

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
	<b>Завтрак</b>															
№ 1	<b>Б-д с маслом сливочным</b>	<b>7/40</b>														
	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		40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
	<b>Итого:</b>				<b>3,056</b>	<b>6,165</b>	<b>20,651</b>	<b>151,07</b>	<b>0,0447</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0,75</b>	<b>9,28</b>	<b>5,2</b>	<b>28,1</b>	<b>0,494</b>
№311 (2004)	<b>Каша молочная с маслом и сахаром "Дружба"</b>	<b>200/3</b>														
	пшено		15	15	1,725	0,495	9,975	51,3	0,063	0	0	0,045	4,05	12,45	34,95	0,405
	Рис		10	10	0,7	0,1	7,4	33,3	0,008	0	0	0,04	0,8	5	15	0,1
	Молоко		182	182	5,278	5,824	8,554	109,2	0,0728	2,366	36,4	0	218,4	25,48	163,8	0,182
	Песок сахарный		1,5	1,5			1,497	5,985				0,045				0,0045
	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								2,6	0,5	0,2	0,02	
	<b>Итого:</b>				<b>7,727</b>	<b>8,564</b>	<b>27,465</b>	<b>219,615</b>	<b>0,1441</b>	<b>2,366</b>	<b>48,4</b>	<b>0,115</b>	<b>226,615</b>	<b>43,43</b>	<b>214,85</b>	<b>0,7175</b>
№ 630	<b>Чай с сахаром и молоком</b>	<b>150/50/9</b>														
	Молоко		50	50	1,45	1,6	2,35	30	0,02	0,65	10	0	60	7	45	0,05
	Чай		0,615	0,615												
	Вода			154												
	Песок сахарный		9	9			8,982	35,91				0,27				0,027
	<b>Итого:</b>				<b>1,45</b>	<b>1,6</b>	<b>11,332</b>	<b>65,91</b>	<b>0,02</b>	<b>0,65</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>60,27</b>	<b>7</b>	<b>45</b>	<b>0,077</b>
	<b>Итого за завтрак:</b>				<b>12,233</b>	<b>16,329</b>	<b>59,448</b>	<b>436,595</b>	<b>0,2088</b>	<b>3,016</b>	<b>86,4</b>	<b>0,865</b>	<b>296,165</b>	<b>55,63</b>	<b>287,95</b>	<b>1,2885</b>
	<b>2-ой завтрак</b>															
	Банан	<b>100</b>		60	0,9	0,3	12,6	57,6	0,024	6		0,24	4,8	25,2	16,8	0,36
	<b>Напиток витаминизиров.</b>	<b>37,5</b>		37,5			<b>4,2</b>	<b>15,1</b>								
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>				<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>16,8</b>	<b>72,7</b>	<b>0,024</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>															
№ 135 (2004)	<b>Суп из овощей и куриной грудки</b>	<b>10/235</b>														
	Масло растительное		4	4	0,032	2,86	0,052	26,44	0,0004	0	16	0,04	0,96	0	1,2	0,008
	Соль		1,2	1,2								3,71	0,71	0,28	0,03	
	Капуста свежая		23,5	19	0,342	0,019	0,893	5,32	0,0057	8,55	0	0,019	9,12	3,04	5,89	0,114
	Картофель		69	52	1,04	0,208	8,476	40,04	0,0624	10,4	0	0,052	5,2	11,96	30,16	0,468
	Морковь		12	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		11	9	0,126	0,018	0,27	3,69	0,0045	0,9	0	0,072	2,79	1,26	5,22	0,072
	Горошек зеленый		11	7	0,217	0,014	0,455	2,8	0,0077	0	0	0,112	3,64	9,03	22,96	0,252
	Соль		1	1								3,71	0,71	0,28	0,03	
	Вода			179							0					
	Грудка куриная		18	13	2,366	2,392	0	30,94	0,0091	0,234	9,1	0,065	2,08	2,34	21,45	0,208
	<b>Итого:</b>				<b>4,24</b>	<b>5,52</b>	<b>10,767</b>	<b>112,38</b>	<b>0,0952</b>	<b>20,534</b>	<b>25,1</b>	<b>0,396</b>	<b>33,64</b>	<b>32,47</b>	<b>92,66</b>	<b>1,245</b>

№ 431	<b>Печень по-строгановски</b>	<b>50/50</b>														
	Масло сливочное		6	6	0,03	4,95	0,048	44,88	0	0	35,4	0	0,72	0	1,14	0,012
	Печень говяжья		89	73	13,067	2,701	3,869	92,71	0,219	24,09	5986	0	6,57	13,14	229,22	5,037
	Мука пшеничная		3	3	0,309	0,033	2,118	10,02	0,0051	0	0	0	0,54	0,48	2,58	0,036
	Сметана		12,5	12,5	0,3375	1,25	0,4875	14,875	0,00375	0	7,5	0	11,25	1,25	7,75	0,0125
	Соль		1	1									5,5	1,1	0,3	0,044
	Морковь		5	4	0,052	0,004	0,276	1,4	0,0024	0,2	0	0	1,08	1,52	2,2	0,028
	<b>Итого:</b>				<b>13,7955</b>	<b>8,938</b>	<b>6,7985</b>	<b>163,885</b>	<b>0,23025</b>	<b>24,29</b>	<b>6028,9</b>	<b>0</b>	<b>25,66</b>	<b>17,49</b>	<b>243,19</b>	<b>5,1695</b>
№ 516	<b>Макаронные изделия</b>	<b>150</b>														
	Макаронные изделия		51,1	51,1	5,621	0,6132	36,0255	172,718	0,08687			0,7665	9,709	8,176	42,924	0,8176
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,575	0,065	33,05	0,0005	0	20	0,05	1,2	0	1,5	0,01
	Соль		1	1									5,5	1,1	0,3	0,044
	Вода			300												
	<b>Итого:</b>				<b>5,661</b>	<b>4,1882</b>	<b>36,0905</b>	<b>205,768</b>	<b>0,08737</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0,8165</b>	<b>16,409</b>	<b>9,276</b>	<b>44,724</b>	<b>0,8716</b>
№582	<b>Соус белый основной</b>	<b>30</b>														
	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
	<b>Итого:</b>				<b>0,19764</b>	<b>1,09278</b>	<b>1,17732</b>	<b>15,813</b>	<b>0,003918</b>	<b>0,189</b>	<b>6</b>	<b>0,05262</b>	<b>1,3056</b>	<b>0,7464</b>	<b>3,0624</b>	<b>0,20046</b>
№ 642	<b>Кисель из свежих яблок</b>	<b>200</b>														
	Яблоко		34	30	0,12	0,12	2,94	14,1	0,009	3		0,06	4,8	2,7	3,3	0,66
	Крахмал		8,25	8,25	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			197												
	<b>Итого:</b>				<b>0,12825</b>	<b>0,12</b>	<b>24,3615</b>	<b>99,7725</b>	<b>0,009</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>8,55</b>	<b>2,7</b>	<b>9,6525</b>	<b>0,705</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>37,5</b>		<b>37,5</b>	<b>2,50125</b>	<b>0,49875</b>	<b>12,87375</b>	<b>67,875</b>	<b>0,06375</b>			<b>0,825</b>	<b>13,125</b>	<b>59,25</b>	<b>17,625</b>	<b>1,5</b>
	<b>Итого за обед:</b>				<b>26,52364</b>	<b>20,35773</b>	<b>92,06857</b>	<b>665,4935</b>	<b>0,489488</b>	<b>48,013</b>	<b>6080</b>	<b>2,15012</b>	<b>98,6896</b>	<b>121,9324</b>	<b>410,9139</b>	<b>9,69156</b>
	<b>Полдник</b>															
№ 726	<b>Блины с повидлом</b>	<b>150/20</b>														
	Молоко		119	119	3,451	3,808	5,593	71,4	0,0476	1,547	23,8	0	142,8	16,66	107,1	0,119
	Песок сахарный		2	2												
	Соль		0,3	0,3									3,71	0,71	0,28	0,03
	Масло растительное		6	6		5,994		53,94				2,64			0,12	
	Мука пшеничная		75	75	7,725	0,825	52,95	250,5	0,1275			1,125	13,5	12	64,5	9
	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
	<b>Итого:</b>				<b>11,296</b>	<b>10,667</b>	<b>62,343</b>	<b>392,24</b>	<b>0,1771</b>	<b>1,867</b>	<b>23,8</b>	<b>3,765</b>	<b>162,41</b>	<b>32,77</b>	<b>175,4</b>	<b>9,409</b>
	<b>Сок натуральный</b>	<b>160</b>	160	160	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>41,472</b>	<b>73,6</b>	<b>0,0512</b>	<b>3,2</b>			<b>1,8</b>	<b>11,2</b>	<b>6,4</b>	<b>2,2</b>
	<b>Печенье</b>	<b>45</b>	45	45	<b>3,375</b>	<b>4,41</b>	<b>33,48</b>	<b>187,65</b>	<b>0,036</b>		<b>4,5</b>	<b>1,575</b>	<b>13,05</b>	<b>9</b>	<b>40,5</b>	<b>0,945</b>
	<b>Итого за полдник:</b>				<b>15,471</b>	<b>15,277</b>	<b>137,295</b>	<b>653,49</b>	<b>0,2643</b>	<b>5,067</b>	<b>28,3</b>	<b>5,34</b>	<b>177,26</b>	<b>52,97</b>	<b>222,3</b>	<b>12,554</b>
	<b>Итого за день</b>				<b>55,12764</b>	<b>52,26373</b>	<b>305,6116</b>	<b>1828,279</b>	<b>0,986588</b>	<b>62,096</b>	<b>6194,7</b>	<b>8,35512</b>	<b>572,1146</b>	<b>230,5324</b>	<b>921,1639</b>	<b>23,53406</b>

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
	<b>Завтрак</b>															
№ 3	<b>Б-д с сыром</b>	<b>10/40</b>														
	Сыр		11	10	2,32	2,95		36,4	0,004	0,07	26	0,05	88	3,5	50	0,1
	Хлеб пшеничный		40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
	<b>Итого:</b>				<b>5,32</b>	<b>4,11</b>	<b>20,56</b>	<b>141,2</b>	<b>0,048</b>	<b>0,07</b>	<b>26</b>	<b>0,73</b>	<b>95,6</b>	<b>8,7</b>	<b>76</b>	<b>0,58</b>
	<b>Вермишель молочная с маслом сливочным</b>	<b>180/2,5</b>														
	Вермишель		15	15	1,65	0,18	10,575	50,7	0,0255			0,225	2,85	2,4	12,6	0,24
	Молоко		155	155	4,495	4,96	7,285	93	0,062	2,015	31	0	186	21,7	139,5	0,155
	Соль		0,5	0,5									2,6	0,5	0,2	0,02
	Песок сахарный		1,5	1,5			1,497	5,985					0,045			0,0045
	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
	<b>Итого:</b>				<b>6,165</b>	<b>6,9275</b>	<b>19,3895</b>	<b>166,21</b>	<b>0,08775</b>	<b>2,015</b>	<b>41</b>	<b>0,25</b>	<b>189,495</b>	<b>24,1</b>	<b>152,85</b>	<b>0,4045</b>
№ 692	<b>Кофейный напиток</b>	<b>200</b>														
	Кофейный напиток		2	2												
	Молоко		60	60	1,74	1,92	2,82	36	0,024	0,78	12	0	72	8,4	54	0,06
	Вода			162												
	Песок сахарный		10	10			9,98	39,9					0,3			0,03
	<b>Итого:</b>				<b>1,74</b>	<b>1,92</b>	<b>12,8</b>	<b>75,9</b>	<b>0,024</b>	<b>0,78</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>72,3</b>	<b>8,4</b>	<b>54</b>	<b>0,09</b>
	<b>Итого за завтрак:</b>				<b>13,225</b>	<b>12,9575</b>	<b>52,7495</b>	<b>383,31</b>	<b>0,15975</b>	<b>2,865</b>	<b>79</b>	<b>0,98</b>	<b>357,395</b>	<b>41,2</b>	<b>282,85</b>	<b>1,0745</b>
	<b>2-ой завтрак</b>															
	<b>Напиток витаминизиров.</b>	<b>37,5</b>	37,5	37,5			4,2	15,1								
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,2</b>	<b>15,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>															
№ 109	<b>Борщ с мясом</b>	<b>15/235</b>														
	Свекла		47	37	0,555	0,037	2,96	15,54	0,0074	3,7		0,037	13,69	8,14	15,91	0,518
	Капуста свежая		35	28	0,504	0,028	1,316	7,84	0,0084	12,6	0	0,028	13,44	4,48	8,68	0,168
	Лимонная кислота		0,11	0,11												
	Морковь		14	12	0,156	0,012	0,828	4,2	0,0072	0,6	0	0,048	3,24	4,56	6,96	0,084
	Лук репчатый		11	9	0,126	0,018	0,27	3,69	0,0045	0,9	0	0,072	2,79	1,26	5,22	0,072
	Масло растительное		4	4		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
	Соль		1,5	1,5									2,6	0,5	0,2	0,02
	Вода			188												
	<b>Итого:</b>				<b>5,805</b>	<b>6,435</b>	<b>5,374</b>	<b>106,09</b>	<b>0,0419</b>	<b>17,8</b>	<b>0</b>	<b>1,2946</b>	<b>35,32</b>	<b>24,22</b>	<b>81,89</b>	<b>1,49</b>
№ 400	<b>Суфле рыбное</b>	<b>185</b>														
	Треска		225	196	31,36	1,176		160,72	0,1764	1,96	19,6	1,764	49	58,8	411,6	0,98
	Яйцо			20	2,54	2,3	0,14	31,4	0,0148		50	0,12	11	2,4	38,4	0,5
	Масло растительное		5,35	5,35	0,0428	3,82525	0,06955	35,3635	0,000535	0	21,4	0,0535	1,284	0	1,605	0,0107



