

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	5,78	5,26	17,6	141,9	94.1
	Сахар	1,6/1,6	0	0	1,6	6,38	
	Крупа манная	12/12	1,24	0,12	8,47	39,96	
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	
	Вода	50/50	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	156/156	4,52	3,9	7,49	84,24	
	Чай с лимоном	180/10/7	0,11	0	9,34	39,19	393
	Вода	137,05/137,0	0	0	0	0	
	Лимон	7,31/6,39	0,06	0,01	0,19	2,17	
	Сахар	9,14/9,14	0	0	9,13	36,48	
	Вода	29,61/29,61	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,27/0,27	0,05	0	0,01	0,52	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,73	71,4	701
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	8,33	9,18	41,73	285,49	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0	18,18	76	399.4
	Сок яблочный	180/180	0,9	0,18	18,18	82,8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,9	0	18,18	76	
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,89	2,61	14,2	96,16	81
	Морковь	12,29/9	0,12	0,01	0,62	3,15	
	Соль пищевая йодированная	2,7/2,7	0	0	0	0	
	Лук	8,64/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	
	Картофель	60,08/36	0,72	0,14	5,87	27,72	
	Горох шлифованный	14,58/14,4	2,95	0,29	7,13	42,91	
	Вода	126/126	0	0	0	0	
	Масло растительное	2,16/2,16	0	2,16	0	19,42	
	Каша рассыпчатая	130	5,72	4,12	25,75	162,82	165
	Соль пищевая йодированная	0,31/0,31	0	0	0	0	
	Гречневая крупа ядрица	44,98/44,98	5,67	1,48	25,68	138,54	

ОБЕД	Масло сливочное	4,29/4,29	0,06	2,64	0,07	24,28	
	Вода	90,05/90,05	0	0	0	0	
	Гуляш	70	10,19	11,75	2,02	154,7	260
	Свинина, лопаточная часть	60,9/51,8	7,61	15,23	0	189,33	
	Мука пшеничная	1,4/1,4	0,14	0,02	0,97	4,68	
	Лук	8,4/7	0,1	0,01	0,57	2,87	
	Томат-паста	5,6/5,6	0,27	0	1,06	5,54	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3,5	0	31,46	
	Салат из белокочанной капусты	50	0,78	2,55	4,76	45,54	20
	Сахар	2,5/2,5	0	0	2,5	9,98	
	Лук	6,25/5	0,07	0,01	0,41	2,05	
	Капуста белокочанная	49,3/39,45	0,71	0,04	1,85	11,05	
	Вода	4,85/4,85	0	0	0	0	
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	700
	Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1,98	0,25	12,08	58,75	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	6,41	25,81	516
	Сахар	3,6/3,6	0	0	3,59	14,36	
Кисель из концентрата	21,6/21,6	0	0	2,81	11,45		
Вода	171/171	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ОБЕД	660	24,21	21,58	73,56	587,28		
ПОЛДНИК	Вареники ленивые (отварные)	120	15,55	12,55	17,93	312,54	230
	Масло сливочное	4,99/4,99	0,06	3,07	0,08	28,24	
	Мука пшеничная	19/19	1,96	0,21	13,11	63,46	
	Соль пищевая йодированная	0,27/0,27	0	0	0	0	
	Сахар	6,51/6,51	0	0	6,5	25,99	
	Яйцо	6,51/6,51	0,83	0,75	0,05	10,23	
	Творог 9%	121,61/119,4	16,72	10,75	3,34	257,98	
	Кофейный напиток на молоке	200	4,62	4,04	19,48	133,84	130
	Сахар	12/12	0	0	11,98	47,88	
	Кофейный напиток	2/2	0,28	0,29	0,3	4,96	
	Вода	70/70	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	150/150	4,35	3,75	7,2	81	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	320	20,17	16,59	37,41	446,38		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	53,61	47,35	170,88	1395,15	
День 2							
ЗАВТРАК	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u>	200	6,36	5,46	20,26	156,66	93
	Сахар	1,6/1,6	0	0	1,6	6,38	
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	
	Макаронные изделия	16/16	1,81	0,34	11,14	54,72	
	Вода	50/50	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	156/156	4,52	3,9	7,49	84,24	
	<u>Бутерброды с сыром</u>	45	4,68	4,83	14,96	122,32	3
	Сыр "Адыгейский"	12/11,25	2,23	2,23	0,17	29,7	
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
	<u>Чай с лимоном</u>	180/10/7	0,11	0	9,34	39,19	393
	Вода	137,05/137,0	0	0	0	0	
	Лимон	7,31/6,39	0,06	0,01	0,19	2,17	
	Сахар	9,14/9,14	0	0	9,13	36,48	
	Вода	29,61/29,61	0	0	0	0	
Чай высшего сорта	0,27/0,27	0,05	0	0,01	0,52		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	11,15	10,29	44,56	318,17	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Яблоки	114/100	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	44	
	<u>Борщ с капустой и картофелем</u>	180	11,38	10,98	14,36	202,52	57
	Капуста белокочанная	45/36	0,65	0,04	1,69	10,08	
	Картофель	48,83/36	0,72	0,14	5,87	27,72	
	Свекла	38,4/28,8	0,43	0,03	2,53	12,1	
	Лук	8,64/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	
	Морковь	12,1/9	0,12	0,01	0,62	3,15	
	Масло растительное	2,16/2,16	0	2,16	0	19,42	
	Соль пищевая йодированная	2,16/2,16	0	0	0	0	
	Сахар	1,8/1,8	0	0	1,8	7,18	
	Томат-паста	3,6/3,6	0,17	0	0,68	3,56	
	Сметана 15,0% жирности	5,76/5,76	0,15	0,86	0,21	9,33	
	Вода	144/144	0	0	0	0	
	Свинина, лопаточная часть	19,87/19,87	2,92	5,84	0	72,63	
	Лук	2,88/2,45	0,03	0	0,2	1	
	Морковь	3,23/2,45	0,03	0	0,17	0,86	

