

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Ермаковская основная общеобразовательная школа»
структурное подразделение Ермаковский детский сад

«Меню ежедневного горячего питания»

№	Наименование Изделий (блюд)	Выход, г	Белк	Жиры,	Углев	ЭЦ,	Минераль		Витамины,мг		
			и,г	г							
					оды,г	ккал	ные элементы, мг				
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак 1 день, неделя - первая											
43\3	Макароны отварные	200				188					
	Макароны	51	5.61	0.66	35.55		9.69	0.82	0.09	0.02	0.00
	Масло слив.	5	0.04	3.63	0.07		1.20	0.01	0.00	0.01	0.00
	Соль.йод.	1	0.00	0.00	0.00		3.68	0.03	0.00	0.00	0.00
10\10	Чай	200				35					
	Чай	0.20	0.04	0.01	0.01		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сахар	10	0.00	0.00	9.98		0.30	0.03	0.00	0.00	0.00
	Вода	200	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
3\13	Хлеб с сыром	30\10				103					
	Хлеб	30	2.28	0.27	14.01		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сыр	10	2.63	2.66	0.00		100	0.07	0.00	0.04	0.07
Итог			10.60	7.23	59.62	326	114.9	0.96	0.09	0.07	0.07
	11ч Сок	75				47					
Итого						47					
Обед											
3\1	Салат из капусты с маслом раст	60				60.6					
	Капуста белокоч.	63	0.09	0.06	2.59		26.40	0.33	0.02	0.02	24.75
	Масло раст.	4	0.00	4.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сахар	3	0.00	0.00	3.99		0.12	0.01	0.00	0.00	0.00
9\2	Рассольник со сметаной	200				68					
	Картофель	53	0.80	0.16	6.52		4.00	0.36	0.05	0.03	8.00
	Морковь	10	0.10	0.01	0.55		2.16	0.06	0.00	0.01	0.40
	Лук репчатый	2	0.03	0.00	0.16		0.62	0.02	0.00	0.00	0.20
	Масло раст.	2	0.00	2.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Огурцы соленые	2	0.10	0.01	0.20		2.76	0.07	0.00	0.00	0.60
	Крупа перловая	4	0.37	0.04	2.66		1.52	0.07	0.00	0.00	0.00
	Вода	150	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль йод.	1	0.00	0.00	0.00		3.68	0.03	0.00	0.00	0.00
	Сметана	5	0.13	0.75	0.17		4.30	0.01	0.00	0.01	0.02
37\8	Картофельная запеканка, фаршированна я отварным мясом говядины	180				273					
	Картофель	293	4.40	0.88	35.86		22.00	1.98	0.26	0.15	44.00
	Говядина	108	14.88	12.80	0.00		7.20	2.16	0.05	0.12	0.00
	Лук репчатый	11.90	0.14	0.02	0.82		3.10	0.08	0.01	0.00	1.00
	Масло слив.	5.00	0.04	3.63	0.07		1.20	0.01	0.00	0.01	0.00
	Соль йод.	1.00	0.00	0.00	0.00		3.68	0.03	0.00	0.00	0.00
	Масло раст.	2.00	0.00	2.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сухари	3.00	0.34	0.06	1.69		1.59	0.21	0.01	0.00	0.00
6\10	Напиток витаминизиров анный	200			10	6					

	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30 30	2.28	0.27	14.01	116.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого			24.22	26.72	89.36	589.8	100.7	5.77	0.41	0.37	129.37
№	Наименовани	Выход,	Белки,	Жиры,	Угле	ЭЦ,	Минералы	Витамины,	мг		
	е	г	г	Полимеры		ккал	ые				
10\10	Чай с сахаром	200				35					
	Чай	0.20	0.04	0.01	0.01		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сахар	10	0.00	0.00	9.98		0.30	0.03	0.00	0.00	0.00
	Вода	200	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
33\3	Оладьи картофельные	80				135					
	Картофель	125.00	2.50	0.50	20.38		12.50	1.13	0.15	0.09	25.00
	Мука пшенич.	2.0	0.22	0.03	1.38		0.36	0.02	0.00	0.00	0.00
	Масло раст.	4.00	0.00	4.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль йод.	0.50	0.00	0.00	0.00		1.84	0.01	0.00	0.00	0.00
	Сметана 15%	5.00	0.13	0.75	0.17		4.30	0.01	0.00	0.01	0.02
	Печенье	15				62.6					
	Фрукты	75									
Итого			2.89	5.29	31.92	232.6	19.3	1.20	0.15	0.10	25.02
Итого за день			37.71	39.24	180.54	1195.5	234.9	7.93	0.65	0.54	154.46

							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак 2 день, первая - неделя											
11\4	Каша пшениная молочная с маслом слив.	200				206					
	Крупа пшено	40	4.60	1.32	26.52		10.80	1.08	0.17	0.02	0.00
	Молоко	80	2.32	2.56	3.76		96.00	0.08	0.03	0.12	1.04
	Вода	88.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сахар	4.00	0.00	0.00	3.99		0.12	0.01	0.00	0.00	0.00
	Соль йод.	0.80	0.00	0.00	0.00		2.94	0.02	0.00	0.00	0.00
	Масло слив.	4.00	0.03	2.90	0.05		0.96	0.01	0.00	0.00	0.00
14\10	Какао с молоком	200				135					
	Какао	5.00	1.22	0.75	0.51		6.40	1.10	0.01	0.01	0.00
	Молоко	100.00	2.90	3.20	4.70		120.00	0.10	0.04	0.15	1.30
	Вода	110.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сахар	20.00	0.00	0.00	19.96		0.60	0.06	0.00	0.00	0.00
1\13	Хлеб с маслом слив.	30\10				90.44					
	Хлеб	30	3.80	0.45	23.35		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Масло слив.	10	0.08	7.25	0.13		2.40	0.02	0.00	0.01	0.00
Итог			14.95	18.43	83.42	431.44	240.2 2	2.48	0.25	0.31	2.34
	11ч сок	75				47					
Итог						47					
Обед											
20\1	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	60				64					
	Свекла отвар	56	0.84	0.06	4.16		0.05	0.05	0.04	0.05	0.01
	Масло раст.	5.00	0.00	5.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
27\2	Суп из овощей со сметаной	200				81					
	Капуста	20	0.29	0.02	0.75		7.68	0.10	0.00	0.01	7.20
	Картофель	24.00	0.36	0.07	2.93		1.80	0.16	0.02	0.01	3.60
	Горошек зеленый	18.46	0.60	0.02	1.00		3.12	0.08	0.04	0.02	3.00
	Морковь	15.00	0.16	0.01	0.83		3.24	0.08	0.01	0.01	0.60
	Лук репчат.	9.52	0.11	0.02	0.66		2.48	0.06	0.00	0.00	0.80
	Мука пшенич.	4.00	0.43	0.05	2.76		0.72	0.05	0.01	0.00	0.00
	Масло слив.	4.00	0.03	2.90	0.05		0.96	0.01	0.00	0.00	0.00
	Молоко	30	0.87	0.96	1.41		36.00	0.03	0.01	0.05	0.39
	Вода	150.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль	1.00	0.00	0.00	0.00		3.68	0.03	0.00	0.00	0.00
21\8	Тефтели из мяса говядины в молоч.соус.	85				157					

