04	2.82	13.36	0.01	0.00	0.00	0.06	0.72	3.44	0.64	0.05
	мука пш высшего сорта		7	7	0.72	0.08	4.94	23.38	0.01	0.00	0.00	0.11	1.26	6.02	1.12	0.08
	мясо говядина 1 кат		86	68	16	13.76	0	187.48	0.05	0.00	0.00	0.34	7.74	161.68	18.92	2.32
	рис		8	8	0.56	0.08	5.92	26.64	0.01	0.00	0.00	0.03	0.64	12.00	4.00	0.08
	сметана 21		13	13	0.74	2.73	1.07	32.50	0.01	0.14	16.38	0.08	24.57	16.90	2.73	0.03
	томат-пюре		2	2	0.1	0	0.38	2.04	0.00	0.90	0.00	0.02	0.40	1.36	1.00	0.05
Итого: тефтели 2 - вариант					19.03	21.76	18.08	345.11	0.11	4.64	16.38	2.91	46.49	222.3	33.45	2.90

3	картофельное пюре	250															
	картофель		286	229	5.72	1.14	46.62	220.22	0.34	57.20	0.00	0.29	28.60	165.88	65.78	2.57	
	масло сливочное		13	13	0.1	9.43	0.17	85.93	0.00	0.00	52.00	0.13	3.12	3.90	0.00	0.03	
	молоко 2.5		39	39	1.13	0.98	1.87	21.06	0.02	0.51	7.80	0.00	46.80	35.10	5.46	0.04	
	Итого: картофельное пюре				6.95	11.55	48.66	327.21	0.36	57.71	59.80	0.42	78.52	204.8	71.24	2.64	
355	кисель из кураги	200															
	крахмал картофельный		9	0	0.01	0	7.04	28.17	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	6.93	0.00	0.00	
	курага		20	20	1.04	0.06	10.2	46.40	0.02	0.80	0.00	1.10	32.00	29.20	21.00	0.64	
	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06	
	Итого: кисель из кураги				1.05	0.06	37.2	154.37	0.02	0.80	0.00	1.10	36.20	36.13	21.00	0.70	
0	хлеб пшеничный	80															
	хлеб пшеничный 1с		80	80	6.08	0.64	39.36	188.00	0.09	0.00	0.00	0.88	16.00	52.00	11.20	0.88	
	Итого: хлеб пшеничный				6.08	0.64	39.36	188.00	0.09	0.00	0.00	0.88	16.00	52.00	11.20	0.88	
0	хлеб ржаной	50															
	хлеб ржаной		50	50	3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95	
	Итого: хлеб ржаной				3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95	
338	фрукты свежие	250															
	фрукты свежие		250	250	1	1	24.5	117.50	0.08	25.00	0.00	0.50	40.00	27.50	22.50	5.50	
	Итого: фрукты свежие				1	1	24.5	117.50	0.08	25.00	0.00	0.50	40.00	27.50	22.50	5.50	
	Итого: Обед				56.78	43.86	207.41	1463.19	1.01	143.5	92.34	10.37	331.0	925.8	259.0	16.73	

Полдник

389	соки фруктовые и ягодные в т / п	200															
	сок в тетрапаках фруктовый		200	200	0.6	0	33	136.00	0.04	12.00	0.00	1.60	10.00	30.00	24.00	0.40	
	Итого: соки фруктовые и ягодные в т / п				0.6	0	33	136.00	0.04	12.00	0.00	1.60	10.00	30.00	24.00	0.40	
0	печенье	40															
	печенье		40	40	3	3.92	29.76	166.80	0.03	0.00	4.00	1.40	11.60	36.00	8.00	0.84	
	Итого: печенье				3	3.92	29.76	166.80	0.03	0.00	4.00	1.40	11.60	36.00	8.00	0.84	
	Итого: Полдник				3.6	3.92	62.76	302.80	0.07	12.00	4.00	3.00	21.60	66.00	32.00	1.24	