ОБЕД	Соль пищевая йодированная	0,72/0,72	0	0	0	0	
	<u>Рис отварной с овощами</u>	130	3,33	3,72	26,34	152,55	60
	Морковь	17,33/13	0,17	0,01	0,9	4,55	
	Лук	15,34/13	0,18	0,03	1,07	5,33	
	Масло сливочное	4,33/4,33	0,06	2,66	0,07	24,5	
	Рис	39/39	2,92	1,01	24,3	118,17	
	Вода	80,6/80,6	0	0	0	0	
	<u>Рыба, тушенная в томате с овощами</u>	70	8,01	3,96	3,11	80,52	90
	Морковь	18,67/14	0,18	0,01	0,97	4,9	
	Сахар	1,4/1,4	0	0	1,4	5,59	
	Лук	7/5,88	0,08	0,01	0,48	2,41	
	Минтай	105/48,3	7,68	0,43	0	34,78	
	Томат-паста	1,4/1,4	0,07	0	0,27	1,39	
	Вода	13,3/13,3	0	0	0	0	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3,5	0	31,46	
	<u>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</u>	50	0,2	0,03	0,62	3,5	б/н
	Огурец, грунтовый	25/25	0,2	0,02	0,62	3,5	
	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	700
	Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1,98	0,25	12,08	58,75	
	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	180	1,4	0,29	33,82	141,01	376
	Сахар	10,98/10,98	0	0	10,96	43,81	
	Кислота лимонная пищевая	0,18/0,18	0	0	0	0	
Сухофрукты (ассорти)	11,88/36	1,4	0,29	22,86	97,2		
Вода	182,7/182,7	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ОБЕД	660	27,95	19,53	98,67	682,35		
ПОЛДНИК	<u>Омлет натуральный</u>	100	9,8	11,7	1,87	152,1	215
	Масло сливочное	4,71/4,71	0,06	2,9	0,08	26,66	
	Яйцо	70,59/70,59	8,96	8,12	0,49	110,83	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	27,06/27,06	0,78	0,68	1,3	14,61	
	<u>Молоко кипяченое</u>	200	6,1	5,24	10,08	113,4	400
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	210/210	6,09	5,25	10,08	113,4	
	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700,1
Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	320	17,22	17,18	18,63	300,3		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1505	56,72	47,4	171,66	1344,82		

День 3							
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")						
		200	6,5	8,18	26,46	206,64	66
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	
	Сахар	6/6	0	0	5,99	23,94	
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	33,96	
	Пшено	10/10	1,15	0,33	6,65	34,2	
	Рис	10/10	0,75	0,26	6,23	30,3	
	Вода	24/24	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	156/156	4,52	3,9	7,49	84,24	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,73	71,4	701
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0,05	0	9,47	38,32	392
	Вода	142,11/142,1	0	0	0	0	
	Сахар	9,47/9,47	0	0	9,45	37,78	
	Вода	30,7/30,7	0	0	0	0	
Чай высшего сорта	0,28/0,28	0,06	0	0,01	0,54		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	8,99	12,1	50,72	349,36		
ЗАВТРАК 2	Напиток апельсиновый или лимонный	180	0,13	0,02	22	91,08	545
	Сахар	21,6/21,6	0	0	21,56	86,18	
	Лимон	14,4/14,4	0,13	0,01	0,43	4,9	
	Вода	189/189	0	0	0	0	
	Плоды и ягоды свежие	100	1,5	0,5	21	95	368г
Бананы	167/100	1,5	0,5	21	96		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	280	1,63	0,52	43	186,08		
	Свекольник со сметаной	180	1,75	3,44	11,65	84,8	5/2
	Морковь	9,6/7,2	0,09	0,01	0,5	2,52	
	Соль пищевая йодированная	0,9/0,9	0	0	0	0	
	Сахар	0,9/0,9	0	0	0,9	3,59	
	Лук	9,63/8,1	0,11	0,02	0,66	3,32	
	Картофель	52,54/31,5	0,63	0,13	5,13	24,26	
	Свекла	63,65/47,7	0,72	0,05	4,2	20,03	
	Масло растительное	2,16/2,16	0	2,16	0	19,42	