	Крупа манная		20	20	1,44	0,14	9,88	46,62	0,02			0,21	2,8	2,52	11,9	0,14
	Молоко		187	187	5,423	5,984	8,789	112,2	0,0748	2,431	37,4	0	224,4	26,18	168,3	0,187
	Песок сахарный		1,5	1,5			1,497	5,985				0,045				0,0045
	Соль		0,5	0,5								2,6	0,5	0,2	0,02	
	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
	<b>Итого:</b>				<b>6,887</b>	<b>8,269</b>	<b>20,205</b>	<b>184,635</b>	<b>0,0951</b>	<b>2,431</b>	<b>49,4</b>	<b>0,24</b>	<b>230,565</b>	<b>29,2</b>	<b>181,3</b>	<b>0,3575</b>
№ 630	<b>Чай с сахаром и молоком</b>	<b>150/50/9</b>														
	Молоко		50	50	1,45	1,6	2,35	30	0,02	0,65	10	0	60	7	45	0,05
	Чай		0,615	0,615												
	Вода			154												
	Песок сахарный		9	9			8,982	35,91				0,27				0,027
	<b>Итого:</b>				<b>1,45</b>	<b>1,6</b>	<b>11,332</b>	<b>65,91</b>	<b>0,02</b>	<b>0,65</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>60,27</b>	<b>7</b>	<b>45</b>	<b>0,077</b>
	<b>Итого за завтрак:</b>				<b>11,393</b>	<b>16,034</b>	<b>52,188</b>	<b>401,615</b>	<b>0,1598</b>	<b>3,081</b>	<b>87,4</b>	<b>0,99</b>	<b>300,115</b>	<b>41,4</b>	<b>254,4</b>	<b>0,9285</b>
	<b>2-ой завтрак</b>															
	<b>Банан</b>	<b>100</b>	100	60	0,9	0,3	12,6	57,6	0,024	6		0,24	4,8	25,2	16,8	0,36
	<b>Напиток витаминизиров.</b>	<b>37,5</b>	37,5	37,5			4,2	15,1								
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>				<b>0,3</b>	<b>16,8</b>	<b>72,7</b>	<b>0,024</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0,24</b>	<b>4,8</b>	<b>25,2</b>	<b>16,8</b>	<b>0,36</b>	
	<b>Обед</b>															
№20	<b>Салат из св.огурцов и помидор</b>	<b>60</b>														
	Помидоры свежие		36	20	0,561	0,102	1,938	104,04	0,0306	12,75	0,459	0,3774	7,14	10,2	13,26	0,459
	Огурцы вежие		28	22	0,388	0,238	0,95	5,32	0,0114	3,8	0	0,038	8,74	5,32	15,96	0,228
	Лук репчатый		9	8	0,182	0,026	0,39	5,33	0,0065	1,3	0	0,104	4,03	0,82	7,54	0,104
	Масло растительное		3	3	0	4,995	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
	<b>ИТОГО:</b>				<b>1,131</b>	<b>5,361</b>	<b>3,278</b>	<b>159,64</b>	<b>0,0485</b>	<b>17,85</b>	<b>0,459</b>	<b>2,7194</b>	<b>19,91</b>	<b>16,34</b>	<b>36,86</b>	<b>0,791</b>
№ 139 (2004)	<b>Суп гороховый с мясом и гренками</b>	<b>15/225/10</b>														
	Картофель		56	41	0,82	0,164	6,683	31,57	0,0492	8,2	0	0,041	4,1	9,43	23,78	0,369
	Горох		19	19	4,37	0,304	9,139	56,81	0,171			0,095	16,91	16,72	42,94	1,33
	Морковь		12	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		11	9	0,126	0,018	0,27	3,69	0,0045	0,9	0	0,072	2,79	1,26	5,22	0,072
	Петрушка (корень)		2	2	0,03	0,01	0,2	1,02	0,0016	0,7			1,14	1,46	0,44	0,014
	Масло сливочное		4	4	0,032	2,86	0,052	26,44	0,0004	0	16	0,04	0,96	0	1,2	0,008
	Вода			167												
	Соль		1,5	1,5									2,6	0,5	0,2	0,02
	Говядина		32	24	4,464	3,84		52,32	0,0144	0		0,0096	2,16	5,28	45,12	0,648
	Хлеб пшеничный		15	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,0165	0	0	0,255	2,85	1,95	9,75	0,18
	<b>Итого:</b>				<b>11,084</b>	<b>7,64</b>	<b>24,675</b>	<b>214,3</b>	<b>0,263</b>	<b>10,25</b>	<b>16</b>	<b>0,5486</b>	<b>33,34</b>	<b>39,52</b>	<b>133,67</b>	<b>2,684</b>
№ 269 (2004)	<b>Запеканка овощная с куриной грудкой и сметаной</b>	<b>150/20/20</b>														
	Грудка куриная		36	25,5	4,641	4,692	0	60,69	0,01785	0,459	17,85	0,1275	4,08	4,59	42,075	0,408
	Горошек зеленый		65	42	0,46	0,03	0,97	6	0,02	1,5		0,03	3	3,15	9,3	0,105
	Картофель		104	78	1,56	0,312	12,714	60,06	0,0936	15,6	0	0,078	7,8	17,94	45,24	0,702
	Капуста свежая		38	30	0,54	0,03	1,41	8,4	0,009	13,5	0	0,03	14,4	4,8	9,3	0,18

	Морковь		32	23	0,299	0,023	1,587	8,05	0,0138	1,15	0	0,092	6,21	8,74	13,34	0,161
	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
	Масло сливочное		12	12	0,096	8,58	0,156	79,32	0,0012	0	48	0,12	2,88	0	3,6	0,024
	Яйца			6	0,762	0,69	0,042	9,42	0,00444		15	0,036	3,3	0,72	11,52	0,15
	Манная крупа		8	8	0,824	0,08	5,648	26,64	0,0112			0,12	1,6	1,44	6,8	0,08
	Сухари панир		8	8	0,6	0,232	4,112	20,96	0,0088	0	0	0,136	1,52	1,04	5,2	0,096
	Сметана д/смазывания		4,5	4,5	0,117	0,675	0,162	7,29	0,00135	0,018	4,5	0,0135	3,96	0,405	2,745	0,009
	Соль		1,5	1,5									2,6	0,5	0,2	0,02
	Сыр		4	3,8	0,8816	1,121		13,832	0,00152	0,0266	9,88	0,019	33,44	1,33	19	0,038
	Сметана		20	20	0,52	3	0,72	32,4	0,006	0,08	20	0,06	17,6	1,8	12,2	0,04
	<b>Итого:</b>				<b>11,5106</b>	<b>19,495</b>	<b>27,971</b>	<b>339,212</b>	<b>0,19626</b>	<b>33,8336</b>	<b>115,23</b>	<b>0,982</b>	<b>104,44</b>	<b>48,055</b>	<b>189,02</b>	<b>2,113</b>
№ 639	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>														
	Смесь		10	10	0,22	0,01	5,9	25,3	0,002	0,2			11,1	3	7,7	0,6
	Вода			200												
	Песок сахарный		9	9			8,982	35,91					0,27			0,027
	Кислота лимонная		0,2	0,2												
	<b>Итого:</b>				<b>0,22</b>	<b>0,01</b>	<b>14,882</b>	<b>61,21</b>	<b>0,002</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,37</b>	<b>3</b>	<b>7,7</b>	<b>0,627</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>37,5</b>	37,5	37,5	<b>2,50125</b>	<b>0,49875</b>	<b>12,87375</b>	<b>67,875</b>	<b>0,06375</b>			<b>0,825</b>	<b>13,125</b>	<b>59,25</b>	<b>17,625</b>	<b>1,5</b>
	<b>Итого за обед:</b>				<b>25,31585</b>	<b>27,64375</b>	<b>80,40175</b>	<b>682,597</b>	<b>0,52501</b>	<b>44,2836</b>	<b>131,23</b>	<b>2,3556</b>	<b>162,275</b>	<b>149,825</b>	<b>348,015</b>	<b>6,924</b>
	<b>Полдник</b>															
№ 766	<b>Сдоба обыкновенная</b>	<b>70</b>														
	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.	3	0,381	0,345	0,021	4,71	0,00222		7,5	0,018	1,65	0,36	5,76	0,075
	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
	<b>Итого:</b>				<b>6,53</b>	<b>4,1505</b>	<b>40,8915</b>	<b>227,785</b>	<b>0,10577</b>	<b>0,29</b>	<b>25,9</b>	<b>0,833</b>	<b>41,21</b>	<b>16,26</b>	<b>72,34</b>	<b>6,405</b>
	<b>Кисломолочный продукт</b>	<b>184</b>	191	184,3	<b>4,9761</b>	<b>4,6075</b>	<b>19,9044</b>	<b>145,597</b>	<b>0,05529</b>	<b>1,6587</b>	<b>36,86</b>		<b>223,003</b>	<b>27,645</b>	<b>173,242</b>	<b>0,1843</b>
	<b>Итого за полдник:</b>				<b>11,5061</b>	<b>8,758</b>	<b>60,7959</b>	<b>373,382</b>	<b>0,16106</b>	<b>1,94</b>	<b>62,76</b>	<b>0,833</b>	<b>264,213</b>	<b>43,905</b>	<b>245,582</b>	<b>6,5893</b>
	<b>Итого за день:</b>				<b>48,21495</b>	<b>52,73575</b>	<b>210,1857</b>	<b>1530,294</b>	<b>0,86987</b>	<b>55,3093</b>	<b>281,39</b>	<b>4,4186</b>	<b>731,403</b>	<b>260,33</b>	<b>864,797</b>	<b>14,8018</b>

день 4					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	P	Fe
	<b>Завтрак</b>															
№ 3	<b>Б-д с сыром</b>	<b>10/40</b>														
	Сыр		11	10	2,32	2,95		36,4	0,004	0,07	26	0,05	88	3,5	50	0,1
	Хлеб пшеничный		40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
	<b>Итого:</b>				<b>5,32</b>	<b>4,11</b>	<b>20,56</b>	<b>141,2</b>	<b>0,048</b>	<b>0,07</b>	<b>26</b>	<b>0,73</b>	<b>95,6</b>	<b>8,7</b>	<b>76</b>	<b>0,58</b>



