





8	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	13,15	75,51	25,53	1,44	126,18	2,01	5,0
	<b>Итого за обед:</b>		913	29,701	42,073	77,111	806	0,70	0,48	267,87	20,03	0,06	199,03	560,20	162,26	10,54	1845,0	303,83	17,2
	<b>Итого за День:</b>			48,832	66,273	151,321	1397	0,97	0,95	276,63	184,90	0,61	860,87	1177,11	277,81	16,94	2535,0	382,74	43,5
	<b>2 День</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
1	Омлет из яичных белков с цветной капустой	298 (5)	200	13,002	14,202	4,775	199	0,15	0,57	47,79	49,15	2,24	121,29	263,60	28,53	3,51	337,04	24,63	31,1
2	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,25	4,40	0,82	0,00	0,00	0,0,0
3	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	6,58	37,76	12,76	0,72	63,09	1,00	2,5
4	Фрукты свежие ( апельсин)	(12)	190шт	1,445	0,357	15,258	70	0,08	0,06	114,00	0,00	0,00	64,60	43,70	24,70	0,57	374,30	3,34	0,8
	<b>Итого за завтрак:</b>		620	16,165	16,911	30,956	341	0,30	0,64	161,89	49,15	2,24	197,42	353,31	70,40	5,62	774,43	28,98	34,5
	<b>Обед</b>																		
1	Перец сладкий порциями	(12)	60	0,659	0,056	2,811	14	0,05	0,05	120,00	0,00	0,00	4,80	9,60	4,20	0,30	97,80	1,80	0,0
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,728	96	0,11	0,07	16,84	20,03	0,06	24,06	74,46	26,30	1,03	486,95	63,54	2,1
3	Говядина отварная(на супа)	(12)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	10,24	61,66	7,48	0,92	104,50	81,12	0,0
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,01	0,02	5,00	0,00	4,40	3,05	0,45	0,01	5,80	0,45	0,0
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(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	0,0
6	Фрикадельки рыбные на трески	3,4 (32)	150	16,040	1,857	0,082	81	0,11	0,14	1,24	11,60	1,45	38,51	268,92	36,40	0,93	411,65	179,93	30,6
7	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	180	4,254	4,297	33,201	188	0,07	0,04	0,00	25,20	0,07	29,81	187,50	23,21	1,09	99,92	70,96	21,2
8	Напиток из яблوك и клюквы без сахара	(25)	200	0,090	0,025	21,950	88	0,01	0,00	3,15	0,00	0,00	3,78	2,77	3,02	0,35	47,47	0,23	0,0
9	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	6,58	37,76	12,76	0,72	63,09	1,00	2,5
	<b>Итого за обед:</b>		896	29,303	16,771	83,852	604	0,44	0,38	142,24	61,82	1,58	124,41	646,65	114,54	5,37	1320,5	399,05	56,7
	<b>Итого за День:</b>			45,468	33,682	114,807	944	0,73	1,02	304,13	110,97	3,82	321,83	999,95	184,93	11,00	2094,9	428,03	91,2
	<b>3 День</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
1	Оладьи из печени с яблочками	468 (25)	100	10,599	4,708	12,716	136	0,24	1,48	25,81	5494,0	0,00	34,17	228,18	18,64	5,67	307,49	45,22	27,8
2	Картофель отварной	470 (12)	100	1,714	2,761	15,583	94	0,12	0,07	20,00	14,00	0,04	21,88	61,30	23,66	0,99	569,18	123,27	0,3
3	Капуста свежая припущенная	7,8 (32)	50	0,774	1,525	2,177	26	0,02	0,02	23,96	8,00	0,02	26,96	17,30	8,57	0,33	160,29	11,45	0,17
4	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,25	4,40	0,82	0,00	0,00	0,0



5	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1.559	2.353	10,862	71	0.07	0.02	0.00	0.00	0.00	6.58	37.76	12.76	0.72	63.09	1.00	2.1
6	Фрукты свежие ( мандарин)	(21)	100шт.	0,676	0.188	7.170	33	0.06	0.03	38.00	0.00	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	155.00	0.26	0.0