ОБЕД	Бульон мясной	144/144	1,44	0	0	5,76	
	Сметана 15,0% жирности	7,2/7,2	0,19	1,08	0,26	11,66	
	Жаркое по-домашнему из свинины	150	11,4	24,15	15,65	352,71	259
	Свинина, лопаточная часть	74,56/63,44	9,32	18,65	0	231,85	
	Лук	10,29/8,57	0,12	0,02	0,7	3,51	
	Картофель	142,5/85,71	1,71	0,34	13,97	66	
	Томат-паста	5,15/5,15	0,25	0	0,98	5,09	
	Масло растительное	5,15/5,15	0	5,14	0	46,25	
	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,56	3,09	2,36	40,57	14
	Помидоры (томаты), грунтовые	42,35/36	0,4	0,07	1,37	8,64	
	Лук	14,4/12,1	0,17	0,02	0,99	4,96	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	700
	Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1,98	0,25	12,08	58,75	
	Компот из сушеных фруктов	180	1,4	0,29	33,82	141,01	376
	Сахар	10,98/10,98	0	0	10,96	43,81	
	Кислота лимонная пищевая	0,18/0,18	0	0	0	0	
	Сухофрукты (ассорти)	11,88/36	1,4	0,29	22,86	97,2	
Вода	182,7/182,7	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ОБЕД	610	18,74	31,52	83,9	721,34		
ПОЛДНИК	Пудинг рисовый, манный, пшеничный	120	5,39	6,41	31,14	203,24	195
	Сахар	7,82/7,82	0	0	7,81	31,22	
	Крупа манная	25,04/25,04	2,58	0,25	17,68	83,4	
	Ванилин	0/0	0	0	0	0	
	Изюм	5,48/5,22	0,15	0,03	3,45	13,79	
	Масло сливочное	5,22/5,22	0,07	3,21	0,09	29,55	
	Повидло	24/24	0	0	0	0	
	Сухари панировочные	2,6/2,6	0	0	0	0	
	Яйцо	10,44/10,44	1,33	1,2	0,07	16,39	
	Вода	41,74/41,74	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	39,13/39,13	1,13	0,98	1,88	21,13	
	Сметана 15,0% жирности	4,8/4,8	0,12	0,72	0,17	7,78	
	Какао с молоком	200	4,36	3,64	17,66	122,06	397
	Сахар	11,12/11,12	0	0	11,1	44,37	
	Какао-порошок	2,22/2,22	0,54	0,33	0,23	6,42	
Вода	88,88/88,88	0	0	0	0		

	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	132/132	3,83	3,3	6,34	71,28	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	9,75	10,05	48,8	325,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1625	39,11	54,19	226,42	1582,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	<u>Суп молочный с крупой</u>	200	6,02	5,88	16,54	144,18	94.2
	Сахар	1,6/1,6	0	0	1,6	6,38	
	Овсяные хлопья "Геркулес"	12/12	1,48	0,74	7,42	42,24	
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	
	Вода	50/50	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	156/156	4,52	3,9	7,49	84,24	
	<u>Масло (порциями)</u>	5	0,04	3,62	0,06	33	6
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2,4	0,3	14,73	71,4	701
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
	<u>Чай с лимоном</u>	180/10/7	0,11	0	9,34	39,19	393
	Вода	137,05/137,0	0	0	0	0	
	Лимон	7,31/6,39	0,06	0,01	0,19	2,17	
	Сахар	9,14/9,14	0	0	9,13	36,48	
	Вода	29,61/29,61	0	0	0	0	
Чай высшего сорта	0,27/0,27	0,05	0	0,01	0,52		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	8,57	9,8	40,67	287,77	
ЗАВТРАК 2	<u>Фрукты и ягоды свежие</u>	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Яблоки	114/100	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	44	
	<u>Суп рыбный</u>	180	6,8	2,75	9,97	92,34	43
	Морковь	15,36/11,52	0,15	0,01	0,79	4,03	
	Соль пищевая йодированная	0,63/0,63	0	0	0	0	
	Лук	9/7,56	0,11	0,02	0,62	3,1	
	Минтай	64,8/33,84	5,38	0,3	0	24,36	
	Картофель	67,5/37,8	0,76	0,15	6,16	29,11	
	Пшено	3,6/3,6	0,41	0,12	2,39	12,31	
	Вода	216/216	0	0	0	0	

ОБЕД	Масло растительное	2,16/2,16	0	2,16	0	19,42	
	<u>Макаронные изделия отварные с маслом</u>	130	3,22	3,63	19,5	123,38	205
	Масло сливочное	4,94/4,94	0,06	3,04	0,08	27,96	
	Макаронные изделия	38,05/38,05	4,3	0,8	26,48	130,13	
	<u>Котлеты рубленые из птицы или кролика</u>	70	22,27	3,87	7,72	154,9	305
	Куриная грудка (филе)	89,95/87,5	20,65	1,66	0,35	98,88	
	Масло сливочное	2,62/2,62	0,03	1,61	0,04	14,86	
	Сухари панировочные	7/7	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	13,12/13,12	1,05	0,13	6,44	31,24	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	18,38/18,38	0,53	0,46	0,88	9,92	
	<u>Салат витаминный</u>	50	0,75	2,25	5,41	44,17	15
	Морковь	16,91/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Сахар	2,5/2,5	0	0	2,5	9,98	
	Капуста белокочанная	42,5/34,15	0,61	0,03	1,61	9,56	
	Яблоки	12,5/11,25	0,04	0,04	1,1	5,29	
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	
	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	700
	Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1,98	0,25	12,08	58,75	
	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	180	1,4	0,29	33,82	141,01	376
	Сахар	10,98/10,98	0	0	10,96	43,81	
	Кислота лимонная пищевая	0,18/0,18	0	0	0	0	
	Сухофрукты (ассорти)	11,88/36	1,4	0,29	22,86	97,2	
	Вода	182,7/182,7	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	38,07	13,34	96,84	658,05	
	ПОЛДНИК	<u>Ватрушка с творогом</u>	80	9,79	11,11	35,2	303,1
Мука пшеничная		30,77/30,77	3,17	0,33	21,23	102,77	
Соль пищевая йодированная		0,62/0,62	0	0	0	0	
Сахар		12,3/12,3	0	0	12,28	49,09	
Творог 9%		30,77/30,77	4,31	2,77	0,86	66,46	
Дрожжи хлебопекарные		2,46/2,46	0,31	0,07	0	1,85	
Яйцо		12,3/12,3	1,56	1,41	0,09	19,32	
Масло растительное		6,15/6,15	0	6,15	0	55,31	
Молоко пастеризованное, 2,5% жирности		15,38/15,38	0,45	0,38	0,74	8,31	

