

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (брутто) г	Масса порции (нетто) г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
				Б	Ж	У		
<b>1 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
<b>Каша пшенная на молоке 200гр.</b>								
32-2010	Крупа пшено	22	22	2.1	0.6	12.3	62.6	0
	Молоко	108	108	3.2	2.8	5.2	58	1.4
	Вода	72	72					
	Масло сливочное	2	2	0	1.5	0	13.2	
	Сахар-песок	4	4	0	0	4	16	0
	Соль	2	2	0	0	0	0	0
				5	5	22	150	1
<b>Кофейный напиток на молоке (200гр.)</b>								
№98-2010	Кофейный напиток	0.9	0.9	0.09		0.54	2.7	0.05
	Молоко	150	150	4.4	3.8	7.2	82	2
	Вода	82	82					
	Сахар- песок	10	10	0	0	10	40	0
				4	4	18	125	2.05
<b>Кондитерские изделия 20гр</b>								
	Вафли	20	20	0.6	0.7	15	70.8	0
				0.6	0.7	15	71	0
<b>Всего на завтрак</b>								
				10	9	54	345	3
<b>2 завтрак</b>								
	Сок	75	75	0.4	0.1	7.6	34	1.5
<b>Обед</b>								
<b>Суп картофельный с горохом лущеным, с мясом ,хлеб ржаной (250гр., 38гр.)</b>								
№.11.2010	Картофель с 01.09 по 31.10.	67.5	50	1	0.25	8.25	37.5	10
	или картофель с 01.11 по 31.12.	72.5	50	1	0.25	8.25	37.5	10
	или картофель с 01.01 по 28-29.02	77.5	50	1	0.25	8.25	37.5	10
	или картофель с 01.03 до нового у	82.5	50	1	0.25	8.25	37.5	10
	или картофель молодой	62.5	50	1	0.25	8.25	37.5	10
	Горох лущёый	20.3	20	4.5	0.25	9.5	60	0
	Морковь до 01,01.	15.0	12.5	0.25		0.75	5	0.75
	или морковь с 01.01.	17.5	12.5	0.25		0.75	5	0.75
	Лук репчатый	12.5	10	0.25		0.75	5	1.0
	Масло растительное	2.5	2.5	0	2.5	0	22.5	
	Говядина 1 кат.	25	25	4.7	4	0	54.5	0
	Соль	2.5	2.5	0	0	0	0	0
	Лавровый лист	0.01	0.01					
	Вода	175	175					
			11	7	19	185	12	
	Хлеб ржаной	38	38	2.5	0.5	12.7	29.6	0
			13	7	32	214	12	
<b>Картофель отварной (135гр.)</b>								
№77-2010	Картофель с 01.09 по 31.10.	179.5	135	2.7	0.5	22	104	27
	или картофель с 01.11 по 31.12.	193	135	2.7	0.5	22	104	27
	или картофель с 01.01 по 28-29.02	208	135	2.7	0.5	22	104	27
	или картофель с 01.03 до нового у	225.4	135	2.7	0.5	22	104	27
	или картофель молодой	174.2	135	2.7	0.5	22	104	27
	Масло сливочное	4.7	4.7		3.2		29.2	
	Соль	0.8	0.8	0	0	0	0	0
			3	4	22	133	27	
<b>Огурец соленый</b>								
	Огурец соленый	40	20	0.2	0.02	0.34	2.6	1
				0.2	0.02	0.34	2.6	1
<b>Тефтели мясные (60гр)</b>								
№63-2010	Говядина 1 кат.	55	55	10.3	8.8	0	120	0
	Хлеб пшеничный	10	10	0.8	0	5.2	26	0
	Вода	16	16					
	Лук репчатый	12	10	0		0.8	4	1
	Масло растительное	1.5	1.5	0	1.5	0	13.2	
	Соль	0.6	0.6	0	0	0	0	0
			11	11	6	163	1	
<b>Компот из смеси сухофруктов 200гр</b>								
№91-2010	Вода	200	200	0		0	0	0
	Чернослив	7	7	0		4	18	0
	Курага	7	7	0		4	18	0
	Сахар-песок	12	12	0	0	12	48	0
				0	0	20	84	0
<b>Всего за обед</b>								
			27	20	48	597	28	
<b>Полдник</b>								
<b>Напиток "Снежок", (200 гр.)</b>								
	Напиток "Снежок"	214	200	5.4	5	21.6	158	0.6
				5	5	22	158	1
<b>Хлеб пшеничный (50гр.)</b>								
	Хлеб пшеничный	50	50	3.4	0	22.3	105	0
				3	0	22	105	0
<b>Всего за полдник</b>								
			9	5	44	263	1	
<b>Всего за день</b>								
			47	35	154	1239	34	
№ рац.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (брутто) г	Масса порции (нетто) г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
				Б	Ж	У		

2 день								
Завтрак								
Каша пшеничная на молоке (200гр)								
№32-2010	Крупа пшеничная	20	22	2.4	0.3	15	72.6	0
	Молоко	108	108	3.1	3.5	5.1	64.8	1.4
	Масло сливочное	2	2	0	1.5	0	13.2	
	Соль	2	2	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	4	4	0	0	4	16	0
	Вода	72	72					
				3	5	9	94	1
Кофейный напиток на молоке (200гр.)								
№98-2010	Кофейный напиток	0.9	0.9	0.09		0.54	2.7	0.05
	Молоко	150	150	4.4	3.8	7.2	82	2
	Вода	82	82					
	Сахар-песок	10	10	0	0	10	40	0
				4	4	18	125	2
Бутерброд с маслом 40гр								
№3.1997	Хлеб пшеничный	32	32	2.4	0	15.7	75.2	0
	Масло	8	8	0	5.8	0	52.6	0
				2	6	16	128	0
	<b>Всего за завтрак</b>			10	15	43	346	3
2 Завтрак								
	Сок	75	75	0.4	0.1	8	34	2
Обед								
Суп из овощей с мясом и сметаной (250 гр.)								
№136-1994	Капуста свежая белокочанная	25	20	0.25		1	5	9
	Картофель с 01.09 по 31.10.	67.5	50	1	0.25	8.3	37.5	10
	или картофель с 01.11 по 31.12.	72.5	50	1	0.25	8.3	37.5	10
	или картофель с 01.01 по 28-29.02	77.5	50	1	0.25	8.3	37.5	10
	или картофель с 01.03 до нового у	82.5	50	1	0.25	8.3	37.5	10
	или картофель молодой	62.5	50	1	0.25	8.3	37.5	10
	Морковь до 01.01	12.5	10	0		0.8	2.5	0.5
	или морковь с 01.01.	13.2	10	0		0.8	2.5	0.5
	Лук репчатый	12.5	10	0		0.8	5.0	1
	Горошек зеленый консервированный		7.5	0		0.5	2.5	0.8
	Масло растительное	2	2	0	2.0	0	17.5	
	Вода	187.5	187.5					
	Говядина 1 кат.	25	25	4.7	4	0	54.5	0
	Сметана	11	11	0.3	2	0.4	18	0
	Соль	2.5	2.5	0	0	0	0	0
	Лавровый лист	0.01	0.01					
					7	8	12	143
	Хлеб ржаной	38	38	2.5	3.5	4.5	5.5	6.5
				9	12	16	148	28
Оладьи из пшена с морковью 60гр								
№178	Печень говяжья	75	62.5	11.2	2.3	3.3	79.4	20.7
	Морковь до 01.01.	14	11	0.15		0.7	3.7	0.6
	или морковь с 01.01.	14.7	11	0.15		0.7	3.7	0.6
	Масло сливочное	1.2	1.2		0.9		7.8	
	Мука пшеничная	6	6	0.8	0	4.9	23.1	0
	Лук репчатый	6.3	5.2	0	0	0.4	2.6	0
	Яйца		10.5	1.3	1.2	0	16.8	0
	Соль	0.6	0.6	0	0	0	0	0
	Масло растительное	2	2	0	2	0	18	
				13	6	9	149	21
Кукуруза консервированная								
	Кукуруза	40	40	23.2	0.9		4.5	1.9
				23.2	0.9		4.5	1.9
Макароны отварные 135 гр.								
№75-2010	Макароны	50	50	5.4	0.6	35.3	169.1	
	Масло сливочное	4.7	4.7	0	3.4	0	30.9	
	Соль	2	2	0	0	0	0	0
				5	4	35	200	0
Соус овощной 50 гр.								
№528-1994	Морковь	11	10	0	0	0.7	3.5	0.5
	Лук репчатый	12	10	0	0	0.8	4.1	1
	Мука пшеничная	4	4	0	0	2.8	13	0
	Масло растительное	1.5	1.5	0	1.5	0	18	
	Соль	2	2	0	0	0	0	0
Кисель из протертых ягод 200гр								
№92-2010	Ягоды протертые	20	20	0		0.8	6	3
	Вода	186	186	0		0	0	0
	Сахар-песок	6	6	0	0	6	24	0
	Крахмал картофельный	9	9		0	7	28	0
					0	0	14	58
	<b>Всего за обед</b>			16	17	65	423	31
Полдник								
Ватрушка с повидлом, 80гр								
№108-2010	Мука пшеничная	41	41	4.4	0.5	28.7	136.9	0
	Сахар-песок	2.4	2.4	0	0	4	16	0
	Масло растительное	2	2	0	4	0	35	
	Масло сливочное	2	2		2.9		27.2	
	Яйцо	1/10штг	2.4	0	0		4	0
	Соль	1	1	0	0	0	0	0
	Дрожжи пресованные	0.9	0.9	0	0	0	1	0
	Молоко	35	35	0.95	0.95	1.75	19	0
	Повидло	32.0	30.0	0	0	19.5	60	0
				6	9	54	299	0
Молоко кипяченое 200гр								
№102-2010	Молоко	210	210	6	5.2	10	114	2.8
	<b>Всего за полдник</b>			12	14	64	413	3
	<b>Всего за день</b>			39	46	180	1216	39
№ рац.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (брутто) г	Масса порции (нетто) г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	
				Б	Ж	У		С

3 день								
Завтрак								
Каша молочная гречневая вязкая(200гр)								
№40-2010	Крупа гречневая	26	26	3.2	0.8	14.4	80	0
	Молоко	106	106	3	2.6	5	58	1.4
	Вода	72	72					
	Сахар- песок	4	4	0	0	4	16	0
	Масло сливочное	2	2	0	1.5	0	13.2	0
	Соль	2	2	0	0	0	0	0
				<b>6</b>	<b>5</b>	<b>23</b>	<b>167</b>	<b>1</b>
Какао с молоком 200 гр.								
100-2010	Какао-порошек	1	1	0	0	0	1.3	0
	Сахар	10	10	0	0	10	40	0
	Вода	66	66					
	Молоко	150	150	4.4	3.8	7.2	82	2
				<b>4</b>	<b>4</b>	<b>17</b>	<b>123</b>	<b>2</b>
Бутерброд с маслом 40гр								
	Хлеб пшеничный	32	32	2.4	0	15.7	75.2	0
	Масло	8	8	0	5.8	0	52.6	0
				<b>2</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	<b>0</b>
	<b>Всего за завтрак</b>			<b>13</b>	<b>15</b>	<b>56</b>	<b>418</b>	<b>3</b>
2 Завтрак								
	Сок	75	75	0.4	0.1	8	34	1.5
Обед								
Свекольник с мясом и сметаной 250гр.хлеб ржаной 38гр.								
193-1994	Свекла до 01.01.	80	64	1	0	2.2	26.8	64
	Свекла с 01.01.	95	64	0.5	0	1.1	13.4	32
	Картофель с 01.09 по 31.10.	38	28	0.6	0	1	21.6	5.6
	Картофель с 01.11 по 31.12.	40	28	0.6	0	1	21.6	5.6
	Картофель с 01.01 по 28-29.02.	43	28	0.6	0	1	21.6	5.6
	Картофель с 01.03 по 31.08.	47	28	0.6	0	1	21.6	5.6
	Морковь	21.3	16	0	0	1.1	5.6	0.8
	Лук репчатый	12.5	10.5	0	0	0.9	4.3	1.1
	Соль	0.5	0.5	0	0	0	0	0
	Говядина 1 кат.	25	25	4.7	4.0	0	54.5	0
	Сметана	11	11	0.3	2	0.4	18	0
	Масло растительное	2.5	2.5	0	2.5	0	22.5	
					<b>6</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>126</b>
	Хлеб ржаной	38	38	2.5	0.5	12.7	66.1	0
				<b>9</b>	<b>9</b>	<b>18</b>	<b>219</b>	<b>71</b>
Биточки рыбные 60гр								
51-2010	Рыба свежая	59	52	8.9	0	0	38	0.4
	Соль	1	1	0	0	0	0	0
	Масло растительное	3	3	0	3	0	26.4	
	Лук репчатый	13	11	0	0	0.9	5	1.1
	Хлеб пшеничный	15	15	1.1	0	7.4	36	0
				<b>10</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>105</b>	<b>2</b>
Рис отварной 135гр								
73-2010	Крупа рисовая	53	53	3.7	0.5	39.2	176	0
	Соль	1.5	1.5	0	0	0	0	0
	Вода	315	315					
	Масло сливочное	5	5	0	3.6	0	33	
				<b>4</b>	<b>4</b>	<b>39</b>	<b>209</b>	<b>0</b>
Овощной соус 50 гр.								
528-1994	Масло растительное	2	2	0	2	0	18	
	Лук репчатый	12	10	0	0	0.8	4.1	1
	Соль	2	2	0	0	0	0	0
	Морковь	11	10	0	0	0.7	3.5	0.5
	Мука пшеничная	4	4	0	0	2.8	13	0
					<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>39</b>
Икра морковная 50гр								
4-2010.	Морковь	62	60	0.8	0	4.1	21	3
	Масло растительное	3.5	3.5	0	3.5	31	0	
	Соль	0.5	0.5	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	1	1	0	0	1	4	0
				<b>1</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	<b>25</b>	<b>3</b>
Напиток из свежих лимонов 200 гр.								
96-2010	Вода	200	200	0	0	0	0	0
	Лимоны	16	11	0	0	0.3	4	4.4
	Сахар-песок	24	24	0	0	24	96	0
	Итого			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>100</b>	<b>4</b>
	<b>Итого за обед</b>			<b>25</b>	<b>22</b>	<b>131</b>	<b>697</b>	<b>82</b>
Полдник								
Кофейный напиток на молоке 200 гр.								
98-2010	Кофейный напиток	0.9	0.9	0	0	0.5	2.7	0
	Сахар	10	10	0	0	10	40	0
	Вода	66	66					
	Молоко	150	150	4.4	3.8	7.2	82	2
				<b>5</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>125</b>	<b>2</b>
Омлет натуральный 130гр								
43-2010	Яйцо		60	7.6	6.9	0.4	94.2	0
	Молоко	70	70	2.0	2.2	3.3	42	0.9
	Масло сливочное	5	5	0	3.6	0	33	
	Соль	1	1	0	0	0	0	0
				<b>10</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>169</b>	<b>1</b>
Хлеб пшеничный (42гр.)								
	Хлеб пшеничный	42	42	3	0	21	99	0
Фрукты 100гр								
	Яблоко	100	100	0	0	9.8	47	10
	Итого за полдник			<b>15</b>	<b>17</b>	<b>31</b>	<b>341</b>	<b>13</b>
	<b>Всего за день</b>			<b>53</b>	<b>54</b>	<b>226</b>	<b>1491</b>	<b>100</b>
№ рац.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции (брутто) г	Масса порции (нетто)г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
				Б	Ж	У		