	Вода			193												
	Лимон		7	8	0,072	0,008	0,24	2,72	0,0032	3,2	0	0	3,2	0,96	1,76	0,048
	<b>Итого:</b>				<b>0,072</b>	<b>0,008</b>	<b>0,24</b>	<b>2,72</b>	<b>0,0032</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,2</b>	<b>0,96</b>	<b>1,76</b>	<b>0,048</b>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>37,5</i>	<i>37,5</i>	<i>37,5</i>	<i>2,50125</i>	<i>0,49875</i>	<i>12,87375</i>	<i>67,875</i>	<i>0,06375</i>			<i>0,825</i>	<i>13,125</i>	<i>59,25</i>	<i>17,625</i>	<i>1,5</i>
	<b>Итого за обед:</b>				<b>32,51375</b>	<b>16,45525</b>	<b>295,1513</b>	<b>459,132</b>	<b>0,25265</b>	<b>24,71</b>	<b>90,43</b>	<b>11,0875</b>	<b>114,085</b>	<b>337,61</b>	<b>214,1225</b>	<b>4,146</b>
	<b>Полдник</b>															
№ 71	<b>Винегрет овощной с сельдью</b>	<b>100/20</b>														
	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		42	20	3,48	3,42		27	0,006		6		14,4	14,2	44	0,26
	<b>Итого:</b>				<b>4,705</b>	<b>8,584</b>	<b>6,273</b>	<b>107,97</b>	<b>0,0537</b>	<b>11,6</b>	<b>6</b>	<b>2,426</b>	<b>38,9</b>	<b>32,93</b>	<b>84,63</b>	<b>1,049</b>
	<i>Яйцо вареное</i>	<i>20</i>	<i>1/2шт</i>	<i>20</i>	<i>2,54</i>	<i>2,3</i>	<i>0,14</i>	<i>31,4</i>	<i>0,014</i>	<i>0</i>	<i>50</i>	<i>0</i>	<i>11</i>	<i>2,4</i>	<i>38,4</i>	<i>0,5</i>
	<b>ИТОГО:</b>				<b>2,54</b>	<b>2,3</b>	<b>0,14</b>	<b>31,4</b>	<b>0,014</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>2,4</b>	<b>38,4</b>	<b>0,5</b>
№ 642	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>														
	Смесь		10	10												0,22
	Песок сахарный		9	9			8,982	35,91					0,27			0,027
	Лимонная кислота		0,2	0,2												
	Вода			200												
	<b>Итого:</b>				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,982</b>	<b>35,91</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,27</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,247</b>
	<i>Печенье</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>1,95</i>	<i>2,548</i>	<i>19,344</i>	<i>108,42</i>	<i>0,0208</i>	<i>2,6</i>	<i>0,91</i>	<i>7,54</i>	<i>5,2</i>	<i>23,4</i>	<i>0,546</i>	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>40</i>	<i>40</i>	<i>3</i>	<i>1,16</i>	<i>20,56</i>	<i>104,8</i>	<i>0,044</i>	<i>0</i>	<i>0,68</i>	<i>7,6</i>	<i>5,2</i>	<i>26</i>	<i>0,48</i>	
	<b>Итого за полдник:</b>				<b>12,195</b>	<b>14,592</b>	<b>55,299</b>	<b>388,5</b>	<b>0,1325</b>	<b>11,6</b>	<b>58,6</b>	<b>4,016</b>	<b>65,31</b>	<b>45,73</b>	<b>172,43</b>	<b>2,822</b>
	<b>Итого за день:</b>				<b>45,06075</b>	<b>31,39925</b>	<b>363,2743</b>	<b>904,092</b>	<b>0,41155</b>	<b>45,11</b>	<b>149,03</b>	<b>15,2795</b>	<b>193,475</b>	<b>391,26</b>	<b>396,2325</b>	<b>8,904</b>

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	P	Fe
	<b>Завтрак</b>															
№ 366 (2004)	<b>запеканка творожная со сгущеным молоком</b>	<b>120/15</b>														
	Творог		114	112	20,16	10,08	33,6	189,28	0,0448	0,56	56	0,224	183,68	25,76	246,4	0,448
	Мука пшеничная		10	10	1,03	0,11	7,06	33,4	0,017			0,15	1,8	1,6	8,6	1,2
	Яйцо			3	0,381	0,345	0,021	4,71	0,00222		7,5	0,018	1,65	0,36	5,76	0,075
	Песок сахарный		2	2			1,996	7,98					0,06			0,006
	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		5	5	0,375	0,145	2,57	13,1	0,0055	0	0	0,085	0,95	0,65	3,25	0,06
	Сметана		5	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,0015	0,02	5	0,015	4,4	0,45	3,05	0,01
	Сгущенное молоко		15	15	1,08	1,275	8,325	49,2	0,009	0,15	6,3	0,03	4,605	5,1	32,85	0,03



	Изюм		10,4	10,4	0,2392	0,052	6,8432	29,224	0,0156			0,052	8,32	4,368	13,416	0,312
	<b>Итого:</b>				<b>23,4112</b>	<b>14,187</b>	<b>60,6212</b>	<b>106,4025</b>	<b>0,09582</b>	<b>0,73</b>	<b>82,8</b>	<b>0,594</b>	<b>205,945</b>	<b>38,288</b>	<b>313,926</b>	<b>2,145</b>
№ 693	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>														
	Какао-порошок		2,25	2,25	0,54675	0,3375	0,2295	6,5025	0,00225			0,00675	2,88	9,5625	14,7375	0,495
	Вода			110												
	Молоко		100	100	2,9	3,2	4,7	60	0,04	1,3	20	0	120	14	90	0,1
	Песок сахарный		10	10			9,98	39,9					0,3			0,03
	<b>Итого:</b>				<b>3,44675</b>	<b>3,5375</b>	<b>14,9095</b>	<b>106,4025</b>	<b>0,04225</b>	<b>1,3</b>	<b>20</b>	<b>0,00675</b>	<b>123,18</b>	<b>23,5625</b>	<b>104,7375</b>	<b>0,625</b>
	<b>Йогурт</b>	<b>125</b>	125	125	<b>4,8</b>	<b>1,8</b>	<b>34,3</b>	<b>108</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>12</b>	<b>2,64</b>	<b>134,4</b>	<b>103,2</b>	<b>15,6</b>	<b>0,1</b>
	<b>Итого за завтрак:</b>				<b>31,65795</b>	<b>19,5245</b>	<b>109,8307</b>	<b>320,805</b>	<b>0,17807</b>	<b>2,63</b>	<b>114,8</b>	<b>3,24075</b>	<b>463,525</b>	<b>165,0505</b>	<b>434,2635</b>	<b>2,87</b>
	<b>2-ой завтрак</b>															
	<b>Апельсин</b>	<b>100</b>	100	67	0,603	0,134	5,427	28,81	0,0268	40,2	0	0,134	22,78	8,71	15,41	0,201
	<b>Напиток витаминизиров.</b>	<b>37,5</b>	37,5	37,5			4,2	15,1								
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>				<b>0,603</b>	<b>0,134</b>	<b>9,627</b>	<b>43,91</b>	<b>0,0268</b>	<b>40,2</b>	<b>0</b>	<b>0,134</b>	<b>22,78</b>	<b>8,71</b>	<b>15,41</b>	<b>0,201</b>
	<b>Обед</b>															
	<b>Огурец свежий порционный</b>	<b>46</b>	48	46	<b>0,322</b>	<b>0,046</b>	<b>0,874</b>	<b>5,06</b>	<b>0,0138</b>	<b>3,22</b>		<b>0,046</b>	<b>7,82</b>	<b>6,44</b>	<b>13,8</b>	<b>0,23</b>
№ 132	<b>Рассольник с мясом</b>	<b>15/235</b>														
	Картофель		94	71	1,42	0,284	11,573	54,67	0,0852	14,2	0	0,071	7,1	16,33	41,18	0,639
	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		11	9	0,126	0,018	0,27	3,69	0,0045	0,9	0	0,072	2,79	1,26	5,22	0,072
	Огурцы соленые		42	14	0,112	0,014	0,238	1,82	0,0028	1,82		0,014	3,22	1,96	3,36	0,084
	Масло сливочное		4	4	0,032	2,86	0,052	26,44	0,0004	0	16	0,04	0,96	0	1,2	0,008
	Вода			168												
	Соль		1	1												
	Говядина		32	24												
	<b>Итого:</b>				<b>1,807</b>	<b>3,185</b>	<b>12,754</b>	<b>89,77</b>	<b>0,0983</b>	<b>17,37</b>	<b>16</b>	<b>0,233</b>	<b>16,5</b>	<b>22,97</b>	<b>56,18</b>	<b>0,866</b>
№468	<b>Оладьи с печенью</b>	<b>50/5</b>														
	Печень говяжья		60	50	8,95	1,85	2,65	63,5	0,15	16,5	4100	0	4,5	9	157	3,45
	Хлеб пшеничный		8	8	0,656	0,208	3,704	19,36	0,0128	0	0,64	0	2,72	5,04	13,76	0,224
	Мука пшеничная		2	2	0,206	0,022	1,412	6,68	0,0034			0,03	0,36	0,32	1,72	0,24
	Масло на полив		5	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	0	29,5	0	0	0	0,95	0,01
	<b>ИТОГО:</b>				<b>9,837</b>	<b>6,205</b>	<b>7,806</b>	<b>126,94</b>	<b>0,1628</b>	<b>10,56</b>	<b>4130,14</b>	<b>0</b>	<b>7,58</b>	<b>14,04</b>	<b>173,43</b>	<b>3,924</b>
№ 520	<b>Пюре картофельное</b>	<b>150</b>														
	Картофель		171	128	2,56	0,512	20,864	98,56	0,1536	25,6	0	0,128	12,8	29,44	74,24	1,152
	Молоко		24	24	0,696	0,768	1,128	14,4	0,0096	0,312	4,8	0	28,8	3,36	21,6	0,024
	Масло сливочное		5	5	0,03	2,9	0,052	26,4	0,0004		0,02		1	1,2		0,01
	<b>Итого:</b>				<b>3,286</b>	<b>4,18</b>	<b>22,044</b>	<b>139,36</b>	<b>0,1636</b>	<b>25,912</b>	<b>4,82</b>	<b>0,128</b>	<b>42,6</b>	<b>34</b>	<b>95,84</b>	<b>1,186</b>
№ 639	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>														
	Смесь		10	10	0,22	0,01	5,9	25,3	0,002	0,2			11,1	3	7,7	0,6
	Вода			200												
	Песок сахарный		9	9			8,982	35,91					0,27			0,027
	Кислота лимонная		0,2	0,2												
	<b>Итого:</b>				<b>0,22</b>	<b>0,01</b>	<b>14,882</b>	<b>61,21</b>	<b>0,002</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,37</b>	<b>3</b>	<b>7,7</b>	<b>0,627</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>37,5</b>	37,5	37,5	<b>2,50125</b>	<b>0,49875</b>	<b>12,87375</b>	<b>67,875</b>	<b>0,06375</b>			<b>0,825</b>	<b>13,125</b>	<b>59,25</b>	<b>17,625</b>	<b>1,5</b>





	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	2,5	0,3175	0,2875	0,0175	3,925	0,00185		6,25	0,015	1,375	0,3	4,8	0,0625
	Соль		0,7	0,7								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	
	Вода			7												
	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		1,52	1,52	0,15656	0,01672	1,07312	5,0768	0,002584			0,0228	0,2736	0,2432	1,3072	0,1824
	Масло растительное		0,2	0,2		2,5		22,5				1,1		0,5		
	Яйцо д/смазывания пирожка		1/40 шт	1,5	0,1905	0,1725	0,0105	2,355	0,00111		3,75	0,009	0,825	0,18	2,88	0,0375
	<b>Итого:</b>				<b>4,01656</b>	<b>5,58972</b>	<b>30,04112</b>	<b>187,6168</b>	<b>0,070944</b>	<b>2,7</b>	<b>22</b>	<b>1,6808</b>	<b>15,1636</b>	<b>12,8532</b>	<b>39,2572</b>	<b>4,5394</b>
	Кисломолочный поддукт	184	191	184,3	4,9761	4,6075	19,9044	145,597	0,05529	1,6587	36,86		223,003	27,645	173,242	0,1843
	<b>Итого за полдник:</b>				<b>8,99266</b>	<b>10,19722</b>	<b>49,94552</b>	<b>333,2138</b>	<b>0,126234</b>	<b>4,3587</b>	<b>58,86</b>	<b>1,6808</b>	<b>238,1666</b>	<b>40,4982</b>	<b>212,4992</b>	<b>4,7237</b>
	<b>Итого за день:</b>				<b>28,91191</b>	<b>23,93097</b>	<b>135,2093</b>	<b>887,9788</b>	<b>0,517284</b>	<b>71,8007</b>	<b>68,209</b>	<b>4,9608</b>	<b>373,5466</b>	<b>230,6382</b>	<b>526,0542</b>	<b>10,0887</b>

день 7					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	P	Fe
	<b>Завтрак</b>															
№ 1	<b>Б-д с маслом сливочным</b>	<b>7/40</b>														
	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		40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
	<b>Итого:</b>				<b>3,056</b>	<b>6,165</b>	<b>20,651</b>	<b>151,07</b>	<b>0,0447</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0,75</b>	<b>9,28</b>	<b>5,2</b>	<b>28,1</b>	<b>0,494</b>
№302 (2004)	<b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным и сахаром</b>	<b>200/3</b>														
	Молоко		183	183	5,307	5,856	8,601	109,8	0,0732	2,379	36,6	0	219,6	25,62	164,7	0,183
	Песок сахарный		1,5	1,5			1,497	5,985					0,045			0,0045
	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												
	Пшено		25	25	2,875	0,825	16,625	85,5	0,105	0	0	0,075	6,75	20,75	58,25	0,675
	<b>Итого:</b>				<b>8,206</b>	<b>8,826</b>	<b>26,762</b>	<b>221,115</b>	<b>0,1785</b>	<b>2,379</b>	<b>48,6</b>	<b>0,105</b>	<b>227,115</b>	<b>46,37</b>	<b>223,85</b>	<b>0,8685</b>
№ 630	<b>Чай с сахаром и молоком</b>	<b>150/50/9</b>														
	Молоко		50	50	1,45	1,6	2,35	30	0,02	0,65	10	0	60	7	45	0,05
	Чай		0,615	0,615												
	Вода			154												
	Песок сахарный		9	9			8,982	35,91					0,27			0,027
	<b>Итого:</b>				<b>1,45</b>	<b>1,6</b>	<b>11,332</b>	<b>65,91</b>	<b>0,02</b>	<b>0,65</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>60,27</b>	<b>7</b>	<b>45</b>	<b>0,077</b>
	<b>Итого за завтрак:</b>				<b>12,712</b>	<b>16,591</b>	<b>58,745</b>	<b>438,095</b>	<b>0,2432</b>	<b>3,029</b>	<b>86,6</b>	<b>0,855</b>	<b>296,665</b>	<b>58,57</b>	<b>296,95</b>	<b>1,4395</b>
	<b>2-ой завтрак</b>															
	<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	100	88	0,352	0,352	8,624	41,36	0,0264	8,8		0,176	14,08	7,92	9,68	1,936

