

«Согласовано»
Директор МАУ "Детский спортивный центр отдыха и оздоровления детей и подростков "Юность"

"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "РусПит"



Меню основного организованного питания
для МАУ "Детский спортивный центр отдыха и оздоровления детей и подростков "Юность"
возрастная категория от 12 лет и старше
2025 г

Наименование блюд	№ рецепту ры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност ь, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
01 день															

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222			
2	Запеканка творожная 1/150	1717	150	16,631	15,863	52,035	417,428	0,103	0,338	0,148	0,998	129,839	211,800	24,062	1,178			
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440			
4	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020			
5	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586			
Итого:			600	29,163	34,528	122,156	916,025	0,405	2,743	0,249	2,200	386,494	495,407	115,696	4,446			

Обед																		
1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100	182	100	0,676	6,141	3,432	71,701	0,041	12,900	0,010	2,839	18,120	24,710	15,920	0,445			
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491			
3	Мясо свинины тушеное 1/130	1810	130	21,444	25,863	4,210	335,383	0,693	1,800	0,240	2,322	22,920	157,872	28,000	1,477			
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287			
5	Компот из сухофруктов 1/200	145	200	0,750	0,060	22,950	95,340	0,015	0,600		0,825	33,900	22,806	18,250	0,527			
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440			
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800			
Итого:			940	41,005	47,686	128,636	1 107,736	1,325	33,868	0,490	13,734	172,339	529,066	256,536	11,468			

Полдник																		
1	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204			
2	Фрукты свежие по сезону шт 150-200 гр	-/-	200	1,300	0,200	17,900	78,600	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500			

3	Сок фруктовый 0,2 в инд.уп. (Б)	-/-	200		22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800	
Итого:			480	10,108	10,389	103,124	546,431	0,263	71,800	0,053	3,724	87,539	138,329	45,206	6,504

Ужин

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2	Тефтели куриная в соусе 1/100/50	1830	150	19,775	18,939	18,115	322,009	0,117	3,325	0,080	3,757	27,565	177,366	80,378	1,653
3	Картофель отварной с маслом 1/200	1711	200	4,050	5,871	32,535	199,179	0,240	39,800	0,028	0,269	32,620	119,770	46,458	1,892
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
5	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
<i>Итого:</i>			705	28,561	29,434	98,474	773,042	0,614	79,785	0,448	6,034	119,825	336,720	171,355	6,518

2 Ужин

1	Молоко кипяченое 1/200	148	200	6,000	5,000	9,400	106,600		2,600	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
<i>Итого:</i>			230	11,600	10,280	62,200	387,720	0,104	2,600	0,040		260,800	247,200	52,000	1,320
<i>Всего:</i>				120,437	132,316	514,590	3 730,954	2,711	190,795	1,280	25,692	1 026,996	1 746,722	640,792	30,256

02 день

Завтрак

1	Каша манная молочная с маслом 1/200	1727	200	4,650	6,815	24,889	179,491	2,381	1,105	0,041	0,315	114,495	93,503	16,054	0,312
2	Омлет 1/100	1706	100	8,130	10,322	1,219	130,294	0,042	0,221	0,153	2,520	57,980	131,251	10,000	1,546
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Сыр 1/20	-/-	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	
5	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
6	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
<i>Итого:</i>			580	21,360	29,958	67,289	624,216	2,635	1,526	0,277	3,110	387,466	352,768	62,258	4,218

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	462	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Гуляш мясной 1/130	123	130	21,447	24,03	4,76	321,095	0,66	0,65		1,524	18,603	149,255	22,146	2,664
4	Картофельное пюре с маслом 1/200	1720	200	4,390	6,509	29,381	193,665	0,206	34,590	0,034	0,241	62,140	129,780	43,998	1,641
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160		17,020	68,720	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<i>Итого:</i>			960	37,855	48,32	119,321	1063,583	1,267	60,203	0,567	9,391	173,342	489,461	156,477	9,92

Полдник

1	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
2	Фрукты свежие по сезону шт 150-200 гр	-/-	200	1,300	0,200	17,900	78,600	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500

3	Сок фруктовый 0,2 в инд.уп. (Б)	-/-	200			22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого:			480	10,108	10,389	103,124	546,431	0,263	71,800	0,053	3,724	87,539	138,329	45,206	6,504

Ужин

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/100	1114	100	0,782	6,105	2,927	69,779	0,028	2,702	0,010	2,670	19,754	23,896	12,958	0,353
2	Биточек куриный 1/100	1745	100	19,820	17,530	17,712	307,900	0,077	2,392		3,319	17,871	138,978	64,032	1,340
3	Рагу из овощей 1/200	1448	200	3,696	9,501	25,174	200,992	0,162	43,892	0,720	4,341	62,535	103,497	47,588	1,714
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
5	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Итого:			655	27,463	33,672	87,004	760,917	0,493	51,046	0,730	10,434	114,750	272,485	150,342	5,776

2 Ужин

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,860	5,000	22,580	158,760	0,060	1,200	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			230	11,460	10,280	75,380	439,880	0,164	1,200	0,020		268,800	257,200	54,000	1,320
Всего:				108,246	132,619	452,118	3435,027	4,822	185,775	1,647	26,659	1031,897	1510,243	468,283	27,738
03 день															

Завтрак

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280	200	7,810	7,475	36,279	243,631	0,173	1,105	0,041	2,720	119,095	198,253	92,994	2,822
2	Запеканка творожная 1/150	1717	150	16,631	15,863	52,035	417,428	0,103	0,338	0,148	0,998	129,839	211,800	24,062	1,178
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:			610	29,356	32,599	133,983	946,745	0,482	2,227	0,243	3,920	331,332	468,014	147,636	5,934

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/100	1752	100	1,542	6,095	6,320	86,307	0,029	34,422	0,002	2,722	43,535	29,760	15,340	0,548
2	Суп овощной с курицей со сметаной 1/250	1296	250	6,640	9,332	12,355	159,971	0,112	21,438	0,223	2,489	54,228	93,854	31,005	1,311
3	Биточек рубленый с томатно-сметанным соусом 100/30	1444	130	18,750	26,768	14,818	375,184	0,515	1,173	0,011	4,299	24,385	126,330	28,474	2,267
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,220	106,860	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
7	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
Итого:			940	40,508	48,432	156,478	1 223,837	1,065	57,032	0,262	12,229	179,548	418,938	135,283	9,192

