

| день 1 | | | | | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность ккал. | Витамины мг | | | | Минеральные вещества. мг | | | |
|-------------------|--|-----------------|-----------|-----------|------------------|---------------|----------------|-----------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------------------|----------------|--------------|--------------|
| № рецепт.с борник | Наименование блюда/ состав | Масса порции | Брутто гр | Нетто, гр | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 1 | Б-д с маслом сливочным | 6/30 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 6 | 6 | 0,048 | 4,29 | 0,078 | 39,66 | 0,0006 | 0 | 24 | 0,06 | 1,44 | 0 | 1,8 | 0,012 |
| | Хлеб пшеничный | | 30 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,033 | 0 | 0 | 0,51 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 |
| | Итого: | | | | 2,298 | 5,16 | 15,498 | 118,26 | 0,0336 | 0 | 24 | 0,57 | 7,14 | 3,9 | 21,3 | 0,372 |
| №311 (2004) | Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным | 140/2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пшено | | 10 | 10 | 1,15 | 0,33 | 6,65 | 34,2 | 0,042 | 0 | 0 | 0,03 | 2,7 | 8,3 | 23,3 | 0,27 |
| | Рис | | 7 | 7 | 0,49 | 0,07 | 5,18 | 23,31 | 0,0056 | 0 | 0 | 0,028 | 0,56 | 3,5 | 10,5 | 0,07 |
| | Молоко | | 127 | 127 | 3,683 | 4,064 | 5,969 | 76,2 | 0,0508 | 1,651 | 25,4 | 0 | 152,4 | 17,78 | 114,3 | 0,127 |
| | Песок сахарный | | 1 | 1 | | | 0,998 | 3,99 | | | | | 0,03 | | | 0,003 |
| | Масло сливочное | | 2 | 2 | 0,016 | 1,43 | 0,026 | 13,22 | 0,0002 | 0 | 8 | 0,02 | 0,48 | 0 | 0,6 | 0,004 |
| | Соль | | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | 2,6 | 0,5 | 0,2 | 0,02 |
| | Итого: | | | | 5,339 | 5,894 | 18,823 | 150,92 | 0,0986 | 1,651 | 33,4 | 0,078 | 158,77 | 30,08 | 148,9 | 0,494 |
| № 630 (1994) | Чай с сахаром и молоком | 135/45/8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | | 0,5 | 0,5 | 0,05 | | 0,3923 | 1,565 | | | | | 0,2 | 0,3846 | | |
| | Песок сахарный | | 8 | 8 | | | 7,984 | 31,92 | | | | | 0,24 | | | 0,024 |
| | Молоко | | 45 | 45 | 1,305 | 1,44 | 2,115 | 27 | 0,018 | 0,585 | 9 | 0 | 54 | 6,3 | 40,5 | 0,045 |
| | Вода | | | 137 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 1,355 | 1,44 | 10,4913 | 60,485 | 0,018 | 0,585 | 9 | 0 | 54,44 | 6,6846 | 40,5 | 0,069 |
| | Итого за завтрак: | | | | 8,992 | 12,494 | 44,8123 | 329,665 | 0,1502 | 2,236 | 66,4 | 0,648 | 220,35 | 40,6646 | 210,7 | 0,935 |
| | 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Апельсин | 95 | | 64 | 0,576 | 0,128 | 5,184 | 27,52 | 0,0256 | 38,4 | | 0,128 | 21,76 | 8,32 | 14,72 | 0,192 |
| | Итого за 2-ой завтрак: | | | | 0,45 | 0,1 | 4,05 | 21,5 | 0,02 | 30 | | 0,1 | 17 | 6,5 | 11,5 | 0,15 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 135 (2004) | Суп из овощей с куриной грудкой | 10/190 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | | 3 | 3 | 0,024 | 2,145 | 0,039 | 19,83 | 0,0003 | 0 | 12 | 0,03 | 0,72 | 0 | 0,9 | 0,006 |
| | Соль | | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | 3,71 | 0,71 | 0,28 | 0,03 |
| | Капуста свежая | | 19 | 15 | 0,27 | 0,015 | 0,705 | 4,2 | 0,0045 | 6,75 | 0 | 0,015 | 7,2 | 2,4 | 4,65 | 0,09 |
| | Картофель | | 56 | 42 | 0,84 | 0,168 | 6,846 | 32,34 | 0,0504 | 8,4 | 0 | 0,042 | 4,2 | 9,66 | 24,36 | 0,378 |
| | Морковь | | 10 | 8 | 0,104 | 0,008 | 0,552 | 2,8 | 0,0048 | 0,4 | 0 | 0,032 | 2,16 | 3,04 | 4,64 | 0,056 |
| | Лук репчатый | | 9 | 8 | 0,112 | 0,016 | 0,24 | 3,28 | 0,004 | 0,8 | 0 | 0,064 | 2,48 | 1,12 | 4,64 | 0,064 |
| | Горошек зеленый | | 9 | 6 | 0,186 | 0,012 | 0,39 | 2,4 | 0,0066 | 0 | 0 | 0,096 | 3,12 | 7,74 | 19,68 | 0,216 |
| | Вода | | | 145 | | | | | | | 0 | | | | | |
| | Соль | | 1 | 1 | | | | | | | | | 5,5 | 1,1 | 0,3 | 0,044 |
| | Грудка куриная | | 19 | 13 | 2,366 | 2,392 | 0 | 30,94 | 0,0091 | 0,234 | 9,1 | 0,065 | 2,08 | 2,34 | 21,45 | 0,208 |
| | Итого: | | | | 3,902 | 4,756 | 8,772 | 95,79 | 0,0797 | 16,584 | 21,1 | 0,344 | 25,67 | 27,01 | 80,6 | 1,048 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------------------------------|---------------|-----|------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|-------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| №431 | Печень по-строгановски | 50/30 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печень говяжья | | 89 | 74 | 13,32 | 2,738 | 3,922 | 93,98 | 0,222 | 24,42 | 6068 | 0 | 6,66 | 13,32 | 232,36 | 5,106 |
| | Масло растительное | | 6 | 6 | 0 | 5,994 | 0 | 53,94 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,12 | 0 |
| | Сметана | | 7 | 7 | 0,182 | 1,05 | 0,252 | 11,34 | 0,0021 | 0,028 | 7 | 0,021 | 6,16 | 0,63 | 4,27 | 0,014 |
| | Мука в/с | | 2 | 2 | 0,216 | 0,026 | 1,398 | 6,68 | 0,0034 | 0 | 0 | 0 | 0,36 | 0,64 | 1,72 | 0,024 |
| | Морковь | | 5 | 4 | 0,052 | 0,004 | 0,276 | 1,44 | 0,0024 | 0,2 | 0 | 0 | 1,08 | 1,52 | 2,2 | 0,028 |
| | Вода | | | 19 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого: | | | | 13,554 | 9,786 | 4,45 | 160,7 | 0,2265 | 24,648 | 6075 | 0,021 | 13,9 | 15,47 | 238,95 | 5,148 |
| №516 | Макаронны отварные | 100 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Макаронные изделия | | 34 | 34 | 3,74 | 0,408 | 23,97 | 114,92 | 0,0578 | | | 0,51 | 6,46 | 5,44 | 28,56 | 0,544 |
| | Масло сливочное | | 3 | 3 | 0,024 | 2,145 | 0,039 | 19,83 | 0,0003 | 0 | 12 | 0,03 | 0,72 | 0 | 0,9 | 0,006 |
| | Соль | | 0,6 | 0,6 | | | | | | | | | 5,5 | 1,1 | 0,3 | 0,044 |
| | Вода | | | 199 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 3,764 | 2,553 | 24,009 | 134,75 | 0,0581 | 0 | 12 | 0,54 | 12,68 | 6,54 | 29,76 | 0,594 |
| №582 | Соус белый основной | 30 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вода | | 42 | 42 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1,5 | 1,5 | 0,012 | 1,0725 | 0,0195 | 9,915 | 0,00015 | 0 | 6 | 0,015 | 0,36 | 0 | 0,45 | 0,003 |
| | Мука пшеничная | | 1,5 | 1,5 | 0,1545 | 0,0165 | 1,059 | 5,01 | 0,00255 | | | 0,0225 | 0,27 | 0,24 | 1,29 | 0,18 |
| | Лук репчатый | | 2,5 | 1,5 | 0,021 | 0,003 | 0,045 | 0,615 | 0,00075 | 0,15 | 0 | 0,012 | 0,465 | 0,21 | 0,87 | 0,012 |
| | Морковь | | 1 | 0,78 | 0,01014 | 0,00078 | 0,05382 | 0,273 | 0,000468 | 0,039 | 0 | 0,00312 | 0,2106 | 0,2964 | 0,4524 | 0,00546 |
| | Итого: | | | | 0,19764 | 1,09278 | 1,17732 | 15,813 | 0,003918 | 0,189 | 6 | 0,05262 | 1,3056 | 0,7464 | 3,0624 | 0,20046 |
| №642 (2004) | Кисель из свежих яблок | 180 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Яблоко | | 30 | 27 | 0,12 | 0,12 | 2,94 | 14,1 | 0,009 | 3 | | 0,06 | 4,8 | 2,7 | 3,3 | 0,66 |
| | Крахмал | | 7,4 | 7,4 | 0,00825 | | 6,4515 | 25,8225 | | | | | 3,3 | | 6,3525 | |
| | Песок сахарный | | 10 | 10 | | | 14,97 | 59,85 | | | | | 0,45 | | | 0,045 |
| | Лимонная кислота | | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | |
| | Вода | | | 177 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 0,12825 | 0,12 | 24,3615 | 99,7725 | 0,009 | 3 | 0 | 0,06 | 8,55 | 2,7 | 9,6525 | 0,705 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 30 | 2,001 | 0,399 | 10,299 | 54,3 | 0,051 | | | 0,66 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| | Итого за обед: | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 726 | Блины с повидлом | 100/20 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | | 79 | 79 | 2,291 | 2,528 | 3,713 | 47,4 | 0,0316 | 1,027 | 15,8 | 0 | 94,8 | 11,06 | 71,1 | 0,079 |
| | Песок сахарный | | 1 | 1 | | | 0,998 | 3,99 | | | | | 0,03 | | | 0,003 |
| | Соль | | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | 3,71 | 0,71 | 0,28 | 0,03 |
| | Масло растительное | | 4 | 4 | | 3,996 | | 35,96 | | | | 1,76 | | | 0,08 | |
| | Мука пшеничная | | 50 | 50 | 5,15 | 0,55 | 35,3 | 167 | 0,085 | | | 0,75 | 9 | 8 | 43 | 6 |
| | Дрожжи | | 0,9 | 0,9 | | | | | | | | | | | | |
| | Повидло | | 20 | 20 | 0,12 | 0,04 | 3,8 | 16,4 | 0,002 | 0,32 | | | 2,4 | 3,4 | 3,4 | 0,26 |
| | Итого: | | | | 7,561 | 7,114 | 43,811 | 270,75 | 0,1186 | 1,347 | 15,8 | 2,51 | 109,94 | 23,17 | 117,86 | 6,372 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------|-----|-----|-----|--------|--------|----------|---------|--------|--------|------|-------|--------|---------|--------|--------|
| | Сок натуральный | 160 | 160 | 160 | 0,8 | 0,2 | 41,472 | 73,6 | 0,0512 | 3,2 | | 1,8 | 11,2 | 6,4 | 2,2 | |
| | Печенье | 20 | | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | 0,016 | | 2 | 0,7 | 5,8 | 4 | 18 | 0,42 |
| | Итого за полдник: | | | | 9,861 | 9,274 | 100,163 | 427,75 | 0,1858 | 4,547 | 17,8 | 3,21 | 117,54 | 38,37 | 142,26 | 8,992 |
| | Итого за день | | | | 19,303 | 21,868 | 149,0253 | 778,915 | 0,356 | 36,783 | 84,2 | 3,958 | 354,89 | 85,5346 | 364,46 | 10,077 |