	<b>Напиток витаминизиров.</b>	<b>37,5</b>	37,5	37,5			4,2	15,1								
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>				<b>0,352</b>	<b>0,352</b>	<b>12,824</b>	<b>56,46</b>	<b>0,0264</b>	<b>8,8</b>	<b>0</b>	<b>0,176</b>	<b>14,08</b>	<b>7,92</b>	<b>9,68</b>	<b>1,936</b>
	<b>Обед</b>															
	<b>Огурец свежий порционный</b>	<b>46</b>	48	46	<b>0,48</b>	<b>0,06</b>	<b>1,5</b>	<b>8,4</b>	<b>0,018</b>	<b>6</b>	<b>0,06</b>	<b>13,8</b>	<b>8,4</b>	<b>25,2</b>	<b>0,36</b>	
№ 133 (2004)	<b>Суп картофельный с куриной грудкой</b>	<b>10/235</b>														
	Картофель		139	104,5	2,09	0,418	17,0335	80,465	0,1254	20,9	0	0,1045	10,45	24,035	60,61	0,9405
	Морковь		13	11	0,143	0,011	0,759	3,85	0,0066	0,55	0	0,044	2,97	4,18	6,38	0,077
	Лук репчатый		12	10	0,14	0,02	0,3	4,1	0,005	1	0	0,08	3,1	1,4	5,8	0,08
	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									5,5	1,1	0,3	0,044
	Куриные грудки		18	13	2,366	2,392	0	30,94	0,0091	0,234	9,1	0,065	2,08	2,34	21,45	0,208
	Вода			169												
	<b>Итого:</b>				<b>4,763</b>	<b>4,986</b>	<b>18,1315</b>	<b>139,185</b>	<b>0,1464</b>	<b>22,684</b>	<b>21,1</b>	<b>0,3235</b>	<b>24,82</b>	<b>33,055</b>	<b>95,44</b>	<b>1,3555</b>
№482 (2004)	<b>Запеканка из печени с рисом и сметанным соусом</b>	<b>190/30</b>														
	Печень говяжья		171	142,5	25,5	5,27	7,6	181	0,43	47,025	11,69		12,83	447,45	25,65	9,833
	Крупа		24	24	1,7	0,24	17,8	79,2	0,02			0,1	1,9	36	12	0,24
	Вода			50												
	Лук репчатый		24	20	0,28	0,04	1,64	8,2	0,01	2		0,04	6,2	11,6	2,8	0,16
	Морковь		35,5	27,5	0,36	0,0275	1,9	9,6	0,0165	1,4		0,17	7,7	15,1	10,5	0,19
	Масло сливочное		19	19	0,15	13,8	0,247	125,6	0,0019		0,08		4,6	5,7		0,04
	Яйцо		1/4 шт.	9,5	1,21	1,09	0,067	14,92	0,007		0,024	0,19	5,225	18,24	1,14	0,24
	Яйцо (на смазку)		1/8 шт.	5	0,64	0,58	0,035	7,85	0,004		0,013	0,1	2,75	9,6	0,6	0,13
	Масло сливочное		7	7	0,06	5,1	0,091	46,3	0,0007		0,03		1,7	2,1		0,01
	Сметана		7,5	7,5	0,2	1,1	0,27	12,2	0,0023	0,03	0,008		6,6	4,6	0,7	0,02
	Мука пшеничная		2,5	2,5	0,3	0,03	1,8	8,4	0,004			0,06	0,5	2,2	0,4	0,03
	Вода		22,5	22,5												
	<b>Итого:</b>				<b>30,33</b>	<b>27,25</b>	<b>31,32</b>	<b>493,13</b>	<b>0,49</b>	<b>50,43</b>	<b>11,83</b>	<b>0,68</b>	<b>49,91</b>	<b>552,54</b>	<b>53,72</b>	<b>10,88</b>
№ 642	<b>Компот из кураги</b>	<b>200</b>														
	Курага		10	10	0,52	0,03	5,1	23,2	0,01	0,4		0,55	16	10,5	14,6	0,32
	Песок сахарный		9	9			8,982	35,91					0,27			0,027
	Лимонная кислота		0,2	0,2	0,0002		0,1564	0,626					0,08		0,154	
	Вода			200												
	<b>Итого:</b>				<b>0,5202</b>	<b>0,03</b>	<b>14,2384</b>	<b>59,736</b>	<b>0,01</b>	<b>0,4</b>		<b>0,55</b>	<b>16,35</b>	<b>10,5</b>	<b>14,754</b>	<b>0,347</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>37,5</b>	37,5	37,5	<b>2,50125</b>	<b>0,49875</b>	<b>12,87375</b>	<b>67,875</b>	<b>0,06375</b>			<b>0,825</b>	<b>13,125</b>	<b>59,25</b>	<b>17,625</b>	<b>1,5</b>
	<b>Итого за обед:</b>				<b>38,11445</b>	<b>32,82475</b>	<b>78,06365</b>	<b>768,326</b>	<b>0,58175</b>	<b>79,514</b>	<b>32,93</b>	<b>2,4385</b>	<b>118,005</b>	<b>663,745</b>	<b>206,739</b>	<b>14,4425</b>
	<b>Полдник</b>															
№ 726	<b>Блины с повидлом</b>	<b>100/20</b>														
	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		1,5	1,5			1,497	5,985					0,045			0,0045
	Соль		0,7	0,7									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	
	<b>Итого:</b>				<b>7,561</b>	<b>8,6125</b>	<b>44,31</b>	<b>286,23</b>	<b>0,1186</b>	<b>1,347</b>	<b>15,8</b>	<b>3,17</b>	<b>109,955</b>	<b>23,17</b>	<b>117,89</b>	<b>6,3735</b>
	<b>Сок натуральный</b>	<b>160</b>	160	160	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>41,472</b>	<b>73,6</b>	<b>0,0512</b>	<b>3,2</b>		<b>1,8</b>	<b>11,2</b>	<b>6,4</b>	<b>2,2</b>	
	<b>Итого за полдник</b>				<b>8,361</b>	<b>8,8125</b>	<b>85,782</b>	<b>359,83</b>	<b>0,1698</b>	<b>4,547</b>	<b>15,8</b>	<b>3,17</b>	<b>111,755</b>	<b>34,37</b>	<b>124,29</b>	<b>8,5735</b>
	<b>Итого за день:</b>				<b>59,53945</b>	<b>58,58025</b>	<b>235,4147</b>	<b>1622,711</b>	<b>1,02115</b>	<b>95,89</b>	<b>135,33</b>	<b>6,6395</b>	<b>540,505</b>	<b>764,605</b>	<b>637,659</b>	<b>26,3915</b>

день 8					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	P	Fe
	<b>Завтрак</b>															
	<b>Огурец свежий порционный</b>	<b>46</b>	48	46	<b>0,322</b>	<b>0,046</b>	<b>0,874</b>	<b>5,06</b>	<b>0,0138</b>	<b>3,22</b>		<b>0,046</b>	<b>7,82</b>	<b>6,44</b>	<b>13,8</b>	<b>0,23</b>
№498	<b>Котлета куриная</b>	<b>70</b>														
	Грудка куриная(без кожи)		74,4	52	9,464	9,568	0	123,76	0,0364	0,936	36,4	0,26	8,32	9,36	85,8	0,832
	Сухари панир		7	7	0,525	0,203	3,598	18,34	0,0077	0	0	0,119	1,33	0,91	4,55	0,084
	Хлеб пшен.		12	12	0,9	0,348	6,168	31,44	0,0132	0	0	0,204	2,28	1,56	7,8	0,144
	Масло растительное		5	5		4,995		44,95				2,2			0,1	
	<b>Итого:</b>				<b>10,889</b>	<b>15,114</b>	<b>9,766</b>	<b>218,49</b>	<b>0,0573</b>	<b>0,936</b>	<b>36,4</b>	<b>2,783</b>	<b>11,93</b>	<b>11,83</b>	<b>98,25</b>	<b>1,06</b>
№ 534	<b>Капуста тушеная</b>	<b>130</b>														
	Капуста свежая		186,3	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		5	4	0,44	0,048	2,82	13,52	0,0068			0,06	0,76	0,64	3,36	0,064
	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		4,3	4,3	0,0344	3,0745	0,0559	28,423	0,00043	0	17,2	0,043	1,032	0	1,29	0,0086
	Лимонная кислота		0,14	0,14												
	Мука пшеничная		2,3	2,3	0,2369	0,0253	1,6238	7,682	0,00391			0,0345	0,414	0,368	1,978	0,276
	Лавровый лист		0,02	0,02												
	<b>Итого:</b>				<b>3,4583</b>	<b>3,3018</b>	<b>11,8477</b>	<b>93,095</b>	<b>0,05884</b>	<b>67,3</b>	<b>17,2</b>	<b>0,3065</b>	<b>75,076</b>	<b>26,748</b>	<b>55,718</b>	<b>1,2776</b>
№ 692	<b>Кофейный напиток</b>	<b>200</b>														
	Кофейный напиток		2	2												
	Молоко		60	60	1,74	1,92	2,82	36	0,024	0,78	12	0	72	8,4	54	0,06
	Вода			162												
	Песок сахарный		10	10			9,98	39,9					0,3			0,03
	<b>Итого:</b>				<b>1,74</b>	<b>1,92</b>	<b>12,8</b>	<b>75,9</b>	<b>0,024</b>	<b>0,78</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>72,3</b>	<b>8,4</b>	<b>54</b>	<b>0,09</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
	<b>Итого за завтрак:</b>				<b>8,5203</b>	<b>21,5418</b>	<b>55,8477</b>	<b>497,345</b>	<b>0,19794</b>	<b>72,236</b>	<b>65,6</b>	<b>3,8155</b>	<b>174,726</b>	<b>58,618</b>	<b>247,768</b>	<b>3,1376</b>
	<b>2-ой завтрак</b>															
	<b>Апельсин</b>	<b>100</b>	100	67	0,603	0,134	5,427	28,81	0,0268	40,2		0,134	22,78	8,71	15,41	0,201
	<b>Напиток витаминизиров.</b>	<b>37,5</b>	37,5	37,5			4,2	15,1								
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>				<b>0,603</b>	<b>0,134</b>	<b>9,627</b>	<b>43,91</b>	<b>0,0268</b>	<b>40,2</b>	<b>0</b>	<b>0,134</b>	<b>22,78</b>	<b>8,71</b>	<b>15,41</b>	<b>0,201</b>
	<b>Обед</b>															
	<b>Помидор свежий порционный</b>	<b>41</b>	43	41	<b>0,451</b>	<b>0,082</b>	<b>1,558</b>	<b>9,84</b>	<b>0,0246</b>	<b>10,25</b>	<b>0,369</b>	<b>0,3034</b>	<b>5,74</b>	<b>8,2</b>	<b>10,66</b>	<b>0,369</b>

