

Категория: Ясли

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У		
День 1								
94.1	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	150	4.34	3.95	13.20	106.42	#VALUE!
		Крупа манная	9/9	0.93	0.09	6.35	29.97	0,36
		Сахар	1,2/1,2	0.00	0.00	1.20	4.79	0,07
		Масло сливочное	1,5/1,5	0.02	0.92	0.03	8.49	0,75
		Вода	37,5/37,5	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	117/117	3.39	2.92	5.62	63.18	6,73
393	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	150/7/3	0.09	0.00	7.79	32.66	#VALUE!
		Вода	114,21/114,21	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Лимон	6,09/5,32	0.05	0.01	0.16	1.81	1,31
		Сахар	7,62/7,62	0.00	0.00	7.60	30.40	0,42
		Вода	24,67/24,67	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Чай высшего сорта	0,23/0,23	0.05	0.00	0.01	0.44	0,15
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.73	71.40	1,79
		Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2.40	0.30	14.73	71.40	1,79
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.00	2.49
		Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.30	2,49
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			335	6,87	7,87	35,78	243,48	#VALUE!
399.4	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.75	0.00	15.15	63.33	8.25
		Сок яблочный	150/150	0.75	0.15	15.15	69.00	8,25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,75	0,00	15,15	63,33	8.25
81	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	180	3.89	2.61	14.20	96.16	#VALUE!
		Картофель	55,45/36	0.72	0.14	5.87	27.72	1,50
		Лук	8,64/7,2	0.10	0.01	0.59	2.95	0,18
		Морковь	12,29/9	0.12	0.01	0.62	3.15	0,37
		Соль пищевая йодированная	2,7/2,7	0.00	0.00	0.00	0.00	0,04
		Горох шлифованный	14,58/14,4	2.95	0.29	7.13	42.91	0,66
		Масло растительное	2,16/2,16	0.00	2.16	0.00	19.42	0,30
		Вода	126/126	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
205	ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	110	2.73	3.07	16.50	104.40	#VALUE!
		Масло сливочное	4,18/4,18	0.05	2.57	0.07	23.66	2,08
		Макаронные изделия	32,19/32,19	3.64	0.68	22.41	110.11	1,77
260	ОБЕД	Гуляш	50	7.28	8.40	1.45	110.50	#VALUE!
		Свинина, лопаточная часть	43,5/37	5.44	10.88	0.00	135.24	14,66
		Томат-паста	4/4	0.19	0.00	0.76	3.96	0,48
		Лук	6/5	0.07	0.01	0.41	2.05	0,13
		Мука пшеничная	1/1	0.10	0.01	0.69	3.34	0,04
		Масло растительное	2,5/2,5	0.00	2.50	0.00	22.48	0,35
20	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	40	0.62	2.04	3.81	36.44	#VALUE!
		Капуста белокочанная	39,44/31,56	0.57	0.03	1.48	8.84	1,77
		Лук	5/4	0.06	0.01	0.33	1.64	0,11
		Сахар	2/2	0.00	0.00	2.00	7.98	0,11
		Масло растительное	2/2	0.00	2.00	0.00	17.98	0,28
		Вода	3,88/3,88	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
б/н	ОБЕД	или ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	1.12	0.00	0.52	6.44	1.41
		Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	40/40	1.12	0.00	0.52	6.44	1,41
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.82
		Хлеб ржаной	25/25	1.65	0.30	8.35	43.50	0,82
701.1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	1.25
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1.98	0.25	12.08	58.75	1,25
516	ОБЕД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0.00	0.00	5.34	21.51	#VALUE!
		Кисель из концентрата	18/18	0.00	0.00	2.34	9.54	3,68
		Сахар	3/3	0.00	0.00	2.99	11.97	0,17
		Вода	142,5/142,5	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	19,27	16,67	62,24	477,7	#VALUE!

230	ПОЛДНИК	Вареники ленивые (отварные)	120	15.55	12.55	17.93	312.54	#VALUE!
		Масло сливочное	4,99/4,99	0.06	3.07	0.08	28.24	2,48
		Яйцо	6,51/6,51	0.83	0.75	0.05	10.23	1,19
		Творог 9%	121,61/119,43	16.72	10.75	3.34	257.98	31,62
		Мука пшеничная	19/19	1.96	0.21	13.11	63.46	0,70
		Соль пищевая йодированная	0,27/0,27	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Сахар	6,51/6,51	0.00	0.00	6.50	25.99	0,36
130	ПОЛДНИК	Кофейный напиток на молоке	150	3.46	3.03	14.61	100.38	#VALUE!
		Сахар	9/9	0.00	0.00	8.98	35.91	0,50
		Кофейный напиток	1,5/1,5	0.21	0.22	0.22	3.72	1,19
		Вода	52,5/52,5	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	112,5/112,5	3.26	2.81	5.40	60.75	6,47
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			270	19,01	15,58	32,54	412,92	#VALUE!
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1375	45,9	40,12	145,71	1197,43	#VALUE!
День 2								
94.2	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	150	4.51	4.41	12.41	108.13	#VALUE!
		Овсяные хлопья "Геркулес"	9/9	1.11	0.56	5.56	31.68	0,36
		Сахар	1,2/1,2	0.00	0.00	1.20	4.79	0,07
		Масло сливочное	1,5/1,5	0.02	0.92	0.03	8.49	0,75
		Вода	37,5/37,5	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	117/117	3.39	2.92	5.62	63.18	6,73
392	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0.04	0.00	7.89	31.94	#VALUE!
		Вода	118,42/118,42	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Сахар	7,89/7,89	0.00	0.00	7.87	31.48	0,43
		Вода	25,58/25,58	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Чай высшего сорта	0,24/0,24	0.05	0.00	0.01	0.45	0,16
3	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	4.68	4.83	14.96	122.32	#VALUE!
		Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2.40	0.30	14.73	71.40	1,79
		Масло сливочное	3,75/3,75	0.05	2.31	0.06	21.22	1,86
		Сыр "Адыгейский"	12/11,25	2.23	2.23	0.17	29.70	5,98
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			345	9,23	9,24	35,26	262,39	#VALUE!
368	ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	5.7
		Яблоки	114/100	0.40	0.40	9.80	47.00	5,70
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,4	0,4	9,8	44,00	5,7
57	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	2.34	3.26	13.99	95.49	#VALUE!
		Капуста белокочанная	45/36	0.65	0.04	1.69	10.08	2,03
		Картофель	45,07/36	0.72	0.14	5.87	27.72	1,22
		Свекла	38,4/28,8	0.43	0.03	2.53	12.10	1,15
		Томат-паста	3,6/3,6	0.17	0.00	0.68	3.56	0,43
		Лук	8,64/7,2	0.10	0.01	0.59	2.95	0,18
		Морковь	12,1/9	0.12	0.01	0.62	3.15	0,36
		Соль пищевая йодированная	2,16/2,16	0.00	0.00	0.00	0.00	0,03
		Сахар	1,8/1,8	0.00	0.00	1.80	7.18	0,10
		Масло растительное	2,16/2,16	0.00	2.16	0.00	19.42	0,30
		Вода	144/144	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Сметана 15,0% жирности	5,76/5,76	0.15	0.86	0.21	9.33	1,00
60	ОБЕД	Рис отварной с овощами	130	3.33	3.72	26.34	152.55	#VALUE!
		Рис	39/39	2.92	1.01	24.30	118.17	2,93
		Лук	15,34/13	0.18	0.03	1.07	5.33	0,32
		Морковь	17,33/13	0.17	0.01	0.90	4.55	0,52
		Масло сливочное	4,33/4,33	0.06	2.66	0.07	24.50	2,15
		Вода	80,6/80,6	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
90	ОБЕД	Рыба, тушенная в томате с овощами	50	5.72	2.83	2.22	57.51	#VALUE!
		Минтай	75/34,5	5.49	0.31	0.00	24.84	11,66
		Томат-паста	1/1	0.05	0.00	0.19	0.99	0,12
		Лук	5/4,2	0.06	0.01	0.34	1.72	0,11
		Морковь	13,33/10	0.13	0.01	0.69	3.50	0,40
		Сахар	1/1	0.00	0.00	1.00	3.99	0,06
		Масло растительное	2,5/2,5	0.00	2.50	0.00	22.48	0,35
		Вода	9,5/9,5	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
б/н	ОБЕД	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.16	0.02	0.50	2.80	0.8
		Огурец, грунтовый	20/20	0.16	0.02	0.50	2.80	0,80
33	ОБЕД	или Салат из свеклы	40	0.57	2.43	3.34	37.54	#VALUE!
		Свекла	51,88/38	0.57	0.04	3.34	15.96	1,56
		Масло растительное	2,4/2,4	0.00	2.40	0.00	21.58	0,34
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.82
		Хлеб ржаной	25/25	1.65	0.30	8.35	43.50	0,82
701.1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	1.25
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1.98	0.25	12.08	58.75	1,25
376	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	1.17	0.24	28.19	117.51	#VALUE!