Полдник

1	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
2	Фрукты свежие по сезону шт 150-200 гр	-/-	200	1,300	0,200	17,900	78,600	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
3	Сок фруктовый 0,2 в инд.уп. (Б)	-/-	200			22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого:			480	10,108	10,389	103,124	546,431	0,263	71,800	0,053	3,724	87,539	138,329	45,206	6,504

Ужин

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/100	181	100	0,570	6,184	3,990	73,896	0,057	23,750	0,010	3,020	16,980	25,450	19,220	0,599
2	Жаркое по-домашнему с курицей 1/300	1702	300	26,249	26,120	43,964	515,933	0,375	53,476	0,480	5,832	61,362	313,471	140,796	3,813
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Итого:			650	30,059	32,824	90,382	777,183	0,637	77,266	0,490	8,947	89,457	342,287	184,192	6,587

2 Ужин

1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			230	11,600	10,280	60,800	382,120	0,184	1,400	0,040		260,800	247,200	52,000	1,320
Всего:				121,631	134,525	544,767	3 876,316	2,630	209,725	1,088	28,819	948,675	1 614,768	564,316	29,536
04 день															

Завтрак

1	Каша ячневая молочная с маслом 1/200	1717	200	5,610	6,925	30,979	208,681	0,082	1,105	0,041	0,510	135,095	181,953	27,994	0,682
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
3	Омлет с картофелем 1/100	213	100	6,613	9,843	5,116	135,498	0,062	5,321	0,115	2,796	46,063	113,387	13,428	1,392
4	Сыр 1/20	-/-	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
6	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Итого:			580	20,803	29,588	77,276	658,610	0,356	6,626	0,238	3,581	396,148	423,355	77,626	4,433

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/100	1819	100	1,710	6,074	7,710	92,346	0,030	32,768	0,200	2,750	44,875	34,135	17,190	0,506
2	Суп рыбный 1/250	339	250	8,754	5,824	28,455	201,248	0,701	21,658	0,203	2,555	48,003	155,466	44,518	1,611
3	Мясо свинины тушеное 1/130	1810	130	21,444	25,863	4,210	335,383	0,693	1,800	0,240	2,322	22,920	157,872	28,000	1,477
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,220	106,860	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			940	45,484	43,997	163,360	1 231,352	1,833	56,226	0,669	10,345	173,197	516,468	150,172	8,661

Полдник

1	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
2	Сок фруктовый 0,2 в инд. уп. (Б)	-/-	200			22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
3	Фрукты свежие по сезону шт 150-200 гр	-/-	200	1,300	0,200	17,900	78,600	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:			480	10,108	10,389	103,124	546,431	0,263	71,800	0,053	3,724	87,539	138,329	45,206	6,504

Ужин

1	Салат из свежих овощей с маслом 1/100	1593	100	1,244	6,116	5,683	82,744	0,045	62,710	0,006	2,882	30,460	26,270	15,509	0,544
2	Гуляш из курицы 1/130	1716	130	22,878	17,480	3,784	263,970	0,077	2,276		1,705	15,795	163,763	81,549	1,450
3	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
5	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800

Итого:	665	35,539	30,274	93,586	788,966	0,619	67,046	0,031	8,944	87,251	387,131	250,504	8,651
--------	-----	--------	--------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	--------	---------	---------	-------

2 Ужин

1	Молоко кипяченое 1/200	148	200	6,000	5,000	9,400	106,600		2,600	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			230	11,600	10,280	62,200	387,720	0,104	2,600	0,040		260,800	247,200	52,000	1,320
Всего:				123,534	124,529	499,545	3 613,080	3,175	204,298	1,031	26,594	1 004,936	1 712,483	575,507	29,568
05 день															

Завтрак

1	Суп молочный с вермишелью 1/200	1802	200	4,690	6,695	23,019	171,091	0,035	1,105	0,041	0,480	114,895	96,453	16,194	0,462
2	Запеканка творожная 1/150	1717	150	16,631	15,863	52,035	417,428	0,103	0,338	0,148	0,998	129,839	211,800	24,062	1,178
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:			610	27,943	33,048	121,496	895,185	0,345	2,743	0,249	1,679	374,706	414,420	84,296	4,046

Обед

1	Салат из свежей капусты с помидорами 1/100	1171	100	1,432	6,125	6,302	86,061	0,039	36,300	0,003	2,821	40,860	32,040	16,740	0,633
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Плов с мясом 1/300	1692	300	26,016	32,039	70,907	676,046	0,929	3,600	0,480	6,096	72,366	433,667	128,838	3,271
4	Компот из сухофруктов 1/200	145	200	0,750	0,060	22,950	95,340	0,015	0,600		0,825	33,900	22,806	18,250	0,527
5	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			930	38,120	47,714	152,110	1 190,342	1,295	69,568	0,697	13,233	218,144	616,206	227,663	8,820

Полдник

1	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
2	Фрукты свежие по сезону шт 150-200 гр	-/-	200	1,300	0,200	17,900	78,600	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
3	Сок фруктовый 0,2 в инд.уп. (Б)	-/-	200			22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого:			480	10,108	10,389	103,124	546,431	0,263	71,800	0,053	3,724	87,539	138,329	45,206	6,504

Ужин

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100	182	100	0,676	6,141	3,432	71,701	0,041	12,900	0,010	2,839	18,120	24,710	15,920	0,445
2	Ф Котлета рыбная 1/100	180	100	16,042	10,828	17,816	232,884	0,147	3,156	0,006	4,652	29,316	161,658	35,470	1,339
3	Картофельное пюре с маслом 1/200	1720	200	4,390	6,509	29,381	193,665	0,206	34,590	0,034	0,241	62,140	129,780	43,998	1,641
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
5	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Итого:			655	24,273	24,014	91,820	680,496	0,619	52,706	0,050	7,837	124,167	322,262	121,152	5,795

2 Ужин

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,860	5,000	22,580	158,760	0,060	1,200	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120

Итого:	230	11,460	10,280	75,380	439,880	0,164	1,200	0,020		268,800	257,200	54,000	1,320
Всего:		111,905	125,444	543,930	3 752,334	2,686	198,016	1,069	26,472	1 073,355	1 748,417	532,316	26,484
06 день													

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Омлет с помидорами 1/100	0980	100	7,001	8,804	1,666	113,900	0,045	3,938	0,132	2,202	51,383	115,463	11,500	1,404
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Сыр 1/20	-/-	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	
5	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
6	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			580	20,321	28,399	75,327	638,182	0,360	5,243	0,255	2,777	389,469	420,930	95,498	4,536