	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,8	5	8	106	401
	Кефир 2,5% жирности	205,56/200	5,8	5	8	106	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	15,59	16,11	43,2	409,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	62,63	39,65	190,51	1398,92	
День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	6,4	5,66	19,76	156,66	94.5
	Сахар	1,6/1,6	0	0	1,6	6,38	
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	
	Пшено	16/16	1,84	0,53	10,64	54,72	
	Вода	50/50	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	156/156	4,52	3,9	7,49	84,24	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0,05	0	9,47	38,32	392
	Вода	142,11/142,1	0	0	0	0	
	Сахар	9,47/9,47	0	0	9,45	37,78	
	Вода	30,7/30,7	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,28/0,28	0,06	0	0,01	0,54	
	Бутерброды с сыром	45	4,68	4,83	14,96	122,32	3
	Сыр "Адыгейский"	12/11,25	2,23	2,23	0,17	29,7	
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	
Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	11,13	10,49	44,19	317,3	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0	18,18	76	399.4
	Сок яблочный	180/180	0,9	0,18	18,18	82,8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,9	0	18,18	76	
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	8,73	17,57	7,4	243,88	67
	Капуста белокочанная	45/36	0,65	0,04	1,69	10,08	
	Картофель	36/21,6	0,43	0,09	3,52	16,63	
	Лук	8,64/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	
	Морковь	12,1/9	0,12	0,01	0,62	3,15	
	Масло растительное	2,16/2,16	0	2,16	0	19,42	
	Соль пищевая йодированная	2,7/2,7	0	0	0	0	
	Томат-паста	1,8/1,8	0,09	0	0,34	1,78	
	Сметана 15,0% жирности	7,2/7,2	0,19	1,08	0,26	11,66	
	Лавровый лист	0,01/0,01	0	0	0	0,02	

ОБЕД	Вода	144/144	0	0	0	0	
	Свинина, лопаточная часть	19,87/19,87	2,92	5,84	0	72,63	
	Лук	2,88/2,45	0,03	0	0,2	1	
	Морковь	3,23/2,45	0,03	0	0,17	0,86	
	Соль пищевая йодированная	0,72/0,72	0	0	0	0	
	Плов	180	11,27	22,59	27,5	381,11	265
	Свинина, лопаточная часть	68,4/52,79	7,76	15,52	0	192,96	
	Морковь	12,81/9,59	0,12	0,01	0,66	3,36	
	Лук	7,2/5,99	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Томат-паста	4,86/4,86	0,23	0	0,92	4,81	
	Рис	40,81/40,81	3,06	1,06	25,42	123,64	
	Масло растительное	5,99/5,99	0	5,99	0	53,89	
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,2	0,03	0,62	3,5	б/н
	Огурец, грунтовый	25/25	0,2	0,02	0,62	3,5	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	700
	Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1,98	0,25	12,08	58,75	
	Компот из сушеных фруктов	180	1,4	0,29	33,82	141,01	376
	Сахар	10,98/10,98	0	0	10,96	43,81	
Кислота лимонная пищевая	0,18/0,18	0	0	0	0		
Сухофрукты (ассорти)	11,88/36	1,4	0,29	22,86	97,2		
Вода	182,7/182,7	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ОБЕД	640	25,23	41,03	89,76	871,75		
ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	5
	Икра кабачковая	52,7/50	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700,1
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Кофейный напиток на молоке	200	4,62	4,04	19,48	133,84	130
	Сахар	12/12	0	0	11,98	47,88	
	Кофейный напиток	2/2	0,28	0,29	0,3	4,96	
	Вода	70/70	0	0	0	0	
Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	150/150	4,35	3,75	7,2	81		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	310	11,97	13,33	30,29	291,14		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1555	49,23	64,85	182,42	1556,19		

