Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с №

«01» февраля 2021г.

Перспективное

десятидневное меню

МБДОУ д/с №30 х.Привольный (для детей от 1 до 3 лет)

меню летнее

										мины (мг)		льные в-ва
№ рец.	Наименование	блюд	Брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	B1	С	Са	Fe
	1 день										·	•
	ЗАВТРАК											
99	Бутерброд с маслом			1/25	1.54	4.28	10.37	84.4	0.022	0	4.6	0.23
	Ma	асло сливочное	0.005		l							
		леб пшеничный	0.02		l							
171	Суп молочный с мак. изд.			1/200	5.7	5.26	18.9	146	0.076	0.92	164.4	0.36
		молоко	0.140		l							
	Ma	асло сливочное	0.002		l							
		сахар	0.002 0.015		l							
514	Кофойций повиток о мовоком	вермишель	0.015	1/180	2.88	2.43	14.31	71.1	0.036	1.17	113.4	0.09
514	Кофейный напиток с молоком	рейный напиток	0.002	1/160	2.00	2.43	14.51	/ 1.1	0.036	1.17	113.4	0.09
	κοψ	молоко	0.002		i							
		сахар	0.009		l							
608	Кондитерское изделие (пряник)	our.up	0.040	1/40	2.36	1.88	30	146.4	0.04	0	5.5	0.4
114	Хлеб пшеничный		0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.022	Ö	4	0.22
117	10-00 Кисель витаминизированн	шый	0.020	1/180	0.9	0.18	18.2	82.8	0.022	3.6	12.6	2.52
	10-00 Кисель витаминизированн	кисель	0.022	1/100	0.9	0.10	10.2	02.0	0.010	3.0	12.0	2.52
	ОБЕД	10100315	0.022		l							
112	Овощи натуральным куском			1/100	0.8	0.1	2.5	14	0.06	25	14	0.9
112	Овощи натуральным куском	огурец свежий	0.105	1/100	0.0	0.1	2.0	14	0.00	23	14	0.9
133	Борщ с капустой и картофелем	огурец овежии	0.100	1/200/5	1.46	4	8.52	76	0.038	8.24	27.6	0.96
100	Ворщ в капустой и картофелем	свекла	0.040	1/200/0	1.40	7	0.02	70	0.000	0.24	27.0	0.50
		капуста свежая	0.020		i							
		картофель	0.021		i							
		морковь	0.013		l							
		лук репчатый	0.010		i							
		ю растительное	0.004		l							
	1	томатная паста	0.003		i							
000		сметана	0.005	4/00	40.00	11.64	0.00	400.00	0.04	0.00	7.00	0.40
363	Мясо отварное		0.097	1/60	16.32	11.04	0.00	169.80	0.04	0.00	7.80	2.10
		мясо говядина морковь	0.097		l							
		лук репчатый	0.003		i							
434	Картофельное пюре	nyk pon larbin	0.000	1/100	2.10	4.40	10.90	9.20	1.09	3.40	26.00	0.70
	That is the second of the seco	картофель	0.113	.,	1	1.10	10.00	0.20	1.00	0.10	20.00	0.70
		молоко	0.016		l							
	M	асло сливочное	0.0045		i							
537	Сок яблочный		0.180	1/180	0.9	0.18	18.18	82.8	0.018	3.6	12.6	2.52
114	Хлеб пшеничный		0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.022	0	4	0.22
115	Хлеб ржаной		0.035	1/35	2.31	0.42	11.69	60.9	0.063	0	12.25	1.36
	полдник											
534	Молоко кипяченое			1/180	5.22	4.50	8.64	95.40	0.07	2.34	216.00	0.18

583	Булочка домашняя		1/80	6	10.4	56.92	310.7	0.08	0	12	0.66
	мука пшеничная	0.055									
	сахар	0.008									
	масло растительное	0.011									
	яйца	0.0013									
	дрожжи прессованные	0.0013									
118	Фрукты свежие (яблоко)	0.149	1/133	0.53	0.53	13.03	62.5	0.04	13.3	21.28	2.93
	ОТОГО			52.06	50.52	241.84	1506	1.727	61.57	658.03	16.35

										мины (мг)		пьные в-ва
№ рец.	Наименование	блюд	Брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	B1	С	Ca	Fe
	2 день											
97	3ABTPAK			1/25	2.57	5.75	E 00	07.00	0.047	0.00	447.40	0.06
97	Бутерброд с сыром	сыр российский	0.011	1/25	3.57	5.75	5.28	87.86	0.017	0.09	117.43	0.26
		хлеб пшеничный	0.011									
266	Каша " Дружба "			1/200	5.26	11.66	25.06	226.2	0.08	1.32	126.6	0.56
		крупа рисовая	0.015									
		крупа пшенная	0.011									
		молоко	0.102									
		сахар	0.005									
F00		масло сливочное	0.005	4/400	4.05	4 47	45.70	70.00	0.04		50.50	0.40
506	Чай с молоком (1-й вариант)	чай -заварка	0.0009	1/180	1.35	1.17	15.70	78.30	0.04	1.17	58.50	0.40
		чай -заварка сахар	0.0009									
		молоко	0.045									
114	Хлеб пшеничный		0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.022	0	4	0.22
535	10-00 Кисломолочный напи	1ТОК		1/180	5.22	4.50	7.20	90.00	0.07	1.26	216.00	0.18
		ряженка	0.184									
	ОБЕД											
112	Овощи натуральным куском			1/100	1.1	0.2	3.8	24	0.06	25	14	0.9
		помидоры свежие	0.107									
152	Суп картофельный с макароні	ными изделиями		1/200	2.16	2.28	15.06	89.00	0.08	6.60	12.20	0.76
		картофель	0.080									
		макаронные изд.	0.008									
		морковь	0.010 0.010									
		лук репчатый масло растительное	0.010									
411	Плов из отварной птицы	масло растительное	0.002	1/180	13.71	13.63	32.48	307.70	0.03	1.11	28.30	1.11
711	Плов из отварной птиды	курица	0.178	17 100	10.71	10.00	02.40	007.70	0.00		20.00	1.11
		масло растительное	0.009									
		лук репчатый	0.019									
		морковь	0.012									
504	16	крупа рисовая	0.034	4/400	0.45	0	04.0	00	0.000	0.45	05.5	4.05
524	Кисель из сока плодового ягод		0.054	1/180	0.45	0	24.3	99	0.009	0.45	25.5	1.35
	1	сок пл.яг.	0.054		l							

	крахмал картофельный	0.009									
	caxap	0.022									
114	Хлеб пшеничный	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.00	4.00	0.22
115	Хлеб ржаной	0.035	1/35	2.31	0.42	11.69	60.90	0.06	0.00	12.25	1.36
	полдник										
319	Запеканка из творога		1/108	16	16,8	15,9	283	0,046	0,4	198	0,67
	творог	0.091			ŕ	·		•	·		·
	мука пшеничная	0.008									
	изюм	0.008									
	яйца	0.003									
	caxap	0.006									
	сметана	0.003									
	мука пшеничная	0.003									
	масло сливочное	0.003									
449	Соус молочный сладкий		1/20	0.52	1.27	3.14	26.1	0.006	0.146	18.02	0.036
	молоко	0.015									
	мука пшеничная	0.001									
	масло сливочное	0.0008									
	caxap	0.002									
526	Компот из свежих плодов		1/180	0.45	0.18	20.7	86.4	0.018	3.87	19.8	0.99
	яблоки свежие	0.0410									
	сахар	0.013									
	итого			55.14	55.39	184.09	1269.46	0.52	41.02	656.60	8.35

									Вита	мины (мг)	Минера	льные в-ва
№ рец.	Наименование	блюд	Брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	B1	С	Ca	Fe
	3 день											
	3ABTP/	AΚ										
99	Бутерброд с маслом			1/25	1.54	4.28	10.37	84.4	0.022	0	4.6	0.23
		масло сливочное	0.005									
		хлеб пшеничный	0.02									
259	Каша рисовая вязкая			1/200	6.28	11.82	37	279.4	0.06	1.43	131	0.56
		молоко	0.110									
	1	крупа рисовая	0.044									
500	16	масло сливочное	0.005	4/400	0.04	0.07	00.5	400.0	0.00	4 4 7	444.0	0.70
508	Какао с молоком		0.0024	1/180	3,24	2,97	22,5	129,6	0,36	1,17	111,6	0,72
		какао-порошок молоко	0.0024									
		сахар	0.030									
607	Вафли	Junup	0.045	1/45	1.26	1.485	34.785	157.5	0.0135	0	7.2	0.675
537	10-00 Сок яблочный		0.180	1/180	0.9	0.18	18.18	82.8	0.018	3.6	12.6	2.52
	ОБЕД											
17	Капуста квашеная			1/75	1.2	7.57	2.25	81.7	0.015	14.17	32.2	0.45
		капуста квашеная	0.107	.,			0	•	0.0.0		V	00
		масло растительное	0.003									
139	Рассльник ленинградский со	сметаной		1/200/5	1,64	4,3	13	97	0,044	6,14	12,4	0,74
	1	картофель	0.080			,			•	•	,	,

1	крупа пшеничная	0.004		1							
	морковь	0.010									
	лук репчатый	0.005									
	огурцы соленые	0.013									
	масло растительное	0.004									
	сметана	0.005									
382	Картофельная запеканка с мясом		1/170	19,81	19,98	16,07	323	0,17	3,4	21,25	2,98
	говядина котлетное мясо	0.105									
	картофель	0.161									
	масло сливочное	0.008									
	яйца	0.003									
	мука пшеничная	0.0025									
444	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)		1/30	1.029	2.085	2.65	33.51	0.012	0.195	35.91	0.051
	молоко	0.030									
	мука пшеничная	0.0015									
	масло сливочное	0.0010									
527	Компот из смеси сухофруктов		1/180	0.45	0	24.3	99	0.009	0.45	25.5	1.35
	смесь сухофруктов	0.022									
	сахар	0.018									
114	Хлеб пшеничный	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.022	0	4	0.22
115	Хлеб ржаной	0.035	1/35	2.31	0.42	11.69	60.9	0.063	0	12.25	1.36
	полдник										
124	Икра свекольная		1/80	1,92	5,68	8,32	92	0,024	6,32	35,2	1,36
	свекла	0.076	., 00	.,	0,00	0,02		0,02.	0,0=	00,=	.,00
	лук репчатый	0.017									
	томатная паста	0.009									
	масло растительное	0.007									
307	Омлет натуральный		1/90	7,75	12,04	2,07	95,4	0,3	0,27	73,3	1,38
	яйца	0.055		, -	, -	, -	,	-,-	-,	-,-	,
	молоко	0.035									
	масло сливочное	0.003									
514	Кофейный напиток с молоком		1/180	2.88	2.43	14.31	71.1	0.036	1.17	113.4	0.09
	кофейный напиток	0.002			-					-	
	молоко	0.090									
	сахар	0.009									
114	Хлеб пшеничный	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.022	0	4	0.22
				20.889	30.59	175.215				382.66	7.726

								Витаг	иины (мг)	Минерал	тьные в-ва
№ рец.	Наименование блюд	Брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	B1	С	Ca	Fe
	4 день										
	ЗАВТРАК										
99	Бутерброд с маслом		1/25	1.54	4.28	10.37	84.4	0.022	0	4.6	0.23
	масло сливочное	0.005									
	хлеб пшеничный	0.02									
301	Макаронные изд. отварные с сыром		1/100	6.05	5.05	17.00	137.50	0.04	0.05	103.50	0.55
	макронные изд.	0.029									