№ 134 (2004)	<b>Суп крестьянский с крупой и мясом</b>	<b>15/235</b>														
	Капуста свежая		35	28	0,504	0,028	1,316	7,84	0,0084	12,6	0	0,028	13,44	4,48	8,68	0,168
	Картофель		31	23	0,46	0,092	3,749	17,71	0,0276	4,6	0	0,023	2,3	5,29	13,34	0,207
	Крупа перловая		9	9	0,63	0,09	6,66	29,97	0,0072	0	0	0,036	0,72	4,5	13,5	0,09
	Морковь		12	10	1,1	0,12	7,05	33,8	0,017			0,15	1,9	1,6	8,4	0,16
	Лук репчатый		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
	Масло растительное		4	4		3,996		35,96				1,76			0,08	
	Соль		1,5	1,5									2,9	0,6	0,2	0,0232
	Вода			206												
	Говядина		32	24	4,464	3,84	0	52,32	0,0144	0	0	0,096	2,16	5,28	45,12	0,648
	<b>Итого:</b>				<b>7,275</b>	<b>8,175</b>	<b>19,396</b>	<b>180,75</b>	<b>0,08</b>	<b>17,65</b>	<b>0</b>	<b>2,129</b>	<b>22,95</b>	<b>24,57</b>	<b>94,34</b>	<b>1,336</b>
№ 478 (2004)	<b>Запеканка картофельная с молочным соусом</b>	<b>150/20</b>														
	Говядина		75	55	10,23	8,8	0	119,9	0,033	0	0	0,22	4,95	12,1	103,4	1,485
	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
	Картофель		187	141	2,82	0,564	22,983	108,57	0,1692	28,2	0	0,141	14,1	32,43	81,78	1,269
	Лук репчатый		13	11	0,143	0,011	0,759	3,85	0,0066	0,55	0	0,044	2,97	4,18	6,38	0,077
	Масло растительное		2,5	2,5		2,4975		22,475				1,1			0,05	
	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
	Сухари		3,5	3,5	0,2625	0,1015	1,799	9,17	0,00385	0	0	0,0595	0,665	0,455	2,275	0,042
	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
	Соль		1	1												
	Вода			5												
	<b>Итого:</b>				<b>14,208</b>	<b>17,844</b>	<b>28,1085</b>	<b>330,89</b>	<b>0,22365</b>	<b>28,945</b>	<b>33</b>	<b>1,677</b>	<b>42,935</b>	<b>51,665</b>	<b>211,785</b>	<b>3,203</b>
	<b>Сок натуральный</b>	<b>160</b>	160	160	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>41,472</b>	<b>73,6</b>	<b>0,0512</b>	<b>3,2</b>			<b>1,8</b>	<b>11,2</b>	<b>6,4</b>	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>37,5</b>	37,5	37,5	<b>2,50125</b>	<b>0,49875</b>	<b>12,87375</b>	<b>67,875</b>	<b>0,06375</b>			<b>0,825</b>	<b>13,125</b>	<b>59,25</b>	<b>17,625</b>	<b>1,5</b>
	<b>Итого за обед:</b>				<b>25,23525</b>	<b>26,79975</b>	<b>103,4083</b>	<b>662,955</b>	<b>0,4432</b>	<b>60,045</b>	<b>33,369</b>	<b>4,9344</b>	<b>86,55</b>	<b>154,885</b>	<b>340,81</b>	<b>#3НАЧ!</b>
	<b>Полдник</b>															
№ 347	<b>Омлет с мясом</b>	<b>10/150</b>														
	Яйцо			114	14,478	13,11	0,798	178,98	0,08436		285	0,684	62,7	13,68	218,88	2,85
	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		7	7		2,5		22,5				1,1		0,5		
	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
	<b>Итого:</b>				<b>18,701</b>	<b>19,546</b>	<b>2,819</b>	<b>262,16</b>	<b>0,11116</b>	<b>0,559</b>	<b>293,6</b>	<b>1,848</b>	<b>118,64</b>	<b>24,32</b>	<b>287,86</b>	<b>3,3482</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	40	40		3	1,16	20,56	0,044	0	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
	Снежок	184	191	184,3	4,9761	4,6075	19,9044	145,597	0,05529	1,6587	36,86		223,003	27,645	173,242	0,1843
	<b>Итого за полдник:</b>				<b>26,6771</b>	<b>25,3135</b>	<b>43,2834</b>	<b>512,557</b>	<b>0,21045</b>	<b>2,2177</b>	<b>330,46</b>	<b>2,528</b>	<b>349,243</b>	<b>57,165</b>	<b>487,102</b>	<b>4,0125</b>
	<b>итого за полдник:</b>				<b>61,03565</b>	<b>73,78905</b>	<b>212,1664</b>	<b>1716,767</b>	<b>0,87839</b>	<b>174,6987</b>	<b>429,429</b>	<b>11,4119</b>	<b>633,299</b>	<b>279,378</b>	<b>1091,09</b>	<b>#3НАЧ!</b>





	Куриная грудка (без кожи)		91	65	11,83	11,96	0	154,7	0,0455	1,17	45,5	0,325	10,4	11,7	107,25	1,04
	Масло растительное		2	2		2,5		22,5				1,1		0,5		
	Картофель		108	82	1,64	0,328	13,366	63,14	0,0984	16,4	0	0,082	8,2	18,86	47,56	0,738
	Морковь		47	37	0,481	0,037	2,553	12,95	0,0222	1,85	0	0,148	9,99	14,06	21,46	0,259
	Лук репчатый		17	15	0,21	0,03	0,45	6,15	0,0075	1,5	0	0,12	4,65	2,1	8,7	0,12
	Масло растительное		4,5	4,5		2,5		22,5				1,1		0,5		
	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
	<b>Итого:</b>				<b>14,4185</b>	<b>17,3825</b>	<b>18,134</b>	<b>290,29</b>	<b>0,17785</b>	<b>20,92</b>	<b>45,5</b>	<b>2,9125</b>	<b>33,69</b>	<b>48,12</b>	<b>187,12</b>	<b>2,457</b>
№634	<b>Чай с сахаром</b>	200/9														
	Чай заварка		0,615	0,615			0,61377	2,45385					0,01845			0,001845
	Вода			154												
	Сахар		9	9												
	<b>Итого:</b>				<b>14,6285</b>	<b>17,4125</b>	<b>19,19777</b>	<b>298,8939</b>	<b>0,18535</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>3,0325</b>	<b>38,35845</b>	<b>50,22</b>	<b>195,82</b>	<b>2,578845</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>37,5</b>	<b>37,5</b>	<b>37,5</b>	<b>2,50125</b>	<b>0,49875</b>	<b>12,87375</b>	<b>67,875</b>	<b>0,06375</b>			<b>0,825</b>	<b>13,125</b>	<b>59,25</b>	<b>17,625</b>	<b>1,5</b>
	<b>Итого за обед:</b>				<b>43,19225</b>	<b>46,35275</b>	<b>59,60152</b>	<b>845,0889</b>	<b>0,52885</b>	<b>49,57</b>	<b>45,869</b>	<b>8,5744</b>	<b>125,7535</b>	<b>198,71</b>	<b>553,095</b>	<b>9,252845</b>
	<b>Полдник:</b>															
№ 360 (2004)	<b>Сырники с морковью со сгущенным молоком</b>	150/15														
	Творог		107	104	18,72	9,36	31,2	175,76	0,0416	0,52	52	0,208	170,56	23,92	228,8	0,416
	Мука пшеничная		22,5	22,5	2,3175	0,2475	15,885	75,15	0,03825			0,3375	4,05	3,6	19,35	2,7
	Яйцо		1/10 шт.	5	0,635	0,575	0,035	7,85	0,0037		12,5	0,03	2,75	0,6	9,6	0,125
	Песок сахарный		2	2			1,996	7,98					0,06			0,006
	Морковь		37,5	30	0,39	0,03	2,07	10,5	0,018	1,5	0	0,12	8,1	11,4	17,4	0,21
	Масло растительное		5	5		2,5		22,5				1,1		0,5		
	Сгущенное молоко		15	15	1,08	1,275	8,325	49,2	0,009	0,15	6,3	0,03	4,605	5,1	32,85	0,03
	<b>Итого:</b>				<b>23,1425</b>	<b>13,9875</b>	<b>59,511</b>	<b>348,94</b>	<b>0,11055</b>	<b>2,17</b>	<b>70,8</b>	<b>1,8255</b>	<b>190,125</b>	<b>45,12</b>	<b>308</b>	<b>3,487</b>
	<b>Сок натуральный</b>	<b>160</b>	<b>160</b>	<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>41,472</b>	<b>73,6</b>	<b>0,0512</b>	<b>3,2</b>			<b>1,8</b>	<b>11,2</b>	<b>6,4</b>	<b>2,2</b>
	<b>Печенье</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>2,625</b>	<b>3,43</b>	<b>26,04</b>	<b>145,95</b>	<b>0,028</b>		<b>3,5</b>	<b>1,225</b>	<b>10,15</b>	<b>7</b>	<b>31,5</b>	<b>0,735</b>
	<b>Итого за полдник:</b>				<b>26,5675</b>	<b>17,6175</b>	<b>127,023</b>	<b>568,49</b>	<b>0,18975</b>	<b>5,37</b>	<b>74,3</b>	<b>3,0505</b>	<b>202,075</b>	<b>63,32</b>	<b>345,9</b>	<b>6,422</b>
	<b>Итого за день:</b>				<b>70,65975</b>	<b>64,27025</b>	<b>203,4245</b>	<b>1486,279</b>	<b>0,7426</b>	<b>60,94</b>	<b>120,169</b>	<b>11,8649</b>	<b>332,6285</b>	<b>287,23</b>	<b>915,795</b>	<b>16,03485</b>

день 10					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	P	Fe
	<b>Завтрак</b>															
№ 1	<b>Б-д с маслом сливочным</b>	<b>7/40</b>														
	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		40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
	<b>Итого:</b>				<b>3,056</b>	<b>6,165</b>	<b>20,651</b>	<b>151,07</b>	<b>0,0447</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0,75</b>	<b>9,28</b>	<b>5,2</b>	<b>28,1</b>	<b>0,494</b>
	<b>вермишель молочная с маслом сливочным</b>	<b>180/3</b>														
	Вермишель		15	15	1,65	0,18	10,575	50,7	0,0255			0,225	2,85	2,4	12,6	0,24
	Молоко		155	155	4,495	4,96	7,285	93	0,062	2,015	31	0	186	21,7	139,5	0,155

	Песок сахарный		1,5	1,5			1,497	5,985				0,045			0,0045	
	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
	<b>Итого:</b>				<b>6,169</b>	<b>7,285</b>	<b>19,396</b>	<b>169,515</b>	<b>0,0878</b>	<b>2,015</b>	<b>43</b>	<b>0,255</b>	<b>189,615</b>	<b>24,1</b>	<b>153</b>	<b>0,4055</b>
№ 692	<b>Кофейный напиток</b>	<b>200</b>														
	Кофейный напиток		2	2												
	Молоко		60	60	1,74	1,92	2,82	36	0,024	0,78	12	0	72	8,4	54	0,06
	Вода			162												
	Песок сахарный		10	10			9,98	39,9					0,3			0,03
	<b>Итого:</b>				<b>1,74</b>	<b>1,92</b>	<b>12,8</b>	<b>75,9</b>	<b>0,024</b>	<b>0,78</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>72,3</b>	<b>8,4</b>	<b>54</b>	<b>0,09</b>
	<b>Итого за завтрак:</b>				<b>10,965</b>	<b>15,37</b>	<b>52,847</b>	<b>396,485</b>	<b>0,1565</b>	<b>2,795</b>	<b>83</b>	<b>1,005</b>	<b>271,195</b>	<b>37,7</b>	<b>235,1</b>	<b>0,9895</b>
	<b>2-ой завтрак</b>															
	<b>Груша</b>	<b>100</b>	100	90	0,36	0,27	9,27	42,3	0,018	4,5		0,36	17,1	10,8	14,4	2,07
	<b>Напиток витаминизиров.</b>	<b>37,5</b>	37,5	37,5			4,2	15,1								
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>				<b>0,36</b>	<b>0,27</b>	<b>13,47</b>	<b>57,4</b>	<b>0,018</b>	<b>4,5</b>	<b>0</b>	<b>0,36</b>	<b>17,1</b>	<b>10,8</b>	<b>14,4</b>	<b>2,07</b>
	<b>Обед</b>															
	<b>Итого:</b>															
№ 130	<b>Рассольник с мясом</b>	<b>15/235</b>														
	Картофель		94	71	1,42	0,284	11,573	54,67	0,0852	14,2	0	0,071	7,1	16,33	41,18	0,639
	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		11	9	0,126	0,018	0,27	3,69	0,0045	0,9	0	0,072	2,79	1,26	5,22	0,072
	Огурцы соленые		42	14	0,112	0,014	0,238	1,82	0,0028	1,82		0,014	3,22	1,96	3,36	0,084
	Масло сливочное		4	4	0,032	2,86	0,052	26,44	0,0004	0	16	0,04	0,96	0	1,2	0,008
	Соль		1	1												
	Вода			168												
	Говядина		32	24	5,12	0	69,76	0,0192	0	0	0,128	2,88	7,04	60,16	0,864	0,432
	<b>Итого:</b>				<b>6,927</b>	<b>3,185</b>	<b>82,514</b>	<b>89,7892</b>	<b>0,0983</b>	<b>17,37</b>	<b>16,128</b>	<b>3,113</b>	<b>23,54</b>	<b>83,13</b>	<b>57,044</b>	<b>1,298</b>
№ 388	<b>Котлета мясная</b>	<b>70</b>														
	Хлеб пшеничный		13	13	0,975	0,377	6,682	34,06	0,0143	0	0	0,221	2,47	1,69	8,45	0,156
	Соль		1	1									3,71	0,71	0,28	0,03
	Говядина		70	52	9,672	8,32	0	113,36	0,0312	0	0	0,208	4,68	11,44	97,76	1,404
	Вода			16												
	Сухари паниров		7	7	0,525	0,203	3,598	18,34	0,0077	0	0	0,119	1,33	0,91	4,55	0,084
	Масло растительное		5	5	0,04	3,575	0,065	33,05	0,0005	0	20	0,05	1,2	0	1,5	0,01
	<b>Итого:</b>				<b>11,172</b>	<b>13,895</b>	<b>10,28</b>	<b>210,71</b>	<b>0,0532</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,748</b>	<b>12,19</b>	<b>14,75</b>	<b>111,14</b>	<b>1,674</b>
№ 520	<b>Пюре картофельное</b>	<b>150</b>														
	Картофель		171	128	2,56	0,512	20,864	98,56	0,1536	25,6	0	0,128	12,8	29,44	74,24	1,152
	Молоко		24	24	0,696	0,768	1,128	14,4	0,0096	0,312	4,8	0	28,8	3,36	21,6	0,024
	Масло сливочное		5	5	0,03	2,9	0,052	26,4	0,0004		0,02		1	1,2		0,01
	<b>Итого:</b>				<b>3,286</b>	<b>4,18</b>	<b>22,044</b>	<b>139,36</b>	<b>0,1636</b>	<b>25,912</b>	<b>4,82</b>	<b>0,128</b>	<b>42,6</b>	<b>34</b>	<b>95,84</b>	<b>1,186</b>
№ 639	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>														
	Смесь		10	10	0,22	0,01	5,9	25,3	0,002	0,2			11,1	3	7,7	0,6
	Вода			200												
	Лимонная кислота		0,2	0,2												
	Песок сахарный		9	9			8,982	35,91					0,27			0,027