4 день								
Завтрак								
Запеканка творожная 200гр								
№46-2010	Творог	150	150	27	13.5	4.5	253.5	0.8
	Молоко	64	64	1.3	1.5	2.1	27.1	0
	Крупа манная	14	14	0.7	0	4.9	22.8	0
	Яйцо	1/4шт	10	1.3	1.2	0	15.7	0
	Сахар-песок	14	14	0	0	13	51.9	0
	Масло сливочное	5	5	0	3.7	0	33.1	
				<b>30</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>404</b>	<b>1</b>
Соус ягодный								
	Ягоды протертые	30	30	0.12	0.09	20.5	79.5	0.42
				<b>0.12</b>	<b>0.09</b>	<b>20.5</b>	<b>79.5</b>	<b>0.42</b>
Кофейный напиток на молоке 200гр.								
№98-2010	Кофейный напиток	0.9	0.9	0.09		0.54	2.7	0.05
	Сахар	10	10	0	0	10	40	0
	Вода	82	82					
	Молоко	150	150	4.4	3.8	7.2	82	2
				<b>4</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>125</b>	<b>2</b>
Бутерброд с маслом 40гр								
№3.1997	Хлеб пшеничный	32	32	2.4	0	15.7	75.2	0
	Масло	8	8	0	5.8	0	52.6	0
				<b>2</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	<b>0</b>
	<b>Всего за завтрак</b>			<b>37</b>	<b>30</b>	<b>58</b>	<b>657</b>	<b>3</b>
2 Завтрак								
	Сок	75	75	0	0	8	34	2
	Обед							
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной 250гр								
№8-2010	Картофель с 01.09 по 31.10.	100	75	1.5	0.25	12.2	57.5	15
	или картофель с 01.11 по 31.12.	107.5	75	1.5	0.25	12.2	57.5	15
	или картофель с 01.01 по 28-29.02	115	75	1.5	0.25	12.2	57.5	15
	или картофель с 01.03. до нового	125	75	1.5	0.25	12.2	57.5	15
	или картофель молодой	95	75	1.5	0.25	12.2	57.5	15
	Морковь до 01.01	12.5	10	0.25		0.75	2.5	0.5
	или морковь с 01.01.	13.3	10	0.25		0.75	2.5	0.5
	Лук репчатый	6	5			0.5	2.5	0.5
	Крупа перловая	5	5	0.5	0	3.3	16	0
	Огурцы соленые	17.5	15	0	0	0.25	2.5	0.5
	Вода	176	176					
	Масло растительное	2.5	2.5	0	2.5	0	23	
	Говядина 1 кат.	25	25	4.7	4.0	0	54.5	0
	Сметана	11	11	0.3	2	0.4	18	0
	Соль	2.5	2.5	0	0	0	0	0
	Лист лавровый	0.01	0.01					
				<b>7</b>	<b>9</b>	<b>17</b>	<b>177</b>	<b>17</b>
	Хлеб ржаной	38	38	2.5	0.5	11.7	66	0
				<b>10</b>	<b>9</b>	<b>29</b>	<b>243</b>	<b>17</b>
Сложный гарнир:картофельное пюре75гр,капуста тушеная75гр								
№78-2010	Картофель с 01.09 по 31.10.	90	67.5	1.1	0.22	9.2	43.5	11.3
	или картофель с 01.11 по 31.12.	80.3	67.5	1.1	0.22	9.2	43.5	11.3
	или картофель с 01.01 по 28-29.02	103.5	67.5	1.1	0.22	9.2	43.5	11.3
	или картофель с 01.03 до нового у	112.5	67.5	1.1	0.22	9.2	43.5	11.3
	или картофель молодой	84.6	67.5	1.1	0.22	9.2	43.5	11.3
	Молоко	25.2	25.2	0.6	0.5	1.0	11.2	0.3
	Масло сливочное	2.70	2.70	0	1.8	0	15	
	Соль	0.9	0.9	0	0	0	0	0
				<b>2</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	<b>12</b>
№82-2010	Капуста свежая белокочанная	151	120.7	1.6	0.1	4.0	24	38.9
	Соль	1.1	1.1	0	0	0	0	0
	Морковь до 01.01	10	8.0			0.08	0.8	0.08
	или морковь с 01.01.	12	8			0.08	0.8	0.08
	Лук репчатый	5.5	4.4	0.07		0.22	1.5	0.3
	Масло растительное	1.3	1.3	0	1.5	0	13.5	
	Лавровый лист	0.01	0.01					
	Масло сливочное	1.5	1.5	0	0.35	0	3.4	
	Томат-паста	2.6	2.6	0.07		0.37	1.5	0.8
Мука пшеничная	1.3	1.3	0.07		0.6	3.0	0	
Сахар-песок	3.3	3.3	0	0	2.25	9.0	0	
			<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>43</b>	<b>39</b>	
Котлета из мяса кури 60гр								
№71-2010	Филе куриное	50	50	9.1	9.2	0	119.3	0.9
	Хлеб пшеничный	15	15	1.1	0.42	7.7	39.6	0
	Лук репчатый	8.4	7	0	0	1	3	1
	Соль	0.6	0.6	0	0	0	0	0
	Масло растительное	3	3	0	3	0	26.4	
			<b>10</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>188</b>	<b>2</b>	
Компот из чернослив 200гр								
№91-2010	Вода	200	200	0	0	0	0	0
	Чернослив	7	7	0		4.0	18.0	0
	Сахар-песок	12	12	0	0	12	48	0
				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>66</b>	<b>0</b>
	<b>Всего за обед</b>			<b>24</b>	<b>26</b>	<b>68</b>	<b>610</b>	<b>69</b>
Полдник								
Чай с сахаром 200гр								
№96-2010	Чай	0.9	0.9	0		0	0	0
	Сахар-песок	10	10	0	0	10	40	0
	Вода	136	136	0				
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	
Бутерброд с сыром (60гр.)								
№ 3-1997	Сыр	22	21	5.5	5.5	0	72	0.2
	Хлеб пшеичный иодированный	38	38	2.9	1.1	19.5	100	0
			<b>8.4</b>	<b>6.6</b>	<b>19.5</b>	<b>172</b>	<b>0.2</b>	
Фрукты 100гр								
	Мандарин		100	0.8	0	7.5	38	38
	<b>Всего за полдник</b>			<b>21.3</b>	<b>8.1</b>	<b>39.7</b>	<b>271</b>	<b>45</b>
	<b>Всего за день</b>			<b>83</b>	<b>64</b>	<b>173</b>	<b>1571</b>	<b>119</b>
	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции (брутто) г	Масса порции (нетто)г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
				Б	Ж	У		

5 день								
Завтрак								
Каша манная молочная 200гр								
31-2010	Крупа манная	18	18	1.9	0	12.7	60	0
	Молоко	112	112	3.2	3.6	5.3	67	1.5
	Сахар-песок	4	4	0	0	4	16	0
	Соль	2	2	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	2	2	0	1.5	0	13.2	
			5	5	22	156	1	
Кофейный напиток на молоке 200гр.								
98-2010	Кофейный напиток	0.9	0.9	0		0.5	2.7	0
	Сахар	10	10	0	0	10	40	0
	Вода	82	82					
	Молоко	150	150	4.4	3.8	7.2	82	2
			4	4	18	125	2	
Бутерброд с маслом 40гр								
	Хлеб пшеничный	32	32	2.4	0	15.7	75.2	0
	Масло	8	8	0	5.8	0	52.6	0
				2	6	16	128	0
	<b>Итого завтрак</b>			12	15	56	409	4
2 Завтрак								
	Сок	75	75	0.4	0.1	8	34	1.5
Обед								
Суп с макаронными изделиями с курицей, хлеб ржаной 250гр./ 38гр.								
13-2010	Вермишель	14	14	1.6	0	9.8	47.2	0
	Морковь	13	10	0		0.8	1	0.5
	Лук репчатый	12.5	10	0		0.8	5	1
	Масло растительное	2.5	2.5	0	2.5	0	22.5	
	Вода	238	238					
	Курица	25	25	4.7	4	0	55	0
	Соль	2.5	2.5	0	0	0	0	0
	Лавровый лист	0.01	0.01					
				7	7	11	130	2
		Хлеб ржаной	38	38	2.5	0.5	12.7	66
			9	7	24	196	2	
Горошек зеленый консервированный, картофельная запеканка с курицей 200гр								
66-2010	Горошек зеленый консервированный	34	22	0.7	0	1.4	8.8	2.2
	Филе куринное	48	48	9.0	7.6	0	105.6	1
	Картофель с 01.09. по 31.10.	198	148	3	0.6	24.2	114	29.6
	или картофель с 01.11. по 31.12.	212	148	3	0.6	24.2	114	29.6
	или картофель с 01.01. по 28-29.02.	228	148	3	0.6	24.2	114	29.6
	или картофель с 01.03. до нов.урож.	246	148	3	0.6	24.2	114	29.6
	или картофель молодой	192	148	3	0.6	24.2	114	29.6
	Масло сливочное	6	6	0	4.6	0	39	
	Яйцо	1/4шт	10	1.3	1.2	0	16	0
	Молоко	24	24	0.7	0.8	1.1	14.0	0
Соль	2	2	0	0	0	0	0	
			14	15	25	289	31	
Овощной соус 50 гр.								
528-1994	Масло растительное	2	2	0	2	0	18	
	Лук репчатый	12	10	0	0	0.8	4.1	1
	Соль	2	2	0	0	0	0	0
	Морковь	11	10	0	0	0.7	3.5	0.5
	Мука пшеничная	4	4	0	0	2.8	13	0
			1	2	4	39	2	
Компот из кураги 200гр								
№91-2010	Вода	200	200	0	0	0	0	0
	Курага	14	14	0		8	36	0
	Сахар-песок	12	12	0	0	12	48	0
				0	0	20	84	0
	<b>Итого за обед</b>			24	24	73	608	
Полдник								
Кисель 200 гр.								
92-2010	Вода	186	186	0	0	0	0	0
	Ягоды протертые	20	20	0		0.8	6	3
	Сахар-песок	6	6	0	0	6	24	0
	Крахмал картофельный	9	9	0	0	7	28	0
			0.1	0	7	30	3	
Булочка "Веснушка" (80гр.)								
107-2010	Мука пшеничная	41	41	4.4	0.5	28.7	136.9	0
	Масло сливочное	4	4		2.9		27.2	
	Масло растительное	4	4	0	4	0	35	
	Сахар-песок	8	8	0	0	8	16	0
	Изюм	7.5	7.2	0	0	4.7	21	0
	Дрожжи пресованные	0.9	0.9	0	0	0	1	0
	Соль	0.5	0.5	0	0	0	0	0
	Молоко	22	22	0.6	0.6	1.1	12	0
	Яйцо		4	1	0.8	0	10.8	0
			6	9	43	260	0	
	<b>Итого за полдник</b>			6	9	49	290	3
	<b>Итого за день</b>			42	48	190	1350	8
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (брутто) г	Масса порции (нетто) г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
				Б	Ж	У		

