

Итого за день:				46,253	53,176	184,484	1402	0,79	0,82	42,27	191,46	0,49	837,80	967,58	217,02	13,81	2024,7	314,35		
2 День																				
Завтрак																				
1	Зеленый горошек порциями																			
2	Омлет натуральный	1/24 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,01	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00		
3	Чай с сахаром	340 (21)	160	13,399	17,114	2,651	218	0,07	0,49	0,53	41,03	2,77	113,82	242,80	18,19	2,77	196,53	77,62		
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00		
5	Фрукты свежие (яблонины)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00		
6	Слоика детская	(21)	70	1,521	0,376	16,061	74	0,08	0,06	120,00	0,00	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	3,52		
Итого за завтрак:		(25)	700	21,173	21,813	74,165	578	0,31	0,62	123,63	53,14	2,95	240,66	413,71	76,73	5,67	743,46	99,04		
Обед																				
1	Перец сладкий порциями																			
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	(12)	30	0,330	0,028	1,405	7	0,02	0,03	60,00	0,00	0,00	2,40	4,80	2,10	0,15	48,90	0,90		
3	Говядина отварная(на супа)	132 (21)	250	1,848	3,321	14,728	96	0,08	0,06	6,74	12,02	0,06	21,18	64,78	22,88	0,89	404,17	55,91		
4	Сметана	(12)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54		
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(11)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78		
6	Фрикадельки "Деликатесные" с томатным соусом (из горбуши и семги)	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07		
7	Пюре картофельное	397 (21)	145	10,977	6,070	4,166	115	0,11	0,12	1,87	19,52	6,85	27,07	132,50	21,83	0,83	251,91	93,49		
8	Сок фруктово-ягодный в ассортименте т/п	520 (21)	150	2,589	4,038	19,126	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48		
9	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(12)	200	0,507	0,376	22,562	96	0,12	0,00	22,00	0,00	0,00	34,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00		
10	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00		
11	Печенье "Атланта"	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60		
Итого за обед:		(0)	25	1,614	7,050	21,271	155	0,03	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за день:			888	24,327	25,775	108,173	762	0,67	0,39	104,00	91,21	6,96	236,88	465,47	142,81	5,87	1559,4	296,78		
3 День				45,500	47,588	182,337	1340	0,98	1,01	227,63	144,35	9,91	477,55	879,18	219,55	11,54	2302,9	395,82	68,45	
Завтрак																				
1	Митболы (из грудки цыпленка)																			
2	Соус гранатово-свекольный с кунжутом	(25)	90	12,397	4,727	7,377	122	0,07	0,04	0,81	7,41	0,17	39,35	148,51	24,03	1,78	217,47	68,24		
3	Рис отварной	(25)	40	0,379	1,306	7,866	45	0,02	0,01	1,61	5,09	0,02	7,71	9,33	3,24	0,18	74,20	0,78		
4	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	511 (21)	150	3,045	4,495	34,764	192	0,16	0,02	0,00	16,20	0,08	15,69	74,34	24,11	0,56	46,52	112,75		
5	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96		
6	Вафли /весовые /	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00		
		(12)	30	0,710	6,768	12,218	113	0,01	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

