



р/к

			21,04	39,05	107,32	746,4	0,3848	2,6496	239,5	1,205	362,6	349,6	105,72	4,295
<b>Обед</b>														
лат из белок. капусты	150													
капуста б/к	49,5	148,5	2,1	7,6	13,3	132	0,06	23,8	90	0	69	82,5	22,5	1,2
морковь	6,5	19,5												
масло растит	2,5	7,5												
сахар	2,5	7,5												
Рассольник Ленинград. с гов. со сметаной		250/25/10	11,1	7,96	22,08	227,2	0,12	11,8	0	0,35	61,5	164	41,5	1,4
картофель	107,2	60												
перловка	5	4												
морковь	13	8												
лук репч	6	4												
огурцы сол	17	12,3												
масло слив	5	4												
говядина	40	25												
сметана	10	10												
Картофель отварной	150	150	3	6,1	24,3	166,5	0,18	30	0	0	15	87	34,5	1,35
Картофель	214	286												
масло сливочное	5,25	7												
Сосиски отварные	51	50	5,5	11,9	0,8	133	0,09	0	0	0,2	17,5	79,5	10	0,9
Компот из изюма		200	4		27,3	107	0,03	0	0	0,1	17	25,8	8,4	0,6
изюм	20	32												
сахар	15	15												
Хлеб Сельский		70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73
			30,32	34,4	112,28	909,9	0,599	65,6	90	1,63	200,3	543,8	149,8	8,18
<b>Полдник</b>														



ов. яблочный	1 шт	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
печеные с кап. с яйцом	180	180	0,6		17,2	80	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
<i>молоко</i>	<i>14,3</i>	<i>58</i>				<i>162</i>	<i>0,09</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1,2</i>	<i>16</i>	<i>32</i>	<i>23</i>	<i>1,1</i>
мука	37	36,8												
сахар-песок	2,56	2,56												
масло растит	0,93	0,93												
дрожжи	0,29	0,29												
ш капуста-яйцо		25												
капуста	38,5	30												
масло сливочное	1,75	1,75												
яйцо	2,5	2,5												
<b>Ужин</b>			6,4	3,8	69	334	0,19	124	0	1,8	98	92	57	4,5
каша пшеница		150	2,9	4,6	15,9	120	0,12	0	0	1,2	21	84	31,5	1,05
Пшено	37,5	37,5												
Масло слив	5,25	5,25												
Рыба тушеная в томате с овощ		120/100	25,4	13	13,4	259	0,16	9,3	24	5,44	127,2	305	62,4	1,68
грбуша потр с гол.	208,8	146,4												
или горбуша потр без головы	192	146,4												
морковь	46	33												
лук реп	20	16												
томат-паста	8	8												
масло растит	9,3	9,3												
сахар-песок	4	4												
<b>Чай с сахаром</b>		200/15	0,2		15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
чай	0,5	0,5												
сахар	15	15												
Хлеб Сельский	50	50	3,3	0,6	17,5	103	0,08	0	0	0,7	14	75	24	2
Порц. огурец св.		100	0,08	0,2	2,6	14	0,04	10	0	0,1	23	42	14	0,6
огурцы св	102	100												
			31,88	18,4	64,4	554	0,4	19,3	24	7,44	197,2	514	137,9	6,13
<b>Ужин-2</b>														