	Говядина	57.07	7.81	6.72	0.00		3.78	1.13	0.03	0.06	0.00
	Хлеб	8.00	0.61	0.06	3.94		1.60	0.09	0.01	0.00	0.00
	Молоко	12.00	0.35	0.38	0.56		14.40	0.01	0.00	0.02	0.16
	Масло слив.	2.00	0.02	1.45	0.03		0.48	0.00	0.00	0.00	0.00
№	Наименование	Взвешивание, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минералы, г	Витамины, мг			2.00
	Исходный	0.20	0.00	0.00	0.00		0.74	0.01	0.00	0.00	0.00
	Молоко	25.00	0.73	0.80	1.18		30.00	0.03	0.01	0.04	0.33
	Мука пшенич.	2.50	0.27	0.03	1.72		0.45	0.03	0.00	0.00	0.00
	Масло слив.	2.50	0.02	1.81	0.03		0.60	0.01	0.00	0.00	0.00
	Соус молочный № 3\11	25.00	0.95	2.33	2.67		0.03	0.03	0.02	0.03	0.01
3\3	Картофельное пюре	150				135					
	Картофель	177.33	3.06	0.17	7.99		81.60	1.02	0.05	0.07	76.50
	Молоко	20.00	0.14	0.02	0.82		3.10	0.08	0.01	0.00	1.00
	Масло слив.	5.00	0.20	0.02	1.04		4.05	0.11	0.01	0.01	0.75
	Соль йод.	1.00	0.32	0.04	2.07		0.54	0.04	0.01	0.00	0.00
	Кисель	200				115					
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	116.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	30									
Итого			17.04	26.2	55.24	668.2	211.07	3.44	0.60	0.38	18.1
Полдник											
10\10	Чай с сахаром	200				35					
	Чай	0.20	0.04	0.01	0.01		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сахар	10	0.00	0.00	9.98		0.30	0.03	0.00	0.00	0.00
	Вода	200	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
18\5	Пудинг из творога с морковью	80				195					
	Творог	60	10.62	5.31	1.77		96.76	0.24	0.02	0.16	0.30
	Крупа манная	8.00	0.82	0.08	5.61		1.60	0.08	0.01	0.00	0.00
	Яйцо куриное	1.5 шт	1.02	0.92	0.06		4.40	0.20	0.01	0.04	0.00
	Сахар	8.00	0.00	0.00	7.98		0.24	0.02	0.00	0.00	0.00
	Соль йод.	1.00	0.00	0.00	0.00		3.68	0.03	0.00	0.00	0.00
	Масло раст.	2.00	0.00	2.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Масло слив.	3.00	0.02	2.18	0.04		0.72	0.01	0.00	0.00	0.00
Итого			12.52	10.5	25.45	230	107.7	0.61	0.04	0.20	0.30
Итого за день			44.51	55.13	164.11	1376.64	558.99	6.54	0.89	0.89	20.74

	(блюды)				г		элементы,мг		B1	B2	C
							Ca	Fe			
Завтрак 3 день, первая - неделя											
5\4	Каша манная молочная с маслом слив.	200				178					
	Крупа манная	32	3.30	0.32	22.43		6.40	0.32	0.04	0.01	0.00
	Молоко	80	2.32	2.56	3.76		96.00	0.08	0.03	0.12	1.04
	Вода	104.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сахар	4.00	0.00	0.00	3.99		0.12	0.01	0.00	0.00	0.00
	Соль йод.	0.80	0.00	0.00	0.00		2.94	0.02	0.00	0.00	0.00
	Масло слив.	4.00	0.03	2.90	0.05		0.96	0.01	0.00	0.00	0.00
13\10	Кофейный напиток с молоком	200				89					
	Коф.напиток	2.00	0.30	0.07	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Молоко	100	2.90	3.20	4.70		120.00	0.10	0.04	0.15	1.30
	Сахар	10	0.00	0.00	9.98		0.30	0.03	0.00	0.00	0.00
	Вода	110.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1\13	Хлеб с маслом	30\10				90.44					
	Хлеб	30	3.80	0.45	23.35		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Масло слив.	10	0.08	7.25	0.13		2.40	0.02	0.00	0.01	0.00
Итог			12.73	16.75	68.39	357.44	229.12	0.59	0.11	0.29	2.34
	11ч сок	75				47					
Итог						47					
Обед											
14\1	Салат из свежих огурцов с раст. маслом	60				60					
	Огурцы свежие	69.00	0.45	0.06	1.40		12.83	0.33	0.02	0.02	5.58
	Масло раст.	6.00	0.00	5.59	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль йод.	0.30	0.00	0.00	0.00		1.10	0.01	0.00	0.00	0.00
24\2	Суп- пюре из птицы	200				146					
	Масло слив.	4.00	0.03	2.90	0.05		0.96	0.01	0.00	0.00	0.00
	Молоко	30.00	0.87	0.96	1.41		36.00	0.03	0.03	0.05	0.39
	Куры 1к.(потрошенные)	51.00	8.19	8.28	0.00		7.20	0.72	0.03	0.07	0.81
	Яйца кур.	1\10шт.	0.51	0.46	0.03		2.20	0.10	0.00	0.02	0.00
	Мука пшенич.	8.00	0.86	0.10	5.51		1.44	0.10	0.01	0.00	0.00
	Вода	160.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль йод.	1.00	0.00	0.00	0.00		3.68	0.03	0.00	0.00	0.00
21\8	Фрикадельки из мяса говяд.тушенн ые в соусе	85				156.7					
	Говядина	59.78	8.18	7.04	0.00		3.96	1.19	0.03	0.07	0.00
	Хлеб пшенич.	9.00	0.68	0.08	4.20		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Молоко	15.50	0.45	0.50	0.73		18.60	0.02	0.01	0.02	0.20
	Масло слив.	2.00	0.02	1.45	0.03		0.48	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль йод.	0.80	0.00	0.00	0.00		2.94	0.02	0.00	0.00	0.00
	Мука пшенич.	1.00	0.11	0.01	0.69		0.18	0.01	0.00	0.00	0.00
	Сметанный соус № 6\11	25.00	0.39	2.23	1.01		0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
8\3	Капуста	150				94					