Обед

1	Салат из свежкы с маслом 1/100	1682	100	1,423	8,087	8,348	111,864	0,019	9,486		3,615	38,778	41,540	21,089	1,357
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/250/10	1764	260	10,078	8,436	27,284	225,370	0,296	11,553	0,207	2,568	53,986	108,461	46,900	2,837
3	Быточек из говядины и мяса птицы 1/100	1439	100	21,170	23,028	19,190	368,687	0,145	2,185		4,669	15,114	133,025	64,998	2,297
4	Рагу из овощей 1/200	1448	200	3,696	9,501	25,174	200,992	0,162	43,892	0,720	4,341	62,535	103,497	47,588	1,714
5	Кисель из ягод з/м 1/200	1128	200	0,168		23,388	94,224	0,012	2,000		0,120	16,200	10,166	3,700	0,147
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			940	41,335	49,851	144,984	1 193,936	0,878	69,115	0,927	16,308	199,862	474,339	223,475	11,592

Полдник

1	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
2	Фрукты свежие по сезону шт 150-200 гр	-/-	200	1,300	0,200	17,900	78,600	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
3	Сок фруктовый 0,2 в инд.уп. (б)	-/-	200			22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого:			480	10,108	10,389	103,124	546,431	0,263	71,800	0,053	3,724	87,539	138,329	45,206	6,504

Ужин

1	Салат из помидоров, огурцов и кукурузы 1/100	88	100	0,892	6,121	4,680	77,370	0,039	11,996	0,008	2,812	22,885	27,665	15,495	0,390
2	Курица запеченная 1/130	1434	130	35,747	21,252	0,324	335,552	0,122	0,015	0,074	0,812	29,660	272,700	38,640	1,886
3	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
5	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Итого:			660	44,415	33,090	96,659	862,110	0,581	12,051	0,108	4,286	113,196	513,622	155,412	5,843

2 Ужин

1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			230	11,600	10,280	60,800	382,120	0,184	1,400	0,040		260,800	247,200	52,000	1,320
Всего:				127,778	132,010	480,894	3 622,779	2,265	159,609	1,383	27,096	1 050,865	1 794,420	571,591	29,794

07 день

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1178	200	6,510	6,775	30,379	208,531	0,091	1,105	0,041	0,570	123,095	161,853	30,994	1,552
2	Запеканка творожная 1/150	1717	150	16,631	15,863	52,035	417,428	0,103	0,338	0,148	0,998	129,839	211,800	24,062	1,178
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:			610	28,056	31,899	128,083	911,645	0,400	2,227	0,243	1,770	335,332	431,614	85,636	4,664

Обед

1	Салат Зорька 1/100	1538	100	1,516	4,079	6,668	69,447	0,030	28,360	0,241	1,871	40,460	32,195	16,945	0,492
2	Суп картофельный с вермишелью и курицей 1/250	3398	250	7,050	7,933	18,706	174,426	0,110	11,553	0,208	2,673	34,718	87,014	26,460	1,174
3	Фрикаделька мясная 1/100	1737	100	17,543	23,275	18,526	353,751	0,574	1,150		3,582	13,964	108,300	23,598	1,699
4	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/200	1448	200	0,100		16,975	68,300	0,008	2,000		0,060	12,400	2,656	3,700	0,402
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			910	39,290	41,524	157,640	1 161,440	1,100	43,063	0,475	10,905	137,941	379,803	122,968	8,337

Полдник

1	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
2	Фрукты свежие по сезону шт 150-200 гр	-/-	200	1,300	0,200	17,900	78,600	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
3	Сок фруктовый 0,2 в инд.уп. (б)	-/-	200			22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого:			480	10,108	10,389	103,124	546,431	0,263	71,800	0,053	3,724	87,539	138,329	45,206	6,504

Ужин

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/100	181	100	0,570	6,184	3,990	73,896	0,057	23,750	0,010	3,020	16,980	25,450	19,220	0,599
2	Филе рыбное запеченное 1/100 (ф)	37	100	18,455	8,222	3,888	163,365	0,098	2,910	0,034	4,542	45,950	232,980	26,660	1,077
3	Картофельное пюре с маслом 1/200	1720	200	4,390	6,509	29,381	193,665	0,206	34,590	0,034	0,241	62,140	129,780	43,998	1,641
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
5	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Итого:			655	26,580	21,450	78,451	613,172	0,587	63,310	0,078	7,908	139,661	394,325	115,642	5,686

2 Ужин

1	Молоко кипяченое 1/200	148	200	6,000	5,000	9,400	106,600		2,600	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			230	11,600	10,280	62,200	387,720	0,104	2,600	0,040		260,800	247,200	52,000	1,320
Всего:				115,634	115,543	529,497	3 620,408	2,453	183,000	0,889	24,307	961,272	1 591,270	421,451	26,510
08 день															

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,810	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
2	Запеканка творожная 1/150	1717	150	16,631	15,863	52,035	417,428	0,103	0,338	0,148	0,998	129,839	211,800	24,062	1,178

3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			610	26,661	31,318	125,995	892,490	0,436	1,503	0,229	2,033	264,024	368,767	87,160	4,489

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2	Суп картофельный с рисом и курицей 1/250	1449	250	6,547	7,915	18,158	170,053	0,130	11,783	0,258	2,504	39,203	111,179	37,980	1,346
3	Рагу овощное с мясом 1/300	1731	300	24,729	31,780	36,452	530,742	0,839	68,163	0,720	5,822	94,863	268,085	80,703	3,455
4	Компот из сухофруктов 1/200	145	200	0,750	0,060	22,950	95,340	0,015	0,600			33,900	22,806	18,250	0,527
5	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			930	38,074	46,645	126,283	1 077,233	1,286	85,346	2,898	13,172	210,831	533,271	212,833	9,270

Полдник

1	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
2	Фрукты свежие по сезону шт 150-200 гр	-/-	200	1,300	0,200	17,900	78,600	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
3	Сок фруктовый 0,2 в инд.уп. (б)	-/-	200			22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого:			480	10,108	10,389	103,124	546,431	0,263	71,800	0,053	3,724	87,539	138,329	45,206	6,504

Ужин

1	Салат из свежей капусты с помидорами 1/100	1171	100	1,432	6,125	6,302	86,061	0,039	36,300	0,003	2,821	40,860	32,040	16,740	0,633
2	Куриное филе в сырном соусе 100/30	0409	130	36,870	23,935	1,684	369,629	0,099	2,856	0,017	0,302	112,230	296,793	127,740	2,029
3	Рис отварной с овощами 1/180	0300	180	4,326	8,220	38,607	245,713	0,183	3,388	0,332	0,554	57,879	176,663	66,011	1,267
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
5	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Итого:			660	45,868	38,801	89,020	888,757	0,526	42,584	0,352	3,772	222,083	508,863	234,667	6,104