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>580</b>	<b>15,481</b>	<b>11,535</b>	<b>48,569</b>	<b>360</b>	<b>0,51</b>	<b>1,63</b>	<b>107,87</b>	<b>5516,0</b>	<b>0,06</b>	<b>129,53</b>	<b>369,78</b>	<b>79,03</b>	<b>8,63</b>	<b>1255,0</b>	<b>181,21</b>	<b>30,9</b>
<b>Обед</b>																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	100	1.072	9.465	6.890	117	0.02	0.04	9.00	0.00	0.00	44.34	41.15	20.46	1.35	259,47	126,54	3,6
2	Щи из свежей капусты с картофелем, свежими овощами	124 (21)	250	1,427	3.340	7.114	64	0.06	0.06	45,70	20,03	0,06	36,05	45,10	21,01	0,81	332,17	23,10	0,3
3	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	0,0
4	Фрикадельки мясные (говядина) для первого блюда	154 (21)	20	3.552	3.173	0.152	43	0.02	0.04	0.21	0.01	0.04	5.02	47.40	5.58	0.68	80.10	17.76	0,4
5	Грудки куриные отварные (охл)	(25)	100	21.317	2.606	0.000	109	0.11	0.00	2.52	0.05	0.00	28.68	203,85	24,60	1,72	466,47	125,83	28,3
6	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	180	8,358	6,047	41,286	253	0,36	0,17	0,00	25,20	0,07	28,07	251,59	166,82	5,66	317,71	109,10	4,7
7	Напиток брусничный без сахара	(25)	200	0.139	0.103	1.783	9	0.00	0.01	3.75	0.00	0.00	6.25	4.00	1.75	0.10	22.50	0.00	0,0
8	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1.559	2.353	10,862	71	0.07	0.02	0.00	0.00	0.00	6.58	37.76	12.76	0.72	63.09	1.00	2,5
<b>Итого за обед:</b>			<b>883</b>	<b>37,488</b>	<b>27,101</b>	<b>68,269</b>	<b>667</b>	<b>0,64</b>	<b>0,34</b>	<b>64,18</b>	<b>45,28</b>	<b>0,16</b>	<b>161,68</b>	<b>633,63</b>	<b>255,08</b>	<b>11,09</b>	<b>1551,5</b>	<b>403,42</b>	<b>40,1</b>
<b>Итого за День:</b>				<b>52,969</b>	<b>38,635</b>	<b>116,838</b>	<b>1027</b>	<b>1,15</b>	<b>1,96</b>	<b>172,06</b>	<b>5561,2</b>	<b>0,22</b>	<b>291,22</b>	<b>1003,41</b>	<b>334,11</b>	<b>19,72</b>	<b>2806,6</b>	<b>584,63</b>	<b>71,0</b>
<b>4 День</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1	Сырники из творога ( запеченные) без манной крупы	309 (5)	150	21.545	14.799	36.465	365	0.08	0.40	0.72	5.11	0.26	238,07	328,06	225,98	297,42	188,53	73,71	44,5
2	Чай без сахара	628 (12)	200	0.159	0.000	0.060	1	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	4.95	8.25	4.40	0.82	0.00	0.00	0,0
3	Фрукты свежие ( груша)	(12)	145	0.490	0.409	14.278	63	0.03	0.04	7.25	0.00	0.00	27.55	23.20	17.40	3,33	224,75	1,28	0,1
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>495</b>	<b>22,194</b>	<b>15,208</b>	<b>50,803</b>	<b>429</b>	<b>0,11</b>	<b>0,44</b>	<b>8,07</b>	<b>5,11</b>	<b>0,26</b>	<b>270,57</b>	<b>359,51</b>	<b>247,78</b>	<b>301,57</b>	<b>413,28</b>	<b>74,98</b>	<b>44,6</b>
<b>Завтрак 2</b>																			
1	Сок томатный т/п 1/200 ( 1 шт.)	(12)	200	0.000	0.000	9.560	38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0,0
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>200</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>9,560</b>	<b>38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																			
1	Салат из морской капусты с мясными белками	(25)	100	2.473	6.102	3.047	77	0.03	0.10	4.22	0.07	0.44	29.23	63.41	8.47	0.87	99.89	65.29	7,7
2	Суп из овощей с помидорами, перцем	132 (12)	250	1.495	3.796	8.715	75	0.09	0.06	43.75	0.03	0.00	27.40	47.87	20.42	0.89	386,61	63.56	1,5