	тушеная										
	Капуста	212.50	3.06	0.17	7.99		81.60	1.02	0.05	0.07	76.50
	Лук репчатый	11.90	0.14	0.02	0.82		3.10	0.08	0.01	0.00	1.00
	Морковь	18.75	0.20	0.02	1.04		4.05	0.11	0.01	0.01	0.75
№	Наименование	Вход,г	Выход,г	Жиры,г	Угле	ЭЦ,	Минералы,г	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины
	пшеничная										
	Сахар	3.00	0.00	0.00	2.99		0.09	0.01	0.00	0.00	0.00
	Соль йод.	1.00	0.00	0.00	0.00		3.68	0.03	0.00	0.00	0.00
	Вода	35.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Масло раст.	3.00	0.00	3.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Витамин с	0.05	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	50.00
	Напиток витаминизированный	200			10	6					
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	116.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	30									
Итого			27.68	34.67	68.75	675.9	178.79	3.99	0.30	0.42	79.55
Полдник											
10\10	Чай с сахаром	200				35					
	Чай	0.20	0.04	0.01	0.01		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сахар	10	0.00	0.00	9.98		0.30	0.03	0.00	0.00	0.00
	Вода	200	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
5\12	Ватрушка с творогом	50				212					
	Мука пшенич	25.00	2.70	0.33	17.23		4.50	0.30	0.04	0.01	0.00
	Молоко	12.50	0.36	0.40	0.59		15.00	0.01	0.01	0.02	0.16
	Яйцо курин.	1\4шт.	1.27	1.15	0.07		5.50	0.25	0.01	0.04	0.00
	Сахар	10.00	0.00	0.00	9.98		0.30	0.03	0.00	0.00	0.00
	Творог	25.00	4.50	2.25	0.75		41.00	0.10	0.01	0.07	0.13
	Дрожжи	2.00	0.25	0.05	0.17		0.54	0.06	0.01	0.01	0.00
	Соль йод.	0.50	0.00	0.00	0.00		1.84	0.01	0.00	0.00	0.00
	Масло раст.	5.00	0.00	5.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Фрукты	75									
Итого			9.12	9.19	38.78	247	68.98	0.79	0.08	0.15	0.29
Итого за день			49.53	60.61	175.92	1345.34	476.89	5.37	0.49	1.35	82.18

	Изделий (блюды)				воды, г	ккал	ые элементы,мг				
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак 4 день, первая - неделя											
19\4	Каша молочная ассорти(пше нично- кукурузная) с маслом	200				188					
	Крупа пшеничная	15	1.73	0.50	9.95		4.05	0.41	0.06	0.01	0.00
	Крупа кукурузная	15	1.62	0.21	10.34		2.70	0.18	0.03	0.01	0.00
	Молоко	102	2.96	3.26	4.79		122.40	0.10	0.04	0.15	1.33
	Вода	70.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сахар	5.00	0.00	0.00	4.99		0.15	0.02	0.00	0.00	0.00
	Соль йод.	0.80	0.00	0.00	0.00		2.94	0.02	0.00	0.00	0.00
	Масло слив.	4.00	0.03	2.90	0.05		0.96	0.01	0.00	0.00	0.00
13\10	Какао с молоком	200				135					
	Какао	5.00	1.22	0.75	0.51		6.40	1.10	0.01	0.01	0.00
	Молоко	100	2.90	3.20	4.70		120.00	0.10	0.04	0.15	1.30
	Вода	110.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сахар	20.00	0.00	0.00	19.96		0.60	0.06	0.00	0.00	0.00
1\13	Хлеб с маслом	30\10				90.44					
	Хлеб	30	3.80	0.45	23.35		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Масло слив.	10	0.08	7.25	0.13		2.40	0.02	0.00	0.01	0.00
Итог			14.36	18.52	78.77	413.44	262.6	2.02	1.08	0.34	2.63
	11ч сок	75				47					
Итог						47					
Обед											
10\1	Салат из моркови с раст.маслом	60				64					
	Морковь	67.00	0.70	0.05	3.73		14.58	0.38	0.03	0.04	2.70
	Сахар	3.00	0.00	0.00	2.99		0.09	0.01	0.00	0.00	0.00
	Масло раст.	4.00	0.00	4.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
7\2	Щи из свежей капусты со сметаной	200				56					
	Капуста свежая	62.50	0.90	0.05	2.35		24.00	0.30	0.02	0.02	22.50
	Картофель	26.67	0.40	0.08	3.26		2.00	0.18	0.02	0.01	4.00
	Морковь	15.00	0.16	0.01	0.83		3.24	0.08	0.01	0.01	0.60
	Лук репчатый	8.93	0.11	0.02	0.62		2.33	0.06	0.00	0.00	0.75
	Масло раст.	2.00	0.00	2.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль йод.	1.00	0.00	0.00	0.00		3.68	0.03	0.00	0.00	0.00
	Вода	160.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сметана 15%	5.00	0.13	0.75	0.17		4.30	0.01	0.00	0.01	0.02
3\9	Рагу из мяса кур	200				354					
	Кура 1кат.	110.4	20.09	20.31	0.00		17.66	1.77	0.08	0.17	1.99
	Картофель	115.2	2.30	0.46	18.78		11.52	1.04	0.14	0.08	32.04
	Масло раст.	11.2	0.00	11.19	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Морковь	17.6	0.23	0.02	1.21		4.75	0.12	0.01	0.01	0.88