	масло сливочное сыр	0.002 0.011									
506	Чай с фруктовый	0.0	1/180	0.09	0	13.7	54.9	0	1.26	4.5	0.36
	чай-заварка фруктовая	0.0009	.,								
	сахар	0.013									
609	Кондитерское изделие (печенье)	0.030	1/30	2.25	2.94	22.32	125.1	0.024	0	8.7	0.63
118	10-00 Фрукты свежие -яблоко	0.149	1/133	0.53	0.53	13.03	62.5	0.04	13.3	21.28	2.93
	ОБЕД										
112	Овощи натуральным куском		1/100	8.0	0.1	2.5	14	0.06	25	14	0.9
	огурец свежий	0.105									
148	Суп из овощей с фасолью		1/200	1.32	3.88	5.6	62.6	0.022	10.86	34.2	0.88
	картофель	0.040									
	капуста свежая морковь	0.038 0.015									
	морковь лук репчатый	0.015									
	фасоль	0.008									
	масло сливочное	0.004									
376	Бифштекс рубленный паровой		1/50/30	10.2	6.35	1.05	102	0.025	0	4.5	1
	говядина котлетное мясо	0.069									
	масло сливочное	0.002									
	Соус сметанный натуральный №452	1/30 0.030									
	сметана мука пшеничная	0.030									
	масло сливочное	0.002									
179	Картофель отварной		1/100	3.1	4.2	15.4	112	0.11	12.8	44	0.8
	картофель	0.132									
	масло сливочное	0.004									
526	Компот из свежих плодов		1/180	0.45	0.18	20.7	86.4	0.018	3.87	19.8	0.99
	яблоки свежие	0.0410									
114	сахар Хлеб пшеничный	0.013	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.022	0	4	0.22
115	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	0.020	1/20	2.31	0.16	9.6 4 11.69	47 60.90	0.022	0.00	12.25	1.36
113	ПОЛДНИК	0.035	1/33	2.31	0.42	11.09	00.90	0.00	0.00	12.20	1.30
324			1/108	13.86	13.66	18.8	258	0.05	0.2	116.6	0.66
324	Пудинг из творога с рисом	0.076	1/106	13.00	13.00	10.0	236	0.05	0.2	110.0	0.00
	крупа рисовая	0.076									
	изюм	0.008									
	яйца	0.007									
	сахар	0.007									
	масло сливочное	0.003									
449	сметана	0.003	1/20	0.52	1.27	3.14	26.1	0.006	0.146	18.02	0.036
449	Соус молочный сладкий	0.045	1/20	0.52	1.27	3.14	20.1	0.006	0.146	18.02	0.036
	молоко мука пшеничная	0.015 0.001									
	мука пшеничная масло сливочное	0.001									
	сахар	0.002									
114	Хлеб пшеничный	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.022	0	4	0.22
535	Кисломолочный напиток		1/180	9	5.76	15.3	156.6	0.005	1.08	214.2	0.18
	йогурт	0.185	1								

итого		55.06	48.94	190.28	1437.00	0.53	68.57	628.15	11.95

Наименование Бирен Бире											імины (мг)		пьные в-ва
99 Бутерброд с маслом 3ABTPAK 2005 2005 2007	№ рец.		блюд	Брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	B1	С	Ca	Fe
99 Бутерброд с маслом масло сливочные илеб пшеничный 0.005 имасло сливочные илеб пшеничный 0.005 имасло сливочные 0.0184 имасло сливочные 0.016 имасло сливочные 0.015 имасло сливо		5 день						•	-	•	•	•	•
1/200 1/2		ЗАВТРАК											
253 Каша из хлопьев овсяных 1/200 8,56 14,12 31,52 287,4 0,18 1,42 154,6	99	Бутерброд с маслом			1/25	1.54	4.28	9.88	84.4	0.02	0.1	4.6	0.23
253 Каша из хлопьев овсяных крупа "геркулес" 0.040 0.110 0.005 1/180 0.005 1/180 0.005 1/180 0.09 0 13.5 54 0 0 4.5 0.005 0.0			по сливочное										
1/180 1/1		хлеб	б пшеничный	0.02									
1/180 0.09 0 13.5 54 0 0 0 4.5	253	Каша из хлопьев овсяных			1/200	8,56	14,12	31,52	287,4	0,18	1,42	154,6	1,7
10-00 Най с сахаром 1/180 1/1		круп											
1/180 1/1													
10-00 Кисломолочный напиток ряженка оли 1/180 5.22 4.50 7.20 90.00 0.07 1.26 216.00			по сливочное	0.005	44400					_	•		
10-00 Кисломолочный напиток ряженка О.184 1/180 5.22 4.50 7.20 90.00 0.07 1.26 216.00	506	Чай с сахаром	u .		1/180	0.09	0	13.5	54	0	0	4.5	0.36
10-00 Кисломолочный напиток 0.184 1/180 5.22 4.50 7.20 90.00 0.07 1.26 216.00			•										
112 Овощи натуральным куском 1/100 1.1 0.2 3.8 24 0.06 25 14 149 Суп картофельный с бобовыми картофель морковь лук регичатый разон одот морковь масло сливочное масло сливочное молоко 0.015 и 1/200 1.84 3.4 12.1 86.4 0.15 6.94 15.2 281 Треска филе хиеб пшеничный доло 0.004 0.004 0.005 0.0015 0	EDE	40.00	сахар	0.0130	1/100	F 00	4.50	7 00	00.00	0.07	4.00	046.00	0.18
112 Овощи натуральным куском	535	10-00 Кисломолочный напиток			1/180	5.22	4.50	7.20	90.00	0.07	1.20	216.00	0.18
112 Овощи натуральным куском 1/100 1.1 0.2 3.8 24 0.06 25 14 149 Суп картофельный с бобовыми картофель крупа горожовая морковь лук репчатый масло спивочное хлеб пшеничный ябща масло спивочное молоко морковь лук репчатый ябща ябы по спивочное молоко морковь лук репчатый ябща ябы по спивочное молоко молоко морковь лук репчатый ябща ябща в томатная паста морковь лук репчатый за морков за морко		0	ряженка	0.184									
149 Суп картофельный с бобовыми картофель (о.067 крупа гороховая (о.016 крупа гороховая гороховая (о.016 крупа гороховая (о.016 крупа гороховая (о.016 крупа гороховая гороховая (о.016 крупа гороховая гороховая (о.016 крупа гороховая гороховая (о.016 крупа гороховая гороховая гороховая гороховая (о.016 крупа гороховая горо					44400								
149 Суп картофельный с бобовыми 1/200 1,84 3,4 12,1 86,4 0,15 6,94 15,2	112		,	0.407	1/100	1.1	0.2	3.8	24	0.06	25	14	0.9
картофель крупа гороховая лук репчатый масло сливочное хлеб пшеничный масло сливочное молоко молоко молоко лук репчатый долото молоко	4.40		идор свежии	0.107	4/000	4.04	0.4	40.4	00.4	0.45	0.04	45.0	0.74
крупа гороховая морковь морковь лук регизатый олото олото масло сливочное олото масло сливочное молоко молоко морковь морковь морковь и треска филе хлеб пшеничный масло сливочное олото морков молоко молоко молоко молоко молоко молоко морков молоко морков морко	149	Суп картофельный с оооовыми		0.007	1/200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,15	6,94	15,2	0,74
351 Биточки рыбные 1/80		l'env											
351 Биточки рыбные 1/80 11,1 1,68 7,6 90,4 0,056 0,32 28 351 Биточки рыбные 1/80 11,1 1,68 7,6 90,4 0,056 0,32 28 428 Капуста тушеная 1/165 6.11 5.94 6.44 103.95 0.066 28.05 100.65 428 Капуста тушеная 1/165 6.11 5.94 6.44 103.95 0.066 28.05 100.65 428 Капуста тушеная 1/165 6.11 5.94 6.44 103.95 0.066 28.05 100.65 428 Капуста тушеная 1/165 6.11 5.94 6.44 103.95 0.066 28.05 100.65 428 Капуста тушеная 1/165 6.11 5.94 6.44 103.95 0.066 28.05 100.65 527 Компот из смеси сухофруктов 1/180 0.45 0 24.3 99 0.009 0.45 25.5 527 Компот из смеси сухофруктов 1/180 0.45 0 24.3 99 0.009 0.45 25.5 528 Компот из смеси сухофруктов 1/180 0.45 0 24.3 99 0.009 0.45 25.5 529 Компот из смеси сухофруктов 0.018 0		кру	•										
351 Биточки рыбные 0.004 1/80 11,1 1,68 7,6 90,4 0,056 0,32 28 428 Капуста тушеная Капуста белокачанная морков морков лук репчатый томатная паста мука пшеничная мука пшеничная можа сахар 0.002 1/180 0.45 0.24.3 99 0.009 0.45 25.5 428 Капуста тушеная 1/180 11,1 1,68 7,6 90,4 0,056 0,32 28 428 Капуста тушеная 1/165 0.0110 1/165 0.111 0.005 428 Капуста тушеная 1/165 0.112 0.005 428 Капуста тушеная 1/165 0.012 0.006 0.005 428 1/165 0.115 0.44 0.013 0.005 0.005 0.005 527 Компот из смеси сухофруктов 0.022 0.002 0.002 0.004 527 Компот из смеси сухофруктов 0.022 0.001 0.022 0.001 528 1/180 0.45 0 24.3 99 0.009 0.45 25.5 528 1/165 0.115 0.005 0.005 0.005 529 Компот из смеси сухофруктов 0.022 0.001 0.005 520 1/180 0.45 0 24.3 99 0.009 0.45 25.5 520 1/180 0.45 0 24.3 99 0.009 0.45 25.5 520 1/180 0.45 0 24.3 99 0.009 0.45 25.5 520 1/180 0.155 0.005 0.005 0.005 521 1/180 0.45 0 24.3 99 0.009 0.45 25.5 522 1/180 0.155 0.005 0.005 0.005 0.005 523 1/180 0.155 0.005 0.005 0.005 0.005 0.005 0.005 524 1/180 0.45 0 0.45 0 0.45 0 0.005			•										
треска филе хлеб пшеничный яйца масло сливочное молоко лице инфинентация и при выпуста белокачанная паста мук репчатый томатная паста мука пшеничная паста мука пшеничная паста сахар сахар хлеб пшеничный хлеб пшеничный хлеб пшеничный хлеб ржаной преска филе													
треска филе хлеб пшеничный яйца 0.005 масло сливочное молоко 0.0110 428 Капуста тушеная Капуста тушеная Капуста тушеная Капуста тушеная Капуста тушеная Капуста белокачанная 0.217 масло сливочное морковь лук репчатый томатная паста мука пшеничная 0.002 Томатная паста мука пшеничная 0.002 Томатная паста олоб олоб олоб олоб олоб олоб олоб оло	351	Биточки рыбные			1/80	11,1	1,68	7,6	90,4	0,056	0,32	28	0,48
428 Капуста тушеная 1/165 1/1			треска филе	0.064		,	,	,	,	•	,		•
428 Капуста тушеная		хлеб	б пшеничный										
428 Капуста тушеная													
428 Капуста тушеная		масл											
капуста белокачанная масло сливочное морковь лук репчатый томатная паста мука пшеничная маска сухофруктов сахар 114 Хлеб пшеничный 0.020 1/20 1.52 0.16 9.84 47.00 0.02 0.00 12.25	1420	VORVOTO TAULOUGE	молоко	0.0110	1/165	6 11	E 0.4	6 11	102.05	0.066	20.05	100.65	1.65
масло сливочное морковь лук репчатый томатная паста мука пшеничная мука пшеничная сахар Смесь сухофруктов сахар 114 Хлеб пшеничный 0.020 1/20 1.52 0.16 9.84 47.00 0.02 0.00 12.25	420		Senovanannan	0.217	1/105	0.11	5.94	0.44	103.93	0.000	26.05	100.05	1.05
морковь лук репчатый томатная паста мука пшеничная мука пшеничная сахар Смесь сухофруктов сахар 114 Хлеб пшеничный 0.020 1/20 1.52 0.16 9.84 47.00 0.02 0.00 12.25		*											
лук репчатый томатная паста мука пшеничная 527 Компот из смеси сухофруктов сахар 114 Хлеб пшеничный 0.020 0.035 1/35 2.31 0.42 11.69 60.90 0.06 0.00 12.25													
527 Компот из смеси сухофруктов смесь сухофруктов сахар 0.002 0.018 0.022 0.018 114 Хлеб пшеничный хлеб ржаной 0.020 0.035 1/35 2.31 0.42 11.69 60.90 0.06 0.00 12.25		ı	•										
527 Компот из смеси сухофруктов смесь сухофруктов сахар 114 1/180 0.45 0 24.3 99 0.009 0.45 25.5 114 Хлеб пшеничный 115 0.020 1/20 1.52 0.16 9.84 47.00 0.02 0.00 4.00 115 Хлеб ржаной 210 0.035 1/35 2.31 0.42 11.69 60.90 0.06 0.00 12.25		TOM	матная паста										
ология и от ответь сухофруктов сахар ология и о			а пшеничная	0.002									
114 Хлеб пшеничный 0.018 115 Хлеб ржаной 0.020 1/20 1/20 1.52 0.16 9.84 47.00 0.02 0.00 4.00 115 Хлеб ржаной 0.035 1/35 2.31 0.42 11.69 60.90 0.06 0.00 12.25	527				1/180	0.45	0	24.3	99	0.009	0.45	25.5	1.35
114 Хлеб пшеничный 0.020 1/20 1.52 0.16 9.84 47.00 0.02 0.00 4.00 115 Хлеб ржаной 0.035 1/35 2.31 0.42 11.69 60.90 0.06 0.00 12.25		смесь											
115 Хлеб ржаной 0.035 1/35 2.31 0.42 11.69 60.90 0.06 0.00 12.25		\ - ·	caxap		4100	4	0.10	0.01	47.00	0.00		4.00	0.00
													0.22
І І ПОЛДНИК І І І	115			0.035	1/35	2.31	0.42	11.69	60.90	0.06	0.00	12.25	1.36
											_		
201 Рагу из овощей 1/120 2.40 6.42 10.20 108.00 0.07 9.18 40.80	201	Рагу из овощей			1/120	2.40	6.42	10.20	108.00	0.07	9.18	40.80	0.84