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	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	0,0
4	Гуляш из отварного мяса	2.4 (32)	130	13.826	15,724	4.320	214	0.07	0.15	3.66	0.00	0.00	18.10	183,57	24,94	2,71	363,36	47,27	1,7
5	Каша пшениная рассыпчатая *	463 (12)	180	6.420	5.685	40.404	238	0.29	0.03	0.00	25.20	0.07	35.80	167,76	58,89	2,02	149,38	168,45	1,9
6	Компот из сухофруктов без сахара	11.6 а (32)	200	0.349	0.017	10.266	43	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	22.20	15.40	6.00	1.20	0.00	0.00	0,0



7	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	13,15	75,51	25,53	1,44	126,18	2,01	5,61
	<b>Итого за обед:</b>		920	27,681	36,029	88,476	789	0,63	0,37	52,03	25,30	0,51	145,89	553,52	144,24	9,13	1125,41	346,58	18,11
	<b>Итого за День:</b>			49,876	51,237	148,839	1256	0,74	0,81	60,11	30,40	0,77	416,46	913,02	392,02	310,71	1538,70	421,57	62,72
	<b>5 День</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
1	Котлета из гружки цыплят	(0)	100	11,382	10,229	10,200	178	0,11	0,06	1,33	42,19	0,14	61,02	153,36	24,85	1,73	245,32	33,22	15,51
2	Овощи отварные ( капуста цветная, морковь, зеленый горошек с/м)	(25)	180	4,256	6,545	14,337	133	0,20	0,15	67,99	0,00	0,00	75,34	139,54	61,21	2,37	336,34	100,25	1,61
3	Кофейный напиток с молоком без сахара	395 (26)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,08	0,65	41,15	0,00	67,87	84,14	31,58	1,44	157,93	4,50	1,01
4	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	6,58	37,76	12,76	0,72	63,09	1,00	2,51
5	Фрукты свежие ( яблоко)	(12)	130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,31
	<b>Итого за завтрак:</b>		640	19,932	20,954	58,877	504	0,44	0,33	82,97	83,34	0,14	231,61	429,10	142,10	9,12	1164,09	141,26	21,01
	<b>Обед</b>																		
1	Сельдь с луком 20/10/10	83 (12)	40	2,991	11,007	0,784	114	0,01	0,03	1,00	4,00	0,94	19,10	60,00	9,40	0,30	60,50	2,27	10,21
2	Борщ со свежей капустой и картофелем, сельдереем	110 (21)	250	1,388	3,210	10,980	78	0,05	0,05	18,64	20,03	0,06	40,97	52,52	24,81	1,18	354,16	78,93	0,51
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(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	0,01
4	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	7,68	46,24	5,61	0,69	78,38	60,84	0,01
5	Жаркое по-домашнему из говядины 50/120	436 (21)	170	13,444	14,099	14,965	241	0,17	0,19	21,75	0,04	0,00	28,51	214,80	43,10	3,23	850,33	90,41	1,51
6	Отвар шиповника без сахара	11,14 (32)	200	0,254	0,116	3,897	18	0,01	0,06	200,00	0,00	0,00	12,00	3,40	3,40	0,60	10,00	0,20	0,01
7	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	13,15	75,51	25,53	1,44	126,18	2,01	5,61
	<b>Итого за обед:</b>		736	24,762	36,319	52,412	636	0,40	0,40	242,40	24,07	1,00	123,65	453,40	112,55	7,45	1482,89	234,68	17,41
	<b>Итого за День:</b>			44,694	57,272	111,288	1139	0,84	0,73	325,37	107,40	1,14	355,26	882,50	254,65	16,57	2646,98	375,94	38,41
	<b>6 День</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
1	Сардельки мясные паровые	2,21 (32)	100	14,594	12,906	3,064	187	0,08	0,18	0,66	0,04	0,22	18,72	198,48	24,02	2,79	321,97	40,14	3,61
2	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	180	8,358	6,047	41,286	253	0,36	0,17	0,00	25,20	0,07	28,07	251,59	166,82	5,66	317,71	109,10	4,72