| день 2 | | | | Пищевые вещества | | | | Витамины мг | | | | Минеральные вещества. мг | | | | | |
|-------------------|--|--------------|-----------|------------------|--------|--------|--------|-----------------------|--------|-------|------|--------------------------|--------|-------|--------|--------|------|
| № рецепт.с борник | Наименование блюда/ состав | Масса порции | Брутто гр | Нетто, гр | Б | Ж | У | Энерг. ценность ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 3 | Б-д с сыром | 10/30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сыр | | 11 | 10 | 2,32 | 2,95 | | 36,4 | 0,004 | 0,07 | | 26 | 0,05 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | | 30 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,033 | 0 | | 0 | 0,51 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 |
| | Итого: | | | | 4,57 | 3,82 | 15,42 | 115 | 0,037 | 0,07 | 26 | 0,56 | 93,7 | 7,4 | 69,5 | 0,46 | |
| | Вермишель молочная с маслом сливочным | 140/2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вермишель | | 12 | 12 | 1,32 | 0,144 | 8,46 | 40,56 | 0,0204 | | | 0,18 | 2,28 | 1,92 | 10,08 | 0,192 | |
| | Молоко | | 121 | 121 | 3,509 | 3,872 | 5,687 | 72,6 | 0,0484 | 1,573 | 24,2 | 0 | 145,2 | 16,94 | 108,9 | 0,121 | |
| | Соль | | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | 2,6 | 0,5 | 0,2 | 0,02 | |
| | Песок сахарный | | 1 | 1 | | | 0,998 | 3,99 | | | | | 0,03 | | | 0,003 | |
| | Масло сливочное | | 2 | 2 | 0,016 | 1,43 | 0,026 | 13,22 | 0,0002 | 0 | 8 | 0,02 | 0,48 | 0 | 0,6 | 0,004 | |
| | Итого: | | | | 4,845 | 5,446 | 15,171 | 130,37 | 0,069 | 1,573 | 32,2 | 0,2 | 150,59 | 19,36 | 119,78 | 0,34 | |
| № 692 | Кофейный напиток | 180 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кофейный напиток | | 1,8 | 1,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | | 54 | 54 | 1,566 | 1,728 | 2,538 | 32,4 | 0,0216 | 0,702 | 10,8 | 0 | 64,8 | 7,56 | 48,6 | 0,054 | |
| | Вода | | | 146 | | | | | | | | | | | | | |
| | Песок сахарный | | 9 | 9 | | | 8,982 | 35,91 | | | | | 0,27 | | | 0,027 | |
| | Итого: | | | | 1,566 | 1,728 | 11,52 | 68,31 | 0,0216 | 0,702 | 10,8 | 0 | 65,07 | 7,56 | 48,6 | 0,081 | |
| | Итого за завтрак: | | | | 10,981 | 10,994 | 42,111 | 313,68 | 0,1276 | 2,345 | 69 | 0,76 | 309,36 | 34,32 | 237,88 | 0,881 | |
| | 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Яблоко | 95 | | 83 | 0,332 | 0,332 | 8,134 | 39,01 | 0,0249 | 8,3 | | 0,166 | 13,28 | 7,47 | 9,13 | 1,826 | |
| | Итого за 2-ой завтрак: | | | | 0,2 | 0,15 | 5,15 | 23,5 | 0,01 | 2,5 | | 0,2 | 9,5 | 6 | 8 | 1,15 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 109 | Борщ с мясом | 15/190 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Свекла | | 38 | 30 | 0,45 | 0,03 | 2,4 | 12,6 | 0,006 | 3 | | 0,03 | 11,1 | 6,6 | 12,9 | 0,42 | |
| | Капуста свежая | | 28 | 23 | 0,414 | 0,023 | 1,081 | 6,44 | 0,0069 | 10,35 | 0 | 0,023 | 11,04 | 3,68 | 7,13 | 0,138 | |
| | Лимонная кислота | | 0,1 | 0,1 | | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | | 11,5 | 9,5 | 0,1235 | 0,0095 | 0,6555 | 3,325 | 0,0057 | 0,475 | 0 | 0,038 | 2,565 | 3,61 | 5,51 | 0,0665 | |
| | Лук репчатый | | 9 | 8 | 0,112 | 0,016 | 0,24 | 3,28 | 0,004 | 0,8 | 0 | 0,064 | 2,48 | 1,12 | 4,64 | 0,064 | |
| | Масло растительное | | 3 | 3 | | 2,5 | | 22,5 | | | | 1,1 | | 0,5 | | | |
| | Говядина | | 32,2 | 24 | 4,464 | 3,84 | | 52,32 | 0,0144 | 0 | | 0,0096 | 2,16 | 5,28 | 45,12 | 0,648 | |
| | Вода | | | 152 | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | | 1 | 1 | | | | | | | | | 1,8 | 0,4 | 0,1 | 0,01 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|------------------|------|-------|----------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|
| | Итого: | | | | 8,5935 | 6,5485 | 15,7415 | 158,215 | 0,17595 | 8,3 | 12 | 0,3526 | 23,75 | 29,975 | 105,745 | 1,977 |
| № 269 (2004) | Запеканка овощная с куриной грудкой и сметаной | 130/15/10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | грудка куриная | | 27 | 19,5 | 3,549 | 3,588 | 0 | 46,41 | 0,01365 | 0,351 | 13,65 | 0,0975 | 3,12 | 3,51 | 32,175 | 0,312 |
| | Горошек зеленый | | 56 | 36 | 0,46 | 0,03 | 0,97 | 6 | 0,02 | 1,5 | | 0,03 | 3 | 3,15 | 9,3 | 0,105 |
| | Картофель | | 90 | 68 | 1,36 | 0,272 | 11,084 | 52,36 | 0,0816 | 13,6 | 0 | 0,068 | 6,8 | 15,64 | 39,44 | 0,612 |
| | Капуста свежая | | 33 | 26 | 0,468 | 0,026 | 1,222 | 7,28 | 0,0078 | 11,7 | 0 | 0,026 | 12,48 | 4,16 | 8,06 | 0,156 |
| | Морковь | | 27 | 20 | 0,26 | 0,02 | 1,38 | 7 | 0,012 | 1 | 0 | 0,08 | 5,4 | 7,6 | 11,6 | 0,14 |
| | Лук репчатый | | 16 | 13 | 0,182 | 0,026 | 0,39 | 5,33 | 0,0065 | 1,3 | 0 | 0,104 | 4,03 | 1,82 | 7,54 | 0,104 |
| | Масло сливочное | | 8 | 8 | 0,064 | 5,72 | 0,104 | 52,88 | 0,0008 | 0 | 32 | 0,08 | 1,92 | 0 | 2,4 | 0,016 |
| | Яйца | 1/8 шт | 3 | 0,381 | 0,345 | 0,021 | 4,71 | 0,00222 | | 7,5 | 0,018 | 1,65 | 0,36 | 5,76 | 0,075 | |
| | Крупа манная | | 6,5 | 6,5 | 0,6695 | 0,065 | 4,589 | 21,645 | 0,0091 | | | 0,0975 | 1,3 | 1,17 | 5,525 | 0,065 |
| | Сухари панир | | 6,5 | 6,5 | 0,4875 | 0,1885 | 3,341 | 17,03 | 0,00715 | 0 | 0 | 0,1105 | 1,235 | 0,845 | 4,225 | 0,078 |
| | Сметана д/смазывания | | 3 | 3 | 0,078 | 0,45 | 0,108 | 4,86 | 0,0009 | 0,012 | 3 | 0,009 | 2,64 | 0,27 | 1,83 | 0,006 |
| | Сыр | | 3,5 | 3 | 0,696 | 0,885 | | 10,92 | 0,0012 | 0,021 | 7,8 | 0,015 | 26,4 | 1,05 | 15 | 0,03 |
| | Сметана | | 10 | 10 | 0,26 | 1,5 | 0,36 | 16,2 | 0,003 | 0,04 | 10 | 0,03 | 8,8 | 0,9 | 6,1 | 0,02 |
| | Итого: | | | | 8,915 | 13,1155 | 23,569 | 252,625 | 0,16592 | 29,524 | 73,95 | 0,7655 | 78,775 | 40,475 | 148,955 | 1,719 |
| № 639 | Компот из сухофруктов | 180 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь | | 9 | 9 | 0,198 | 0,009 | 5,31 | 22,77 | 0,0018 | 0,18 | | | 9,99 | 2,7 | 6,93 | 0,54 |
| | Вода | | 180 | 180 | | | | | | | | | | | | |
| | Песок сахарный | | 8 | 8 | | | 7,984 | 31,92 | | | | | 0,24 | | | 0,024 |
| | Кислота лимонная | | 0,18 | 0,18 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 0,198 | 0,009 | 13,294 | 54,69 | 0,0018 | 0,18 | 0 | 0 | 10,23 | 2,7 | 6,93 | 0,564 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 30 | 2,001 | 0,399 | 10,299 | 54,3 | 0,051 | | | 0,66 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| | Итого за обед: | | | | 19,7075 | 20,072 | 62,9035 | 519,83 | 0,39467 | 38,004 | 85,95 | 1,7781 | 123,255 | 120,55 | 275,73 | 5,46 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 766 | Сдоба обыкновенная | 70 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 50 | 50 | 5,15 | 0,55 | 35,3 | 167 | 0,085 | | | 0,75 | 9 | 8 | 43 | 6 |
| | Мука пшен. (на подпыл) | | 2 | 2 | 0,206 | 0,022 | 1,412 | 6,68 | 0,0034 | | | 0,03 | 0,36 | 0,32 | 1,72 | 0,24 |
| | Песок сахарный | | 3 | 3 | | | 2,994 | 11,97 | | | | | 0,09 | | | 0,009 |
| | Масло сливочное | | 3,5 | 3,5 | 0,028 | 2,5025 | 0,0455 | 23,135 | 0,00035 | 0,00 | 14 | 0,035 | 0,84 | 0 | 1,05 | 0,007 |
| | Молоко | | 22 | 22 | 0,638 | 0,704 | 1,034 | 13,2 | 0,0088 | 0,286 | 4,4 | | 26,4 | 3,08 | 19,8 | 0,022 |
| | Яйцо (д/смазывания) | 1/16 шт. | 2 | 0,254 | 0,23 | 0,014 | 3,14 | 0,00148 | | | 5 | 0,012 | 1,1 | 0,24 | 3,84 | 0,05 |
| | Соль | | 0,7 | 0,7 | | | | | | | | | 2,6 | 0,5 | 0,5 | 0,02 |
| | Дрожжи (прессов.) | | 1,11 | 1,11 | 0,127 | 0,027 | 0,085 | 1,09 | 0,006 | | | | 0,27 | 4 | 0,51 | 0,032 |
| | Итого: | | | | 6,403 | 4,0355 | 40,8845 | 226,215 | 0,10503 | 0,29 | 23,4 | 0,827 | 40,66 | 16,14 | 70,42 | 6,38 |
| | Снежок | 180 | 187 | 180 | 4,86 | 4,5 | 19,44 | 142,2 | 0,054 | 1,62 | 36 | | 217,8 | 27 | 169,2 | 0,18 |
| | Итого за полдник: | | | | 11,263 | 8,5355 | 60,3245 | 368,415 | 0,15903 | 1,906 | 59,4 | 0,827 | 258,46 | 43,14 | 239,62 | 6,56 |
| | Итого за день: | | | | 40,6365 | 41,9345 | 176,7913 | 1264,03 | #ИМЯ? | 47,198 | 216,55 | 3,6151 | 610,645 | 216,6346 | 722,05 | 13,061 |

день 4

Пищевые вещества

Витамины мг

Минеральные вещества. мг

| № рецепт.с борник | Наименование блюда/ состав | Масса порции | Брутто гр | Нетто, гр | Б | Ж | У | Энерг. ценность ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
|-------------------|---|---------------|-----------|-----------|----------------|---------------|-----------------|-----------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 3 | Б-д с сыром | 10/30 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сыр | | 11 | 10 | 2,32 | 2,95 | | 36,4 | 0,004 | 0,07 | 26 | 0,05 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | | 30 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,033 | 0 | 0 | 0,51 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 |
| | Итого: | | | | 4,57 | 3,82 | 15,42 | 115 | 0,037 | 0,07 | 26 | 0,56 | 93,7 | 7,4 | 69,5 | 0,46 |
| № 311 (2004) | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" с масом сливочным | 140/2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлопья овсяные | | 17,5 | 17,5 | 2,1525 | 1,085 | 10,815 | 61,6 | 0,07875 | | | 0,28 | 9,1 | 22,575 | 57,4 | 0,63 |
| | Молоко | | 129 | 129 | 3,741 | 4,128 | 6,063 | 77,4 | 0,0516 | 1,677 | 25,8 | 0 | 154,8 | 18,06 | 116,1 | 0,129 |
| | Песок сахарный | | 1 | 1 | | | 0,998 | 3,99 | | | | | 0,03 | | | 0,003 |
| | Соль | | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | 2,6 | 0,5 | 0,2 | 0,02 |
| | Масло сливочное | | 2 | 2 | 0,016 | 1,43 | 0,026 | 13,22 | 0,0002 | 0 | 8 | 0,02 | 0,48 | 0 | 0,6 | 0,004 |
| | Итого: | | | | 5,9095 | 6,643 | 17,902 | 156,21 | 0,13055 | 1,677 | 33,8 | 0,3 | 167,01 | 41,135 | 174,3 | 0,786 |
| № 692 | Кофейный напиток | 180 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кофейный напиток | | 1,8 | 1,8 | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | | 54 | 54 | 1,566 | 1,728 | 2,538 | 32,4 | 0,0216 | 0,702 | 10,8 | 0 | 64,8 | 7,56 | 48,6 | 0,054 |
| | Вода | | | 146 | | | | | | | | | | | | |
| | Песок сахарный | | 8 | 8 | | | 7,984 | 31,92 | | | | | 0,24 | | | 0,024 |
| | Итого: | | | | 1,566 | 1,728 | 10,522 | 64,32 | 0,0216 | 0,702 | 10,8 | 0 | 65,04 | 7,56 | 48,6 | 0,078 |
| | Итого за завтрак: | | | | 12,0455 | 12,191 | 43,844 | 335,53 | 0,18915 | 2,449 | 70,6 | 0,86 | 325,75 | 56,095 | 292,4 | 1,324 |
| | <u>2-ой завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Яблоко | 95 | | 83 | 0,332 | 0,332 | 8,134 | 39,01 | 0,0249 | 8,3 | | 0,166 | 13,28 | 7,47 | 9,13 | 1,826 |
| | Итого за 2-ой завтрак: | | | | 0,332 | 0,332 | 8,134 | 39,01 | 0,0249 | 8,3 | 0 | 0,166 | 13,28 | 7,47 | 9,13 | 1,826 |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 133 (2004) | Суп картофельный с рыбными консервами "Сайра" | 10/190 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Консервы "Сайра" | | 10 | 10 | 1,8 | 2,3 | | 27,9 | | | | | 18,5 | 23 | 5,6 | 0,09 |
| | Картофель | | 107 | 81 | 1,62 | 0,324 | 13,203 | 62,37 | 0,0972 | 16,2 | 0 | 0,081 | 8,1 | 18,63 | 46,98 | 0,729 |
| | Морковь | | 10 | 8 | 0,104 | 0,008 | 0,552 | 2,8 | 0,0048 | 0,4 | 0 | 0,032 | 2,16 | 3,04 | 4,64 | 0,056 |
| | Лук репчатый | | 9 | 7,5 | 0,105 | 0,015 | 0,225 | 3,075 | 0,00375 | 0,75 | 0 | 0,06 | 2,325 | 1,05 | 4,35 | 0,06 |
| | Масло сливочное | | 3 | 3 | 0,024 | 2,145 | 0,039 | 19,83 | 0,0003 | 0 | 12 | 0,03 | 0,72 | 0 | 0,9 | 0,006 |
| | Соль | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | Вода | | | 143 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 3,653 | 4,792 | 14,019 | 115,975 | 0,10605 | 17,35 | 12 | 0,203 | 31,805 | 45,72 | 62,47 | 0,941 |
| № 476 | Суфле из говядины с рисом | 40/100 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Говядина | | 65 | 47 | 10,4 | 0 | 141,7 | 0,039 | 0 | 0 | 0,26 | 5,85 | 14,3 | 122,2 | 1,755 | 0,432 |
| | Рис | | 25 | 25 | 1,75 | 0,25 | 18,5 | 83,25 | 0,02 | 0 | 0 | 0,1 | 2 | 12,5 | 37,5 | 0,25 |
| | Яйцо | | | 10 | 1,27 | 1,15 | 0,07 | 15,7 | 0,0074 | | 25 | 0,06 | 5,5 | 1,2 | 19,2 | 0,25 |
| | Масло сливочное | | 3,5 | 3,5 | 0,028 | 2,5025 | 0,0455 | 23,135 | 0,00035 | 0 | 14 | 0,035 | 0,84 | 0 | 1,05 | 0,007 |
| | Итого: | | | | 13,448 | 3,9025 | 160,3155 | 122,124 | 0,02775 | 0 | 39,26 | 6,045 | 22,64 | 135,9 | 59,505 | 0,939 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------------------------------|---------------|-------|------|----------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|--------------|--|
| № 595 | Соус молочный | 20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | | 20 | 20 | 0,58 | 0,64 | 0,94 | 12 | 0,008 | 0,26 | 4 | 24 | 2,8 | 18 | 0,02 | | |
| | Масло сливочное | | 1 | 1 | 0,008 | 0,715 | 0,013 | 6,61 | 0,0001 | 0 | 4 | 0,01 | 0,24 | 0 | 0,3 | 0,002 | |
| | Мука пшеничная | | 1 | 1 | 0,103 | 0,011 | 0,706 | 3,34 | 0,0017 | | | 0,015 | 0,18 | 0,16 | 0,86 | 0,12 | |
| | Итого: | | | | 0,691 | 1,366 | 1,659 | 21,95 | 0,0098 | 0,26 | 8 | 0,025 | 24,42 | 2,96 | 19,16 | 0,142 | |
| № 685 | Чай с сахаром | 180/8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | | 0,5 | 0,5 | 0,05 | | 0,3923 | 1,565 | | | | 0,2 | 0,3846 | | | | |
| | Вода | | | 174 | | | | | | | | | | | | | |
| | Песок сахарный | | 8 | 8 | | | 7,984 | 31,92 | | | | 0,24 | | | 0,024 | | |
| | Итого: | | | | 0,05 | 0 | 8,3763 | 33,485 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,44 | 0,3846 | 0 | 0,024 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 30 | 2,001 | 0,399 | 10,299 | 54,3 | 0,051 | | | 0,66 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,2 | |
| | Итого за обед: | | | | 17,842 | 10,0605 | 184,3698 | 293,534 | 0,1436 | 17,61 | 59,26 | 6,273 | 79,305 | 184,9646 | 141,135 | 2,046 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 71 (2004) | Винегрет овощной с сельдью | 100/20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Свекла | | 19 | 15 | 0,225 | 0,015 | 1,2 | 6,3 | 0,003 | 1,5 | | 0,015 | 5,55 | 3,3 | 6,45 | 0,21 | |
| | Картофель | | 29 | 21 | 0,42 | 0,084 | 3,423 | 16,17 | 0,0252 | 4,2 | 0 | 0,021 | 2,1 | 4,83 | 12,18 | 0,189 | |
| | Огурцы соленые | | 90 | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,9 | 0,006 | 3,9 | | 0,03 | 6,9 | 4,2 | 7,2 | 0,18 | |
| | Морковь | | 13 | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,69 | 3,5 | 0,006 | 0,5 | 0 | 0,04 | 2,7 | 3,8 | 5,8 | 0,07 | |
| | Лук репчатый | | 18 | 15 | 0,21 | 0,03 | 0,45 | 6,15 | 0,0075 | 1,5 | 0 | 0,12 | 4,65 | 2,1 | 8,7 | 0,12 | |
| | Соль | | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | 2,6 | 0,5 | 0,2 | 0,02 | |
| | Масло растительное | | 5 | 5 | | 4,995 | | 44,95 | | | | 2,2 | | | 0,1 | | |
| | Сельдь | | 42 | 20 | 3,48 | 3,42 | | 27 | 0,006 | | 6 | | 14,4 | 14,2 | 44 | 0,26 | |
| | Итого: | | | | 4,705 | 8,584 | 6,273 | 107,97 | 0,0537 | 11,6 | 6 | 2,426 | 38,9 | 32,93 | 84,63 | 1,049 | |
| | Яйцо вареное | 20 | 1/2шт | 20 | 2,54 | 2,3 | 0,14 | 31,4 | 0,0148 | | 50 | 0,12 | 11 | 2,4 | 38,4 | 0,5 | |
| № 642 | Кисель из сухофруктов | 180 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сухофрукты | | 9 | 9 | 0,036 | 0,036 | 0,882 | 4,23 | 0,0027 | 0,9 | | 0,018 | 1,44 | 0,81 | 0,99 | 0,198 | |
| | Крахмал | | 8 | 8 | 0,008 | | 6,256 | 25,04 | | | | | 3,2 | | 6,16 | | |
| | Песок сахарный | | 8 | 8 | | | 7,984 | 31,92 | | | | 0,24 | | | 0,024 | | |
| | Лимонная кислота | | 0,18 | 0,18 | | | | | | | | | | | | | |
| | Вода | | | 198 | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 0,044 | 0,036 | 15,122 | 61,19 | 0,0027 | 0,9 | 0 | 0,018 | 4,88 | 0,81 | 7,15 | 0,222 | |
| | Печенье | 20 | | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | 0,016 | | 2 | 0,7 | 5,8 | 4 | 18 | 0,42 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,033 | 0 | 0 | 0,51 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | |
| | Итого за полдник: | | | | 8,499 | 11,45 | 51,695 | 331,16 | 0,1054 | 12,5 | 8 | 3,654 | 55,28 | 41,64 | 129,28 | 2,051 | |
| | Итого за день: | | | | 38,7185 | 34,0335 | 288,0428 | 999,234 | 0,46305 | 40,859 | 137,86 | 10,953 | 473,615 | 290,1696 | 571,945 | 7,247 | |