	картофель										
	морковь	0.029									
	капуста белокочанная	0.036									
	лук репчатый масло растительное										
108	Колбаса вареная	0.000	1/55	5.72	10.29	0.11	116.05	0.12	0.00	17.05	0.88
100	колбаса вареная	0.056	1700	0.72	10.20	0.11	110.00	0.12	0.00	17.00	0.00
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	0.000	1/180	2.88	2.43	14.31	71.10	0.04	1.17	113.40	0.09
	кофейный напиток	0.0018	.,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,								
	молоко										
	caxap	0.009									
114	Хлеб пшеничный	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.00	4.00	0.22
	итого			30.86	34.80	121.11	905.40	0.56	72.53	556.75	8.28
		_		_					мины (мг)		льные в-ва
№ рец.	Наименование блюд	Брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	B1	С	Ca	Fe
	6 день										
101	ЗАВТРАК		1/40	0.70	0.50	2.00	47.00	0.04	0.00	40.40	0.00
121 307	Икра кабачковая(пром.произ.)	0.040		0.76 9.48	3.56 14.72	3.08 2.54	47.60	0.01	2.80 0.34	16.40	0.28 1.69
307	Омлет натуральный яйца	0.068	1/110	9.48	14.72	2.54	179.38	0.07	0.34	89.69	1.69
	молоко										
	масло сливочное										
508	Какао с молоком		1/180	3,24	2,97	22,5	129,6	0,36	1,17	111,6	0,72
	какао-порошок	0.0024									
	молоко	0.090									
444	сахар	0.015	4/00	1.52	0.46	9.84	47.00	0.00	0.00	4.00	0.00
114	Хлеб пшеничный	0.020	1/20 1/40	2.36	0.16 1.88	9.8 4 30	47.00 146.4	0.02 0.04	0.00	4.00 5.5	0.22 0.4
608 537	Кондитерское изделие (пряник)	0.040	1/40	0.90	0.00	22.86	99.00	0.04	0 7.20	36.00	0.4
551	10-00 Сок фруктово-ягодный	0.180	1/100	0.90	0.00	22.00	99.00	0.04	7.20	36.00	0.36
	ОБЕД	0.000	1/90	2.81	0.14	6.32					
136	Зеленый горошек пром. произ. Свекольник	0.090	1/200	1.74	3.56	9.62	77.60	0.05	7.34	30.20	1.22
130	свекла	0.064	1/200	1.74	3.30	9.02	11.00	0.03	7.54	30.20	1.22
	МОРКОВЬ										
	лук репчатый	0.011									
	картофель	0.046									
	масло сливочное томатная паста										
372	Бефстроганов из отварной говядины	0.001	1/80	12.11	11.04	1.92	155.20	0.04	0.53	21.33	1.76
012	говядина	0.064	1700	12.11	11.04	1.02	100.20	0.04	0.00	21.00	1.70
	морковь	0.004									
	лук репчатый										
	морковь	0.005									
	Соус сметанный №451 мука пшеничная	1/40 0.0010									
	_										
	масло спивочное										
	масло сливочное сметана										

	крупа гречнева										
524	масло сливочно Кисель из сока плодового ягодного	e 0.0045	1/180	0.18	0.11	35.10	142.20	0.07	2.34	19.80	0.18
<i>32</i> 1	сок плодовый или ягодны	0.0540	17 100	0.10	0.11	00.10	1 12.20	0.01	2.01	10.00	0.10
	крахма	0.009									
	кислота лимонна										
	caxa		4/00	4.50	0.40	0.04	47.00	0.00	0.00	4.00	0.00
114	Хлеб пшеничный	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.00	4.00	0.22
115	Хлеб ржаной	0.040	1/40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	14.00	1.56
	полдник				40 -0	40.0					a
331	Вареники ленивые	0.070	1/100	14.13	10.73	13.6	208.06	0.04	0.186	89	0.47
	творс мука пшенична										
	мука пшенична яйц										
	caxa										
	масло сливочно										
449	Соус молочный сладкий		1/20	0.52	1.27	3.14	26.1	0.006	0.146	18.02	0.036
	молок	0.015									
	мука пшенична	0.001									
	масло сливочно										
-0-	caxa	0.002	4/400	0.00	5.70	45.00	450.00	0.04	4.00	044.00	0.40
535	Кисломолочный напиток	0.405	1/180	9.00	5.76	15.30	156.60	0.01	1.08	214.20	0.18
	итого	т 0.185		65.37	58.77	201.24	1570.34	0.62	88.09	571.34	11.58
									мины (мг)		тьные в-ва
№ рец.	Наименование блюд	Брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	B1	C `´	Ca	Fe
	7 день				•	•	•	•	•	•	•
	ЗАВТРАК										
97	Бутерброд с сыром		1/30	5	8.1	7.4	123	0.02	0.1	137	0.3
97		0.016	1/30	5	8.1	7.4	123	0.02	0.1	137	0.3
97	Бутерброд с сыром										
97 262	Бутерброд с сыром сыр российски хлеб пшеничны Каша пшеничная вязкая	0.015	1/30 1/200	5 8.66	8.1 11.90	7.4 38.04	123 293.80	0.02 0.14	0.1 1.38	137 143.60	0.3 2.38
	Бутерброд с сыром сыр российски хлеб пшеничны Каша пшеничная вязкая крупа пшенична	0.015									
	Бутерброд с сыром сыр российски хлеб пшеничны Каша пшеничная вязкая крупа пшенична молок	0.015 0.050 0.106									
262	Бутерброд с сыром сыр российски хлеб пшеничны Каша пшеничная вязкая крупа пшенична молок масло сливочно	0.015 0.050 0.106	1/200	8.66	11.90	38.04	293.80	0.14	1.38	143.60	2.38
262	Бутерброд с сыром сыр российски хлеб пшеничны Каша пшеничная вязкая крупа пшенична молок масло сливочно Чай с лимоном (1-й вариант)	0.015 0.050 0.106 0.005									
262	Бутерброд с сыром сыр российски хлеб пшеничны Каша пшеничная вязкая крупа пшенична молок масло сливочно Чай с лимоном (1-й вариант)	0.015 0.050 0.106 0.005 a 0.0009	1/200	8.66	11.90	38.04	293.80	0.14	1.38	143.60	2.38
	Бутерброд с сыром сыр российски хлеб пшеничны Каша пшеничная вязкая крупа пшенична молок масло сливочно Чай с лимоном (1-й вариант)	0.015 0.050 0.106 0.005 0.005 0.005 0.0013	1/200	8.66	11.90	38.04	293.80	0.14	1.38	143.60	2.38
262	Бутерброд с сыром сыр российски хлеб пшеничны Каша пшеничная вязкая крупа пшенична молок масло сливочно Чай с лимоном (1-й вариант) чай-заварк саха	0.015 0.050 0.106 0.005 0.005 0.005	1/200	8.66	11.90	38.04	293.80	0.14	1.38	143.60	2.38
262 504	Бутерброд с сыром сыр российски хлеб пшеничны Каша пшеничная вязкая крупа пшенична молок масло сливочно Чай с лимоном (1-й вариант) чай-заварк саха лимо	0.015 0.050 0.106 0.005 0.005 0.005 0.007	1/200	8.66	11.90	38.04 13.70	293.80 54.90	0.14	1.38	143.60 4.50	2.38
262 504 114	Бутерброд с сыром сыр российски хлеб пшеничны Каша пшеничная вязкая крупа пшенична молок масло сливочно Чай с лимоном (1-й вариант) чай-заварк саха лимо Хлеб пшеничный	0.015 0.050 0.106 0.005 0.005 0.0009 0.013 0.0007 0.020	1/200 1/180 1/20	8.66 0.09 1.52	11.90 0.00 0.16	38.04 13.70 9.84	293.80 54.90 47.00	0.14	1.38 1.26 0.00	143.60 4.50 4.00	2.38 0.36 0.22
262 504 114 118	Бутерброд с сыром сыр российски хлеб пшеничны Каша пшеничная вязкая крупа пшенична молок масло сливочно Чай с лимоном (1-й вариант) чай-заварк саха лимо Хлеб пшеничный 10-00 Фрукты свежие -банан	0.015 0.050 0.106 0.005 0.005 0.0009 0.013 0.0007 0.020	1/200 1/180 1/20	8.66 0.09 1.52	11.90 0.00 0.16	38.04 13.70 9.84	293.80 54.90 47.00	0.14	1.38 1.26 0.00	143.60 4.50 4.00	2.38 0.36 0.22
262 504 114 118	Бутерброд с сыром сыр российски хлеб пшеничны Каша пшеничная вязкая крупа пшенична молок масло сливочно Чай с лимоном (1-й вариант) чай-заварк саха лимо Хлеб пшеничный 10-00 Фрукты свежие -банан ОБЕД	0.015 0.050 0.106 0.005 0.005 0.0009 0.013 0.007 0.020 0.195	1/200 1/180 1/20 1/150	8.66 0.09 1.52 2.25 0.8	0.00 0.16 0.75	38.04 13.70 9.84 31.50	293.80 54.90 47.00 144.00	0.14 0.00 0.02 0.06	1.38 1.26 0.00 15	143.60 4.50 4.00 12	2.38 0.36 0.22 0.9
262 504 114 118	Бутерброд с сыром сыр российски хлеб пшеничны Каша пшеничная вязкая крупа пшенична молок масло сливочно Чай с лимоном (1-й вариант) чай-заварк саха лимо Хлеб пшеничный 10-00 Фрукты свежие -банан ОБЕД Овощи натуральным куском	0.015 0.050 0.106 0.005 0.005 0.0009 0.013 0.007 0.020 0.195	1/200 1/180 1/20 1/150	8.66 0.09 1.52 2.25	0.00 0.16 0.75	38.04 13.70 9.84 31.50	293.80 54.90 47.00 144.00	0.14 0.00 0.02 0.06	1.38 1.26 0.00 15	143.60 4.50 4.00 12	2.38 0.36 0.22 0.9
262 504 114 118 112	Бутерброд с сыром сыр российски хлеб пшеничны Каша пшеничная вязкая крупа пшенична молок масло сливочно Чай с лимоном (1-й вариант) чай-заварк саха лимо Хлеб пшеничный 10-00 Фрукты свежие -банан ОБЕД Овощи натуральным куском сур картофельный с клецками с мясом птицы куриц	0.015 0.050 0.106 0.005 0.005 0.0009 0.013 0.007 0.020 0.195 0.105 0.0390	1/200 1/180 1/20 1/150 1/100	8.66 0.09 1.52 2.25 0.8	11.90 0.00 0.16 0.75 0.1	38.04 13.70 9.84 31.50 2.5	293.80 54.90 47.00 144.00	0.14 0.00 0.02 0.06 0.06	1.38 1.26 0.00 15 25	143.60 4.50 4.00 12 14	2.38 0.36 0.22 0.9 0.9
262 504 114 118 112	Бутерброд с сыром сыр российски хлеб пшеничны Каша пшеничная вязкая крупа пшенична молок масло сливочно Чай с лимоном (1-й вариант) чай-заварк саха лимо Хлеб пшеничный 10-00 Фрукты свежие -банан ОБЕД Овощи натуральным куском огурец свежи Суп картофельный с клецками с мясом птицы	0.015 0.050 0.106 0.005 0.005 0.0009 0.013 0.007 0.020 0.195 0.0105 0.0390 0.053	1/200 1/180 1/20 1/150 1/100	8.66 0.09 1.52 2.25 0.8	11.90 0.00 0.16 0.75 0.1	38.04 13.70 9.84 31.50 2.5	293.80 54.90 47.00 144.00	0.14 0.00 0.02 0.06 0.06	1.38 1.26 0.00 15 25	143.60 4.50 4.00 12 14	2.38 0.36 0.22 0.9 0.9