Ужин

74	икра овощная	75															
	баклажаны		30	30	0.36	0.03	1.35	7.20	0.01	1.50	0.00	0.03	4.50	10.20	2.70	0.12	
	кабачки		42	35	0.25	0.13	1.93	10.08	0.01	6.30	0.00	0.04	6.30	5.04	3.78	0.17	
	капуста белокачанная		22	18	0.4	0.02	1.03	6.16	0.01	9.90	0.00	0.02	10.56	6.82	3.52	0.13	
	лук репчатый		10	8	0.14	0.02	0.82	4.10	0.01	1.00	0.00	0.02	3.10	5.80	1.40	0.08	
	масло подсолнечное		4	4	0	4	0	35.96	0.00	0.00	0.00	1.76	0.00	0.08	0.00	0.00	
	морковь		15	12	0.2	0.02	1.04	5.25	0.01	0.75	0.00	0.06	4.05	8.25	5.70	0.11	

	томат-пюре		3	3	0.14	0	0.57	3.06	0.00	1.35	0.00	0.03	0.60	2.04	1.50	0.07
	Итого: икра овощная				1.49	4.22	6.74	71.81	0.05	20.80	0.00	1.96	29.11	38.23	18.60	0.68
268	котлеты биточки шницели	75														
	лук репчатый		8	7	0.11	0.02	0.66	3.28	0.00	0.80	0.00	0.02	2.48	4.64	1.12	0.06
	масло подсолнечное		4	4	0	4	0	35.96	0.00	0.00	0.00	1.76	0.00	0.08	0.00	0.00
	масло сливочное		5	5	0.04	3.63	0.07	33.05	0.00	0.00	20.00	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
	молоко 2.5		10	10	0.29	0.25	0.48	5.40	0.00	0.13	2.00	0.00	12.00	9.00	1.10	0.01
	мясо говядина 1 кат		71	56	13.21	11.36	0	154.78	0.04	0.00	0.00	0.28	6.39	133.48	15.62	1.92
	хлеб пшеничный 1с		11	11	0.84	0.09	5.41	25.85	0.01	0.00	0.00	0.12	2.20	7.15	1.54	0.12
	хлеб пшеничный 1с		13	13	0.99	0.1	6.4	30.55	0.01	0.00	0.00	0.14	2.60	8.45	1.82	0.14
	Итого: котлеты биточки шницели				15.48	19.45	13.02	288.87	0.06	0.93	22.00	2.37	26.87	164.3	21.50	2.26
171	каша рассыпчатая гречневая	125														
	крупа гречневая		55	55	5.94	1.76	30.8	162.80	0.17	0.00	0.00	0.44	38.50	183.70	141.90	4.57
	масло сливочное		8	8	0.06	5.8	0.1	52.88	0.00	0.00	32.00	0.08	1.92	2.40	0.00	0.02
	Итого: каша рассыпчатая гречневая				6	7.56	30.9	215.68	0.17	0.00	32.00	0.52	40.42	186.1	141.9	4.59
225	оладьи из творога	120														
	масло подсолнечное		6	6	0	5.99	0	53.94	0.00	0.00	0.00	2.64	0.00	0.12	0.00	0.00
	молоко 2.5		20	20	0.58	0.5	0.96	10.80	0.01	0.26	4.00	0.00	24.00	18.00	2.80	0.02
	молоко цельное сгущен с сахаром		20	0	1.5	0.04	11.30	51.80	0.01	0.20	0.00	0.00	63.40	45.80	6.80	0.04
	мука пш высшего сорта		18	18	1.85	0.2	12.71	60.12	0.03	0.00	0.00	0.27	3.24	15.18	2.88	0.22
	сахар песок		4	4	0	0	3.99	15.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.01
	творог 9		51	51	9.18	4.59	1.53	86.19	0.02	0.26	25.50	0.10	83.64	112.20	11.73	0.20
	яйцо 1с.		8	8	1.02	0.92	0.06	12.56	0.01	0.00	20.00	0.05	4.40	15.36	0.96	0.20
	Итого: оладьи из творога				14.13	12.24	30.61	291.37	0.08	0.72	49.50	3.06	178.8	206.9	25.17	0.69
378	чай с молоком	215														
	молоко 2.5		50	50	1.45	1.25	2.4	27.00	0.02	0.65	10.00	0.00	60.00	45.00	7.00	0.05
	сахар песок		15	15	0	0	14.97	59.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.05
	чай		1	1	0	0	0	0.00								
	Итого: чай с молоком				1.45	1.25	17.37	86.85	0.02	0.65	10.00	0.00	60.45	45.00	7.00	0.10
0	хлеб пшеничный	50														
	хлеб пшеничный 1с		50	50	3.8	0.4	24.6	117.50	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
	Итого: хлеб пшеничный				3.8	0.4	24.6	117.50	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
0	хлеб ржаной	50														
	хлеб ржаной		50	50	3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
	Итого: хлеб ржаной				3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
	Итого: Ужин				45.65	45.72	143.04	1171.08	0.53	23.10	113.5	9.16	360.1	748.0	244.6	10.82