| день 5 | | | | | | Пищевые вещества | | | Витамины мг | | | | Минеральные вещества. мг | | | |
|-------------------|----------------------------|--------------|-----------|-----------|---|------------------|---|-----------------------|-------------|---|---|---|--------------------------|----|---|----|
| № рецепт.с борник | Наименование блюда/ состав | Масса порции | Брутто гр | Нетто, гр | Б | Ж | У | Энерг. ценность ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-------------------------------|--------------|------|------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|----------------|---------------|---------------|
| | Картофель | | 136 | 102 | 2,04 | 0,408 | 16,626 | 78,54 | 0,1224 | 20,4 | 0 | 0,102 | 10,2 | 23,46 | 59,16 | 0,918 |
| | Молоко | | 19 | 19 | 0,551 | 0,608 | 0,893 | 11,4 | 0,0076 | 0,247 | 3,8 | 0 | 22,8 | 2,66 | 17,1 | 0,019 |
| | Масло сливочное | | 3,5 | 3,5 | 0,03 | 2,9 | 0,052 | 26,4 | 0,0004 | | 0,02 | | 1 | 1,2 | | 0,01 |
| | Итого: | | | | 2,621 | 3,916 | 17,571 | 116,34 | 0,1304 | 20,647 | 3,82 | 0,102 | 34 | 27,32 | 76,26 | 0,947 |
| №639 | Компот из сухофруктов | 180 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь | | 9 | 9 | 0,198 | 0,009 | 5,31 | 22,77 | 0,0018 | 0,18 | | | 9,99 | 2,7 | 6,93 | 0,54 |
| | Вода | | | 180 | | | | | | | | | | | | |
| | Песок сахарный | | 8 | 8 | | | 7,984 | 31,92 | | | | | 0,24 | | | 0,024 |
| | Кислота лимонная | | 0,18 | 0,18 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 0,198 | 0,009 | 13,294 | 54,69 | 0,0018 | 0,18 | 0 | 0 | 10,23 | 2,7 | 6,93 | 0,564 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 30 | 2,001 | 0,399 | 10,299 | 54,3 | 0,051 | | | 0,66 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| | Итого за обед: | | | | 18,1645 | 16,118 | 58,375 | 457,075 | 0,42195 | 51,577 | 4143,829 | 1,1865 | 77,97 | 128,58 | 309,51 | 7,1715 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| №1 | Б-д с маслом сливочным | 7/30 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 7 | 7 | 0,056 | 5,005 | 0,091 | 46,27 | 0,0007 | 0 | 28 | 0,07 | 1,68 | 0 | 2,1 | 0,014 |
| | Хлеб пшеничный | | 30 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,033 | 0 | 0 | 0,51 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 |
| | Итого: | | | | 2,306 | 5,875 | 15,511 | 124,87 | 0,0337 | 0 | 28 | 0,58 | 7,38 | 3,9 | 21,6 | 0,374 |
| №267 | Запеканка морковная | 6/100 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | | 136 | 109 | 1,417 | 0,109 | 7,521 | 38,15 | 0,0654 | 5,45 | 0 | 0,436 | 29,43 | 41,42 | 63,22 | 0,763 |
| | Масло растительное | | 7 | 7 | | 2,5 | | 22,5 | | | | 1,1 | | 0,5 | | |
| | Крупа манная | | 10 | 10 | 1,03 | 0,1 | 7,06 | 33,3 | 0,014 | | | 0,15 | 2 | 1,8 | 8,5 | 0,1 |
| | Песок сахарный | | 3 | 3 | | | 2,994 | 11,97 | | | | | 0,09 | | | 0,009 |
| | Сухари понировочные | | 3 | 3 | 0,225 | 0,087 | 1,542 | 7,86 | 0,0033 | 0 | 0 | 0,051 | 0,57 | 0,39 | 1,95 | 0,036 |
| | Соль | | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | | |
| | Сметана | | 3 | 3 | 0,078 | 0,45 | 0,108 | 4,86 | 0,0009 | 0,012 | 3 | 0,009 | 2,64 | 0,27 | 1,83 | 0,006 |
| | Масло сливочное | | 6 | 6 | 0,048 | 4,29 | 0,078 | 39,66 | 0,0006 | 0 | 24 | 0,06 | 1,44 | 0 | 1,8 | 0,012 |
| | Вода | | | 18 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 2,798 | 7,536 | 19,303 | 158,3 | 0,0842 | 5,462 | 27 | 1,806 | 36,17 | 44,38 | 77,3 | 0,926 |
| №685 | Чай с сахаром | 180/8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | | 0,5 | 0,5 | 0,05 | | 0,3923 | 1,565 | | | | | 0,2 | 0,3846 | | |
| | Вода | | | 174 | | | | | | | | | | | | |
| | Песок сахарный | | 8 | 8 | | | 7,984 | 31,92 | | | | | 0,24 | | | 0,024 |
| | Итого: | | | | 0,05 | 0 | 8,3763 | 33,485 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,44 | 0,3846 | 0 | 0,024 |
| | Итого за полдник: | | | | 5,154 | 13,411 | 43,1903 | 316,655 | 0,1179 | 5,462 | 55 | 2,386 | 43,99 | 48,6646 | 98,9 | 1,324 |
| | Итого за день: | | | | 48,343 | | | | | | | | | | | |

| день 6 | | | | | Пищевые вещества | | | | Витамины мг | | | | Минеральные вещества. мг | | | |
|-------------------|----------------------------|--------------|-----------|-----------|------------------|------|-------|-----------------------|-------------|---|----|------|--------------------------|----|-----|-------|
| Нерецепт. сборник | Наименование блюда/ состав | Масса порции | Брутто гр | Нетто, гр | Б | Ж | У | Энерг. ценность ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| № 3 | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Б-д с маслом | 8/30 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 8 | 8 | 0,064 | 5,72 | 0,104 | 52,88 | 0,0008 | 0 | 32 | 0,08 | 1,92 | 0 | 2,4 | 0,016 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|---------------|-----------|-----------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| | Хлеб пшеничный | | 30 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,033 | 0 | 0 | 0,51 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 |
| | Итого: | | | | 2,314 | 6,59 | 15,524 | 131,48 | 0,0338 | 0 | 32 | 0,59 | 7,62 | 3,9 | 21,9 | 0,376 |
| №302 (2004) | Каша молочная гречневая с маслом сливочным | 140/2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Крупа гречневая | | 28 | 28 | 3,528 | 0,924 | 3,164 | 86,24 | 0,1204 | | | 0,224 | 5,6 | 56 | 83,44 | 1,876 |
| | Молоко | | 121 | 121 | 3,509 | 3,872 | 5,687 | 72,6 | 0,0484 | 1,573 | 24,2 | 0 | 145,2 | 16,94 | 108,9 | 0,121 |
| | Песок сахарный | | 1 | 1 | | | 0,998 | 3,99 | | | | | 0,03 | | | 0,003 |
| | Соль | | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | 2,6 | 0,5 | 0,2 | 0,02 |
| | Масло сливочное | | 2 | 2 | 0,016 | 1,43 | 0,026 | 13,22 | 0,0002 | 0 | 8 | 0,02 | 0,48 | 0 | 0,6 | 0,004 |
| №692 | Итого: | | | | 7,053 | 6,226 | 9,875 | 176,05 | 0,169 | 1,573 | 32,2 | 0,244 | 151,31 | 72,94 | 192,94 | 2,004 |
| | Кофейный напиток | 180 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кофейный напиток | | 1,8 | 1,8 | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | | 54 | 54 | 1,566 | 1,728 | 2,538 | 32,4 | 0,0216 | 0,702 | 10,8 | 0 | 64,8 | 7,56 | 48,6 | 0,054 |
| | Вода | | | 146 | | | | | | | | | | | | |
| | Песок сахарный | | 8 | 8 | | | 7,984 | 31,92 | | | | | 0,24 | | | 0,024 |
| | Итого: | | | | 1,566 | 1,728 | 10,522 | 64,32 | 0,0216 | 0,702 | 10,8 | 0 | 65,04 | 7,56 | 48,6 | 0,078 |
| | Итого за завтрак: | | | | 10,933 | 14,544 | 35,921 | 371,85 | 0,2244 | 2,275 | 75 | 0,834 | 223,97 | 84,4 | 263,44 | 2,458 |
| | 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Банан | 95 | | 57 | 0,75 | 0,25 | 10,5 | 48 | 0,02 | 5 | | 0,2 | 4 | 21 | 14 | 0,3 |
| | Итого 2-ой завтрак: | | | | 0,75 | 0,25 | 10,5 | 48 | 0,02 | 5 | | 0,2 | 4 | 21 | 14 | 0,3 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец порционный | 44 | 46 | 44 | 0,322 | 0,046 | 0,874 | 5,06 | 0,0138 | 3,22 | | 0,046 | 7,82 | 6,44 | 13,8 | 0,23 |
| №124 (2004) | Щи из свежей капусты с куриной грудкой | 10/190 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Капуста | | 48 | 38 | 0,684 | 0,038 | 1,786 | 10,64 | 0,0114 | 17,1 | 0 | 0,038 | 18,24 | 6,08 | 11,78 | 0,228 |
| | Картофель | | 30 | 22 | 0,44 | 0,088 | 3,586 | 16,94 | 0,0264 | 4,4 | 0 | 0,022 | 2,2 | 5,06 | 12,76 | 0,198 |
| | Морковь | | 10 | 8 | 0,104 | 0,008 | 0,552 | 2,8 | 0,0048 | 0,4 | 0 | 0,032 | 2,16 | 3,04 | 4,64 | 0,056 |
| | Лук репчатый | | 9 | 7,5 | 0,105 | 0,015 | 0,225 | 3,075 | 0,00375 | 0,75 | 0 | 0,06 | 2,325 | 1,05 | 4,35 | 0,06 |
| | Петрушка (корень) | | 2 | 2 | 0,03 | 0,01 | 0,2 | 1,02 | 0,002 | 0,7 | | | 1,14 | 1,46 | 0,44 | 0,014 |
| | Масло сливочное | | 4 | 4 | 0,03 | 2,9 | 0,052 | 26,4 | 0,0004 | | 0,02 | | 1 | 1,2 | | 0,01 |
| | Вода | | | 152 | | | | | | | | | | | | |
| | Куриная грудка | | 19 | 13 | 2,28 | 2,3 | 0,09 | 30,1 | | 0,23 | 0,009 | 0,03 | 2,125 | 22,5 | 2,5 | 0,2 |
| | Соль | | 1 | 1 | | | | | | | | | 2,6 | 0,5 | 0,2 | 0,02 |
| | Итого: | | | | 3,673 | 5,359 | 6,491 | 90,975 | 0,04875 | 23,58 | 0,029 | 0,182 | 29,19 | 40,39 | 36,47 | 0,766 |
| №388 | Котлета рыбная (Треска) | 60 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Треска | | 54 | 39 | 6,24 | 0,234 | | 31,98 | 0,0351 | 0,39 | 3,9 | 0,351 | 9,75 | 11,7 | 81,9 | 0,195 |
| | Хлеб пшеничный | | 10 | 10 | 0,75 | 0,29 | 5,14 | 26,2 | 0,011 | 0 | 0 | 0,17 | 1,9 | 1,3 | 6,5 | 0,12 |
| | Вода | | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| | Сухари паниров | | 5 | 5 | 0,375 | 0,145 | 2,57 | 13,1 | 0,0055 | 0 | 0 | 0,085 | 0,95 | 0,65 | 3,25 | 0,06 |
| | Масло растительное | | 3 | 3 | | 2,5 | | 22,5 | | | | 1,1 | | 0,5 | | |
| № 520 | Итого: | | | | 7,365 | 3,169 | 7,71 | 93,78 | 0,0516 | 0,39 | 3,9 | 1,706 | 12,6 | 14,15 | 91,65 | 0,375 |
| | Пюре картофельное | 120 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Картофель | | 136 | 102 | 2,04 | 0,408 | 16,626 | 78,54 | 0,1224 | 20,4 | 0 | 0,102 | 10,2 | 23,46 | 59,16 | 0,918 |
| | Молоко | | 19 | 19 | 0,551 | 0,608 | 0,893 | 11,4 | 0,0076 | 0,247 | 3,8 | 0 | 22,8 | 2,66 | 17,1 | 0,019 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------------------------------------|------------|------------|------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | Масло сливочное | | 3,5 | 3,5 | 0,03 | 2,9 | 0,052 | 26,4 | 0,0004 | | 0,02 | | 1 | 1,2 | | 0,01 |
| № 639 | Итого: | | | | 2,621 | 3,916 | 17,571 | 116,34 | 0,1304 | 20,647 | 3,82 | 0,102 | 34 | 27,32 | 76,26 | 0,947 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь | | 9 | 9 | 0,198 | 0,009 | 5,31 | 22,77 | 0,0018 | 0,18 | | | 9,99 | 2,7 | 6,93 | 0,54 |
| | Вода | | | 180 | | | | | | | | | | | | |
| | Песок сахарный | | 8 | 8 | | | 7,984 | 31,92 | | | | | 0,24 | | | 0,024 |
| | Кислота лимонная | | 0,18 | 0,18 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 0,198 | 0,009 | 13,294 | 54,69 | 0,0018 | 0,18 | 0 | 0 | 10,23 | 2,7 | 6,93 | 0,564 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 30 | 2,001 | 0,399 | 10,299 | 54,3 | 0,051 | | | 0,66 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| | Итого за обед: | | | | | | | | | | | | | | | |
| №738 | Полдник: | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пирожок, печенный с яблоком | 70 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 30 | 30 | 3,09 | 0,33 | 21,18 | 100,2 | 0,051 | | | 0,45 | 5,4 | 4,8 | 25,8 | 3,6 |
| | Песок сахарный | | 2 | 2 | | | 1,996 | 7,98 | | | | | 0,06 | | | 0,006 |
| | Масло сливочное | | 3 | 3 | 0,024 | 2,145 | 0,039 | 19,83 | 0,0003 | 0 | 12 | 0,03 | 0,72 | 0 | 0,9 | 0,006 |
| | Яйцо | | 1/13 шт | 2 | 0,254 | 0,23 | 0,014 | 3,14 | 0,00148 | | 5 | 0,012 | 1,1 | 0,24 | 3,84 | 0,05 |
| | Соль | | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | 1,8 | 0,4 | 0,1 | 0,01 |
| | Дрожжи | | 1,11 | 1,11 | 0,13 | 0,03 | 0,085 | 1,09 | 0,006 | | | | 0,3 | 4 | 0,5 | 0,032 |
| | Молоко | | 7 | 7 | 0,203 | 0,224 | 0,329 | 4,2 | 0,0028 | 0,091 | 1,4 | | 8,4 | 0,98 | 6,3 | 0,007 |
| | Яблоки свежие | | 39 | 27 | 0,108 | 0,108 | 2,646 | 12,69 | 0,0081 | 2,7 | | 0,054 | 4,32 | 2,43 | 2,97 | 0,594 |
| | Песок сахарный | | 3 | 3 | | | 2,994 | 11,97 | | | | | 0,09 | | | 0,009 |
| | Мука на подпыл | | 2 | 2 | 0,206 | 0,022 | 1,412 | 6,68 | 0,0034 | | | 0,03 | 0,36 | 0,32 | 1,72 | 0,24 |
| | Масло растительное | | 0,2 | 0,2 | | 2,5 | | 22,5 | | | | 1,1 | | 0,5 | | |
| | Яйцо д/смазывания пирожка | | 1/40 шт | 1 | 0,127 | 0,115 | 0,007 | 1,57 | 0,00074 | | 2,5 | 0,006 | 0,55 | 0,12 | 1,92 | 0,025 |
| | Итого: | | | | 4,142 | 5,704 | 30,702 | 191,85 | 0,07382 | 2,791 | 20,9 | 1,682 | 23,1 | 13,79 | 44,05 | 4,579 |
| | Печенье | 15 | | 15 | 1,125 | 1,47 | 11,16 | 62,55 | 0,012 | | 1,5 | 0,525 | 4,35 | 3 | 13,5 | 0,315 |
| | Кисломолочный продукт | 180 | 187 | 180 | 4,86 | 4,5 | 19,44 | 142,2 | 0,054 | 1,62 | 36 | | 217,8 | 27 | 169,2 | 0,18 |
| | Итого за полдник: | | | | 9,002 | 10,204 | 50,142 | 334,05 | 0,12782 | 4,411 | 56,9 | 1,682 | 240,9 | 40,79 | 213,25 | 4,759 |
| | Итого за день: | | | | 20,685 | 24,998 | 96,563 | 753,9 | 0,37222 | 11,686 | 131,9 | 2,716 | 468,87 | 146,19 | 490,69 | 7,517 |