	лук репчатый	0.010	1	Ī							
	масло растительное	0.0020									
	клецки мучные №178	0.020		1.17	1.10	4.78	33.76	0.01	0.06	13.76	0.13
	мука пшеничная	0.006									
	рийк вонновило олам	0.002 0.0007									
348	Рыба, тушеная в сметанном соусе	0.0007	1/100	9.70	5.20	2.90	97.00	0.07	1.60	31.50	0.50
340	треска филе	0.061	17 100	9.70	3.20	2.90	97.00	0.07	1.00	31.30	0.30
	морковь	0.023									
	лук репчатый	0.012									
	масло растительное	0.005									
	Соус сметанный №451	0.028									
	мука пшеничная	0.001									
	масло сливочное	0.001									
	сметана	0.014									
434	Картофельное пюре		1/100	2.10	4.40	10.90	9.20	1.09	3.40	26.00	0.70
1	картофель	0.113									
	молоко	0.016									
527	масло сливочное	0.0045	1/180	0.45	0	24.3	99	0.009	0.45	25.5	1.35
527	Компот из смеси сухофруктов смесь сухофруктов	0.022	1/180	0.45	0	24.3	99	0.009	0.45	25.5	1.35
	сахар	0.022									
114	Хлеб пшеничный	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.00	4.00	0.22
115	Хлеб ржаной	0.020	1/40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	14.00	1.56
113	ПОЛДНИК	0.040	1/40	2.04	0.40	13.30	09.00	0.07	0.00	14.00	1.50
203			1/200	4.00	13.50	16.00	201.00	0.10	17.20	83.00	1.10
203	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	0.065	1/200	4.00	13.50	16.00	201.00	0.10	17.20	03.00	1.10
	морковь картофель	0.065									
	капуста белокочанная	0.050									
	горошек зеленый (консер.)	0.032									
	масло сливочное	0.010									
444	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	1/75									
	молоко	0.075									
	мука пшеничная	0.004									
500	масло сливочное	0.004	4 (0.0		40.4	50.00	0.40 7	0.00	•	40	0.00
583	Булочка домашняя	0.055	1/80	6	10.4	56.92	310.7	0.08	0	12	0.66
	мука пшеничная	0.055									
	сахар масло растительное	0.011 0.008									
	масло растительное яйца	0.000									
	дрожжи прессованные	0.0013									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)		1/180	2.88	2.43	14.31	71.10	0.04	1.17	113.40	0.09
	кофейный напиток	0.0018									
	молоко	0.090									
1	сахар	0.009									
114	Хлеб пшеничный	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.00	4.00	0.22
	ИТОГО			59.41	66.41	272.64	1792.56	1.88	68.27	662.50	12.57

									имины (мг)		льные в-ва
№ рец.	Наименование блюд	Брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	B1	С	Ca	Fe
	8 день						•		•	•	
99	3ABTPAK		1/25	1.54	4.28	9.88	84.4	0.02	0.1	4.6	0.23
99	Бутерброд с маслом масло сливочное	0.005	1/25	1.54	4.28	9.88	84.4	0.02	0.1	4.0	0.23
	масло сливочное хлеб пшеничный	0.003									
171	Суп молочный с мак. изд.	0.02	1/200	5.70	5.26	18.90	146.00	0.08	0.92	164.40	0.36
	молоко	0.140	1,200	0.70	0.20	10.00	110.00	0.00	0.02	101.10	0.00
	масло сливочное	0.002									
	caxap	0.002									
	вермишель	0.015									
507	Чай с молоком (2-й вариант)		1/180	1.35	1.17	15.70	78.30	0.04	1.17	58.50	0.40
	чай -заварка	0.0004									
	сахар	0.013									
	молоко	0.045									
114	Хлеб пшеничный	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.00	4.00	0.22
	10-00 Кисель витаминизированный		1/180	0.9	0.18	18.2	82.8	0.018	3.6	12.6	2.52
	кисель	0.022									
	ОБЕД										
112	Овощи натуральным куском		1/100	1.1	0.2	3.8	24	0.06	25	14	0.9
	помидор свежий	0.107									
160	Суп крестьянский с крупой		1/200	1.70	4.08	11.64	90.00	0.04	7.96	21.00	0.58
	капуста белокачанная	0.030									
	картофель	0.027									
	перловая крупа	0.008									
	морковь	0.010									
	лук репчатый	0.010									
375	масло растительное Плов из отварной говядины	0.004	1/180	13.6	13.4	35.42	316.8	0.05	0.19	16.5	2.02
373	говядина (бескостное мясо)	0.081	1/100	13.0	13.4	33.42	310.0	0.03	0.19	10.5	2.02
	морковь	0.020									
	масло сливочное	0.007									
	лук репчатый	0.008									
	крупа рисовая	0.044									
514	Кофейный напиток с молоком		1/180	2.88	2.43	14.31	71.10	0.04	1.17	113.40	0.09
	. кофейный напиток	0.002									
	молоко	0.090									
	сахар	0.009									
114	Хлеб пшеничный	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.00	4.00	0.22
115	Хлеб ржаной	0.040	1/40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	14.00	1.56
	полдник										
327	Сырники из творога запеченные		1/100	16.00	12.30	20.60	257.30	0.06	0.27	136.60	0.70
	творог	0.088									
	крупа манная	0.007									
	яйца	0.003									
	сахар	0.010									
	мука пшеничная сметана	0.007 0.003									
l	Сметана	0.003	I	I							

449	масло сливочное Соус молочный сладкий	0.0010	1/20	0.52	1.27	3.14	26.1	0.006	0.146	18.02	0.036
	молоко	0.015									
	мука пшеничная	0.001									
	масло сливочное	0.0008									
	сахар	0.002									
535	Кисломолочный напиток		1/180	5.22	4.50	7.20	90.00	0.07	1.26	216.00	0.18
	ряженка	0.184									
	итого			56.19	49.87	191.83	1430.40	0.59	79.18	885.08	10.02

									амины (мг)		льные в-ва
№ рец.	Наименование блюд	Брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	B1	С	Ca	Fe
	9 день										
	ЗАВТРАК										
99	Бутерброд с маслом		1/25	1.54	4.28	9.88	84.4	0.02	0.1	4.6	0.23
	масло сливо										
	хлеб пшенич	ный 0.02									
170	Суп молочный с крупой		1/200	4.82	5.16	16.52	131.80	0.06	1.28	155.60	0.26
		поко 0.140									
	крупа гречн										
		axap 0.002									
	масло сливо	ное 0.002									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)		1/180	2.88	2.43	14.31	71.10	0.04	1.17	113.40	0.09
	кофейный нап										
		поко 0.090									
440		0.009	4/400	0.50	0.50	40.00	CO F	0.04	40.0	04.00	0.00
118	10-00 Фрукты свежие -яблоко	0.149	1/133	0.53	0.53	13.03	62.5	0.04	13.3	21.28	2.93
	ОБЕД										
112	Овощи натуральным куском		1/100	0.8	0.1	2.5	14	0.06	25	14	0.9
	огурец све	жий 0.105									
138	Рассольник со сметаной		1/200/5	1.48	4.06	11.28	87.60	0.07	8.08	16.20	0.76
	карто										
	огурец соле										
	лук репча										
	масло растител										
200		тана 0.005	4/00	0.00	7.00	F 00	400.4	0.000	4.5	44.4	4.00
386	Тефтели из говядины паровые	иясо 0.058	1/60	8.28	7.62	5.22	122.4	0.036	1.5	11.4	1.32
	говядина котлетное і хлеб пшенич										
	масло сливо										
	лук репч										
439	Сложный гарнир	0.023									
400			1/170	3.4	7.026	37.4	140.53	0.09	25.84	56.67	2.38
	(Картофель отварной с капустой тушеной)		1/1/0	3.4	7.026	37.4	140.53	0.09	23.04	30.07	2.30
	картос масло растител										
	масло растител										
	масло сливо										
i .	масло сливо	11100 0.003	I	I							

	морковь	0.007									
	лук репчатый	0.006									
	томатная паста	0.003									
	мука пшеничная	0.001									
537	Сок фруктово-ягодный	0.180	1/180	1.26	0.18	23.76	108.00	0.07	7.20	32.40	0.54
114	Хлеб пшеничный	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.022	0	4	0.22
115	Хлеб ржаной	0.035	1/35	2.31	0.42	11.69	60.9	0.063	0	12.25	1.36
	полдник										
338	Рыба отварная		1/80	14.24	0.56	0.32	63.20	0.05	0.48	18.40	0.32
	треска филе	0.0980									
	лук репчатый	0.003									
	морковь	0.003									
434	Картофельное пюре		1/100	2.10	4.40	10.90	9.20	1.09	3.40	26.00	0.70
	картофель	0.113									
	молоко	0.016									
	масло сливочное	0.0045									
520	Кисель из яблок		1/180	0.09	0.11	21.06	86.40	0.05	1.62	10.80	0.54
	яблоки свежие	0.031									
	сахар	0.018									
	кислота лим.	0.0001									
	крахмал картофельный	0.007	4.400				4-00				
114	Хлеб пшеничный	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.00	4.00	0.22
	ОТОГО			45.23	32.92	187.67	1051.63	4.861	278.208	2850.2	45.592

									Вита	мины (мг)	Минерал	тьные в-ва
№ рец.	Наименование	блюд	Брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	B1	С	Са	Fe
	10 день											
	ЗАВТРА	К										
97	Бутерброд с сыром			1/25	3.57	5.75	5.28	87.86	0.017	0.09	117.43	0.26
		сыр российский	0.011									
		хлеб пшеничный	0.015									
298	Макаронник			1/100	2.10	3.85	26.40	162.00	0.06	0.50	58.00	2.80
		макаронные изд.	0.030									
		молоко	0.040									
		caxap										
		яйца										
		мука пшеничная	0.002									
		масло сливочное	0.002	44400	4.0-		4					
506	Чай с молоком			1/180	1.35	1.17	15.70	78.30	0.04	1.17	58.50	0.40
		чай -заварка	0.0009									
		caxap										
	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	молоко	0.045	4.100	4.50	0.40	0.04	47.00	0.00	0.00	4.00	0.00
114	Хлеб пшеничный		0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.00	4.00	0.22
535	10-00 Кисломолочный нап			1/180	9.00	5.76	15.30	156.60	0.01	1.08	214.20	0.18
		йогурт	0.185									
	ОБЕД											