	Вода			154													
	Песок сахарный		9	9			8,982	35,91				0,27				0,027	
	<b>Итого:</b>					<b>1,45</b>	<b>1,6</b>	<b>11,332</b>	<b>65,91</b>	<b>0,02</b>	<b>0,65</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>60,27</b>	<b>7</b>	<b>45</b>	<b>0,077</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48	
	<b>Итого за завтрак</b>					<b>4,45</b>	<b>2,76</b>	<b>31,892</b>	<b>170,71</b>	<b>0,064</b>	<b>0,65</b>	<b>10</b>	<b>0,68</b>	<b>67,87</b>	<b>12,2</b>	<b>71</b>	<b>0,557</b>
	<b>2-ой завтрак</b>																
	<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	100	88	0,352	0,352	8,624	41,36	0,0264	8,8		0,176	14,08	7,92	9,68	1,936	
	<b>Напиток витаминизиров.</b>	<b>37,5</b>	37,5	37,5			4,2	15,1									
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>					<b>0,352</b>	<b>0,352</b>	<b>12,824</b>	<b>56,46</b>	<b>0,0264</b>	<b>8,8</b>	<b>0</b>	<b>0,176</b>	<b>14,08</b>	<b>7,92</b>	<b>9,68</b>	<b>1,936</b>
	<b>Обед</b>																
№ 142 - (№141-1994)	<b>Суп картофельный с рыбными фрикадельками</b>	<b>25/225</b>															
	Картофель		120	90	1,8	0,36	14,67	69,3	0,108	18	0	0,09	9	20,7	52,2	0,81	
	Морковь		13,5	10,5	0,1365	0,0105	0,7245	3,675	0,0063	0,525	0	0,042	2,835	3,99	6,09	0,0735	
	Лук репчатый		10	9	0,126	0,018	0,27	3,69	0,0045	0,9	0	0,072	2,79	1,26	5,22	0,072	
	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			163													
	Треска		31	24	3,84	0,144		19,68	0,0216	0,24	2,4	0,216	6	7,2	50,4	0,12	
	Яйцо			2	0,1	0,1	0,01	1,6	0,0007		0,0025	0,02	0,6	1,9	0,1	0,03	
	Соль		1,5	1,5									2,6	0,5	0,2	0,02	
	Лук репчатый		6	5	0,07	0,01	0,15	2,05	0,0025	0,5	0	0,04	1,55	0,7	2,9	0,04	
	Вода			2													
	<b>Итого:</b>					<b>6,0885</b>	<b>2,0725</b>	<b>15,8505</b>	<b>113,215</b>	<b>0,1438</b>	<b>20,165</b>	<b>10,4025</b>	<b>0,5</b>	<b>23,255</b>	<b>35,75</b>	<b>117,51</b>	<b>1,1495</b>
№ 437	<b>Гуляш из куриных грудок</b>	<b>50/20</b>															
	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	7	0,098	0,014	0,21	2,87	0,0035	0,7	0	0,056	2,17	0,98	4,06	0,056	
	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		89	62,5	11,375	11,5	0	148,75	0,04375	1,125	43,75	0,3125	10	11,25	103,125	1	
	<b>Итого:</b>					<b>11,6435</b>	<b>12,9605</b>	<b>1,295</b>	<b>169,85</b>	<b>0,05</b>	<b>1,825</b>	<b>51,75</b>	<b>0,411</b>	<b>12,92</b>	<b>12,47</b>	<b>109,075</b>	<b>1,24</b>
№ 516	<b>Макароны отварные</b>	<b>154</b>															
	Макаронные изделия		52,5	52,5	5,775	0,63	37,0125	177,45	0,08925			0,7875	9,975	8,4	44,1	0,84	
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,575	0,065	33,05	0,0005	0	20	0,05	1,2	0	1,5	0,01	
	Соль		1,5	1,5									5,5	1,1	0,3	0,044	
	Вода			306													
	<b>Итого:</b>					<b>5,815</b>	<b>4,205</b>	<b>37,0775</b>	<b>210,5</b>	<b>0,08975</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0,8375</b>	<b>16,675</b>	<b>9,5</b>	<b>45,9</b>	<b>0,894</b>
	<b>Сок натуральный</b>	<b>160</b>	160	160	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>41,472</b>	<b>73,6</b>	<b>0,0512</b>	<b>3,2</b>			<b>1,8</b>	<b>11,2</b>	<b>6,4</b>	<b>2,2</b>	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>37,5</b>	37,5	37,5	<b>2,50125</b>	<b>0,49875</b>	<b>12,87375</b>	<b>67,875</b>	<b>0,06375</b>			<b>0,825</b>	<b>13,125</b>	<b>59,25</b>	<b>17,625</b>	<b>1,5</b>	
	<b>Итого за обед:</b>					<b>26,84825</b>	<b>19,93675</b>	<b>108,5688</b>	<b>635,04</b>	<b>0,3985</b>	<b>25,19</b>	<b>82,1525</b>	<b>2,5735</b>	<b>67,775</b>	<b>128,17</b>	<b>296,51</b>	<b>6,9835</b>
	<b>Полдник</b>																
№354 (200)	<b>Вареники ленивые со сметаной</b>	<b>150/20</b>															
	Творог		126	122	21,96	10,98	36,6	206,18	0,0488	0,61	61	0,244	200,08	28,06	268,4	0,488	
	Мука пшеничная		19	19	1,957	0,209	13,414	63,46	0,0323			0,285	3,42	3,04	16,34	2,28	

	Яйца			15	0,1	0,1	0,01	1,6	0,0007		0,0025	0,02	0,6	1,9	0,1	0,03
	Песок сахарный		5	5			4,99	19,95					0,15			0,015
	Сметана		20	20	0,52	3	0,72	32,4	0,006	0,08	20	0,06	17,6	1,8	12,2	0,04
	<b>Итого:</b>				<b>24,537</b>	<b>14,289</b>	<b>55,734</b>	<b>323,59</b>	<b>0,0878</b>	<b>0,69</b>	<b>81,0025</b>	<b>0,609</b>	<b>221,85</b>	<b>34,8</b>	<b>297,04</b>	<b>2,853</b>
	Кисломолочный продукт	184	191	184,3	4,9761	4,6075	19,9044	145,597	0,05529	1,6587	36,86		223,003	27,645	173,242	0,1843
	Печенье	45	45	45	2,2	3	22,4	125,2	0,01		0,004		8,8	27	6	0,6
	<b>Итого за полдник:</b>				<b>31,7131</b>	<b>21,8965</b>	<b>98,0384</b>	<b>594,387</b>	<b>0,15309</b>	<b>2,3487</b>	<b>117,8665</b>	<b>0,609</b>	<b>453,653</b>	<b>89,445</b>	<b>476,282</b>	<b>3,6373</b>
	<b>Итого за день:</b>				<b>63,36335</b>	<b>44,94525</b>	<b>251,3232</b>	<b>1456,597</b>	<b>0,64199</b>	<b>36,9887</b>	<b>210,019</b>	<b>4,0385</b>	<b>603,378</b>	<b>237,735</b>	<b>853,472</b>	<b>13,1138</b>

день 12					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	P	Fe
	<b>Завтрак</b>															
№ 3	<b>Б-д с сыром</b>	<b>10/40</b>														
	Сыр		11	10	2,32	2,95		36,4	0,004	0,07	26	0,05	88	3,5	50	0,1
	Хлеб пшеничный		40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
	<b>Итого:</b>				<b>5,32</b>	<b>4,11</b>	<b>20,56</b>	<b>141,2</b>	<b>0,048</b>	<b>0,07</b>	<b>26</b>	<b>0,73</b>	<b>95,6</b>	<b>8,7</b>	<b>76</b>	<b>0,58</b>
№ 314 (2004)	<b>Запеканка пшеничная со сметаной</b>	<b>150/20</b>														
	Пшеница		40	40	4,6	1,32	26,6	136,8	0,168	0	0	0,12	10,8	33,2	93,2	1,08
	Молоко		126	126	3,654	4,032	5,922	75,6	0,0504	1,638	25,2		151,2	17,64	113,4	0,126
	Песок сахарный		4	4			3,992	15,96					0,12			0,012
	Яйца		1 / 10	5	0,1	0,1	0,01	1,6	0,0007		0,0025	0,02	0,6	1,9	0,1	0,03
	Масло сливочное		4	4	0,032	2,86	0,052	26,44	0,0004	0	16	0,04	0,96	0	1,2	0,008
	Сухари панир		4	4	0,3	0,116	2,056	10,48	0,0044	0	0	0,068	0,76	0,52	2,6	0,048
	Сметана		4+20	24	0,624	3,6	0,864	38,88	0,0072	0,096	24	0,072	21,12	2,16	14,64	0,048
	<b>Итого:</b>				<b>9,31</b>	<b>12,028</b>	<b>39,496</b>	<b>305,76</b>	<b>0,2311</b>	<b>1,734</b>	<b>65,2025</b>	<b>0,32</b>	<b>185,56</b>	<b>55,42</b>	<b>225,14</b>	<b>1,352</b>
№ 692	<b>Кофейный напиток</b>	<b>200</b>														
	Кофейный напиток		2	2												
	Молоко		60	60	1,74	1,92	2,82	36	0,024	0,78	12	0	72	8,4	54	0,06
	Вода			162												
	Песок сахарный		10	10			9,98	39,9					0,3			0,03
	<b>Итого:</b>				<b>1,74</b>	<b>1,92</b>	<b>12,8</b>	<b>75,9</b>	<b>0,024</b>	<b>0,78</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>72,3</b>	<b>8,4</b>	<b>54</b>	<b>0,09</b>
	<b>Итого за завтрак:</b>				<b>16,37</b>	<b>18,058</b>	<b>72,856</b>	<b>522,86</b>	<b>0,3031</b>	<b>2,584</b>	<b>103,2025</b>	<b>1,05</b>	<b>353,46</b>	<b>72,52</b>	<b>355,14</b>	<b>2,022</b>
	<b>2-ой завтрак</b>															
	<b>Банан</b>	<b>100</b>	100	60	0,9	0,3	12,6	57,6	0,024	6		0,24	4,8	25,2	16,8	0,36
	<b>Напиток витаминизиров.</b>	<b>37,5</b>	37,5	37,5			4,2	15,1								
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>				<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>16,8</b>	<b>72,7</b>	<b>0,024</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0,24</b>	<b>4,8</b>	<b>25,2</b>	<b>16,8</b>	<b>0,36</b>