2 Ужин

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,860	5,000	22,580	158,760	0,060	1,200	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			230	11,460	10,280	75,380	439,880	0,164	1,200	0,020		268,800	257,200	54,000	1,320
Всего:				132,172	137,433	519,803	3 844,792	2,674	202,432	3,553	22,700	1 053,277	1 806,429	633,865	27,687

09 день

Завтрак

1	Каша Дружба (3 крупы) 1/200	3547	200	5,852	7,177	30,631	210,525	0,115	1,105	0,041	1,034	119,471	162,157	51,898	1,260
2	Омлет 1/100	1706	100	8,130	10,322	1,219	130,294	0,042	0,221	0,153	2,520	57,980	131,251	10,000	1,546
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Сыр 1/20	-/-	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	
6	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586

Итого:	580	25,964	33,029	78,292	714,285	0,371	2,766	0,296	3,835	507,424	519,575	116,938	5,212
--------	-----	--------	--------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	---------	---------	---------	-------

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/100	1114	100	0,782	6,105	2,927	69,779	0,028	2,702	0,010	2,670	19,754	23,896	12,958	0,353
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Котлета домашняя с томатно-сметанным соусом 100/30	672	130	17,481	24,024	21,417	371,804	0,557	1,123	0,011	3,764	22,628	111,272	24,573	1,710
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160		17,020	68,720	0,012	2,000	0,120	0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164		0,076	0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080		0,920	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:		940	37,249	45,920	144,542	1 140,445	1,210	18,667	0,268	14,653	138,301	493,621	236,057	11,096	

Полдник

1	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
2	Фрукты свежие по сезону шт 150-200 гр	-/-	200	1,300	0,200	17,900	78,600	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
3	Сок фруктовый 0,2 в инд уп. (Б)	-/-	200			22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого:		480	10,108	10,389	103,124	546,431	0,263	71,800	0,053	3,724	87,539	138,329	45,206	6,504	

Ужин

1	Салат из свежеты с яблоками 1/100	771	100	1,228	6,071	8,692	94,313	0,021	9,650		2,757	33,345	35,470	18,740	1,526
2	Фрикаделька рыбная 1/100	180	100	15,435	10,311	17,778	225,647	0,147	2,940	0,010	4,681	62,676	165,768	29,650	1,553
3	Картофель тушеный с овощами 1/200	1699	200	3,600	10,670	29,290	227,590	0,217	34,000	0,400	4,710	34,660	114,501	49,140	1,833
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205		0,095	0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:		655	23,427	27,587	96,951	729,795	0,610	48,650	0,411	12,252	145,272	321,853	123,294	7,282	

2 Ужин

1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:		230	11,600	10,280	60,800	382,120	0,184	1,400	0,040			260,800	247,200	52,000	1,320
Всего:		108,348	127,205	483,709	3 513,077	2,637	143,283	1,068	34,464	1 139,335	1 720,578	573,495	31,414		

10 день

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Запеканка творожная 1/150	1717	150	16,631	15,863	52,035	417,428	0,103	0,338	0,148	0,998	129,839	211,800	24,062	1,178
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:		610	26,361	31,918	122,095	881,090	0,445	1,503	0,229	2,213	271,524	397,267	100,960	4,759	

Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/100	1824	100	1,336	4,068	7,528	72,068	0,047	4,560	1,440	2,048	30,460	48,295	30,145	0,524
2	Уха 1/250	339	250	8,754	5,824	28,455	201,248	0,701	21,658	0,203	2,555	48,003	155,466	44,518	1,611

3	Тфтелея из говядины со свинойной в соусе 1/100	1305	100	14,196	18,187	14,531	278,590	0,377	1,603	0,048	2,888	22,269	128,077	26,959	1,436
4	Картофельное пюре с маслом 1/200	1720	200	4,390	6,509	29,381	193,665	0,206	34,590	0,034	0,241	62,140	129,780	43,998	1,641
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,220	106,860	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			930	33,971	35,388	147,715	1 045,231	1,605	62,410	1,725	8,728	197,121	558,625	193,020	8,949

Полдник

1	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
2	Фрукты свежие по сезону шт 150-200 гр	-/-	200	1,300	0,200	17,900	78,600	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
3	Сок фруктовый 0,2 в инд ул. (б)	-/-	200			22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого:			480	10,108	10,389	103,124	546,431	0,263	71,800	0,053	3,724	87,539	138,329	45,206	6,504

Ужин

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/100	1752	100	1,542	6,095	6,320	86,307	0,029	34,422	0,002	2,722	43,535	29,760	15,340	0,548
2	Биточек куриный 1/100	1745	100	19,820	17,530	17,712	307,900	0,077	2,392		3,319	17,871	138,978	64,032	1,340
3	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			630	32,883	29,583	121,625	884,276	0,446	36,854	0,028	7,858	95,670	244,092	116,612	5,392

2 Ужин

1	Молоко кипяченое 1/200	148	200	6,000	5,000	9,400	106,600		2,600	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			230	11,600	10,280	62,200	387,720	0,104	2,600	0,040		260,800	247,200	52,000	1,320
Всего:				114,923	117,558	556,759	3 744,748	2,862	175,167	2,075	22,523	912,654	1 585,512	507,797	26,924

11 день

Завтрак

1	Каша манная молочная с маслом 1/200	1727	200	4,650	6,815	24,889	179,491	2,381	1,105	0,041	0,315	114,495	93,503	16,054	0,312
2	Омлет с картофелем и сыром 1/100	1425	100	8,480	11,330	4,994	155,868	0,061	5,369	0,121	2,584	140,265	160,262	17,928	1,237
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:			560	18,044	27,407	75,552	621,045	2,648	7,259	0,216	3,101	337,159	311,727	64,562	3,483

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2	Щи Зеленые со сметаной на бульоне	1012	250	5,452	9,325	7,302	134,941	0,055	21,263	0,027	2,48	51,643	50,793	28,535	1,251
3	Гуляш мясной 1/130	123	130	21,447	24,03	4,76	321,095	0,66	0,65		1,524	18,603	149,255	22,146	2,664
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392

5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,220	106,860	0,030			21,000	19,356	8,200	0,497	
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			940	38,301	43,441	135,743	1087,138	1,237	56,513	0,392	7,47	199,082	540,417	193,937	9,648