112	Овощи натуральным куском	0.407	1/100	1.1	0.2	3.8	24	0.06	25	14	0.9
4.47	помидор свежий	0.107	4/000	4.40	2.00	0.00	00.40	0.05	44.70	07.00	0.04
147	Щи из свежей капусты с картофелем	0.050	1/200	1.40	3.98	6.22	66.40	0.05	14.78	27.20	0.64
	капуста белокачанная	0.050									
	картофель	0.032									
	морковь	0.013									
	лук репчатый	0.010 0.0008									
	томатная паста	0.0008									
353	масло растительное Фрикадельки рыбные	0.004	1/80	11.76	1.68	6.08	86.4	0.06	0.24	40	0.64
333	треска филе	0.064	1700	11.70	1.00	0.00	00.4	0.00	0.24	40	0.04
	хлеб пшеничный	0.004									
	яйца	0.008									
	молоко	0.016									
179	Картофель отварной	0.0.0	1/100	3.1	4.2	15.4	112	0.11	12.8	44	0.8
	картофель	0.132	1, 100	0.1				0	12.0	• •	0.0
	масло сливочное	0.004									
527	Компот из смеси сухофруктов		1/180	0.45	0.00	24.30	99.00	0.01	0.45	25.50	1.35
	смесь сухофруктов	0.022	.,	00	0.00		00.00	0.0.	00	_0.00	
	caxap	0.014									
114	Хлеб пшеничный	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.00	4.00	0.22
115	Хлеб ржаной	0.040	1/40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	14.00	1.56
	ПОЛДНИК										
583	Булочка домашняя		1/80	6	10.4	56.92	310.7	0.08	0	12	0.66
	мука пшеничная	0.055	.,								
	сахар	0.011									
	масло растительное	0.011									
	яйца	0.0013									
	дрожжи прессованные	0.0013									
534	Молоко кипяченое		1/180	5.22	4.50	8.64	95.40	0.07	2.34	216.00	0.18
	молоко	0.189									
118	Фрукты свежие -апельсин	0.195	1/150	1.62	0.36	14.58	77.40	0.08	108.00	61.20	0.54
	ОТОГО			52.35	42.65	231.66	1519.66	0.74	166.45	910.03	11.35

					Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
	белки	жиры	углев.	Ккал.	B1	С	Ca	желез
всего за 10 дней	567.30	536.20	2137.30	15256.43	8.76	684.89	6114.20	108.08
в среднем за каждый день	56.73	53.62	213.73	1525.64	0.87	68.49	611.4	10.8

АНАЛИЗ рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (нетто)

в дошкольных образовательных организациях с 1 - 3 лет.

наименование продуктов	среднесут.н аборы пищ.прод (нетто)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего за 10 дней	факт на 1 чел. (брутто)	% выполнен ия норм
молоко и кисломол.прод.	390	161	361	329	291	460	240	250	471	212	351	3126	312.6	80.15
творог	30	0	0	67	0	66	0	0	54	0	66	253	24.9	83.00
сметана	9	4.5	7	0	20	0	4	14	2	5	20	76.5	7.65	85.00
сыр	4	0	12	0	11	0	0	0	0	12	0	35	3.5	87.50
мясо (бескостное)	50	78	0	75	0	0	42	58	48	0	64	365	36.5	73.00
птица 1 кат.пот.	20	0	0	0	24	132	0	0	0	0	0	156	15.6	78.00
субпродукты(печень,язык,сердцрыба (филе), в т.ч. слабо	20	83	0	0	0	0	0	0	0	64	0	147	14.7	73.50
солленое	32	0	64	0	61	0	98	0	0	64	0	287	24.6	76.88
яйцо куриное столовое	40	61	5.3	7	62.8	1.5	61	1	1.8	24	41.5	266.9	26.69	66.73
картофель (25%)	120	81	54	156	103	27	157	133	18	165	22	916	91.6	76.33
овощи, зелень	180	213	214	97	135	108	244.2	82	120	153	132	1498.2	149.82	83.23
фрукты(плоды) свежие	95	29	0	150	120	0	29	115	0	162	133	738	76.1	80.11
фрукты (плоды) сухие	9	0	0	18	0	18	0	18	0	0	18	72	7.2	80.00
соки фруктовые (овощные)	100	150	45	150	45	0	150	0	150	0	150	840	84	84.00
хлеб ржаной	40	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30	75.00
хлеб пшеничный	60	45	57	30	60	30	53	60	30	69	45	479	47.9	79.83
крупы , бобовые	30	0	17.6	50	11	34	0	11	48	11	41	223.6	22.36	74.53
макаронные изделия	8	25	0	0	0	14	0	7	14	0	14	74	7.4	92.50
мука пшеничная	25	0	4	0	2	57	4	57	4.8	2	60	190.8	19.08	76.32
масло сливочное	18	11	16.1	17.3	24.2	8.2	13.6	12.3	9.6	19.8	13.6	145.7	14.57	80.94
масло растительное	9	13.6	3.6	6	15.8	8	2	11.8	9	8	3.6	81.4	8.14	90.44
кондитерские изделия	12	25	0	25	0	25	0	0	25	0	0	100	10	83.33
чай , фиточай	0.5	0.7	0.36	0	0.36	0.36	0.72	0.36	0.36	0.36	0	3.58	0.358	71.60
какао-порошок	0.5	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	4	0.4	80.00
кофейный напиток	1	1.5	0	1.5	0	1.5	0	1.5	0	1.5	0	7.5	0.75	75.00
сахар	25	23	31.8	26.5	30	31.4	24	30	17.4	23.5	23.4	261	26.1	104.4
дрожжи	0.4	0	0.9	0	1	0	0	1	0	0	0	2.9	0.29	72.50
крахмал	2	0	7	0	7	0	0	0	0	0	0	14	1.4	70.00
соль	3	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	29	2.9	96.66
	1333.4												1056.108	79.20

В среднем % выполнения норм = 79,2 %

Молоко кипяченое

Фрукты свежие -апельсин

А Н А Л И З рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (брутто)

в дошкольных образовательных организациях с 1 - 3 лет.

наименование продуктов	среднесут.на боры пищ.прод (брутто)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего за 10 дней	факт на 1 чел. (брутто)	% выполнен ия норм
молоко и кисломол.прод.	390	161	365	336	229	332	88	178	489	212	370	2760	276	70.77
творог	30	0	0	67	0	66	0	0	54	0	66	253	25.3	84.33
сметана	9	24.5	5	2	14	2	2	10	2	5	22	88.5	8.85	81.00
сыр	4	0	12	0	11	0	0	0	0	12	0	35	3.5	87.50
мясо (бескостное)	55	82	0	79	0	0	44	61	51	0	67	384	38.4	69.82
птица 1 кат.пот.	23	0	0	0	28	149	0	0	0	0	0	177	17.7	76.96
субпродукты рыоа (филе) , в т.ч. слаоо	24	100	0	0	0	0	0	0	0	77	0	177	17.7	73.75
солленое	34	0	89	0	66	0	117	0	0	74	0	346	34.6	101.76
яйцо куриное столовое	1 шт.	1.53	0.133	0.177	1.6	0.038	1.53	0.025	0.045	0.531	1.038	6.647	0.647	64.70
картофель (25%)	160	109	72	208	138	36	209	178	24	221	29.0	1224	122.4	76.50
овощи, зелень	216	244	252	110	150	139	359.2	89	148	176	149.8	1817	181.7	84.12
фрукты(плоды) свежие	108	33	155	195	162	0	33	149	0	188	149	1064	106.4	98.52
фрукты (плоды) сухие	9	0	0	18	0	18	0	18	0	0	18	72	7.2	80.00
соки фруктовые (овощные)	100	150	45	150	45	0	150	0	150	0	150	840	84	84.00
хлеб ржаной	40	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30	75.00
хлеб пшеничный	60	45	57	30	60	30	53	60	30	69	45	479	47.9	79.83
крупы , бобовые	30	0	17.6	50	11	34	0	11	48	11	41	223.6	22.36	74.53
макаронные изделия	8	25	0	0	0	14	0	7	14	0	14	74	7.4	92.50
мука пшеничная	25	1	60	3	53	3	1	47.5	4.8	15	2	190.8	19.08	76.32
масло сливочное	18	11	16.1	17.3	24.2	8.2	13.6	12.3	9.6	19.8	13.6	145.7	14.57	80.94
масло растительное	9	13.6	3.6	6	15.8	8	2	11.8	9	8	3.6	81.4	8.14	90.44
кондитерские изделия	12	25	0	25	0	25	0	0	25	0	0	100	10	83.33
чай , фиточай	0.5	0.7	0.36	0	0.36	0.36	0.72	0.36	0.36	0.36	0	3.58	0.358	71.60
какао-порошок	0.5	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	4	0.4	80.00
кофейный напиток	1	1.5	0	1.5	1.5	0	0	1.5	0	1.5	0	7.5	0.75	75.00
сахар	25	23	31.8	26.5	30	31.4	24	30	17.4	23.5	23.4	261	26.1	104.40
дрожжи	0.4	0	0.9	0	1	0	0	1	0	0	0	2.9	0.29	72.50
крахмал	2	0	7	0	7	0	0	0	0	0	0	14	1.4	70.00
соль	3	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	29	2.9	96.67
	1436.4												1116.045	77.70

В среднем % выполнения норм =77,7%

Икра свекольная свекла

Молоко кипяченое

Фрукты свежие -апельсин

Nº	Наименование								Витам	ины (мг)	Минерал	ьные в-ва
рец.	блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	B1	С	Ca	Fe
	1 день											
	ЗАВТРАК											
121	Икра кабачковая(пром.произ.)	0.040	0.040	1/40	0.76	3.56	3.08	47.6	0.008	2.8	16.4	0.28
307	Омлет натуральный			1/100	8.532	13.25	2.28	161.49	0.061	0.305	80.75	1.523
	яйца	1,53 шт.	0.061									
	молоко	0.039	0.039									
	масло сливочное	0.003	0.003									
508	Чай с молоком			1/150	1.12	0.97	11.87	60.51	0.029	0.97	94.86	0.29
	чай-заварка	0.00070	0.00070									
	сахар	0.008	0.008									
	молоко	0.037	0.037									
608	Кондитерские изделия(пряник)	0.025	0.025	1/25	1.46	1.16	18.6	90.7	0.019	0	2.7	0.19
114	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
537	10-00 Сок фруктово - ягодный	0.150	0.150	1/150	0.75	0.15	15.15	69	0.015	3	10.5	2.1
	ОБЕД											
113	Овощи натуральные соленые			1/68	0.518	0.064	1.102	8.42	0.013	3.24	14.9	0.388
	огурец соленый	0.071	0.068									
148	Суп из овощей с фасолью			1/180	2.64	3.17	10.99	56.3	0.08	11.3	35.8	1.04
	картофель	0.036	0.027									
	капуста свежая	0.034	0.027									
	морковь	0.009	0.007									
	лук репчатый	0.010	0.008									
	фасоль	0.007	0.007									
	масло сливочное	0.0036	0.0036									
363	Мясо отварное			1/50	13.05	9.31	0.00	135.84	0.02	0.00	6.24	1.68
	мясо говядина	0.082	0.078									
	морковь	0.003	0.002									
	лук репчатый	0.002	0.001									
434	Картофельное пюре			1/80	1.68	3.52	8.72	74.00	0.07	2.72	21.00	0.56
	картофель	0.090	0.067									
	молоко	0.013	0.012									
	масло сливочное	0.004	0.004									
526	Компот из свежих плодов			1/150	0.36	0.14	16.63	69.1	0.014	3.1	15.8	0.79
	яблоки свежие	0.033	0.029									
	сахар	0.008	0.008									
	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
115	Хлеб ржаной	0.030	0.030	1/30	1.96	0.35	9.93	51.80	0.053	0.0278	10.41	1.160
	полдник											
124	Икра свекольная			1/40	0.96	2.84	4.16	46	0.012	3.16	17.6	0.68
	свекла	0.038	0.029									
	лук репчатый	0.005	0.004									