День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	6,02	5,88	16,54	144,18	94.2
	Сахар	1,6/1,6	0	0	1,6	6,38	
	Овсяные хлопья "Геркулес"	12/12	1,48	0,74	7,42	42,24	
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	
	Вода	50/50	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	156/156	4,52	3,9	7,49	84,24	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,73	71,4	701
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
	Чай с лимоном	180/10/7	0,11	0	9,34	39,19	393
	Вода	137,05/137,0	0	0	0	0	
	Лимон	7,31/6,39	0,06	0,01	0,19	2,17	
	Сахар	9,14/9,14	0	0	9,13	36,48	
	Вода	29,61/29,61	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,27/0,27	0,05	0	0,01	0,52	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	8,57	9,8	40,67	287,77	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0	18,18	76	399.4
	Сок яблочный	180/180	0,9	0,18	18,18	82,8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,9	0	18,18	76	
	Борщ с капустой и картофелем	180	11,38	10,98	14,36	202,52	57
	Капуста белокочанная	45/36	0,65	0,04	1,69	10,08	
	Картофель	48,83/36	0,72	0,14	5,87	27,72	
	Свекла	38,4/28,8	0,43	0,03	2,53	12,1	
	Лук	8,64/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	
	Морковь	12,1/9	0,12	0,01	0,62	3,15	
	Масло растительное	2,16/2,16	0	2,16	0	19,42	
	Соль пищевая йодированная	2,16/2,16	0	0	0	0	
	Сахар	1,8/1,8	0	0	1,8	7,18	
	Томат-паста	3,6/3,6	0,17	0	0,68	3,56	
	Сметана 15,0% жирности	5,76/5,76	0,15	0,86	0,21	9,33	
	Вода	144/144	0	0	0	0	
	Свинина, лопаточная часть	19,87/19,87	2,92	5,84	0	72,63	
	Лук	2,88/2,45	0,03	0	0,2	1	
	Морковь	3,23/2,45	0,03	0	0,17	0,86	
Соль пищевая йодированная	0,72/0,72	0	0	0	0		

ОБЕД	<u>Каша рассыпчатая</u>	130	5,72	4,12	25,75	162,82	165
	Соль пищевая йодированная	0,31/0,31	0	0	0	0	
	Гречневая крупа ядрица	44,98/44,98	5,67	1,48	25,68	138,54	
	Масло сливочное	4,29/4,29	0,06	2,64	0,07	24,28	
	Вода	90,05/90,05	0	0	0	0	
	<u>Мясо тушеное</u>	70	8,07	18,75	2,32	232,45	256
	Свинина, лопаточная часть	60,9/51,8	7,61	15,23	0	189,33	
	Мука пшеничная	1,4/1,4	0,14	0,02	0,97	4,68	
	Морковь	3,73/2,8	0,04	0	0,19	0,98	
	Лук	3,5/2,8	0,04	0,01	0,23	1,15	
	Томат-паста	4,9/4,9	0,24	0	0,93	4,85	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3,5	0	31,46	
	<u>Салат из свежих помидоров и огурцов</u>	50	0,49	3,08	1,84	37,64	15
	Огурец, грунтовый	21,9/17,5	0,14	0,02	0,44	2,45	
	Помидоры (томаты), грунтовые	28,25/24	0,26	0,05	0,91	5,76	
	Лук	7,5/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1,98	0,25	12,08	58,75	
	<u>Кисель из концентрата плодового или ягодного</u>	180	0	0	6,41	25,81	516
Сахар	3,6/3,6	0	0	3,59	14,36		
Кисель из концентрата	21,6/21,6	0	0	2,81	11,45		
Вода	171/171	0	0	0	0		
<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	700	
Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5		
ИТОГО ЗА ОБЕД	660	29,29	37,48	71,1	763,49		
ПОЛДНИК	<u>Запеканка из творога</u>	120	16,14	12,92	14,5	311,3	237
	Сахар	7,38/7,38	0	0	7,37	29,45	
	Крупа манная	5,54/5,54	0,57	0,06	3,91	18,46	
	Творог 9%	109,92/106,8	14,95	9,61	2,99	230,69	
	Масло сливочное	3,7/3,7	0,05	2,27	0,06	20,92	
	Сухари панировочные	3,7/3,7	0	0	0	0	
	Яйцо	3,7/3,7	0,47	0,43	0,03	5,8	
	Сметана 15,0% жирности	3,7/3,7	0,1	0,55	0,13	5,99	
	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	200	4,62	4,04	19,48	133,84	130

Сахар	12/12	0	0	11,98	47,88
Кофейный напиток	2/2	0,28	0,29	0,3	4,96
Вода	70/70	0	0	0	0
Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	150/150	4,35	3,75	7,2	81
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	320	20,76	16,96	33,98	445,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1575	59,52	64,24	163,93	1572,4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	5,76	5,54	19,08	150,42	94,3
	Сахар	1,6/1,6	0	0	1,6	6,38	
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	
	Рис	16/16	1,2	0,42	9,97	48,48	
	Вода	60/60	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	156/156	4,52	3,9	7,49	84,24	
	Бутерброды с сыром	45	4,68	4,83	14,96	122,32	3
	Сыр "Адыгейский"	12/11,25	2,23	2,23	0,17	29,7	
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1,98	0,25	12,08	58,75	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0,05	0	9,47	38,32	392
	Вода	142,11/142,1	0	0	0	0	
	Сахар	9,47/9,47	0	0	9,45	37,78	
Вода	30,7/30,7	0	0	0	0		
Чай высшего сорта	0,28/0,28	0,06	0	0,01	0,54		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	450	12,47	10,62	55,58	369,81		
ЗАВТРАК 2	Напиток апельсиновый или лимонный	180	0,13	0,02	22	91,08	545
	Сахар	21,6/21,6	0	0	21,56	86,18	
	Лимон	14,4/14,4	0,13	0,01	0,43	4,9	
	Вода	189/189	0	0	0	0	