Второй ужин

3	кефир фасованный	200														
	кефир фасованный		200	0	5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого: кефир фасованный				5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20
	Итого: Второй ужин				5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20
	ВСЕГО:				146.33	156.59	542.03	4192.77	10.33	205.3	472.4	25.44	1457.	2606.	708.6	35.68

День недели: Воскресенье

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория 11 - 17 лет

№ блюда	Наименование блюда	Выход	Вес брутто на 1 чел.	Вес нетто на 1 чел.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
71	овощи натуральные свежие /помидоры св /	75														
	помидоры свежие		89	89	0.98	0.18	3.38	21.36	0.05	22.25	0.00	0.62	12.46	23.14	17.80	0.80
	Итого: овощи натуральные свежие /помидоры св /				0.98	0.18	3.38	21.36	0.05	22.25	0.00	0.62	12.46	23.14	17.80	0.80
283	пудинг из говядины	55														
	масло сливочное		3	3	0.02	2.18	0.04	19.83	0.00	0.00	12.00	0.03	0.72	0.90	0.00	0.00
	масло сливочное		5	5	0.04	3.63	0.07	33.05	0.00	0.00	20.00	0.05	1.20	1.50	0.00	0.00
	молоко 2.5		11	11	0.32	0.28	0.53	5.94	0.00	0.14	2.20	0.00	13.20	9.90	1.80	0.00
	мясо говядина 1 кат		82	64	15.25	13.12	0	178.76	0.05	0.00	0.00	0.33	7.38	154.16	18.04	2.21
	яйцо 1с.		7	7	0.89	0.81	0.05	10.99	0.00	0.00	17.50	0.04	3.85	13.44	0.84	0.18
	Итого: пудинг из говядины				16.52	20.02	0.69	248.57	0.05	0.14	51.70	0.45	26.35	179.9	20.42	2.42
182	каша жидкая молочная из овсяной крупы	260														
	крупка овсяная		50	50	6.15	3.05	29.75	171.00	0.25	0.00	0.00	0.85	32.00	174.50	58.00	1.95
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
	молоко 2.5		125	125	3.63	3.13	6	67.50	0.05	1.63	25.00	0.00	150.00	112.50	17.50	0.13
	сахар песок		8	8	0	0	7.98	31.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.02
	Итого: каша жидкая молочная из овсяной крупы				9.86	13.43	43.86	336.52	0.30	1.63	65.00	0.95	184.6	290.0	75.50	2.12
382	какао с молоком	200														
	какао		4	4	0.8	0.76	1.54	16.64								
	молоко 2.5		100	100	2.9	2.5	4.8	54.00	0.04	1.30	20.00	0.00	120.00	90.00	14.00	0.10
	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06
	Итого: какао с молоком				3.7	3.26	26.3	150.44	0.04	1.30	20.00	0.00	120.6	90.00	14.00	0.16
0	батон	50														
	батон		50	0	3.75	1.45	25.7	131.00	0.06	0.00	0.00	0.85	9.50	32.50	6.50	0.60
	Итого: батон				3.75	1.45	25.7	131.00	0.06	0.00	0.00	0.85	9.50	32.50	6.50	0.60
0	хлеб ржаной	50														