	томатная паста	0.005	0.005									
	масло растительное	0.003	0.003									
297	Макаронные изд. отварные			1/75	2.83	0.34	14.52	72.45	0.02	0.008	2.85	0.39
	макаронные изд.	0.025	0.025									
	масло сливочное	0.003	0.003									
403	Печень говяжья по-строгановски			1/97	15.3	11.73	3.65	181.05	0.25	7.22	19.55	5.69
	Печень говяжья	0.100	0.084									
	масло растительное	0.007	0.007									
	масса припущенной печени		0.057									
451	Соус сметанный		0.040									
	мука пшеничная	0.001	0.001									
	масло сливочное	0.001	0.001									
	сметана	0.020	0.020									
514	Кофейный напиток с молоком			1/150	2.3	1.94	11.44	56.8	0.028	1.11	90.72	0.07
	кофейный напиток	0.0015	0.0015									
	молоко	0.072	0.072									
	сахар	0.007	0.007									
114	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
	ОТОГО				57.64	52.854	154.262	1286.81	0.743	38.9608	449.08	17.341

Nº	Наименование								Витам	ины (мг)	Минерал	ьные в-ва
рец.	блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	B1	С	Ca	Fe
	2 день											
	ЗАВТРАК											
97	Бутерброд с сыром и маслом			1/31	4.23	6.84	6.26	104.05	0.017	0.084	115.9	0.25
	сыр российский	0.012	0.012									
	масло сливочное	0.005	0.005									
	хлеб пшеничный	0.014	0.014									
170	Суп молочный с крупой гречневой			1/180	4.33	4.64	14.86	119	0.05	1.15	140	0.23
	молоко	0.126	0.126									
	крупа гречневая	0.014	0.014									
	сахар	0.0018	0.0018									
	масло сливочное	0.0018	0.0018									
508	Какао с молоком			1/150	2.69	2.46	18.67	107.6	0.29	0.97	92.6	0.6
	какао-порошок	0.002	0.002									
	молоко	0.075	0.075									
	сахар	0.007	0.007									
114	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
535	10-00 Кисломолочный напиток			1/150	4.35	3.75	5.80	72.00	0.057	1.00	172.80	0.14
	ряженка(кефир)	0.154	0.150									
	ОБЕД											
113	Овощи натуральные соленые			1/68	0.703	0.064	2.24	12.8	0.006	9.59	6.4	0.703
	помидор соленый	0.073	0.068									
139	Рассольник ленинградский			1/180/5	1.48	3.8	12	87.3	0.064	5.52	11.2	0.66
	картофель	0.072	0.054									
	крупа пшеничная	0.0036	0.0036									
	морковь	0.009	0.007									
	лук репчатый	0.005	0.004									
	огурцы соленые	0.012	0.011									
	масло растительное	0.0036	0.0036									
	сметана	0.005	0.005									
351	Биточки рыбные			1/70	9.67	1.46	6.68	78.60	0.048	0.28	24.00	0.42
	треска филе	0.089	0.056									
	хлеб пшеничный	0.013	0.013									
	яйца	0,1 шт.	0.004									
	масло сливочное	0.0013	0.0013									
	молоко	0.010	0.010									
428	Капуста тушеная			1/100	3.66	3.56	3.86	62.37	0.039	16.83	60.39	0.99
	капуста белокачанная	0.130	0.104									
	масло сливочное	0.004	0.004									
	морковь	0.008	0.006									
	лук репчатый	0.007	0.006									

							I	1				
	томатная паста	0.008	0.008									
	мука пшеничная	0.001	0.001									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/150	0.15	0.089	29.1	118	0.0059	1.94	16.4	0.15
	сок пл.яг.	0.045	0.045									
	крахмал картофельный	0.007	0.007									1
	сахар	0.008	0.008									
114	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
115	Хлеб ржаной	0.030	0.030	1/30	1.96	0.35	9.93	51.80	0.053	0.0278	10.41	1.160
	полдник											
589	Сдоба обыкновенная (плюшка)			1/80	6.78	3.27	46.95	248.71	0.08	0	11.97	0.789
	мука пшеничная	0.059	0.059									
	сахар	0.006	0.006									
	масло сливочное	0.004	0.004									
	яйца	0,033 шт.	0.0013									
	дрожжи прессованные	0.0009	0.0009									
506	Чай с лимоном (1-ой вариант)			1/150	0.07	0	11.35	45.5	0	1.04	3.7	0.29
	чай-заварка	0.00036	0.00036									
	сахар	0.008	0.008									
	лимон	0.006	0.006									
118	Фрукты св.(яблоко,банан,апельсин)	0.149	133.0	1/133	0.532	0.532	13.03	62.51	0.04	13.3	21.28	2.93
	итого				42.353	30.523	182.46	1178.23	0.7439	38.432	671.77	6.722

Nº	Наименование									ины (мг)	Минерал	ьные в-ва
рец.	блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	B1	С	Ca	Fe
	3 день											
	ЗАВТРАК											
171	Суп молочный с мак. изд.			1/180	5.1	4.73	17.08	131	0.068	0.83	147.9	0.32
	молоко	0.126	0.126									
	масло сливочное	0.0018	0.0018									
	сахар	0.0014	0.0014									
	вермишель	0.014	0.014									
508	Чай с молоком (1-й вариант)			1/150	1.12	0.97	11.87	60.51	0.029	0.97	94.86	0.29
	чай	0.00036	0.00036									
	молоко	0.037	0.037									
	сахар	0.008	0.008									
608	Кондитерское изделие (пряник)	0.025	0.025	1/25	1.46	1.16	18.6	90.7	0.019	0	2.7	0.19
114	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
537	10-00 Сок фруктово - ягодный	0.150	0.150	1/150	0.75	0.15	15.15	69	0.015	3	10.5	2.1
	ОБЕД											
124	Икра морковная			01/80	1.9	5.7	8.3	92	0.02	6.3	35	1.4
	морковь	0.075	0.060									
	лук репчатый	0.017	0.014									
	томатная паста	0.009	0.009									
	масло растительное	0.006	0.006									
133	Борщ с капустой и картофелем			1/180/5	1.31	3.6	7.66	68.4	0.034	7.42	24.84	0.86
	свекла	0.036	0.029									
	капуста свежая	0.018	0.014									
	картофель	0.019	0.014									
	морковь	0.012	0.009									
	лук репчатый	0.009	0.007									
	масло растительное	0.0036	0.0036									
	томатная паста	0.005	0.005									
	сметана	0.0045	0.0045									
382	Картофельная запеканка с мясом			1/135	15.64	15.78	12.7	255	0.141	2.7	16.78	2.35
	говядина котлетное мясо	0.079	0.075									
	картофель	0.148	0.111									
	масло сливочное	0.006	0.006									
	яйца	0,05 шт.	0.002									
	мука пшеничная	0.002	0.002									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/150	0.37	0	20.2	82	0.007	0.37	21	1.12
	смесь сухофруктов	0.018	0.023									
	сахар	0.008	0.008									
114	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
115	Хлеб ржаной	0.030	0.030	1/30	1.96	0.35	9.93	51.80	0.053	0.0278	10.41	1.160
	полдник											

324	Пудинг из творога с рисом			1/80	12.06	11.89	16.3	224.4	0.04	0.17	101.5	0.58
	творог	0.067	0.066									
	сахар	0.005	0.005									
	масло сливочное	0.002	0.002									
	яйца	0,127 шт.	0.0050									
	крупа рисовая	0.0130	0.0130									
	сметана	0.0020	0.0020									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0.52	1.27	3.14	26.1	0.0066	0.146	18.02	0.03
	молоко	0.015	0.015									
	мука пшеничная	0.001	0.001									
	масло сливочное	0.0008	0.0008									
	сахар	0.002	0.002									
535	Кисломолочный напиток			1/150	7.47	4.78	12.7	129.9	0.044	0.89	177.8	0.15
	йогурт	0.154	0.150									
	итого				63.045	51.852	168.304	1355.85	0.5023	22.82	525.17	11.559

Nº	Наименование								Витам	ины (мг)	Минерал	ьные в-ва
рец.	блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	B1	С	Ca	Fe
	4 день											
	ЗАВТРАК											
97	Бутерброд с сыром и маслом			1/31	4.23	6.84	6.26	104.05	0.017	0.084	115.9	0.25
	сыр российский	0.011	0.011									
	масло сливочное	0.005	0.005									
	хлеб пшеничный	0.015	0.015									
170	Суп молочный манный			1/180	4.33	4.64	14.86	119	0.05	1.15	140	0.23
	крупа манная	0.011	0.011									
	молоко	0.106	0.106									
	масло сливочное	0.010	0.010									
504	Чай с лимоном (1-й вариант)			1/150	0.07	0.00	11.35	45.50	0.00	1.04	3.70	0.29
	чай-заварка	0.00036	0.00036									
	сахар	0.008	0.008									
	лимон	0.006	0.005									
114	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
118	10-00 Фрукты свежие бананы	0.156	0.120	1/120	1.8	0.6	25.2	115	0.05	12	10	0.72
	ОБЕД											
113	Овощи натуральные соленые			1/68	0.703	0.064	2.24	12.8	0.006	9.59	6.4	0.703
	помидор соленый	0.073	0.068									
151	Суп картофельный с клецками с мясом	и птицы		1/162/18	0.86	1.87	6.32	45.50	0.04	4.10	7.70	0.43
	курица	0.028	0.0240									
	картофель	0.048	0.036									
	морковь	0.009	0.007									
	лук репчатый	0.009	0.007									
	масло растительное	0.0018	0.0018									
	клецки мучные №178			1/18	1.04	0.991	4.309	30.38	0.014	0.056	12.38	0.12
	мука пшеничная	0.005	0.005									
	яйца	0,045 шт.	0.0018									
	масло сливочное	0.0006	0.0006									
348	Рыба, тушеная в сметанном соусе			1/52	7.80	4.20	2.30	78.00	0.050	1.30	25.20	0.40
	треска филе	0.066	0.049									
	морковь	0.019	0.014									
	лук репчатый	0.010	0.009									
	масло растительное	0.004	0.004									
451	Соус сметанный			1/28	0.43	4.252	0.946	32.28	0.01	0.02	3.39	0.03
	мука пшеничная	0.001	0.001									
	масло сливочное	0.001	0.001									
	сметана	0.014	0.014									
434	Картофельное пюре			1/80	1.68	3.52	8.72	74.00	0.07	2.72	21.00	0.56
	картофель	0.090	0.067									
	молоко	0.013	0.012									

	масло сливочное	0.004	0.004									
524	Кисель из сока плодового ягодного	0.001	0.001	1/150	0.15	0.089	29.1	118	0.0059	1.94	16.4	0.15
-	сок пл.яг.	0.045	0.045	.,	0.10	0.000						
	крахмал картофельный	0.007	0.007									
	сахар	0.008	0.008									
114	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
115	Хлеб ржаной	0.030	0.030	1/30	1.96	0.35	9.93	51.80	0.053	0.0278	10.41	1.160
	полдник											
307	Омлет натуральный			1/100	8.53	13.25	2.29	161.41	0.061	0.31	80.71	1.52
	яйца	1,53 шт.	0.061									
	молоко	0.038	0.038									
	масло сливочное	0.0036	0.0036									
121	Икра кабачковая(пром.произ.)	0.060	0.060	1/60	1.14	5.34	4.62	71.40	0.012	4.20	24.60	0.42
583	Булочка домашняя			1/70	5.220	9.05	42	270.21	0.07	0	10.44	0.58
	мука пшеничная	0.047	0.047									
	сахар	0.007	0.007									
	масло растительное	0.010	0.010									
	яйца	0,025 шт.	0.001									
	дрожжи прессованные	0.001	0.001									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вар	иант)		1/150	2.3	1.94	11.44	56.8	0.028	1.11	90.72	0.07
	кофейный напиток	0.0015	0.0015									
	молоко	0.072	0.072									
	сахар	0.007	0.007									
114	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
	итого				45.66	57.36	204.025	1491.88	0.583	39.648	587.95	8.144