	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	100	1,5	0,5	21	95	368г
	Бананы	167/100	1,5	0,5	21	96	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		280	1,63	0,52	43	186,08	
ОБЕД	<u>Суп крестьянский со сметаной</u>	180	2,29	3,71	14,67	101,65	39
	Морковь	15,36/11,52	0,15	0,01	0,79	4,03	
	Соль пищевая йодированная	1,8/1,8	0	0	0	0	
	Лук	9/7,56	0,11	0,02	0,62	3,1	
	Картофель	90/50,4	1,01	0,2	8,22	38,81	
	Пшено	7,2/7,2	0,83	0,24	4,79	24,62	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	Масло растительное	2,16/2,16	0	2,16	0	19,42	
	Сметана 15,0% жирности	5,4/5,4	0,14	0,81	0,19	8,75	
	<u>Рагу овощное с мясом</u>	180	7,96	13,97	16,81	239,33	89
	Свинина, лопаточная часть	69,84/30,96	4,55	9,1	0	113,16	
	Мука пшеничная	1,98/1,98	0,2	0,02	1,37	6,61	
	Морковь	39,55/29,88	0,39	0,03	2,06	10,46	
	Морковь	4,22/3,06	0,04	0	0,21	1,07	
	Сахар	0,54/0,54	0	0	0,54	2,15	
	Лук	21,6/18	0,25	0,04	1,48	7,38	
	Лук	1,08/0,9	0,01	0	0,07	0,37	
	Капуста белокочанная	68,4/45	0,81	0,04	2,11	12,6	
	Картофель	75,83/48,42	0,97	0,19	7,89	37,28	
	Масло сливочное	1,98/1,98	0,03	1,22	0,03	11,21	
	Масло сливочное	0,72/0,72	0,01	0,44	0,01	4,08	
	Томат-паста	5,4/5,4	0,26	0	1,03	5,35	
	Масло растительное	2,88/2,88	0	2,88	0	25,89	
	Бульон мясной	43,2/43,2	0,43	0	0	1,73	
	<u>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</u>	50	0,05	0,01	0,17	1,09	б/н
	Помидоры (томаты), грунтовые	4,76/4,51	0,05	0,01	0,17	1,08	
	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	700
Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5		
<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701.1	
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1,98	0,25	12,08	58,75		
<u>Компот из сушеных фруктов</u>	180	1,4	0,29	33,82	141,01	376	
Сахар	10,98/10,98	0	0	10,96	43,81		
Кислота лимонная пищевая	0,18/0,18	0	0	0	0		
Сухофрукты (ассорти)	11,88/36	1,4	0,29	22,86	97,2		
Вода	182,7/182,7	0	0	0	0		

ИТОГО ЗА ОБЕД		640	15,33	18,53	85,89	585,33	
ПОЛДНИК	<u>Омлет натуральный</u>	100	9,8	11,7	1,87	152,1	215
	Масло сливочное	4,71/4,71	0,06	2,9	0,08	26,66	
	Яйцо	70,59/70,59	8,96	8,12	0,49	110,83	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	27,06/27,06	0,78	0,68	1,3	14,61	
	<u>Молоко кипяченое</u>	200	6,1	5,24	10,08	113,4	400
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	210/210	6,09	5,25	10,08	113,4	
	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700,1
Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	17,22	17,18	18,63	300,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	46,65	46,85	203,1	1441,52	
День 8							
ЗАВТРАК	<u>Суп молочный с крупой</u>	200	5,78	5,26	17,6	141,9	94.1
	Сахар	1,6/1,6	0	0	1,6	6,38	
	Крупа манная	12/12	1,24	0,12	8,47	39,96	
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	
	Вода	50/50	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	156/156	4,52	3,9	7,49	84,24	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2,4	0,3	14,73	71,4	701
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
	<u>Масло (порциями)</u>	5	0,04	3,62	0,06	33	6
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	<u>Чай с лимоном</u>	180/10/7	0,11	0	9,34	39,19	393
	Вода	137,05/137,0	0	0	0	0	
	Лимон	7,31/6,39	0,06	0,01	0,19	2,17	
	Сахар	9,14/9,14	0	0	9,13	36,48	
Вода	29,61/29,61	0	0	0	0		
Чай высшего сорта	0,27/0,27	0,05	0	0,01	0,52		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	8,33	9,18	41,73	285,49	
ЗАВТРАК 2	<u>Фрукты и ягоды свежие</u>	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Яблоки	114/100	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	44	
	<u>Суп рыбный</u>	180	6,8	2,75	9,97	92,34	43
	Морковь	15,36/11,52	0,15	0,01	0,79	4,03	
	Соль пищевая йодированная	0,63/0,63	0	0	0	0	
	Лук	9/7,56	0,11	0,02	0,62	3,1	
	Минтай	64,8/33,84	5,38	0,3	0	24,36	