	Лук репч.	12.8	0.18	0.03	1.05		3.97	0.10	0.01	0.00	1.28
	Мука	3.20	0.35	0.04	2.20		0.58	0.04	0.01	0.00	0.00
	Вода	56.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль йод.	1.60	0.00	0.00	0.00		5.89	0.05	0.00	0.00	0.00
9/10	Кисель	200				115					
№	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угле	ЭЦ,	Минеральн	Витамины,мг			
	Хлеб	30	2.28	0.27	14.01	116.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	пшеничный										
	Хлеб ржаной	30									
Итого			28.35	39.99	71.27	622.2	115.09	4.17	0.34	0.74	116.73
Полдник											
	Молоко	200	5.80	5.90	9.00	111	222.80	0.20	0.10	0.30	1.10
8\12	Сдоба	60				188					
	обыкновенная										
	Мука пшенич.	45.00	4.86	0.59	31.01		8.10	0.54	0.08	0.02	0.00
	Сахар	4.40	0.00	0.00	4.39		0.13	0.01	0.00	0.00	0.00
	Масло раст.	1.30	0.00	1.30	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль йод.	0.70	0.00	0.00	0.00		2.58	0.02	0.00	0.00	0.00
	Дрожжи	0.70	0.09	0.02	0.06		0.19	0.02	0.00	0.00	0.00
	Молоко	19.00	0.55	0.61	0.89		22.80	0.02	0.01	0.03	0.25
	Масло раст.	1.80	0.00	1.80	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Яйцо кур.	1\20шт.	0.20	0.18	0.01		0.88	0.04	0.00	0.01	0.00
Итого			11.5	10.4	45.36	299	34.68	0.85	0.19	0.36	1.35
Итого за день			54.21	68.91	195.4	1381.64	412.37	7.04	1.61	1.44	120.71

									B1	B2	C
							Ca	Fe			
Завтрак 5 день, неделя - первая											
2\6	Омлет запеченный	80				131					
	Яйца кур.	11\2	7.62	6.90	0.42		33.00	1.50	0.04	0.26	0.00
	Молоко	22.00	0.64	0.70	1.03		26.40	0.02	0.01	0.03	0.29
	Масло слив.	2.00	0.02	1.45	0.03		0.48	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль йод.	0.50	0.00	0.00	0.00		1.84	0.01	0.00	0.00	0.00
	Масло слив.	4.00	0.03	2.90	0.05		0.96	0.01	0.00	0.00	0.00
14\10	Кофейный напиток с молоком	200				89					
	Коф.напиток	2.00	0.30	0.07	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Молоко	100	2.90	3.20	4.70		120.00	0.10	0.04	0.15	1.30
	Сахар	10	0.00	0.00	9.98		0.30	0.03	0.00	0.00	0.00
	Вода	110.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1\13	Хлеб с маслом	30\10				90.44					
	Хлеб	30	3.80	0.45	23.35		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Масло слив.	10	0.08	7.25	0.13		2.40	0.02	0.00	0.01	0.00
Итог			22.59	22.92	39.66	310.44	185.48	1.69	0.09	0.45	1.59
	11ч сок	75				47					
Итог						47					
Обед											
1\1	Горошек зеленый	50				72					
	Горошек зеленый консер.	50.00	1.54	1.87	3.22		10.39	0.35	0.05	0.03	4.90
	Масло слив.	5.00	0.04	3.63	0.07		1.20	0.01	0.00	0.01	0.00
5\2	Свекольник	200				93					
	Свекла	66.25	0.80	0.05	4.66		19.61	0.74	0.01	0.02	5.30
	Картофель	46.67	0.70	0.14	5.71		3.50	0.32	0.04	0.02	7.00
	Морковь	10.00	0.10	0.01	0.55		2.16	0.06	0.00	0.01	0.40
	Лук репчат.	10.71	0.13	0.02	0.74		2.79	0.07	0.00	0.00	0.90
	Масло раст.	4.00	0.00	4.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сахар	1.00	0.00	0.00	1.00		0.03	0.00	0.00	0.00	0.00
	Вода	160.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сметана 15%	5.00	0.13	0.75	0.17		4.30	0.01	0.00	0.01	0.02
	Соль йод.	1.00	0.00	0.00	0.00		3.68	0.03	0.00	0.00	0.00
14\7	Суфле из рыбы	80				89					
	Минтай неразделанный	156.52	11.45	0.65	0.00		28.80	0.58	0.08	0.08	0.36
	Молоко	27.00	0.78	0.86	1.27		32.40	0.03	0.01	0.04	0.35
	Мука пшенич.	2.60	0.28	0.03	1.79		0.47	0.03	0.00	0.00	0.00
	Масло слив.	1.00	0.01	0.73	0.01		0.24	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль йод.	0.20	0.00	0.00	0.00		0.74	0.01	0.00	0.00	0.00

	Соус молоч.1\11	26.00	1.01	1.43	2.80		0.03	0.03	0.02	0.03	0.01
	Яйца кур.	1\4шт.	1.27	1.15	0.07		5.50	0.25	0.01	0.04	0.00
	Масло слив.	1.00	0.01	0.73	0.01		0.24	0.00	0.00	0.00	0.00
44\3	Каша греча	150				250					
№	Наименование	Взвешивание,г	Белки,г	Жиры,г	Угле-воды,г	ЭЦ, ккал	Минералы,мг	Витамины,мг			
	Июль	17.86	0.21	0.03	1.04	4.65	0.12	0.01	0.00	1.50	
	Морковь	18.75	0.20	0.02	1.04	4.05	0.11	0.01	0.01	0.75	
	Вода	105.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Соль йод	0.75	0.00	0.00	0.00	2.76	0.02	0.00	0.00	0.00	
	Масло слив	7.50	0.06	5.44	0.10	1.80	0.02	0.00	0.01	0.00	
	Напиток витаминизированный	200			10	6					
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	116.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	30									
Итог			30.21	24.12	97.68	467.2	159.59	7.78	0.55	0.46	71.89
Полдник											
	Биойогурт	200				140					
17-2\12	Пирожки с повидлом	70				107					
	Яйца кур.	1\20шт.	0.19	0.17	0.17		0.83	0.04	0.00	0.01	0.00
	Дрожжи	0.50	0.06	0.01	0.01		0.14	0.02	0.00	0.00	0.00
	Соль йод.	0.20	0.00	0.00	0.00		0.74	0.01	0.00	0.00	0.00
	Молоко	4.00	0.12	0.13	0.13		4.80	0.00	0.00	0.01	0.05
	Мука пшен.	15.00	1.62	0.20	0.20		2.70	0.18	0.03	0.01	0.00
	Сахар	1.00	0.00	0.00	1.00		0.03	0.00	0.00	0.00	0.00
	Масло слив.	0.50	0.00	0.36	0.01		0.12	0.00	0.00	0.00	0.00
	Повило	18.00	0.07	0.00	11.70		2.52	0.23	0.00	0.00	0.09
	Фрукты	75									
Итог			2.06	0.84	13.22	247	11.89	0.48	0.03	0.03	0.14
Итог за день			54.86	47.88	137.34	1113.04	345.07	9.47	0.64	0.91	73.48