| День 7 | | | | | Пищевые вещества | | | | Витамины мг | | | | Минеральные вещества. мг | | | |
|--------------------|---|--------------|-----------|-----------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|---------------|----------|-----------|-------------|--------------------------|------------|-------------|--------------|
| Нерецепт. сборника | Наименование блюда/ состав | Масса порции | Брутто гр | Нетто, гр | Б | Ж | У | Энерг. ценность ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Мg | Р | Fe |
| № 1 | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Б-д с маслом сливочным | 7/30 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 7 | 7 | 0,056 | 5,005 | 0,091 | 46,27 | 0,0007 | 0 | 28 | 0,07 | 1,68 | 0 | 2,1 | 0,014 |
| | Хлеб пшеничный | | 30 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,033 | 0 | 0 | 0,51 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 |
| | Итого: | | | | 2,306 | 5,875 | 15,511 | 124,87 | 0,0337 | 0 | 28 | 0,58 | 7,38 | 3,9 | 21,6 | 0,374 |
| №302 (2004) | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 140/2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | | 128 | 128 | 3,712 | 4,096 | 6,016 | 76,8 | 0,0512 | 1,664 | 25,6 | 0 | 153,6 | 17,92 | 115,2 | 0,128 |
| | Песок сахарный | | 1 | 1 | | | 0,998 | 3,99 | | | | | 0,03 | | | 0,003 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|---------------|------|------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|-------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| | Масло сливочное | | 2 | 2 | 0,016 | 1,43 | 0,026 | 13,22 | 0,0002 | 0 | 8 | 0,02 | 0,48 | 0 | 0,6 | 0,004 |
| | Соль | | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | 2,6 | 0,5 | 0,2 | 0,02 |
| | Пшеница | | 17,5 | 17,5 | 2,0125 | 0,5775 | 11,6375 | 59,85 | 0,0735 | 0 | 0 | 0,0525 | 4,725 | 14,525 | 40,775 | 0,4725 |
| | Итого: | | | | 5,7405 | 6,1035 | 18,6775 | 153,86 | 0,1249 | 1,664 | 33,6 | 0,0725 | 158,835 | 32,445 | 156,575 | 0,6075 |
| №630 | Чай с сахаром | 180/8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | | 0,5 | 0,5 | 0,05 | | 0,3923 | 1,565 | | | | | 0,2 | 0,3846 | | |
| | Песок сахарный | | 8 | 8 | | | 7,984 | 31,92 | | | | | 0,24 | | | 0,024 |
| | Вода | | | 139 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 0,05 | 0 | 8,3763 | 33,485 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,44 | 0,3846 | 0 | 0,024 |
| | Итого за завтрак: | | | | 8,0965 | 11,9785 | 42,5648 | 312,215 | 0,1586 | 1,664 | 61,6 | 0,6525 | 166,655 | 36,7296 | 178,175 | 1,0055 |
| | 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Яблоко | 95 | 95 | 83 | 0,332 | 0,332 | 8,134 | 39,01 | 0,0249 | 8,3 | | 0,166 | 13,28 | 7,47 | 9,13 | 1,826 |
| | Итого за 2-ой завтрак: | | | | 0,332 | 0,332 | 8,134 | 39,01 | 0,0249 | 8,3 | 0 | 0,166 | 13,28 | 7,47 | 9,13 | 1,826 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец порционный | 44 | 46 | 44 | 0,322 | 0,046 | 0,874 | 5,06 | 0,0138 | 3,22 | | 0,046 | 7,82 | 6,44 | 13,8 | 0,23 |
| №133 (2004) | Суп картофельный с куриной грудкой | 10/190 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Куриные грудки | | 19 | 13 | 2,366 | 2,392 | 0 | 30,94 | 0,0091 | 0,234 | 9,1 | 0,065 | 2,08 | 2,34 | 21,45 | 0,208 |
| | Картофель | | 112 | 84 | 1,68 | 0,336 | 13,692 | 64,68 | 0,1008 | 16,8 | 0 | 0,084 | 8,4 | 19,32 | 48,72 | 0,756 |
| | Морковь | | 10 | 8 | 0,104 | 0,008 | 0,552 | 2,8 | 0,0048 | 0,4 | 0 | 0,032 | 2,16 | 3,04 | 4,64 | 0,056 |
| | Лук репчатый | | 9 | 7 | 0,098 | 0,014 | 0,21 | 2,87 | 0,0035 | 0,7 | 0 | 0,056 | 2,17 | 0,98 | 4,06 | 0,056 |
| | Масло растительное | | 2 | 2 | | 1,998 | | 17,98 | | | | 0,88 | | | 0,04 | |
| | Соль | | 1 | 1 | | | | | | | | | 2,6 | 0,5 | 0,2 | 0,02 |
| | Вода | | | 137 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 4,248 | 4,748 | 14,454 | 119,27 | 0,1182 | 18,134 | 9,1 | 1,117 | 14,81 | 25,68 | 78,91 | 1,076 |
| №482 (2004) | Запеканка из печени с рисом и сметанным соусом | 140/20 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печень говяжья | | 126 | 105 | 18,795 | 3,885 | 5,565 | 133,35 | 0,315 | 34,65 | 8610 | 0 | 9,45 | 18,9 | 329,7 | 7,245 |
| | Крупа | | 17,5 | 17,5 | 1,225 | 0,175 | 12,95 | 58,275 | 0,014 | 0 | 0 | 0,07 | 1,4 | 8,75 | 26,25 | 0,175 |
| | Вода | | | 37 | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 18 | 15 | 0,21 | 0,03 | 0,45 | 6,15 | 0,0075 | 1,5 | 0 | 0,12 | 4,65 | 2,1 | 8,7 | 0,12 |
| | Морковь | | 26 | 20 | 0,26 | 0,02 | 1,38 | 7 | 0,012 | 1 | 0 | 0 | 5,4 | 7,6 | 11 | 0,14 |
| | Масло сливочное | | 10 | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0 | 0 | 59 | 0 | 1,2 | 0 | 1,9 | 0,02 |
| | Яйцо | | | 11 | 1,397 | 1,265 | 0,077 | 17,27 | 0,00814 | | 27,5 | 0,066 | 6,05 | 1,32 | 21,12 | 0,275 |
| | Соус | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5 | 5 | 0,025 | 4,125 | 0,04 | 37,4 | 0 | 0 | 29,5 | 0 | 0,6 | 0 | 0,95 | 0,01 |
| | Сметана | | 5 | 5 | 0,135 | 0,5 | 0,195 | 5,95 | 0,0015 | 0 | 3 | 0 | 4,5 | 0,5 | 3,1 | 0,005 |
| | Мука пшеничная | | 2 | 2 | 0,206 | 0,022 | 1,412 | 6,68 | 0,0034 | 0 | 0 | 0 | 0,36 | 0,32 | 1,72 | 0,024 |
| | Вода | | | 15 | | | | | | 0 | | 0 | | | | |
| | Итого: | | | | 22,303 | 18,272 | 22,149 | 346,875 | 0,36154 | 37,15 | 8729 | 0,256 | 33,61 | 39,49 | 404,44 | 8,014 |
| | Кисель из кураги | 180 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Курага | | 18 | 18 | 0,072 | 0,072 | 1,764 | 8,46 | 0,0054 | 1,8 | | 0,036 | 2,88 | 1,62 | 1,98 | 0,396 |
| | Крахмал | | 8 | 8 | 0,008 | | 6,256 | 25,04 | | | | | 3,2 | | 6,16 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-------------------------|---------------|------|------|--|--|----------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|
| | Песок сахарный | | 8 | 8 | | | 7,984 | 31,92 | | | | | 0,24 | | | 0,024 | | |
| | Лимонная кислота | | 0,18 | 0,18 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вода | | | 198 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | | | 0,08 | 0,072 | 16,004 | 65,42 | 0,0054 | 1,8 | 0 | 0,036 | 6,32 | 1,62 | 8,14 | 0,42 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 30 | | | 2,001 | 0,399 | 10,299 | 54,3 | 0,051 | | | 0,66 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| | Итого за обед: | | | | | | 28,632 | 23,491 | 62,906 | 585,865 | 0,53614 | 57,084 | 8738,1 | 2,069 | 65,24 | 114,19 | 505,59 | 10,71 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №726 | Блины с повидлом | 100/20 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | | 79 | 79 | | | 2,291 | 2,528 | 3,713 | 47,4 | 0,0316 | 1,027 | 15,8 | 0 | 94,8 | 11,06 | 71,1 | 0,079 |
| | Песок сахарный | | 2 | 2 | | | | | 1,996 | 7,98 | | | | | 0,06 | | | 0,006 |
| | Соль | | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | 3,71 | 0,71 | 0,28 | 0,03 |
| | Масло растительное | | 5,5 | 5,5 | | | | 5,4945 | | 49,445 | | | | 2,42 | | | 0,11 | |
| | Мука пшеничная | | 50 | 50 | | | 5,15 | 0,55 | 35,3 | 167 | 0,085 | | | 0,75 | 9 | 8 | 43 | 6 |
| | Дрожжи | | 1,11 | 1,11 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Повидло | | 20 | 20 | | | 0,12 | 0,04 | 3,8 | 16,4 | 0,002 | 0,32 | | | 2,4 | 3,4 | 3,4 | 0,26 |
| | Итого: | | | | | | 7,561 | 8,6125 | 44,809 | 288,225 | 0,1186 | 1,347 | 15,8 | 3,17 | 109,97 | 23,17 | 117,89 | 6,375 |
| | Сок натуральный | 160 | 160 | 160 | | | 0,8 | 0,2 | 41,472 | 73,6 | 0,0512 | 3,2 | | | 1,8 | 11,2 | 6,4 | 2,2 |
| | Итого за полдник | | | | | | 8,361 | 8,8125 | 86,281 | 361,825 | 0,1698 | 4,547 | 15,8 | 3,17 | 111,77 | 34,37 | 124,29 | 8,575 |
| | Итого за день: | | | | | | 45,4215 | 44,614 | 199,8858 | 1298,915 | 0,88944 | 71,595 | 8815,5 | 6,0575 | 356,945 | 192,7596 | 817,185 | 22,1165 |