Nº	Наименование									ины (мг)	Минерал	ьные в-ва
рец.	блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	B1	С	Ca	Fe
	5 день											
	ЗАВТРАК											
171	Суп молочный с мак. изд.			1/180	5.1	4.73	17.08	131	0.068	0.83	147.9	0.32
	молоко	0.126	0.126									
	масло сливочное	0.0018	0.0018									
	сахар	0.0014	0.0014									
	вермишель	0.014	0.014									
508	Чай с молоком (1-й вариант)			1/150	1.12	0.97	11.87	60.51	0.029	0.97	94.86	0.29
	чай	0.00036	0.00036									
	молоко	0.037	0.037									
	сахар	0.008	0.008									
609	Кондитерское изделие(печенье)	0.025	0.025	1/25	1.88	2.45	18.6	104.25	0.014	0	2.5	0.14
114	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
535	10-00 Кисломолочный напиток			1/150	4.35	3.75	5.80	72.00	0.057	1.00	172.80	0.14
	ряженка(кефир)	0.154	0.150									
	ОБЕД											
17	Капуста квашеная			1/52	0.76	2.11	1.26	27.8	0.0084	12.62	20.2	0.252
	капуста квашеная	0.066	0.050									
	масло растительное	0.002	0.002									
149	Суп картофельный с бобовыми			1/180	1.66	3.06	10.80	77.70	0.140	6.24	13.70	0.66
	картофель	0.060	0.045									
	крупа гороховая	0.014	0.014									
	морковь	0.009	0.007									
	лук репчатый	0.009	0.007									
	масло сливочное	0.004	0.004									
411	Плов из отварной птицы			1/131	25.85	30.538	18.25	450.89	0.012	3.68	27.68	2.46
	курица	0.149	0.132									
	масло растительное	0.006	0.006									
	лук репчатый	0.012	0.010									
	морковь	0.008	0.006									
	крупа рисовая	0.023	0.023									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/150	0.37	0	20.2	82	0.007	0.37	21	1.12
	смесь сухофруктов	0.018	0.230									
	сахар	0.008	0.008									
	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
115	Хлеб ржаной	0.030	0.030	1/30	1.96	0.35	9.93	51.80	0.053	0.0278	10.41	1.160
	полдник											
534	Молоко кипяченое			1/150	4.33	3.70	7.17	79.10	0.059	1.94	179.00	0.15
	молоко	0.157	0,150*									
319	Запеканка из творога			70	11.18	11.74	11.13	197.98	0.032	0.279	138.35	0.47
	творог	0.066	0.065									

	крупа манная	0.004	0.004									
	яйца	0,038 шт.	0.0015									
	сахар	0.004	0.004									
	сметана	0.002	0.002									
	мука пшеничная	0.002	0.002									
	масло сливочное	0.002	0.002									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0.52	1.27	3.14	26.1	0.0066	0.146	18.02	0.03
	молоко	0.015	0.015									
	мука пшеничная	0.001	0.001									
	масло сливочное	0.0008	0.0008									
	сахар	0.002	0.002									
118	Фрукты свеж. (апельс,яблоко,банан	0.195	0.150	1/150	1.62	0.36	14.58	77.40	0.08	108.00	61.20	0.54
	итого				54.12	62.82	179.68	1487.70	0.776	136.10	858.91	10.070

Nº	Наименование								Витам	ины (мг)	Минерал	іьные в-ва
рец.	блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	B1	С	Ca	Fe
	6 день					•						
	ЗАВТРАК											
121	Икра кабачковая(пром.произ.)	0.040	0.040	1/40	0.76	3.56	3.08	47.6	0.008	2.8	16.4	0.28
307	Омлет натуральный			1/100	8.53	13.25	2.29	161.41	0.061	0.31	80.71	1.52
	яйца	1,53 шт.	0.061								1	
	молоко	0.038	0.038									
	масло сливочное	0.0036	0.0036									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й ва	риант)		1/150	2.3	1.94	11.44	56.8	0.028	1.11	90.72	0.07
	кофейный напиток	0.0015	0.0015									
	молоко	0.072	0.072				İ					
	сахар	0.007	0.007									
114	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
537	10-00 Сок фруктово-ягодный	0.150	0.150	1/150	0.75	0.15	15.15	69	0.015	3	10.5	2.1
	ОБЕД											
113	Овощи натуральные соленые			1/68	0.518	0.064	1.102	8.42	0.013	3.24	14.9	0.388
	огурец соленый	0.071	0.068									
136	Свекольник со сметаной			1/180	1.56	3.20	8.66	69.80	0.050	6.60	27.10	1.10
	свекла	0.058	0.046									
	морковь	0.009	0.007									
	лук репчатый	0.010	0.008									
	картофель	0.041	0.031									
	масло сливочное	0.003	0.003									
	томатная паста	0.0022	0.0022									
	сметана	0.002	0.002									
386	Тефтели из говядины паровые			1/60	8.24	7.58	5.19	121.91	0.04	1.49	11.35	1.314
	говядина котлетное мясо	0.044	0.042									
	хлеб пшеничный	0.008	0.008									
	масло сливочное	0.001	0.001									
	лук репчатый	0.023	0.019									
439	Сложный гарнир											
	(Картофель отварной с капустой ту	шеной)		1/120	2.38	4.91	26.17	98.34	0.06	18.08	39.65	1.66
	картофель	0.078	0.059									
	масло растительное	0.002	0.002									
	капуста свежая	0.067	0.050									
	масло сливочное	0.002	0.002									
	морковь	0.003	0.0020									
	лук репчатый	0.004	0.003									
	томатная паста	0.005	0.005									
	мука пшеничная	0.001	0.001									
526	Компот из свежих плодов			1/150	0.36	0.14	16.63	69.1	0.014	3.1	15.8	0.79
	яблоки свежие	0.033	0.029									

	сахар	0.008	0.008									
114	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
115	Хлеб ржаной	0.030	0.030	1/30	1.96	0.35	9.93	51.80	0.053	0.0278	10.41	1.160
	полдник											
113	Овощи натуральные соленые			1/68	0.703	0.064	2.24	12.8	0.006	9.59	6.4	0.703
	помидор соленый	0.073	0.068									
338	Рыба отварная			01/70	12.38	0.49	0.28	55	0.041	0.42	16	0.28
	треска филе	0.117	0.0850									
	лук репчатый	0.003	0.002									
	морковь	0.003	0.002									
434	Картофельное пюре			1/80	1.68	3.52	8.72	74	0.07	2.72	21	0.56
	картофель	0.090	0.067									
	молоко	0.013	0.012									
	масло сливочное	0.004	0.004									
506	Чай с сахаром (2-ой вариант)			1/150	0.07	0	11.21	45	0	0	3.73	0.3
	чай-заварка	0.00036	0.00036									
	сахар	0.008	0.008						•			
114	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
	итого				44.471	39.458	136.852	1011.48	0.493	52.488	370.67	12.565

Nº									Витам	ины (мг)	Минерал	ьные в-ва
рец.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	B1	С	Ca	Fe
	7 день											
	ЗАВТРАК											
97	Бутерброд с маслом			1/20	1.23	3.42	8.29	67.5	0.017	0.000	3.7	0.18
	масло сливочное	0.005	0.005								1	
	хлеб пшеничный	0.015	0.015									
170	Суп молочный из хл.овсяных Геркулес			1/180	4.33	4.64	14.86	119	0.05	1.15	140	0.23
	крупа Геркулес	0.011	0.011	İ								
	молоко	0.126	0.126	İ								
	масло сливочное	0.0018	0.0018	İ								
506	Чай с сахаром (2-ой вариант)			1/150	0.07	0	11.21	45	0	0	3.73	0.3
	чай-заварка	0.00036	0.00036									
	сахар	0.008	0.008									
114	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
118	10-00 Фрукты свежие -апельсин	0.149	0.115	1/115	1.24	0.28	11.22	59.59	0.06	83.16	47.12	0.42
	ОБЕД											
17	Капуста квашеная			1/52	0.76	2.11	1.26	27.8	0.0084	12.62	20.2	0.252
	капуста квашеная	0.066	0.050									
	масло растительное	0.002	0.002									
152	Суп картофельный с макаронными изд.			1/180	1.94	2.05	13.55	80.00	0.08	6.00	11.00	0.68
	картофель	0.072	0.0540									
	макаронные изд.	0.007	0.007									
	морковь	0.009	0.007									
	лук репчатый	0.009	0.007									
	масло растительное	0.0018	0.0018									
376	Бифштекс рубленный паровой			1/40	11.58	7.210	1.190	115.87	0.028	0.000	5.11	1.14
	говядина котлетное мясо	0.061	0.058									
	масло сливочное	0.0010	0.0010									
451	Соус сметанный			1/20	0.30	2.120	0.670	23.06	0.00	0.01	8.48	0.02
	мука пшеничная	0.0005	0.0005									
	масло сливочное	0.0005	0,0005									
	сметана	0.010	0.010									
179	Картофель отварной			1/80	1.50	3.30	10.20	76.00	0.08	11.10	8.80	0.60
	картофель	0.106	0.079									
	масло сливочное	0.004	0.004									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/150	0.37	0	20.2	82	0.007	0.37	21	1.12
	смесь сухофруктов	0.018	0.230									
	сахар	0.008	0.008									
114	Хлеб пшеничный	0.030	0.030	1/30	2.28	0.14	14.76	70.5	0.034	0	6	0.34
115	Хлеб ржаной	0.030	0.030	1/30	1.96	0.35	9.93	51.80	0.053	0.0278	10.41	1.160
	полдник											
583	Булочка домашняя			1/70	5.220	9.05	42	270.21	0.07	0	10.44	0.58

	мука пшеничная	0.047	0.047									
	сахар	0.007	0.007									
	масло растительное	0.010	0.010									
	яйца	0,025 шт.	0.001									
	дрожжи прессованные	0.001	0.001									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариа	ок с молоком (2-й вариант)		1/150	2.3	1.94	11.44	56.8	0.028	1.11	90.72	0.07
	кофейный напиток	0.0015	0.0015									
	молоко	0.072	0.072									
	сахар	0.007	0.007									
	ОТОГО				36.220	36.73	178.160	1180.38	0.532	115.552	389.710	7.26