ОБЕД	Картофель	67,5/37,8	0,76	0,15	6,16	29,11	
	Пшено	3,6/3,6	0,41	0,12	2,39	12,31	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	Масло растительное	2,16/2,16	0	2,16	0	19,42	
	<u>Макаронные изделия отварные с маслом</u>	130	3,22	3,63	19,5	123,38	205
	Масло сливочное	4,94/4,94	0,06	3,04	0,08	27,96	
	Макаронные изделия	38,05/38,05	4,3	0,8	26,48	130,13	
	<u>Котлеты, биточки, шницели рубленые</u>	70	10,37	20,93	6,89	282,93	282
	Свинина, лопаточная часть	64,4/60,2	8,85	17,7	0	220,03	
	Масло сливочное	4,38/4,38	0,06	2,69	0,07	24,76	
	Сухари панировочные	7/7	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	12,25/12,25	0,98	0,12	6,01	29,16	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	16,62/16,62	0,48	0,42	0,8	8,98	
	<u>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</u>	50	0,2	0,03	0,62	3,5	б/н
	Огурец, грунтовый	25/25	0,2	0,02	0,62	3,5	
	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	700
	Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1,98	0,25	12,08	58,75	
	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	180	1,4	0,29	33,82	141,01	376
	Сахар	10,98/10,98	0	0	10,96	43,81	
	Кислота лимонная пищевая	0,18/0,18	0	0	0	0	
	Сухофрукты (ассорти)	11,88/36	1,4	0,29	22,86	97,2	
	Вода	182,7/182,7	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	25,62	28,18	91,22	745,41	
	ПОЛДНИК	<u>Творожники песочные</u>	80	8,81	13,46	35,28	320,47
Мука пшеничная		28/28	2,88	0,3	19,32	93,52	
Мука пшеничная		4/4	0,41	0,04	2,76	13,36	
Соль пищевая йодированная		0,06/0,06	0	0	0	0	
Сахар		6,4/6,4	0	0	6,39	25,54	
Сахар		5,6/5,6	0	0	5,59	22,34	
Ванилин		0,03/0,03	0	0	0	0	
Творог 9%		30,4/30,4	4,26	2,74	0,85	65,66	
Масло сливочное		12/12	0,16	7,38	0,2	67,92	
Яйцо		4/4	0,51	0,46	0,03	6,28	

	Яйцо	4/4	0,51	0,46	0,03	6,28	
	Масло растительное	1,6/1,6	0	1,6	0	14,38	
	Сметана 15,0% жирности	3,2/3,2	0,08	0,48	0,12	5,18	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,8	5	8	106	401
	Кефир 2,5% жирности	205,56/200	5,8	5	8	106	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	14,61	18,46	43,28	426,47	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1455	48,96	56,22	186,03	1501,37	
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	6,56	5,66	18,26	151,22	94
	Сахар	1,6/1,6	0	0	1,6	6,38	
	Гречневая крупа ядрица	16/16	2,02	0,53	9,14	49,28	
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	
	Вода	50/50	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	156/156	4,52	3,9	7,49	84,24	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,73	71,4	701
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	Чай с молоком или сливками	180	2,93	2,48	14,76	93,96	394
	Вода	59,99/59,99	0	0	0	0	
	Сахар	10,01/10,01	0	0	9,99	39,93	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	99/99	2,87	2,48	4,75	53,46	
Вода	32,41/32,41	0	0	0	0		
Чай высшего сорта	0,3/0,3	0,06	0	0,01	0,57		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	11,93	12,06	47,81	349,58	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Яблоки	114/100	0,4	0,4	9,8	47	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,89	2,61	14,2	96,16	81
	Морковь	12,29/9	0,12	0,01	0,62	3,15	
	Соль пищевая йодированная	2,7/2,7	0	0	0	0	
	Лук	8,64/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	
	Картофель	60,08/36	0,72	0,14	5,87	27,72	
	Горох шлифованный	14,58/14,4	2,95	0,29	7,13	42,91	
	Вода	126/126	0	0	0	0	
	Масло растительное	2,16/2,16	0	2,16	0	19,42	

ОБЕД	<u>Плов с курицей</u>	180	26,39	8,89	28,78	301,32	114
	Куриная грудка (филе)	108,49/95,99	22,65	1,82	0,38	108,47	
	Морковь	12,81/9,59	0,12	0,01	0,66	3,36	
	Соль пищевая йодированная	0,36/0,36	0	0	0	0	
	Лук	7,56/5,99	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Томат-паста	9,59/9,59	0,46	0	1,82	9,5	
	Рис	40,81/40,81	3,06	1,06	25,42	123,64	
	Вода	163,31/163,3	0	0	0	0	
	Масло растительное	5,99/5,99	0	5,99	0	53,89	
	<u>Салат из капусты и моркови с растительным маслом</u>	60	0,99	3,65	2,92	49,16	13
	Морковь	12,8/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	
	Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	0	0	0	0	
	Капуста белокочанная	60/48	0,86	0,05	2,26	13,44	
	Масло растительное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1,98	0,25	12,08	58,75	
	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	700
	Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5	
	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	180	1,4	0,29	33,82	141,01	376
	Сахар	10,98/10,98	0	0	10,96	43,81	
	Кислота лимонная пищевая	0,18/0,18	0	0	0	0	
Сухофрукты (ассорти)	11,88/36	1,4	0,29	22,86	97,2		
Вода	182,7/182,7	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ОБЕД	650	36,3	15,99	100,14	689,9		
ПОЛДНИК	<u>Салат из картофеля с огурцами</u>	60	1,09	2,6	8,18	60,67	23
	Огурец, грунтовый	11,28/9	0,07	0,01	0,22	1,26	
	Морковь	6,4/4,8	0,06	0	0,33	1,68	
	Лук	6/4,8	0,07	0,01	0,39	1,97	
	Картофель	76,05/44,4	0,89	0,18	7,24	34,19	
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	
	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700,1
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	<u>Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом</u>	180/10	0,05	0	9,47	38,32	392
	Вода	142,11/142,1	0	0	0	0	
Сахар	9,47/9,47	0	0	9,45	37,78		