| день 8 | | | | | Пищевые вещества | | | | Витамины мг | | | | Минеральные вещества. мг | | | |
|----------------|---------------------------------|--------------|-----------|-----------|------------------|--------------|----------------|-----------------------|----------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|
| №рецеп.с борнк | Наименование блюда/ состав | Масса порции | Брутто гр | Нетто, гр | Б | Ж | У | Энерг. ценность ккал. | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец свежий порционный | 44 | 46 | 44 | 0,308 | 0,044 | 0,836 | 4,84 | 0,0132 | 3,08 | | 0,044 | 7,48 | 6,16 | 13,2 | 0,22 |
| №498 | Котлета куриная | 60 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Грудка куриная(без кожи) | | 64 | 45 | 8,19 | 8,28 | 0 | 107,1 | 0,0315 | 0,81 | 31,5 | 0,225 | 7,2 | 8,1 | 74,25 | 0,72 |
| | Сухари панир | | 6 | 6 | 0,45 | 0,174 | 3,084 | 15,72 | 0,0066 | 0 | 0 | 0,102 | 1,14 | 0,78 | 3,9 | 0,072 |
| | Хлеб пшеничный | | 10 | 10 | 0,75 | 0,29 | 5,14 | 26,2 | 0,011 | 0 | 0 | 0,17 | 1,9 | 1,3 | 6,5 | 0,12 |
| | Масло растительное | | 4 | 4 | | 3,996 | | 35,96 | | | | 1,76 | | | 0,08 | |
| | Итого: | | | | 9,39 | 12,74 | 8,224 | 184,98 | 0,0491 | 0,81 | 31,5 | 2,257 | 10,24 | 10,18 | 84,73 | 0,912 |
| №534 | Капуста тушеная | 110 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Капуста свежая | | 157 | 126 | 2,268 | 0,126 | 5,922 | 35,28 | 0,0378 | 56,7 | 0 | 0,126 | 60,48 | 20,16 | 39,06 | 0,756 |
| | Морковь | | 4 | 3,5 | 0,385 | 0,042 | 2,4675 | 11,83 | 0,00595 | | | 0,0525 | 0,665 | 0,56 | 2,94 | 0,056 |
| | Лук репчатый | | 5 | 4 | 0,052 | 0,004 | 0,276 | 1,4 | 0,0024 | 0,2 | 0 | 0,016 | 1,08 | 1,52 | 2,32 | 0,028 |
| | Масло сливочное | | 3 | 3 | 0,024 | 2,145 | 0,039 | 19,83 | 0,0003 | 0 | 12 | 0,03 | 0,72 | 0 | 0,9 | 0,006 |
| | Лимонная кислота | | 0,12 | 0,12 | | | | | | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 2 | 2 | 0,206 | 0,022 | 1,412 | 6,68 | 0,0034 | | | 0,03 | 0,36 | 0,32 | 1,72 | 0,24 |
| | Лавровый лист | | 0,01 | 0,01 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 2,935 | 2,339 | 10,1165 | 75,02 | 0,04985 | 56,9 | 12 | 0,2545 | 63,305 | 21,04 | 46,94 | 1,086 |
| №692 | Кофейный напиток | 180 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кофейный напиток | | 1,8 | 1,8 | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | | 54 | 54 | 1,566 | 1,728 | 2,538 | 32,4 | 0,0216 | 0,702 | 10,8 | 0 | 64,8 | 7,56 | 48,6 | 0,054 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|---------------|------|-----|--|--|----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|-------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|
| | Вода | | | 146 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Песок сахарный | | 8 | 8 | | | 7,984 | 31,92 | | | | 0,24 | | | | | 0,024 | |
| | Итого: | | | | | | 1,566 | 1,728 | 10,522 | 64,32 | 0,0216 | 0,702 | 10,8 | 0 | 65,04 | 7,56 | 48,6 | 0,078 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | | | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,033 | 0 | 0 | 0,51 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 |
| | Итого за завтрак: | | | | | | 16,141 | 17,677 | 44,2825 | 402,92 | 0,15355 | 58,412 | 54,3 | 3,0215 | 144,285 | 42,68 | 199,77 | 2,436 |
| | 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Апельсин | 95 | | 64 | | | 0,576 | 0,128 | 5,184 | 27,52 | 0,0256 | 38,4 | | 0,128 | 21,76 | 8,32 | 14,72 | 0,192 |
| | Итого за 2-ой завтрак: | | | | | | 0,45 | 0,1 | 4,05 | 21,5 | 0,02 | 30 | | 0,1 | 17 | 6,5 | 11,5 | 0,15 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Помидор св. порционный | 44 | 46 | 44 | | | 0,561 | 0,102 | 1,938 | 104,04 | 0,0306 | 12,75 | 0,459 | 0,3774 | 7,14 | 10,2 | 13,26 | 0,459 |
| №134 (2004) | Суп крестьянский с крупой и мясом | 190/15 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Капуста свежая | | 29 | 23 | | | 0,414 | 0,023 | 1,081 | 6,44 | 0,0069 | 10,35 | 0 | 0,023 | 11,04 | 3,68 | 7,13 | 0,138 |
| | Картофель | | 25 | 19 | | | 0,38 | 0,076 | 3,097 | 14,63 | 0,0228 | 3,8 | 0 | 0,019 | 1,9 | 4,37 | 11,02 | 0,171 |
| | Крупа перловая | | 7 | 7 | | | 0,49 | 0,07 | 5,18 | 23,31 | 0,0056 | 0 | 0 | 0,028 | 0,56 | 3,5 | 10,5 | 0,07 |
| | Морковь | | 10 | 8 | | | 0,88 | 0,096 | 5,64 | 27,04 | 0,0136 | | | 0,12 | 1,52 | 1,28 | 6,72 | 0,128 |
| | Лук репчатый | | 9 | 7,5 | | | 0,0975 | 0,0075 | 0,5175 | 2,625 | 0,0045 | 0,375 | 0 | 0,03 | 2,025 | 2,85 | 4,35 | 0,0525 |
| | Масло растительное | | 3 | 3 | | | 0,024 | 2,145 | 0,039 | 19,83 | 0,0003 | 0 | 12 | 0,03 | 0,72 | 0 | 0,9 | 0,006 |
| | Говядина | | 32,2 | 24 | | | 5,152 | 0 | 70,196 | 0,01932 | 0 | 0 | 0,1288 | 2,898 | 7,084 | 60,536 | 0,8694 | |
| | Соль | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вода | | | 167 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | | | 2,2855 | 2,4175 | 15,5545 | 93,875 | 0,0537 | 14,525 | 12 | 0,25 | 17,765 | 15,68 | 40,62 | 0,5655 |
| №478 (2004) | Запеканка картофельная с молочным соусом | 130/20 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Говядина | | 65 | 48 | | | 8,928 | 7,68 | 0 | 104,64 | 0,0288 | 0 | 0 | 0,192 | 4,32 | 10,56 | 90,24 | 1,296 |
| | Масло сливочное | | 2 | 2 | | | 0,016 | 1,43 | 0,026 | 13,22 | 0,0002 | 0 | 8 | 0,02 | 0,48 | 0 | 0,6 | 0,004 |
| | Картофель | | 162 | 122 | | | 2,44 | 0,488 | 19,886 | 93,94 | 0,1464 | 24,4 | 0 | 0,122 | 12,2 | 28,06 | 70,76 | 1,098 |
| | Лук репчатый | | 11 | 10 | | | 0,13 | 0,01 | 0,69 | 3,5 | 0,006 | 0,5 | 0 | 0,04 | 2,7 | 3,8 | 5,8 | 0,07 |
| | Масло растительное | | 2 | 2 | | | 0,016 | 1,43 | 0,026 | 13,22 | 0,0002 | 0 | 8 | 0,02 | 0,48 | 0 | 0,6 | 0,004 |
| | Масло сливочное | | 2 | 2 | | | 0,016 | 1,43 | 0,026 | 13,22 | 0,0002 | 0 | 8 | 0,02 | 0,48 | 0 | 0,6 | 0,004 |
| | Сухари | | 3 | 3 | | | 0,225 | 0,087 | 1,542 | 7,86 | 0,0033 | 0 | 0 | 0,051 | 0,57 | 0,39 | 1,95 | 0,036 |
| | Молоко | | 15 | 15 | | | 0,435 | 0,48 | 0,705 | 9 | 0,006 | 0,195 | 3 | 0 | 18 | 2,1 | 13,5 | 0,015 |
| | Масло сливочное | | 2,5 | 2,5 | | | 0,02 | 1,7875 | 0,0325 | 16,525 | 0,00025 | 0 | 10 | 0,025 | 0,6 | 0 | 0,75 | 0,005 |
| | Мука пшеничная | | 2,5 | 2,5 | | | 0,2575 | 0,0275 | 1,765 | 8,35 | 0,00425 | | | 0,0375 | 0,45 | 0,4 | 2,15 | 0,3 |
| | Вода | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | | | 12,4835 | 14,85 | 24,6985 | 283,475 | 0,1956 | 25,095 | 37 | 0,5275 | 40,28 | 45,31 | 186,95 | 2,832 |
| | Сок натуральный | 165 | | 165 | | | 0,825 | 0,20625 | 42,768 | 75,9 | 0,0528 | 3,3 | | | 1,85625 | 11,55 | 6,6 | 2,26875 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 30 | | | 2,001 | 0,399 | 10,299 | 54,3 | 0,051 | | | 0,66 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| | Итого за обед: | | | | | | 17,595 | 17,87275 | 93,32 | 507,55 | 0,3531 | 42,92 | 49 | 1,4375 | 70,40125 | 119,94 | 248,27 | 6,86625 |
| № 347 | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Омлет с мясом | 10/130 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Яйцо | | | 99 | | | 12,573 | 11,385 | 0,693 | 155,43 | 0,07326 | | 247,5 | 0,594 | 54,45 | 11,88 | 190,08 | 2,475 |
| | Молоко | | 38 | 38 | | | 1,102 | 1,216 | 1,786 | 22,8 | 0,0152 | 0,494 | 7,6 | 0 | 45,6 | 5,32 | 34,2 | 0,038 |
| | Соль | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 2,9 | 0,6 | 0,2 | 0,0232 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------|-----|------|------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|----------------|-----------------|
| | Масло растительное | | 6,85 | 6,85 | 0,0548 | 4,89775 | 0,08905 | 45,2785 | 0,000685 | 0 | 27,4 | 0,0685 | 1,644 | 0 | 2,055 | 0,0137 |
| | Говядина | | 21,5 | 16 | 2,976 | 2,56 | 0 | 34,88 | 0,0096 | 0 | 0 | 0,064 | 1,44 | 3,52 | 30,08 | 0,432 |
| | Итого: | | | | 16,7058 | 20,05875 | 2,56805 | 258,3885 | 0,098745 | 0,494 | 282,5 | 0,7265 | 106,034 | 21,32 | 256,615 | 2,9819 |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | 30 | 30 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,033 | 0 | 0 | 0,51 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 |
| | Кисломолочный продукт | 180 | 187 | 180 | 4,86 | 4,5 | 19,44 | 142,2 | 0,054 | 1,62 | 36 | | 217,8 | 27 | 169,2 | 0,18 |
| | Итого за полдник: | | | | 23,8158 | 25,42875 | 37,42805 | 479,1885 | 0,185745 | 2,114 | 318,5 | 1,2365 | 329,534 | 52,22 | 445,315 | 3,5219 |
| | итого за полдник: | | | | 58,0018 | 61,0785 | 179,0806 | 1411,159 | 0,712395 | 133,446 | 421,8 | 5,7955 | 561,2203 | 221,34 | 904,855 | 12,97415 |

| день 9 | | | | | Пищевые вещества | | | | Витамины мг | | | | Минеральные вещества. мг | | | |
|------------------|---|---------------|-----------|-----------|------------------|----------------|----------------|-----------------------|----------------|--------------|-------------|----------------|--------------------------|----------------|-----------------|--------------|
| № рецеп. с борни | Наименование блюда/ состав | Масса порции | Брутто гр | Нетто, гр | Б | Ж | У | Энерг. ценность ккал. | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| №1 | Б-д с сыром | 10/30 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сыр | | 11 | 10 | 2,32 | 2,95 | | 36,4 | 0,004 | 0,07 | 26 | 0,05 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | | 30 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,033 | 0 | 0 | 0,51 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 |
| | Итого: | | | | 4,57 | 3,82 | 15,42 | 115 | 0,037 | 0,07 | 26 | 0,56 | 93,7 | 7,4 | 69,5 | 0,46 |
| №311 (2004) | Каша молочная рисовая с маслом сливочным | 140/2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Крупа рисовая | | 17,5 | 17,5 | 1,225 | 0,175 | 12,95 | 58,275 | 0,014 | 0 | 0 | 0,07 | 1,4 | 8,75 | 26,25 | 0,175 |
| | Молоко | | 127 | 127 | 3,683 | 4,064 | 5,969 | 76,2 | 0,0508 | 1,651 | 25,4 | 0 | яблоко | 17,78 | 114,3 | 0,127 |
| | Песок сахарный | | 1 | 1 | | | 0,998 | 3,99 | | | | | 0,03 | | | 0,003 |
| | Соль | | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | 2,6 | 0,5 | 0,2 | 0,02 |
| | Масло сливочное | | 2 | 2 | 0,016 | 1,43 | 0,026 | 13,22 | 0,0002 | 0 | 8 | 0,02 | 0,48 | 0 | 0,6 | 0,004 |
| | Итого: | | | | 4,924 | 5,669 | 19,943 | 151,685 | 0,065 | 1,651 | 33,4 | 0,09 | #ЗНАЧ! | 26,53 | 141,15 | 0,309 |
| №693 | Какао с молоком | 180 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Какао-порошок | | 1,85 | 1,85 | 0,44955 | 0,2775 | 0,1887 | 5,3465 | 0,00185 | | | 0,00555 | 2,368 | 7,8625 | 12,1175 | 0,407 |
| | Вода | | | 99 | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | | 90 | 90 | 2,61 | 2,88 | 4,23 | 54 | 0,036 | 1,17 | 18 | 0 | 108 | 12,6 | 81 | 0,09 |
| | Песок сахарный | | 8 | 8 | | | 7,984 | 31,92 | | | | | 0,24 | | | 0,024 |
| | Итого: | | | | 3,05955 | 3,1575 | 12,4027 | 91,2665 | 0,03785 | 1,17 | 18 | 0,00555 | 110,608 | 20,4625 | 93,1175 | 0,521 |
| | Итого за завтрак: | | | | 12,55355 | 12,6465 | 47,7657 | 357,9515 | 0,13985 | 2,891 | 77,4 | 0,65555 | #ЗНАЧ! | 54,3925 | 303,7675 | 1,29 |
| | 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Банан | 95 | | 57 | 0,75 | 0,25 | 10,5 | 48 | 0,02 | 5 | | 0,2 | 4 | 21 | 14 | 0,3 |
| | Итого 2-ой завтрак: | | | | 0,75 | 0,25 | 10,5 | 48 | 0,02 | 5 | | 0,2 | 4 | 21 | 14 | 0,3 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| №110 (2004) | Борщ из свежей капусты и мясом | 15/190 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Свекла | | 38 | 30 | 0,45 | 0,03 | 2,4 | 12,6 | 0,006 | 3 | | 0,03 | 11,1 | 6,6 | 12,9 | 0,42 |
| | Капуста свежая | | 19 | 15 | 0,27 | 0,015 | 0,705 | 4,2 | 0,0045 | 6,75 | 0 | 0,015 | 7,2 | 2,4 | 4,65 | 0,09 |
| | Картофель | | 20 | 15 | 0,3 | 0,06 | 2,445 | 11,55 | 0,018 | 3 | 0 | 0,015 | 1,5 | 3,45 | 8,7 | 0,135 |
| | Морковь | | 11,5 | 9,5 | 0,1235 | 0,0095 | 0,6555 | 3,325 | 0,0057 | 0,475 | 0 | 0,038 | 2,565 | 3,61 | 5,51 | 0,0665 |
| | Лук репчатый | | 9 | 7,5 | 0,105 | 0,015 | 0,225 | 3,075 | 0,00375 | 0,75 | 0 | 0,06 | 2,325 | 1,05 | 4,35 | 0,06 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--|---------------|------|-----|--------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| № 1 | <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Б-д с маслом сливочным | 7/30 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 7 | 7 | 0,056 | 5,005 | 0,091 | 46,27 | 0,0007 | 0 | 28 | 0,07 | 1,68 | 0 | 2,1 | 0,014 |
| | Хлеб пшеничный | | 30 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,033 | 0 | 0 | 0,51 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 |
| | Итого: | | | | 2,306 | 5,875 | 15,511 | 124,87 | 0,0337 | 0 | 28 | 0,58 | 7,38 | 3,9 | 21,6 | 0,374 |
| | Вермишель молочная с маслом сливочным | 140/2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вермишель | | 12 | 12 | 1,32 | 0,144 | 8,46 | 40,56 | 0,0204 | | | 0,18 | 2,28 | 1,92 | 10,08 | 0,192 |
| | Молоко | | 121 | 121 | 3,509 | 3,872 | 5,687 | 72,6 | 0,0484 | 1,573 | 24,2 | 0 | 145,2 | 16,94 | 108,9 | 0,121 |
| | Песок сахарный | | 1 | 1 | | | 0,998 | 3,99 | | | | | 0,03 | | | 0,003 |
| | Масло сливочное | | 2 | 2 | 0,016 | 1,43 | 0,026 | 13,22 | 0,0002 | 0 | 8 | 0,02 | 0,48 | 0 | 0,6 | 0,004 |
| | Итого: | | | | 4,845 | 5,446 | 15,171 | 130,37 | 0,069 | 1,573 | 32,2 | 0,2 | 147,99 | 18,86 | 119,58 | 0,32 |
| №692 | Кофейный напиток | 180 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кофейный напиток | | 1,8 | 1,8 | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | | 54 | 54 | 1,566 | 1,728 | 2,538 | 32,4 | 0,0216 | 0,702 | 10,8 | 0 | 64,8 | 7,56 | 48,6 | 0,054 |
| | Вода | | | 146 | | | | | | | | | | | | |
| | Песок сахарный | | 8 | 8 | | | 7,984 | 31,92 | | | | | 0,24 | | | 0,024 |
| | Итого: | | | | 1,566 | 1,728 | 10,522 | 64,32 | 0,0216 | 0,702 | 10,8 | 0 | 65,04 | 7,56 | 48,6 | 0,078 |
| | Итого за завтрак: | | | | 8,717 | 13,049 | 41,204 | 319,56 | 0,1243 | 2,275 | 71 | 0,78 | 220,41 | 30,32 | 189,78 | 0,772 |
| | <u>2-ой завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Груша | 95 | | 85 | 0,34 | 0,255 | 8,755 | 39,95 | 0,017 | 4,25 | | 0,34 | 16,15 | 10,2 | 13,6 | 1,955 |
| | Итого за 2-ой завтрак: | | | | 0,2 | 0,15 | 5,15 | 23,5 | 0,01 | 2,5 | | 0,2 | 9,5 | 6 | 8 | 1,15 |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | | | |
| №132 | Рассольник с мясом | 15/190 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Картофель | | 76 | 57 | 1,14 | 0,228 | 9,291 | 43,89 | 0,0684 | 11,4 | 0 | 0,057 | 5,7 | 13,11 | 33,06 | 0,513 |
| | Морковь | | 9 | 7 | 0,091 | 0,007 | 0,483 | 2,45 | 0,0042 | 0,35 | 0 | 0,028 | 1,89 | 2,66 | 4,06 | 0,049 |
| | Лук репчатый | | 8 | 7 | 0,098 | 0,014 | 0,21 | 2,87 | 0,0035 | 0,7 | 0 | 0,056 | 2,17 | 0,98 | 4,06 | 0,056 |
| | Огурцы соленые | | 34 | 11 | 0,088 | 0,011 | 0,187 | 1,43 | 0,0022 | 1,43 | | 0,011 | 2,53 | 1,54 | 2,64 | 0,066 |
| | Масло сливочное | | 3 | 3 | 0,024 | 2,145 | 0,039 | 19,83 | 0,0003 | 0 | 12 | 0,03 | 0,72 | 0 | 0,9 | 0,006 |
| | Вода | | | 136 | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | Говядина | | 32,2 | 24 | 5,152 | 0 | 70,196 | 0,01932 | 0 | 0 | 0,1288 | 2,898 | 7,084 | 60,536 | 0,8694 | 0,432 |
| | Итого: | | | | 6,593 | 2,405 | 80,406 | 70,48932 | 0,0786 | 13,88 | 12,1288 | 3,08 | 20,094 | 78,826 | 45,5894 | 1,122 |
| №451 | Котлета мясная | 70 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | 10 | 10 | 0,75 | 0,29 | 5,14 | 26,2 | 0,011 | 0 | 0 | 0,17 | 1,9 | 1,3 | 6,5 | 0,12 |
| | Соль | | 1 | 1 | | | | | | | | | 3,71 | 0,71 | 0,28 | 0,03 |
| | Говядина | | 60 | 45 | 8,37 | 7,2 | 0 | 98,1 | 0,027 | 0 | 0 | 0,18 | 4,05 | 9,9 | 84,6 | 1,215 |
| | Вода | | | 14 | | | | | | | | | | | | |
| | Сухари паниров | | 6 | 6 | 0,45 | 0,174 | 3,084 | 15,72 | 0,0066 | 0 | 0 | 0,102 | 1,14 | 0,78 | 3,9 | 0,072 |
| | Итого: | | | | 9,57 | 7,664 | 8,224 | 140,02 | 0,0446 | 0 | 0 | 0,452 | 10,8 | 12,69 | 95,28 | 1,437 |
| | Картофельное пюре | | | | | | | | | | | | | | | |
| №520 | Картофель | | 136 | 102 | 2,04 | 0,408 | 16,626 | 78,54 | 0,1224 | 20,4 | 0 | 0,102 | 10,2 | 23,46 | 59,16 | 0,918 |
| | Молоко | | 19 | 19 | 0,551 | 0,608 | 0,893 | 11,4 | 0,0076 | 0,247 | 3,8 | 0 | 22,8 | 2,66 | 17,1 | 0,019 |
| | Масло сливочное | | 3,5 | 3,5 | 0,0175 | 2,8875 | 0,028 | 26,18 | 0 | 0 | 20,65 | 0 | 0,42 | 0 | 0,665 | 0,007 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-----------------------------------|---------------|-------|------|----------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|----------------|----------------|-----------------|--------------|
| | Итого: | | | | 2,6085 | 3,9035 | 17,547 | 116,12 | 0,13 | 20,647 | 24,45 | 0,102 | 33,42 | 26,12 | 76,925 | 0,944 |
| №639 | Компот из сухофруктов | 180 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь | | 9 | 9 | 0,198 | 0,009 | 5,31 | 22,77 | 0,0018 | 0,18 | | | 9,99 | 2,7 | 6,93 | 0,54 |
| | Вода | | | 180 | | | | | | | | | | | | |
| | Песок сахарный | | 8 | 8 | | | 7,984 | 31,92 | | | | | 0,24 | | | 0,024 |
| | Кислота лимонная | | 0,18 | 0,18 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 0,198 | 0,009 | 13,294 | 54,69 | 0,0018 | 0,18 | 0 | 0 | 10,23 | 2,7 | 6,93 | 0,564 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 30 | 2,001 | 0,399 | 10,299 | 54,3 | 0,051 | | | 0,66 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| | Итого за обед: | | | | 11,4005 | 6,7165 | 121,546 | 295,5993 | 0,2614 | 34,707 | 36,5788 | 3,842 | 74,244 | 155,046 | 143,5444 | 3,83 |
| | Полдник: | | | | | | | | | | | | | | | |
| №71 | Винегрет овощной с сельдью | 100/20 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Свекла | | 19 | 15 | 0,225 | 0,015 | 1,2 | 6,3 | 0,003 | 1,5 | | 0,015 | 5,55 | 3,3 | 6,45 | 0,21 |
| | Картофель | | 29 | 21 | 0,42 | 0,084 | 3,423 | 16,17 | 0,0252 | 4,2 | 0 | 0,021 | 2,1 | 4,83 | 12,18 | 0,189 |
| | Огурцы соленые | | 90 | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,9 | 0,006 | 3,9 | | 0,03 | 6,9 | 4,2 | 7,2 | 0,18 |
| | Морковь | | 13 | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,69 | 3,5 | 0,006 | 0,5 | 0 | 0,04 | 2,7 | 3,8 | 5,8 | 0,07 |
| | Лук репчатый | | 18 | 15 | 0,21 | 0,03 | 0,45 | 6,15 | 0,0075 | 1,5 | 0 | 0,12 | 4,65 | 2,1 | 8,7 | 0,12 |
| | Соль | | 0,7 | 0,7 | | | | | | | | | 2,6 | 0,5 | 0,2 | 0,02 |
| | Масло растительное | | 5 | 5 | | 4,995 | | 44,95 | | | | 2,2 | | | | 0,1 |
| | Сельдь соленая | | 42 | 20 | 3,48 | 3,42 | | 27 | 0,006 | | 6 | | 14,4 | 14,2 | 44 | 0,26 |
| | Итого: | | | | 4,705 | 8,584 | 6,273 | 107,97 | 0,0537 | 11,6 | 6 | 2,426 | 38,9 | 32,93 | 84,63 | 1,049 |
| | Яйцо вареное | 20 | 1/2шт | 20 | 2,54 | 2,3 | 0,14 | 31,4 | 0,0148 | | 50 | 0,12 | 11 | 2,4 | 38,4 | 0,5 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,033 | 0 | 0 | 0,51 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 |
| | Чай с сахаром | 180/8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | | 0,51 | 0,51 | | | | | | | | | | | | |
| | Вода | | | 174 | | | | | | | | | | | | |
| | Песок сахарный | | 8 | 8 | | | 8,982 | 35,91 | | | | | 0,27 | | | 0,27 |
| | Итого за полдник: | | | | 4,705 | 8,584 | 15,255 | 143,88 | 0,0537 | 11,6 | 6 | 2,426 | 39,17 | 32,93 | 84,63 | 1,319 |
| | Итого за день: | | | | 25,0225 | 28,4995 | 183,155 | 782,5393 | 0,4494 | 51,082 | 113,5788 | 7,248 | 343,324 | 224,296 | 425,9544 | 7,071 |