		Сахар	9,15/9,15	0.00	0.00	9.13	36.51	0,50
		Кислота лимонная пищевая	0,15/0,15	0.00	0.00	0.00	0.00	0,09
		Сухофрукты (ассорти)	9,9/30	1.17	0.24	19.05	81.00	0,97
		Вода	152,25/152,25	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	16,92	13,05	95,00	565,65	#VALUE!
215	ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	9.80	11.70	1.87	152.10	#VALUE!
		Масло сливочное	4,71/4,71	0.06	2.90	0.08	26.66	2,34
		Яйцо	70,59/70,59	8.96	8.12	0.49	110.83	12,91
		Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	27,06/27,06	0.78	0.68	1.30	14.61	1,56
700,1	ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.80	0.65
		Хлеб ржаной	20/20	1.32	0.24	6.68	34.80	0,65
400	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5.49	4.72	9.07	102.06	10.87
		Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	189/189	5.48	4.72	9.07	102.06	10,87
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	16,61	16,66	17,62	288,96	#VALUE!
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1385	43,16	39,35	157,68	1161,00	#VALUE!
День 3								
66	ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	4.88	6.14	19.84	154.98	#VALUE!
		Рис	7,5/7,5	0.56	0.20	4.67	22.72	0,56
		Пшено	7,5/7,5	0.86	0.25	4.99	25.65	0,32
		Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0.00	0.00	0.00	0.00	0,01
		Сахар	4,5/4,5	0.00	0.00	4.49	17.95	0,25
		Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2.77	0.08	25.47	2,24
		Вода	18/18	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	117/117	3.39	2.92	5.62	63.18	6,73
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.73	71.40	1.79
		Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2.40	0.30	14.73	71.40	1,79
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.00	2.49
		Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.30	2,49
392	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0.04	0.00	7.89	31.94	#VALUE!
		Вода	118,42/118,42	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Сахар	7,89/7,89	0.00	0.00	7.87	31.48	0,43
		Вода	25,58/25,58	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Чай высшего сорта	0,24/0,24	0.05	0.00	0.01	0.45	0,16
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			335	7,36	10,06	42,52	291,32	#VALUE!
545	ЗАВТРАК 2	Напиток апельсиновый или лимонный	150	0.11	0.01	18.33	75.90	#VALUE!
		Лимон	12/12	0.11	0.01	0.36	4.08	2,58
		Сахар	18/18	0.00	0.00	17.96	71.82	0,99
		Вода	157,5/157,5	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,11	0,01	18,33	75,9	#VALUE!
5/2	ОБЕД	Свекольник со сметаной	180	1.75	3.44	11.65	84.80	#VALUE!
		Картофель	48,5/31,5	0.63	0.13	5.13	24.26	1,31
		Свекла	63,65/47,7	0.72	0.05	4.20	20.03	1,91
		Лук	9,63/8,1	0.11	0.02	0.66	3.32	0,20
		Морковь	9,6/7,2	0.09	0.01	0.50	2.52	0,29
		Соль пищевая йодированная	0,9/0,9	0.00	0.00	0.00	0.00	0,01
		Сахар	0,9/0,9	0.00	0.00	0.90	3.59	0,05
		Масло растительное	2,16/2,16	0.00	2.16	0.00	19.42	0,30
		Сметана 15,0% жирности	7,2/7,2	0.19	1.08	0.26	11.66	1,25
		Бульон мясной	144/144	1.44	0.00	0.00	5.76	0,00
321	ОБЕД	Пюре картофельное	130	2.89	3.76	19.19	122.42	#VALUE!
		Картофель	171/111,15	2.22	0.44	18.12	85.59	4,62
		Масло сливочное	4,55/4,55	0.06	2.80	0.08	25.75	2,26
		Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	20,54/20,54	0.60	0.51	0.99	11.09	1,18
305	ОБЕД	Котлеты рубленые из птицы или кролика	50	15.90	2.77	5.51	110.64	#VALUE!
		Куриная грудка (филе)	64,25/62,5	14.75	1.19	0.25	70.62	19,21
		Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	9,38/9,38	0.75	0.09	4.60	22.31	0,56
		Сухари панировочные	5/5	0.00	0.00	0.00	0.00	1,00
		Масло сливочное	1,88/1,88	0.02	1.15	0.03	10.61	0,93
		Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	13,12/13,12	0.38	0.33	0.63	7.09	0,75
14	ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком	40	0.45	2.47	1.89	32.46	#VALUE!
		Помидоры (томаты), грунтовые	33,88/28,8	0.32	0.06	1.09	6.91	1,69
		Лук	11,52/9,68	0.14	0.02	0.79	3.97	0,24
		Масло растительное	2,4/2,4	0.00	2.40	0.00	21.58	0,34