6 день									
Завтрак		Макароны отварные с сыром 200гр.							
75-2010	Макароны	60	60	6.6	0.7	42.2	202.5	0	
	Вода	408	408						
	Соль	3	3	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	7	7		5		46		
	Сыр	25	25	5.2	6.7	0	82.5	0	
				12	12	42	331	0	
Кофейный напиток на молоке 200гр.									
98-2010	Кофейный напиток	0,9	0,9	0,09		0,5	2,7	0	
	Сахар	10	10	0	0	10	40	0	
	Вода	82	82						
	Молоко	150	150	4,4	3,8	7,2	82	2	
				4	4	18	125	2	
Кондитерские изделия 50гр									
	Вафли	50	50	1,4	1,7	38,6	177	0	
	<b>Всего на завтрак</b>			18	18	88	590	2	
2 завтрак	Сок	75	75	0,4	0,1	8	34	1,5	
Обед									
Суп картофельный с крупой на мясном бульоне 250гр, хлеб ржаной 38гр									
136-1994	Картофель с 01.09 по 31.10.	107	80	1,6	0	13	61,6	16	
	или картофель с 01.11 по 31.12.	114	80	1,6	0	13	61,6	16	
	или картофель с 01.01 по 28-29.02	123	80	1,6	0	13	61,6	16	
	или картофель с 01.03 до нового у	133	80	1,6	0	13	61,6	16	
	или картофель молодой	100	80	1,6	0	13	61,6	16	
	Морковь до 01.01.	13	10	0	0	0,7	3,5	0,5	
	или морковь с 01.01.	15	10	0	0	0,7	3,5	0,5	
	Лук репчатый	12	10	0	0	0,8	4,1	1	
	Крупа овсяная	5	5	0,6	0	3,1	17,6	0	
	Масло растительное	2,5	2,5	0	2,5	0	22,5		
	Масло сливочное	2,5	2,5	0	2,0	0	16,0		
	Мясной бульон	188	188	1,1	0	0	15		
	Соль	2	2	0	0	0	0	0	
					4	18	84	140	18
		Хлеб ржаной	38	38	2,5	0,5	12,7	66,1	0
				7	18	96	206	18	
Овощное рагу с мясом 200гр									
83-2010	Картофель с 01.09 по 31.10.	88	66,0	1,3	0	10,7	50,8	11,8	
	или картофель с 01.11 по 31.12.	94	66,0	1,3	0	10,7	50,8	11,8	
	или картофель с 01.01 по 28-29.02	102	66,0	1,3	0	10,7	50,8	11,8	
	или картофель с 01.03 до нового у	110	66,0	1,3	0	10,7	50,8	11,8	
	или картофель молодой	83	66,0	1,3	0	10,7	50,8	11,8	
	Морковь до 01.01.	56	44	0,6		3	16	2,2	
	или морковь с 01.01.	58	44	0,6		3	16	2,2	
	Лук репчатый	18	15	0,2		1,2	6	1,5	
	Капуста свежая белокочанная	68	54	1		2,5	14,7	24,3	
	Горошек зеленый консервированный		20	0,6		1,4	16	2	
	Томат-паста	6,4	6,4	0,2	0	1,2	6,0	2,8	
	Масло сливочное	7	7	0,1	5,1	0,1	46		
	Масло растительное	6	6	0	6	0	54		
	Сахар-песок	2	2			2	8	0	
	Соль	2	2	0	0	0	0	0	
Лавровы лист	0,04	0,04							
Говядина 1 кат.	51	51	9,5	8,2	0	111,2	32,9		
				13	20	19	315	75	
Компот из смеси сухофруктов 200гр									
91-2010	Вода	200	200	0	0	0	0	0	
	Чернослив	10	9,8	0,3		5,8	25	0,3	
	Курага	10	9,8	0,3		5,8	25	0,3	
	Сахар-песок	12	12	0	0	12	48	0	
				1	0	24	98	1	
	<b>Всего за обед</b>			20	38	139	619	93	
Полдник									
Горошек зеленый консервированный									
	Горошек зеленый консервир,	40	25	0,8	0	1,6	10	2,5	
Биточки рабные									
51-2010	Филе рыбы	55	48	8	1,1	0	41,4	0,2	
	Хлеб пшеничный	11	11	0,8	0,3	5,6	28,0	0	
	Лук репчатый	13	11	0,8	0,0	4,9	24,0	0	
	Мало растительное	3	3	0	3,0	0	26,4		
	Соль	0,6	0,6	0	0	0	0	0	
				10	4,4	11	120	0	
Хлеб пшеничный 42гр									
	Хлеб пшеничный	49	49	3,8	1,4	25,3	128	0	
				4	1,4	25	128	0	
Чай с сахаром									
96-2010	Чай	0,4	0,4						
	Вода	136	136						
	Сахар-песок	10	10			10	40		
					10	40			
	<b>Итого за полдник</b>			14,2	5,8	47,4	297,8	2,7	
	<b>Итого за день</b>			52,6	61,7	281,9	1540,7	99,2	
№ рац.									
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (брутто) г	Масса порции (нетто) г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С	
				Б	Ж	У			

7 день								
Завтрак								
Каша рисовая молочная 200 гр.								
33-2010	Крупа рисовая	26	26	1.8	0.2	19.2	86	0
	Молоко	108	108	3.2	2.8	5.2	58	1.4
	Масло сливочное	2	2	0	1.5	0	13.2	
	Соль	2	2	0	0	0	0	0
	Сахар	4	4	0	0	4	16	0
	Вода	72	72	0	0	0	0	0
			5	4	28	173	1	
Кофейный напиток на молоке 200гр.								
98-2010	Кофейный напиток	0.9	0.9	0		0.5	2.7	0
	Сахар	10	10	0	0	10	40	0
	Вода	82	82					
	Молоко	150	150	4.4	3.8	7.2	82	2
			4	4	18	125	2	
Бутерброд с маслом 40гр								
	Хлеб пшеничный	32	32	2.4	0	15.7	75.2	0
	Масло сливочное	8	8	0	5.8	0	52.6	0
			2	6	16	128	0	
	<b>Всего на завтрак</b>			12	14	62	426	3
2 завтрак								
	Сок	75	75	0.4	0.1	8	34	1.5
Обед								
Борщ с фасолью, мясом и сметаной, хлеб ржаной 250гр., 38гр.								
113-1994	Свекла до 01.01.	62.5	50	0.6		4.4	21.9	5
	или свекла с 01.01.	65.6	50	0.6		4.4	21.9	5
	Купуста свежая белокочанная	25	20	0		1	5	9
	Картофель с 01.09 по 31.10.	21	15	0.5		2.4	11.3	3
	или картофель с 01.11 по 31.12.	22	15	0.5		2.4	11.3	3
	или картофель с 01.01 по 28-29.02	23	15	0.5		2.4	11.3	3
	или картофель с 01.03 до нового у	24	15	0.5		2.4	11.3	3
	или картофель молодой	19	15	0.5		2.4	11.3	3
	Фасоль	20	20	2.2	0	10.2	55.4	0
	Морковь до 01.01	12.5	10	0		0.6	4	0.6
	или морковь с 01.01.	14	10	0		0.6	4	0.6
	Лук репчатый	12	10	0		0.6	4	0.8
	Масло растительное	2	2	0	2	0	22	
	Вода	200	200	0	0	0	0	0
	Говядина 1 кат.	25	25	4.7	4.0	0	54.5	0
	Сметана	11	11	0.3	2	0.4	18	0
	Лавровый лист	0.1	0.1					
Соль	2.5	2.5	0	0	0	0	0	
			7	8	9	141	18	
Хлеб ржаной	38	38	2.5	0.5	12.7	29.6	0	
			8	6	16	125	4	
Кукуруза консервированная								
	Кукуруза	40	25	14.5	0.6	0	2.8	1.2
Картофельное пюре 135гр								
78-2010	Картофель с 01.09. по 31.10.	135	101.25	2	0	16.5	78.3	20.3
	или картофедь с 01.11.по 31.12.	144	101.25	2	0	16.5	78.3	20.3
	или картофель с 01.01.по 28-29.0	155	101.25	2	0	16.5	78.3	20.3
	или картофель с 01.03 до нового у	169	101.25	2	0	16.5	78.3	20.3
	или картофель молодой	127	101.25	2	0	16.5	78.3	20.3
	Молоко	38	38	1.1	0.9	1.8	20.3	0.5
	Масло сливочное	4	4		2.9		53.3	
	Соль	1.5	1.5	0	0	0	0	0
			3	4	18	152	21	
Биточки из мяса кури 60гр								
71-2010	Филе куринное	50	50	10.7	9.2	0.0	125	1.1
	Хлеб пшеничный	20	20	1.3	0	8.6	41.1	0
	Лук репчатый	8.4	7	0	0	0.6	2.9	0.7
	Соль	0.6	0.6	0	0	0	0	0
	Масло растительное	3	3	0	3	0	26.4	
			12	12	9	195	2	
Овощной соус 50 гр.								
528	Масло растительное	2	2	0	2	0	18	
	Лук репчатый	12	10	0	0	0.8	4.1	1
	Соль	2	2	0	0	0	0	0
	Морковь	11	10	0	0	0.7	3.5	0.5
	Мука пшеничная	4	4	0	0	2.8	13	0
			1	2	4	39	2	
Кисель 200гр								
92-2010	Вода	186	186	0	0	0	0	0
	Ягоды протертые	20	20	0		0.8	6	3
	Сахар-песок	6	6	0		6	24	0
	Крахмал картофельный	9	9	0	0	7	28	0
				0	0	14	58	3
	<b>Всего за обед</b>			38	26	62	572	33
Полдник								
Сдоба обыкновенная 80гр								
104-2010	Мука пшеничная	41	41	4.4	0.5	28.7	136.9	0
	Сахар-песок	12	12	0	0	12	48	0
	Масло сливочное	4	4		2.9		27.2	
	Масло растительное	4	4	0	4	0	35	0
	Дрожжи пресованные	0.9	0.9	0	0	0	1.0	
	Соль	1	1	0	0	0	0	0
	Вода или молоко	22	22	0.6	0.6	1.1	12	0.3
	Яйцо		2.4	0	0		4	0
			5	8	42	264	0	
Молоко кипяченое 200 гр.								
102-2010	Молоко	210	210	6	5.2	10	114	2.8
	<b>Всего за полдник</b>			11	13	52	378	3
	<b>Всего за день</b>			62	54	184	1410	41
№ рац.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции (брутто) г	Масса порции (нетто)г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
				Б	Ж	У		