	(блюд)				г		элементы,мг				
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак 6 день, вторая - неделя											
9\4	Каша рисовая вязкая с маслом	200				185					
	Крупа рисовая	44.00	3.08	0.44	32.38		3.52	0.44	0.04	0.02	0.00
	Вода	164	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сахар	5.33	0.00	0.00	5.32		0.16	0.02	0.00	0.00	0.00
	Соль йод.	1.07	0.00	0.00	0.00		3.93	0.03	0.00	0.00	0.00
	Масло слив.	5.33	0.04	3.87	0.07		1.28	0.01	0.00	0.01	0.00
12\10	Чай с сахаром	200				35					
	Чай	0.20	0.04	0.01	0.01		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сахар	10	0.00	0.00	9.98		0.30	0.03	0.00	0.00	0.00
	Вода	200	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1\13	Хлеб с маслом	30\10				90.44					
	Хлеб	30	3.80	0.45	23.35		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Масло слив.	10	0.08	7.25	0.13		2.40	0.02	0.00	0.01	0.00
Итог			7.04	12.02	71.24	301.44	11.56	0.55	0.04	0.04	0.00
	11ч сок	75				47					
Итог						47					
Обед											
10\1	Салат с моркови с раст.маслом	60				64					
	Морковь	67.50	0.70	0.05	3.73		14.58	0.38	0.03	0.04	2.70
	Сахар	3.00	0.00	0.00	2.99		0.09	0.01	0.00	0.00	0.00
	Масло раст.	4.00	0.00	4.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
4\2	Борщ из морской капусты со сметаной	200				78					
	Морская капуста	16.00	0.14	0.03	0.00		6.40	2.56	0.01	0.01	0.32
	Свекла	30.00	0.36	0.02	2.11		8.88	0.34	0.00	0.01	2.40
	Капуста б.	25.00	0.36	0.02	0.94		9.60	0.12	0.01	0.01	9.00
	Морковь	10.00	0.10	0.01	0.55		2.16	0.06	0.00	0.01	0.40
	Лук репч.	4.76	0.06	0.01	0.33		1.24	0.03	0.00	0.00	0.40
	Картофель	26.67	0.40	0.08	3.26		2.00	0.18	0.02	0.01	4.00
	Мука пшенич.	2.00	0.22	0.03	1.38		0.36	0.02	0.00	0.00	0.00
	Масло раст.	4.00	0.00	4.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сахар	2.00	0.00	0.00	2.00		0.06	0.01	0.00	0.00	0.00
	Соль йод.	1.00	0.00	0.00	0.00		3.68	0.03	0.00	0.00	0.00
	Вода	160.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сметана 15%	5.00	0.13	0.75	0.17		4.30	0.01	0.00	0.01	0.02
3\8	Мясо говядины тушенное с овощами	200				285					
	Масло раст.	6.00	0.00	5.99	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

	Вода	50.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль йод.	1.50	0.00	0.00	0.00		5.52	0.04	0.00	0.00	0.00
	Говядина 1г.	108.70	14.88	12.80	0.00		7.20	2.16	0.05	0.12	0.00
№	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угле	ЭЦ,	Минеральные	Витамины, мг			
	Картофель	166.67	2.50	0.50	20.38	ккал	элементы, мг				
	Лук	20.24	0.24	0.03	1.39		5.27	0.14	0.01	0.00	1.70
9\10	Кисель концентрат	200				115					
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	116.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	30									
Итог			22.37	28.59	51.24	658.2	83.84	7.22	0.28	0.31	45.58
Полдник											
10\10	Чай с сахаром	200				35					
	Чай	0.20	0.04	0.01	0.01		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сахар	10	0.00	0.00	9.98		0.30	0.03	0.00	0.00	0.00
	Вода	200	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
38\3	Запеканка морковная	100				105					
	Морковь	163.20	2.12	0.16	11.26		44.06	1.14	0.10	0.11	8.16
	Масло слив.	3.00	0.02	2.18	0.04		0.72	0.01	0.00	0.00	0.00
	Крупа манная	15.00	1.55	0.15	10.52		3.00	0.15	0.02	0.01	0.00
	Вода	26.40	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль йод.	1.00	0.00	0.00	0.00		3.68	0.03	0.00	0.00	0.00
	Сахар	4.50	0.00	0.00	4.49		0.14	0.01	0.00	0.00	0.00
	Сухари	4.00	0.45	0.08	2.26		2.12	0.28	0.01	0.01	0.00
	Масло раст.	2.00	0.00	2.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сметана 15%	5.00	0.13	0.75	0.17		4.30	0.01		0.01	0.02
	Вафли	15				51.3					
Итог			4.29	5.33	38.73	191.3	58.00	1.66	0.13	0.14	8.18
Итог за день			33.7	45.94	161.21	1197.94	153.4	9.43	0.81	0.49	53.76