Подник

1	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
2	Фрукты свежие по сезону шт 150-200 гр	-/-	200	1,300	0,200	17,900	78,600	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
3	Сок фруктовый 0,2 в инд.уп. (б)	-/-	200			22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого:			480	10,108	10,389	103,124	546,431	0,263	71,800	0,053	3,724	87,539	138,329	45,206	6,504

Ужин

1	Огурец свежий в нарезке 1/100	278	100	0,8	0,11	3	16,19	0,027	2,8	0,01	0,03	16	24	13	0,28
2	Рыба тушеная с овощами с томатом 1/130 (филе)	1356	130	21,540	6,342	10,823	186,536	0,126	4,608	0,291	4,458	53,769	277,980	38,926	1,011
3	Картофельное пюре с маслом 1/200	1720	200	4,390	6,509	29,381	193,665	0,206	34,590	0,034	0,241	62,140	129,780	43,998	1,641
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			685	29,895	13,497	84,395	578,637	0,584	44,058	0,335	4,834	146,5	437,875	121,688	5,301

2 Ужин

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,860	5,000	22,580	158,760	0,060	1,200	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			230	11,460	10,280	75,380	439,880	0,164	1,200	0,020		268,800	257,200	54,000	1,320
Всего:				107,808	105,014	474,194	3273,131	4,896	180,83	1,016	19,129	1039,08	1685,548	479,393	26,256
12 день															

Завтрак

1	Суп молочный с рисом 1/200	1130	200	4,030	6,675	24,679	174,911	0,069	1,105	0,041	0,220	119,095	144,653	36,194	0,562
2	Запеканка творожная 1/150	1717	150	16,631	15,863	52,035	417,428	0,103	0,338	0,148	0,998	129,839	211,800	24,062	1,178
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			610	23,881	30,318	117,895	839,970	0,378	1,503	0,229	1,413	263,924	364,467	85,460	4,099

Обед

1	Салат из свежих овощей с маслом 1/100	1114	100	0,782	6,105	2,927	69,779	0,028	2,702	0,010	2,670	19,754	23,896	12,958	0,353
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Суфле из печени 1/100	1714	100	21,714	7,576	12,600	205,438	1,063	26,045	0,632	1,012	33,333	276,361	19,326	5,632
4	Картофель тушеный 1/200	1699	200	3,600	10,670	29,290	227,590	0,217	34,000	0,400	4,710	34,660	114,501	49,140	1,833
5	Компот из сухофруктов 1/200	145	200	0,750	0,060	22,950	95,340	0,015	0,600		0,825	33,900	22,806	18,250	0,527
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800

Итого:	930	36,728	33,890	122,882	943,453	1,628	81,915	1,257	12,713	192,640	570,258	166,359	13,076
--------	-----	--------	--------	---------	---------	-------	--------	-------	--------	---------	---------	---------	--------

Подник

1	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
2	Фрукты свежие по сезону шт 150-200 гр	-/-	200	1,300	0,200	17,900	78,600	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
3	Сок фруктовый 0,2 в инд.уп. (Б)	-/-	200			22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого:			480	10,108	10,389	103,124	546,431	0,263	71,800	0,053	3,724	87,539	138,329	45,206	6,504

Ужин

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/100	181	100	0,570	6,184	3,990	73,896	0,057	23,750	0,010	3,020	16,980	25,450	19,220	0,599
2	Каша гречневая с мясом 1/300	1789	300	29,802	33,074	56,387	642,425	0,966	3,600	0,480	10,412	47,016	381,642	179,898	6,530
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			655	33,537	39,794	101,568	898,567	1,249	29,410	0,490	13,537	78,587	413,207	224,882	9,499

2 Ужин

1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			230	11,600	10,280	60,800	382,120	0,184	1,400	0,040		260,800	247,200	52,000	1,320
Всего:				115,855	124,672	506,269	3 610,540	3,700	186,027	2,069	31,386	883,489	1 733,460	573,906	34,498

13 день

Завтрак

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280	200	7,810	7,475	36,279	243,631	0,173	1,105	0,041	2,720	119,095	198,253	92,994	2,822
2	Омлет с помидорами 1/100	0980	100	7,001	8,804	1,666	113,900	0,045	3,938	0,132	2,202	51,383	115,463	11,500	1,404
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Сыр 1/20	-/-	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	
5	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
6	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:			580	26,793	31,809	84,387	730,997	0,431	6,483	0,275	5,203	500,451	539,883	159,534	6,633

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100	182	100	0,676	6,141	3,432	71,701	0,041	12,900	0,010	2,839	18,120	24,710	15,920	0,445
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Мясо свиными тушеное 1/130	1810	130	21,444	25,863	4,210	335,383	0,693	1,800	0,240	2,322	22,920	157,872	28,000	1,477
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Кисель из ягод з/м 1/200	1128	200	0,168		23,388	94,224	0,012	2,000		0,120	16,200	10,166	3,700	0,147
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			940	41,141	47,090	146,446	1 174,158	1,222	29,543	0,497	10,850	136,902	428,199	127,829	7,997

Подник

1	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
---	--	-----	----	-------	--------	--------	---------	-------	--	-------	-------	--------	--------	--------	-------

2	Фрукты свежие по сезону шт 150-200 гр	-/-	200	1,300	0,200	17,900	78,600	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
3	Сок фруктовый 0,2 в инд.уп. (Б)	-/-	200			22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого:			480	10,108	10,389	103,124	546,431	0,263	71,800	0,053	3,724	87,539	138,329	45,206	6,504

Ужин

1	Салат из свежей капусты со сладким перцем и огурцом 1/100	1818	100	1,423	6,094	6,012	84,578	0,042	76,060	0,004	2,850	36,140	26,275	14,249	0,546
2	Котлета куриная 1/100	139	100	19,820	19,528	17,712	325,882	0,077	2,392		4,199	17,871	138,978	64,032	1,340
3	Картофельное пюре с маслом 1/200	1720	200	4,390	6,509	29,381	193,665	0,206	34,590	0,034	0,241	62,140	129,780	43,998	1,641
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			655	28,798	32,666	94,296	786,370	0,550	115,102	0,038	7,395	130,741	301,147	148,043	5,896

2 Ужин

1	Молоко кипяченое 1/200	148	200	6,000	5,000	9,400	106,600		2,600	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			230	11,600	10,280	62,200	387,720	0,104	2,600	0,040		260,800	247,200	52,000	1,320
Всего:				118,440	132,234	490,452	3 625,677	2,571	225,527	0,903	27,171	1 116,433	1 654,759	532,612	28,349
14 день															