8 день								
Завтрак								
Каша геркулесовая 200гр.								
	Молоко	112	112	3.2	2.8	5.4	60	1.4
	Вода	74	74					
	Хлопья овсяные	20	20	2.4	1.2	12.4	70	0
	Масло сливочное	2	2	0	1.5	0	13.2	
	Сахар-песок	4	4	0	0	4	16	0
	Соль	2	2	0	0	0	0	0
				<b>6</b>	<b>5</b>	<b>22</b>	<b>159</b>	<b>1</b>
Кофейный напиток на молоке 200 гр.								
98-2010	Кофейный напиток	0.9	0.9	0		0.5	2.7	0
	Сахар	10	10	0	0	10	40	0
	Вода	82	82	0	0	0	0	0
	Молоко	150	150	2.2	3.8	7.2	82	2
				<b>2</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>125</b>	<b>2</b>
Бутерброд с маслом 40гр								
	Хлеб пшеничный	32	32	2.4	0.3	15.7	75.2	0
	Масло	8	8	0	5.8	0	52.6	0
				<b>2</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	<b>0</b>
	Всего за завтрак			<b>10</b>	<b>15</b>	<b>55</b>	<b>412</b>	<b>3</b>
2 Завтрак								
	Сок	75	75	0.4	0.1	8	34	2
	Обед							
Щи из свежей капусты с мясом, хлеб ржаной 250гр. / 38 гр.								
№7-2010	Вода	200	200					
	Капуста свежая белокочанная	68.1	52.5	1		2.3	15.0	22.5
	Картофель с 01.09 по 31.10.	40	30	0.5		5	22.5	6
	или картофель с 01.11 по 31.12.	42.5	30	0.5		5	22.5	6
	или картофель с 01.01 по 28-29.02	45	30	0.5		5	22.5	6
	или картофель с 01.03 до нового у	50	30	0.5		5	22.5	6
	или картофель молодой	37.5	30	0.5		5	22.5	6
	Морковь до 01.01.	15	12.5	0.3		0.8	5	0.8
	или морковь с 01.01.	17.5	12.5	0.3		0.8	5	0.8
	Лук репчатый	12.5	10	0.1		0.8	5	1
	Масло растительное	2.0	2.0	0	2.0	0	22.5	
	Говядина 1 кат.	25	25	4.7	4.0	0	54.5	0
	Сметана	11	11	0.3	2	0.4	18	0
	Соль	2.5	2.5	0	0	0	0	0
	Лист лавровый	0.01	0.01					
				<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>143</b>	<b>30</b>
	Хлеб ржаной	38	38	2.5	0.5	11.7	66	0
				<b>9</b>	<b>8</b>	<b>21</b>	<b>209</b>	<b>30</b>
Котлеты рыбные 60гр.								
51-2010	Рыба свежая	59	52	8.9	0	0	38	0.4
	Соль	1	1	0	0	0	0	0
	Масло растительное	3	3	0	3	0	26.4	
	Лук репчатый	13	11	0	0	0.9	5	1.1
	Хлеб пшеничный	10	10	0.8	0	4.9	24	0
				<b>10</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>93</b>	<b>2</b>
Розовое пюре 135гр.								
78-2010	Картофель с 01.09. по 31.10.	96	71.6	1.5	0	11.6	55.4	14.3
	или картофедь с 01.11.по 31.12.	103	71.6	1.5	0	11.6	55.4	14.3
	или картофель с 01.01.по 28-29.02	111	71.6	1.5	0	11.6	55.4	14.3
	или картофель с 01.03 до нового у	119	71.6	1.5	0	11.6	55.4	14.3
	или картофель молодой	89	71.6	1.5	0	11.6	55.4	14.3
	Морковь до 01.01.	51	40.5	0.5		2.8	14.8	0.7
	или морковь с 01.01.	54	40.5	0.5		2.8	14.8	0.7
	Молоко	28	28	0.8	0.7	0.7	14.9	0
	Масло сливочное	5	5		3.5		33	
Соль	1.4	1.4	0	0	0	0	0	
				<b>3</b>	<b>4</b>	<b>15</b>	<b>118</b>	<b>15</b>
Огурец порционный 30гр								
	Огурцы свежие порционные	30	30	0	0	0.6	3.3	28.8
				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>29</b>
Компот из свежих плодов 200гр								
90-2010	Вода	172	172	0	0	0	0	0
	Яблоки	45.4	40	0	0	4	18	4
	Сахар-песок	12	12	0	0	12	48	0
					<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>66</b>
	Всего за обед			<b>23</b>	<b>17</b>	<b>74</b>	<b>555</b>	<b>84</b>
Полдник								
Чай с молоком 200 гр								
№97-2010	Чай	0.9	0.9					
	Вода	36	36					
	Молоко	106	106	3	2.6	5	58	1.4
	Сахар-песок	10	10	0	0	10	40	0
				<b>3</b>	<b>2.6</b>	<b>15</b>	<b>98</b>	<b>1.4</b>
Омлет 130гр								
284-2010	Яйцо		60	7.6	6.9	0.4	94.2	0
	Молоко	70	70	2.0	2.2	3.3	42	0.9
	Масло сливочное	5	5	0	3.6	0	33	
	Соль	1	1	0	0	0	0	0
					<b>10</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>169</b>
Хлеб пшеничный (42гр.)								
	Хлеб пшеничный	42	42	3	0	21	99	0
Фрукты 100 гр.								
	Персик	100	100	0.9	0	9.5	45	10
	Всего за полдник			<b>17</b>	<b>16</b>	<b>49</b>	<b>411</b>	<b>12</b>
	Всего за день			<b>50</b>	<b>48</b>	<b>186</b>	<b>1412</b>	<b>101</b>
№ рац.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции (брутто) г	Масса порции (нетто)г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
				Б	Ж	У		



9 день									
Завтрак									
Запеканка из творога 200 гр.									
46-2010	Творог	150	150	27	13.5	4.5	253.5	0.8	
	Молоко	64	64	1.3	1.5	2.1	27.1	0	
	Крупа манная	14	14	0.7	0	4.9	22.8	0	
	Яйцо	1/4шт	10	1.3	1.2	0	15.7	0	
	Сахар-песок	14	14	0	0	13	51.9	0	
	Масло сливочное	5	5	0	3.7	0	33.1		
				<b>30</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>404</b>	<b>1</b>	
Соус ягодный									
	Ягоды протертые	30	30	0.12	0.09	20.5	79.5	0.42	
				<b>0.12</b>	<b>0.09</b>	<b>20.5</b>	<b>79.5</b>	<b>0.42</b>	
Кофейный напиток на молоке 200 гр.									
98-2010	Кофейный напиток	0.9	0.9	0		0.5	2.7	0	
	Сахар	10	10	0	0	10	40	0	
	Вода	82	82	0	0	0	0	0	
	Молоко	150	150	2.2	3.8	7.2	82	2	
				<b>2</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>125</b>	<b>2</b>	
Бутерброд с маслом 40гр									
	Хлеб пшеничный	32	32	2.4	0	15.7	75.2	0	
	Масло сливочное	8	8	0	5.8	0	52.6	0	
				<b>2</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	<b>0</b>	
	Всего за завтрак			<b>35</b>	<b>30</b>	<b>58</b>	<b>657</b>	<b>3</b>	
2 Завтрак									
	Сок	75	75	0.4	0.1	8	34	1.5	
Обед									
Суп картофельный с молоком и яйцом, хлеб ржаной (250гр., 38гр.)									
	Молоко	125	125	5.4	6	8.8	112.5	2.4	
	Вода	168	168						
	Соль	1.5	1.5	0	0	0	0	0	
163-1994	Картофель с 01.09 по 31.10.	142	105	2.1	0.5	17.3	78.8	21	
	или картофель с 01.11 по 31.12.	152	105	2.1	0.5	17.3	78.8	21	
	или картофель с 01.01 по 28-29.02	163	105	2.1	0.5	17.3	78.8	21	
	или картофель с 01.03 до нового у	173	105	2.1	0.5	17.3	78.8	21	
	или картофель молодой	131	105	2.1	0.5	17.3	78.8	21	
	Яйцо		18	4	3.6	0	48.6	0	
	Масло сливочное	2.0	2	0	1.80	0	16.5	0	
	Сметана	11	11	0.3	2	0.4	18	0	
					<b>6</b>	<b>6</b>	<b>17</b>	<b>144</b>	<b>21</b>
		Хлеб ржаной	38	38	2.5	0.5	12.7	29.6	0
				<b>9</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>173</b>	<b>21</b>	
Икра свекольная 50 гр.									
№5-2010	Свекла	64	51	0.8	0	4.5	21	5	
	Соль	0.5	0.5	0	0	0	0	0	
	Масло растительное	2	2	0	2	0	17.7		
	Сахар-песок	1	1	0	0	1	4	0	
				<b>1</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>43</b>	<b>5</b>	
Ежики мясные 130гр.									
64-2010	Говядина 1 кат.	80.6	80.6	12	10	0	142	0	
	Вода	6.5	6.5						
	Яйца		5	0.6	0.6		8.0	0	
	Рис	30	30	2.2	0.4	22.2	100	0	
	Вода	41.6	41.6						
	Соль	1.8	1.8	0	0	0	0	0	
	Лук репчатый	13	11	0.2		0.9	4,41,1	2.1	
	Масло растительное	5.2	5.2	0	5.2	0	46.8		
	Соль	1.3	1.3	0	0	0	0	0	
					<b>15</b>	<b>16</b>	<b>23</b>	<b>297</b>	<b>2</b>
Овощной соус 50гр.									
	Морковь	11	10	0	0	0.7	3.5	1	
	Лук репчатый	12	10	0	0	0.8	4.1		
	Мука пшеничная	4	4	0	0	2.8	13	0	
	Соль	1	1	0	0	0	0	0	
	Масло растительное	2	2	0	2	0	18		
				<b>0</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>39</b>	<b>1</b>	
Компот из чернослива 200гр									
95-2010	Вода	200	200						
	Чернослив	14	14	0.4		7.8	35	0.4	
	Сахар-песок	12	12	0	0	12	48	0	
					<b>0.4</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>83</b>	<b>0.4</b>
	Всего за обед			<b>25</b>	<b>27</b>	<b>83</b>	<b>635</b>	<b>29</b>	
Полдник									
Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) 200гр.									
32-2010	Крупа пшено	22	22	1.4	0.4	8	41	0	
	Молоко	120	120	3.6	3.1	5.8	64.4	1.6	
	Вода	24	24						
	Сахар-песок	5	5	0	0	5	20	0	
	Яблоки	38	38	0	0	3.7	17.9	3.8	
	Масло сливочное	3	3	0	3	0	26.4		
	Сметана	8	8	0	1.2	0	13	0	
Соль	2	2	0	0	0	0	0		
				<b>5</b>	<b>8</b>	<b>23</b>	<b>183</b>	<b>5</b>	
Чай с сахаром (200гр.)									
96-2010	Чай		0.4	0		0	0	0	
	Вода	136	136						
	Сахар	10	10	0	0	10	40	0	
				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>40</b>		
Фрукты									
	Груша	100	100	0	0	10.3	47	5	
				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10.3</b>	<b>47</b>	<b>5</b>	
	Всего за полдник			<b>4.15</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>129</b>	<b>10</b>	
	Всего за день			<b>65</b>	<b>60</b>	<b>168</b>	<b>1454</b>	<b>44</b>	
№ рац.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции (брутто) г	Масса порции (нетто) г	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	C	
				Б	Ж	У			

10 день

Завтрак								
Каша молочная "Дружба" 200гр.								
38-2010	Крупа рисовая	16	16	1.1	0	11.8	53	0
	Крупа пшеничная	8	8	0.9	0	5.4	27	0
	Молоко	104	104	3	3.3	4.9	62	1.4
	Сахар-песок	4	4	0	0	4	16	0
	Соль	2	2	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	2	2	0	1.5	0	13.2	
	Вода	64	64					
			5	5	26	171	1	
Кофейный напиток на молоке 200 гр.								
98-2010	Кофейный напиток	0,9	0,9	0		0,5	2,7	0
	Сахар	10	10	0	0	10	40	0
	Вода	82	82	0	0	0	0	0
	Молоко	150	150	2,2	3,8	7,2	82	2
			2	4	18	125	2	
Бутерброд с маслом 40гр								
	Хлеб пшеничный	32	32	2,4	0,3	15,7	75,2	0
	Масло	8	8	0	5,8	0	52,6	0
			2	6	16	128	0	
Всего за завтрак				10	15	60	424	3
2 Завтрак								
Сок		75	75	0,4	0	8	34	1,5
Обед								
Суп картофельный с зеленым горошком. 250гр.								
Nov-10	Картофель с 01.09 по 31.10.	68	50	1	0	8.3	37.5	10
	или картофель с 01.11 по 31.12.	73	50	1.0	0.0	8.3	37.5	10
	или картофель с 01.01 по 28-29.02	78	50	1.0	0.0	8.3	37.5	10
	или картофель с 01.03 до нового года	83	50	1.0	0.0	8.3	37.5	10
	или картофель молодой	63	50	1.0	0.0	8.3	37.5	10
	Горошек зеленый консервированный	25	5.6	0	12	75	0	
	Морковь до 01.01.	15	12.5	0	0.8	5	0.8	
	Морковь с 01.01	17.5	12.5	0	0.8	5	0.8	
	Лук репчатый	12.5	10.0	0	0.8	5	1.0	
	Масло растительное	2.5	2.5	0	2.5	0	22.0	0
	Говядина 1 кат.	25.0	25.0	4.7	4.0	0	54.5	0
	Сметана	11	11	0.3	2	0.4	18	0
	Соль	2.5	2.5	0.0	0.0	0	0.0	0
	Вода	187.5	187.5					
			12	6	21	185	10	
Хлеб ржаной		38	38	2.5	0.5	12.7	66	0
Икра из тушеной моркови 50гр.								
№4-2010	Морковь	62	60	0,8	0,1	4,1	21	3
	Масло растительное	3,5	0	3,5	0	31		
	Соль	0,5	0,5	0	0	0	0	0
	Сахар-песок	1	1	0	0	1,0	4	0
			1	4	5	56	3	
Колбаски "Студенческие" 60гр.								
ТТК	Говядина 1 кат.	18	18	3,3	2,9	0	39,2	0
	Филе куриное	20	20	3,7	3,7	0	47,6	0
	Хлеб пшеничный	7,2	7,2	0,6	0	3,5	16,9	0
	Картофель с 01.09 по 31.10.	17	12,6	0	0	2,1	9,5	2,5
	или картофель с 01.11 по 31.12.	18	12,6	0	0	2,1	9,5	2,5
	или картофель с 01.01 по 28-29.02	19	12,6	0	0	2,1	9,5	2,5
	или картофель с 01.03 до нового года	21	12,6	0	0	2,1	9,5	2,5
	или картофель молодой	16	12,6	0	0	2,1	9,5	2,5
	Лук репчатый	6	4,8	0	0	1,9		
	Вода	8,4	8,4					
	Соль	1	1	0	0	0	0	0
	Сухари	4,8	4,8					
Масло растительное	6	6	0	6	0	54	0	
			8	13	6	169	3	
Капуста тушеная 135гр.								
82-2010	Капуста свежая белокочанная	173	138	2,8	0,1	7,3	43,2	70
	Морковь до 01.01	25	20			0,1	1,4	
	Морковь с 01.01	25,5	20,4			0,1	1,4	
	Лук репчатый	6,0	4,8	0,1		0,4	2,7	0,54
	Масло сливочное	3,4	3,4		2,0	0,1	17,5	
	Масло растительное	2,7	2,7		2,4		20,9	
	Томат-паста	3,2	3,24	0,1		0,7	2,7	1,5
	Соль	1,2	1,2	0	0	0	0	0
	Лавровый лист	0,01	0,01					
			3	5	9	90	72,04	
Компот из чернослива 200гр.								
91-2010	Вода	200	200	0	0	0	0	0
	Чернослив	20	20	0,6		11,6	50	0,6
	Сахар-песок	12	12	0	0	12	48	0
				1	0	24	98	1
Всего на обед				12	21	43	413	78
Полдник								
Пирог с яблоками 80гр.								
114-2010	Мука пшеничная	41	41	4,4	0,5	28,7	136,9	0
	Сахар-песок	14	14	0	0	14	56	0
	Масло сливочное	4	4		2,9		27,2	
	Яйца		2,4	0	0		4	0
	Соль	0,3	0,3	0	0	0	0	0
	Дрожжи	0,9	0,9	0	0	0	1	0
	Молоко	22	22	0,6	0,6	1,1	12	0
	Яблоки	53	40	0	0	3,9	19,1	4
Масло растительное	4	4	0	4	0	35		
			6	8	48	291	4	
Чай с сахаром (200гр.)								
96-2010	Чай		0,4	0		0	0	0
	Вода	136	136					
	Сахар	10	10	0	0	10	40	0
				0	0	10	40	
Всего за полдник				6	8	58	332	4
Всего за день				28	44	168	1202	88
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (брутто) г	Масса порции (нетто) г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
				Б	Ж	У		