7	Фрукты свежие (мандарины)	(0)	1шт/90	0,608	0,169	6,453	30	0,05	0,03	34,20	0,00	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	139,50	0,23	
Итого за завтрак:				630	19,338	18,694	90,474	607	0,41	0,17	36,88	53,90	0,27	171,32	335,07	81,34	3,47	592,78	185,96
Обед																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)																	
2	Щи из свежей капусты с картофелем, свежими овощами	124 (21)	250	0,751	6,626	4,823	82	0,01	0,02	2,52	0,00	0,00	28,24	25,28	12,52	0,83	150,78	88,05	
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	64	0,05	0,05	18,28	12,02	0,06	31,73	39,24	18,28	0,70	275,70	20,33	
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	
5	Сердце из говядины в соусе	406 (12)	120	13,247	8,873	6,038	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	
6	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,969	5,040	34,425	157	0,27	0,61	2,96	11,97	0,00	17,52	194,57	26,20	4,44	278,94	83,05	20
7	Напиток клюквенно-брусничный	(25)	200	0,119	0,072	14,317	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	18,16	182,02	120,87	4,09	219,82	53,99	3
8	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	58	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	4,69	2,94	2,39	0,15	19,58	0,01	0
9	Рулет с маком	(25)	75	5,188	7,314	37,769	238	0,03	0,03	0,01	10,29	0,13	156,32	117,80	44,35	1,43	50,00	17,35	3
Итого за обед:				907	28,996	32,709	115,948	874	0,67	0,85	27,29	52,88	0,24	292,86	617,01	241,20	12,44	1068,1	263,60
Итого за день:				48,335	51,403	206,422	1482	1,08	1,03	64,17	106,78	0,51	464,18	952,08	322,53	15,91	1660,9	449,56	52,5
4 День																			
Завтрак																			
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	150	16,628	13,169	28,525	299	0,05	0,28	2,04	18,78	0,45	171,87	231,76	151,74	190,32	188,87	62,96	29,5
2	Молоко стученное порциями	(0)	20	1,437	1,899	10,612	65	0,02	0,09	0,80	36,00	0,00	58,00	48,00	5,80	0,05	72,00	1,80	0,60
3	Чай с сахаром	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00
4	Булочка домашняя	769 (21)	40	2,422	4,544	22,459	140	0,02	0,01	0,00	0,02	0,02	6,33	23,48	4,18	0,34	30,74	9,71	3,000
5	Фрукты свежие (яблоки)	1шт/115	535	0,389	0,043	10,774	45	0,03	0,02	11,50	0,00	0,00	18,40	12,65	10,35	2,53	319,70	2,02	0,30
Итого за завтрак:				21,035	19,654	81,112	585	0,13	0,40	14,38	54,79	0,47	259,22	323,07	175,90	193,98	611,31	76,49	33,44
Обед																			
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	70	0,945	3,353	5,514	56	0,01	0,01	17,71	0,00	0,00	29,49	21,71	10,05	0,41	182,35	2,03	1,10
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,525	3,325	9,678	75	0,06	0,05	8,56	12,02	0,06	25,49	47,21	19,17	0,73	325,26	55,47	0,27
3	Говядина отварная(на супа)	(12)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09
6	Плов из говядины	443 (21)	200	14,897	17,098	34,879	353	0,20	0,12	1,40	0,02	0,00	20,51	209,24	44,57	2,56	321,87	59,63	8,75
7	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витолшка"	(0)	30	1,047	0,195	11,027	58	0,01	0,01	10,28	0,03	0,00	6,90	5,15	2,49	0,09	35,97	0,34	0,09
8	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60
9	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(12)	40	0,270	0,038	30,516	123	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	4,80	2,40	0,56	0,00	0,00	0,00
10	Зефир																		

1	Салат из соленых помидор /м.р./	37 (13)	80	0,744	3,840	3,109	50	0,01	0,02	10,92	0,00	0,00	10,20	29,72	11,40	0,61	184,30	1,15
2	Уха с семгой, картофелем, пшеном 20/250	181 (25)	270	5,419	3,411	16,295	118	0,14	0,09	6,58	11,05	2,39	20,20	101,72	27,62	1,07	461,59	65,14
3	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины с луком	416 (12)	90	11,835	13,678	11,845	218	0,08	0,09	0,36	0,00	0,00	39,68	155,34	25,24	2,50	211,77	37,13
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,888	3,907	33,584	189	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79
5	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,00	0,01	0,33	0,01	0,00	5,18	8,42	4,08	0,14	50,01	9,61
6	Сок фруктовый ,ягодный в ассортименте	(12)	200	0,507	0,376	22,562	96	0,12	0,00	22,00	0,00	0,00	34,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00
8	Хлебшукеш школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,500	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60
Итого за обед:			880	26,297	26,143	114,894	800	0,61	0,28	40,19	23,66	2,44	217,40	507,68	151,91	7,33	1143,9	208,42
Итого за День:				46,782	45,059	200,997	1397	0,94	0,77	48,33	154,45	2,98	779,26	977,07	267,83	64,69	1747,1	278,09
2 День																		
Завтрак																		
1	Тефтели "Сочные" из горбуши и семги в соусе	332 (12)	150	10,835	10,779	11,880	188	0,12	0,09	1,91	13,24	6,46	22,51	128,49	23,84	0,75	252,30	79,18
2	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,126	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48
3	Орурцы соленные порциями	T/24 (12)	15	0,101	0,014	0,244	2	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	3,45	3,60	2,10	0,09	21,15	0,00
4	Чай с лимоном	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01
5	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00
6	Печенье	(0)	25	1,225	5,899	17,925	130	0,03	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	1 шт/80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21
Итого за завтрак:			667	16,551	21,081	74,882	555	0,40	0,24	46,28	66,91	6,52	128,82	287,78	82,45	3,56	1097,9	164,88
Обед																		
1	Салат "Октябрьский" с маслом растительным *	акт (25)	80	0,653	7,584	4,463	89	0,02	0,02	3,36	0,00	0,00	20,62	27,52	13,01	0,54	115,44	35,28
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,525	3,325	9,678	75	0,06	0,05	8,56	12,02	0,06	25,49	47,21	19,17	0,73	325,26	55,47
3	Грудки куриные отварные	(25)	15	3,198	0,391	0,000	16	0,01	0,00	0,15	0,00	0,00	3,79	26,60	3,21	0,23	58,08	16,61
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07
5	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78
6	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	150	10,470	15,494	26,556	288	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,99	1,81	0,53	0,07	0,21	96,27
7	Масло сливочное	96 (21)	2,5	0,017	1,704	0,000	15	0,00	0,00	10,00	0,03	0,60	0,75	0,00	0,01	0,65	0,00	0,02
8	Соус томатный " Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54
9	Напиток " Лесная ягода"	(25)	0	0,000	0,000	0,000	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10	Напиток "Садовая ягода"	(25)	200	0,153	0,060	12,305	50	0,00	0,01	3,20	0,00	0,00	8,55	6,26	4,59	0,30	23,56	0,27
11	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00
12	Ватрушка с творогом с сахарной пудрой	741 (21)	75	7,667	4,214	31,015	193	0,04	0,08	0,07	0,04	0,13	50,64	91,19	45,08	52,58	72,68	24,02
Итого за День:																		