Завтрак

1	Каша манная молочная с маслом 1/200	1727	200	4,650	6,815	24,889	179,491	2,381	1,105	0,041	0,315	114,495	93,503	16,054	0,312
2	Запеканка творожная 1/150	1717	150	16,631	15,863	52,035	417,428	0,103	0,338	0,148	0,998	129,839	211,800	24,062	1,178
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
5	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Итого:			610	24,501	30,458	118,105	844,550	2,690	1,503	0,229	1,508	259,324	313,317	65,320	3,849

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	1819	100	1,710	6,074	7,710	92,346	0,030	32,768	0,200	2,750	44,875	34,135	17,190	0,506
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/250/10	1764	260	10,078	8,436	27,284	225,370	0,296	11,553	0,207	2,568	53,986	108,461	46,900	2,837
3	Биточек из говядины и мяса птицы 1/100	1439	100	21,170	23,028	19,190	368,687	0,145	2,185		4,669	15,114	133,025	64,998	2,297
4	Картофель тушеный с овощами 1/200	1699	200	3,600	10,670	29,290	227,590	0,217	34,000	0,400	4,710	34,660	114,501	49,140	1,833
5	Компот из ягод 3/м 1/200	1658	200	0,160		17,020	68,720	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			940	41,517	49,007	142,094	1 175,512	0,943	82,506	0,807	15,813	174,885	471,779	221,128	10,860

Полдник

1	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
2	Фрукты свежие по сезону шт 150-200 гр	-/-	200	1,300	0,200	17,900	78,600	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
3	Сок фруктовый 0,2 в инд.уп. (Б)	-/-	200			22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800

Итого:	480	10,108	10,389	103,124	546,431	0,263	71,800	0,053	3,724	87,539	138,329	45,206	6,504
--------	-----	--------	--------	---------	---------	-------	--------	-------	-------	--------	---------	--------	-------

Ужин

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/100	1114	100	0,782	6,105	2,927	69,779	0,028	2,702	0,010	2,670	19,754	23,896	12,958	0,353
2	Плов с курицей 1/300	1443	300	27,337	25,994	70,006	623,314	0,370	5,101	0,480	6,263	71,982	447,509	183,804	3,380
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Итого:			655	31,284	32,634	114,124	875,339	0,624	9,863	0,490	9,038	106,327	477,519	222,526	6,102

2 Ужин

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,860	5,000	22,580	158,760	0,060	1,200	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			230	11,460	10,280	75,380	439,880	0,164	1,200	0,020		268,800	257,200	54,000	1,320
Всего:				118,871	132,769	552,827	3 881,713	4,683	166,871	1,599	30,082	896,874	1 658,144	608,179	28,635
15 день															

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Запеканка творожная 1/150	1717	150	16,631	15,863	52,035	417,428	0,103	0,338	0,148	0,998	129,839	211,800	24,062	1,178
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:			610	26,286	31,899	130,183	912,965	0,412	2,227	0,243	1,500	335,332	447,214	102,436	3,884

Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/100	1824	100	1,336	4,068	7,528	72,068	0,047	4,560	1,440	2,048	30,460	48,295	30,145	0,524
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Гуляш мясной 1/130	123	130	21,447	24,03	4,76	321,095	0,66	0,65		1,524	18,603	149,255	22,146	2,664
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Компот из сухофруктов 1/200	145	200	0,750	0,060	22,950	95,340	0,015	0,600		0,825	33,900	22,806	18,250	0,527
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			940	41,696	43,074	145,519	1136,523	1,162	24,378	1,68	9,615	177,106	425,037	150,29	9,775

Полдник

1	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
2	Фрукты свежие по сезону шт 150-200 гр	-/-	200	1,300	0,200	17,900	78,600	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
3	Сок фруктовый 0,2 в инд.уп. (б)	-/-	200			22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого:			480	10,108	10,389	103,124	546,431	0,263	71,800	0,053	3,724	87,539	138,329	45,206	6,504

Ужин

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/100	1752	100	1,542	6,095	6,320	86,307	0,029	34,422	0,002	2,722	43,535	29,760	15,340	0,548
---	---	------	-----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

2	Рыба запеченная в сметанном соусе 1/130 (филе)	1357	130	24,576	6,014	9,291	189,595	0,125	3,778	0,027	3,804	61,167	305,565	34,720	0,842
3	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			660	33,894	17,828	107,267	725,090	0,574	38,240	0,055	7,188	165,352	548,582	151,337	4,957

2 Ужин

1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			230	11,600	10,280	60,800	382,120	0,184	1,400	0,040		260,800	247,200	52,000	1,320
Всего:				123,584	113,47	546,893	3703,129	2,595	138,045	2,071	22,027	1026,129	1806,362	501,269	26,44
16 день															

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1178	200	6,510	6,775	30,379	208,531	0,091	1,105	0,041	0,570	123,095	161,853	30,994	1,552
2	Омлет с помидорами 1/100	0980	100	7,001	8,804	1,666	113,900	0,045	3,938	0,132	2,202	51,383	115,463	11,500	1,404
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Сыр 1/20	-/-	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	
5	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
6	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			580	22,091	28,399	73,227	636,862	0,348	5,243	0,255	3,047	389,469	405,330	78,698	5,316

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	462	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Суп картофельный с вермишелью и курицей 1/250	3398	250	7,050	7,933	18,706	174,426	0,110	11,553	0,208	2,673	34,718	87,014	26,460	1,174
3	Биточек мясной 1/100	184	100	21,454	28,074	8,726	373,389	0,654	1,749		3,555	17,701	145,387	20,429	1,309
4	Картофель отварной с маслом 1/200	1711	200	4,050	5,871	32,535	199,179	0,240	39,800	0,028	0,269	32,620	119,770	46,458	1,892
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160		17,020	68,720	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			930	38,800	50,811	126,496	1 118,482	1,307	65,222	0,547	11,274	134,374	476,783	155,735	8,631

Полдник

1	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
2	Фрукты свежие по сезону шт 150-200 гр	-/-	200	1,300	0,200	17,900	78,600	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
3	Сок фруктовый 0,2 в инд.уп. (Б)	-/-	200			22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого:			480	10,108	10,389	103,124	546,431	0,263	71,800	0,053	3,724	87,539	138,329	45,206	6,504

Ужин

1	Салат из свежей капусты с помидорами 1/100	1171	100	1,432	6,125	6,302	86,061	0,039	36,300	0,003	2,821	40,860	32,040	16,740	0,633
2	Плов с курицей 1/300	1443	300	27,337	25,994	70,006	623,314	0,370	5,101	0,480	6,263	71,982	447,509	183,804	3,380
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800