	Изделий (блюд)				г		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак 7 день, вторая - неделя											
6\4	Каша овсяная молочная	200				219					
	Крупа овсянная	40	4.92	2.44	23.64		25.60	1.56	0.20	0.04	0.00
	Молоко	100	2.90	3.20	4.70		120.00	0.10	0.04	0.15	1.30
	Сахар	4.00	0.00	0.00	3.99		0.12	0.01	0.00	0.00	0.00
	Соль йод.	0.80	0.00	0.00	0.00		2.94	0.02	0.00	0.00	0.00
	Масло слив.	4.00	0.03	2.90	0.05		0.96	0.01	0.00	0.00	0.00
	Вода	68.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
13\10	Кофейный напиток с молоком	200				89					
	Коф.напиток	2.00	0.30	0.07	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Молоко	100	2.90	3.20	4.70		120.00	0.10	0.04	0.15	1.30
	Сахар	10	0.00	0.00	9.98		0.30	0.03	0.00	0.00	0.00
	Вода	110.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
3\13	Хлеб с сыром	30\10				104					
	Хлеб	30	2.28	0.27	14.01		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сыр	10	2.63	2.66	0.00		100	0.07	0.00	0.04	0.07
Итог			15.96	14.74	61.07	412	375.32	1.9	0.28	0.38	2.67
	11ч сок	75				47					
Итог						47					
Обед											
6\1	Салат из бел. Капусты с луком	60				61					
	Капуста	62.50	0.90	0.05	2.35		24.00	0.30	0.02	0.02	22.50
	Лук	4.76	0.06	0.01	0.33		1.24	0.03	0.00	0.00	0.40
	Сахар	3.00	0.00	0.00	2.99		0.09	0.01	0.00	0.00	0.00
	Масло раст.	4.00	0.00	4.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
19\2	Суп картофельны й с рыбой	200				119					
	Минтай не разделанный	37.00	5.88	0.33	0.00		14.80	0.30	0.04	0.00	0.19
	Картофель	80.00	1.60	0.32	13.04		8.00	0.72	0.10	0.06	16.00
	Лук репчатый	8.00	0.11	0.02	0.66		2.48	0.06	0.00	0.00	0.80
	Масло раст.	4.00	0.00	4.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Морковь	8.00	0.10	0.01	0.55		2.16	0.06	0.00	0.01	0.40
	Соль йд.	1.00	0.00	0.00	0.00		3.68	0.03	0.00	0.00	0.00
	Вода	140.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
43\3	Макаронные изделия отварные	150				188					
	Макароны	51.00	5.61	0.66	35.55		9.69	0.82	0.09	0.02	0.00
	Масло слив.	5.00	0.04	3.63	0.07		1.20	0.01	0.00	0.01	0.00
	Соль йод.	1.00	0.00	0.00	0.00		3.68	0.03	0.00	0.00	0.00
21\8	Тефтели из мяса говяд.в молоч.соусе	85				157					
	говядина	57.07	7.81	6.72	0.00		3.78	1.13	0.03	0.06	0.00
	хлеб	8.00	0.61	0.06	3.94		1.60	0.09	0.01	0.00	0.00

	молоко	12.00	0.35	0.38	0.56		14.40	0.01	0.00	0.02	0.16
	Масло слив.	2.00	0.02	1.45	0.03		0.48	0.00	0.00	0.00	0.00
	Лук репчатый	23.00	0.28	0.04	1.64		6.20	0.16	0.01	0.00	2.00
	Соль йод.	0.20	0.00	0.00	0.00		0.74	0.01	0.00	0.00	0.00
№	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угле	ЭЦ,	Минеральн	Витамины,мг			
	молоко	25.00	0.73	0.80	1.18		80.00	0.63	0.01	0.04	0.33
	Мука пшенич.	2.50	0.27	0.03	1.72		0.45	0.03	0.00	0.00	0.00
	Масло слив.	2.50	0.02	1.81	0.03		0.60	0.01	0.00	0.00	0.00
	Соус молочный №3/11	25.00	0.95	2.33	2.67		0.03	0.03	0.02	0.03	0.01
	Напиток витаминизиро ванный	200			10	6					
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	116.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	30									
Итог			22.3	23.38	90.02	644.2	99.97	4.01	0.28	0.19	90.69
Полдник											
10\10	Чай с сахаром	200				35					
	Чай	0.20	0.04	0.01	0.01		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сахар	10	0.00	0.00	9.98		0.30	0.03	0.00	0.00	0.00
	Вода	200	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
6\5	Сырники из творога	120				237					
	Творог	90.91	16.20	8.10	2.70		147.60	0.36	0.04	0.24	0.45
	Мука	14.00	1.51	0.18	9.65		2.52	0.17	0.02	0.01	0.00
	Яйцо кур.	1\10шт.	0.51	0.46	0.03		2.20	0.10	0.00	0.02	0.00
	Сахар	10.00	0.00	0.00	9.98		0.30	0.03	0.00	0.00	0.00
	Соль йод.	0.50	0.00	0.00	0.00		1.84	0.01	0.00	0.00	0.00
	Масло раст.	2.00	0.00	2.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Фрукты	75									
Итог			18.26	10.75	32.35	272	154.76	0.70	0.06	0.27	0.46
Итог за день			51.53	48.71	178.26	1375.2	665.27	5.7	0.55	0.86	80.60

	Изделий (блюд)				воды, г	ккал	ые элементы,мг				
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак 8 день, неделя - вторая											
14\4	Каша ячневая молочная с маслом	200				195					
	Крупа ячневая	40	4.00	0.52	25.96		32.00	0.72	0.11	0.03	0.00
	Вода	100	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Молоко	80	2.32	2.56	3.76		96.00	0.08	0.03	0.12	1.04
	Сахар	4.00	0.00	0.00	3.99		0.12	0.01	0.00	0.00	0.00
	Соль йод.	0.80	0.00	0.00	0.00		2.94	0.02	0.00	0.00	0.00
	Масло слив.	4.00	0.03	2.90	0.05		0.96	0.01	0.00	0.00	0.00
14\10	Какао с молоком	200				135					
	Какао	5.00	1.22	0.75	0.51		6.40	1.10	0.01	0.01	0.00
	Молоко	100.00	2.90	3.20	4.70		120.00	0.10	0.04	0.15	1.30
	Вода	110.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сахар	20.00	0.00	0.00	19.96		0.60	0.06	0.00	0.00	0.00
1\13	Хлеб с маслом	30\10				90.44					
	Хлеб	30	3.80	0.45	23.35		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Масло слив.	10	0.08	7.25	0.13		2.40	0.02	0.00	0.01	0.00
Итог			14.35	14.55	82.41	420.44	259.04	2.12	0.19	0.32	2.34
	11ч сок	75				47					
Итог						47					
Обед											
31\1	Салат из отварного картофеля с огурцом	60				64					
	Картофель	46.67	0.70	0.14	5.71		3.50	0.32	0.04	0.02	7.00
	Огурцы соль.	18.89	0.14	0.02	0.29		3.91	0.10	0.00	0.00	0.85
	Лук	8.33	0.10	0.01	0.57		2.17	0.06	0.00	0.00	0.70
	Масло раст.	4.00	0.00	4.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль йод.	1.00	0.00	0.00	0.00		3.68	0.03	0.00	0.00	0.00
12\2	Суп картофельный со сметаной					65					
	Картофель	66.67	1.00	0.20	8.15		5.00	0.45	0.06	0.04	10.00
	Морковь	15.00	0.16	0.01	0.83		3.24	0.08	0.01	0.01	0.60
	Лук реп.	9.52	0.11	0.02	0.66		2.48	0.06	0.00	0.00	0.80
	Масло слив.	2.00	0.02	1.45	0.03		0.48	0.00	0.00	0.00	0.00
	Вода	140.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль йод.	1.00	0.00	0.00	0.00		3.68	0.03	0.00	0.00	0.00
	Сметана 15%	5.00	0.13	0.75	0.17		4.30	0.01	0.00	0.01	0.02
4\9	Плов из мяса кур	200				368					
	Кура 1кат.	191.67	20.93	21.16	0.00		18.40	1.84	0.08	0.17	2.07