19	ОБЕД	или Салат из соленых огурцов с луком	40	0.34	2.04	1.04	23.92	#VALUE!
		Лук	7,52/6,32	0.09	0.01	0.52	2.59	0,16
		Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	44,48/35,6	1.00	0.00	0.46	5.73	1,56
		Масло растительное	2/2	0.00	2.00	0.00	17.98	0,28
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.82
		Хлеб ржаной	25/25	1.65	0.30	8.35	43.50	0,82
701.1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	1.25
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1.98	0.25	12.08	58.75	1,25
376	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	1.17	0.24	28.19	117.51	#VALUE!
		Сахар	9,15/9,15	0.00	0.00	9.13	36.51	0,50
		Кислота лимонная пищевая	0,15/0,15	0.00	0.00	0.00	0.00	0,09
		Сухофрукты (ассорти)	9,9/30	1.17	0.24	19.05	81.00	0,97
		Вода	152,25/152,25	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	26,13	15,27	87,89	594.00	#VALUE!

195	ПОЛДНИК	Пудинг рисовый, манный, пшеничный	100	4.49	5.34	25.95	169.37	#VALUE!
		Крупа манная	20,87/20,87	2.15	0.21	14.73	69.50	0,83
		Ванилин	0/0	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Изюм	4,57/4,35	0.13	0.03	2.87	11.49	0,00
		Сахар	6,52/6,52	0.00	0.00	6.51	26.01	0,36
		Сухари панировочные	2,17/2,17	0.00	0.00	0.00	0.00	0,43
		Масло сливочное	4,35/4,35	0.06	2.68	0.07	24.62	2,16
		Повидло	20/20	0.00	0.00	0.00	0.00	2,03
		Яйцо	8,7/8,7	1.10	1.00	0.06	13.66	1,59
		Вода	34,78/34,78	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	32,61/32,61	0.95	0.82	1.57	17.61	1,88
		Сметана 15,0% жирности	4/4	0.10	0.60	0.14	6.48	0,70
397	ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	3.27	2.73	13.24	91.54	#VALUE!
		Какао-порошок	1,67/1,67	0.40	0.25	0.17	4.81	0,57
		Сахар	8,34/8,34	0.00	0.00	8.32	33.28	0,46
		Вода	66,66/66,66	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	99/99	2.87	2.48	4.75	53.46	5,69
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	7,76	8,07	39,19	260,91	#VALUE!
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1375	41,36	33,41	187,93	1222,13	#VALUE!

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У		

День 4

93	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.77	4.10	15.20	117.50	#VALUE!
		Сахар	1,2/1,2	0.00	0.00	1.20	4.79	0,07
		Макаронные изделия	12/12	1.36	0.25	8.35	41.04	0,66
		Масло сливочное	1,5/1,5	0.02	0.92	0.03	8.49	0,75
		Вода	37,5/37,5	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	117/117	3.39	2.92	5.62	63.18	6,73
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.73	71.40	1.79
		Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2.40	0.30	14.73	71.40	1,79
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.00	2.49
		Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.30	2,49
393	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	150/7/3	0.09	0.00	7.79	32.66	#VALUE!
		Вода	114,21/114,21	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Лимон	6,09/5,32	0.05	0.01	0.16	1.81	1,31
		Сахар	7,62/7,62	0.00	0.00	7.60	30.40	0,42
		Вода	24,67/24,67	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Чай высшего сорта	0,23/0,23	0.05	0.00	0.01	0.44	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			335	7,3	8,02	37,78	254,56	#VALUE!

368	ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	5.7
		Яблоки	114/100	0.40	0.40	9.80	47.00	5,70

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:

43	ОБЕД	Суп рыбный	180	6.80	2.75	9.97	92.34	#VALUE!
		Минтай	64,8/33,84	5.38	0.30	0.00	24.36	10,07
		Картофель	62,31/37,8	0.76	0.15	6.16	29.11	11,68
		Пшено	3,6/3,6	0.41	0.12	2.39	12.31	10,15
		Лук	9/7,56	0.11	0.02	0.62	3.10	10,19
		Морковь	15,36/11,52	0.15	0.01	0.79	4.03	0,46
		Соль пищевая йодированная	0,63/0,63	0.00	0.00	0.00	0.00	0,01
		Масло растительное	2,16/2,16	0.00	2.16	0.00	19.42	0,30