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,25	4,40	0,82	0,00	0,00	0,00
4	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	6,58	37,76	12,76	0,72	63,09	1,00	2,51
5	Фрукты свежие ( мандарин)	(21)	100/шт	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,06
	<b>Итого за завтрак:</b>		610	25,346	21,494	62,442	545	0,57	0,40	38,76	25,23	0,29	93,32	513,07	219,00	10,09	857,77	150,50	10,99



Обед																				
1	Брокколи припущенные	(25)	100	3,813	0,248	2,697	28	0,10	0,11	100,00	0,00	0,00	41,36	79,50	40,44	1,36	307,18	93,85	2,6	
2	Сул картофельн. со свежеморожен. овощами	ТТК	250	1,860	5,714	13,407	112	0,09	0,04	15,48	20,03	0,06	37,83	76,16	30,34	1,06	285,49	61,64	0,1	
3	Горбуша припущенная *		100	19,910	6,566	0,285	140	0,25	0,20	1,53	36,86	13,66	37,50	248,68	37,94	0,89	416,48	178,54	53,7	
4	Капуста свежая тушеная	534 (21)	180	3,450	5,083	15,898	123	0,08	0,10	95,73	25,30	0,07	112,03	78,20	38,32	1,54	681,34	77,58	0,8	
5	Компот из сухофруктов без сахара	11,6 а (32)	200	0,349	0,017	10,266	43	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	22,20	15,40	6,00	1,20	0,00	0,00	0,0	
6	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	6,58	37,76	12,76	0,72	63,09	1,00	2,5	
<b>Итого за обед:</b>			<b>860</b>	<b>30,941</b>	<b>19,981</b>	<b>53,415</b>	<b>517</b>	<b>0,59</b>	<b>0,46</b>	<b>213,14</b>	<b>82,19</b>	<b>13,79</b>	<b>257,50</b>	<b>535,70</b>	<b>165,80</b>	<b>6,76</b>	<b>1753,5</b>	<b>412,61</b>	<b>59,7</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>56,287</b>	<b>41,475</b>	<b>115,857</b>	<b>1062</b>	<b>1,16</b>	<b>0,86</b>	<b>251,90</b>	<b>107,42</b>	<b>14,08</b>	<b>350,82</b>	<b>1048,77</b>	<b>384,80</b>	<b>16,85</b>	<b>2611,3</b>	<b>563,11</b>	<b>70,7</b>	
<b>Итого за неделю:</b>				<b>298,125</b>	<b>288,575</b>	<b>758,950</b>	<b>6825</b>	<b>5,60</b>	<b>6,34</b>	<b>1390,1</b>	<b>6102,3</b>	<b>20,64</b>	<b>2596,4</b>	<b>3024,77</b>	<b>1828,3</b>	<b>391,79</b>	<b>14233,</b>	<b>2756,0</b>	<b>377,8</b>	
<b>2 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Сыр порционными	97 (21)	40	8,889	10,002	0,000	126	0,01	0,15	0,28	0,08	0,44	400,00	240,00	22,00	0,28	40,00	0,00	5,7	
2	Каша овсяная вязкая с масл. м/н 200/7 без сахара	249 (5)	207	4,772	7,229	20,576	166	0,17	0,10	0,83	80,48	0,08	99,48	170,31	51,50	1,36	91,51	47,15	10,8	
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,25	4,40	0,82	0,00	0,00	0,0	
4	Фрукты свежие ( груша)	627 (21)	180 шт	0,608	0,508	17,724	78	0,04	0,05	9,00	0,00	0,00	34,20	28,80	21,60	4,14	279,00	1,58	0,1	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>627</b>	<b>14,429</b>	<b>17,739</b>	<b>38,360</b>	<b>371</b>	<b>0,22</b>	<b>0,30</b>	<b>10,21</b>	<b>80,56</b>	<b>0,52</b>	<b>538,63</b>	<b>447,36</b>	<b>99,50</b>	<b>6,60</b>	<b>410,51</b>	<b>48,73</b>	<b>16,7</b>	
<b>Завтрак 2</b>																				
1	Сок томатный т/л 1/200 ( 1 шт.)	(12)	200	0,000	0,000	9,560	38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>200</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>9,560</b>	<b>38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные ( морковь, перец, фасоль, горошек, лук, кукуруза)	(25)	100	3,813	4,380	2,697	65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,98	1,5	