11 день								
Завтрак								
Суп молочный с макаронными изделиями 200гр								
№14-2010	Молоко	160	160	4,6	4	7,6	86	2
	Вода	24	24					
	Макаронные изделия (вермишель)	16	16	1,8	0	11,2	54	0
	Масло сливочное	2	2		1,5		13,2	
	Сахар-песок	2	2	0	0	2	8	0
	Соль	1,2	1,2	0	0	0	0	0
			<b>6</b>	<b>6</b>	<b>21</b>	<b>161</b>	<b>2</b>	
Кофейный напиток на молоке 200 гр.								
98-2010	Кофейный напиток	0,9	0,9	0		0,5	2,7	0
	Сахар	10	10	0	0	10	40	0
	Вода	82	82	0	0	0	0	0
	Молоко	150	150	2,2	3,8	7,2	82	2
			<b>2</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>125</b>	<b>2</b>	
Кондитерские изделия 50гр								
	Печенье промышленного произв	50	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0
				4	5	37	209	0
	<b>Всего на завтрак</b>			<b>12</b>	<b>14</b>	<b>76</b>	<b>494</b>	<b>4</b>
2 завтрак								
	Сок	75	75	0,4	0,1	8	34	1,5
Обед								
Суп фасолевый с мясом (250гр).хлеб ржаной( 38гр.)								
ТК 45	Фасоль	30	30	6,3	0,6	14,1	89,4	0
	Картофель с 01.09.по 31.10.	93,3	70	1,4	0,3	11,3	54,4	14
	или картофель с01.11 по31.12	100	70	1,4	0,3	11,3	54,4	14
	картофель с 01.01.по 28-29.02	107,7	70	1,4	0,3	11,3	54,4	14
	или картофель с01.03 по31.08	117	70	1,4	0,3	11,3	54,4	14
	Морковь до 01.01.	20,0	16	0		1,3	4	0,8
	или морковь с 01.01.	21,20	16	0		1,3	4	0,8
	Лук репчатый	12,5	10	0		0,8	5	1
	Масло растительное	2,5	2,5	0	2,5	0	22,5	
	Вода	175	175					
	Соль	2,5	2,5	0	0	0	0	
	Говядина 1 категории	25	25	4,7	4	0	54,5	0
				<b>7</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>140</b>	<b>16</b>
	Хлеб ржаной	38	38	2,5	0,5	12,7	66	0
			<b>9</b>	<b>7</b>	<b>26</b>	<b>206</b>	<b>16</b>	
Котлета мясная 60гр.								
№416	Говядина	60	60	11,2	9,6	0	131	0
	Хлеб пшеничный	16	16	1,2	0	7,9	37,6	0
	Лук репчатый	8,4	7	0	0	0,5	2,9	0,7
	Масло растительное	3	3		3		26,4	
	Соль	0,6	0,6	0	0	0	0	0
			<b>13</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>198</b>	<b>1</b>	
Сложный гарнир:картофельное пюре75гр,капуста тушеная75гр								
№78-2010	Картофель с 01.09 по 31.10.	90	67,5	1,1	0,22	9,2	43,5	11,3
	или картофель с 01.11 по 31.12.	80,3	67,5	1,1	0,22	9,2	43,5	11,3
	или картофель с 01.01 по 28-29.02	103,5	67,5	1,1	0,22	9,2	43,5	11,3
	или картофель с 01.03 до нового у	112,5	67,5	1,1	0,22	9,2	43,5	11,3
	или картофель молодой	84,6	67,5	1,1	0,22	9,2	43,5	11,3
	Молоко	25,2	25,2	0,6	0,5	1,0	11,2	0,3
	Масло сливочное	2,70	2,70	0	1,8	0	15	
	Соль	0,9	0,9	0	0	0	0	0
			<b>2</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	<b>12</b>	
№82-2010	Капуста свежая белокочанная	151	120,7	1,6	0,1	4,0	24	38,9
	Соль	1,1	1,1	0	0	0	0	0
	Морковь до 01.01	10	8,0			0,08	0,8	0,08
	или морковь с 01.01.	12	8			0,08	0,8	0,08
	Лук репчатый	5,5	4,4	0,07		0,22	1,5	0,3
	Масло растительное	1,3	1,3	0	1,5	0	13,5	
	Лавровый лист	0,01	0,01					
	Масло сливочное	1,5	1,5	0	0,35	0	3,4	
	Томат-паста	2,6	2,6	0,07		0,37	1,5	0,8
	Мука пшеничная	1,3	1,3	0,07		0,6	3,0	0
Сахар-песок	3,3	3,3	0	0	2,25	9,0	0	
			<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>43</b>	<b>39</b>	
Компот из сухофруктов 200гр								
№91-2010	Вода	200	200	0	0	0	0	0
	Чернослив	10	9,8	0,3		5,8	25,0	0,6
	Курага	10	9,8	0,3		5,8	25,0	0,6
	Сахар-песок	12	12	0	0	12	48	0
			<b>1</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>98</b>	<b>1</b>	
	<b>Всего за обед</b>			<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>
Подник								
Хлеб пшеничный, напиток "Снежок"								
	Хлеб пшеичный иодированный	38	38	2,9	1,1	19,5	100	0
				<b>2,9</b>	<b>1,1</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>0</b>
	Напиток "Снежок"	214	200	5,4	5	21,6	158	0,6
			<b>11</b>	<b>7</b>	<b>61</b>	<b>358</b>	<b>1</b>	
Бутерброд с сыром (60гр.)								
№ 3-1997	Сыр	22	21	5,5	5,5	0	72	0,2
	Хлеб пшеичный иодированный	38	38	2,9	1,1	19,5	100	0
			<b>8,4</b>	<b>6,6</b>	<b>19,5</b>	<b>172</b>	<b>0,2</b>	
Фрукты 100гр								
	Мандарин		100	0,8	0	7,5	38	38
	<b>Всего за подник</b>			<b>21,3</b>	<b>8,1</b>	<b>39,7</b>	<b>271</b>	<b>45</b>
	<b>Всего за день</b>			<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>
№ рецепта	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции (брутто) г	Масса порции (нетто)г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
				Б	Ж	У		

12 день								
Завтрак								
Каша манная молочная 200гр								
31-2010	Крупа манная	18	18	1.9	0.0	12.7	60.0	0.0
	Молоко	112	112	3.2	3.6	5.3	67.0	1.5
	Сахар-песок	4	4	0	0	4	16	0.0
	Соль	2	2	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	2	2	0	2	0	13.2	
				5	5	22	156	2
Какао с молоком 200 гр.								
642	Какао-порошек	0.9	0.9	0	0	0	2.7	0
	Сахар	10	10			10	40	0
	Вода	66	66					
	Молоко	150	150	4.4	3.8	7.2	82	2
				5	4	17	125	2
Бутерброд с маслом 40гр								
	Хлеб пшеничный	32	32	2.4	0.3	15.7	75.2	0
	Масло	8	8	0	5.8	0	52.6	0
				2	6	16	128	0
Всего за завтрак				12	15	55	409	4
2 Завтрак								
	Сок	75	75	0.4	0.1	8	34	1.5
Обед								
Суп картофельный с рыбой 200гр.								
140-1994	Картофель с 01.09 по 31.10.	117	88	1.5		15	66	17.6
	или картофель с 01.11 по 31.12.	125	88	1.5		15	66	17.6
	или картофель с 01.01 по 28-29.02	135	88	1.5		15	66	17.6
	или картофель с 01.03 до нового у	147	88	1.5		15	66	17.6
	или картофель молодой	110	88	1.5		15	66	17.6
	Морковь до 01.01	12.5	10	0		0.8	5	0.8
	или морковь с 01.01.	13.3	10	0		0.8	5	0.8
	Лук репчатый	12	10	0		0.8	5	1
	Масло растительное	2.5	2.5	0	2.5	0	22.5	
	Вода	237.5	237.5					
	Рыба	70	49	8.4	0	0	35.8	0.4
	Лавровый лист	0.01	0.01					
	Соль	2.5	2.5	0	0	0	0	0
	Пшено	5	5	0.6	0	3.3	17	0
				10.4	2.7	16.5	134.3	19.7
Хлеб ржаной	38	38	2.5	0.5	12.7	66.1	0	
				13	3	29	200	20
Оладьи из печени с морковью 60гр								
№178	Печень говяжья	75	62.5	11.2	2.3	3.3	103.8	20.7
	Морковь до 01.01.	13.3	10.5	0		0.7	3.5	0.6
	или морковь с 01.01.	14	10.5	0		0.7	3.5	0.6
	Масло сливочное	1.4	1.4		1.1		9.1	
	Мука пшеничная	7	7	0.8	0	4.9	23.1	0
	Лук репчатый	6.3	5.2	0	0	0.4	2.6	0
	Яйца		10.5	1.3	1.2	0	16.8	0
	Соль	0.7	0.7	0	0	0	0	0
Масло растительное	6	6	0	6	0	54		
				13	11	9	210	21
Горошек зеленый								
	Горошек зеленый консервированный	34	22	0.7	0	1.4	8.8	2.2
				1	0	1	9	2
Картофельное пюре 135гр								
78-2010	Картофель с 01.09. по 31.10.	135	101.3	2	0	16.5	78.3	20.3
	или картофедь с 01.11.по 31.12.	144	101.3	2	0	16.5	78.3	20.3
	или картофель с 01.01.по 28-29.02	155	101.3	2	0	16.5	78.3	20.3
	или картофель с 01.03 до нового у	169	101.3	2	0	16.5	78.3	20.3
	или картофель молодой	127	101.3	2	0	16.5	78.3	20.3
	Молоко	37.8	37.8	1.1	0.9	1.8	20.3	0.5
	Масло сливочное	4	4		2.9		53.3	
	Соль	1.5	1.5	0	0	0	0	0
				3	4	18	152	21
Овощной соус 50 гр.								
528	Масло растительное	2	2	0	2	0	18	
	Лук репчатый	12	10	0	0	0.8	4.1	1
	Соль	2	2	0	0	0	0	0
	Морковь	11	10	0	0	0.7	3.5	0.5
	Мука пшеничная	4	4	0	0	2.8	13	0
				1	2	4	39	2
Кисель из ягод 200гр								
№92-2010	Ягоды протертые	20	20	0		0.8	6	3
	Вода	186	186					
	Сахар-песок	12	12	0	0	12	48	0
	Крахмал картофельный	9	9			0	7	28
				0	0	20	82	3
Всего за обед:				31	20	82	692	68
Полдник								
Сырники из творога,60гр.								
№108	Мука пшеничная	10	10	1.1	0	7	33.4	0
	Сахар-песок	8	8	0	0	8	32	0
	Масло сливочное	4	4		2.8		27.2	
	Яйца		6.4	0.9	0		10.2	0
	Творог	50	50	9	4.5	1.5	84.5	0
				11	8	17	187	0
Кофейный напиток на молоке 200гр.								
98-2010	Кофейный напиток	0.9	0.9	0		0.5	2.7	0
	Сахар	10	10	0	0	10	40	0
	Вода	136	136	0	0	0	0	0
	Молоко	150	150	4.4	3.8	7.2	82	2
				4	4	18	125	2
Фрукты								
	Яблоко	100	100	0.4	0.4	9.8	47	10
Итого полдник				16	12	34	316	12
Всего за день				59	47	178	1451	86
№ рецепта								
	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции (брутто) г	Масса порции (нетто)г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	
				Б	Ж	У		С