		Вода	216/216	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
165	ОБЕД	Каша рассыпчатая	110	4.84	3.49	21.79	137.78	#VALUE!	
		Гречневая крупа ядрица	38,06/38,06	4.80	1.26	21.73	117.22	3,62	
		Соль пищевая йодированная	0,26/0,26	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00	
		Масло сливочное	3,63/3,63	0.05	2.23	0.06	20.55	1,80	
		Вода	76,2/76,2	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00	
409	ОБЕД	Птица отварная	50	11.78	8.15	0.28	121.43	#VALUE!	
		Курица, 1 категории	80/71,43	13.00	13.14	0.00	170.00	16,72	
		Морковь	2,29/1,43	0.02	0.00	0.10	0.50	0,07	
15	ОБЕД	Салат витаминный	40	0.60	1.80	4.33	35.33	#VALUE!	
		Капуста белокочанная	34/27,32	0.49	0.03	1.28	7.65	1,53	
		Яблоки	10/9	0.04	0.04	0.88	4.23	0,50	
		Морковь	13,53/10	0.13	0.01	0.69	3.50	0,41	
		Сахар	2/2	0.00	0.00	2.00	7.98	0,11	
		Масло растительное	2/2	0.00	2.00	0.00	17.98	0,28	
21/1	ОБЕД	или Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	40	0.53	4.03	3.00	50.52	#VALUE!	
		Свекла	32,93/24,67	0.37	0.02	2.17	10.36	0,99	
		Морковь	16/12	0.16	0.01	0.83	4.20	0,48	
		Масло растительное	4/4	0.00	4.00	0.00	35.96	0,56	
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.82	
		Хлеб ржаной	25/25	1.65	0.30	8.35	43.50	0,82	
701.1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	1.25	
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1.98	0.25	12.08	58.75	1,25	
376	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	1.17	0.24	28.19	117.51	#VALUE!	
		Сахар	9,15/9,15	0.00	0.00	9.13	36.51	0,50	
		Кислота лимонная пищевая	0,15/0,15	0.00	0.00	0.00	0.00	0,09	
		Сухофрукты (ассорти)	9,9/30	1.17	0.24	19.05	81.00	0,97	
		Вода	152,25/152,25	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	29,35	21,01	87,98	657,16	#VALUE!	
5/12	ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	80	9.79	11.11	35.20	303.10	#VALUE!	
		Дрожжи хлебопекарные	2,46/2,46	0.31	0.07	0.00	1.85	1,94	
		Мука пшеничная	30,77/30,77	3.17	0.33	21.23	102.77	1,14	
		Соль пищевая йодированная	0,62/0,62	0.00	0.00	0.00	0.00	0,01	
		Сахар	12,3/12,3	0.00	0.00	12.28	49.09	0,68	
		Творог 9%	30,77/30,77	4.31	2.77	0.86	66.46	8,00	
		Яйцо	12,3/12,3	1.56	1.41	0.09	19.32	2,25	
		Масло растительное	6,15/6,15	0.00	6.15	0.00	55.31	0,86	
		Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	15,38/15,38	0.45	0.38	0.74	8.31	0,88	
401	ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4.35	3.75	6.00	79.50	9.16	
		Кефир 2,5% жирности	154,17/150	4.35	3.75	6.00	79.50	9,16	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			230	14,14	14,86	41,2	382,6	#VALUE!	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1285	51,19	44,29	176,76	1338,32	#VALUE!	
День 5									
94.5	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	150	4.80	4.24	14.82	117.50	#VALUE!	
		Пшено	12/12	1.38	0.40	7.98	41.04	0,52	
		Сахар	1,2/1,2	0.00	0.00	1.20	4.79	0,07	
		Масло сливочное	1,5/1,5	0.02	0.92	0.03	8.49	0,75	
		Вода	37,5/37,5	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00	
		Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	117/117	3.39	2.92	5.62	63.18	6,73	
3	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	4.68	4.83	14.96	122.32	#VALUE!	
		Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2.40	0.30	14.73	71.40	1,79	
		Масло сливочное	3,75/3,75	0.05	2.31	0.06	21.22	1,86	
		Сыр "Адыгейский"	12/11,25	2.23	2.23	0.17	29.70	5,98	
392	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0.04	0.00	7.89	31.94	#VALUE!	
		Вода	118,42/118,42	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00	
		Сахар	7,89/7,89	0.00	0.00	7.87	31.48	0,43	
		Вода	25,58/25,58	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00	
		Чай высшего сорта	0,24/0,24	0.05	0.00	0.01	0.45	0,16	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			345	9,52	9,07	37,67	271,76	#VALUE!	
399.4	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.75	0.00	15.15	63.33	8.25	
		Сок яблочный	150/150	0.75	0.15	15.15	69.00	8,25	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,75	0,00	15,15	63,33	8,25	
67	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.57	3.38	7.02	65.70	#VALUE!	
		Лавровый лист	0,01/0,01	0.00	0.00	0.00	0.02	0,01	
		Капуста белокочанная	45/36	0.65	0.04	1.69	10.08	2,03	
		Картофель	33,23/21,6	0.43	0.09	3.52	16.63	0,90	

		Томат-паста	1,8/1,8	0.09	0.00	0.34	1,78	0,22
		Лук	8,64/7,2	0.10	0.01	0.59	2,95	0,18
		Морковь	12,1/9	0.12	0.01	0.62	3,15	0,36
		Соль пищевая йодированная	2,7/2,7	0.00	0.00	0.00	0,00	0,04
		Масло растительное	2,16/2,16	0.00	2.16	0.00	19,42	0,30
		Вода	144/144	0.00	0.00	0.00	0,00	0,00
		Сметана 15,0% жирности	7,2/7,2	0.19	1.08	0.26	11,66	1,25
265	ОБЕД	Плов	150	9.39	18.83	22.92	317.59	#VALUE!
		Свинина, лопаточная часть	57/43,99	6.47	12.93	0.00	160,80	19,21
		Томат-паста	4,05/4,05	0.19	0.00	0.77	4,01	0,49
		Рис	34,01/34,01	2.55	0.88	21.19	103,04	2,55
		Лук	6/4,99	0.07	0.01	0.41	2,05	0,13
		Морковь	10,67/7,99	0.10	0.01	0.55	2,80	0,32
		Масло растительное	4,99/4,99	0.00	4.99	0.00	44,91	0,70
б/н	ОБЕД	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.16	0.02	0.50	2.80	0.8
		Огурец, грунтовый	20/20	0.16	0.02	0.50	2,80	0,80
33	ОБЕД	или Салат из свеклы	40	0.57	2.43	3.34	37.54	#VALUE!
		Свекла	51,88/38	0.57	0.04	3.34	15,96	1,56
		Масло растительное	2,4/2,4	0.00	2.40	0.00	21,58	0,34
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.82
		Хлеб ржаной	25/25	1.65	0.30	8.35	43,50	0,82
701.1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	1.25
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1.98	0.25	12.08	58,75	1,25
376	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	1.17	0.24	28.19	117.51	#VALUE!
		Сахар	9,15/9,15	0.00	0.00	9.13	36,51	0,50
		Кислота лимонная пищевая	0,15/0,15	0.00	0.00	0.00	0,00	0,09
		Сухофрукты (ассорти)	9,9/30	1.17	0.24	19.05	81,00	0,97
		Вода	152,25/152,25	0.00	0.00	0.00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	16,49	25,45	82,39	643,39	#VALUE!
213	ПОЛДНИК	Яйца вареные	60	7.62	6.90	0.42	94.50	10,98
		Яйцо	60/60	7.62	6.90	0.42	94,20	10,98
5	ПОЛДНИК	Икра кабачковая	40	0.76	3.56	3.08	47.60	4.3
		Икра кабачковая	42,16/40	0.00	0.00	0.00	0,00	4,30
700,1	ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.80	0.65
		Хлеб ржаной	20/20	1.32	0.24	6.68	34,80	0,65
393	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	150/7/3	0.09	0.00	7.79	32.66	#VALUE!
		Вода	114,21/114,21	0.00	0.00	0.00	0,00	0,00
		Лимон	6,09/5,32	0.05	0.01	0.16	1,81	1,31
		Сахар	7,62/7,62	0.00	0.00	7.60	30,40	0,42
		Вода	24,67/24,67	0.00	0.00	0.00	0,00	0,00
		Чай высшего сорта	0,23/0,23	0.05	0.00	0.01	0,44	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			270	9,79	10,7	17,97	209,56	#VALUE!
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1375	36,55	45,22	153,18	1188,04	#VALUE!
День 6								
94.2	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	150	4.51	4.41	12.41	108.13	#VALUE!
		Овсяные хлопья "Геркулес"	9/9	1.11	0.56	5.56	31,68	0,36
		Сахар	1,2/1,2	0.00	0.00	1.20	4,79	0,07
		Масло сливочное	1,5/1,5	0.02	0.92	0.03	8,49	0,75
		Вода	37,5/37,5	0.00	0.00	0.00	0,00	0,00
		Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	117/117	3.39	2.92	5.62	63,18	6,73
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.73	71.40	1.79
		Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2.40	0.30	14.73	71,40	1,79
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.00	2.49
		Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28,30	2,49
393	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	150/7/3	0.09	0.00	7.79	32.66	#VALUE!
		Вода	114,21/114,21	0.00	0.00	0.00	0,00	0,00
		Лимон	6,09/5,32	0.05	0.01	0.16	1,81	1,31
		Сахар	7,62/7,62	0.00	0.00	7.60	30,40	0,42
		Вода	24,67/24,67	0.00	0.00	0.00	0,00	0,00
		Чай высшего сорта	0,23/0,23	0.05	0.00	0.01	0,44	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			335	7,04	8,33	34,99	245,19	#VALUE!
399.4	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.75	0.00	15.15	63.33	8.25
		Сок яблочный	150/150	0.75	0.15	15.15	69,00	8,25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,75	0,00	15,15	63,33	8,25
57	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	2.34	3.26	13.99	95.49	#VALUE!
		Капуста белокочанная	45/36	0.65	0.04	1.69	10,08	2,03
		Картофель	45,07/36	0.72	0.14	5.87	27,72	1,22
		Свекла	38,4/28,8	0.43	0.03	2.53	12,10	1,15
		Томат-паста	3,6/3,6	0.17	0.00	0.68	3,56	0,43
		Лук	8,64/7,2	0.10	0.01	0.59	2,95	0,18
		Морковь	12,1/9	0.12	0.01	0.62	3,15	0,36