2	Сул картофельный с семейой 20/250	(25)	270	6,094	3,888	17,022	127	0,20	0,15	23,92	22,14	2,93	26,87	131,67	37,41	1,41	776,39	77,12	9,66	
3	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	0,06	
4	Котлета "Детская"	(25)	100	12,642	15,748	5,519	214	0,09	0,20	1,28	9,91	0,44	52,82	206,96	28,48	3,09	271,30	168,74	8,17	
5	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	180	4,254	4,297	33,201	188	0,07	0,04	0,00	25,20	0,07	29,81	187,50	23,21	1,09	99,92	70,96	21,22	
6	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	6,58	37,76	12,76	0,72	63,09	1,00	2,5	
<b>Итого за обед:</b>			<b>683</b>	<b>28,425</b>	<b>30,680</b>	<b>69,482</b>	<b>668</b>	<b>0,43</b>	<b>0,42</b>	<b>28,20</b>	<b>57,25</b>	<b>3,44</b>	<b>122,77</b>	<b>566,77</b>	<b>103,97</b>	<b>6,35</b>	<b>1220,7</b>	<b>318,89</b>	<b>43,2</b>	



<b>Итого за День:</b>													42,854	48,419	117,402	1077	0,65	0,72	38,41	137,81	3,95	661,40	1014,14	203,47	12,95	1631,26	367,62	59,9																
<b>2 День</b>																																												
<b>Завтрак</b>																																												
1	Горбуша потр с головой тушеная с овощами 75/75		(25)	150	15,604	11,167	6,467	189	0,22	0,17	6,53	27,47	10,25	37,92	213,56	44,29	1,07	445,45	107,67	42,6																								
2	Картофель отварной		470 (12)	180	2,900	4,374	25,525	153	0,22	0,13	36,00	25,20	0,07	24,81	107,37	41,72	1,67	1024,17	65,77	0,5																								
3	Чай без сахара		628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,25	4,40	0,82	0,00	0,00	0,0																								
4	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)		(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	6,58	37,76	12,76	0,72	63,09	1,00	2,5																								
5	Фрукты свежие ( мандарин)		(0)	80/штг	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	0,0																								
<b>Итого за завтрак:</b>													640	20,762	18,044	48,650	440	0,55	0,35	73,03	52,67	10,32	102,26	380,54	111,97	4,37	1656,71	174,66	45,8															
<b>Обед</b>																																												
1	Салат "Октябрьский" с маслом растительным *	ТТК		100	0,817	9,480	5,579	111	0,03	0,03	6,00	0,00	0,00	27,31	36,95	17,82	0,73	160,89	44,39	3,2																								
2	Суп из овощей		135 (21)	250	1,508	2,874	9,649	70	0,09	0,06	21,32	17,03	0,05	28,65	53,70	21,91	0,83	390,99	63,04	0,3																								
3	Грудки куриные отварные (охл)		(25)	20	4,263	0,521	0,000	22	0,02	0,00	0,50	0,01	0,00	5,74	40,77	4,92	0,34	93,29	25,17	5,6																								
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	0,0																								
5	Пельмени п/ф "Сытные" отварные		664 (12)	190	13,262	9,626	33,637	364	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,94	2,64	0,77	0,10	0,32	138,58	0,0																								
6	Масло сливочное		96 (21)	5	0,034	3,408	0,000	31	0,00	0,01	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01	1,30	0,00	0,0																								
7	Напиток " Лесная ягода" без сахара		(25)	200	0,153	0,092	1,430	7	0,00	0,00	3,15	0,00	0,00	4,53	3,27	2,07	0,14	14,03	0,00	0,0																								
8	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)		(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	13,15	75,51	25,53	1,44	126,18	2,01	5,0																								