<b>Обед</b>																
	<b>Помидор св. порционный</b>	41	44	41	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 (200)	<b>Свекольник с грудкой куриной</b>	<b>10/235</b>														
	Свекла	61	39	0,78	0,156	6,357	30,03	0,0468	7,8	0	0,039	3,9	8,97	22,62	0,351	
	Капуста свежая	16	12	2,76	0,192	5,772	35,88	0,108			0,06	10,68	10,56	27,12	0,84	
	Морковь	13	11	0,143	0,011	0,759	3,85	0,0066	0,55	0	0,044	2,97	4,18	6,38	0,077	
	Лук репчатый	10	9	0,126	0,018	0,27	3,69	0,0045	0,9	0	0,072	2,79	1,26	5,22	0,072	
	Масло сливочное	4	4	0,032	2,86	0,052	26,44	0,0004	0	16	0,04	0,96	0	1,2	0,008	
	Соль	1,5	1,5									5,5	1,1	0,3	0,044	
	Вода		176													
	Грудка куриная	18	13	2,88	0	39,24	0,0108	0	0	0,072	1,62	3,96	33,84	0,486	0,432	
	<b>Итого:</b>			<b>6,721</b>	<b>3,237</b>	<b>52,45</b>	<b>99,9008</b>	<b>0,1663</b>	<b>9,25</b>	<b>16,072</b>	<b>1,875</b>	<b>25,26</b>	<b>58,81</b>	<b>63,026</b>	<b>1,78</b>	
№ 534	<b>Капуста тушеная с мясом</b>	<b>43/140</b>														
	Капуста свежая	200	160	2,88	0,16	7,52	44,8	0,048	72	0	0,16	76,8	25,6	49,6	0,96	
	Морковь	5,5	3,5	0,385	0,042	2,4675	11,83	0,00595			0,0525	0,665	0,56	2,94	0,056	
	Лук репчатый	6,5	5,5	0,0715	0,0055	0,3795	1,925	0,0033	0,275	0	0,022	1,485	2,09	3,19	0,0385	
	Масло сливочное	4	4	0,032	2,86	0,052	26,44	0,0004	0	16	0,04	0,96	0	1,2	0,008	
	Лимонная кислота	0,13	0,13													
	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	
	Лавровый лист	0,02	0,02													
	Говядина	95	67,25	12,5085	10,76	207,1	146,605	0,04035	0	0,38	8,55	6,0525	14,795	126,43	1,81575	
	<b>Итого:</b>															
№ 639	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>														
	Смесь	10														
	Вода		200													
	Песок сахарный	10	10			9,98	39,9					0,3			0,03	
	Кислота лимонная	0,2	0,2													
	<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,98</b>	<b>39,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>37,5</b>	<b>37,5</b>	<b>37,5</b>	<b>2,50125</b>	<b>0,49875</b>	<b>12,87375</b>	<b>67,875</b>	<b>0,06375</b>			<b>0,825</b>	<b>13,125</b>	<b>59,25</b>	<b>17,625</b>	<b>1,5</b>
	<b>Итого за обед:</b>															
	<b>Полдник</b>															
№678	<b>Шарлотка из яблок</b>	<b>85</b>														
	Песок сахарный	3	3				10	40				0,3			0,03	
	Яйца		5	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	
	<b>Итого:</b>			<b>3,1425</b>	<b>4,5625</b>	<b>20,902</b>	<b>148,6</b>	<b>40,05335</b>	<b>3,695</b>	<b>3,0225</b>	<b>0,6425</b>	<b>31,675</b>	<b>12,575</b>	<b>38,575</b>	<b>1,245</b>	
	Снежок	184	191	184,3	4,9761	4,6075	19,9044	145,597	0,05529	1,6587	36,86		223,003	27,645	173,242	0,1843
	<b>Итого за полдник:</b>			<b>8,1186</b>	<b>9,17</b>	<b>40,8064</b>	<b>294,197</b>	<b>40,10864</b>	<b>5,3537</b>	<b>39,8825</b>	<b>0,6425</b>	<b>254,678</b>	<b>40,22</b>	<b>211,817</b>	<b>1,4293</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>25,3886</b>	<b>27,528</b>	<b>130,4624</b>	<b>889,757</b>	<b>40,43574</b>	<b>13,9377</b>	<b>143,085</b>	<b>1,9325</b>	<b>612,938</b>	<b>137,94</b>	<b>583,757</b>	<b>3,8113</b>	

день 13					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
	<b>Завтрак</b>															
№ 3	<b>Б-д с сыром</b>	<b>13/40</b>														
	Сыр		14	13	3,016	3,835		47,32	0,0052	0,091	33,8	0,065	114,4	4,55	65	0,13
	Хлеб пшеничный		40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
	<b>Итого:</b>				<b>6,016</b>	<b>4,995</b>	<b>20,56</b>	<b>152,12</b>	<b>0,0492</b>	<b>0,091</b>	<b>33,8</b>	<b>0,745</b>	<b>122</b>	<b>9,75</b>	<b>91</b>	<b>0,61</b>
№302 (2004)	<b>Каша молочная гречневая с маслом сливочным и сахаром</b>	<b>200/3</b>														
	Крупа гречневая		40	40	5,04	1,32	4,52	123,2	0,172			0,32	8	80	119,2	2,68
	Молоко		173	173	5,017	5,536	8,131	103,8	0,0692	2,249	34,6	0	207,6	24,22	155,7	0,173
	Песок сахарный		1,5	1,5			1,497	5,985					0,045			0,0045
	Соль		0,5	0,5									2,6	0,5	0,2	0,02
	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
	<b>Итого:</b>															
№ 630	<b>Чай с сахаром и молоком</b>	<b>150/50/9</b>														
	Молоко		50	50	1,45	1,6	2,35	30	0,02	0,65	10	0	60	7	45	0,05
	Чай		0,615	0,615												
	Вода			154												
	Песок сахарный		9	9			8,982	35,91					0,27			0,027
	<b>Итого:</b>				<b>1,45</b>	<b>1,6</b>	<b>11,332</b>	<b>65,91</b>	<b>0,02</b>	<b>0,65</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>60,27</b>	<b>7</b>	<b>45</b>	<b>0,077</b>
	<b>Итого за завтрак:</b>				<b>7,466</b>	<b>6,595</b>	<b>31,892</b>	<b>218,03</b>	<b>0,0692</b>	<b>0,741</b>	<b>43,8</b>	<b>0,745</b>	<b>182,27</b>	<b>16,75</b>	<b>136</b>	<b>0,687</b>
	<b>2-ой завтрак</b>															
	Апельсин	100	100	67	0,603	0,134	5,427	28,81	0,0268	40,2		0,134	22,78	8,71	15,41	0,201
	Напиток витаминизиров.	37,5	37,5	37,5			4,2	15,1								
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>				<b>0,603</b>	<b>0,134</b>	<b>9,627</b>	<b>43,91</b>	<b>0,0268</b>	<b>40,2</b>	<b>0</b>	<b>0,134</b>	<b>22,78</b>	<b>8,71</b>	<b>15,41</b>	<b>0,201</b>
	<b>Обед</b>															
	<b>Салат из моркови с изюмом</b>	<b>60</b>														
	Морковь		73	58	0,754	0,058	4,002	20,3	0,0348	2,9	0	0,232	15,66	22,04	33,64	0,406
	Изюм		2,95	2,95	0,06785	0,01475	1,9411	8,2895	0,004425			0,01475	2,36	1,239	3,8055	0,0885
	<b>Итого:</b>															
	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
	<b>ИТОГО:</b>				<b>2,54</b>	<b>2,3</b>	<b>0,14</b>	<b>31,4</b>	<b>0,0148</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>0,12</b>	<b>11</b>	<b>2,4</b>	<b>38,4</b>	<b>0,5</b>
№ 157	<b>Солянка домашняя с мясом</b>	<b>15/235</b>														
	Масло сливочное		4	4	0,032	2,86	0,052	26,44	0,0004	0	16	0,04	0,96	0	1,2	0,008
	Соль		1,5	1,5												
	Говядина		32	24	5,12	0	69,76	0,0192	0	0	0,128	2,88	7,04	60,16	0,864	0,648
	Лук репчатый		28	25	0,35	0,05	0,75	10,25	0,0125	2,5	0	0,2	7,75	3,5	14,5	0,2
	Огурцы консервированные		39	13	0,09	0,011	0,2	1,43	0,0022	1,43		0,011	2,53	1,54	2,64	0,066
	Картофель		45	35	0,7	0,14	5,705	26,95	0,042	7	0	0,035	3,5	8,05	20,3	0,315
	<b>Итого:</b>				<b>6,292</b>	<b>3,061</b>	<b>76,467</b>	<b>65,0892</b>	<b>0,0571</b>	<b>10,93</b>	<b>16,128</b>	<b>3,166</b>	<b>21,78</b>	<b>73,25</b>	<b>39,504</b>	<b>1,237</b>

№ 486	<b>Голубцы ленивые</b>	<b>30/180</b>														
	Капуста свежая		174	138	2,484	0,138	6,486	38,64	0,0414	62,1	0	0,138	66,24	22,08	42,78	0,828
	Говядина		97	72	13,392	11,52	211,46	156,96	0,0432	0	0,388	8,73	6,48	15,84	135,36	1,944
	Рис		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		25	21	0,294	0,042	0,63	8,61	0,0105	2,1	0	0,168	6,51	2,94	12,18	0,168
	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
	Яйцо		1/7шт.	4	0,508	0,46	0,028	6,28	0,00296		10	0,024	2,2	0,48	7,68	0,1
	Масло растительное		5	5			4,995	44,95				2,2			0,1	
	<b>Соус</b>															
	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
	Морковь		15	12,5	0,1625	0,0125	0,8625	4,375	0,0075	0,625	0	0,05	3,375	4,75	7,25	0,0875
	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
	Сметана		12,5	12,5	0,1	8,9375	0,1625	82,625	0,00125	0	50	0,125	3	0	3,75	0,025
	Соль		0,5	0,5									2,6	0,5	0,2	0,02
	Вода			10												
	<b>Итого:</b>				<b>17,8545</b>	<b>34,088</b>	<b>228,032</b>	<b>453,42</b>	<b>0,11871</b>	<b>65,225</b>	<b>104,388</b>	<b>11,621</b>	<b>95,165</b>	<b>52,65</b>	<b>231,42</b>	<b>3,3365</b>
№ 631	<b>Компот из кураги</b>	<b>200</b>														
	Курага		10	10	0,52	0,03	5,1	23,2	0,01	0,4		0,55	16	10,5	14,6	0,32
	Вода			200												
	Лимонная кислота		0,2	0,2												
	Песок сахарный		9	9			8,982	35,91					0,27			0,027
	<b>Итого:</b>				<b>0,52</b>	<b>0,03</b>	<b>14,082</b>	<b>59,11</b>	<b>0,01</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0,55</b>	<b>16,27</b>	<b>10,5</b>	<b>14,6</b>	<b>0,347</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>37,5</b>	37,5	37,5	<b>2,50125</b>	<b>0,49875</b>	<b>12,87375</b>	<b>67,875</b>	<b>0,06375</b>			<b>0,825</b>	<b>13,125</b>	<b>59,25</b>	<b>17,625</b>	<b>1,5</b>
	<b>Итого за обед:</b>				<b>27,33025</b>	<b>37,69025</b>	<b>332,3173</b>	<b>649,8692</b>	<b>0,25706</b>	<b>77,18</b>	<b>120,516</b>	<b>16,212</b>	<b>152,315</b>	<b>200,9</b>	<b>310,599</b>	<b>6,528</b>
	<b>Полдник</b>															
№ 366 (2004)	<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком</b>	<b>120/15</b>														
	Творог		113	112	20,16	10,08	33,6	189,28	0,0448	0,56	56	0,224	183,68	25,76	246,4	0,448
	Мука пшеничная		10	10	1,03	0,11	7,06	33,4	0,017			0,15	1,8	1,6	8,6	1,2
	Яйцо		1/16 шт.	3	0,381	0,345	0,021	4,71	0,00222		7,5	0,018	1,65	0,36	5,76	0,075
	Песок сахарный		1	1			0,998	3,99					0,03			0,003
	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
	Сухари		4,5	4,5	0,3375	0,1305	2,313	11,79	0,00495	0	0	0,0765	0,855	0,585	2,925	0,054
	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
	Соль		1	1												
	Сгущенное молоко		15	15	1,08	1,275	8,325	49,2	0,009	0,15	6,3	0,03	4,605	5,1	32,85	0,03
	Изюм		10,4	10,4	0,2392	0,052	6,8432	280,355	0,0156			0,052	8,32	4,368	13,416	0,312
	<b>Итого:</b>				<b>23,3257</b>	<b>14,23</b>	<b>59,3007</b>	<b>594,11</b>	<b>0,09472</b>	<b>0,722</b>	<b>82,8</b>	<b>0,5845</b>	<b>204,18</b>	<b>38,043</b>	<b>312,531</b>	<b>2,133</b>
	<b>Печенье</b>	<b>35</b>	35	35												
	<b>Сок натуральный</b>	<b>160</b>	160	160	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,2</b>	<b>73,6</b>	<b>0,02</b>	<b>3,2</b>			<b>11,2</b>	<b>11,2</b>	<b>6,4</b>	<b>2,2</b>
	<b>Итого за полдник:</b>				<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,2</b>	<b>73,6</b>	<b>0,02</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,2</b>	<b>11,2</b>	<b>6,4</b>	<b>2,2</b>
	<b>Итого за день:</b>				<b>33,25025</b>	<b>37,89025</b>	<b>418,2773</b>	<b>723,4884</b>	<b>0,27706</b>	<b>80,38</b>	<b>120,516</b>	<b>19,092</b>	<b>170,555</b>	<b>272,26</b>	<b>317,863</b>	<b>9,376</b>