Борок глазированный	1 шт	45	4,3	5	5	123	0,01	0,18	10,9	0,14	47,7	71,8	15,9	0,64
Батон	100	100	7,8	3	49,7	246	0,22	4,2	0	0	20	64	12	1,2
Молоко витамин. фасов.	1 шт	200	6	7	9,4	124	0	14	0	2,06	0	0	0	0
<b>того за день</b>			<b>18,1</b>	<b>15</b>	<b>64,1</b>	<b>493</b>	<b>0,23</b>	<b>18,38</b>	<b>10,9</b>	<b>2,2</b>	<b>67,7</b>	<b>135,8</b>	<b>27,9</b>	<b>1,84</b>
<b>2-день</b>			<b>107,74</b>	<b>110,65</b>	<b>417,10</b>	<b>3037,30</b>	<b>1,80</b>	<b>229,93</b>	<b>364,40</b>	<b>14,28</b>	<b>925,80</b>	<b>1635,2</b>	<b>478,32</b>	<b>24,95</b>
<b>Завтрак</b>														
Сыр порц	12,8	12	3,15	3,15	2,7	42	0,0048	0,0096	25,2	0,005	120	72	6,72	0,096
Масло слив. порц.	10	10	0,01	8,3	0,06	77			59	0,1	1	2		
Каша пшено-рисовая молочная с маслом		200/10	6,72	12,54	62,88	272	0,16	1,3	60	0,275	135,6	129,6	46,8	0,996
пшено	25	25												
рис	22,5	22,2												
молоко	97	97												
сахар	2	2												
масло слив.	10	10												
Кофейный напиток с молоком		200	1,8	2,7	20,93	111	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
Кофейный напиток	8	8												
молоко	50	50												
сахар-песок	20	20												
Батон	80	80	6,24	2,4	39,8	196,8	0,176	3,36	0	0	16	51,2	9,6	0,96
Активель		100	2,65	1,5	11,5	73								
Яйцо вареное	1 шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
			<b>25,67</b>	<b>35,19</b>	<b>138,17</b>	<b>834,8</b>	<b>0,3908</b>	<b>5,0696</b>	<b>244,2</b>	<b>0,58</b>	<b>328,6</b>	<b>381,8</b>	<b>68,12</b>	<b>3,052</b>
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы с маслом		100/10	1,7	3	8,4	67	0,02	8,9	0	4,6	45	50,1	26	1,7
свекла	128	100												
масло растит	10	10												
Щи из св. капусты с гов со смет		250/25/10	10,1	6,29	10,3	153,15	0,08	20,55	10	1,55	81,5	135	34	22,15
сметана	10													
капуста св	63	50												
картофель	42,5	30												
морковь	13	10												

каша  
рис

салат  
свеклы

щи с осс



лук реп	12	10												
масло слив	5	5												
говядина	40	25												
макаронны отварные		150	5,25	6,15	35,3	220,5	0,06	0	0	0,8	10	36	9	0,9
макаронны	52,5	145												
масло сливочное	5,25	5,25												
питочки рубленные из гов.		75	9,52	8,64	9,6	155	0,06	0,15	15	0,45	33	82,5	22,5	0,9
говядина	55,5	55,5												
хлеб пшен	13,5	13,5												
сухари пон	7,5	7,5												
лук репч	9,6	7,5												
молоко	18	18												
масло раст	4,5	4,5												
Кисель		200			30,6	118	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
кисель-концентрат	24	24												
сахар	10	10												
Хлеб Сельский	70	70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73
			31,19	24,92	118,7	857,85	0,339	31,4	25	8,58	201,8	414,6	126,4	28,58
<b>Полдник</b>														
Сок фасов. абрикосовый	1 шт	200	1		25,4	110	0,04	8	0	1,6	40	14	20	0,4
Рулет с маком	75	75	4,95	20	40,95	363	0,12	0	0	1,2	16,5	64,5	70,5	1,5
Яблоко	180	180	0,6		17,2	80	0,06	20	0	4	32	22	18	4,4
Сырок глазированный	1 шт	45	4,3	5	5	123	0,01	0,18	10,9	0,14	47,7	71,8	15,9	0,64
			10,85	25	88,55	676	0,23	28,18	10,9	6,94	136,2	172,3	124,4	6,94
<b>Ужин</b>														
Салат из сол.огурцов с маслом		100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	0	0,2	23	24	14	0,6
огурец сол.	101	81												
лук репч	18	15												
масло раст.	10	10												

БУТОРОК

Цыплята отварные																	
Цыплята	126	100	15,8	9	0,4	146	0,04	1,6	46	0,4	38	178	22	1,8			
лук репчатый	6	4															
Картофельное пюре	150	200	3,15	6,75	21,9	163,5	0,15	5,6	4	0,2	40	84	30	0,45			
картофель	183	171															
молоко	22,5	30															
масло слив	5,2	7															
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	0,3		15,2	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8			
чай	0,5	0,5															
сахар	15	15															
лимон	8	7															
Хлеб Сельский	50	50	3,3	0,6	17,5	103	0,08	0	0	0,7	14	75	24	2			
			23,35	16,45	56,7	485,5	0,29	14,4	50	1,5	131	369	96	5,65			
Ужин -2																	
Молоко фасов витамин	1 шт	200	6	7	9,4	124	0	14	0	2,06	0	0	0	0			
Батон	80	80	6,24	2,4	39,8	196,8	0,176	3,36	0	0	16	51,2	9,6	0,96			
Пряники	25	25	11,25	7	13,2	121,5	0,022	0	40	0,22	7,5	15,5	2,75	0,35			
Итого за день			13,49	16,4	62,4	442,3	0,198	17,36	40	2,28	23,5	66,7	12,35	1,31			
			104,55	117,96	464,52	3296,45	1,45	96,41	370,10	19,88	821,10	1404,4	427,27	45,53			
3-день																	
Завтрак																	
Сыр порц.	12,8	12	3,15	3,15	2,7	42	0,0048	0,0096	25,2	0,005	120	72	6,72	0,096			
Масло слив. порц.	10	10	0,01	8,3	0,06	77			59	0,1	1	2					
Каша пшеничная молочная		200/10	0,01	16,5	66,26	315	0,062	0,36	55,3	0,1	125,6	82,4	24,4	0,929			
с маслом																	
пшеничная крупа	50	50															
молоко	96	96															
сахар	2	2															
масло слив	10	10															