<b>Итого за обед:</b>													828	23,217	27,035	72,200	748	0,28	0,13	33,98	37,04	0,10	100,21	217,13	75,12	3,64	797,05	273,25	14,4															
<b>Итого за День:</b>													43,980	58,764	120,851	1188	0,84	0,48	107,00	89,71	10,42	202,47	597,66	187,08	8,01	2453,75	447,91	60,3																
<b>3 День</b>																																												
<b>Завтрак</b>																																												
1	Суфле творожное паровое без сахара		5,46 (32)	180	22,952	14,522	12,855	274	0,10	0,53	1,42	49,13	0,75	283,70	385,25	219,94	280,74	261,89	21,02	47,8																								
2	Чай без сахара		628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,25	4,40	0,82	0,00	0,00	0,0																								
3	Фрукты свежие ( яблоко)		(12)	110/штг	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,80	1,94	0,2																								
<b>Итого за завтрак:</b>													490	23,483	14,564	23,221	318	0,13	0,56	12,52	49,13	0,75	306,25	405,60	234,24	283,98	567,69	22,96	48,1															
<b>Обед</b>																																												
1	Салат мясной с говядиной		79 (25)	100	5,105	8,642	6,811	125	0,08	0,11	10,29	0,04	0,22	22,83	93,62	20,26	1,42	366,66	59,20	4,6																								
2	Щи из свежей капусты с картофелем		124 (21)	250	1,485	3,429	7,814	68	0,06	0,06	30,61	20,03	0,06	36,29	47,04	20,91	0,78	370,57	23,51	0,3																								
3	Сердце из говядины в соусе * 50/50		406 (12)	150	16,558	11,091	7,547	196	0,47	0,95	9,26	24,94	0,00	24,88	279,56	37,65	6,38	420,10	117,97	29,7																								



4	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	180	8,358	6,047	41,286	253	0,36	0,17	0,00	25,20	0,07	28,07	251,59	166,82	5,66	317,71	109,10	4,1
5	Напиток клюквенный без сахара	647 (12)	200	0,099	0,041	0,805	4	0,01	0,00	3,75	0,00	0,00	3,50	2,75	3,75	0,15	24,69	0,01	0,0
6	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	6,58	37,76	12,76	0,72	63,09	1,00	2,4
	<b>Итого за обед:</b>		910	33,164	31,603	75,125	718	1,05	1,32	53,91	70,20	0,35	122,15	712,31	262,15	15,11	1562,81	310,81	42,0
	<b>Итого за День:</b>			56,647	46,166	98,346	1035	1,18	1,87	56,43	119,33	1,09	428,40	1117,91	496,39	299,09	2130,50	333,77	90,1
	<b>4 День</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
1	Перец сладкий порциями	(12)	25	0,275	0,023	1,171	6	0,02	0,02	50,00	0,00	0,00	2,00	4,00	1,75	0,13	40,75	0,75	0,0
2	Омлет из яичных белков с цветной капустой, брокколи	298 (5)	180	12,250	12,781	4,011	180	0,13	0,51	52,01	44,23	2,02	111,56	245,34	32,58	3,13	332,44	26,07	28,1
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,25	4,40	0,82	0,00	0,00	0,0
4	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	0,0
5	Фрукты свежие ( мандарин)	(0)	80/шт.	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	0,0
	<b>Итого за завтрак:</b>		515	14,271	13,150	22,005	263	0,29	0,57	132,51	44,23	2,02	170,51	319,19	61,93	4,91	554,19	27,03	28,6
	<b>Обед</b>																		
1	Огурцы соленые порциями	T24 (12)	60	0,406	0,056	0,975	6	0,01	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,0
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,167	80	0,05	0,05	20,03	20,03	0,06	36,21	50,54	23,63	1,12	356,66	24,91	0,5