		Соль пищевая йодированная	2,16/2,16	0.00	0.00	0.00	0.00	0,03
		Сахар	1,8/1,8	0.00	0.00	1.80	7.18	0,10
		Масло растительное	2,16/2,16	0.00	2.16	0.00	19.42	0,30
		Вода	144/144	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Сметана 15,0% жирности	5,76/5,76	0.15	0.86	0.21	9.33	1,00
165	ОБЕД	Каша рассыпчатая	110	4.84	3.49	21.79	137.78	#VALUE!
		Гречневая крупа ядрица	38,06/38,06	4.80	1.26	21.73	117.22	3,62
		Соль пищевая йодированная	0,26/0,26	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Масло сливочное	3,63/3,63	0.05	2.23	0.06	20.55	1,80
		Вода	76,2/76,2	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
256	ОБЕД	Мясо тушеное	50	5.76	13.39	1.65	166.04	#VALUE!
		Свинина, лопаточная часть	43,5/37	5.44	10.88	0.00	135.24	14,66
		Томат-паста	3,5/3,5	0.17	0.00	0.66	3.46	0,42
		Лук	2,5/2	0.03	0.00	0.16	0.82	0,05
		Морковь	2,67/2	0.03	0.00	0.14	0.70	0,08
		Мука пшеничная	1/1	0.10	0.01	0.69	3.34	0,04
		Масло растительное	2,5/2,5	0.00	2.50	0.00	22.48	0,35
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.82
		Хлеб ржаной	25/25	1.65	0.30	8.35	43.50	0,82
15	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0.39	2.46	1.47	30.11	#VALUE!
		Огурец, грунтовый	17,52/14	0.11	0.01	0.35	1.96	0,70
		Помидоры (томаты), грунтовые	22,6/19,2	0.21	0.04	0.73	4.61	1,13
		Лук	6/4,8	0.07	0.01	0.39	1.97	0,13
		Масло растительное	2,4/2,4	0.00	2.40	0.00	21.58	0,34
19	ОБЕД	или Салат из соленых огурцов с луком	40	0.34	2.04	1.04	23.92	#VALUE!
		Лук	7,52/6,32	0.09	0.01	0.52	2.59	0,16
		Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	44,48/35,6	1.00	0.00	0.46	5.73	1,56
		Масло растительное	2/2	0.00	2.00	0.00	17.98	0,28
701.1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	1.25
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1.98	0.25	12.08	58.75	1,25
516	ОБЕД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0.00	0.00	5.34	21.51	#VALUE!
		Кисель из концентрата	18/18	0.00	0.00	2.34	9.54	3,68
		Сахар	3/3	0.00	0.00	2.99	11.97	0,17
		Вода	142,5/142,5	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	17,3	25,19	65,7	577,1	#VALUE!
237	ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	13.45	10.77	12.08	259.42	#VALUE!
		Крупа манная	4,62/4,62	0.48	0.05	3.26	15.38	0,18
		Сахар	6,15/6,15	0.00	0.00	6.14	24.54	0,34
		Сухари панировочные	3,08/3,08	0.00	0.00	0.00	0.00	0,62
		Масло сливочное	3,08/3,08	0.04	1.89	0.05	17.43	1,53
		Творог 9%	91,6/89	12.46	8.01	2.49	192.24	23,82
		Яйцо	3,08/3,08	0.39	0.35	0.02	4.84	0,56
		Сметана 15,0% жирности	3,08/3,08	0.08	0.46	0.11	4.99	0,54
130	ПОЛДНИК	Кофейный напиток на молоке	150	3.46	3.03	14.61	100.38	#VALUE!
		Сахар	9/9	0.00	0.00	8.98	35.91	0,50
		Кофейный напиток	1,5/1,5	0.21	0.22	0.22	3.72	1,19
		Вода	52,5/52,5	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	112,5/112,5	3.26	2.81	5.40	60.75	6,47
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	16,91	13,8	26,69	359,8	#VALUE!
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1355	42.00	47,32	142,53	1245,42	#VALUE!

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У		
День 7								
94,3	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	150	4.32	4.15	14.31	112.81	#VALUE!
		Рис	12/12	0.90	0.31	7.48	36.36	0,90
		Сахар	1,2/1,2	0.00	0.00	1.20	4.79	0,07
		Масло сливочное	1,5/1,5	0.02	0.92	0.03	8.49	0,75
		Вода	45/45	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	117/117	3.39	2.92	5.62	63.18	6,73
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.73	71.40	1.79
		Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2.40	0.30	14.73	71.40	1,79
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.00	2.49
		Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.30	2,49