карт



Чай с сахаром														
чай	0,5	200/15	4,9	5	32,5	190	0,2	2,6	60	0,4	0	0	0	0
сахар	15	15												
Батон														
Актимель	80	80	6,24	2,4	39,8	196,8	0,176	3,36	0	0	16	51,2	9,6	0,96
	1 шт	100	2,65	1,5	11,5	73								
<b>Обед</b>			<b>16,96</b>	<b>36,85</b>	<b>152,82</b>	<b>893,8</b>	<b>0,4428</b>	<b>6,3296</b>	<b>199,5</b>	<b>0,605</b>	<b>262,6</b>	<b>207,6</b>	<b>40,72</b>	<b>1,985</b>
Салат из моркови с сах. и маслом														
морковь	128	100/10/10	4,8	14,4	39,2	204	0,12	8,8	40	0,8	64	106	68	1,2
масло растит	10	10												
сахар	10	10												
Уха рыбацкая														
		275	8,1	4,55	20,5	156,5	0,15	10,8	7,5	1,07	36,2	158,2	37	1,32
использ. ед.														
горбуша потр. с головой или	89,6	50												
горбуша потр. без головы	61	50												
картофель	107,5	75												
лук репчатый	15	12,5												
масло слив	2,5	2,5												
Гуляш из говядины														
говядина	158	100/100	27,8	13	8	264	0,12			1	38	344	38	4,6
масло раст	8	8												
лук репч	23,8	20												
томат-паста	6,4	6,4												
мука пшен	6	6												
Рагу овощное														
картофель	150 96,5	200	4,6	10,2	3,4	194	0,1	1,6	0	2,4	76	76,6	54	1,6
морковь	3,0	40												
капуста б/к	24,5	30												
масло растит	6	8												
лук репчатый	21,4	28,5												
соус:		45												

салат  
морковь

уха

гуляш

рагу

150

масло слив	1,65	2,2	2												
мука пш	1,5	2	2												
морковь	2,8	3,75	2,7												
лук репчатый	0,9	1,2	0,9												
томат-паста	2,8	3,7	3,7												
масло слив	4,5	6	6												
сахар	0,3	0,4	0,4												
компот из сухофр		200	0,5		31,5	124	0	1,8	0	0,4	18	10	4	0,2	
компотная смесь		20	50												
сахар		20	20												
Хлеб Сельский		70	70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73
				50,42	42,99	127,1	1086,7	0,609	23	47,5	6,65	252,5	799,8	231,9	11,65
<b>Полдник</b>															
Сок фасов. Ананасовый	1 шт	200	0,6		23,6	104	0,12	22	0	0,4	34	16	26	0,6	
<b>Катлы кумяч</b>															
мука пш		31	31	10,8	6,6	30,5	197	0,15	0	56	1,1	47	71	34	2,3
Яйцо		2,5	2,5												
масло слив		2,5	2,5												
молоко		12,5	12,5												
дрожжи сухие		0,75	0,75												
сахар		1	1												
сахар		5	5												
масло слив		3	3												
				11,4	6,6	54,1	301	0,27	22	56	1,5	81	87	60	2,9
<b>Ужин</b>															
Помидоры свеж. порционно	102	100	1,2	0,2	3,8	24	0,06	25		0,8	14	26	20	1	
помидоры		100													
<b>Омлет натуральный с маслом</b>															
яйцо	2 шт	80													
молоко	30	30													
масло	5	5													