3	Говядина отварная(на супа)	(12)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	10,24	61,66	7,48	0,92	104,50	81,12	0,0
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	0,0
5	Бифитекс рубленый "Аппетитный"	(25)	100	18,356	24,583	2,932	306	0,19	0,19	0,67	0,00	0,00	27,62	243,03	30,71	3,41	420,71	157,20	1,9
6	Картофель отварной 1/150	470 (12)	180	2,900	4,374	25,525	153	0,22	0,13	36,00	25,20	0,07	23,93	107,19	41,66	1,67	1024,15	56,31	0,5
7	Компот из сухофруктов без сахара	11,6 а (32)	200	0,349	0,017	10,266	43	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	22,20	15,40	6,00	1,20	0,00	0,00	0,0
8	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	13,15	75,51	25,53	1,44	126,18	2,01	5,0
	<b>Итого за обед:</b>		873	31,370	41,230	72,771	788	0,64	0,47	63,10	45,23	0,13	153,85	570,52	145,51	10,17	2126,85	321,62	8,1
	<b>Итого за День:</b>			45,641	54,380	94,776	1051	0,93	1,05	195,60	89,47	2,15	324,36	889,71	207,44	15,08	2681,03	348,65	37,0
	<b>5 День</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
1	Оладьи из печени с яблоками	468 (25)	100	10,599	4,708	12,716	136	0,24	1,48	25,81	5494,00	0,00	34,17	228,18	18,64	5,67	307,49	45,22	27,8
2	Рагу из овощей	224 (21)	180	2,681	7,351	16,541	143	0,13	0,10	34,58	0,00	0,00	42,13	84,88	38,39	1,34	584,71	28,93	3,0



3	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	6,58	37,76	12,76	0,72	63,09	1,00	2,9
4	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	4,95	8,25	4,40	0,82	0,00	0,00	0,0
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	120/штг	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,3
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>630</b>	<b>15,403</b>	<b>14,456</b>	<b>51,423</b>	<b>397</b>	<b>0,48</b>	<b>1,62</b>	<b>72,49</b>	<b>5494,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>107,02</b>	<b>372,26</b>	<b>84,99</b>	<b>11,18</b>	<b>1288,89</b>	<b>77,27</b>	<b>33,3</b>
<b>Обед</b>																				
1	Винегрет с капустой морской	акт (25)	100	1,077	4,882	8,749	83	0,07	0,05	11,85	0,00	0,00	0,00	17,79	42,71	18,29	0,75	334,74	44,33	1,7
2	Суп картофельный с семгой 20/250	(25)	270	6,094	3,888	17,022	127	0,20	0,15	23,92	22,14	2,93	26,87	131,67	37,41	1,41	776,39	77,12	9,6	9,6
3	Грудки куриные отварные (охл)	(25)	100	21,317	2,606	0,000	109	0,11	0,00	2,52	0,05	0,00	28,68	203,85	24,60	1,72	466,47	125,83	28,3	28,3
4	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	180	4,335	4,307	33,838	191	0,07	0,04	0,00	25,20	0,07	30,03	190,99	23,64	1,11	101,80	68,83	21,6	21,6
5	Напиток из вишни свежемороженой "Без сахара	(25)	200	0,159	0,000	18,834	76	0,01	0,01	3,75	0,00	0,00	9,25	7,50	6,50	0,35	64,00	0,50	0,0	0,0
6	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	6,58	37,76	12,76	0,72	63,09	1,00	2,9	2,9
<b>Итого за обед:</b>			<b>880</b>	<b>34,541</b>	<b>18,036</b>	<b>89,305</b>	<b>658</b>	<b>0,53</b>	<b>0,27</b>	<b>42,04</b>	<b>47,39</b>	<b>5541,39</b>	<b>3,00</b>	<b>119,20</b>	<b>614,47</b>	<b>123,21</b>	<b>6,06</b>	<b>1806,48</b>	<b>317,62</b>	<b>63,9</b>
<b>6 День</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Вареники с дыглейским сыром и картофелем	664 (25)	200	14,033	21,042	38,385	399	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,62	2,77	0,81	0,11	0,33	145,87	0,0	0,0