392	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0.04	0.00	7.89	31.94	#VALUE!
		Вода	118,42/118,42	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Сахар	7,89/7,89	0.00	0.00	7.87	31.48	0,43
		Вода	25,58/25,58	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Чай высшего сорта	0,24/0,24	0.05	0.00	0.01	0.45	0,16
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			335	6,8	8,07	36,99	249,15	#VALUE!
545	ЗАВТРАК 2	Напиток апельсиновый или лимонный	150	0.11	0.01	18.33	75.90	#VALUE!
		Лимон	12/12	0.11	0.01	0.36	4.08	2,58
		Сахар	18/18	0.00	0.00	17.96	71.82	0,99
		Вода	157,5/157,5	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,11	0,01	18,33	75,9	#VALUE!
39	ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	180	2.29	3.71	14.67	101.65	#VALUE!
		Картофель	83,08/50,4	1.01	0.20	8.22	38.81	2,24
		Пшено	7,2/7,2	0.83	0.24	4.79	24.62	0,31
		Лук	9/7,56	0.11	0.02	0.62	3.10	0,19
		Морковь	15,36/11,52	0.15	0.01	0.79	4.03	0,46
		Соль пищевая йодированная	1,8/1,8	0.00	0.00	0.00	0.00	0,03
		Масло растительное	2,16/2,16	0.00	2.16	0.00	19.42	0,30
		Вода	216/216	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Сметана 15,0% жирности	5,4/5,4	0.14	0.81	0.19	8.75	0,94
132	ОБЕД	Капуста тушеная	110	2.77	3.47	11.90	91.60	#VALUE!
		Капуста белокочанная	151,06/121	2.18	0.12	5.69	33.88	6,80
		Томат-паста	3,66/3,66	0.18	0.00	0.70	3.63	0,44
		Лук	9,54/8,06	0.11	0.02	0.66	3.31	0,20
		Морковь	7,83/5,86	0.08	0.01	0.40	2.05	0,23
		Мука пшеничная	2,2/2,2	0.23	0.02	1.52	7.35	0,08
		Сахар	2,94/2,94	0.00	0.00	2.93	11.72	0,16
		Масло растительное	3,3/3,3	0.00	3.30	0.00	29.67	0,46
409	ОБЕД	Птица отварная	50	11.78	8.15	0.28	121.43	#VALUE!
		Курица, 1 категории	80/71,43	13.00	13.14	0.00	170.00	16,72
		Морковь	2,29/1,43	0.02	0.00	0.10	0.50	0,07
б/н	ОБЕД	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.12	0.04	0.44	2.880,00	
		Томат	3,8/3,61	0.17	0.00	0.76	3.58	0,00
б/н	ОБЕД	или ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	1.12	0.00	0.52	6.44	1,41
		Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	40/40	1.12	0.00	0.52	6.44	1,41
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.82
		Хлеб ржаной	25/25	1.65	0.30	8.35	43.50	0,82
701.1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	1.25
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1.98	0.25	12.08	58.75	1,25
376	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	1.17	0.24	28.19	117.51	#VALUE!
		Сахар	9,15/9,15	0.00	0.00	9.13	36.51	0,50
		Кислота лимонная пищевая	0,15/0,15	0.00	0.00	0.00	0.00	0,09
		Сухофрукты (ассорти)	9,9/30	1.17	0.24	19.05	81.00	0,97
		Вода	152,25/152,25	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	22,88	16,16	76,42	543,76	#VALUE!
215	ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	9.80	11.70	1.87	152.10	#VALUE!
		Масло сливочное	4,71/4,71	0.06	2.90	0.08	26.66	2,34
		Яйцо	70,59/70,59	8.96	8.12	0.49	110.83	12,91
		Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	27,06/27,06	0.78	0.68	1.30	14.61	1,56
400	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5.49	4.72	9.07	102.06	10.87
		Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	189/189	5.48	4.72	9.07	102.06	10,87
700,1	ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.80	0.65
		Хлеб ржаной	20/20	1.32	0.24	6.68	34.80	0,65
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	16,61	16,66	17,62	288,96	#VALUE!
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1405	46,4	40,9	149,36	1157,77	#VALUE!
День 8								
94.1	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	150	4.34	3.95	13.20	106.42	#VALUE!
		Крупа манная	9/9	0.93	0.09	6.35	29.97	0,36
		Сахар	1,2/1,2	0.00	0.00	1.20	4.79	0,07
		Масло сливочное	1,5/1,5	0.02	0.92	0.03	8.49	0,75
		Вода	37,5/37,5	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	117/117	3.39	2.92	5.62	63.18	6,73
3	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	4.68	4.83	14.96	122.32	#VALUE!
		Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2.40	0.30	14.73	71.40	1,79
		Масло сливочное	3,75/3,75	0.05	2.31	0.06	21.22	1,86
		Сыр "Адыгейский"	12/11,25	2.23	2.23	0.17	29.70	5,98
392	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0.04	0.00	7.89	31.94	#VALUE!