	хлеб ржаной		50	50	3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
Итого: хлеб ржаной					3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
14	масло сливочное порционное	10														
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
Итого: масло сливочное порционное					0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
15	сыр твердый	10														
	сыр российский		11	10	2.55	3.25	0	40.04	0.00	0.08	28.60	0.06	96.80	55.00	3.85	0.11
Итого: сыр твердый					2.55	3.25	0	40.04	0.00	0.08	28.60	0.06	96.80	55.00	3.85	0.11
Итого: Завтрак					40.74	49.44	119.86	1093.03	0.59	25.40	205.3	3.73	467.2	748.5	161.5	8.18

Обед

139	капуста тушеная	75														
	капуста белокачанная		107	89	1.93	0.11	5.03	29.96	0.03	48.15	0.00	0.11	51.36	33.17	17.12	0.64
	лук репчатый		4	3	0.06	0.01	0.33	1.64	0.00	0.40	0.00	0.01	1.24	2.32	0.56	0.03
	масло подсолнечное		3	3	0	3	0	26.97	0.00	0.00	0.00	1.32	0.00	0.06	0.00	0.00
	морковь		2	2	0.03	0	0.14	0.70	0.00	0.10	0.00	0.01	0.54	1.10	0.76	0.01
	мука пш высшего сорта		1	1	0.1	0.01	0.71	3.34	0.00	0.00	0.00	0.02	0.18	0.86	0.16	0.01
	сахар песок		2	2	0	0	2	7.98	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.01
	томат-пюре		2	2	0.1	0	0.38	2.04	0.00	0.90	0.00	0.02	0.40	1.36	1.00	0.05
Итого: капуста тушеная					2.22	3.13	8.59	72.63	0.03	49.55	0.00	1.49	53.78	38.87	19.60	0.75
102	суп картофельный с горохом	300														
	горох лущен		24	24	5.52	0.38	11.54	71.76	0.22	0.00	0.00	0.12	21.36	54.24	21.12	1.68
	картофель		80	64	1.6	0.32	13.04	61.60	0.10	16.00	0.00	0.08	8.00	46.40	18.40	0.72
	лук репчатый		14	12	0.2	0.03	1.15	5.74	0.01	1.40	0.00	0.03	4.34	8.12	1.96	0.11
	масло подсолнечное		6	6	0	5.99	0	53.94	0.00	0.00	0.00	2.64	0.00	0.12	0.00	0.00
	морковь		15	12	0.2	0.02	1.04	5.25	0.01	0.75	0.00	0.06	4.05	8.25	5.70	0.11
Итого: суп картофельный с горохом					7.52	6.74	26.77	198.29	0.34	18.15	0.00	2.93	37.75	117.1	47.18	2.62
250	бефстроганов	100														
	лук репчатый		29	25	0.41	0.06	2.38	11.89	0.01	2.90	0.00	0.06	8.99	16.82	4.06	0.23
	масло подсолнечное		7	7	0	6.99	0	62.93	0.00	0.00	0.00	3.08	0.00	0.14	0.00	0.00
	мука пш высшего сорта		4	4	0.41	0.04	2.82	13.36	0.01	0.00	0.00	0.06	0.72	3.44	0.64	0.05
	мясо говядина 1 кат		107	85	19.9	17.12	0	233.26	0.06	0.00	0.00	0.43	9.63	201.16	23.54	2.89
	сметана 21		23	23	1.31	4.83	1.89	57.50	0.01	0.24	28.98	0.14	43.47	29.90	4.83	0.05
Итого: бефстроганов					22.03	29.04	7.09	378.94	0.09	3.14	28.98	3.77	62.81	251.4	33.07	3.22
127	картофель в молоке	250														
	картофель		233	187	4.66	0.93	37.98	179.41	0.28	46.60	0.00	0.23	23.30	135.14	53.59	2.10
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
	молоко 2.5		75	75	2.18	1.88	3.6	40.50	0.03	0.98	15.00	0.00	90.00	67.50	10.50	0.08