13 день

Завтрак								
Каша пшеничная на молоке 200гр								
№ 31-2010	Молоко	108	108	3.1	3.5	5.1	64.8	1.4
	Масло сливочное	2	2	0	1.5	0	13.2	
	Соль	2	2	0	0	0	0	0
	Сахар	4	4	0	0	4	16	0
	Крупа пшеничная	22	22	2.4	0	15.0	72.6	0
				6	5	24	167	1
Кофейный напиток на молоке 200гр.								
98-2010	Кофейный напиток	0.9	0.9	0		0.5	2.7	0
	Сахар	10	10	0	0	10	40	0
	Вода	136	136	0	0	0	0	0
	Молоко	150	150	4.4	3.8	7.2	82	2
				4	4	18	125	2
Бутерброд с сыром 50гр.								
	Хлеб пшеничный	30	30	2.3	1	15.4	79	0
	Сыр	22	21	5.5	5.5	0	72	0
				8	6	15	151	0
	<b>Всего на завтрак</b>			18	15	57	442	4
2 завтрак								
	Сок	75	75	0.4	0.1	8	34	1.5
Обед								
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной, 250 гр, хлеб ржаной 38гр.								
№7-2010	Капуста белокочанная	62.5	50	1		2.3	15	22.5
	Картофель с 01.09 по 31.10.	40	30	0.5		5	22.5	6
	или картофель с 01.11 по 31.12.	43	30	0.5		5	22.5	6
	или картофель с 01.01 по 28-29.02	45	30	0.5		5	22.5	6
	или картофель с 01.03 до нового у	50	30	0.5		5	22.5	6
	или картофель молодой	38	30	0.5		5	22.5	6
	Морковь до 01.01.	15.0	12.5	0		0.8	5	0.8
	или морковь с 01.01.	17.5	12.5	0		0.8	5	0.8
	Лук репчатый	12.5	10	0		0.8	5	1
	Масло растительное	2.5	2.5	0	2.5	0	22.5	
	Вода	200	200					
	Говядина	25	25	4.7	4	0	54.5	0
	Сметана	11	11	0.3	2	0.4	18	0
	Лавровый лист	0.01	0.01					
	Соль	2.5	2.5	0	0	0	0	0
				7	9	9	143	30
	Хлеб ржаной	38	38	2.5	0.5	12.7	66.1	0
				9	9	22	209	30
Биточки из курицы с овощами 80гр.								
ТТК	Филе куриное	60	60	10.9	11.1	0	143.2	1.1
	Лук репчатый	5.6	4.8	0	0	0	1.9	0.5
	Капуста свежая белокочанная	24	19.2	0		0	5.8	8.6
	Молоко	13.6	13.6	0	0	0.6	7.4	0
	Яйца		6.4	0.8	0.8		10.2	0
	Соль	0.8	0.8					
	Сухари панировочные	8	8					
	Масло растительное	6	6	0	6	0	54	
				12	18	1	223	10
Помидоры порционные 30гр.								
	Помидоры свежие	30	30	0	0	0	7.2	27.6
				0	0	0	7	28
Макароны отварные 135гр								
	Макароны	50	50	5.5	0.6	35.2	169.0	0
	Соль	2	2	0	0	0	0	0
	Вода	315	315					
	Масло сливочное	5	5	0	3.6	0	33.0	
				6	4	35	202	0
Овощной соус 50 гр.								
528	Масло растительное	2	2	0	2	0	18	
	Лук репчатый	12	10	0	0	0.8	4.1	1
	Соль	2	2	0	0	0	0	0
	Морковь	11	10	0	0	0.7	3.5	0.5
	Мука пшеничная	4	4	0	0	2.8	13	0
				1	2	4	39	2
Напиток из свежих лимонов 200гр								
96-2010	Лимоны	16	11	0	0	0.3	4	4.4
	Сахар-песок	24	24	0	0	24	96	0
	Вода	200	200					
				0	0	24.3	100	4.4
	<b>Всего за обед</b>			28	32	83	740	73
Полдник								
Омлет натуральный 130гр.								
43-2010	Яйцо	60	60	7.6	7	0.4	94.2	0
	Молоко	70	70	2	2.2	3.3	42	0.9
	Масло сливочное	3.6	3.6		2.6		23.8	
	Соль	0.3	0.3					
				10	12	4	160	1
Чай с сахаром, 200гр.								
№96-2010	Чай	0.4	0.4					
	Вода	136	136					
	Сахар-песок	10	10			10	40	0
				0	0	10	40	
	<b>Итого полдник</b>			10	12	14	200	1
	<b>Всего за день</b>			56	59	162	1417	79
№ рецепта	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции (брутто) г	Масса порции (нетто) г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
				Б	Ж	У		

14 день

Завтрак								
Пудинг из творога 180гр								
296-1994	Творог	130	130	23.4	11.7	3.9	220.0	0.7
	Крупа манная	14	14	1.4	0	9.9	46.6	0
	Молоко	55	55	0.8	1.4	2.6	30.1	0.7
	Сахар-песок	14	14	0	0	14	56.0	0
	Яйца	20	20	2.5	2.3	0	31.4	0
	Изюм	10	9.5	0	0	7.5	28.6	0
	Масло сливочное	5	5	0	3.6	0	24.0	0
			<b>29</b>	<b>19</b>	<b>38</b>	<b>437</b>	<b>1</b>	
Кофейный напиток на молоке 200 гр.								
98-2010	Кофейный напиток	0,9	0,9	0		0,5	2,7	0
	Сахар	10	10	0	0	10	40	0
	Вода	82	82	0	0	0	0	0
	Молоко	150	150	2,2	3,8	7,2	82	2
			<b>2</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>125</b>	<b>2</b>	
Бутерброд с маслом 40гр								
	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	1	15,4	79	0
	Масло	8	8	0	5,8	0	52,6	0
			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>132</b>	<b>0</b>	
	Всего за завтрак			<b>33</b>	<b>29</b>	<b>71</b>	<b>693</b>	<b>3</b>
2 Завтрак								
	Сок	75	75	0,4	0,1	8	34	1,5
Обед								
Борщ с мясом и сметаной 250гр.								
№113-1994	Свекла до 01.01	62.5	50	0,6		4,4	21,9	5
	или свекла с 01.01.	65.6	50	0,6		4,4	21,9	5
	Капуста свежая белокочанная	25	20	0		1	5	9
	Картофель с 01.09. по 31.10.	28	20	0,5		3,3	15	4
	или картофель с 01.11 по 31.12.	29	20	0,5		3,3	15	4
	или картофель с 01.01.по 28-29.02	30	20	0,5		3,3	15	4
	или картофель с 01.03.до нов.уроз	33	20	0,5		3,3	15	4
	или картофель молодой	25	20	0,5		3,3	15	4
	Морковь до 01.01.	15	12,5	0		0,8	5	0,8
	или морковь с 01.01.	17,5	12,5	0		0,8	5	0,8
	Лук репчатый	12,5	10	0		0,8	5	1
	Масло растительное	2,5	2,5	0	2,5	0	22,5	
	Вода	200	200					
	Лавровый лист	0,01	0,01					
	Говядина 1 кат.	25	25	4,7	4	0	54,5	0
	Сметана	11	11	0,3	2	0,4	18	0
Соль	2,5	2,5	0	0	0	0	0	
			<b>7</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>147</b>	<b>20</b>	
Хлеб ржаной	38	38	2,5	0,5	12,7	66,1	0	
			<b>9</b>	<b>9</b>	<b>19</b>	<b>193</b>	<b>15</b>	
Котлета мясная 60гр.								
№416	Говядина	60	60	11,2	9,6	0	131	0
	Хлеб пшеничный	16	16	1,2	0	7,9	37,6	0
	Лук репчатый	8,4	7	0	0	0,5	2,9	0,7
	Масло растительное	3	3			3	26,4	
	Соль	0,6	0,6	0	0	0	0	0
			<b>13</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>198</b>	<b>1</b>	
Картофель отварной 135гр.								
№77-2010	Картофель с 01.09 по 31.10.	179,5	135	2,7	0,5	22	104	27
	или картофель с 01.11 по 31.12.	193	135	2,7	0,5	22	104	27
	или картофель с 01.01 по 28-29.02	208	135	2,7	0,5	22	104	27
	или картофель с 01.03 до нового у	225	135	2,7	0,5	22	104	27
	или картофель молодой	174	135	2,7	0,5	22	104	27
	Масло сливочное	5	5			3,4	31,1	
Соль	0,8	0,8	0	0	0	0	0	
			<b>3</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	<b>135</b>	<b>27</b>	
Огурцы порционные свежие								
	Огурец свежий порционный	30	30	0	0	0	5	3
				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
Компот из чернослива 200гр.								
94-2010	Вода	200	200					
	Сахар-песок	12	12	0	0	12	48	0
	Чернослив	14	14	0		8	36	0
				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>84</b>	<b>0,2</b>
	Всего за обед			<b>24</b>	<b>26</b>	<b>70</b>	<b>614</b>	<b>46</b>
Полдник								
Кисель из ягод 200гр								
92-2010	Ягоды протертые	20	20	0		0,8	6	3
	Вода	186	186					
	Сахар-песок	10	10	0	0	10	40	0
	Крахмал картофельный	9	9		0	7	28	0
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>74</b>	<b>3</b>	
Кондитерские изделия								
	Кондитерское изделие	30	30	1,8	8,7	18	157,5	0
				<b>1,8</b>	<b>8,7</b>	<b>18</b>	<b>157,5</b>	<b>0</b>
Фрукты								
	Банан	180	180	3	1	38	173,0	18
				<b>3</b>	<b>1</b>	<b>38</b>	<b>173,0</b>	<b>18</b>
	Итого за полдник			<b>5</b>	<b>10</b>	<b>74</b>	<b>405</b>	<b>21</b>
	Всего за день			<b>63</b>	<b>65</b>	<b>223</b>	<b>1746</b>	<b>72</b>
№ рецепта	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции (брутто) г	Масса порции (нетто)г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
				Б	Ж	У		