| день 11 | | | | | Пищевые вещества | | | | Витамины мг | | | | Минеральные вещества. мг | | | |
|--------------------|--|--------------|-----------|-----------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|
| Норецепт. сборника | Наименование блюда/ состав | Масса порции | Брутто гр | Нетто, гр | Б | Ж | У | Энерг. ценность ккал. | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| №311 (2004) | Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным | 140/2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пшено | | 10 | 10 | 1,15 | 0,33 | 6,65 | 34,2 | 0,042 | 0 | 0 | 0,03 | 2,7 | 8,3 | 23,3 | 0,27 |
| | Рис | | 7 | 7 | 0,49 | 0,07 | 5,18 | 23,31 | 0,0056 | 0 | 0 | 0,028 | 0,56 | 3,5 | 10,5 | 0,07 |
| | Молоко | | 127 | 127 | 3,683 | 4,064 | 5,969 | 76,2 | 0,0508 | 1,651 | 25,4 | 0 | 152,4 | 17,78 | 114,3 | 0,127 |
| | Песок сахарный | | 1 | 1 | | | 0,998 | 3,99 | | | | | 0,03 | | | 0,003 |
| | Масло сливочное | | 2 | 2 | 0,016 | 1,43 | 0,026 | 13,22 | 0,0002 | 0 | 8 | 0,02 | 0,48 | 0 | 0,6 | 0,004 |
| | Соль | | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | 2,6 | 0,5 | 0,2 | 0,02 |
| | Итого: | | | | 5,339 | 5,894 | 18,823 | 150,92 | 0,0986 | 1,651 | 33,4 | 0,078 | 158,77 | 30,08 | 148,9 | 0,494 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|-----------------|----------|------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--|--------------|
| №630 | Чай с сахаром и молоком | 135/45/8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | | 0,51 | 0,51 | 0,051 | | 0,400146 | 1,5963 | | | | | 0,204 | 0,392292 | | | |
| | Песок сахарный | | 8 | 8 | | | 7,984 | 31,92 | | | | | 0,24 | | | | 0,024 |
| | Молоко | | 45 | 45 | 1,305 | 1,44 | 2,115 | 27 | 0,018 | 0,585 | 9 | 0 | 54 | 6,3 | 40,5 | | 0,045 |
| | Вода | | | 139 | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 1,356 | 1,44 | 10,49915 | 60,5163 | 0,018 | 0,585 | 9 | 0 | 54,444 | 6,692292 | 40,5 | | 0,069 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,033 | 0 | 0 | 0,51 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | | 0,36 |
| | Итого за завтрак: | | | | 8,945 | 8,204 | 44,74215 | 290,0363 | 0,1496 | 2,236 | 42,4 | 0,588 | 218,914 | 40,67229 | 208,9 | | 0,923 |
| | 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Яблоко | 95 | | 83 | 0,332 | 0,332 | 8,134 | 39,01 | 0,0249 | 8,3 | | 0,166 | 13,28 | 7,47 | 9,13 | | 1,826 |
| | Итого за 2-ой завтрак: | | | | 0,332 | 0,332 | 8,134 | 39,01 | 0,0249 | 8,3 | 0 | 0,166 | 13,28 | 7,47 | 9,13 | | 1,826 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №142 (1994) | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 20/180 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Картофель | | 96 | 72 | 1,44 | 0,288 | 11,736 | 55,44 | 0,0864 | 14,4 | 0 | 0,072 | 7,2 | 16,56 | 41,76 | | 0,648 |
| | Морковь | | 11 | 9 | 0,117 | 0,009 | 0,621 | 3,15 | 0,0054 | 0,45 | 0 | 0,036 | 2,43 | 3,42 | 5,22 | | 0,063 |
| | Лук репчатый | | 8 | 7 | 0,098 | 0,014 | 0,21 | 2,87 | 0,0035 | 0,7 | 0 | 0,056 | 2,17 | 0,98 | 4,06 | | 0,056 |
| | Масло сливочное | | 2 | 2 | 0,016 | 1,43 | 0,026 | 13,22 | 0,0002 | 0 | 8 | 0,02 | 0,48 | 0 | 0,6 | | 0,004 |
| | Вода | | | 130 | | | | | | | | | | | | | |
| | Треска | | 25 | 19 | 3,04 | 0,114 | | 15,58 | 0,0171 | 0,19 | 1,9 | 0,171 | 4,75 | 5,7 | 39,9 | | 0,095 |
| | Яйцо | | 1/40 шт. | 1 | 0,1 | 0,1 | 0,01 | 1,6 | 0,0007 | | 0,0025 | 0,02 | 0,6 | 1,9 | 0,1 | | 0,03 |
| | Лук репчатый | | 5 | 4 | 0,056 | 0,008 | 0,12 | 1,64 | 0,002 | 0,4 | 0 | 0,032 | 1,24 | 0,56 | 2,32 | | 0,032 |
| | Соль | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | Вода | | | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 4,867 | 1,963 | 12,723 | 93,5 | 0,1153 | 16,14 | 9,9025 | 0,407 | 18,87 | 29,12 | 93,96 | | 0,928 |
| №437 | Гуляш из куриных грудок | 40/20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2 | 2 | 0,016 | 1,43 | 0,026 | 13,22 | 0,0002 | 0 | 8 | 0,02 | 0,48 | 0 | 0,6 | | 0,004 |
| | Лук репчатый | | 8 | 6 | 0,084 | 0,012 | 0,18 | 2,46 | 0,003 | 0,6 | 0 | 0,048 | 1,86 | 0,84 | 3,48 | | 0,048 |
| | Мука пшеничная | | 1,5 | 1,5 | 0,1545 | 0,0165 | 1,059 | 5,01 | 0,00255 | | | 0,0225 | 0,27 | 0,24 | 1,29 | | 0,18 |
| | Грудка куриная | | 71 | 51 | 9,282 | 9,384 | 0 | 121,38 | 0,0357 | 0,918 | 35,7 | 0,255 | 8,16 | 9,18 | 84,15 | | 0,816 |
| | Итого: | | | | 9,5365 | 10,8425 | 1,265 | 142,07 | 0,04145 | 1,518 | 43,7 | 0,3455 | 10,77 | 10,26 | 89,52 | | 1,048 |
| №516 | Макаронные изделия | 100 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Макаронные изделия | | 34 | 34 | 3,74 | 0,408 | 23,97 | 114,92 | 0,0578 | | | 0,51 | 6,46 | 5,44 | 28,56 | | 0,544 |
| | Масло сливочное | | 3 | 3 | 0,024 | 2,145 | 0,039 | 19,83 | 0,0003 | 0 | 12 | 0,03 | 0,72 | 0 | 0,9 | | 0,006 |
| | Соль | | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | 5,5 | 1,1 | 0,3 | | 0,044 |
| | Вода | | | 199 | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 3,764 | 2,553 | 24,009 | 134,75 | 0,0581 | 0 | 12 | 0,54 | 12,68 | 6,54 | 29,76 | | 0,594 |
| | Сок натуральный | 160 | 160 | 160 | 0,8 | 0,2 | 41,472 | 73,6 | 0,0512 | 3,2 | | | 1,8 | 11,2 | 6,4 | | 2,2 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 30 | 2,001 | 0,399 | 10,299 | 54,3 | 0,051 | | | 0,66 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | | 1,2 |
| | Итого за обед: | | | | 20,9685 | 15,9575 | 89,768 | 498,22 | 0,31705 | 20,858 | 65,6025 | 1,9525 | 54,62 | 104,52 | 233,74 | | 5,97 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №354 (2004) | Вареники ленивые со сметаной | 100/15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Творог | | 84 | 81 | 14,58 | 7,29 | 24,3 | 136,89 | 0,0324 | 0,405 | 40,5 | 0,162 | 132,84 | 18,63 | 178,2 | | 0,324 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------------------------|------------|------------|------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|---------------|
| | Мука пшеничная | | 12 | 12 | 1,236 | 0,132 | 8,472 | 40,08 | 0,0204 | | 0,18 | 2,16 | 1,92 | 10,32 | 1,44 | |
| | Яйца | | | 5 | 0,1 | 0,1 | 0,01 | 1,6 | 0,0007 | 0,0025 | 0,02 | 0,6 | 1,9 | 0,1 | 0,03 | |
| | Песок сахарный | | 2 | 2 | | | 1,996 | 7,98 | | | | 0,06 | | | 0,006 | |
| | Сметана | | 15 | 15 | 0,39 | 2,25 | 0,54 | 24,3 | 0,0045 | 0,06 | 15 | 0,045 | 13,2 | 1,35 | 9,15 | 0,03 |
| | Итого: | | | | 16,306 | 9,772 | 35,318 | 210,85 | 0,058 | 0,465 | 55,5025 | 0,407 | 148,86 | 23,8 | 197,77 | 1,83 |
| | Кисломолочный продукт | 180 | 187 | 180 | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 20 | | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | 0,016 | | 2 | 0,7 | 5,8 | 4 | 18 | 0,42 |
| | Итого за полдник: | | | | 17,806 | 11,732 | 50,198 | 294,25 | 0,074 | 0,465 | 57,5025 | 1,107 | 154,66 | 27,8 | 215,77 | 2,25 |
| | Итого за день: | | | | 48,0515 | 36,2255 | 192,8421 | 1121,516 | 0,56555 | 31,859 | 165,505 | 3,8135 | 441,474 | 180,4623 | 667,54 | 10,969 |