Итого: картофель в молоке					6.92	10.06	41.71	286.01	0.31	47.58	55.00	0.33	115.7	205.6	64.09	2.20
348	компот из плодов сушеных	200														
	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06
	яблоки сушеные		15	0	0.33	0.02	8.85	37.95	0.00	0.30	0.00	0.15	16.65	11.55	4.50	0.90
Итого: компот из плодов сушеных					0.33	0.02	28.81	117.75	0.00	0.30	0.00	0.15	17.25	11.55	4.50	0.96
0	хлеб пшеничный	80														
	хлеб пшеничный 1с		80	80	6.08	0.64	39.36	188.00	0.09	0.00	0.00	0.88	16.00	52.00	11.20	0.88
Итого: хлеб пшеничный					6.08	0.64	39.36	188.00	0.09	0.00	0.00	0.88	16.00	52.00	11.20	0.88
0	хлеб ржаной	50														
	хлеб ржаной		50	50	3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
Итого: хлеб ржаной					3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
338	фрукты свежие	250														
	фрукты свежие		250	250	1	1	24.5	117.50	0.08	25.00	0.00	0.50	40.00	27.50	22.50	5.50
Итого: фрукты свежие					1	1	24.5	117.50	0.08	25.00	0.00	0.50	40.00	27.50	22.50	5.50
Итого: Обед					49.4	51.23	196.63	1458.12	1.03	143.7	83.98	10.75	357.7	779.1	225.6	18.08

Полдник

389	сок яблочный	200														
	сок яблочный		200	200	1	0.2	20.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
Итого: сок яблочный					1	0.2	20.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
415	крендель сахарный	100														
	дрожжи		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	масло подсолнечное		1	1	0	1	0	8.99	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.00	0.00
	масло сливочное		14	14	0.11	10.15	0.18	92.54	0.00	0.00	56.00	0.14	3.36	4.20	0.00	0.03
	мука пш высшего сорта		56	56	5.77	0.62	39.54	187.04	0.10	0.00	0.00	0.84	10.08	48.16	8.96	0.67
	сахар песок		6	6	0	0	5.99	23.94	0.00	0.00	0.00	0.00	0.18	0.00	0.00	0.02
	сахар песок		16	16	0	0	15.97	63.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	0.05
	яйцо 1с.		1	1	0.13	0.12	0.01	1.57	0.00	0.00	2.50	0.01	0.55	1.92	0.12	0.03
	яйцо 1с.		7	7	0.89	0.81	0.05	10.99	0.00	0.00	17.50	0.04	3.85	13.44	0.84	0.18
Итого: крендель сахарный					6.9	12.7	61.74	388.91	0.10	0.00	76.00	1.47	18.50	67.74	9.92	0.98
Итого: Полдник					7.9	12.9	81.94	480.91	0.12	4.00	76.00	1.67	32.50	81.74	17.92	3.78

Ужин

71	овощи натуральные свежие /огурцы св /	50														
	огурцы свежие		53	50	0.37	0.05	1.01	5.83	0.02	3.71	0.00	0.05	9.01	15.90	7.42	0.27
Итого: овощи натуральные свежие /огурцы св /					0.37	0.05	1.01	5.83	0.02	3.71	0.00	0.05	9.01	15.90	7.42	0.27
318	пюре из свеклы	75														
	масло сливочное		3	3	0.02	2.18	0.04	19.83	0.00	0.00	12.00	0.03	0.72	0.90	0.00	0.01