16 день								
Завтрак								
Каша молочная пшеница 200гр								
№33-2010	Крупа пшено	22	22	2,5	0,7	14,5	74,5	0
	Молоко	108	108	3,2	2,8	5,2	58	1,4
	Вода	72	72					
	Масло сливочное	2	2	0	1,5	0	13	
	Сахар-песок	4	4	0	0	4	16	0
	Соль	2	2	0	0	0	0	0
			<b>6</b>	<b>5</b>	<b>24</b>	<b>162</b>	<b>1</b>	
Чай с сахаром 200гр								
96-2010	Чай	0,4	0,4	0		0	0	0
	Сахар	10	10	0	0	10	40	0
	Вода	36	36					
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	
Кондитерские изделия 40гр								
	Печенье промышленного произв	40	40	3	4	30	180	0
				<b>3</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>180</b>	<b>0</b>
	Всего за завтрак			<b>9</b>	<b>9</b>	<b>64</b>	<b>382</b>	<b>1</b>
2 Завтрак								
	Сок	75	75	0,4	0,1	8	34	2
Обед								
Суп картофельный с горохом лущеным, с мясом ,хлеб ржаной (250гр., 38гр.)								
№11-2010	Картофель с 01.09 по 31.10.	68	50	1	0	8,3	37,5	10
	или картофель с 01.11 по 31.12.	73	50	1	0	8,3	37,5	10
	или картофель с 01.01 по 28-29.02	78	50	1	0	8,3	37,5	10
	или картофель с 01.03 до нового у	83	50	1	0	8,3	37,5	10
	или картофель молодой	63	50	1	0	8,3	37,5	10
	Горох лущеный	20,3	20	4,5	0	9,5	60	0
	Морковь до 01.01.	15,0	12,5	0		0,8	5	0,8
	или морковь с 01.01.	17,5	12,5	0		0,8	5	0,8
	Лук репчатый	12,5	10	0		0,8	5	1
	Масло растительное	2,5	2,5	0	2,5	0	21,9	
	Говядина 1 кат.	25	25	4,7	4	0	54,5	0
	Соль	2,5	2,5	0	0	0	0	0
	Лавровый лист	0,01	0,01					
	Вода	188	188					
			<b>11</b>	<b>7</b>	<b>19</b>	<b>184</b>	<b>12</b>	
	Хлеб ржаной	38	38	2,5	0,5	12,7	29,6	0
			<b>9</b>	<b>7</b>	<b>22</b>	<b>153</b>	<b>12</b>	
Котлеты мясо-картофельные по хлыновски 80гр								
№417-1994	Говядина 1 кат.	55	55	10,2	8,8	0	119,9	0
	Картофель с 01.09 по 31.10.	33	25	0,6		4,1	18,8	5
	или картофель с 01.11 по 31.12.	37	25	0,6		4,1	18,8	5
	или картофель с 01.01.по 28-29.02	38	25	0,6		4,1	18,8	5
	или картофель с 01.03. до нового	42	25	0,6		4,1	18,8	5
	или картофель молодой	32	25	0,6		4,1	18,8	5
	Лук репчатый	12	10	0,3		0,8	5	1
	Яйца		5	0,7	0,5		8,3	0
	Сухари	5	5	0,5		0	3,5	0
	Соль	1	1	0	0	0	0	0
Масло растительное	6	6	0	6	0	54		
			<b>12</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>209</b>	<b>6</b>	
Капуста тушеная 135гр.								
82-2010	Капуста свежая белокочанная	173	138	2,8	0,1	7,3	43,2	70
	Морковь до 01.01	25	20			0,1	1,4	
	Морковь с 01.01	25,5	20,4			0,1	1,4	
	Лук репчатый	6,0	4,8	0,1		0,4	2,7	0,54
	Масло сливочное	3,4	3,4		2,0	0,1	17,5	
	Масло растительное	2,7	2,7		2,4		20,9	
	Томат-паста	3,24	3,24	0,1		0,7	2,7	1,5
	Соль	1,2	1,2	0	0	0	0	0
Лавровый лист	0,01	0,01						
			<b>3</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>90</b>	<b>72,04</b>	
Кисель (200гр)								
91-2010	Вода	190	190					
	Кисель с витаминами	25	25	0	0	22,8	92,5	20,1
				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23</b>	<b>93</b>	<b>20</b>
	Всего за обед			<b>21</b>	<b>23</b>	<b>50</b>	<b>455</b>	<b>38</b>
Полдник								
Кофейный напиток на молоке 200гр.								
98-2010	Кофейный напиток	0,9	0,9	0		0,5	2,7	0
	Сахар	10	10	0	0	10	40	0
	Вода	136	136	0	0	0	0	0
	Молоко	150	150	4,4	3,8	7,2	82	2
			<b>4</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>125</b>	<b>2</b>	
Бутерброд с сыром 50гр.								
	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	1	15,4	79	0
	Сыр	22	21	5,5	5,5	0	72	0
				<b>8</b>	<b>6</b>	<b>15</b>	<b>151</b>	<b>0</b>
	Итого за полдник			<b>12</b>	<b>10</b>	<b>33</b>	<b>276</b>	<b>2</b>
	Всего за день			<b>42</b>	<b>41</b>	<b>155</b>	<b>1147</b>	<b>43</b>
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (брутто) г	Масса порции (нетто) г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
				Б	Ж	У		



17 день									
Завтрак									
Омлет натуральный 130гр.									
43-2010	Яйцо	60	60	7.6	6.9	0.4	94.2		
	Молоко	70	70	2.0	2.2	3.3	42	0.9	
	Масло сливочное	4	4	0	2.9	0	26.4		
	Соль	0.3	0.3	0	0	0	0	0	
				<b>10</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>163</b>	<b>1</b>	
Кофейный напиток на молоке 200гр.									
98-2010	Кофейный напиток	0.9	0.9	0		0.5	2.7	0	
	Сахар	10	10	0	0	10	40	0	
	Вода	136	136	0	0	0	0	0	
	Молоко	150	150	4.4	3.8	7.2	82	2	
				<b>4</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>125</b>	<b>2</b>	
Бутерброд с маслом 40гр									
	Хлеб пшеничный	32	32	2.4	0.3	15.7	75.2	0	
	Масло	8	8	0	5.8	0	52.6	0	
				<b>2</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	<b>0</b>	
Всего за завтрак				<b>17</b>	<b>22</b>	<b>37</b>	<b>415</b>	<b>3</b>	
2 завтрак									
Сок		75	75	0.4	0.1	8	34	1.5	
Обед									
Суп любительский с мясом и сметаной,200гр.,хлеб ржаной 38гр.									
№92-2010	Картофель с 01.09.по31.10.	83	62.5	1.3	0	10.1	48.6	12.5	
	или картофель с 01.11. по 31.12.	89	62.5	1.3	0	10.1	48.6	12.5	
	или картофель с 01.01.по 28-29.02	96	62.5	1.3	0	10.1	48.6	12.5	
	или картофель с 01.03.до нов.уро	104	62.5	1.3	0	10.1	48.6	12.5	
	или картофель молодой	78	62.5	1.3	0	10.1	48.6	12.5	
	Крупа гречневая	14	14	0.6	0	2.8	15.5	0	
	Морковь до 01.01.	15	12	0		0.9	3	0.6	
	или морковь с 01.01.	16	12	0		0.9	3	0.6	
	Лук репчатый	14.3	12	0		0.9	6	1.2	
	Масло растительное	2.5	2.5	0	2.5	0	22.5		
	Вода	225	225						
	Лавровый лист	0.01	0.01						
	Говядина	25	25	4.7	4	0	54.5	0	
	Сметана	11	11	0.3	2	0.4	18	0	
	Соль	2.5	2.5	0.0	0	0	0	0	
					<b>7</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	<b>168</b>	<b>14</b>
	Хлеб ржаной	38	38	2.5	0.5	12.7	66.1	0	
				<b>10</b>	<b>9</b>	<b>28</b>	<b>234</b>	<b>14</b>	
Зразы 60 гр.									
№60-2010	Говядина 1 кат.	52	52	9.6	8.3	0	113.6	0	
	Хлеб пшеничный	6.6	6.6	0.5	0	3.4	17.4	0	
	Вода	9.6	9.6						
	Соль	0.6	0.6	0	0	0	0	0	
	Лук репчатый	13.5	11.4	0	0	0.9	4.8	1.1	
	Масло сливочное	3	3	0	3	0	26.4		
	Масло растительное	3	3	0	3	0	27		
	Яйца		8	1.1	0.9	0	12.8	0	
Сухари	5.4	5.4	0.6	0	3.7	18	0		
				<b>12</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>220</b>	<b>1</b>	
Помидоры свежие									
Помидоры		30	30	0	0	0	7.2	27.6	
				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7.2</b>	<b>27.6</b>	
Сложный гарнир:картофельное пюре75гр,капуста тушеная75гр									
78-2010	Картофель с 01.09 по 31.10.	107	80	1.1	0	9.1	43	11.2	
	или картофель с 01.11 по 31.12.	115	80	1.1	0	9.1	43	11.2	
	или картофель с 01.01 по 28-29.02	123	80	1.1	0	9.1	43	11.2	
	или картофель с 01.03 до нового у	134	80	1.1	0	9.1	43	11.2	
	или картофель молодой	100	80	1.1	0	9.1	43	11.2	
	Молоко	21	21	0.6	0.7	1.0	13	0	
	Масло сливочное	2.25	2.25	0	1.5	0	13		
Соль	0.75	0.75	0	0	0	0	0		
				<b>2</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>69</b>	<b>11</b>	
82-2010	Капуста свежая белокочанная	85	70.5	1.5	0	4.0	24	38.7	
	Соль	0.75	0.75	0	0	0	0	0	
	Морковь до 01.01	10	2.52			0	1.3	0	
	или морковь с 01.01.	3.78	2.52			0	1.3	0	
	Лук репчатый	5	3	0	0	0	1	0	
	Масло растительное	2.6	2.6	0	3	0	27		
	Лавровый лист	0.01	0.01						
Масло сливочное	3	3	0	0.7	0	7			
Томат-паста	1.8	1.8	0.06		0.4	1.5	0.8		
				<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	<b>39</b>	
Компот из смеси сухофруктов 200гр.									
94-2010	Вода	200	200						
	Сахар-песок	12	12	0	0	12	48	0	
	Чернослив	7	7	0.2		4.1	17.9	0.2	
	Курага	7	7	0.2		4.1	17.9	0.2	
				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20.2</b>	<b>83.8</b>	<b>0.4</b>	
Всего за обед				<b>26</b>	<b>31</b>	<b>71</b>	<b>674</b>	<b>94</b>	
Полдник									
Молоко кипяченое 200гр.									
№102-2010	Молоко	210	210	6	5.2	10	114	2.8	
Сдоба обыкновенная (крефель) 80гр									
104-2010	Мука пшеничная	41	41	4.4	0.5	28.7	136.9	0	
	Сахар-песок	12	12	0	0	12	48	0	
	Масло сливочное	4	4		2.9		27.2		
	Масло растительное	4	4	0	4	0	35	0	
	Дрожжи пресованные	0.9	0.9	0	0	0	1.0		
	Соль	1	1	0	0	0	0	0	
	Вода или молоко	22	22	0.6	0.6	1.1	12	0.3	
	Яйцо		2.4	0	0		4	0	
				<b>5</b>	<b>8</b>	<b>42</b>	<b>264</b>	<b>0</b>	
Итого за полдник				<b>11</b>	<b>13</b>	<b>52</b>	<b>378</b>	<b>3</b>	
Всего за день				<b>39</b>	<b>45</b>	<b>135</b>	<b>1117</b>	<b>110</b>	
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (брутто) г	Масса порции (нетто)г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С	
				Б	Ж	У			

18 день

Завтрак

## Каша манная молочная 200гр

31-2010	Крупа манная	18	18	1,9	0	12,7	60	0
	Молоко	112	112	3,2	3,6	5,3	67	1,5
	Сахар-песок	4	4	0	0	4	16	0
	Соль	2	2	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	2	2	0	1,5	0	13,2	
				5	5	22	156	1

## Кофейный напиток на молоке 200гр.

98-2010	Кофейный напиток	0,9	0,9	0		0,5	2,7	0
	Сахар	10	10	0	0	10	40	0
	Вода	82	82					
	Молоко	150	150	4,4	3,8	7,2	82	2
				4	4	18	125	2

## Бутерброд с маслом 40гр

	Хлеб пшеничный	32	32	2,4	0	15,7	75,2	0
	Масло	8	8	0	5,8	0,1	52,6	0
				2	6	16	128	0
	<b>Всего за завтрак</b>			12	15	56	409	4

2 Завтрак

	Сок	75	75	0,4	0,1	8	34	2
--	-----	----	----	-----	-----	---	----	---

Обед

## Свекольник с мясом и сметаной 250гр, хлеб ржаной 38гр.

193-1994	Свекла до 01.01.	80	64	1	0	2,2	26,8	64
	Свекла с 01.01.	86	64	1	0	2,2	26,8	64
	Картофель с 01.09 по 31.10.	38	28	0,6	0	1	21,6	5,6
	Картофель с 01.11 по 31.12.	40	28	0,6	0	1	21,6	5,6
	Картофель с 01.01 по 28-29.02.	43	28	0,6	0	1	21,6	5,6
	Картофель с 01.03 по 31.08.	47	28	0,6	0	1	21,6	5,6
	Морковь с 01.01.	21,3	16	0	0	1,1	5,6	0,8
	Лук репчатый	12,5	10,5	0	0	0,9	4,3	1,1
	Соль	0,5	0,5	0	0	0	0	0
	Говядина 1 кат.	25	25	4,7	4	0	54,5	0
	Сметана	11	11	0,3	2	0,4	18	0
	Масло растительное	2,5	2,5	0	2,5	0	22,5	
				6	9	3	126	7
	Хлеб ржаной	38	38	2,5	0,5	11,7	66	0
				8	9	15	192	7

## Голубцы ленивые 170гр.

№55	Говядина	68	68	12,7	10,9	0	148,3	0
	Масло сливочное	5	5		3,6	0	32,9	
	Лук репчатый	12	9	0		0,7	4,5	0,9
	Капуста	126,2	101	1,8	0	4,7	28,3	45,4
	Рис	30	30	1,0	0	10	47	0
	Яйцо		8,5	1,1	1	0	13,3	0
	Соль	0,9	0,9	0	0	0	0	0
				17	16	15	274	46
	Горошек зеленый консервиров.	34	22	0,7	0	1,4	8,8	2,2