	Крупа рис.	58.00	4.06	0.58	42.69		4.64	0.58	0.05	0.02	0.00
	Лук репчатый	20.24	0.24	0.03	1.39		5.27	0.14	0.01	0.00	1.70
	Морковь	21.25	0.22	0.02	1.17		4.59	0.12	0.01	0.01	0.85
	Вода	120.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
№	Наименование	Вод,	Белки,г	Жиры,г	Угле	ЭЦ,	Минералы	Витамины	Вит	Вит	Вит
15\10		200				65					
	Напиток витаминизированный			0	10	6					
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	116.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	30	2.64	0.48	13.36	69.5	14.00	1.56	0.07	0.00	0.00
Итого			32.97	32.25	107.36	747.7	83.99	5.61	0.34	0.30	172.0
Полдник											
	Молоко	200	5.80	5.90	9.00	111	222.80	0.20	0.10	0.30	1.10
7\12	Ватрушка с яблоками	65				190					
	Мука пшен.	32.50	3.51	0.42	22.39		5.85	0.39	0.06	0.01	0.00
	Сахар	2.30	0.00	0.00	2.30		0.07	0.01	0.00	0.00	0.00
	Яйцо	3.00	0.38	0.35	0.02		1.65	0.08	0.00	0.01	0.00
	Дрожжи	1.15	0.15	0.03	0.10		0.31	0.04	0.01	0.01	0.00
	Соль йод	0.40	0.00	0.00	0.00		1.47	0.01	0.00	0.00	0.00
	Молоко	13.00	0.38	0.42	0.61		15.60	0.01	0.01	0.02	0.17
	Тесто дрож.сдо.	50.00	4.41	1.21	25.42		0.42	0.42	0.42	0.42	0.42
	Мука пшен.	2.00	0.22	0.03	1.38		0.36	0.02	0.02	0.00	0.00
	Масло для(смази)	2.00	0.00	2.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Яблоки	31.00	0.09	0.09	2.16		3.52	0.48	0.00	0.00	2.20
	Сахар	5.00	0.00	0.00	4.99		0.15	0.02	0.00	0.00	0.00
	Фарш из яблок	26.00	0.08	0.08	6.50		0.08	0.08	0.06	0.07	0.04
	Масло раст.	3.00	0.00	3.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1\6	Яйцо отварное	1шт	5.08	4.60	0.28	63	22.00	1.00	0.03	0.18	0.00
Итого			14.7	13.05	89.18	288	50.13	2.51	0.61	1.35	2.79
Итого за день			62.02	559.85	278.95	1503.14	393.16	10.24	1.14	1.97	177.13

	Изделий (блюды)	г			воды, г	ккал	ые элементы,мг				
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак 9 день, вторая - неделя											
7\4	Каша рисовая молочная с маслом слив.	200				248					
	Крупа рисовая	50	3.50	0.50	36.80		4.00	0.04	0.50	0.04	0.02
	Молоко	100	2.90	3.20	4.70		120.0 0	0.10	0.04	0.15	1.30
	Сахар	5.00	0.00	0.00	4.99		0.15	0.02	0.00	0.00	0.00
	Соль йод.	0.80	0.00	0.00	0.00		2.94	0.02	0.00	0.00	0.00
	Масло слив.	4.00	0.03	2.90	0.05		0.96	0.01	0.00	0.00	0.00
14\10	Какао с молоком	200				135					
	Какао	5.00	1.22	0.75	0.51		6.40	1.10	0.01	0.01	0.00
	Молоко	100	2.90	3.20	4.70		120.0 0	0.10	0.04	0.15	1.30
	Вода	110.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сахар	20.00	0.00	0.00	19.96		0.60	0.06	0.00	0.00	0.00
1\13	Хлеб с маслом	30\10				90.44					
	Хлеб	30	3.80	0.45	23.35		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Масло слив.	10	0.08	7.25	0.13		2.40	0.02	0.00	0.01	0.00
Итог			14.43	18.25	95.19	473.44	257.4 5	1.47	0.59	0.36	2.62
	11ч сок	75				47					
Итог						47					
Обед											
20\1	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	60				64					
	Свекла отвар	56	0.84	0.06	4.16		0.05	0.05	0.04	0.05	0.01
	Масло раст.	5.00	0.00	5.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
17\2	Суп картофельны й с бобовыми	200				118					
	Картофель	50.00	1.00	0.20	8.15		5.00	0.45	0.06	0.04	10.0
	Горох	16.00	3.28	0.32	7.92		18.40	1.09	0.13	0.02	0.00
	Морковь	10.00	0.13	0.01	0.69		2.70	0.07	0.01	0.01	0.50
	Лук репчатый	8.00	0.11	0.02	0.66		2.48	0.06	0.00	0.00	0.80
	Масло раст.	4.00	0.00	4.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль йод.	1.00	0.00	0.00	0.00		3.68	0.03	0.00	0.00	0.00
	Вода	130.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
4\7	Рыба тушенная с овощами	80				122					