	сахар песок		1	1	0	0	1	3.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00
	свекла		102	85	1.53	0.1	8.98	42.84	0.02	10.20	0.00	0.10	37.74	43.86	22.44	1.43
	Итого: пюре из свеклы				1.55	2.28	10.02	66.66	0.02	10.20	12.00	0.13	38.49	44.76	22.44	1.44
288	птица отварная	85														
	куры потрашённые		131	131	23.84	24.1	0	311.78	0.09	2.36	91.70	0.66	20.96	216.15	23.58	2.10
	лук репчатый		4	3	0.06	0.01	0.33	1.64	0.00	0.40	0.00	0.01	1.24	2.32	0.56	0.03
	масло сливочное		4	4	0.03	2.9	0.05	26.44	0.00	0.00	16.00	0.04	0.96	1.20	0.00	0.01
	Итого: птица отварная				23.93	27.01	0.38	339.86	0.09	2.76	107.7	0.71	23.16	219.6	24.14	2.14
171	каша рассыпчатая рисовая	125														
	масло сливочное		6	6	0.05	4.35	0.08	39.66	0.00	0.00	24.00	0.06	1.44	1.80	0.00	0.01
	рис		43	43	3.01	0.43	31.82	143.19	0.03	0.00	0.00	0.17	3.44	64.50	21.50	0.43
	Итого: каша рассыпчатая рисовая				3.06	4.78	31.9	182.85	0.03	0.00	24.00	0.23	4.88	66.30	21.50	0.44
223	запеканка из творога	125														
	крупа манная		6	6	0.62	0.06	4.24	19.98	0.01	0.00	0.00	0.09	1.20	5.10	1.08	0.06
	масло сливочное		4	4	0.03	2.9	0.05	26.44	0.00	0.00	16.00	0.04	0.96	1.20	0.00	0.01
	молоко цельное сгущен с сахаром		21	0	1.58	0.04	11.93	54.39	0.01	0.21	0.00	0.00	66.57	48.09	7.14	0.04
	сахар песок		8	8	0	0	7.98	31.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.02
	сметана 21		4	4	0.23	0.84	0.33	10.00	0.00	0.01	5.04	0.02	7.56	5.20	0.84	0.01
	творог 9		96	96	17.28	8.64	2.88	162.24	0.04	0.48	48.00	0.19	157.44	211.20	22.08	0.38
	хлеб пшеничный 1с		7	7	0.53	0.06	3.44	16.45	0.01	0.00	0.00	0.08	1.40	4.55	0.98	0.08
	яйцо 1с.		4	4	0.51	0.46	0.03	6.28	0.00	0.00	10.00	0.02	2.20	7.68	0.48	0.10
	Итого: запеканка из творога				20.78	13	30.88	327.70	0.07	0.73	79.04	0.44	237.5	283.0	32.60	0.70
378	чай с молоком	215														
	молоко 2.5		50	50	1.45	1.25	2.4	27.00	0.02	0.65	10.00	0.00	60.00	45.00	7.00	0.05
	сахар песок		15	15	0	0	14.97	59.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.05
	чай		1	1	0	0	0	0.00								
	Итого: чай с молоком				1.45	1.25	17.37	86.85	0.02	0.65	10.00	0.00	60.45	45.00	7.00	0.10
0	хлеб пшеничный	50														
	хлеб пшеничный 1с		50	50	3.8	0.4	24.6	117.50	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
	Итого: хлеб пшеничный				3.8	0.4	24.6	117.50	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
0	хлеб ржаной	50														
	хлеб ржаной		50	50	3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
	Итого: хлеб ржаной				3.3	0.6	19.8	99.00	0.09	0.00	0.00	0.70	14.50	75.00	23.50	1.95
	Итого: Ужин				58.24	49.37	135.96	1226.25	0.40	18.05	232.7	2.81	398.0	782.1	145.6	7.59

Второй ужин

386	кефир фасованный	200														
	кефир фасованный		200	0	5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20

ого: кефир фасованный				5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20
Итого: Второй ужин				5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20
ВСЕГО:				162.08	167.94	542.39	4364.31	10.14	192.5	638.0	18.96	1495.	2571.	578.7	37.83