

1 день

с 3 до 7 лет

Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества и витамины					№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак														
Кулеш молочный	пшено	20	20	200	69.6	2.3	0.66	13.3	5.4	1.4	0.124	0.008	0	181
	масло сл.	3	3		22.02	0.012	2.355	0.015	0.72	0.06	0.003	0.003	0	
	сахар	10	10		37.9	0	0	9.98	0.2	0.3	0	0	0	
	молоко	100	100		52	2.8	2.5	4.7	121	0.1	0.03	0.13	0.1	
Бутерброд с маслом	хлеб пшеничный	20	20	20\5	52.4	1.54	0.6	9.96	4	0.18	0.022	0.016	0	1
	масло сл.	5	5		36.7	0.02	3.925	0.025	1.2	0.1	0.005	0.005	0	
Кофейный напиток на сгущенном молоке	кофе злаковый	2	2	200	0	0	0	0	0.98	0.006	0.0004	0.0012	0.004	263
	сгущенное молоко	40	40		128	2.88	3.4	22.4	122.8	0.08	0.024	0.08	0.4	
Итого				425	398.62	6.67	10.04	37.98	133.50	2.15	0.18	0.16	0.10	
II завтрак														
Кефир	кефир	150	150	150	84	4.2	4.8	6.15	180	0.15	0.045	0.255	1.05	253
Итого				150	84.00	4.20	4.80	6.15	180.00	0.15	0.05	0.26	1.05	
Обед														
Икра кабачковая с растительным маслом	икра кабачковая	30	30	30	16.5	0.24	1.2	1.29	13.2	2.7	0.15	0.015	6	6
	масло рас.	0.8	0.8		7.192	0	0.7992	0	0	0	0	0	0	
Щи из свежей капусты с картофелем мясом и сметаной	капуста	50	50	200	13.5	0.9	0.05	2.35	24	0.5	0.03	0.025	25	32
	масло сл.	2	2		14.68	0.008	1.57	0.01	0.48	0.04	0.002	0.002	0	
	масло рас.	2	2		17.98	0	1.998	0	0	0	0	0	0	
	лук	20	20		8.2	0.28	0	1.82	6.2	0.16	0.01	0.004	2	
	сметана	7	7		14.42	0.196	1.4	0.224	12.6	0.014	0.0042	0.014	0.07	
	морковь	20	20		6.8	0.26	0.02	1.68	10.2	0.24	0.012	0.014	1	
	мясо	25	20		43.6	3.72	3.2	0	1.8	0.52	0.12	0.3	0	
	картофель	50	50		40	1	0.2	8.65	5	0.45	0.06	0.025	10	
Каша перловая рассыпчатая	перловка	30	30	100	97.2	2.79	0.33	22.11	11.4	0.99	0.036	0.018	0	161
	масло сл.	2	2		14.68	0.008	1.57	0.01	0.48	0.04	0.002	0.002	0	
Гуляш из отварной говядины	лук	30	30	60	12.3	0.42	0	2.73	9.3	0.24	0.015	0.006	3	90
	морковь	30	30		10.2	0.39	0.03	2.52	15.3	0.36	0.018	0.021	1.5	
	мясо	60	45		98.1	8.37	7.2	0	4.05	1.17	0.27	0.675	0	
	томатная паста	3	3		2.97	0.144	0	0.57	0.6	0.06	0.0045	0.51	0.78	
	масло сл.	2	2		14.68	0.008	1.57	0.01	0.48	0.04	0.002	0.002	0	
	масло рас.	2	2		17.98	0	1.998	0	0	0	0	0	0	

Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества и витамины					№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
Хлеб	хлеб пшеничный	44	44	44	115.28	3.388	1.32	21.912	8.8	0.396	0.0484	0.0352	0	
	хлеб ржаной	40	40	40	72.4	2.64	0.48	13.68	0.84	0.8	0.032	0.02	0	
Кисель из концентрата на плодах или ягодных экстрактах	кисель плодово- ягодный	14	14	200	4.9	0.042	0	12.6	0.63	0	0.042	0.042	2.66	274
	сахар	10	10		37.9	0	0	9.98	0.2	0.3	0	0	0	
Итого				674	643.56	24.80	24.94	92.17	125.36	8.72	0.86	1.73	52.01	
Полдник														
Пирожок печёный с повидлом	мука	50	50	80	167	5.15	0.55	34.5	9	0.6	0.085	0.4	0	142
	яйцо	8	8		12.56	1.016	0.92	0.056	4.4	0.216	0.0056	0.0352	0	
	молоко	40	40		20.8	1.12	1	1.88	48.4	0.04	0.012	0.052	0.04	
	сахар	7.6	7.6		28.804	0	0	7.5848	0.152	0.228	0	0	0	
	повидло	10	10		24.8	0.03	0	6.02	1.4	0.15	0.004	0.002	0.05	
	масло сл.	2.8	2.8		20.552	0.0112	2.198	0.014	0.672	0.056	0.0028	0.0028	0	
	масло рас.	4	4		35.96	0	3.996	0	0	0	0	0	0	
Молоко кипячёное	молоко	200	200	200	104	5.6	5	9.4	242	0.2	0.06	0.26	0.2	256
	сахар	10	10		37.9	0	0	9.98	0.2	0.3	0	0	0	
Итого				280	452.38	12.93	13.66	69.43	306.22	1.79	0.17	0.75	0.29	
Всего				1529	1578.56	48.60	53.44	205.73	745.08	12.81	1.26	2.90	53.45	

Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества и витамины					№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак														
Каша молочная "Дружба"	рис	12	12	200	39.6	0.84	0.12	8.568	2.88	0.216	0.0096	0.0048	0	183
	пшено	12	12		41.76	1.38	0.396	7.98	3.24	0.84	0.0744	0.0048	0	
	молоко	130	130		67.6	3.64	3.25	6.11	157.3	0.13	0.039	0.169	0.13	
	масло сл.	3	3		22.02	0.012	2.355	0.015	0.72	0.06	0.003	0.003	0	
	сахар	5.6	5.6		21.224	0	0	5.5888	0.112	0.168	0	0	0	
Бутерброд с маслом и сыром	хлеб пшеничный	20	20	20,5/10	52.4	1.54	0.6	9.96	4	0.18	0.022	0.016	0	2
	масло сл.	5	5		36.7	0.02	3.925	0.025	1.2	0.1	0.005	0.005	0	
	сыр	10	10		36	2.3	2.9	0	190	0.06	0.004	0.03	0.16	
Какао с молоком	какао	1	1	200	3.78	0.242	0.175	0.279	0.18	0.11	0.001	0.003	0	264
	сахар	10	10		37.9	0	0	9.98	0.2	0.3	0	0	0	
	молоко	120	120		62.4	3.36	3	5.64	145.2	0.12	0.036	0.156	0.12	
Итого				435	421.38	13.33	16.72	54.15	505.03	2.28	0.19	0.39	0.41	
II завтрак														
Ряженка	ряженка	150	150	150	76.5	4.2	3.75	6.3	181.5	0.15	0.045	0.195	0.15	253(2)
Итого				150	76.50	4.20	3.75	6.30	181.50	0.15	0.05	0.20	0.15	
Обед														
Морковь тушеная	морковь	47	40	40	13.6	0.52	0.04	3.36	20.4	0.48	0.024	0.028	2	407
	масло рас.	2	2		17.98	0	1.998	0	0	0	0	0	0	
Борщ с капустой картофелем мясом и сметаной	морковь	20	20	200	6.8	0.26	0.02	1.68	10.2	0.24	0.012	0.014	1	52
	картофель	50	50		40	1	0.2	8.65	5	0.45	0.06	0.025	10	
	мясо	25	20		48.2	3.64	3.68	0.14	3.2	0.6	0.014	0.03	0	
	лук	20	20		8.2	0.28	0	1.82	6.2	0.16	0.01	0.004	2	
	капуста	40	40		10.8	0.72	0.04	1.88	19.2	0.4	0.024	0.02	20	
	томатная паста	3	3		2.97	0.144	0	0.57	0.6	0.06	0.0045	0.51	0.78	
	сметана	7	7		14.42	0.196	1.4	0.224	12.6	0.014	0.0042	0.014	0.07	
	свекла	50	50		21	0.75	0.05	5	18.5	0.7	0.01	0.02	5	
	масло сл.	2	2		14.68	0.008	1.57	0.01	0.48	0.04	0.002	0.002	0	
	масло рас.	2	2		17.98	0	1.998	0	0	0	0	0	0	
Гречневый плов с мясом курицы	гречка	30	30	180	100.5	3.78	0.99	18.63	21	2.4	0.159	0.06	0	277
	масло сл.	4	4		29.36	0.016	3.14	0.02	0.96	0.08	0.004	0.004	0	
	мясо курицы	80	71		171.11	12.922	13.064	0.497	11.36	2.13	0.0497	0.1065	0	
	лук	30	30		12.3	0.42	0	2.73	9.3	0.24	0.015	0.006	3	
	морковь	30	30		10.2	0.39	0.03	2.52	15.3	0.36	0.018	0.021	1.5	
	масло рас.	2	2		17.98	0	1.998	0	0	0	0	0	0	

Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества и витамины					№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
Хлеб	хлеб пшеничный	44	44	44	115.28	3.388	1.32	21.912	8.8	0.396	0.0484	0.0352	0	
	хлеб ржаной	40	40	40	72.4	2.64	0.48	13.68	0.84	0.8	0.032	0.02	0	
Компот из смеси сухофруктов	сахар	9	9	200	34.11	0	0	8.982	0.18	0.27	0	0	0	268
	с/х фрукты	17	17		40.46	0.527	0	11.73	13.6	1.02	0	0	0.0102	
Итого				704	820.33	31.60	32.02	104.04	177.72	10.84	0.49	0.92	45.36	
Полдник														
Запеканка из творога со сгущенным молоком	мука	20	20	120/20	66.8	2.06	0.22	13.8	3.6	0.24	0.034	0.016	0	207
	манка	10	10		32.8	1.03	0.1	0.79	2	0.23	0.014	0.007	0	
	творог	80	80		124.8	13.36	7.2	1.04	120	32	0.04	0.24	0.4	
	яйцо	8	8		12.56	1.016	0.92	0.056	4.4	0.216	0.0056	0.0352	0	
	масло сл.	2.8	2.8		20.552	0.0112	2.198	0.014	0.672	0.056	0.0028	0.0028	0	
	масло рас.	2.8	2.8		25.172	0	2.7972	0	0	0	0	0	0	
	сахар	3	3		11.37	0	0	2.994	0.06	0.09	0	0	0	
	сгущенное молоко	20	20		64	1.44	1.7	11.2	61.4	0.04	0.012	0.04	0.2	
Чай с сахаром	чай	0.5	0.5	200	0.5	0.1	0	0.3	12.375	0	0.00175	0.0025	0	18
	сахар	10	10		37.9	0	0	9.98	0.2	0.3	0	0	0	
Апельсин	апельсин	113	98	98	39.2	0.882	0.196	7.938	33.32	0.294	0.0392	0.0294	58.8	
Итого				438	435.65	19.90	15.33	48.11	238.03	33.47	0.15	0.37	59.40	
Всего				1727	1753.87	69.03	67.82	212.59	1102.28	46.74	0.88	1.88	105.32	

Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества и витамины					№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак														
Каша пшеничная на сгущенном молоке	пшеничка	23	23	200	78.89	2.921	0.253	16.238	0	1.472	0.069	0.023	0	182
	сгущенное молоко	40	40		128	2.88	3.4	22.4	122.8	0.08	0.024	0.08	0.4	
	масло сл.	3	3		22.02	0.012	2.355	0.015	0.72	0.06	0.003	0.003	0	
Бутерброд с маслом	хлеб пшеничный	20	20	20\5	52.4	1.54	0.6	9.96	4	0.18	0.022	0.016	0	1
	масло сл.	5	5		36.7	0.02	3.925	0.025	1.2	0.1	0.005	0.005	0	
Кофейный напиток с сахаром	кофе злаковый	1.5	1.5	200	0	0	0	0	0.735	0.0045	0.0003	0.0009	0.003	432
	сахар	13	13		49.27	0	0	12.974	0.26	0.39	0	0	0	
Итого				425	367.28	7.37	10.53	61.61	129.72	2.29	0.12	0.13	0.40	
II завтрак														
Сок	сок яблочный	200	200	200	76	1	0	18.2	16	0.6	0.16	0.06	40	415
Итого				200	76.00	1.00	0.00	18.20	16.00	0.60	0.16	0.06	40.00	
Обед														
Закуска из белокочанной капусты	капуста	52	40	40	15.39	1.026	0.057	2.679	27.36	0.57	0.0342	0.0285	28.5	411
	масло рас.	2	2		17.98	0	1.998	0	0	0	0	0	0	
Суп картофельный с бобовыми (горох) и мясом	горох	14	14	200	47.18	3.22	0.224	8.078	1.12	0.98	0.126	0.0252	0	29
	морковь	30	30		10.2	0.39	0.03	2.52	15.3	0.36	0.018	0.021	1.5	
	картофель	60	60		48	1.2	0.24	10.38	6	0.54	0.072	0.03	12	
	лук	30	30		12.3	0.42	0	2.73	9.3	0.24	0.015	0.006	3	
	мясо	25	20		48.2	3.64	3.68	0.14	3.2	0.6	0.014	0.03	0	
	масло сл.	2	2		14.68	0.008	1.57	0.01	0.48	0.04	0.002	0.002	0	
	масло рас.	2	2		17.98	0	1.998	0	0	0	0	0	0	
Тефтеля рыбная	рыба минтай	148	148	70	106.56	23.532	1.332	0	0	1.184	0.1184	0.2368	0	81
	яйцо	4	4		6.28	0.508	0.46	0.028	2.2	0.108	0.0028	0.0176	0	
	масло рас.	2.8	2.8		25.172	0	2.7972	0	0	0	0	0	0	
	мука	5	5		16.7	0.515	0.22	3.45	0.9	0.06	0.0085	0.004	0	
	хлеб пшеничный	10	10		26.2	0.77	0.3	4.98	2	0.09	0.011	0.008	0	
Соус томатный	лук	20	20	30	8.2	0.28	0	1.82	6.2	0.16	0.01	0.004	2	216
	морковь	20	20		6.8	0.26	0.02	1.68	10.2	0.24	0.012	0.014	1	
	томатная паста	3	3		2.97	0.144	0	0.57	0.6	0.06	0.0045	0.51	0.78	

Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества и витамины					№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
	масло сл.	2	2		14.68	0.008	1.57	0.01	0.48	0.04	0.002	0.002	0	
	масло рас.	2	2		17.98	0	1.998	0	0	0	0	0	0	
Картофель отварной с маслом	картофель	100	100	100	80	2	0.4	17.3	10	0.9	0.12	0.05	20	131
	масло сл.	2	2		14.68	0.008	1.57	0.01	0.48	0.04	0.002	0.002	0	
Хлеб	хлеб пшеничный	34	34	34	89.08	2.618	1.02	16.932	6.8	0.306	0.0374	0.0272	0	
	хлеб ржаной	40	40	40	72.4	2.64	0.48	13.68	0.84	0.8	0.032	0.02	0	
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	кисель плодово-ягодный	15	15	200	5.25	0.045	0	13.5	0.675	0	0.045	0.045	2.85	274
	сахар	11.6	11.6		43.964	0	0	11.5768	0.232	0.348	0	0	0	
Итого				714	768.83	43.23	21.96	112.07	104.37	7.67	0.69	1.08	71.63	
Полдник														
Макаронные изделия с тёртым сыром	макароны	40	40	120	134	4.28	0.52	27.36	7.2	1.68	0.068	0.032	0	199
	сыр	8	8		28.8	1.84	2.32	0	152	0.048	0.0032	0.024	0.128	
	масло сл.	2.8	2.8		20.552	0.0112	2.198	0.014	0.672	0.056	0.0028	0.0028	0	
Печенье	печенье	30	30	30	120	2.4	2.7	21	6	0.45	0.039	0.027	0	
Чай с лимоном и сахаром	чай	0.6	0.6	200	0.12	0.024	0	0.072	2.97	0	0.00042	0.0006	0	260
	лимон	8	8		2.31	0.063	0.007	0.21	2.8	0.042	0.0028	0.0014	2.8	
	сахар	13	13		49.27	0	0	12.974	0.26	0.39	0	0	0	
Яблоко	яблоко	110	98	98	44.1	0.392	0.392	9.604	15.68	2.156	0.0098	0.0294	1.274	
Итого				448	399.15	9.01	8.14	71.23	187.58	4.82	0.13	0.12	4.20	
Всего				1787	1611.26	60.62	40.63	263.12	437.66	15.37	1.10	1.39	116.24	

Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества и витамины					№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая	манка	22	22	200	72.16	2.266	0.22	14.938	4.4	0.506	0.0308	0.0154	0	177
	молоко	100	100		52	2.8	2.5	4.7	121	0.1	0.03	0.13	0.1	
	сахар	10.6	10.6		40.174	0	0	10.58	0.212	0.318	0	0	0	
	масло сл.	3	3		22.02	0.012	2.355	0.015	0.72	0.06	0.003	0.003	0	
Бутерброд с маслом	хлеб пшеничный	10	10	10\5	26.2	0.77	0.3	4.98	2	0.09	0.011	0.008	0	1
	масло сл.	5	5		36.7	0.02	3.925	0.025	1.2	0.1	0.005	0.005	0	
Кофейный напиток на сгущенном молоке	кофе злаковый	1.5	1.5	200	0	0	0	0	0.735	0.0045	0.0003	0.0009	0.003	263
	сгущенное молоко	40	40		128	2.88	3.4	22.4	122.8	0.08	0.024	0.08	0.4	
Итого				415	377.25	8.75	12.70	57.64	253.07	1.26	0.10	0.24	0.50	
II завтрак														
Кефир	кефир	150	150	150	84	4.2	4.8	6.15	180	0.15	0.045	0.255	1.05	253
Итого				150	84.00	4.20	4.80	6.15	180.00	0.15	0.05	0.26	1.05	
Обед														
Горошек зелёный отварной	зел. горошек	30	30	30	12	0.96	0.06	1.95	4.8	0.06	0.033	0.21	3	4
Суп картофельный с лапшой домашней и мясом курицы	мука	25	25	200	83.5	2.575	0.275	17.25	4.5	0.3	0.0425	0.02	0	56
	яйцо	8	8		12.56	1.016	0.92	0.056	4.4	0.216	0.0056	0.0352	0	
	картофель	60	60		48	1.2	0.24	10.38	6	0.54	0.072	0.03	12	
	лук	30	30		12.3	0.42	0	2.73	9.3	0.24	0.015	0.006	3	
	морковь	30	30		10.2	0.39	0.03	2.52	15.3	0.36	0.018	0.021	1.5	
	мясо курицы	30	25		60.25	4.55	4.6	0.175	4	0.75	0.0175	0.0375	0	
	масло сл.	3	3		22.02	0.012	2.355	0.015	0.72	0.06	0.003	0.003	0	
	масло рас.	3	3		26.97	0	2.997	0	0	0	0	0	0	
Рагу овощное с мясом	мясо	60	50	180	109	9.3	8	0	4.5	1.3	0.3	0.75	0	114
	картофель	70	70		56	1.4	0.28	12.11	7	0.63	0.084	0.035	14	
	капуста	90	90		24.3	1.62	0.09	4.23	43.2	0.9	0.054	0.045	45	
	морковь	30	30		10.2	0.39	0.03	2.52	15.3	0.36	0.018	0.021	1.5	
	лук	30	30		12.3	0.42	0	2.73	9.3	0.24	0.015	0.006	3	
	томатная паста	3	3		2.97	0.144	0	0.57	0.6	0.06	0.0045	0.51	0.78	
	масло сл.	3	3		22.02	0.012	2.355	0.015	0.72	0.06	0.003	0.003	0	

Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества и витамины					№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
	масло рас.	3	3		26.97	0	2.997	0	0	0	0	0	0	
Хлеб	хлеб пшеничный	44	44	44	115.28	3.388	1.32	21.912	8.8	0.396	0.0484	0.0352	0	
	хлеб ржаной	40	40	40	72.4	2.64	0.48	13.68	0.84	0.8	0.032	0.02	0	
Компот из смеси сухофруктов	с/х фрукты	18	18	200	42.84	0.558	0	12.42	14.4	1.08	0	0	0.0108	268
	сахар	15	15		56.85	0	0	14.97	0.3	0.45	0	0	0	
Итого				694	838.93	31.00	27.03	120.23	153.98	8.80	0.77	1.79	83.79	
Полдник														
Драчена (омлет)	мука	10	10	120	33.4	1.03	0.11	6.9	1.8	0.12	0.017	0.008	0	206
	молоко	80	80		41.6	2.24	2	3.76	96.8	0.08	0.024	0.104	0.08	
	яйцо	40	40		62.8	5.08	4.6	0.28	22	1.08	0.028	0.176	0	
	сметана	5	5		10.3	0.14	1	0.16	9	0.01	0.003	0.01	0.05	
	масло сл.	2.8	2.8		20.552	0.0112	2.198	0.014	0.672	0.056	0.0028	0.0028	0	
	масло рас.	2.8	2.8		25.172	0	2.7972	0	0	0	0	0	0	
Хлеб	хлеб пшеничный	10	10	10	26.2	0.77	0.3	4.98	2	0.09	0.011	0.008	0	
Печенье	печенье	30	30	30	120	2.4	2.7	21	6	0.45	0.039	0.027	0	
Чай с сахаром	чай	0.5	0.5	200	0.5	0.1	0	0.3	12.375	0	0.0075	0.0025	0	18
	сахар	12	12		45.48	0	0	11.976	0.24	0.36	0	0	0	
Апельсин	апельсин	113	98	98	39.2	0.882	0.196	7.938	33.32	0.294	0.0392	0.0294	58.8	
Итого				458	425.20	12.65	15.90	57.31	184.21	2.54	0.17	0.37	58.93	
Всего				1717	1725.39	56.60	60.43	241.33	771.25	12.75	1.09	2.65	144.27	

Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества и витамины					№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак														
Каша рисовая молочная вязкая	рис	23	23	200	75.9	1.61	0.23	16.422	5.52	0.414	0.0184	0.0092	0	168
	молоко	130	130		67.6	3.64	3.25	6.11	157.3	0.13	0.039	0.169	0.13	
	масло сл.	3	3		22.02	0.012	2.355	0.015	0.72	0.06	0.003	0.003	0	
	сахар	5.6	5.6		21.224	0	0	5.5888	0.112	0.168	0	0	0	
Бутерброд с маслом и сыром	хлеб пшеничный	20	20	20,5,10	52.4	1.54	0.6	9.96	4	0.18	0.022	0.016	0	2
	масло сл.	5	5		36.7	0.02	3.925	0.025	1.2	0.1	0.005	0.005	0	
	сыр	10	10		36	2.3	2.9	0	190	0.06	0.004	0.03	0.16	
Какао с молоком	какао	1.5	1.5	200	5.67	0.363	0.2625	0.4185	0.27	0.165	0.0015	0.0045	0	264
	молоко	120	120		62.4	3.36	3	5.64	145.2	0.12	0.036	0.156	0.12	
	сахар	10	10		37.9	0	0	9.98	0.2	0.3	0	0	0	
Итого				435	417.81р.	12.85р.	16.52р.	54.16р.	504.52р.	1.70р.	0.13р.	0.39р.	0.41р.	
II завтрак														
Ряженка	ряженка	150	150	150	76.5	4.2	3.75	6.3	181.5	0.15	0.045	0.195	0.15	253(2)
Итого				150	76.50	4.20	3.75	6.30	181.50	0.15	0.05	0.20	0.15	
Обед														
Закуска из свежего лука	лук	48	40	40	5.6	0.32	0.04	1.36	9.2	0.36	0.012	0.016	4	43
	масло рас.	2	2		17.98	0	1.998	0	0	0	0	0	0	
Суп картофельный со свеклой мясом и сметаной	картофель	50	50	200	40	1	0.2	8.65	5	0.45	0.06	0.025	10	64
	свекла	60	60		25.2	0.9	0.06	6	22.2	0.84	0.012	0.024	6	
	лук	20	20		8.2	0.28	0	1.82	6.2	0.16	0.01	0.004	2	
	морковь	20	20		6.8	0.26	0.02	1.68	10.2	0.24	0.012	0.014	1	
	мясо	25	20		43.6	3.72	3.2	0	1.8	0.52	0.12	0.3	0	
	сметана	5	5		10.3	0.14	1	0.16	9	0.01	0.003	0.01	0.05	
	томатная паста	3	3		2.97	0.144	0	0.57	0.6	0.06	0.0045	0.51	0.78	
	масло сл.	3	3		22.02	0.012	2.355	0.015	0.72	0.06	0.003	0.003	0	
	масло рас.	3	3		26.97	0	2.997	0	0	0	0	0	0	
Жаркое по - домашнему	картофель	110	110	170	88	2.2	0.44	19.03	11	0.99	0.132	0.055	22	91
	мясо	60	45		98.1	8.37	7.2	0	4.05	1.17	0.27	0.675	0	
	масло сл.	3	3		22.02	0.012	2.355	0.015	0.72	0.06	0.003	0.003	0	
	масло рас.	3.8	3.8		34.162	0	3.7962	0	0	0	0	0	0	
	лук	30	30		12.3	0.42	0	2.73	9.3	0.24	0.015	0.006	3	
	морковь	30	30		10.2	0.39	0.03	2.52	15.3	0.36	0.018	0.021	1.5	
	томатная паста	3	3		2.97	0.144	0	0.57	0.6	0.06	0.0045	0.51	0.78	

Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества и витамины					№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
Хлеб	хлеб пшеничный	44	44	44	115.28	3.388	1.32	21.912	8.8	0.396	0.0484	0.0352	0	
	хлеб ржаной	40	40	40	72.4	2.64	0.48	13.68	0.84	0.8	0.032	0.02	0	
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	кисель плодово- ягодный	14	14	200	4.9	0.042	0	12.6	0.63	0	0.042	0.042	2.66	274
	сахар	10	10		37.9	0	0	9.98	0.2	0.3	0	0	0	
Итого				694	669.97	24.38	27.49	93.31	116.16	6.78	0.80	2.27	53.77	
Полдник														
Вареники ленивые со сметанной подливой	яйцо	8	8	130/25	12.56	1.016	0.92	0.056	4.4	0.216	0.0056	0.0352	0	208
	мука	35	35		116.9	3.605	0.385	24.15	6.3	0.42	0.0595	0.028	0	
	сахар	2	2		7.58	0	0	1.996	0.04	0.06	0	0	0	
	творог	80	80		124.8	13.36	7.2	1.04	120	32	0.04	0.24	0.4	
	сметана	22	22		45.32	0.616	4.4	0.704	39.6	0.044	0.0132	0.044	0.22	
	масло сл.	2.8	2.8		20.552	0.0112	2.198	0.014	0.672	0.056	0.0028	0.0028	0	
Чай с сахаром	чай	0.6	0.6	200	0.5	0.1	0	0.3	12.375	0	0.00175	0.0025	0	18
	сахар	10	10		37.9	0	0	9.98	0.2	0.3	0	0	0	
Яблоко	яблоко	110	98	98	44.1	0.392	0.392	9.604	15.68	2.156	0.0098	0.0294	1.274	
Итого				453	410.21	19.10	15.50	47.84	199.27	35.25	0.13	0.38	1.89	
Всего				1732	1574.50	60.53	63.26	201.62	1001.45	43.88	1.11	3.24	56.22	

Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества и витамины					№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак														
Каша пшеничная на сгущенном молоке	пшеничка	23	23	200	78.89	2.921	0.253	16.238	0	1.472	0.069	0.023	0	182
	масло сл.	3	3		22.02	0.012	2.355	0.015	0.72	0.06	0.003	0.003	0	
	сгущенное молоко	40	40		128	2.88	3.4	22.4	122.8	0.08	0.024	0.08	0.4	
Бутерброд с маслом	хлеб пшеничный	20	20	20\5	52.4	1.54	0.6	9.96	4	0.18	0.022	0.016	0	1
	масло сл.	5	5		36.7	0.02	3.925	0.025	1.2	0.1	0.005	0.005	0	
Кофейный напиток с сахаром	кофе злаковый	2	2	200	0	0	0	0	0.98	0.006	0.0004	0.0012	0.004	432
	сахар	13	13		49.27	0	0	12.974	0.26	0.39	0	0	0	
Итого				415	367.28	7.37	10.53	61.61	129.96	2.29	0.12	0.13	0.40	
II завтрак														
Кефир	кефир	150	150	150	84	4.2	4.8	6.15	180	0.15	0.045	0.255	1.05	253
Итого				150	84.00	4.20	4.80	6.15	180.00	0.15	0.05	0.26	1.05	
Обед														
Икра кабачковая с растительным маслом	икра кабачковая	30	30	30	16.5	0.24	1.2	1.29	13.2	2.7	0.15	0.015	6	6
	масло рас.	0.8	0.8		7.192	0	0.7992	0	0	0	0	0	0	
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	макароны	16	16	200	53.6	1.712	0.208	10.944	2.88	0.672	0.0272	0.0128	0	55
	картофель	60	60		48	1.2	0.24	10.38	6	0.54	0.072	0.03	12	
	мясо	25	20		43.6	3.72	3.2	0	1.8	0.52	0.12	0.3	0	
	лук	30	30		12.3	0.42	0	2.73	9.3	0.24	0.015	0.006	3	
	морковь	30	30		10.2	0.39	0.03	2.52	15.3	0.36	0.018	0.021	1.5	
	масло сл.	4	4		29.36	0.016	3.14	0.02	0.96	0.08	0.004	0.004	0	
	масло рас.	2	2		17.98	0	1.998	0	0	0	0	0	0	
Капуста тушеная с мясом	капуста	120	120	170	32.4	2.16	0.12	5.64	57.6	1.2	0.072	0.06	60	105
	лук	20	20		8.2	0.28	0	1.82	6.2	0.16	0.01	0.004	2	
	морковь	20	20		6.8	0.26	0.02	1.68	10.2	0.24	0.012	0.014	1	
	мясо	60	45		98.1	8.37	7.2	0	4.05	1.17	0.27	0.675	0	
	томатная паста	3	3		2.97	0.144	0	0.57	0.6	0.06	0.0045	0.51	0.78	
	масло сл.	4.8	4.8		35.232	0.0192	3.768	0.024	1.152	0.096	0.0048	0.0048	0	
	масло рас.	3	3		26.97	0	2.997	0	0	0	0	0	0	

Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества и витамины					№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
Хлеб	хлеб пшеничный	34	34	34	89.08	2.618	1.02	16.932	6.8	0.306	0.0374	0.0272	0	
	хлеб ржаной	40	40	40	72.4	2.64	0.48	13.68	0.84	0.8	0.032	0.02	0	
Компот из смеси сухофруктов	с/х фрукты	17	17	200	40.46	0.527	0	11.73	13.6	1.02	0	0	0.0102	268
	сахар	12.6	12.6		47.754	0	0	12.5748	0.252	0.378	0	0	0	
Итого				674	682.60	24.48	25.22	91.24	137.53	7.84	0.70	1.69	80.29	
Полдник														
Яйцо варёное	яйцо	40	40	40	62.8	5.08	4.6	0.28	22	1.08	0.028	0.176	0	
Закуска из свеклы с растительным маслом	свекла	60	60	60	25.2	0.9	0.06	6	22.2	0.84	0.012	0.024	6	17
	масло рас.	3	3		26.97	0	2.997	0	0	0	0	0	0	
Печенье	печенье	30	30	30	120	2.4	2.7	21	6	0.45	0.039	0.027	0	
Хлеб	хлеб пшеничный	10	10	10	26.2	0.77	0.3	4.98	2	0.09	0.011	0.008	0	
Чай с сахаром	чай	0.5	0.5	200	0.5	0.1	0	0.3	12.375	0	0.00175	0.0025	0	18
	сахар	12	12		45.48	0	0	11.976	0.24	0.36	0	0	0	
Итого				340	307.15	9.25	10.66	44.54	64.82	2.82	0.09	0.24	6.00	
Всего				1579	1441.03	45.30	51.21	203.54	512.31	13.10	0.96	2.31	87.74	

Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества и витамины					№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак														
Кулеш молочный	пшено	20	20	200	69.6	2.3	0.66	13.3	5.4	1.4	0.124	0.008	0	181
	молоко	130	130		67.6	3.64	3.25	6.11	157.3	0.13	0.039	0.169	0.13	
	сахар	5.6	5.6		21.224	0	0	5.5888	0.112	0.168	0	0	0	
	масло сл.	3	3		22.02	0.012	2.355	0.015	0.72	0.06	0.003	0.003	0	
Бутерброд с маслом и сыром	хлеб пшеничный	20	20	20,5,10	52.4	1.54	0.6	9.96	4	0.18	0.022	0.016	0	2
	масло сл.	5	5		36.7	0.02	3.925	0.025	1.2	0.1	0.005	0.005	0	
	сыр	10	10		36	2.3	2.9	0	190	0.06	0.004	0.03	0.16	
Какао с молоком	какао	1	1	200	3.78	0.242	0.175	0.279	0.18	0.11	0.001	0.003	0	264
	сахар	10	10		37.9	0	0	9.98	0.2	0.3	0	0	0	
	молоко	120	120		62.4	3.36	3	5.64	145.2	0.12	0.036	0.156	0.12	
Итого				435	409.62	13.41	16.87	50.90	504.31	2.63	0.23	0.39	0.41	
II завтрак														
Ряженка	ряженка	150	150	150	76.5	4.2	3.75	6.3	181.5	0.15	0.045	0.195	0.15	253(2)
Итого				150	0.50	0.10	0.00	0.30	12.38	0.00	0.00	0.00	0.00	
Обед														
Закуска из белокочанной капусты	капуста	50	40	40	10.8	0.72	0.04	1.88	19.2	0.4	0.024	0.02	20	411
	масло рас.	3	3		26.97	0	2.997	0	0	0	0	0	0	
Суп картофельный с зелёным горошком и мясом	картофель	60	60	200	48	1.2	0.24	10.38	6	0.54	0.072	0.03	12	99
	лук	30	20		8.2	0.28	0	1.82	6.2	0.16	0.01	0.004	2	
	морковь	30	20		6.8	0.26	0.02	1.68	10.2	0.24	0.012	0.014	1	
	мясо	25	20		43.6	3.72	3.2	0	1.8	0.52	0.12	0.3	0	
	зел. горошек	10	10		4	0.32	0.02	0.65	1.6	0.02	0.011	0.07	1	
	масло сл.	3	3		22.02	0.012	2.355	0.015	0.72	0.06	0.003	0.003	0	
	масло рас.	2.8	2.8		25.172	0	2.7972	0	0	0	0	0	0	
Плов из курицы	рис	30	30	180	99	2.1	0.3	21.42	7.2	0.54	0.024	0.012	0	128
	мясо курицы	88	71		171.11	12.922	13.064	0.497	11.36	2.13	0.0497	0.1065	0	
	лук	30	30		12.3	0.42	0	2.73	9.3	0.24	0.015	0.006	3	
	морковь	30	30		10.2	0.39	0.03	2.52	15.3	0.36	0.018	0.021	1.5	
	масло сл.	3	3		22.02	0.012	2.355	0.015	0.72	0.06	0.003	0.003	0	
	масло рас.	3	3		26.97	0	2.997	0	0	0	0	0	0	
Хлеб	хлеб пшеничный	44	44	44	115.28	3.388	1.32	21.912	8.8	0.396	0.0484	0.0352	0	

Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества и витамины					№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
	хлеб ржаной	40	40	40	72.4	2.64	0.48	13.68	0.84	0.8	0.032	0.02	0	
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	кисель плодово- ягодный	15	15	200	5.25	0.045	0	13.5	0.675	0	0.045	0.045	2.85	274
	сахар	10	10		37.9	0	0	9.98	0.2	0.3	0	0	0	
Итого				704	767.99	28.43	32.22	102.68	100.12	6.77	0.49	0.69	43.35	
Полдник														
Вареники ленивые со сметанной пдливой	яйцо	8	8	130/25	12.56	1.016	0.92	0.056	4.4	0.216	0.0056	0.0352	0	208
	сметана	22	22		45.32	0.616	4.4	0.704	39.6	0.044	0.0132	0.044	0.22	
	мука	35	35		116.9	3.605	0.385	24.15	6.3	0.42	0.0595	0.028	0	
	творог	80	80		124.8	13.36	7.2	1.04	120	32	0.04	0.24	0.4	
	масло сл.	2.8	2.8		20.552	0.0152	2.983	0.019	0.672	0.056	0.0028	0.0028	0	
	сахар	2	2		7.58	0	0	1.996	0.04	0.06	0	0	0	
Чай с сахаром	чай	0.6	0.6	200	0.5	0.1	0	0.3	12.375	0	0.00175	0.0025	0	18
	сахар	10	10		37.9	0	0	9.98	0.2	0.3	0	0	0	
Апельсин	апельсин	113	98	98	39.2	0.882	0.196	7.938	33.32	0.294	0.0392	0.0294	58.8	
Итого				453	405.31	19.59	16.08	46.18	216.91	33.39	0.16	0.38	59.42	
Всего				1742	1583.43	61.54	65.16	200.06	833.71	42.78	0.88	1.46	103.18	

Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества и витамины					№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак														
Каша овсяная "Геркулес" на сгущенном молоке	хлопья овсяные	20	20	200	61	2.2	1.24	10.02	10.4	1.56	0.09	0.02	0	169
	сгущенное молоко	40	40		128	2.88	3.4	22.4	122.8	0.08	0.024	0.08	0.4	
	масло сл.	3	3		22.02	0.012	2.355	0.015	0.72	0.06	0.003	0.003	0	
Бутерброд с маслом	хлеб пшеничный	10	10	10\5	26.2	0.77	0.3	4.98	2	0.09	0.011	0.008	0	1
	масло сл.	5	5		36.7	0.02	3.925	0.025	1.2	0.1	0.005	0.005	0	
Кофейный напиток с сахаром	кофе злаковый	1.5	1.5	200	0	0	0	0	0.735	0.0045	0.0003	0.0009	0.003	432
	сахар	12	12		45.48	0	0	11.976	0.24	0.36	0	0	0	
Итого				415	319.40	5.88	11.22	49.42	138.10	2.25	0.13	0.12	0.40	
II завтрак														
Сок	сок яблочный	200	200	200	76	1	0	18.2	16	0.6	0.16	0.06	40	415
Итого				200	76.00	1.00	0.00	18.20	16.00	0.60	0.16	0.06	40.00	
Обед														
Горошек зелёный отварной	зел. горошек	30	30	30	12	0.96	0.06	1.95	4.8	0.06	0.033	0.21	3	4
Борщ с капустой картофелем, мясом и сметаной	капуста	40	40	200	10.8	0.72	0.04	1.88	19.2	0.4	0.024	0.02	20	52
	картофель	40	40		32	0.8	0.16	6.92	4	0.36	0.048	0.02	8	
	мясо	25	20		43.6	3.72	3.2	0	1.8	20	0.12	0.3	0	
	свекла	50	50		21	0.75	0.05	5	18.5	0.7	0.01	0.02	5	
	лук	20	20		8.2	0.28	0	1.82	6.2	0.16	0.01	0.004	2	
	морковь	20	20		6.8	0.26	0.02	1.68	10.2	0.24	0.012	0.014	1	
	сметана	7	7		14.42	0.196	1.4	0.224	12.6	0.014	0.0042	0.014	0.07	
	томатная паста	3	3		2.97	0.144	0	0.57	0.6	0.06	0.0045	0.51	0.78	
	масло сл.	2	2		14.68	0.008	1.57	0.01	0.48	0.04	0.002	0.002	0	
	масло рас.	2	2		17.98	0	1.998	0	0	0	0	0	0	
Котлета рыбная	хлеб пшеничный	10	10	70	26.2	0.77	0.3	4.98	2	0.09	0.011	0.008	0	79
	яйцо	4	4		6.28	0.508	0.46	0.028	2.2	0.108	0.0028	0.0176	0	
	рыба минтай	148	148		106.56	23.532	1.332	0	0	1.184	0.1184	0.2368	0	

Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества и витамины					№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
	масло рас.	2	2		17.98	0	1.998	0	0	0	0	0	0	
Соус томатный	морковь	20	20	30	6.8	0.26	0.02	1.68	10.2	0.24	0.012	0.014	1	216
	лук	20	20		8.2	0.28	0	1.82	6.2	0.16	0.01	0.004	2	
	томатная паста	3	3		2.97	0.144	0	0.57	0.6	0.06	0.0045	0.51	0.78	
	масло сл.	2	2		14.68	0.008	1.57	0.01	0.48	0.04	0.002	0.002	0	
	масло рас.	2	2		17.98	0	1.998	0	0	0	0	0	0	
Макаронные изделия отварные	макароны	40	40	100	134	4.28	0.52	27.36	7.2	1.68	0.068	0.032	0	197
	масло сл.	2	2		14.68	0.008	1.57	0.01	0.48	0.04	0.002	0.002	0	
Хлеб	хлеб пшеничный	34	34	34	89.08	2.618	1.02	16.932	6.8	0.306	0.0374	0.0272	0	
	хлеб ржаной	40	40	40	72.4	2.64	0.48	13.68	0.84	0.8	0.032	0.02	0	
Компот из смеси сухофруктов	с/х фрукты	18	18	200	42.84	0.558	0	12.42	14.4	1.08	0	0	0.0108	268
	сахар	12	12		45.48	0	0	11.976	0.24	0.36	0	0	0	
Итого				704	790.58	43.44	19.77	111.52	130.02	28.18	0.57	1.99	43.64	
Полдник														
Картофель тушеный	картофель	120	120	160	96	2.4	0.48	20.76	12	1.08	0.144	0.06	24	134
	лук	20	20		8.2	0.28	0	1.82	6.2	0.16	0.012	0.004	2	
	масло сл.	2.8	2.8		14.68	0.008	1.57	0.01	0.48	0.04	0.002	0.002	0	
	морковь	20	20		6.8	0.26	0.02	1.68	10.2	0.24	0.012	0.014	1	
	томатная паста	3	3		2.97	0.144	0	0.57	0.6	0.06	0.0045	0.51	0.78	
	масло рас.	2.8	2.8		25.172	0	2.797	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	10	10	10	26.2	0.77	0.3	4.98	2	0.09	0.011	0.008	0	
Печенье	печенье	30	30	30	120	2.4	2.7	21	6	0.45	0.039	0.027	0	
Чай с лимоном и сахаром	чай	0.6	0.6	200	0.5	0.1	0	0.3	12.375	0	0.00175	0.0025	0	260
	лимон	8	8		2.31	0.063	0.007	0.21	2.8	0.042	0.0028	0.0014	2.8	
	сахар	13.6	13.6		51.544	0	0	13.5728	0.272	0.408	0	0	0	
Яблоко	яблоко	110	98	98	44.1	0.392	0.392	9.604	15.68	2.156	0.0098	0.0294	1.274	
Итого				503	398.48	6.82	8.27	74.51	68.61	4.73	0.24	0.66	31.85	
Всего				1822	1584.46	57.14	39.25	253.64	352.72	35.76	1.10	2.82	115.90	

Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества и витамины					№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак														
Гречка на молоке	гречка	25	25	200	83.75	3.15	0.825	15.525	17.5	2	0.1325	0.05	0	170
	молоко	100	100		52	2.8	2.5	4.7	121	0.1	0.03	0.13	0.1	
	сахар	10.6	10.6		40.174	0	0	10.5788	0.212	0.318	0	0	0	
	масло сл.	3	3		22.02	0.012	2.355	0.015	0.72	0.06	0.003	0.003	0	
Бутерброд с маслом	хлеб пшеничный	20	20	20\5	52.4	1.54	0.6	9.96	4	0.18	0.022	0.016	0	1
	масло сл.	5	5		36.7	0.02	3.925	0.025	1.2	0.1	0.005	0.005	0	
Кофейный напиток на сгущенном молоке	кофе злаковый	1.5	1.5	200	0	0	0	0	0.735	0.0045	0.0003	0.0009	0.003	263
	сгущенное молоко	40	40		128	2.88	3.4	22.4	122.8	0.08	0.024	0.08	0.4	
Итого				425	415.04	10.40	13.61	63.20	268.17	2.84	0.22	0.28	0.50	
II завтрак														
Кефир	кефир	150	150	150	84	4.2	4.8	6.15	180	0.15	0.045	0.255	1.05	253
Итого				150	84.00	4.20	4.80	6.15	180.00	0.15	0.05	0.26	1.05	
Обед														
Закуска из свеклы с растительным маслом	свекла	50	40	40	16.8	0.6	0.04	4	14.8	0.56	0.008	0.016	4	17
	масло рас.	2	2		17.98	0	1.998	0	0	0	0	0	0	
Суп картофельный с клёцками и мясом курицы	мука	20	20	200	66.8	2.06	0.22	13.8	3.6	0.24	0.034	0.016	0	86
	яйцо	10	10		15.7	1.27	1.15	0.07	5.5	0.27	0.007	0.044	0	
	мясо курицы	30	25		60.25	4.55	4.6	0.175	4	0.75	0.0175	0.0375	0	
	картофель	60	60		48	1.2	0.24	10.38	6	0.54	0.072	0.03	12	
	лук	30	30		12.3	0.42	0	2.73	9.3	0.24	0.015	0.006	3	
	морковь	30	30		10.2	0.39	0.03	2.52	15.3	0.36	0.018	0.021	1.5	
	сметана	5	5		10.3	0.14	1	0.16	9	0.01	0.004	0.01	0.05	
	масло сл.	3	3		22.02	0.012	2.355	0.015	0.72	0.06	0.003	0.003	0	
	масло рас.	2	2		17.98	0	1.998	0	0	0	0	0	0	
Рагу овощное с мясом	мясо	55	45	180	98.1	8.37	7.2	0	4.05	1.17	0.27	0.675	0	114
	картофель	70	70		56	1.4	0.28	12.11	7	0.63	0.084	0.035	14	
	капуста	90	90		24.3	1.62	0.09	4.23	43.2	0.9	0.054	0.045	45	
	морковь	30	30		10.2	0.39	0.03	2.52	15.3	0.36	0.018	0.021	1.5	
	лук	30	30		12.3	0.42	0	2.73	9.3	0.24	0.015	0.006	3	
	томатная паста	3	3		2.97	0.144	0	0.57	0.6	0.06	0.0045	0.51	0.78	

Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества и витамины					№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
	масло сл.	3	3		22.02	0.012	2.355	0.015	0.72	0.06	0.003	0.003	0	
	масло рас.	2.8	2.8		25.172	0	2.7972	0	0	0	0	0	0	
Хлеб	хлеб пшеничный	34	34	34	89.08	2.618	1.02	16.932	6.8	0.306	0.0374	0.0272	0	
	хлеб ржаной	40	40	40	72.4	2.64	0.48	13.68	0.84	0.8	0.032	0.02	0	
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	кисель плодово- ягодный	14	14	200	4.9	0.042	0	12.6	0.63	0	0.042	0.042	2.66	274
	сахар	14	14		53.06	0	0	13.986	0.28	0.42	0	0	0	
Итого				694	715.77	28.30	27.88	99.24	156.66	7.56	0.74	1.57	87.49	
Полдник														
Драчена (омлет)	яйцо	40	40	120	62.8	5.08	4.6	0.28	22	1.08	0.028	0.176	0	206
	молоко	80	80		41.6	2.24	2	3.76	96.8	0.08	0.024	0.104	0.08	
	сметана	5	5		10.3	0.14	1	0.16	9	0.01	0.003	0.01	0.05	
	мука	10	10		33.4	1.03	0.11	6.9	1.8	0.12	0.017	0.008	0	
	масло сл.	2.8	2.8		20.552	0.0112	2.198	0.014	0.672	0.056	0.0028	0.0028	0	
	масло рас.	2	2		17.98	0	1.998	0	0	0	0	0	0	
Хлеб	хлеб пшеничный	10	10	10	26.2	0.77	0.3	4.98	2	0.09	0.011	0.008	0	
Печенье	печенье	30	30	30	120	2.4	2.7	21	6	0.45	0.039	0.027	0	
Чай с сахаром	чай	0.5	0.5	200	0.5	0.1	0	0.3	12.375	0	0.00175	0.0025	0	18
	сахар	13	13		49.27	0	0	12.974	0.26	0.39	0	0	0	
Апельсин	апельсин	113	98	98	39.2	0.882	0.196	7.938	33.32	0.294	0.0392	0.0294	58.8	
Итого				458	421.80	12.65	15.10	58.31	184.23	2.57	0.17	0.37	58.93	
Всего				1727	1636.62	55.55	61.39	226.90	789.05	13.12	1.17	2.48	147.97	

Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества и витамины					№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая	манка	22	22	200	72.16	2.266	0.22	14.938	4.4	0.506	0.0308	0.0154	0	177
	молоко	130	130		67.6	3.64	3.25	6.11	157.3	0.13	0.039	0.169	0.13	
	сахар	5.6	5.6		21.224	0	0	5.5888	0.112	0.168	0	0	0	
	масло сл.	3	3		22.02	0.012	2.355	0.015	0.72	0.06	0.003	0.003	0	
Бутерброд с маслом и сыром	хлеб пшеничный	20	20	20,5,10	52.4	1.54	0.6	9.96	4	0.18	0.022	0.016	0	2
	масло сл.	5	5		36.7	0.02	3.925	0.025	1.2	0.1	0.005	0.005	0	
	сыр	10	10		36	2.3	2.9	0	190	0.06	0.004	0.03	0.16	
Какао с молоком	какао	1.5	1.5	200	5.67	0.363	0.2625	0.4185	0.27	0.165	0.0015	0.0045	0	264
	молоко	120	120		62.4	3.36	3	5.64	145.2	0.12	0.036	0.156	0.12	
	сахар	10	10		37.9	0	0	9.98	0.2	0.3	0	0	0	
Итого				435	414.07	13.50	16.51	52.68	503.40	1.79	0.14	0.40	0.41	
II завтрак														
Ряженка	ряженка	150	150	150	76.5	4.2	3.75	6.3	181.5	0.15	0.045	0.195	0.15	253(2)
Итого				150	76.50	4.20	3.75	6.30	181.50	0.15	0.05	0.20	0.15	
Обед														
Закуска из свежего лука	лук	50	40	40	10.8	0.72	0.04	1.88	19.2	0.4	0.024	0.02	20	43
	масло рас.	2	2		17.98	0	1.998	0	0	0	0	0	0	
Суп картофельный со свеклой мясом и сметаной	свекла	60	60	200	25.2	0.9	0.06	6	22.2	0.84	0.012	0.024	6	64
	картофель	60	60		48	1.2	0.24	10.38	6	0.54	0.072	0.03	12	
	мясо	25	20		43.6	3.72	3.2	0	1.8	0.52	0.12	0.3	0	
	лук	20	20		8.2	0.28	0	1.82	6.2	0.16	0.01	0.004	2	
	морковь	20	20		6.8	0.26	0.02	1.68	10.2	0.24	0.012	0.014	1	
	томатная паста	3	3		2.97	0.144	0	0.57	0.6	0.06	0.0045	0.51	0.78	
	сметана	5	5		10.3	0.14	1	0.16	9	0.01	0.003	0.01	0.05	
	масло сл.	2	2		14.68	0.008	1.57	0.01	0.48	0.04	0.002	0.002	0	
	масло рас.	1.8	1.8		16.182	0	1.7982	0	0	0	0	0	0	
Тефтеля из говядины с рисом	рис	8	8	60	26.4	0.56	0.08	5.712	1.92	0.144	0.0064	0.0032	0	102
	яйцо	4	4		6.28	0.508	0.46	0.028	2.2	0.108	0.0028	0.0176	0	
	мясо	60	50		109	9.3	8	0	4.5	1.3	0.3	0.75	0	
	масло рас.	1	1		8.99	0	0.999	0	0	0	0	0	0	
	лук	20	20		8.2	0.28	0	1.82	6.2	0.16	0.01	0.004	2	
Соус томатный	морковь	20	20	30	6.8	0.26	0.02	1.68	10.2	0.24	0.012	0.014	1	216
	томатная паста	3	3		2.97	0.144	0	0.57	0.6	0.06	0.0045	0.51	0.78	
	лук	20	20		8.2	0.28	0	1.82	6.2	0.16	0.01	0.004	2	

Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества и витамины					№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
	масло сл.	2	2		14.68	0.008	1.57	0.01	0.48	0.04	0.002	0.002	0	
	масло рас.	1	1		8.99	0	0.999	0	0	0	0	0	0	
Картофель отвар- ной с маслом	картофель	100	100	100	80	2	0.4	17.3	10	0.9	0.12	0.05	20	131
	масло сл.	3	3		22.02	0.012	2.355	0.015	0.72	0.06	0.003	0.003	0	
Хлеб	хлеб пшеничный	44	44	44	115.28	3.388	1.32	21.912	8.8	0.396	0.0484	0.0352	0	
	хлеб ржаной	40	40	40	72.4	2.64	0.48	13.68	0.84	0.8	0.032	0.02	0	
Компот из смеси сухофруктов	с/х фрукты	18	18	200	42.84	0.558	0	12.42	14.4	1.08	0	0	0.0108	268
	сахар	10	10		37.9	0	0	9.98	0.2	0.3	0	0	0	
Итого				714	775.66	27.31	26.61	109.45	142.94	8.56	0.81	2.33	67.62	
Полдник														
Сырники из творога со сгущенным молоком	мука	22	22	110\20	73.48	2.266	0.242	15.18	3.96	0.264	0.0374	0.0176	0	209
	яйцо	10	10		15.7	1.27	1.15	0.07	5.5	0.27	0.007	0.044	0	
	сахар	2	2		7.58	0	0	1.996	0.04	0.06	0	0	0	
	масло сл.	1.8	1.8		13.212	0.0072	1.413	0.009	0.432	0.036	0.0018	0.0018	0	
	творог	80	80		124.8	13.36	7.2	1.04	120	32	0.04	0.24	0.4	
	сгущенное молоко	20	20		64	1.44	1.7	11.2	61.4	0.04	0.012	0.04	0.2	
	масло рас.	3	3		26.97	0	2.997	0	0	0	0	0	0	
Чай с сахаром	чай	0.6	0.6	200	0.5	0.1	0	0.3	12.375	0	0.00175	0.0025	0	18
	сахар	10	10		37.9	0	0	9.98	0.2	0.3	0	0	0	
Яблоко	яблоко	110	98	98	44.1	0.392	0.392	9.604	15.68	2.156	0.0098	0.0294	1.274	
Итого				428	408.24	18.84	15.09	49.38	219.59	35.13	0.11	0.38	1.87	
Всего				1727	1674.48	63.85	61.97	217.80	1047.43	45.62	1.11	3.30	70.05	

№	Наименование	Краткое наименование	К-кал	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C
1	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	2.62	0.077	0.03	0.498	0.2	0.009	0.0011	0.0008	0
2	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	1.81	0.066	0.012	0.342	0.021	0.02	0.0008	0.0005	0
3	Мука пшен. в.с.	мука	3.34	0.103	0.011	0.69	0.18	0.012	0.0017	0.0008	0
4	Крупа: перловая		3.24	0.093	0.011	0.737	0.38	0.033	0.0012	0.0006	0
5	Манная	манка	3.28	0.103	0.01	0.679	0.2	0.023	0.0014	0.0007	0
6	Гречневая	гречка	3.35	0.126	0.033	0.621	0.7	0.08	0.0053	0.002	0
7	Рисовая	рис	3.3	0.07	0.01	0.714	0.24	0.018	0.0008	0.0004	0
8	Пшено	пшено	3.48	0.115	0.033	0.665	0.27	0.07	0.0062	0.0004	0
9	Геркулес	хлопья овсяные	3.05	0.11	0.062	0.501	0.52	0.078	0.0045	0.001	0
10	Кр. пшеничная	пшеничка	3.43	0.127	0.011	0.706	0	0.064	0.003	0.001	0
11	Горох	горох	3.37	0.23	0.016	0.577	0.08	0.07	0.009	0.0018	0
12	Фасоль		3.03	0.192	0.019	0.503	1.5	0.124	0.005	0.0018	0
13	Макаронны в.с.	макаронны	3.35	0.107	0.013	0.684	0.18	0.042	0.0017	0.0008	0
14	Сахар - песок	сахар	3.79	0	0	0.998	0.02	0.03	0	0	0
15	Шоколад молочный		5.47	0.069	0.357	0.524	1.87	0.018	0.0005	0.0026	0
16	Печенье	печенье	4	0.08	0.09	0.7	0.2	0.015	0.0013	0.0009	0
17	Повидло	повидло	2.48	0.003	0	0.602	0.14	0.015	0.0004	0.0002	0.005
18	Молоко 2,5%	молоко	0.52	0.028	0.025	0.047	1.21	0.001	0.0003	0.0013	0.001
19	Сметана 20%	сметана	2.06	0.028	0.2	0.032	1.8	0.002	0.0006	0.002	0.01
20	Кефир 3,2%	кефир	0.56	0.028	0.032	0.041	1.2	0.001	0.0003	0.0017	0.007
21	Ряженка 2,5%	ряженка	0.51	0.028	0.025	0.042	1.21	0.001	0.0003	0.0013	0.001
22	Молоко сгущенное	сгущенное молоко	3.2	0.072	0.085	0.56	3.07	0.002	0.0006	0.002	0.01
23	Масло «Крестьянское»	масло сл.	7.34	0.004	0.785	0.005	0.24	0.02	0.001	0.001	
24	Сыр «Российский»	сыр	3.6	0.23	0.29	0	19	0.006	0.0004	0.003	0.016
25	Масло подсолнечное	масло рас.	8.99	0	0.999	0	0	0	0	0	0
26	Капуста белокочанная	капуста	0.27	0.018	0.001	0.047	0.48	0.01	0.0006	0.0005	0.5
27	Лук зеленый		0.19	0.013	0	0.035	1.21	0.01	0.0002	0.003	0.3
28	Лук репчатый	лук	0.41	0.014	0	0.091	0.31	0.008	0.0005	0.0002	0.1
29	Морковь кр.	морковь	0.34	0.013	0.001	0.084	0.51	0.012	0.0006	0.0007	0.05
30	Огурцы грунтовые	огурец	0.14	0.008	0.001	0.034	0.23	0.009	0.0003	0.0004	0.1
31	Свекла	свекла	0.42	0.015	0.001	0.1	0.37	0.014	0.0002	0.0004	0.1
32	Томаты грунтовые	томат	0.23	0.011	0.002	0.038	0.14	0.014	0.006	0.0004	0.25
33	Картофель	картофель	0.8	0.02	0.004	0.173	0.1	0.009	0.0012	0.0005	0.2
34	Яблоки	яблоко	0.45	0.004	0.004	0.098	0.16	0.022	0.0001	0.0003	0.013
35	Апельсин		0.4	0.009	0.002	0.081	0.34	0.003	0.0004	0.0003	0.6
36	Лимон		0.33	0.009	0.001	0.03	0.4	0.006	0.0004	0.0002	0.4
37	Мандарин		0.4	0.008	0.003	0.081	0.35	0.001	0.0006	0.003	0.38
38	Говядина 1 категории	мясо	2.18	0.186	0.16	0	0.09	0.026	0.006	0.015	0
39	Говядина 2 категории		1.68	0.2	0.098	0	0.1	0.038	0.0007	0.0018	
40	Печень говяжья		1.05	0.179	0.037	0		0.069			
41	Колбаса «Докторская»		2.57	0.128	0.222	0.015	0.07	0.017	0.0025	0.0018	0
42	Сосиски говяжьи		2.26	0.104	0.201	0.008	0.07	0.017	0.0025	0.0016	
43	Сосиски молочные		2.66	0.11	0.239	0.016	0.29	0.017	0	0	0
44	Куры 1 категории	мясо курицы	2.41	0.182	0.184	0.007	0.16	0.03	0.0007	0.0015	0
45	Куры 2 категории		1.61	0.212	0.08	0.006	0.2	0.03	0.0007	0.0014	0
46	Яйцо куриное	яйцо	1.57	0.127	0.115	0.007	0.55	0.027	0.0007	0.0044	0
47	Минтай с/м	рыба минтай	0.72	0.159	0.009	0	0	0.008	0.0008	0.0016	
48	Горошек зеленый	зел. горошек	0.4	0.032	0.002	0.065	0.16	0.002	0.0011	0.007	0.1
49	Кабачковая икра	икра кабачковая	0.55	0.008	0.04	0.043	0.44	0.09	0.005	0.0005	0.2
50	Томатная паста	томатная паста	0.99	0.048	0	0.19	0.2	0.02	0.0015	0.17	0.26
51	Виноградный сок		0.54	0.003	0	0.138	0.19	0.003	0.0002	0.0004	0.02
52	Вишневый сок		0.47	0.007	0	0.102	0.17	0.003	0.0002	0.0003	0.074
53	Яблочный сок	сок яблочный	0.38	0.005	0	0.091	0.08	0.003	0.0008	0.0003	0.2
54	Творог	творог	1.56	0.167	0.09	0.013	1.5	0.4	0.0005	0.003	0.005
55	Крахмал		3.19	0.001	0	0.796	0.4				
56	Кисель	кисель	0.35	0.003	0	0.9	0.045		0.003	0.003	0.19
57	С/х фр.	с/х фрукты	2.38	0.031	0	0.69	0.8	0.06			0.0006
58	Изюм										
59	Чай 0,2	чай	0.2	0.04	0	0.12	4.95		0.0007	0.001	
60	Какао	какао	3.78	0.242	0.175	0.279	0.18	0.11	0.001	0.003	
61	Кофе злаковый	кофе злаковый					0.49	0.003	0.0002	0.0006	0.002
62	Дрожжи		0.9	0.1	0	0.08	0.004	0.0002	0.006	0.0068	
63	Соль иодированная										