		Вода	118,42/118,42	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Сахар	7,89/7,89	0.00	0.00	7.87		31.48	0,43
		Вода	25,58/25,58	0.00	0.00	0.00		0.00	0,00
		Чай высшего сорта	0,24/0,24	0.05	0.00	0.01		0.45	0,16
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			345	9,06	8,78	36,05	260,68		#VALUE!
368	ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00		5.7
		Яблоки	114/100	0.40	0.40	9.80	47.00		5,70
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,4	0,4	9,8	44.00		5.7
43	ОБЕД	Суп рыбный	180	6.80	2.75	9.97	92.34		#VALUE!
		Минтай	64,8/33,84	5.38	0.30	0.00	24.36		10,07
		Картофель	62,31/37,8	0.76	0.15	6.16	29.11		1,68
		Пшено	3,6/3,6	0.41	0.12	2.39	12.31		0,15
		Лук	9/7,56	0.11	0.02	0.62	3.10		0,19
		Морковь	15,36/11,52	0.15	0.01	0.79	4.03		0,46
		Соль пищевая йодированная	0,63/0,63	0.00	0.00	0.00	0.00		0,01
		Масло растительное	2,16/2,16	0.00	2.16	0.00	19.42		0,30
		Вода	216/216	0.00	0.00	0.00	0.00		0,00
205	ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	110	2.73	3.07	16.50	104.40		#VALUE!
		Масло сливочное	4,18/4,18	0.05	2.57	0.07	23.66		2,08
		Макаронные изделия	32,19/32,19	3.64	0.68	22.41	110.11		1,77
282	ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	50	7.41	14.95	4.92	202.09		#VALUE!
		Свинина, лопаточная часть	46/43	6.32	12.64	0.00	157.16		15,50
		Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	8,75/8,75	0.70	0.09	4.30	20.82		0,52
		Сухари панировочные	5/5	0.00	0.00	0.00	0.00		1,00
		Масло сливочное	3,12/3,12	0.04	1.92	0.05	17.69		1,55
		Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	11,88/11,88	0.34	0.30	0.57	6.41		0,68
б/н	ОБЕД	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.16	0.02	0.50	2.80		0,80
		Огурец, грунтовый	20/20	0.16	0.02	0.50	2.80		0,80
21/1	ОБЕД	или Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	40	0.53	4.03	3.00	50.52		#VALUE!
		Свекла	32,93/24,67	0.37	0.02	2.17	10.36		0,99
		Морковь	16/12	0.16	0.01	0.83	4.20		0,48
		Масло растительное	4/4	0.00	4.00	0.00	35.96		0,56
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50		0.82
		Хлеб ржаной	25/25	1.65	0.30	8.35	43.50		0,82
701.1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75		1.25
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1.98	0.25	12.08	58.75		1,25
376	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	1.17	0.24	28.19	117.51		#VALUE!
		Сахар	9,15/9,15	0.00	0.00	9.13	36.51		0,50
		Кислота лимонная пищевая	0,15/0,15	0.00	0.00	0.00	0.00		0,09
		Сухофрукты (ассорти)	9,9/30	1.17	0.24	19.05	81.00		0,97
		Вода	152,25/152,25	0.00	0.00	0.00	0.00		0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	22,43	25,61	83,5	671,91		#VALUE!
585	ПОЛДНИК	Булочка молочная	70	6.82	3.28	46.98	248.93		#VALUE!
		Ванилин	0/0	0.00	0.00	0.00	0.00		0,00
		Дрожжи хлебопекарные	0,67/0,67	0.09	0.02	0.00	0.50		0,53
		Мука пшеничная	53,9/53,9	5.55	0.58	37.19	180.03		1,99
		Мука пшеничная	2,1/2,1	0.22	0.02	1.45	7.01		0,08
		Соль пищевая йодированная	0,67/0,67	0.00	0.00	0.00	0.00		0,01
		Сахар	7/7	0.00	0.00	6.99	27.93		0,39
		Яйцо	1,26/1,26	0.16	0.14	0.01	1.98		0,23
		Масло растительное	1,82/1,82	0.00	1.82	0.00	16.36		0,25
		Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	28/28	0.81	0.70	1.34	15.12		1,61
401	ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4.35	3.75	6.00	79.50		9.16
		Кефир 2,5% жирности	154,17/150	4.35	3.75	6.00	79.50		9,16
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			220	11,17	7,03	52,98	328,43		#VALUE!
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1285	43,06	41,82	182,33	1305,02		#VALUE!
День 9									
94	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	150	4.92	4.24	13.70	113.42		#VALUE!
		Гречневая крупа ядрица	12/12	1.51	0.40	6.85	36.96		1,14
		Сахар	1,2/1,2	0.00	0.00	1.20	4.79		0,07
		Масло сливочное	1,5/1,5	0.02	0.92	0.03	8.49		0,75
		Вода	37,5/37,5	0.00	0.00	0.00	0.00		0,00
		Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	117/117	3.39	2.92	5.62	63.18		6,73
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.73	71.40		1.79
		Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2.40	0.30	14.73	71.40		1,79

6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.00	2.49
		Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.30	2,49
392	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0.04	0.00	7.89	31.94	#VALUE!
		Вода	118,42/118,42	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Сахар	7,89/7,89	0.00	0.00	7.87	31.48	0,43
		Вода	25,58/25,58	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Чай высшего сорта	0,24/0,24	0.05	0.00	0.01	0.45	0,16
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			335	7,4	8,16	36,38	249,76	#VALUE!
399.4	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.75	0.00	15.15	63.33	8.25
		Сок яблочный	150/150	0.75	0.15	15.15	69.00	8,25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,75	0.00	15,15	63,33	8.25
81	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	180	3.89	2.61	14.20	96.16	#VALUE!
		Картофель	55,45/36	0.72	0.14	5.87	27.72	1,50
		Лук	8,64/7,2	0.10	0.01	0.59	2.95	0,18
		Морковь	12,29/9	0.12	0.01	0.62	3.15	0,37
		Соль пищевая йодированная	2,7/2,7	0.00	0.00	0.00	0.00	0,04
		Горох шлифованный	14,58/14,4	2.95	0.29	7.13	42.91	0,66
		Масло растительное	2,16/2,16	0.00	2.16	0.00	19.42	0,30
		Вода	126/126	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
114	ОБЕД	Плов с курицей	150	21.99	7.41	23.98	251.10	#VALUE!
		Куриная грудка (филе)	90,41/80	18.88	1.52	0.32	90.39	27,03
		Томат-паста	7,99/7,99	0.38	0.00	1.52	7.92	0,96
		Рис	34,01/34,01	2.55	0.88	21.19	103.04	2,55
		Лук	6,3/4,99	0.07	0.01	0.41	2.05	0,13
		Морковь	10,67/7,99	0.10	0.01	0.55	2.80	0,32
		Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Масло растительное	4,99/4,99	0.00	4.99	0.00	44.91	0,70
		Вода	136,1/136,1	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
13	ОБЕД	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	40	0.66	2.44	1.94	32.78	#VALUE!
		Капуста белокочанная	40/32	0.58	0.03	1.50	8.96	1,80
		Морковь	8,53/6,4	0.08	0.01	0.44	2.24	0,26
		Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0.00	0.00	0.00	0.00	0,01
		Масло растительное	2,4/2,4	0.00	2.40	0.00	21.58	0,34
5	ОБЕД	Икра кабачковая	40	0.76	3.56	3.08	47.60	4.3
		Икра кабачковая	42,16/40	0.00	0.00	0.00	0.00	4,30
701.1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	1.25
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1.98	0.25	12.08	58.75	1,25
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.82
		Хлеб ржаной	25/25	1.65	0.30	8.35	43.50	0,82
376	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	1.17	0.24	28.19	117.51	#VALUE!
		Сахар	9,15/9,15	0.00	0.00	9.13	36.51	0,50
		Кислота лимонная пищевая	0,15/0,15	0.00	0.00	0.00	0.00	0,09
		Сухофрукты (ассорти)	9,9/30	1.17	0.24	19.05	81.00	0,97
		Вода	152,25/152,25	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	31,7	15,13	91,1	627,64	#VALUE!
45	ПОЛДНИК	Винегрет овощной	60	0.82	3.70	5.06	57.35	#VALUE!
		Картофель	23,82/15	0.30	0.06	2.44	11.55	0,64
		Свекла	16,32/12	0.18	0.01	1.06	5.04	0,49
		Лук	11,28/9	0.13	0.02	0.74	3.69	0,24
		Морковь	12,1/9	0.12	0.01	0.62	3.15	0,36
		Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	15/12	0.34	0.00	0.16	1.93	0,53
		Масло растительное	3,6/3,6	0.00	3.60	0.00	32.36	0,50
22	ПОЛДНИК	или Салат из картофеля с солеными огурцами	60	8.19	31.26	51.42	519.60	#VALUE!
		Картофель	37,94/24	0.48	0.10	3.91	18.48	1,02
		Лук	3,78/3	0.04	0.01	0.25	1.23	0,08
		Морковь	16,38/12	0.16	0.01	0.83	4.20	0,49
		Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	22,5/18	0.50	0.00	0.23	2.90	0,79
		Масло растительное	3/3	0.00	3.00	0.00	26.97	0,42
242	ПОЛДНИК	Рыба отварная	50	10.20	0.58	0.38	47.83	#VALUE!
		Минтай	67,5/63,75	10.14	0.57	0.00	45.90	10,49
		Лук	3,75/3,12	0.04	0.01	0.26	1.28	0,08
		Морковь	2,67/1,88	0.02	0.00	0.13	0.66	0,08
28	ПОЛДНИК	или Сельдь с луком и растительным маслом	30	3.71	3.61	0.60	49.77	#VALUE!
		Лук	7,8/6,6	0.09	0.01	0.54	2.71	0,16
		Сельдь с/с	21,6/21,6	3.78	0.43	0.00	19.01	2,78
		Масло растительное	1,8/1,8	0.00	1.80	0.00	16.18	0,25