Итого за обед:			845,5	25,296	23,850	99,674	814	0,24	0,19	19,84	28,06	0,22	160,20	262,96	106,59	55,44	733,30	239,32	17,7
Итого за день:				41,847	44,931	174,555	1369	0,64	0,43	66,11	94,97	6,74	289,02	550,74	189,03	58,99	1831,2	404,20	43
3 День Завтрак																			
1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	150	16,511	9,293	30,717	273	0,07	0,23	6,79	0,29								
2	Соус из кураги	(12)	30	0,079	0,011	17,284	70	0,00	0,00	0,07	0,00								
3	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	24,69	0,00								
4	Кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,211	7,050	16,730	143	0,01	0,00	0,00	0,00								
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	100/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00								
Итого за завтрак:			550	22,502	18,177	87,272	603	0,14	0,32	12,52	31,48	0,29	227,19	316,90	178,34	174,31	629,78	45,05	26,5
Обед																			
1	Салат "Зимний" с маслом растительным	акт (25)	80	1,218	7,951	5,517	99	0,04	0,04	4,29	0,01	0,07	19,71	37,18	13,18	0,58	177,04	66,98	3,4
2	Щи из свежей капусты с картофелем и овощами	124 (21)	250	1,416	3,392	6,531	62	0,04	0,05	17,72	12,02	0,06	33,15	38,80	18,65	0,70	283,06	20,40	0,3
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00								
5	Говядина в кисло-сладком соусе	442 (21)	100	13,167	15,229	8,123	222	0,06	0,11	1,84	0,00								
6	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,965	5,039	34,405	211	0,21	0,12	0,00	0,06								
7	Напиток брусничный	(25)	200	0,139	0,103	22,621	92	0,00	0,00	1,50	0,00								
8	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00								
Итого за обед:			846	25,123	32,729	99,469	793	0,53	0,35	26,36	27,62	0,19	153,08	523,82	209,59	9,65	1118,0	243,65	8,59
Итого за день:				47,625	50,907	186,740	1396	0,67	0,68	38,88	59,11	0,47	380,27	840,72	387,92	183,95	1747,8	288,70	35,18
4 День Завтрак																			
1	Брокколи припущенные	(25)	30	1,144	0,074	0,809	8	0,02	0,03	12,00	0,00								
2	Омлет натуральный	340 (21)	150	13,298	17,525	2,554	221	0,09	0,56	0,91	38,63	2,59	112,86	255,88	18,75	2,96	21,42	60,60	35,45
3	Чай с сахаром	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00								
4	Булочка "Безнушка"	773 (21)	70	4,412	3,901	37,188	202	0,04	0,02	0,00	0,03								
5	Йогурт	(12)	125	5,281	3,760	4,183	72	0,04	0,19	0,75	25,00	0,00	148,75	113,75	17,50	0,13	175,00	0,00	0,00
6	Фрукты свежие (Апельсины)	(12)	1/4 60	0,456	0,113	4,818	22	0,02	0,02	36,00	0,00								
7	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00								