Яйцо (40 гр)

1\10 4
1\8 5
1\6 7

1\4	10
1\2	20
1	40

	Краткое наименование	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Средний показатель
1	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
2	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
3	Мука пшен. в.с.	мука	50	20	5	35	35	0	35	0	30	22
4	Крупа: перловая	перловка	30	0	0	0	0	0	0	0	0	3
5	Манная	манка	0	10	0	22	0	0	0	0	22	5.4
6	Гречневая	гречка	0	30	0	0	0	0	0	25	0	5.5
7	Рисовая	рис	0	12	0	0	23	0	30	0	0	8
8	Пшено	пшено	20	12	0	0	0	0	20	0	0	5.2
9	Геркулес	хлопья овсяные	0	0	0	0	0	0	20	0	0	2
10	Кр. пшеничная	пшеничка	0	0	23	0	0	23	0	0	0	4.6
11	Горох	горох	0	0	14	0	0	0	0	0	0	1.4
12	Фасоль		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13	Макарони в.с.	макарони	0	0	40	0	0	16	0	40	0	9.6
14	Сахар - песок	сахар	37.6	37.6	37.6	37.6	37.6	37.6	37.6	37.6	37.6	37.6
15	Шоколад молочный		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	Печенье	печенье	0	0	30	30	0	30	0	30	0	15
17	Повидло	повидло	10	0	0	0	0	0	0	0	0	1
18	Молоко 2,5%	молоко	340	250	0	180	250	0	250	0	180	250
19	Сметана 20%	сметана	7	5	0	5	27	0	22	7	10	5
20	Кефир 2.5%	кефир	150	0	0	150	0	150	0	150	0	60
21	Ряженка 2,5%	ряженка	0	150	0	0	150	0	150	0	150	60
22	Молоко сгущенное	сгущенное молоко	40	20	40	40	0	40	0	40	20	28
23	Масло «Крестьянское»	масло сл.	16.8	16.8	16.8	16.8	16.8	16.8	16.8	16.8	16.8	16.8
24	Сыр «Российский»	сыр	0	10	8	0	10	0	10	0	10	4.8
25	Масло подсолнечное	масло рас.	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8
26	Капуста белокочанная	капуста	50	40	40	90	0	120	40	40	90	0
27	Лук зеленый		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
28	Лук репчатый	лук	50	50	50	60	90	50	50	60	60	100
29	Морковь кр.	морковь	50	90	50	60	50	50	50	60	60	40
30	Огурцы грунтовые	огурец	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31	Свекла	свекла	0	50	0	0	60	60	0	50	40	60
32	Томаты грунтовые	томат	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
33	Картофель	картофель	50	50	160	130	160	60	60	160	130	160
34	Яблоки	яблоко	0	0	98	0	98	0	0	98	0	98
35	Апельсин	апельсин	0	98	0	98	0	0	98	0	98	0
36	Лимон	лимон	0	0	8	0	0	0	0	8	0	0
37	Мандарин		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
38	Говядина 1 категории	мясо	65	20	20	50	65	65	20	20	45	70
39	Говядина 2 категории		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
40	Печень говяжья		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
41	Колбаса «Докторская»		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
42	Сосиски говяжьи		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
43	Сосиски молочные		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
44	Куры 1 категории	мясо курицы	0	71	0	25	0	0	71	0	25	0
45	Куры 2 категории		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
46	Яйцо куриное	яйцо	8	8	4	48	8	40	8	4	50	14
47	Минтай с/м	рыба минтай	0	0	148	0	0	0	148	0	0	0
48	Горошек зеленый	зел. горошек	0	0	0	30	0	0	10	30	0	0
49	Кабачковая икра	икра кабачковая	30	0	0	0	0	30	0	0	0	0
50	Томатная паста	томатная паста	3	3	3	3	6	3	0	9	3	6
51	Виноградный сок		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
52	Вишневый сок		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
53	Яблочный сок	сок яблочный	0	0	200	0	0	0	0	200	0	0
54	Творог	творог	0	80	0	0	80	0	80	0	0	80
55	Крахмал		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
56	Кисель	кисель плодово-	14	0	15	0	14	0	15	0	14	0
57	С/х фр.	с/х фрукты	0	17	0	18	0	17	0	18	0	18
58	Изюм		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
59	Чай 0,2	чай	0	0.5	0.6	0.5	0.6	0.5	0.6	0.5	0.6	0.5
60	Какао	какао	0	1	0	0	1.5	0	1	0	1.5	0
61	Кофе злаковый	кофе злаковый	2	0	1.5	1.5	0	2	0	1.5	1.5	0
62	Дрожжи		4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
63	Соль иодированная		4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в г., мл., нетто	Фактическое выполнение норм, г.	Выполнение, %
Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2%,	240.0	240	100.0%
кисломолочные продукты с м.д.ж. 2,5-3,2%	120.0	120	100.0%
Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%	32.0	32	100.0%
Сметана с м.д.ж. не более 20%	8.8	8.8	100.0%
Сыр твердый	4.8	4.8	100.0%
Мясо бескостное	44.0		0.0%
Мясо на кости	44.0	44	100.0%
Птица (куры 1 кат потр./цыплята-бройлеры 1 кат	19.2	19.2	100.0%
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое ⁴	29.6	29.6	100.0%
Колбасные изделия	5.5		0.0%
Яйцо куриное столовое	19.2	19.2	100.0%
Картофель: с 01.09 по 31.10	112.0	112	100.0%
с 31.10 по 31.12	112.0		
с 31.12 по 28.02	112.0		
с 29.02 по 01.09	112.0		
Овощи, зелень ⁴	208.0	208	100.0%
Фрукты (плоды) свежие ⁴	80.0	80	100.0%
Фрукты (плоды) сухие	8.8	8.8	100.0%
Соки фруктовые (овощные)	80.0	40	50.0%
Напитки витаминизированные (готовый напиток)	40.0		
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40.0	40	100.0%
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	64.0	64	100.0%
Крупы (злаки), бобовые	34.4	34.4	100.0%
Макаронные изделия	9.6	9.6	100.0%
Мука пшеничная хлебопекарная	23.2	23.2	100.0%
Мука картофельная (крахмал)	2.4		0.0%
Масло коровье сладкосливочное	16.8	16.8	100.0%
Масло растительное	8.8	8.8	100.0%
Кондитерские изделия	16.0	16	100.0%
Чай, включая фиточай	0.5	0.5	100.0%
Какао-порошок	0.5	0.5	100.0%
Кофейный напиток	1.0	1	100.0%
Дрожжи хлебопекарные	0.4	0.4	100.0%
Сахар ³	37.6	37.6	100.0%
Соль пищевая поваренная	4.8	4.8	100.0%
Кисель		7.2	

СВОДНАЯ:

с 3 до 7 лет	Ca	Fe	B1	B2	C	К-кал	Белки	Жиры	Углеводы
1 день	745.08	12.81	1.26	2.90	53.45	1578.56	48.60	53.44	205.73
2 день	1102.28	46.74	0.88	1.88	105.32	1753.87	69.03	67.82	212.59
3 день	437.66	15.37	1.10	1.39	116.24	1611.26	60.62	40.63	263.12
4 день	771.25	12.75	1.09	2.65	144.27	1725.39	56.60	60.43	241.33
5 день	1001.45	43.88	1.11	3.24	56.22	1574.50	60.53	63.26	201.62
6 день	512.31	13.10	0.96	2.31	87.74	1441.03	45.30	51.21	203.54
7 день	833.71	42.78	0.88	1.46	103.18	1583.43	61.54	65.16	200.06
8 день	352.72	35.76	1.10	2.82	115.90	1584.46	57.14	39.25	253.64
9 день	789.05	13.12	1.17	2.48	147.97	1636.62	55.55	61.39	226.90
10 день	1047.43	45.62	1.11	3.30	70.05	1674.48	63.85	61.97	217.80

Средний показатель	759.30	28.19	1.06	2.44	100.04	1616.36	57.88	56.46	222.63
-----------------------	--------	-------	------	------	--------	---------	-------	-------	--------