катлы кумяч

ОМЛЕТ



Гороховое пюре															
горох	72,7	150	14,1	6,9	33,45	255	0,34			0,75	70,5	160,5	63	5	
масло растит <i>слив</i>	5,25	145													
		5,25													
Сосиски отварные	51	50	5,5	11,9	0,8	133	0,09								
Компот из св. яблок										0,2	17,5	79,5	10	0,9	
яблоки	45,4	200	0,29	0	34,1	134	0,015	5	5,015	0,1	8	5,5	4,5	1,175	
сахар	24	50													
		24													
Хлеб Сельский	50	50	3,3	0,6	17,5	103	0,08	0	0	0,7	14	75	24	2	
			34,39	36,30	91,55	848,00	0,65	30,00	205,02	2,95	168,00	500,50	126,50	11,08	
Ужин-2															
Йогурт Активиа	1 шт	125	6,25	4	4,4	85	0,05	0,75	25	0	152	91	19	0,13	
Батон	80	80	6,24	2,4	39,8	196,8	0,176	3,36	0	0	16	51,2	9,6	0,96	
Груша	180	180	3,75	6,9	16,05	141	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6	
			16,24	13,3	60,25	422,8	0,266	14,11	25	0,8	206	174,2	52,6	5,69	
Итого за день			129,41	136,04	485,82	3552,30	2,23	95,44	533,02	12,51	970,10	1769,1	511,72	33,30	
4 -день															
Завтрак															
Сыр порц	12,8	12	3,15	3,15	2,7	42	0,0048	0,0096	25,2	0,005	120	72	6,72	0,096	
Масло слив. пбрц.	10	10	0,01	8,3	0,06	77			59	0,1	1	2			
Суп молочный с вермишелью		250	7	7,9	24,7	141	0,08	0,75	25	0,5	148	125	20	0,5	
макарон.изд	20	20													
вода	105	105													
молоко	125	125													
сахар	2	2													
масло слив	2	2													
Яйцо отварное	1 шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1	
Чай с молоком		200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6			66	25	12	0,8	
Чай	0,5	0,5													
сахар	15	15													
молоко	50	50													

ГОРОХ  
ПЮРЕ

0,5  
МОЛОКО

Актимель		100	2,65	1,5	11,5	73									
Батон	80	80	6,24	2,4	39,8	196,8	0,176	3,36	0	0	16	51,2	9,6	0,96	
<b>Обед</b>			<b>25,55</b>	<b>29,45</b>	<b>95,46</b>	<b>678,80</b>	<b>0,31</b>	<b>4,72</b>	<b>209,20</b>	<b>0,81</b>	<b>373,00</b>	<b>352,20</b>	<b>53,32</b>	<b>3,36</b>	
Салат из кваш. капусты		150	1,9	7,5	12	123	0,03	45	0	0,15	72	46	24	0,9	
капуста кваш	174	121,5													
масло растит	7,5	7,5													
лук репч	18	15													
сахар	7,5	7,5													
Суп картоф. с чечевицей с гов.		250/25	14	7,06	22,3	190,8	0,16	1	0	1,82	32,5	208	52	2,4	
картофель	71,5	50													
чечевица	25	20													
лук репч	12	10													
морковь	13	10													
масло слив	5	5													
говядина	40	25													
Рис отварной		150	3,75	6,1	38,55	228	0,03	0	0	1,5	15	76,5	27	0,6	
Рис	54	145													
масло слив	6,75	6,75													
Цыплята отварные		75	11,9	6,7	0,3	108	0,003	0,12	34	0,3	28,5	133,5	16	1,35	
Цыплята	94,5	75													
Лук репчатый	4,5	3													
Компот из куряги		200	1,1		31,5	125	0	1,8	0	0,4	18	10	4	0,2	
куряги	20	37													
сахар	20	20													
Хлеб Сельский	70	70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73	
			<b>37,27</b>	<b>28,2</b>	<b>129,15</b>	<b>919</b>	<b>0,342</b>	<b>47,92</b>	<b>34</b>	<b>5,15</b>	<b>186,3</b>	<b>579</b>	<b>155,9</b>	<b>8,18</b>	
<b>Полдник</b>															
Сок фасов.виноградный	1 шт	200	0,6		32,6	140	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8	