| день 12 | | | | | | Пищевые вещества | | | | Витамины мг | | | | Минеральные вещества. мг | | | |
|--------------------|--|---------------|-----------|-----------|--------------|------------------|---------------|-----------------------|---------------|--------------|----------------|---------------|---------------|--------------------------|--------------|--------------|--|
| Нерецепт. сборника | Наименование блюда/ состав | Масса порции | Брутто гр | Нетто, гр | Б | Ж | У | Энерг. ценность ккал. | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №3 | Б-д с сыром | 10/30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сыр | | 11 | 10 | 2,32 | 2,95 | | 36,4 | 0,004 | 0,07 | 26 | 0,05 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | |
| | Хлеб пшеничный | | 30 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,033 | 0 | 0 | 0,51 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | |
| | Итого: | | | | 4,57 | 3,82 | 15,42 | 115 | 0,037 | 0,07 | 26 | 0,56 | 93,7 | 7,4 | 69,5 | 0,46 | |
| №314 (2004) | Запеканка пшеничная со сметаной | 100/20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пшено | | 26 | 26 | 2,99 | 0,858 | 17,29 | 88,92 | 0,1092 | 0 | 0 | 0,078 | 7,02 | 21,58 | 60,58 | 0,702 | |
| | Молоко | | 84 | 84 | 2,436 | 2,688 | 3,948 | 50,4 | 0,0336 | 1,092 | 16,8 | | 100,8 | 11,76 | 75,6 | 0,084 | |
| | Песок сахарный | | 2 | 2 | | | 1,996 | 7,98 | | | | | 0,06 | | | 0,006 | |
| | Яйца | | 1/10 | 2 | 0,1 | 0,1 | 0,01 | 1,6 | 0,0007 | | 0,0025 | 0,02 | 0,6 | 1,9 | 0,1 | 0,03 | |
| | Масло сливочное | | 2 | 2 | 0,016 | 1,43 | 0,026 | 13,22 | 0,0002 | 0 | 8 | 0,02 | 0,48 | 0 | 0,6 | 0,004 | |
| | Сухари панир | | 2 | 2 | 0,15 | 0,058 | 1,028 | 5,24 | 0,0022 | 0 | 0 | 0,034 | 0,38 | 0,26 | 1,3 | 0,024 | |
| | Сметана | | 2+20 | 22 | 0,572 | 3,3 | 0,792 | 35,64 | 0,0066 | 0,088 | 22 | 0,066 | 19,36 | 1,98 | 13,42 | 0,044 | |
| | Итого: | | | | 6,264 | 8,434 | 25,09 | 203 | 0,1525 | 1,18 | 46,8025 | 0,218 | 128,7 | 37,48 | 151,6 | 0,894 | |
| №692 | Кофейный напиток | 180 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кофейный напиток | | 1,87 | 1,87 | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | | 54 | 54 | 1,566 | 1,728 | 2,538 | 32,4 | 0,0216 | 0,702 | 10,8 | 0 | 64,8 | 7,56 | 48,6 | 0,054 | |
| | Вода | | | 146 | | | | | | | | | | | | | |
| | Песок сахарный | | 8 | 8 | | | 7,984 | 31,92 | | | | | 0,24 | | | 0,024 | |
| | Итого: | | | | 1,566 | 1,728 | 10,522 | 64,32 | 0,0216 | 0,702 | 10,8 | 0 | 65,04 | 7,56 | 48,6 | 0,078 | |
| | Итого за завтрак: | | | | 12,4 | 13,982 | 51,032 | 382,32 | 0,2111 | 1,952 | 83,6025 | 0,778 | 287,44 | 52,44 | 269,7 | 1,432 | |
| | 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Банан | 95 | | 57 | 0,75 | 0,25 | 10,5 | 48 | 0,02 | 5 | | 0,2 | 4 | 21 | 14 | 0,3 | |
| | Итого 2-ой завтрак: | | | | 0,75 | 0,25 | 10,5 | 48 | 0,02 | 5 | | 0,2 | 4 | 21 | 14 | 0,3 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Помидор св. порционный | 44 | 46 | 44 | 0,561 | 0,102 | 1,938 | 104,04 | 0,0306 | 12,75 | 0,459 | 0,3774 | 7,14 | 10,2 | 13,26 | 0,459 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------------------------------|---------------|------------|------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--|
| №109 (204) | Свекольник с куриной грудкой | 10/190 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Свекла | | 49 | 32 | 0,64 | 0,128 | 5,216 | 24,64 | 0,0384 | 6,4 | 0 | 0,032 | 3,2 | 7,36 | 18,56 | 0,288 | |
| | Капуста свежая | | 13 | 10 | 2,3 | 0,16 | 4,81 | 29,9 | 0,09 | | | 0,05 | 8,9 | 8,8 | 22,6 | 0,7 | |
| | Морковь | | 11,5 | 9,5 | 0,1235 | 0,0095 | 0,6555 | 3,325 | 0,0057 | 0,475 | 0 | 0,038 | 2,565 | 3,61 | 5,51 | 0,0665 | |
| | Лук репчатый | | 8 | 7 | 0,098 | 0,014 | 0,21 | 2,87 | 0,0035 | 0,7 | 0 | 0,056 | 2,17 | 0,98 | 4,06 | 0,056 | |
| | Масло сливочное | | 3 | 3 | 0,024 | 2,145 | 0,039 | 19,83 | 0,0003 | 0 | 12 | 0,03 | 0,72 | 0 | 0,9 | 0,006 | |
| | Вода | | | 142 | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | Грудка куриная | | 19 | 13 | 3,04 | 0 | 41,42 | 0,0114 | 0 | 0 | 0,076 | 1,71 | 4,18 | 35,72 | 0,513 | 0,432 | |
| № 534 | Итого: | | | | 6,2255 | 2,4565 | 52,3505 | 80,5764 | 0,1379 | 7,575 | 12,076 | 1,916 | 21,735 | 56,47 | 52,143 | 1,5485 | |
| | Капуста тушеная с мясом | 34/130 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Капуста свежая | | 186 | 149 | 2,682 | 0,149 | 7,003 | 41,72 | 0,0447 | 67,05 | 0 | 0,149 | 71,52 | 23,84 | 46,19 | 0,894 | |
| | Морковь | | 4,5 | 2,5 | 0,275 | 0,03 | 1,7625 | 8,45 | 0,00425 | | | 0,0375 | 0,475 | 0,4 | 2,1 | 0,04 | |
| | Лук репчатый | | 6 | 5 | 0,065 | 0,005 | 0,345 | 1,75 | 0,003 | 0,25 | 0 | 0,02 | 1,35 | 1,9 | 2,9 | 0,035 | |
| | Масло сливочное | | 3 | 3 | 0,024 | 2,145 | 0,039 | 19,83 | 0,0003 | 0 | 12 | 0,03 | 0,72 | 0 | 0,9 | 0,006 | |
| | Лимонная кислота | | 0,12 | 0,12 | | | | | | | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 3 | 3 | 0,309 | 0,033 | 2,118 | 10,02 | 0,0051 | | | 0,045 | 0,54 | 0,48 | 2,58 | 0,36 | |
| | Лавровый лист | | 0,01 | 0,01 | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | | 0,7 | 0,7 | | | | | | | | | 2,6 | 0,5 | 0,2 | 0,02 | |
| | Говядина | | 72 | 53 | 9,858 | 8,48 | 156,96 | 115,54 | 0,0318 | 0 | 0,288 | 6,48 | 4,77 | 11,66 | 99,64 | 1,431 | |
| № 639 | Итого: | | | | 13,213 | 10,842 | 168,2275 | 197,31 | 0,08915 | 67,3 | 12,288 | 6,7615 | 79,375 | 38,28 | 154,31 | 2,766 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь | | 9 | 9 | 0,198 | 0,009 | 5,31 | 22,77 | 0,0018 | 0,18 | | | 9,99 | 2,7 | 6,93 | 0,54 | |
| | Вода | | | 180 | | | | | | | | | | | | | |
| | Песок сахарный | | 8 | 8 | | | 7,984 | 31,92 | | | | | 0,24 | | | 0,024 | |
| | Кислота лимонная | | 0,18 | 0,18 | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 0,198 | 0,009 | 13,294 | 54,69 | 0,0018 | 0,18 | 0 | 0 | 10,23 | 2,7 | 6,93 | 0,564 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 30 | 2,001 | 0,399 | 10,299 | 54,3 | 0,051 | | | 0,66 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,2 | |
| | Итого за обед: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №678 | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Шарлотка из яблок | 85 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Песок сахарный | | 3 | 3 | | | | 10 | 40 | | | | 0,3 | | | 0,03 | |
| | Яйца | | | 4 | 0,1 | 0,1 | 0,01 | 1,6 | 0,0007 | | 0,0025 | 0,02 | 0,6 | 1,9 | 0,1 | 0,03 | |
| | Масло сливочное | | 5 | 5 | 0,03 | 2,9 | 0,052 | 26,4 | 0,0004 | | 0,02 | | 1 | 1,2 | | 0,01 | |
| | Молоко | | 15 | 15 | 0,435 | 0,48 | 0,705 | 9 | 0,006 | 0,195 | 3 | 0 | 18 | 2,1 | 13,5 | 0,015 | |
| | Хлеб пшеничный | | 32,5 | 32,5 | 2,4375 | 0,9425 | 16,705 | 85,15 | 0,03575 | 0 | 0 | 0,5525 | 6,175 | 4,225 | 21,125 | 0,39 | |
| | Яблоки | | 50 | 35 | 0,14 | 0,14 | 3,43 | 16,45 | 0,0105 | 3,5 | | 0,07 | 5,6 | 3,15 | 3,85 | 0,77 | |
| | Итого: | | | | 3,1425 | 4,5625 | 20,902 | 148,6 | 40,05335 | 3,695 | 3,0225 | 0,6425 | 31,675 | 12,575 | 38,575 | 1,245 | |
| | Снежок | 180 | 187 | 180 | 4,86 | 4,5 | 19,44 | 142,2 | 0,054 | 1,62 | 36 | | 217,8 | 27 | 169,2 | 0,18 | |
| | Итого за полдник: | | | | 8,0025 | 9,0625 | 40,342 | 290,8 | 40,10735 | 5,315 | 39,0225 | 0,6425 | 249,475 | 39,575 | 207,775 | 1,425 | |
| | Итого за день: | | | | 21,1525 | 23,2945 | 101,874 | 721,12 | 40,33845 | 12,267 | 122,625 | 1,6205 | 540,915 | 113,015 | 491,475 | 3,157 | |