Nº	Наименование								Витам	ины (мг)	Минерал	ьные в-ва
рец.	блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	B1	C	Ca	Fe
	8 день											
	ЗАВТРАК											
171	Суп молочный с мак. изд.			1/180	5.1	4.73	17.08	131	0.068	0.83	147.9	0.32
	молоко	0.126	0.126	İ								
	масло сливочное	0.0018	0.0018									
	сахар	0.0014	0.0014									
	вермишель	0.014	0.014									
306	Яйцо вареное			1/40	5.1	4.6	0.3	62	0.03	0	22	1.0
	яйца	1шт.	0.040									
507	Чай с молоком (2-й вариант)			1/150	1.12	0.97	12.99	64.90	0.029	0.97	48.50	0.336
	чай -заварка	0.00070	0.00070									
	сахар	0.008	0.008									
	молоко	0.037	0.037									
	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
534	10-00 Молоко кипяченое			1/150	4.33	3.70	7.17	79.10	0.059	1.94	179.00	0.15
	молоко	0.157	0,150*									
608	Кондитерское изделие (пряник)	0.025	0.025	1/25	1.46	1.16	18.6	90.7	0.019	0	2.7	0.19
	ОБЕД											
124	Икра свекольная			1/60	1.44	4.26	6.06	55.2	0.018	4.74	26.4	1.02
	свекла	0.058	0.045									
	лук репчатый	0.013	0.011									
	томатная паста	0.017	0.017									
	масло растительное	0.005	0.005									
160	Суп крестьянский с крупой			1/180	1.50	3.67	10.47	81.00	0.039	7.13	18.90	0.52
	капуста белокачанная	0.027	0.022									
	картофель	0.024	0.018									
	перловая крупа	0.007	0.007									
	морковь	0.009	0.007									
	лук репчатый	0.009	0.007									
	масло растительное	0.004	0.004									
375	Плов из отварной говядины			1/150	11.29	11.11	29.39	262.9	0.04	0.24	13.74	1.67
	говядина (бескостное мясо)	0.051	0.048									
	морковь	0.018	0.015									
	масло сливочное	0.006	0.006									
	лук репчатый	0.007	0.006									
	крупа рисовая	0.037	0.037									
537	Сок фруктово-ягодный			1/150	0.75	0.15	15.15	69	0.015	3	10.5	2.1
	сок яблочный	0.150	0.150									
	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
115	Хлеб ржаной	0.030	0.030	1/30	1.96	0.35	9.93	51.80	0.053	0.0278	10.41	1.160
	полдник						<u> </u>					

	итого				48.03	45.9	160.62	1237.07	0.485	20.048	738.38	8.87
	ряженка	0.154	0.150									
535	Кисломолочный напиток			1/150	4.35	3.75	5.80	72.00	0.057	1.00	172.80	0.14
	сахар	0.002	0.002									
	масло сливочное	0.0008	0.0008									
	мука пшеничная	0.0008	0.0008									
	молоко	0.015	0.015									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0.3	2.12	0.67	23	0.003	0.01	8.5	0.02
	масло сливочное	0.001	0.001									
	сметана	0.002	0.002									
	мука пшеничная	0.004	0.004									
·	сахар	0.006	0.006			•			•			
	яйца	0,045 шт.	0.0018									
	крупа манная	0.004	0.004									
	творог	0.054	0.053									
327	Сырники из творога запеченные			1/60	9.60	7.40	12.40	154.47	0.04	0.16	82.03	0.40

Nº	Наименование								Витам	ины (мг)	Минерал	тьные в-ва
рец.	блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	B1	С	Ca	Fe
	9 день											
	ЗАВТРАК											
97	Бутерброд с маслом и сыром			1/31	4.23	6.84	6.26	104.05	0.017	0.084	115.9	0.25
	сыр российский	0.012	0.012									
	масло сливочное	0.005	0.005									
	хлеб пшеничный	0.014	0.014									
170	Суп молочный с крупой рисовой			1/180	4.33	4.64	14.86	119	0.05	1.15	140	0.23
	молоко	0.126	0.126									
	крупа рисовая	0.011	0.011									
	масло сливочное	0.0018	0.0018									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вари	ант)		1/150	2.3	1.94	11.44	56.8	0.028	1.11	90.72	0.07
	кофейный напиток	0.0015	0.0015									
	молоко	0.072	0.072									
	сахар	0.007	0.007									
114	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
118	10-00 Фрукты свежие -яблоко	0.149	133.0	1/133	0.532	0.532	13.03	62.51	0.04	13.3	21.28	2.93
	ОБЕД											
121	Икра кабачковая(пром.произ.)	0.060	0.060	1/60	1.14	5.34	4.62	71.40	0.012	4.20	24.60	0.42
138	Рассольник со сметаной			1/180/5	1.33	3.65	10.15	78.80	0.064	7.27	14.60	0.68
	картофель	0.072	0.054									
	огурец соленый	0.012	0.011									
	лук репчатый	0.009	0.008									
	масло растительное	0.004	0.004									
	сметана	0.005	0.005									
353	Фрикадельки рыбные			1/70	10.23	1.46	5.28	75.2	0.055	0.21	35	0.55
	треска филе	0.074	0.056									
	хлеб пшеничный	0.010	0.010									
	яйца	0,177 шт.	0.007									
	молоко	0.014	0.014									
179	Картофель отварной			1/80	1.5	3.3	10.2	76	0.08	11.1	8.8	0.6
	картофель	0.106	0.079									
	масло сливочное	0.004	0.004									
526	Компот из свежих плодов			1/150	0.36	0.14	16.63	69.1	0.014	3.1	15.8	0.79
	яблоки свежие	0.033	0.029									
	сахар	0.008	0.008									
114	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
115	Хлеб ржаной	0.030	0.030	1/30	1.96	0.35	9.93	51.80	0.053	0.0278	10.41	1.160
	полдник											
404	Оладьи из печени по-кунцевски			1/80	17.01	9.38	2.87	163.8	0.22	1.26	9.1	4.48
	печень говяжья	0.077	0.064									
	Морковь	0.012	0.009									

лимон НИЧНЫЙ	0.015	0.015									
JIMOH					1		1				
=	0.006	0.006						<u> </u>		<u> </u>	
сахар	0.008	0.008									
чай-заварка	0.00036	0.00036									
лоном (1-ой вариант)			1/150	0.07	0	11.35	45.5	0	1.04	3.7	0.29
сахар	0.0005	0.0005	1/150	0.07	0	11.21	45	0	0	3.73	0.3
томатное пюре	0.005	0.005									
масло сливочное	0.001	0.001									
мука пшеничная	0.001	0.001									
атный											
масло растительное	0.004	0.004	1/30	0.32	1.12	2.08	19.68	0.0036	0.47	1.35	0.11
зеленый горошек консервированный	0.024	0.016									
лук репчатый	0.009	0.008									
капуста белокочанная	0.025	0.020									
морковь	0.020	0.016									
картофель	0.043	0.032	.,,,,	11.701		0.211	00.00	0.0100	20.00	01.00	0.00
вощей	0.000	0.000	1/70	1.754	4.112	5.244	65.80	0.0468	26.60	34.96	0.60
		1									
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·											
	мука пшеничная яйцо масло сливочное	яйцо 0.014 масло сливочное 0.008	яйцо 0.014 0.014 масло сливочное 0.008 0.008	яйцо 0.014 0.014 масло сливочное 0.008 0.008	яйцо 0.014 0.014 масло сливочное 0.008 0.008	яйцо 0.014 0.014 масло сливочное 0.008 0.008	яйцо 0.014 0.014 масло сливочное 0.008 0.008	яйцо 0.014 0.014 масло сливочное 0.008 0.008	яйцо 0.014 0.014 масло сливочное 0.008 0.008	яйцо 0.014 0.014 масло сливочное 0.008 0.008	яйцо 0.014 0.014 масло сливочное 0.008 0.008

Nº	Наименование								Витам	ины (мг)	Минерал	ьные в-ва
рец.	блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	B1	С	Ca	Fe
	10 день											
	ЗАВТРАК											
97	Бутерброд с маслом			1/20	1.23	3.42	8.29	67.5	0.017	0.000	3.7	0.18
	масло сливочное	0.005	0.005									
	хлеб пшеничный	0.015	0.015									
171	Каша «Дружба»			1/180	4.73	10.49	22.55	203.6	0.07	1.19	113.9	0.5
	молоко	0.092	0.092									
	масло сливочное	0.0045	0.0045	İ								
	сахар	0.0045	0.0045									
	крупа рисовая	0.013	0.013									
	крупа пшенная	0.010	0.010									
508	Какао с молоком			1/150	2.69	2.46	18.67	107.6	0.29	0.97	92.6	0.6
	какао-порошок	0.002	0.002									
	молоко	0.075	0.075								İ	
	сахар	0.008	0.008								İ	
114	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
537	10-00 Сок яблочный	0.150	0.150	1/150	0.75	0.15	15.15	69	0.015	3	10.5	2.1
	ОБЕД											
113	Овощи натуральные соленые			1/68	0.703	0.064	2.24	12.8	0.006	9.59	6.4	0.703
	помидор соленый	0.073	0.068	İ								
147	Щи из свежей капусты с картофелем			1/180	1.26	3.58	5.59	57.90	0.041	13.30	24.50	0.57
	капуста белокачанная	0.045	0.036									
	картофель	0.029	0.022									
	морковь	0.012	0.010									
	лук репчатый	0.009	0.008									
	томатная паста	0.002	0.002									
	масло растительное	0.0036	0.0036									
372	Бефстроганов из отварной говядины			1/40	16.32	10.16	1.68	163.00	0.037	0.533	32.00	1.759
	говядина	0.067	0.064									
	морковь	0.002	0.002									
	лук репчатый	0.002	0.002									
	морковь	0.005	0,004*									
451	Соус сметанный			1/40	0.616	4.252	1.352	46.120	0.007	0.028	16.960	0.044
	мука пшеничная	0.001	0.001									
	масло сливочное	0.001	0.001									
	сметана	0.020	0.020									
243	Каша гречневая рассыпчатая			1/80	4.60	4.18	19.77	135.00	0.11	0.00	7.60	2.42
	крупа гречневая	0.037	0.037									
	масло сливочное	0.003	0.003									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/150	0.37	0	20.2	82	0.007	0.37	21	1.12
	смесь сухофруктов	0.018	0.023									

		0.044	0.044		1							
	сахар	0.011	0.011									
114	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
115	Хлеб ржаной	0.030	0.030	1/30	1.96	0.35	9.93	51.80	0.053	0.0278	10.41	1.160
	полдник											
319	Запеканка из творога			70	11.18	11.74	11.13	197.98	0.032	0.279	138.35	0.47
	творог	0.066	0.065									
	крупа манная	0.004	0.004									
	яйца	0,038 шт.	0.0015									
	сахар	0.004	0.004									
	сметана	0.002	0.002									
	мука пшеничная	0.002	0.002									
	масло сливочное	0.002	0.002									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0.52	1.27	3.14	26.1	0.0066	0.146	18.02	0.03
	молоко	0.015	0.015									
	мука пшеничная	0.001	0.001									
	масло сливочное	0.0008	0.0008									
	сахар	0.002	0.002									
535	Кисломолочный напиток			1/150	7.47	4.78	12.7	129.9	0.044	0.89	177.8	0.15
	йогурт	0.154	0.150									
118	Фрукты свежие -банан	0.149	133.000	1/133	0.532	0.532	13.03	62.51	0.04	13.3	21.28	2.93
	итого				57.211	57.668	180.182	1483.31	0.810	43.624	701	15.076

	Б	Ж	У	Ккал	B1	С	Ca	Fe
1-ый день	45.74	44.364	152.362	1182.38	0.412	30.0228	339.28	13.981
2-ой день	47.273	40.263	149.64	1153.1	0.7025	37.817	816.2	6.443
3-ий день	63.045	51.852	168.304	1355.85	0.5023	46.64	525.17	11.559
4-ый день	46.69	43.66	160.572	1236.51	0.493	37.991	553.93	8.894
5-ый день	49.02	58.22	179.38	1425.75	0.773	130.07	836.91	9.07
6-ой день	47.438	51.314	142.152	1174.86	0.458	40.233	611.39	11.568
7-ой день	41.113	52.63	205.132	1436.05	0.609	46.829	615.97	8.08
8-ой день	48.03	45.9	160.62	1237.07	0.485	20.048	738.38	8.87
9-ый день	50.81	44.284	148	1184.37	0.738	70.352	536.6	13.8
10-ый день	57.761	46.768	207.692	1497.34	0.879	42.839	613	15.185
	496.92	479.255	1673.854	12883.28	6.0518	502.8418	6186.83	107.45
	49.69	47.92	167.385	1288.33	0.605	50.28	61.86	10.74

Всего на 1 реб. За 10 дней В среднем на 1 реб. в день