4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
<i>Итого:</i>			655	31,934	32,654	117,499	891,621	0,634	43,461	0,483	9,189	127,433	485,663	226,308	6,383

2 Ужин

1	Молоко кипяченное 1/200	148	200	6,000	5,000	9,400	106,600		2,600	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
<i>Итого:</i>			230	11,600	10,280	62,200	387,720	0,104	2,600	0,040		260,800	247,200	52,000	1,320
<i>Всего:</i>				114,533	132,534	482,546	3 581,117	2,655	188,326	1,378	27,234	999,614	1 753,305	557,946	28,153
17 день															

Завтрак

1	Каша Дружба (3 крупы) 1/200	3547	200	5,852	7,177	30,631	210,525	0,115	1,105	0,041	1,034	119,471	162,157	51,898	1,260
2	Запеканка творожная 1/150	1717	150	16,631	15,863	52,035	417,428	0,103	0,338	0,148	0,998	129,839	211,800	24,062	1,178
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
<i>Итого:</i>			610	29,105	33,530	129,108	934,619	0,425	2,743	0,249	2,232	379,282	480,124	120,000	4,844

Обед

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/100	181	100	0,570	6,184	3,990	73,896	0,057	23,750	0,010	3,020	16,980	25,450	19,220	0,599
2	Суп овощной с курицей со сметаной 1/250	1296	250	6,640	9,332	12,355	159,971	0,112	21,438	0,223	2,489	54,228	93,854	31,005	1,311
3	Фрикаделька с говядиной в сметанно-томатном соусе 1/100/30	679	130	19,950	26,868	21,818	408,884	0,515	1,173	0,011	4,299	24,385	126,330	28,474	2,267
4	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,220	106,860	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<i>Итого:</i>			940	40,736	48,621	161,148	1 245,126	1,093	46,360	0,269	12,527	152,993	414,628	139,163	9,243

Полдник

1	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
2	Фрукты свежие по сезону шт 150-200 гр	-/-	200	1,300	0,200	17,900	78,600	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
3	Сок фруктовый 0,2 в инд уп. (Б)	-/-	200			22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
<i>Итого:</i>			480	10,108	10,389	103,124	546,431	0,263	71,800	0,053	3,724	87,539	138,329	45,206	6,504

Ужин

1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682	100	1,423	8,087	8,348	111,864	0,019	9,486		3,615	38,778	41,540	21,089	1,357
2	Рыба тушеная с овощами с томатом 1/130 (Филе)	1356	130	21,540	6,342	10,823	186,536	0,126	4,608	0,291	4,458	53,769	277,980	38,926	1,011
3	Картофельное пюре с маслом 1/200	1720	200	4,390	6,509	29,381	193,665	0,206	34,590	0,034	0,241	62,140	129,780	43,998	1,641
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
<i>Итого:</i>			685	30,518	21,474	89,743	674,311	0,576	50,744	0,325	8,419	169,278	455,414	129,777	6,378

2 Ужин

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,860	5,000	22,580	158,760	0,060	1,200	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
<i>Итого:</i>			230	11,460	10,280	75,380	439,880	0,164	1,200	0,020		268,800	257,200	54,000	1,320
<i>Всего:</i>				121,928	124,293	558,503	3 840,367	2,521	172,847	0,916	26,902	1 057,891	1 745,695	488,145	28,289
18 день															

Завтрак

1	Каша манная молочная с маслом 1/200	1727	200	4,650	6,815	24,889	179,491	2,381	1,105	0,041	0,315	114,495	93,503	16,054	0,312
2	Омлет с картофелем 1/100	213	100	6,613	9,843	5,116	135,498	0,062	5,321	0,115	2,796	46,063	113,387	13,428	1,392
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Сыр 1/20	-/-	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	
5	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
6	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
<i>Итого:</i>			580	19,843	29,478	71,186	629,420	2,655	6,626	0,238	3,386	375,548	334,905	65,686	4,063

Обед

1	Помидор свежий в нарезке 1/100	0758	100	0,600	0,200	4,200	21,000	0,060	25,000	0,010	0,400	14,000	26,000	20,000	0,600
2	Уха Ростовская 1/250	1092	250	1,812	5,369	14,182	112,303	0,112	19,908	0,002	2,360	34,178	56,379	25,655	1,136
3	Шницель с говядиной и мясом птицы с томатным соусом 1/100/30	1471	130	26,832	24,349	25,860	429,905	0,191	3,014	0,048	3,869	23,567	172,638	84,715	3,018
4	Рагу из овощей 1/200	1448	200	3,696	9,501	25,174	200,992	0,162	43,892	0,720	4,341	62,535	103,497	47,588	1,714
5	Кисель из ягод з/м 1/200	1128	200	0,168		23,388	94,224	0,012	2,000		0,120	16,200	10,166	3,700	0,147
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<i>Итого:</i>			960	37,908	40,219	134,404	1 051,223	0,781	93,813	0,780	12,086	163,729	446,331	220,858	9,855

Полдник

1	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
2	Фрукты свежие по сезону шт 150-200 гр	-/-	200	1,300	0,200	17,900	78,600	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
3	Сок фруктовый 0,2 в инд.уп. (Б)	-/-	200			22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого:			480	10,108	10,389	103,124	546,431	0,263	71,800	0,053	3,724	87,539	138,329	45,206	6,504

Ужин

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/100	1114	100	0,782	6,105	2,927	69,779	0,028	2,702	0,010	2,670	19,754	23,896	12,958	0,353
2	Курица запеченная 1/130	1434	130	35,747	21,252	0,324	335,552	0,122	0,015	0,074	0,812	29,660	272,700	38,640	1,886
3	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
<i>Итого:</i>			660	44,305	33,075	94,906	854,520	0,570	2,757	0,109	4,144	110,065	509,853	152,875	5,806

2 Ужин

1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
<i>Итого:</i>			230	11,600	10,280	60,800	382,120	0,184	1,400	0,040		260,800	247,200	52,000	1,320

Всего:		123,764	123,442	464,420	3 463,714	4,453	176,396	1,220	23,340	997,681	1 676,617	536,625	27,548
19 день													

Завтрак

1	Суп молочный с вермишелью 1/200	1802	200	4,690	6,695	23,019	171,091	0,035	1,105	0,041	0,480	114,895	96,453	16,194	0,462
2	Запеканка творожная 1/150	1717	150	16,631	15,863	52,035	417,428	0,103	0,338	0,148	0,998	129,839	211,800	24,062	1,178
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:			610	26,236	31,819	120,723	874,205	0,344	2,227	0,243	1,680	327,132	366,214	70,836	3,574