| день 13 | | Пищевые вещества | | | | | | | Витамины мг | | | | Минеральные вещества. мг | | | |
|---------------|---|------------------|--------------|-----------|---------------|---------------|-----------------|-----------------------|---------------|--------------|----------------|--------------|--------------------------|-----------------|----------------|--------------|
| №РЕЦЕП. СБОРН | Наименование блюда/ состав | Масса порции | Брутто гр | Нетто, гр | Б | Ж | У | Энерг. ценность ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| №3 | Б-д с сыром | 10/30 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сыр | | 11 | 10 | 2,32 | 2,95 | | 36,4 | 0,004 | 0,07 | 26 | 0,05 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | | 30 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,033 | 0 | 0 | 0,51 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 |
| | Итого: | | | | 4,57 | 3,82 | 15,42 | 115 | 0,037 | 0,07 | 26 | 0,56 | 93,7 | 7,4 | 69,5 | 0,46 |
| №302 (2004) | каша молочная гречневая с маслом сливочным | 140/2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Крупа гречневая | | 28 | 28 | 3,528 | 0,924 | 3,164 | 86,24 | 0,1204 | | | 0,224 | 5,6 | 56 | 83,44 | 1,876 |
| | Молоко | | 121 | 121 | 3,509 | 3,872 | 5,687 | 72,6 | 0,0484 | 1,573 | 24,2 | 0 | 145,2 | 16,94 | 108,9 | 0,121 |
| | Песок сахарный | | 1 | 1 | | | 0,998 | 3,99 | | | | | 0,03 | | | 0,003 |
| | Соль | | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2 | 2 | 0,016 | 1,43 | 0,026 | 13,22 | 0,0002 | 0 | 8 | 0,02 | 0,48 | 0 | 0,6 | 0,004 |
| | Итого: | | | | 7,053 | 6,226 | 9,875 | 176,05 | 0,169 | 1,573 | 32,2 | 0,244 | 151,31 | 72,94 | 192,94 | 2,004 |
| №630 | Чай с сахаром и молоком | 135/45/8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | | 0,51 | 0,51 | 0,051 | | 0,400146 | 1,5963 | | | | | 0,204 | 0,392292 | | |
| | Песок сахарный | | 8 | 8 | | | 7,984 | 31,92 | | | | | 0,24 | | | 0,024 |
| | Молоко | | 45 | 45 | 1,305 | 1,44 | 2,115 | 27 | 0,018 | 0,585 | 9 | 0 | 54 | 6,3 | 40,5 | 0,045 |
| | Вода | | | 139 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 1,356 | 1,44 | 10,49915 | 60,5163 | 0,018 | 0,585 | 9 | 0 | 54,444 | 6,692292 | 40,5 | 0,069 |
| | Итого за завтрак: | | | | 12,979 | 11,486 | 35,79415 | 351,5663 | 0,224 | 2,228 | 67,2 | 0,804 | 299,454 | 87,03229 | 302,94 | 2,533 |
| | 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Апельсин | 95 | | 64 | 0,576 | 0,128 | 5,184 | 27,52 | 0,0256 | 38,4 | | 0,128 | 21,76 | 8,32 | 14,72 | 0,192 |
| | Итого за 2-ой завтрак: | | | | 0,45 | 0,1 | 4,05 | 21,5 | 0,02 | 30 | | 0,1 | 17 | 6,5 | 11,5 | 0,15 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| №49 | Салат из моркови с изюмом | 40 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | | 49 | 40 | 0,52 | 0,04 | 2,76 | 14 | 0,024 | 2 | 0 | 0,16 | 10,8 | 15,2 | 23,2 | 0,28 |
| | Изюм | | 2 | 2 | 0,046 | 0,01 | 1,316 | 5,62 | 0,003 | | | 0,01 | 1,6 | 0,84 | 2,58 | 0,06 |
| | Итого: | | | | 0,566 | 0,05 | 4,076 | 19,62 | 0,027 | 2 | 0 | 0,17 | 12,4 | 16,04 | 25,78 | 0,34 |
| | Яйцо вареное | 20 | 1/2шт | 20 | 2,54 | 2,3 | 0,14 | 31,4 | 0,0148 | | 50 | 0,12 | 11 | 2,4 | 38,4 | 0,5 |
| №157 | Солянка домашняя с мясом | 15/190 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3 | 3 | 0,024 | 2,145 | 0,039 | 19,83 | 0,0003 | 0 | 12 | 0,03 | 0,72 | 0 | 0,9 | 0,006 |
| | Соль | | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | |
| | Говядина | | 32,2 | 24 | 5,152 | 0 | 70,196 | 0,01932 | 0 | 0 | 0,1288 | 2,898 | 7,084 | 60,536 | 0,8694 | 0,648 |
| | Лук репчатый | | 22 | 19 | 0,266 | 0,038 | 0,57 | 7,79 | 0,0095 | 1,9 | 0 | 0,152 | 5,89 | 2,66 | 11,02 | 0,152 |
| | Огурцы консервированные | | 32 | 11 | 0,09 | 0,011 | 0,2 | 1,43 | 0,0022 | 1,43 | | 0,011 | 2,53 | 1,54 | 2,64 | 0,066 |
| | Морковь | | 8 | 6,5 | 0,0845 | 0,0065 | 0,4485 | 2,275 | 0,0039 | 0,325 | 0 | 0,026 | 1,755 | 2,47 | 3,77 | 0,0455 |
| | Картофель | | 36 | 28 | 0,56 | 0,112 | 4,564 | 21,56 | 0,0336 | 5,6 | 0 | 0,028 | 2,8 | 6,44 | 16,24 | 0,252 |
| | Итого: | | | | 6,092 | 2,306 | 75,569 | 50,62932 | 0,0456 | 8,93 | 12,1288 | 3,119 | 19,024 | 71,176 | 31,6694 | 1,124 |
| №486 | Голубцы ленивые | 30/160 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Капуста свежая | | 155 | 123 | 2,214 | 0,123 | 5,781 | 34,44 | 0,0369 | 55,35 | 0 | 0,123 | 59,04 | 19,68 | 38,13 | 0,738 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-----------------------------------|---------------|------|------|-----------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|---------------|
| | хлопья овсяные | | 17,5 | 17,5 | 2,1525 | 1,085 | 10,815 | 61,6 | 0,07875 | | | 0,28 | 9,1 | 22,575 | 57,4 | 0,63 |
| | Молоко | | 129 | 129 | 3,741 | 4,128 | 6,063 | 77,4 | 0,0516 | 1,677 | 25,8 | 0 | 154,8 | 18,06 | 116,1 | 0,129 |
| | Песок сахарный | | 1 | 1 | | | 0,998 | 3,99 | | | | | 0,03 | | | 0,003 |
| | Соль | | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | 2,6 | 0,5 | 0,2 | 0,02 |
| | Масло сливочное | | 2 | 2 | 0,016 | 1,43 | 0,026 | 13,22 | 0,0002 | 0 | 8 | 0,02 | 0,48 | 0 | 0,6 | 0,004 |
| | Итого: | | | | 5,9095 | 6,643 | 17,902 | 156,21 | 0,13055 | 1,677 | 33,8 | 0,3 | 167,01 | 41,135 | 174,3 | 0,786 |
| №693 | Какао с молоком | 180 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Какао-порошок | | 1,85 | 1,85 | 0,44955 | 0,2775 | 0,1887 | 5,3465 | 0,00185 | | | 0,00555 | 2,368 | 7,8625 | 12,1175 | 0,407 |
| | Вода | | | 99 | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | | 90 | 90 | 2,61 | 2,88 | 4,23 | 54 | 0,036 | 1,17 | 18 | 0 | 108 | 12,6 | 81 | 0,09 |
| | Песок сахарный | | 8 | 8 | | | 7,984 | 31,92 | | | | | 0,24 | | | 0,024 |
| | Итого: | | | | 3,05955 | 3,1575 | 12,4027 | 91,2665 | 0,03785 | 1,17 | 18 | 0,00555 | 110,608 | 20,4625 | 93,1175 | 0,521 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,033 | 0 | 0 | 0,51 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 |
| | Итого за завтрак: | | | | 16,01905 | 12,4705 | 80,0247 | 434,0765 | 0,2414 | 3,447 | 63,8 | 3,45555 | 417,718 | 168,6975 | 302,5175 | 1,767 |
| | 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт | 125 | 125 | 125 | 4,8 | 1,8 | 34,3 | 108 | 0,04 | 0,6 | 12 | 2,64 | 134,4 | 103,2 | 15,6 | 0,1 |
| | Итого за 2-ой завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| №29 | Салат из свеклы с чесноком | 40 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Свекла | | 43 | 35,5 | 0,71 | 0,142 | 5,7865 | 27,335 | 0,0426 | 7,1 | 0 | 0,0355 | 3,55 | 8,165 | 20,59 | 0,3195 |
| | Чеснок | | 1 | 1 | 0,065 | 0,005 | 0,299 | 1,49 | 0,0008 | 0,1 | | 0,003 | 1,8 | 0,3 | 1 | 0,015 |
| | Масло растительное | | 1,3 | 1,3 | | 1,2987 | | 11,687 | | | | 0,572 | | | 0,026 | |
| | Итого: | | | | 0,775 | 1,4457 | 6,0855 | 40,512 | 0,0434 | 7,2 | 0 | 0,6105 | 5,35 | 8,465 | 21,616 | 0,3345 |
| №151 | Суп рисовый с мясом | 10/190 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Крупа рисовая | | 11 | 11 | 0,77 | 0,11 | 8,14 | 36,63 | 0,0088 | 0 | 0 | 0,044 | 0,88 | 5,5 | 16,5 | 0,11 |
| | Лук репчатый | | 12 | 10,5 | 0,147 | 0,021 | 0,315 | 4,305 | 0,00525 | 1,05 | 0 | 0,084 | 3,255 | 1,47 | 6,09 | 0,084 |
| | Масло сливочное | | 2 | 2 | 0,016 | 1,43 | 0,026 | 13,22 | 0,0002 | 0 | 8 | 0,02 | 0,48 | 0 | 0,6 | 0,004 |
| | Вода | | | 190 | | | | | | | | | | | | |
| | Говядина | | 32 | 24 | 5,12 | 0 | 69,76 | 0,0192 | 0 | 0 | 0,128 | 2,88 | 7,04 | 60,16 | 0,864 | 0,432 |
| | Соль | | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 6,053 | 1,561 | 78,241 | 54,1742 | 0,01425 | 1,05 | 8,128 | 3,028 | 11,655 | 67,13 | 24,054 | 0,63 |
| №438 | Азу | 40/140 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Говядина | | 86 | 64 | 13,76 | 0 | 187,48 | 0,0516 | 0 | 0 | 0,344 | 7,74 | 18,92 | 161,68 | 2,322 | 0,432 |
| | Масло растительное | | 4 | 4 | | 3,996 | | 35,96 | | | | 1,76 | | | 0,08 | |
| | Лук репчатый | | 13 | 11 | 0,154 | 0,022 | 0,33 | 4,51 | 0,0055 | 1,1 | 0 | 0,088 | 3,41 | 1,54 | 6,38 | 0,088 |
| | Морковь | | 10 | 7 | 0,091 | 0,007 | 0,483 | 2,45 | 0,0042 | 0,35 | 0 | 0,028 | 1,89 | 2,66 | 4,06 | 0,049 |
| | Мука пшеничная | | 3 | 3 | 0,309 | 0,033 | 2,118 | 10,02 | 0,0051 | | | 0,045 | 0,54 | 0,48 | 2,58 | 0,36 |
| | Огурцы соленые | | 32 | 11 | 0,1 | 0,01 | 0,2 | 1,6 | 0,002 | 0,6 | | | 2,8 | 2,88 | 1,68 | 0,1 |
| | Картофель | | 120 | 91 | 1,82 | 0,364 | 14,833 | 70,07 | 0,1092 | 18,2 | 0 | 0,091 | 9,1 | 20,93 | 52,78 | 0,819 |
| | Итого: | | | | 16,234 | 4,432 | 205,444 | 124,6616 | 0,126 | 20,25 | 0,344 | 9,752 | 36,66 | 190,17 | 69,882 | 1,848 |
| №643 | Компот из изюма | 180 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Изюм | | 9 | 9 | 0,207 | 0,045 | 5,922 | 25,29 | 0,0135 | | | 0,045 | 7,2 | 3,78 | 11,61 | 0,27 |
| | Вода | | | 180 | | | | | | | | | | | | |
| | Песок сахарный | | 8 | 8 | | | 7,984 | 31,92 | | | | | 0,24 | | | 0,024 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|------------------|------|------|---------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| | Молоко | | 54 | 54 | 1,566 | 1,728 | 2,538 | 32,4 | 0,0216 | 0,702 | 10,8 | 0 | 64,8 | 7,56 | 48,6 | 0,054 |
| | Вода | | | 146 | | | | | | | | | | | | |
| | Песок сахарный | | 8 | 8 | | | 7,984 | 31,92 | | | | | 0,24 | | | 0,024 |
| | Итого: | | | | 1,566 | 1,728 | 10,522 | 64,32 | 0,0216 | 0,702 | 10,8 | 0 | 65,04 | 7,56 | 48,6 | 0,078 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,033 | 0 | 0 | 0,51 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 |
| | Итого за завтрак: | | | | 9,071 | 8,36 | 43,003 | 285,35 | 0,1272 | 2,405 | 45 | 0,74 | 233,85 | 32,82 | 198,7 | 0,736 |
| | 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Апельсин | 95 | | 64 | 0,576 | 0,128 | 5,184 | 27,52 | 0,0256 | 38,4 | | 0,128 | 21,76 | 8,32 | 14,72 | 0,192 |
| | Итого за 2-ой завтрак: | | | | 0,45 | 0,1 | 4,05 | 21,5 | 0,02 | 30 | | 0,1 | 17 | 6,5 | 11,5 | 0,15 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| №109 (2004) | Борщ с мясом и сметаной | 10/190/10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Говядина | | 32,2 | 24 | 5,152 | 0 | 70,196 | 0,01932 | 0 | 0 | 0,1288 | 2,898 | 7,084 | 60,536 | 0,8694 | 0,432 |
| | Свекла | | 38 | 30 | 0,6 | 0,12 | 4,89 | 23,1 | 0,036 | 6 | 0 | 0,03 | 3 | 6,9 | 17,4 | 0,27 |
| | Капуста свежая | | 29 | 23 | 0,414 | 0,023 | 1,081 | 6,44 | 0,0069 | 10,35 | 0 | 0,023 | 11,04 | 3,68 | 7,13 | 0,138 |
| | Морковь | | 12 | 8,5 | 0,1105 | 0,0085 | 0,5865 | 2,975 | 0,0051 | 0,425 | 0 | 0,034 | 2,295 | 3,23 | 4,93 | 0,0595 |
| | Лук репчатый | | 9 | 7,5 | 0,105 | 0,015 | 0,225 | 3,075 | 0,00375 | 0,75 | 0 | 0,06 | 2,325 | 1,05 | 4,35 | 0,06 |
| | Масло сливочное | | 3,5 | 3,5 | 0,028 | 2,5025 | 0,0455 | 23,135 | 0,00035 | 0 | 14 | 0,035 | 0,84 | 0 | 1,05 | 0,007 |
| | Соль | | 1 | 1 | | | | | | | | | 2,6 | 0,5 | 0,2 | 0,02 |
| | Вода | | | 152 | | | | | | | | | | | | |
| | Сметана | | 10 | 10 | 0,08 | 7,15 | 0,13 | 66,1 | 0,001 | 0 | 40 | 0,1 | 2,4 | 0 | 3 | 0,02 |
| | Лимонная кислота | | 0,09 | 0,09 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 6,5955 | 2,669 | 77,024 | 58,74432 | 0,0521 | 17,525 | 14,1288 | 3,08 | 26,584 | 75,396 | 35,7294 | 0,9665 |
| №383 (2004) | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 60 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Треска с/м | | 98 | 74 | 11,84 | 0,444 | | 60,68 | 0,0666 | 0,74 | 7,4 | 0,666 | 18,5 | 22,2 | 155,4 | 0,37 |
| | Мука пшеничная | | 5 | 5 | 0,515 | 0,055 | 3,53 | 16,7 | 0,0085 | | | 0,075 | 0,9 | 0,8 | 4,3 | 0,6 |
| | Соль | | 1 | 1 | | | | | | | | | 2,6 | 0,5 | 0,2 | 0,02 |
| | Масло сливочное | | 4,5 | 4,5 | 0,036 | 3,2175 | 0,0585 | 29,745 | 0,00045 | 0 | 18 | 0,045 | 1,08 | 0 | 1,35 | 0,009 |
| | Итого: | | | | 12,391 | 3,7165 | 3,5885 | 107,125 | 0,07555 | 0,74 | 25,4 | 0,786 | 23,08 | 23,5 | 161,25 | 0,999 |
| №600 | Соус сметанный | 20 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сметана | | 5 | 5 | 0,04 | 3,575 | 0,065 | 33,05 | 0,0005 | 0 | 20 | 0,05 | 1,2 | 0 | 1,5 | 0,01 |
| | Мука пшеничная | | 2 | 2 | 0,206 | 0,022 | 1,412 | 6,68 | 0,0034 | | | 0,03 | 0,36 | 0,32 | 1,72 | 0,24 |
| | Вода | | | 15 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 0,246 | 3,597 | 1,477 | 39,73 | 0,0039 | 0 | 20 | 0,08 | 1,56 | 0,32 | 3,22 | 0,25 |
| №520 | Пюре картофельное | 120 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Картофель | | 136 | 102 | 2,04 | 0,408 | 16,626 | 78,54 | 0,1224 | 20,4 | 0 | 0,102 | 10,2 | 23,46 | 59,16 | 0,918 |
| | Молоко | | 19 | 19 | 0,551 | 0,608 | 0,893 | 11,4 | 0,0076 | 0,247 | 3,8 | 0 | 22,8 | 2,66 | 17,1 | 0,019 |
| | Масло сливочное | | 3,5 | 3,5 | 0,03 | 2,9 | 0,052 | 26,4 | 0,0004 | | 0,02 | | 1 | 1,2 | | 0,01 |
| | Итого: | | | | 2,621 | 3,916 | 17,571 | 116,34 | 0,1304 | 20,647 | 3,82 | 0,102 | 34 | 27,32 | 76,26 | 0,947 |
| №685 | Чай с сахаром | 180/8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | | 0,51 | 0,51 | 0,051 | | 0,400146 | 1,5963 | | | | | 0,204 | 0,392292 | | |
| | Вода | | | 174 | | | | | | | | | | | | |
| | Песок сахарный | | 8 | 8 | | | 7,984 | 31,92 | | | | | 0,24 | | | 0,024 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--------------------------|------------|-----|-----|----------------|---------------|-----------------|-----------------|---------------|---------------|-----------------|-------------|----------------|-----------------|-----------------|---------------|
| | Итого: | | | | 0,051 | 0 | 8,384146 | 33,5163 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,444 | 0,392292 | 0 | 0,024 |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | 30 | 30 | 30 | 2,001 | 0,399 | 10,299 | 54,3 | 0,051 | | | 0,66 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| | Итого за обед | | | | 8,8935 | 6,665 | 97,18415 | 186,2906 | 0,107 | 17,525 | 34,1288 | 3,82 | 39,088 | 123,5083 | 53,0494 | 2,4405 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| №348 | Омлет с морковью | 130 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Яйцо | | | 65 | 8,255 | 7,475 | 0,455 | 102,05 | 0,0481 | | 162,5 | 0,39 | 35,75 | 7,8 | 124,8 | 1,625 |
| | Молоко | | 43 | 43 | 1,247 | 1,376 | 2,021 | 25,8 | 0,0172 | 0,559 | 8,6 | 0 | 51,6 | 6,02 | 38,7 | 0,043 |
| | Соль | | 1 | 1 | | | | | | | | | 2,9 | 0,6 | 0,2 | 0,0232 |
| | Масло растительное | | 4 | 4 | | 2,5 | | 22,5 | | | | 1,1 | | 0,5 | | |
| | Морковь | | 43 | 34 | 0,442 | 0,034 | 2,346 | 11,9 | 0,0204 | 1,7 | 0 | 0,136 | 9,18 | 12,92 | 19,72 | 0,238 |
| | Итого: | | | | 9,502 | 11,351 | 2,476 | 150,35 | 0,0653 | 0,559 | 171,1 | 1,49 | 90,25 | 14,92 | 163,7 | 1,6912 |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | 30 | 30 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,033 | 0 | 0 | 0,51 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 |
| | Снежок | 180 | 187 | 180 | 4,86 | 4,5 | 19,44 | 142,2 | 0,054 | 1,62 | 36 | | 217,8 | 27 | 169,2 | 0,18 |
| | <i>Печенье</i> | 20 | | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | 0,016 | | 2 | 0,7 | 5,8 | 4 | 18 | 0,42 |
| | Итого за полдник: | | | | 18,112 | 18,681 | 52,216 | 454,55 | 0,1683 | 2,179 | 209,1 | 2,7 | 319,55 | 49,82 | 370,4 | 2,6512 |
| | Итого за день | | | | 36,5265 | 33,806 | 196,4531 | 947,6906 | 0,4225 | 52,109 | 288,2288 | 7,36 | 609,488 | 212,6483 | 633,6494 | 5,9777 |