## Овощной соус 50гр.

528	Масло растительное	2	2,0	0	2	0,0	18,0	
	Лук репчатый	12	10,0	0	0	0,8	4,1	1,0
	Соль	2	2,0	0	0	0,0	0,0	0,0
	Морковь	11	10,0	0	0	0,7	3,5	0,5
	Мука пшеничная	4	4,0	0	0	2,8	13,0	0,0
				0	2	4	39	2

## Напиток из свежих яблок 200гр

91-2010	Яблоки	45,4	40	0		4	18	4
	Сахар-песок	12	12	0	0	12	48	0
	Вода	200	200					
				0	0	16	66	4
	<b>Всего за обед</b>			26	27	52	580	61

Полдник

## Кисель из ягод 200гр

92-2010	Ягоды протертые	20	20	0		0,8	6	3
	Вода	186	186					
	Сахар-песок	10	10	0	0	10	40	0
	Крахмал картофельный	9	9		0	7	28	0
				0	0	18	74	3

## Хлеб пшеничный

	Печенье	42	42	3,2	0	24,6	98,7	0
				3,2	0	24,6	98,7	0

## Фрукты

	Банан	100	100	1,5	1	21	96	10
	<b>Итого полдник</b>			5	1	63	269	13
	<b>Всего за день</b>			43	43	179	1291	79

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (брутто) г	Масса порции (нетто) г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
				Б	Ж	У		
<b>19 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
<b>Запеканка творожная 200гр</b>								
46-2010	Творог	150	150	27	13.5	4.5	253.5	0.8
	Молоко	54	54	0.7	0.8	1.1	14.4	0.3
	Крупа манная	14	14	1.0	0	7.0	32.6	0
	Яйцо	1/4шт	10	1.3	1.2	0	15.7	0
	Сахар-песок	14	14	0	0	13	51.9	0
	Масло сливочное	5	5	0	3.7	0.1	33.1	
			<b>30</b>	<b>19</b>	<b>26</b>	<b>401</b>		<b>1</b>
<b>Соус ягодный</b>								
	Ягоды протертые	30	30	0.12	0.09	20.5	79.5	0.42
				<b>0.12</b>	<b>0.09</b>	<b>20.5</b>	<b>79.5</b>	<b>0.42</b>
<b>Кофейный напиток на молоке 200гр.</b>								
98-2010	Кофейный напиток	0.9	0.9	0		0.5	2.7	0
	Сахар	10	10	0	0	10	40	0
	Вода	82	82					
	Молоко	150	150	4.4	3.8	7.2	82	2
			<b>4</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>125</b>		<b>2</b>
<b>Бутерброд с маслом 40гр</b>								
	Хлеб пшеничный	32	32	2.4	0.3	15.7	75.2	0
	Масло	8	8	0	5.8	0	52.6	0
				<b>2</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	<b>0</b>
	<b>Всего за завтрак</b>			<b>37</b>	<b>29</b>	<b>59</b>	<b>733</b>	<b>4</b>
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	75	75	0.4	0.1	8	34	2
<b>Обед</b>								
<b>Суп из овощей с мясом и сметаной 250 гр</b>								
136-1994	Капуста свежая белокочанная	25	20	0.3		1	5	9
	Картофель с 01.09 по 31.10.	68	50	1	0	8.3	37.5	10
	или картофель с 01.11 по 31.12.	73	50	1	0	8.3	37.5	10
	или картофель с 01.01 по 28-29.02	78	50	1	0	8.3	37.5	10
	или картофель с 01.03 до нового у	83	50	1	0	8.3	37.5	10
	или картофель молодой	63	50	1	0	8.3	37.5	10
	Морковь до 01.01	12.5	10	0		0.8	2.5	0.5
	или морковь с 01.01.	13.2	10	0		0.8	2.5	0.5
	Лук репчатый	12.5	10	0		0.8	5.0	1
	Горошек зеленый консервированный		7.5	0		0.5	2.5	0.8
	Масло растительное	2.5	2.5	0	2	0	17.5	
	Вода	188	188					
	Говядина 1 кат.	25	25	4.7	4	0	54.5	0
	Сметана	11	11	0.3	2	0.4	18	0
	Соль	2.5	2.5	0	0	0	0	0
	Лавровый лист	0.01	0.01					
				<b>7</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>143</b>	
	Хлеб ржаной	38	38	2.5	3.5	4.5	5.5	6.5
			<b>9</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>148</b>		<b>28</b>
<b>Биточки рыбные 60гр</b>								
51-2010	Рыба свежая	59	52	8.9	0	0	38.0	0
	Соль	1	1	0	0	0	0	0
	Масло растительное	3	3	0	3	0	26.4	
	Лук репчатый	13	11	0	0	0.9	5	1.1
	Хлеб пшеничный	15	15	1.1	0	7.4	36	0
			<b>10</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>105</b>		<b>2</b>
<b>Огурцы порционные свежие</b>								
	Огурец свежий порционный	30	30	0	0	0	5	3
				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
<b>Розовое пюре 135гр.</b>								
78-2010	Картофель с 01.09. по 31.10.	96	71.6	1.5	0	11.6	55.4	14.3
	или картофедь с 01.11.по 31.12.	103	71.6	1.5	0	11.6	55.4	14.3
	или картофель с 01.01.по 28-29.0	111	71.6	1.5	0	11.6	55.4	14.3
	или картофель с 01.03 до нового у	119	71.6	1.5	0	11.6	55.4	14.3
	или картофель молодой	89	71.6	1.5	0	11.6	55.4	14.3
	Морковь до 01.01.	51.3	40.5	0.5		2.8	14.8	0.7
	или морковь с 01.01.	54	40.5	0.5		2.8	14.8	0.7
	Молоко	28.4	28.4	0.8	0.7	0.7	14.9	0
	Масло сливочное	5	5		3.4		31	
Соль	1.4	1.4	0	0	0	0	0	
			<b>10</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>99</b>		<b>1</b>
<b>Компот из чернослива 200гр.</b>								
94-2010	Вода	200	200					
	Сахар-песок	12	12	0	0	12	48	0
	Чернослив	14	14	0.4		8	36	0.4
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>84</b>		<b>0.4</b>
	<b>Всего за обед</b>			<b>31</b>	<b>20</b>	<b>48</b>	<b>441</b>	<b>34</b>
<b>Полдник</b>								
<b>Чай с сахаром 200гр</b>								
96-2010	Чай	0.4	0.4	0		0	0	0
	Сахар	10	10	0	0	10	40	0
	Вода	36	36					
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>40</b>		<b>0</b>
<b>Кондитерское изделие</b>								
	Кондитерское изделие	50	50	1	2	39	177	0
				<b>1</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>177</b>	<b>0</b>
<b>Фрукты</b>								
	Мандарин	100	100	1	0	8	38	38
				<b>1</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	<b>38</b>
	<b>Итого за полдник</b>			<b>2</b>	<b>2</b>	<b>56</b>	<b>256</b>	<b>38</b>
	<b>Всего за день</b>			<b>70</b>	<b>51</b>	<b>171</b>	<b>1464</b>	<b>77</b>

	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции (брутто) г	Масса порции (нетто) г	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	С
				Б	Ж	У		
<b>20 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
<b>Каша геркулесовая 200гр.</b>								
	Молоко	112	112	3.3	3.6	5.3	67	1.5
	Вода	74	74					
	Хлопья овсяные	18	18	2.0	1.0	10.0	56.7	0
	Масло сливочное	2	2	0	1.5	0	13.2	
	Сахар-песок	4	4	0	0	4	16	0
	Соль	2	2	0	0	0	0	0
				<b>5</b>	<b>6</b>	<b>19</b>	<b>153</b>	<b>2</b>
<b>Кофейный напиток на молоке 200гр.</b>								
98-2010	Кофейный напиток	0,9	0,9	0		0,5	2,7	0
	Сахар	10	10	0	0	10	40	0
	Вода	82	82					
	Молоко	150	150	4,4	3,8	7,2	82	2
				<b>4</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>125</b>	<b>2</b>
<b>Бутерброд с маслом 40гр</b>								
	Хлеб пшеничный	32	32	2,4	0	15,7	75,2	0
	Масло	8	8	0	5,8	0	52,6	0
				<b>2</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	<b>0</b>
	<b>Всего за завтрак</b>			<b>7</b>	<b>10</b>	<b>34</b>	<b>252</b>	<b>2</b>
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	75	75	0,4	0,1	8	34	2
<b>Обед</b>								
<b>Щи из свежей капусты с мясом,хлеб ржаной 250гр. / 38 гр.</b>								
7.-2010.	Вода	200	200					
	Капуста свежая белокочанная	68,1	52,5	1		2,3	15,0	22,5
	Картофель с 01.09 по 31.10.	40	30	0,5		5	22,5	6
	или картофель с 01.11 по 31.12.	42,5	30	0,5		5	22,5	6
	или картофель с 01.01 по 28-29.02	45	30	0,5		5	22,5	6
	или картофель с 01.03 до нового у	50	30	0,5		5	22,5	6
	или картофель молодой	37,5	30	0,5		5	22,5	6
	Морковь до 01.01.	15	12,5	0,3		0,8	5	0,8
	или морковь с 01.01.	17,5	12,5	0,3		0,8	5	0,8
	Лук репчатый	12,5	10	0,1		0,8	5	1
	Масло растительное	2,0	2,0	0	2,0	0	22,5	
	Говядина 1 кат.	25	25	4,7	4,0	0	54,5	0
	Сметана	11	11	0,3	2	0,4	18	0
	Соль	2,5	2,5	0	0	0	0	0
Лист лавровый	0,01	0,01						
				<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>143</b>	<b>30</b>
	Хлеб ржаной	38	38	2,5	0,5	11,7	66	0
				<b>9</b>	<b>8</b>	<b>21</b>	<b>209</b>	<b>30</b>
<b>Кнели из кур 60 гр.</b>								
505-2004	Курица	58	58	10,6	10,7	0	138	36
	Хлеб пшеничный	6	6	0,5	0	3	14	0
	Молоко или вода	15	15	0	0,5	0,7	9	0
	Яйца		7,5	0,9	0,9	0	12	0
	Масло сливочное	5	5	0	3,6	0	33	
	Соль	0,8	0,8	0	0	0	0	
				<b>12</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>206</b>	<b>36</b>
<b>Каша гречневая рассыпчатая 135 гр.</b>								
75-2010	Крупа гречневая	55	55	6,90	1,8	31,5	171	0
	Вода	104	104	0,04	3,6	0	33,1	
	Соль	1,4	1,4	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	5	5	0	3,6	0	33	
				<b>6,94</b>	<b>9,03</b>	<b>31,57</b>	<b>237,05</b>	<b>0</b>
<b>Свекла порционная</b>								
	Свекла	40	40	3,70	0,00	3,50	16,80	4,00
				<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>17</b>	<b>4</b>
<b>Овощной соус 50 гр.</b>								
528-1994	Масло растительное	2	2	0	2	0	18	
	Лук репчатый	12	10	0	0	0,8	4,1	1
	Соль	2	2	0	0	0	0	0
	Морковь	11	10	0	0	0,7	3,5	0,5
	Мука пшеничная	4	4	0	0	2,8	13	0
				<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>39</b>	<b>2</b>
<b>Компот из кураги 200гр.</b>								
94-2010	Вода	200	200					
	Сахар-песок	12	12	0	0	12	48	0
	Курага	14	14	0,4		5	36	0,4
				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>84</b>	<b>0,4</b>
	<b>Всего за обед</b>			<b>23</b>	<b>23</b>	<b>140</b>	<b>890</b>	<b>10</b>
<b>Полдник</b>								
<b>Чай с сахаром 200гр</b>								
96-2010	Чай	0,4	0,4	0		0	0	0
	Сахар	10	10	0	0	10	40	0
	Вода	36	36					
				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>0</b>
<b>Пирог с капустой 80гр.</b>								
106-2010	Мука пшеничная	41	41	4,4	0,5	28,7	136,9	0
	Сахар-песок	4	4	0	0	4	16	0
	Масло сливочное	4	4		2,9		27,2	
	Масло растительное	4	4	0	4	0	35	0
	Дрожжи пресованные	0,9	0,9	0	0	0	1,0	
	Соль	0,32	0,32	0	0	0	0	0
	Молоко	22	22	0,6	0,6	1,1	12	0,3
	Капуста свежая белокочанная	50	40	0,7	0	1,9	10,9	18
	Яйцо		6	0	0		10	0
				<b>6</b>	<b>8</b>	<b>36</b>	<b>249</b>	<b>18</b>
	<b>Итого за полдник</b>			<b>6</b>	<b>8</b>	<b>46</b>	<b>289</b>	<b>18</b>
	<b>Всего за день</b>			<b>44</b>	<b>38</b>	<b>249</b>	<b>1518</b>	<b>32</b>