700,1	ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.80	0.65
		Хлеб ржаной	20/20	1.32	0.24	6.68	34.80	0,65
392	ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0.04	0.00	7.89	31.94	#VALUE!
		Вода	118,42/118,42	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Сахар	7,89/7,89	0.00	0.00	7.87	31.48	0,43
		Вода	25,58/25,58	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Чай высшего сорта	0,24/0,24	0.05	0.00	0.01	0.45	0,16
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			370	24,28	39,39	72,03	741,29	#VALUE!
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1465	64,13	62,68	214,66	1682,02	#VALUE!

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У		

День 10								
93	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.77	4.10	15.20	117.50	#VALUE!
		Сахар	1,2/1,2	0.00	0.00	1.20	4.79	0,07
		Макаронные изделия	12/12	1.36	0.25	8.35	41.04	0,66
		Масло сливочное	1,5/1,5	0.02	0.92	0.03	8.49	0,75
		Вода	37,5/37,5	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	117/117	3.39	2.92	5.62	63.18	6,73
393	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	150/7/3	0.09	0.00	7.79	32.66	#VALUE!
		Вода	114,21/114,21	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Лимон	6,09/5,32	0.05	0.01	0.16	1.81	1,31
		Сахар	7,62/7,62	0.00	0.00	7.60	30.40	0,42
		Вода	24,67/24,67	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Чай высшего сорта	0,23/0,23	0.05	0.00	0.01	0.44	0,15
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.73	71.40	1.79
		Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2.40	0.30	14.73	71.40	1,79
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.00	2.49
		Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.30	2,49
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			335	7,3	8,02	37,78	254,56	#VALUE!
368	ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	5.7
		Яблоки	114/100	0.40	0.40	9.80	47.00	5,70
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,4	0,4	9,8	44,00	5,7
67	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.57	3.38	7.02	65.70	#VALUE!
		Лавровый лист	0,01/0,01	0.00	0.00	0.00	0.02	0,01
		Капуста белокочанная	45/36	0.65	0.04	1.69	10.08	2,03
		Картофель	33,23/21,6	0.43	0.09	3.52	16.63	0,90
		Томат-паста	1,8/1,8	0.09	0.00	0.34	1.78	0,22
		Лук	8,64/7,2	0.10	0.01	0.59	2.95	0,18
		Морковь	12,1/9	0.12	0.01	0.62	3.15	0,36
		Соль пищевая йодированная	2,7/2,7	0.00	0.00	0.00	0.00	0,04
		Масло растительное	2,16/2,16	0.00	2.16	0.00	19.42	0,30
		Вода	144/144	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Сметана 15,0% жирности	7,2/7,2	0.19	1.08	0.26	11.66	1,25
321	ОБЕД	Пюре картофельное	130	2.89	3.76	19.19	122.42	#VALUE!
		Картофель	171/111,15	2.22	0.44	18.12	85.59	4,62
		Масло сливочное	4,55/4,55	0.06	2.80	0.08	25.75	2,26
		Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	20,54/20,54	0.60	0.51	0.99	11.09	1,18
301	ОБЕД	Птица тушеная	50	5.88	5.39	1.47	77.81	#VALUE!
		Курица, 1 категории	73,75/65,31	11.89	12.02	0.00	155.44	15,41
		Вода	18,75/18,75	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Сметана 15,0% жирности	6,25/6,25	0.16	0.94	0.22	10.12	1,09
		Мука пшеничная	1,88/1,88	0.19	0.02	1.29	6.26	0,07
		Соль пищевая йодированная	0,2/0,2	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
14	ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком	40	0.45	2.47	1.89	32.46	#VALUE!
		Помидоры (томаты), грунтовые	33,88/28,8	0.32	0.06	1.09	6.91	1,69
		Лук	11,52/9,68	0.14	0.02	0.79	3.97	0,24
		Масло растительное	2,4/2,4	0.00	2.40	0.00	21.58	0,34
53	ОБЕД	или Салат из свеклы с солеными огурцами	30	0.38	1.53	2.05	23.59	#VALUE!
		Огурец соленый	7,5/6	0.05	0.01	0.10	0.78	0,23
		Свекла	29,76/22,2	0.33	0.02	1.95	9.32	0,89
		Масло растительное	1,5/1,5	0.00	1.50	0.00	13.48	0,21
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.82
		Хлеб ржаной	25/25	1.65	0.30	8.35	43.50	0,82
376	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	1.17	0.24	28.19	117.51	#VALUE!

		Сахар	9,15/9,15	0.00	0.00	9.13	36.51	0,50
		Кислота лимонная пищевая	0,15/0,15	0.00	0.00	0.00	0.00	0,09
		Сухофрукты (ассорти)	9,9/30	1.17	0.24	19.05	81.00	0,97
		Вода	152,25/152,25	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
701.1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	1.25
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1.98	0.25	12.08	58.75	1,25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			630	15,97	17,32	80,23	541,74	#VALUE!
213	ПОЛДНИК	Яйца вареные	60	7.62	6.90	0.42	94.50	10.98
		Яйцо	60/60	7.62	6.90	0.42	94.20	10,98
5	ПОЛДНИК	Икра кабачковая	40	0.76	3.56	3.08	47.60	4.3
		Икра кабачковая	42,16/40	0.00	0.00	0.00	0.00	4,30
700,1	ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.80	0.65
		Хлеб ржаной	20/20	1.32	0.24	6.68	34.80	0,65
397	ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	3.27	2.73	13.24	91.54	#VALUE!
		Какао-порошок	1,67/1,67	0.40	0.25	0.17	4.81	0,57
		Сахар	8,34/8,34	0.00	0.00	8.32	33.28	0,46
		Вода	66,66/66,66	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	99/99	2.87	2.48	4.75	53.46	5,69
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			270	12,97	13,43	23,42	268,44	#VALUE!
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1335	36,64	39,17	151,23	1108,74	#VALUE!
Среднее значение за период			1364	45,04	43,43	166,14	1260,59	84.7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				14,29	31,01	52,72		