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100	182	100	0,676	6,141	3,432	71,701	0,041	12,900	0,010	2,839	18,120	24,710	15,920	0,445
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Гуляш мясной 1/130	123	130	21,447	24,03	4,76	321,095	0,66	0,65		1,524	18,603	149,255	22,146	2,664
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
5	Компот из сухофруктов 1/200	145	200	0,750	0,060	22,950	95,340	0,015	0,600		0,825	33,900	22,806	18,250	0,527
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			940	41,048	45,863	126,021	1081,038	1,3	43,218	0,25	12,932	168,047	515,449	247,832	12,312

Полдник

1	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
2	Фрукты свежие по сезону шт 150-200 гр	-/-	200	1,300	0,200	17,900	78,600	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
3	Сок фруктовый 0,2 в инд уп. (Б)	-/-	200			22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого:			480	10,108	10,389	103,124	546,431	0,263	71,800	0,053	3,724	87,539	138,329	45,206	6,504

Ужин

1	Винегрет овощной 1/100	462	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Котлета куриная 1/100	139	100	19,820	19,528	17,712	325,882	0,077	2,392		4,199	17,871	138,978	64,032	1,340
3	Картофель тушеный 1/200	1699	200	3,600	10,670	29,290	227,590	0,217	34,000	0,400	4,710	34,660	114,501	49,140	1,833
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			655	27,871	38,866	96,102	845,686	0,566	48,572	0,711	12,674	90,208	302,550	158,424	6,412

2 Ужин

1	Молоко кипяченое 1/200	148	200	6,000	5,000	9,400	106,600		2,600	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			230	11,600	10,280	62,200	387,720	0,104	2,600	0,040		260,800	247,200	52,000	1,320
Всего:				116,863	137,217	508,17	3735,08	2,577	168,417	1,297	31,01	933,726	1569,742	574,298	30,122

20 день

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Запеканка творожная 1/150	1717	150	16,631	15,863	52,035	417,428	0,103	0,338	0,148	0,998	129,839	211,800	24,062	1,178
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			610	26,361	31,918	122,095	881,090	0,445	1,503	0,229	2,213	271,524	397,267	100,960	4,759

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/100	1752	100	1,542	6,095	6,320	86,307	0,029	34,422	0,002	2,722	43,535	29,760	15,340	0,548
2	Суп картофельный с вермишелью и курицей 1/250	3398	250	7,050	7,933	18,706	174,426	0,110	11,553	0,208	2,673	34,718	87,014	26,460	1,174
3	Печень по-строгановски 1/130	897	130	25,08	16,177	8,637	280,46	0,018	32,656	0,779	4,432	33,647	318,703	21,522	6,79
4	Картофельное пюре с маслом 1/200	1720	200	4,390	6,509	29,381	193,665	0,206	34,590	0,034	0,241	62,140	129,780	43,998	1,641
5	Кисель из ягод 3/м 1/200	1128	200	0,168		23,388	94,224	0,012	2,000		0,120	16,200	10,166	3,700	0,147
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			960	43,03	37,514	128,032	1021,882	0,619	115,221	1,023	11,184	203,49	653,075	150,22	13,54

Полдник

1	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
2	Фрукты свежие по сезону шт 150-200 гр	-/-	200	1,300	0,200	17,900	78,600	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
3	Сок фруктовый 0,2 в инд.уп. (Б)	-/-	200			22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого:			480	10,108	10,389	103,124	546,431	0,263	71,800	0,053	3,724	87,539	138,329	45,206	6,504

Ужин

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/100	181	100	0,570	6,184	3,990	73,896	0,057	23,750	0,010	3,020	16,980	25,450	19,220	0,599
2	Гуляш из курицы 1/130	1716	130	22,878	17,480	3,784	263,970	0,077	2,276		1,705	15,795	163,763	81,549	1,450
3	Каша гречневая с маслом 1/180 /гарнир/	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			665	34,866	30,343	91,893	780,119	0,631	28,086	0,035	9,082	73,772	386,311	254,214	8,706

2 Ужин

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,860	5,000	22,580	158,760	0,060	1,200	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			230	11,460	10,280	75,380	439,880	0,164	1,200	0,020		268,800	257,200	54,000	1,320
Всего:				125,825	120,444	520,524	3669,402	2,122	217,81	1,36	26,203	905,125	1832,182	604,6	34,829
21 день															

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,810	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
2	Омлет с сыром 1/100	1425	100	10,160	14,014	1,121	171,252	0,042	0,273		0,162	3,238	153,342	180,751	1,423
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001			0,040	0,100	2,400	3,000	0,020

4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:			560	23,592	32,179	80,342	705,349	0,376	2,678	0,263	4,279	402,509	435,871	96,634	4,781

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/100	1114	100	0,782	6,105	2,927	69,779	0,028	2,702	0,010	2,670	19,754	23,896	12,958	0,353
2	Суп картофельный с рисом и курицей 1/250	1449	250	6,547	7,915	18,158	170,053	0,130	11,783	0,258	2,504	39,203	111,179	37,980	1,346
3	Фрикаделька мясные в сметанно-томатном соусе 1/100/30	679	130	18,202	25,684	21,979	391,876	0,582	1,173	0,011	4,207	23,235	115,980	25,599	1,784
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			940	38,853	45,960	156,256	1 194,077	1,119	15,697	0,304	12,099	129,644	403,996	132,477	8,427

Полдник

1	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
2	Фрукты свежие по сезону шт 150-200 гр	-/-	200	1,300	0,200	17,900	78,600	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
3	Сок фруктовый 0,2 в инд.уп. (Б)	-/-	200			22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого:			480	10,108	10,389	103,124	546,431	0,263	71,800	0,053	3,724	87,539	138,329	45,206	6,504

Ужин

1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/100	1819	100	1,710	6,074	7,710	92,346	0,030	32,768	0,200	2,750	44,875	34,135	17,190	0,506
2	Жаркое по-домашнему с курицей 1/300	1702	300	26,249	26,120	43,964	515,933	0,375	53,476	0,480	5,832	61,362	313,471	140,796	3,813
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			650	31,079	32,724	92,716	789,700	0,611	86,304	0,680	8,677	118,828	352,620	183,150	6,658

2 Ужин

1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			230	11,600	10,280	60,800	382,120	0,184	1,400	0,040		260,800	247,200	52,000	1,320
Всего:				115,232	131,533	493,238	3 617,678	2,552	177,879	1,341	28,780	999,319	1 578,015	509,467	27,689