2	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,25	4,40	0,82	0,00	0,00	0,00	0,0
3	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	6,58	37,76	12,76	0,72	63,09	1,00	2,5	2,5
4	Фрукты свежие ( груша)	(12)	150/штг	0,507	0,423	14,770	65	0,03	0,04	7,50	0,00	0,00	28,50	24,00	18,00	3,45	232,50	1,32	0,1	0,1
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>580</b>	<b>16,258</b>	<b>23,818</b>	<b>64,077</b>	<b>536</b>	<b>0,10</b>	<b>0,06</b>	<b>7,60</b>	<b>0,00</b>	<b>53,64</b>	<b>72,78</b>	<b>35,98</b>	<b>5,10</b>	<b>295,92</b>	<b>148,19</b>	<b>2,6</b>		
<b>Обед</b>																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные ( морковь, перец, фасоль, горошек, лук, кукуруза)	(25)	100	3,813	4,380	2,697	65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,98	1,5
2	Суп картофельный с перловой крупой и томатом	138 (21)	250	1,899	2,401	15,391	91	0,11	0,07	18,01	0,03	0,00	21,57	74,45	26,48	1,04	501,06	64,25	2,8	2,8
3	Горбуша запеченная с сыром, морковью, белым соусом	(25)	100	15,588	12,536	4,702	194	0,18	0,17	3,07	26,70	9,07	119,48	234,76	35,97	0,85	333,15	85,26	38,9	38,9
4	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,271	128	0,18	0,11	30,00	21,00	0,06	19,94	89,33	34,72	1,39	853,46	46,92	0,4	0,4
5	Отвар шиповника без сахара	11,14 (32)	200	0,254	0,116	3,897	18	0,01	0,06	200,00	0,00	0,00	12,00	3,40	3,40	0,60	10,00	0,20	0,0	0,0
6	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	13,15	75,51	25,53	1,44	126,18	2,01	5,0	5,0
<b>Итого за обед:</b>			<b>860</b>	<b>27,087</b>	<b>27,783</b>	<b>69,683</b>	<b>637</b>	<b>0,63</b>	<b>0,45</b>	<b>251,08</b>	<b>47,73</b>	<b>9,13</b>	<b>186,15</b>	<b>477,55</b>	<b>126,09</b>	<b>5,32</b>	<b>1823,85</b>	<b>199,62</b>	<b>48,9</b>	



Итого за День:				43,345	51,601	133,760	1173	0,73	0,51	258,68	47,73	9,13	239,79	550,33	162,07	10,42	2119,77	347,81	51,5
Итого за неделю:			282,411	291,822	705,863	6579	5,34	6,52	780,66	6025,43	29,74	2082,64	5156,48	1464,65	362,79	14111,69	2240,65	396,75	
Среднее значение за период:			48,38	48,37	122,07	1117	0,91	1,07	180,90	707,9	4,20	389,93	931,77	274,42	62,88	2082,72	416,39	64,5	
Всего: 13405 :	12 =	1117	ккал																
Всего: 580,536 :	12 =	48,378	грамм белка																
Всего: 580,397 :	12 =	48,366	грамм жира																
Всего: 1464,813 :	12 =	122,068	грамм углеводов																
Всего: 10,94 :	12 =	0,91	мг витамина В1																
Всего: 12,85 :	12 =	1,07	мг витамина В2																
Всего: 2170,85 :	12 =	180,90	мг витамина С																
Всего: 12127,82 :	12 =	1010,65	мг витамина А																
Всего: 50,38 :	12 =	4,20	мг витамина D																
Всего: 4679,10 :	12 =	389,93	мг кальция																
Всего: 11181,25 :	12 =	931,77	мг фосфора																
Всего: 3292,99 :	12 =	274,42	мг магния																
Всего: 754,58 :	12 =	62,88	мг железа																
Всего: 28345,38 :	12 =	2362,12	мг калия																
Всего: 4,1 :	12 =	0,41	мг йода																
Всего: 0,64 :	12 =	0,064	мг селена																
Всего: 4,7 :	12 =	0,47	мг фтора																

Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 5 - Диетический сборник.Изд.1989г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.
- 32 - Приложение 5 к МР 2.4.0162-19