день 14

Пищевые вещества

Витамины мг

Минеральные вещества. мг



№ рецепт.с борник	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Брутто гр	Нетто, гр	Б	Ж	У	Энерг. ценност ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	<u>Завтрак</u>															
№ 311 (2004)	<b>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным и сахаром</b>	<b>200/3</b>														
	хлопья овсяные		25	25	3,075	1,55	15,45	88	0,1125			0,4	13	32,25	82	0,9
	Молоко		184	184	5,336	5,888	8,648	110,4	0,0736	2,392	36,8	0	220,8	25,76	165,6	0,184
	Песок сахарный		1,5	1,5			1,497	5,985					0,045			0,0045
	Соль		0,5	0,5									2,6	0,5	0,2	0,02
	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
	<b>Итого:</b>															
№ 693	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>														
	Какао-порошок		2,25	2,25	0,54675	0,3375	0,2295	6,5025	0,00225			0,00675	2,88	9,5625	14,7375	0,495
	Вода			110												
	Молоко		100	100	2,9	3,2	4,7	60	0,04	1,3	20	0	120	14	90	0,1
	Песок сахарный		10	10			9,98	39,9					0,3			0,03
	<b>Итого:</b>				<b>3,44675</b>	<b>3,5375</b>	<b>14,9095</b>	<b>106,4025</b>	<b>0,04225</b>	<b>1,3</b>	<b>20</b>	<b>0,00675</b>	<b>123,18</b>	<b>23,5625</b>	<b>104,7375</b>	<b>0,625</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
	<b>Йогурт</b>	<b>125</b>	125	125	4,8	1,8	34,3	108	0,04	0,6	12	2,64	134,4	103,2	15,6	0,1
	<b>Итого за завтрак:</b>				<b>11,24675</b>	<b>6,4975</b>	<b>69,7695</b>	<b>319,2025</b>	<b>0,12625</b>	<b>1,9</b>	<b>32</b>	<b>3,32675</b>	<b>265,18</b>	<b>131,9625</b>	<b>146,3375</b>	<b>1,205</b>
	<u>2-ой завтрак</u>															
	<b>Груша</b>	<b>100</b>	100	90	0,36	0,27	9,27	42,3	0,018	4,5		0,36	17,1	10,8	14,4	2,07
	<b>Напиток витаминизиров.</b>	<b>37,5</b>	37,5	37,5			4,2	15,1								
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>				<b>0,36</b>	<b>0,27</b>	<b>13,47</b>	<b>57,4</b>	<b>0,018</b>	<b>4,5</b>	<b>0</b>	<b>0,36</b>	<b>17,1</b>	<b>10,8</b>	<b>14,4</b>	<b>2,07</b>
	<u>Обед</u>															
№ 29	<b>Салат из свеклы с чесноком</b>	<b>60</b>														
	Свекла		64	53	1,06	0,212	8,639	40,81	0,0636	10,6	0	0,053	5,3	12,19	30,74	0,477
	Чеснок		2	1,5	0,0975	0,0075	0,4485	2,235	0,0012	0,15		0,0045	2,7	0,45	1,5	0,0225
	Масло растительное		3	3			2,997	26,97				1,32			0,06	
	<b>Итого:</b>				<b>1,1575</b>	<b>3,2165</b>	<b>9,0875</b>	<b>70,015</b>	<b>0,0648</b>	<b>10,75</b>	<b>0</b>	<b>1,3775</b>	<b>8</b>	<b>12,64</b>	<b>32,3</b>	<b>0,4995</b>
№ 151	<b>Суп рисовый с мясом</b>	<b>15/235</b>														
	Крупа рисовая		14	14	0,98	0,14	10,36	46,62	0,0112	0	0	0,056	1,12	7	21	0,14
	Лук репчатый		15,5	9,5	0,133	0,019	0,285	3,895	0,00475	0	0	0,076	2,945	1,33	5,51	0,076
	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			235												
	Говядина		32	24	4,464	3,84	69,76	52,32	0,0144	0	0,128	0,096	2,16	5,28	45,12	0,648
	Соль		2	2									2,6	0,5	0,2	0,02
	<b>Итого</b>				<b>5,601</b>	<b>6,144</b>	<b>80,444</b>	<b>122,665</b>	<b>0,03065</b>	<b>0</b>	<b>12,128</b>	<b>0,258</b>	<b>6,945</b>	<b>13,61</b>	<b>72,53</b>	<b>0,87</b>
№ 438	<b>Азу</b>	<b>40/160</b>														
	Говядина		86	63,5	11,811	10,16	187,48	138,43	0,0381	0	0,344	0,254	5,715	13,97	119,38	1,7145
	Масло растительное		5	5			4,995	44,95				2,2			0,1	
	Лук репчатый		15	12	0,168	0,024	0,36	4,92	0,006	1,2	0	0,096	3,72	1,68	6,96	0,096



№311 (2004)	<b>Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром</b>	<b>200/3</b>														
	Крупа манная		20	20	1,44	2,145	9,88	46,62	0,02			0,21	2,8	2,52	11,9	0,14
	Молоко		187	187	5,423	5,984	8,789	112,2	0,0748	2,431	37,4	0	224,4	26,18	168,3	0,187
	Песок сахарный		1,5	1,5			1,497	5,985					0,045			0,0045
	Соль		0,5	0,5									2,6	0,5	0,2	0,02
	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
	<b>Итого:</b>				<b>6,887</b>	<b>10,274</b>	<b>20,205</b>	<b>184,635</b>	<b>0,0951</b>	<b>2,431</b>	<b>49,4</b>	<b>0,24</b>	<b>230,565</b>	<b>29,2</b>	<b>181,3</b>	<b>0,3575</b>
№ 692	<b>Кофейный напиток</b>	<b>200</b>														
	Кофейный напиток		2	2												
	Молоко		60	60	1,74	1,92	2,82	36	0,024	0,78	12	0	72	8,4	54	0,06
	Вода			162												
	Песок сахарный		10	10			9,98	39,9					0,3			0,03
	<b>Итого:</b>				<b>1,74</b>	<b>1,92</b>	<b>12,8</b>	<b>75,9</b>	<b>0,024</b>	<b>0,78</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>72,3</b>	<b>8,4</b>	<b>54</b>	<b>0,09</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
	<b>Итого за завтрак:</b>				<b>11,627</b>	<b>13,354</b>	<b>53,565</b>	<b>365,335</b>	<b>0,1631</b>	<b>3,211</b>	<b>61,4</b>	<b>0,92</b>	<b>310,465</b>	<b>42,8</b>	<b>261,3</b>	<b>0,9275</b>
	<b>2-ой завтрак</b>															
	<b>Апельсин</b>	<b>100</b>	100	67	0,603	0,134	5,427	28,81	0,0268	40,2		0,134	22,78	8,71	15,41	0,201
	<b>Напиток витаминизиров.</b>	<b>37,5</b>	<b>37,5</b>	37,5			4,2	15,1								
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>				<b>0,603</b>	<b>0,134</b>	<b>9,627</b>	<b>43,91</b>	<b>0,0268</b>	<b>40,2</b>	<b>0</b>	<b>0,134</b>	<b>22,78</b>	<b>8,71</b>	<b>15,41</b>	<b>0,201</b>
	<b>Обед</b>															
№109	<b>Борщ с мясом</b>	<b>15/235</b>														
	Говядина		32	24												
	Свекла		47	37	0,74	0,148	6,031	28,49	0,0444	7,4	0	0,037	3,7	8,51	21,46	0,333
	Капуста свежая		36	28	0,504	0,028	1,316	7,84	0,0084	12,6	0	0,028	13,44	4,48	16,24	0,168
	Морковь		14,5	11,5	0,1495	0,0115	0,7935	4,025	0,0069	0,575	0	0,046	3,105	4,37	6,67	0,0805
	Лук репчатый		11	9	0,126	0,018	0,27	3,69	0,0045	0,9	0	0,072	2,79	1,26	5,22	0,072
	Соль		2	2									2,6	0,5	0,2	0,02
	Масло сливочное		4	4	0,032	2,86	0,052	26,44	0,0004	0	16	0,04	0,96	0	1,2	0,008
	Лимонная кислота		0,11	0,11												
	<b>Итого:</b>				<b>1,5515</b>	<b>3,0655</b>	<b>8,4625</b>	<b>70,485</b>	<b>0,0646</b>	<b>21,475</b>	<b>16</b>	<b>0,223</b>	<b>23,995</b>	<b>18,62</b>	<b>50,79</b>	<b>0,6615</b>
№ 383 (2004)	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе</b>	<b>60</b>														
	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		3,5	3,5	0,3605	0,0385	2,471	11,69	0,00595			0,0525	0,63	0,56	3,01	0,42
	Соль		1,5	1,5									2,6	0,5	0,2	0,02
	Масло сливочное		4	4	0,032	2,86	0,052	26,44	0,0004	0	16	0,04	0,96	0	1,2	0,008
	<b>Итого:</b>				<b>12,2325</b>	<b>3,3425</b>	<b>2,523</b>	<b>98,81</b>	<b>0,07295</b>	<b>0,74</b>	<b>23,4</b>	<b>0,7585</b>	<b>22,69</b>	<b>23,26</b>	<b>159,81</b>	<b>0,818</b>
№600	<b>Соус сметанный</b>	<b>20</b>														
	Сметана		5	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,0015	0,02	5	0,015	4,4	0,45	3,05	0,01
	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
	Вода			15												
	<b>Итого:</b>				<b>0,2845</b>	<b>0,7665</b>	<b>1,239</b>	<b>13,11</b>	<b>0,00405</b>	<b>0,02</b>	<b>5</b>	<b>0,0375</b>	<b>4,67</b>	<b>0,69</b>	<b>4,34</b>	<b>0,19</b>

№ 520	<b>Пюре картофельное</b>	<b>150</b>														
	Картофель		171	128	2,56	0,512	20,864	98,56	0,1536	25,6	0	0,128	12,8	29,44	74,24	1,152
	Молоко		24	24	0,696	0,768	1,128	14,4	0,0096	0,312	4,8	0	28,8	3,36	21,6	0,024
	Масло сливочное		5	5	0,03	2,9	0,052	26,4	0,0004		0,02		1	1,2		0,01
	<b>Итого:</b>				<b>3,286</b>	<b>4,18</b>	<b>22,044</b>	<b>139,36</b>	<b>0,1636</b>	<b>25,912</b>	<b>4,82</b>	<b>0,128</b>	<b>42,6</b>	<b>34</b>	<b>95,84</b>	<b>1,186</b>
№630	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200/9</b>														
	Чай		0,6	0,6												
	Вода			193												
	Песок сахарный		9	9			8,982	35,91				0,27				0,027
	<b>Итого:</b>				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,982</b>	<b>35,91</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,27</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,027</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>37,5</b>		<b>37,5</b>	<b>2,50125</b>	<b>0,49875</b>	<b>12,87375</b>	<b>67,875</b>	<b>0,06375</b>			<b>0,825</b>	<b>13,125</b>	<b>59,25</b>	<b>17,625</b>	<b>1,5</b>
	<b>Итого за обед</b>				<b>19,85575</b>	<b>11,85325</b>	<b>56,12425</b>	<b>425,55</b>	<b>0,36895</b>	<b>48,147</b>	<b>49,22</b>	<b>1,972</b>	<b>107,35</b>	<b>135,82</b>	<b>328,405</b>	<b>4,3825</b>
	<b>Полдник</b>															
№ 348	<b>Омлет с морковью</b>	<b>150</b>														
	Яйцо			75	9,525	8,625	0,525	117,75	0,0555		187,5	0,45	41,25	9	144	1,875
	Молоко		50	50	1,45	1,6	2,35	30	0,02	0,65	10	0	60	7	45	0,05
	Соль		1,5	1,5									2,9	0,6	0,2	0,0232
	Масло растительное		4,5	4,5		2,5		22,5				1,1		0,5		
	Морковь		50	39	0,507	0,039	2,691	13,65	0,0234	1,95	0	0,156	10,53	14,82	22,62	0,273
	<b>Итого:</b>				<b>11,482</b>	<b>12,764</b>	<b>5,566</b>	<b>183,9</b>	<b>0,0989</b>	<b>2,6</b>	<b>197,5</b>	<b>1,706</b>	<b>114,68</b>	<b>31,92</b>	<b>211,82</b>	<b>2,2212</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>43,5</b>	43,5	43,5	3,2625	1,2615	22,359	113,97	0,04785	0	0	0,7395	8,265	5,655	28,275	0,522
	Снежок	184	191	184,3	<b>4,9761</b>	<b>4,6075</b>	<b>19,9044</b>	<b>145,597</b>	<b>0,05529</b>	<b>1,6587</b>	<b>36,86</b>		<b>223,003</b>	<b>27,645</b>	<b>173,242</b>	<b>0,1843</b>
	<b>Печенье</b>	<b>45</b>	45	45	<b>2,2</b>	<b>3</b>	<b>22,4</b>	<b>125,2</b>	<b>0,01</b>		<b>0,004</b>		<b>8,8</b>	<b>27</b>	<b>6</b>	<b>0,6</b>
	<b>Итого за полдник:</b>				<b>21,9206</b>	<b>21,633</b>	<b>70,2294</b>	<b>568,667</b>	<b>0,21204</b>	<b>4,2587</b>	<b>234,364</b>	<b>2,4455</b>	<b>354,748</b>	<b>92,22</b>	<b>419,337</b>	<b>3,5275</b>
	<b>Итого за день</b>				<b>54,00635</b>	<b>46,97425</b>	<b>189,5457</b>	<b>1403,462</b>	<b>0,77089</b>	<b>95,8167</b>	<b>344,984</b>	<b>5,4715</b>	<b>795,343</b>	<b>279,55</b>	<b>1024,452</b>	<b>9,0385</b>































































































































