	Минтай не разделанный	160.00	11.77	0.67	0.00		29.60	0.59	0.08	0.08	0.37
	Вода	22.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Морковь	33.75	0.35	0.03	1.86		7.29	0.19	0.02	0.02	1.35
№	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры	Углевод	ЭЦ	Минеральные	элементы, мг	Витамины, мг		
	Макаронист.	6.40	0.00	6.39	0.00	кк	элементы, мг	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сахар	2.00	0.00	0.00	2.00		0.06	0.01	0.00	0.00	0.00
	Соль йод.	1.00	0.00	0.00	0.00		3.68	0.03	0.00	0.00	0.00
2\3	Картофель в молоке	150				125					
	Картофель	144.00	2.16	0.43	17.60		10.80	0.97	0.13	0.08	21.60
	Молоко	43.00	1.25	1.38	2.02		51.60	0.04	0.02	0.06	0.56
	Масло слив.	3.00	0.02	2.18	0.04		0.72	0.01	0.00	0.00	0.00
	Соль йод.	1.00	0.00	0.00	0.00		3.68	0.03	0.00	0.00	0.00
	Напиток витаминизированный	200			10	6					
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	116.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	30									
Итого			23.68	21.11	78.92	552.2	144.4	2.51	0.51	0.38	184.49
Полдник											
10\10	Чай с сахаром	200				35					
	Чай	0.20	0.04	0.01	0.01		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сахар	10	0.00	0.00	9.98		0.30	0.03	0.00	0.00	0.00
	Вода	200	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2\6	Омлет запеченный	80				131					
	Яйца кур.	11\2	7.62	6.90	0.42		33.00	1.50	0.04	0.26	0.00
	Молоко	22.00	0.64	0.70	1.03		26.40	0.02	0.01	0.03	0.29
	Масло слив.	2.00	0.02	1.45	0.03		0.48	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль йод.	0.50	0.00	0.00	0.00		1.84	0.01	0.00	0.00	0.00
	Масло слив.	4.00	0.03	2.90	0.05		0.96	0.01	0.00	0.00	0.00
	Фрукты	75									
Итого			8.35	11.96	11.52	166	62.98	1.57	00.5	0.29	0.29
Итого за день			44.02	52.00	173.83	1238.64	472.9	6.08	0.59	0.99	193.2

							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак 10 день, вторая - неделя											
11\4	Каша пшеничная молочная с маслом	200				206					
	Крупа пшено	40	4.60	1.32	26.52		10.80	1.08	0.17	0.02	0.00
	Вода	88	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Молоко	80	2.32	2.56	3.76		96.00	0.08	0.03	0.12	1.04
	Сахар	4.00	0.00	0.00	3.99		0.12	0.01	0.00	0.00	0.00
	Соль йод.	0.80	0.00	0.00	0.00		2.94	0.02	0.00	0.00	0.00
	Масло слив.	4.00	0.03	2.90	0.05		0.96	0.01	0.00	0.00	0.00
14\10	Коф. напиток с молоком	200				89					
	Коф.напиток	2.00	0.30	0.07	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Молоко	100	2.90	3.20	4.70		120.00	0.10	0.04	0.15	1.30
	Сахар	10	0.00	0.00	9.98		0.30	0.03	0.00	0.00	0.00
	Вода	110.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1\13	Хлеб с маслом	30\10				90.44					
	Хлеб	30	3.80	0.45	23.35		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Масло слив.	10	0.08	7.25	0.13		2.40	0.02	0.00	0.01	0.00
Итог			13.73	17.75	72.48	385.44	233.4	1.45	0.24	0.30	2.34
	11ч сок	75				47					
Итог						47					
Обед											
35\1	Сельдь в масле	10\5				47					
	Сельдь средне соленая	14.93	1.70	0.85	0.00		8.00	0.11	0.00	0.01	0.00
	Масло слив.	5.00	0.04	3.63	0.07		1.20	0.01	0.00	0.01	0.00
18\2	Суп картоф.с макаронными изделиями					63					
	Макароны	12	1.32	0.16	8.36		2.28	0.19	0.02	0.00	0.00
	Картофель	28.00	0.56	0.11	4.56		2.80	0.25	0.03	0.02	5.60
	Морковь	2.00.	0.03	0.00	0.14		0.54	0.01	0.00	0.00	0.10
	Лук репчатый	2.00	0.03	0.00	0.16		0.62	0.02	0.00	0.00	0.20
	Масло раст.	2.00	0.00	2.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль йод.	1.00	0.00	0.00	0.00		3.68	0.03	0.00	0.00	0.00
	Сметана 15%	5.00	0.13	0.75	0.17		4.30	0.01	0.00	0.01	0.02
	Вода	160.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
23\8	Фрикадельки из мяса говядины	60				148					

	тушеные в соусе										
	Говядина 1 кат	59	8.18	7.04	0.00		3.96	1.19	0.03	0.07	0.00
	Хлеб пшен	9.00	0.68	0.08	4.20		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Молоко	15.00	0.45	0.50	0.73		18.60	0.02	0.01	0.02	0.20
	Масло слив.	2.00	0.02	1.45	0.03		0.48	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль йод.	0.08	0.00	0.00	0.00		2.94	0.02	0.00	0.00	0.00
	Мука пшен.	1.00	0.11	0.01	0.69		0.18	0.01	0.00	0.00	0.00
	Масло слив	1.00	0.01	0.73	0.01		0.24	0.00	0.00	0.00	0.00
	Вода	14.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сметана 15%	12	0.30	1.80	0.41		10.32	0.02	0.00	0.01	0.04
	Соль йод.	0.30	0.00	0.00	0.00		1.10	0.01	0.00	0.00	0.00
	Сметанный соус №6\11										
18\3	Рагу из овощей	150				97					
	Картофель	66.00	1.00	0.20	8.15		5.00	0.45	0.06	0.04	10.00
	Морковь	43.00	0.46	0.04	2.42		9.45	0.25	0.02	0.02	1.75
	Капуста бел.	37.50	0.54	0.03	1.41		14.40	0.18	0.01	0.01	13.50
	Лук репчат.	11.90	0.14	0.02	0.82		3.10	0.08	0.01	0.00	1.00
	Масло раст.	3.00	0.00	3.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Морковь	12.50	0.13	0.01	0.69		2.70	0.07	0.01	0.01	0.50
	Лук репчат.	2.38	0.03	0.00	0.16		0.62	0.02	0.00	0.00	0.20
	Мука пшен.	2.00	0.22	0.03	1.38		0.36	0.02	0.00	0.00	0.00
	Вода	45.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Масло раст.	1.00	0.00	1.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соус	30.00	0.35	0.91	2.03		0.91	0.90	0.75	0.83	0.42
	Соль йод.	1.00	0.00	0.00	0.00		3.68	0.03	0.00	0.00	0.00
	Кисель	200				115					
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	116.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	30									
Итого			18.26	24.12	49.87	586.2	82.86	3.88	0.91	1.04	33.33
Полдник											
10\10	Чай с сахаром	200				35					
	Чай	0.20	0.04	0.01	0.01		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сахар	10	0.00	0.00	9.98		0.30	0.03	0.00	0.00	0.00
	Вода	200	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Пряник	15				5.32					
Итого			0.04	0.01	9.99	40.32	0.30	0.03	0.00	0.00	0.00
Итого за день			30.99	42.85	130.65	1058.96	350.65	5.33	1.23	1.41	57.53