Вода	30,7/30,7	0	0	0	0	
Чай высшего сорта	0,28/0,28	0,06	0	0,01	0,54	
Рыба отварная	50	10,2	0,58	0,38	47,83	242
Морковь	2,67/1,88	0,02	0	0,13	0,66	
Лук	3,75/3,12	0,04	0,01	0,26	1,28	
Минтай	67,5/63,75	10,14	0,57	0	45,9	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	310	12,66	3,42	24,71	181,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1475	61,29	31,87	182,46	1265,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,36	5,46	20,26	156,66	93
	Сахар	1,6/1,6	0	0	1,6	6,38	
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	
	Макаронные изделия	16/16	1,81	0,34	11,14	54,72	
	Вода	50/50	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	156/156	4,52	3,9	7,49	84,24	
	Бутерброды с сыром	45	4,68	4,83	14,96	122,32	3
	Сыр "Адыгейский"	12/11,25	2,23	2,23	0,17	29,7	
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2,4	0,3	14,73	71,4	
	Чай с лимоном	180/10/7	0,11	0	9,34	39,19	393
	Вода	137,05/137,0	0	0	0	0	
	Лимон	7,31/6,39	0,06	0,01	0,19	2,17	
	Сахар	9,14/9,14	0	0	9,13	36,48	
	Вода	29,61/29,61	0	0	0	0	
Чай высшего сорта	0,27/0,27	0,05	0	0,01	0,52		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	425	11,15	10,29	44,56	318,17		
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0	18,18	76	399.4
	Сок яблочный	180/180	0,9	0,18	18,18	82,8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	180	0,9	0	18,18	76		

ОБЕД	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u>	180	8,73	17,57	7,4	243,88	67
	Капуста белокочанная	45/36	0,65	0,04	1,69	10,08	
	Картофель	36/21,6	0,43	0,09	3,52	16,63	
	Лук	8,64/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	
	Морковь	12,1/9	0,12	0,01	0,62	3,15	
	Масло растительное	2,16/2,16	0	2,16	0	19,42	
	Соль пищевая йодированная	2,7/2,7	0	0	0	0	
	Томат-паста	1,8/1,8	0,09	0	0,34	1,78	
	Сметана 15,0% жирности	7,2/7,2	0,19	1,08	0,26	11,66	
	Лавровый лист	0,01/0,01	0	0	0	0,02	
	Вода	144/144	0	0	0	0	
	Свинина, лопаточная часть	19,87/19,87	2,92	5,84	0	72,63	
	Лук	2,88/2,45	0,03	0	0,2	1	
	Морковь	3,23/2,45	0,03	0	0,17	0,86	
	Соль пищевая йодированная	0,72/0,72	0	0	0	0	
	<u>Пюре картофельное</u>	130	2,89	3,76	19,19	122,42	321
	Картофель	185,25/111,1	2,22	0,44	18,12	85,59	
	Масло сливочное	4,55/4,55	0,06	2,8	0,08	25,75	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	20,54/20,54	0,6	0,51	0,99	11,09	
	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	700
	Хлеб ржаной	25/25	1,65	0,3	8,35	43,5	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1,98	0,25	12,08	58,75	
	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	180	1,4	0,29	33,82	141,01	376
	Сахар	10,98/10,98	0	0	10,96	43,81	
	Кислота лимонная пищевая	0,18/0,18	0	0	0	0	
	Сухофрукты (ассорти)	11,88/36	1,4	0,29	22,86	97,2	
	Вода	182,7/182,7	0	0	0	0	
	<u>Птица тушеная</u>	70	8,23	7,55	2,06	108,93	301
	Курица, 1 категории	103,25/91,43	16,64	16,82	0	217,61	
	Вода	26,25/26,25	0	0	0	0	
	Мука пшеничная	2,62/2,62	0,27	0,03	1,81	8,77	
	Соль пищевая йодированная	0,28/0,28	0	0	0	0	
Сметана 15,0% жирности	8,75/8,75	0,23	1,31	0,32	14,18		
<u>Салат из свежих помидоров с луком</u>	50	0,56	3,09	2,36	40,57	14	
Помидоры (томаты), грунтовые	42,35/36	0,4	0,07	1,37	8,64		
Лук	14,4/12,1	0,17	0,02	0,99	4,96		
Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97		

ИТОГО ЗА ОБЕД		660	25,44	32,81	85,25	759,06	
ПОЛДНИК	<u>Яйца вареные</u>	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	<u>Икра кабачковая</u>	50	0,95	4,45	3,85	59,5	5
	Икра кабачковая	52,7/50	0	0	0	0	
	<u>Какао с молоком</u>	200	4,36	3,64	17,66	122,06	397
	Сахар	11,12/11,12	0	0	11,1	44,37	
	Какао-порошок	2,22/2,22	0,54	0,33	0,23	6,42	
	Вода	88,88/88,88	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	132/132	3,83	3,3	6,34	71,28	
	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700,1
Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	11,71	12,93	28,47	279,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	49,2	56,03	176,46	1432,59	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15485	526,92	508,65	1853,87	14490,14	
Среднее значение за период		1548	52,69	50,86	185,39	1449,01	