Итого за завтрак:																				
Обед																				
1	Салат из соленых огурцов			675	25,796	25,567	69,322	611	0,30	0,82	49,70	63,66	2,63	334,87	504,65	81,29	5,78	710,84	105,57	
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	37 (13)	60	0,435	2,880	1,495	34	0,01	0,01	3,33	0,00	0,00	13,97	16,94	8,06	0,36	84,28	0,86		
3	Зелень укропа, петрушки свежая	110 (21)	250	1,450	3,245	11,167	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92		
4	Говядина отварная(на супе)	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05		
5	Котлеты, биточки, шинцели рубленые из говядины с луком	(12)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39		
6	Картофель отварной	416 (12)	90	11,835	13,678	11,845	218	0,08	0,09	0,36	0,00	0,00	39,68	155,34	25,24	2,50	211,77	37,13		
7	Соус "Солнечный"	470 (12)	150	2,416	3,645	21,271	128	0,13	0,09	12,00	12,60	0,06	17,55	77,71	30,21	1,21	708,37	41,29		
8	Напиток из кургали с витаминной смесью "Витюшка"	(25)	30	0,209	0,830	1,394	14	0,00	0,01	0,14	3,27	0,02	3,26	4,92	2,35	0,07	12,78	10,71		
9	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(25)	200	0,367	0,051	22,786	93	0,00	0,02	5,31	0,03	0,00	15,90	26,47	12,33	0,43	182,14	0,00		
10	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00		
Итого за обед:				892	25,176	29,228	105,526	786	0,56	0,36	31,15	27,92	0,13	247,30	542,56	154,66	8,76	1783,5	189,94	
Итого за день:				50,973	54,795	174,848	1396	0,86	1,19	80,86	91,58	2,76	582,17	1047,21	235,95	14,54	2494,3	295,52	48,4	
5 День																				
Завтрак																				
1	Перец сладкий порциями																			
2	Оладьи из печени с яблоками	(12)	30	0,330	0,028	1,405	7	0,02	0,03	60,00	0,00	0,00	2,40	4,80	2,10	0,15	48,90	0,90		
3	Соус томатный " Помидорка"	468 (21)	90	9,228	13,848	5,232	182	0,15	1,10	9,29	3059,7	0,00	22,86	189,60	18,40	4,04	199,21	100,83	25,33	
4	Макаронные изделия отварные	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	
5	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	516 (21)	150	4,888	3,933	33,584	189	0,07	0,03	0,00	12,71	0,06	20,89	82,86	23,99	0,78	98,56	92,51	0,05	
6	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	
7	Фрукты свежие (Мандарины)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	
8	Батон " Вкусный"	(0)	1шт/80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	
Итого за завтрак:				30	1,551	0,172	13,726	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																				
1	Винегрет овощной с капустой квашеной																			
2	Суп картофельный с семгой 20/250	71 (21)	60	0,750	5,722	4,058	71	0,02	0,02	7,79	0,00	0,00	20,21	24,19	10,57	0,45	160,71	38,67	1,95	
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(25)	270	6,094	3,888	17,022	127	0,15	0,12	9,57	13,28	2,93	23,65	114,55	32,55	1,22	644,40	67,87	8,52	
4	Упамя из куриной грудки в яблочно-томатном соусе	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	
Итого за обед:				125	13,195	5,629	12,746	154	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85
Итого за завтрак:				640	19,034	19,989	85,618	599	0,39	1,25	101,44	3097,0	0,06	154,30	383,96	77,05	6,08	646,52	208,94	26,64

5	Рис припущенный с овощами																				
6	Напиток из черной смородины	466 (12)	150	3,094	5,052	34,710	197	0,16	0,02	0,45	10,80	0,05	17,89	78,38	26,00	0,63	65,31	105,56			
7	Хлеб "Толезный" (из ржано-пшеничной муки)	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09			
8	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00			
9	Вафли /весовые /	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60			
	Итого за обед:	(12)	30	0,710	6,768	12,218	113	0,01	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого за день:		896	26,605	27,563	116,415	820	0,60	0,23	31,26	36,71	3,03	174,75	452,43	125,30	5,72	1383,17	223,47			
	Итого за день:			45,640	47,552	202,033	1419	0,99	1,49	132,70	3133,76	3,09	329,05	836,39	202,35	11,80	2029,70	432,41		63	
Всего: 14020 : 10 = 1402 ккал																					
Всего: 464,932 : 10 = 46,493 грамм белка																					
Всего: 482,671 : 10 = 48,267 грамм жира																					
Всего: 1955,28 : 10 = 195,528 грамм углеводов																					
Всего: 8,39 : 10 = 0,84 мг витамина В1																					
Всего: 8,72 : 10 = 0,87 мг витамина В2																					
Всего: 897,66 : 10 = 89,77 мг витамина С																					
Всего: 4156,27 : 10 = 415,63 мг витамина А (рет.экв.)																					
Всего: 28,96 : 10 = 2,90 мг витамина D																					
Всего: 4996,06 : 10 = 499,61 мг кальция																					
Всего: 8714,35 : 10 = 871,43 мг фосфора																					
Всего: 2581,23 : 10 = 258,12 мг магния																					
Всего: 588,99 : 10 = 58,90 мг железа																					
Всего: 19806,75 : 10 = 1980,68 мг калия																					
Всего: 3437,78 : 10 = 343,78 мкг йода * в том числе количество йода переходящее при кулинарной обработке (варке) в воду																					
Всего: 470,56 : 10 = 47,06 мкг селена																					
Всего: 2996,24 : 10 = 299,62 мкг фтора																					

Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОЛ. Изд. 1983 г.

- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП 1997г
- 25 - Технико-технологическая карта №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания Детей в Дошкольных организациях 2011 г.