суп  
чече

РПС



Кефир фасов	25	25	6,3	3,5	18,3	121	0,022	0	40	0,22	7,5	15,5	2,25	0,35
Банан	200	180	2,2		29,4	124	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
Ужин			9,1	3,5	80,3	385	0,142	24	40	1,42	63,5	95,5	104,25	2,35
Запеканка творожная со сгущ мол		92,100/10,95	18,1	13,2	17	262	0,086	0,6	34,2	1,42	200,7	236,9	38,4	0,82
творог	71,146	94,6												
манка	5,7	6,7												
сахар	6,7	6,7												
яйцо	2,4	2,7												
масло слив	3,6	4												
сухари	3,6	4												
сметана	3,6	4												
сгущенное молоко	7,5	10												
Азу		50/150	16	8,7	17,5	214	0,2	6,8	0	0,5	30,6	160,2	39,6	2,16
говядина	79	50												
масло растит	8	8												
лук репчатый	14	12												
томат паста	3	3												
мука пшеничная	2	2												
огурцы соленые	20	12												
картофель	137,2	96												
Чай с сахаром		200/15/7	0,3		15,2	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
Чай	0,5	0,5												
сахар	15	15												
Хлеб Сельский	50	50	3,3	0,6	17,5	103	0,08	0	0	0,7	14	75	24	2
			37,7	22,5	67,2	639	0,366	9,6	34,2	2,62	261,3	480,1	108	5,78
Ужин-2														
Сырок глазированный	1 шт	45	4,3	5	5	123	0,01	0,18	10,9	0,14	47,7	71,8	15,9	0,64
Батон	80	80	6,24	2,4	39,8	196,8	0,176	3,36	0	0	16	51,2	9,6	0,96
Йогурт Активиа	1 шт	125	6,25	4	4,4	85	0,05	0,75	25	0	152	91	19	0,13

ЗАПЕКА  
ТВОР





яйцо	2	2													
Плов из говядины	200	150	16,2	8,85	28,35	262,5	0,01	2,8	0	2,7	26,6	104,7	33,7	1,38	
говядина	79	50													
рис	57	34													
масло растит	7,5	5													
лук реп	9	6													
морковь	15	10													
томат-паста	4,8	3,2													
Компот из св. яблок		200	0,29	0	34,1	134	0,015	5	5,01	0,1	8	5,5	4,5	1,175	
яблоки	45,4	50													
сахар	24	24													
Хлеб Сельский	70	70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73	
			21,63	10,09	92,15	707,7	0,298	24,25	40,01	4,39	103,56	365,73	106,05	7,411	
<b>Полдник</b>															
Сок фасов.вишневый	1 шт	200	0,2		22,8	100	0	20	0	1,6	52	82	30	3,2	
Эч-почмак		100	20,5	6,6	37,1	232	0,12	0	0	1,6	21	69	31	1,4	
мука пш	31	31													
яйцо	2,6	2,6													
масло слив	2,6	2,6													
сахар песок	1	1													
молоко	12,5	12,5													
дрожжи сухие	0,3	0,3													
говядина	22,5	22,5													
картофель	42,1	29,5													
лук репч	10,1	8,5													
масло слив	5,5	5,5													
Апельсин	180	180	0,6		17,2	80	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6	
			21,3	6,6	77,1	412	0,2	140	0	3,6	141	197	87	5,2	
<b>Ужин</b>															
Порционно свекла отварная		100	1	5,7	7,7	80	0,01	7,9	0,05		15	16	17	1,5	

Плов

Эч-почмак

Апельсин

13

	128	100												
паста в томате с овощ.		120/100	25,4	13	13,4	259	0,16	9,3	24	5,44	127,2	305	62,4	1,68
горбуша потр с гол	208,8	146,4												
горбуша потр без головы	192	146,4												
морковь	46	33												
лук репч	20	16												
томат-паста	8	8												
масло растит	9,3	9,3												
сахар.песок	4	4												
пюре картофельной		200	4	8,1	32,4	222	0,24	40	0	0	20	116	46	1,8
картофель	277	194												
масло слив	7	7												
соль		200			30,6	118	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
кисель-концентрат	24	24												
сахар	10	10												
кс "Столичный"	1 шт	75	13,8	5,4	63,7	279	0,015	0	48	0,22	16,5	41,2	4,5	0,15
об Сельский	50	50	3,3	0,6	17,5	103	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73
			47,5	32,8	165,3	1061	0,544	59	72,05	6,84	211	589,2	164,8	8,06
ин-2														
блоко фасов витаминизиров	1 шт	200	6	7	9,4	124	0	14	0	2,06	0	0	0	0
тон	140	140	10,92	4,2	69,6	344	0,22	5,88	0	0	28	89,6	16,8	1,68
гимель	1 шт	100	2,65	1,5	11,5	73								
			19,57	12,7	90,5	541	0,22	19,88	0	2,06	28	89,6	16,8	1,68
ого за день			130,31	82,70	551,57	3508,50	1,89	250,40	316,26	17,90	758,16	1509,8	505,27	26,90
ого за неделю			598,42	542,40	2340,3	16421,2	8,77	762,71	1937,1	74,69	4575,0	8039,3	2388,6	152,1

РЫБА  
С ОВОЩ.

6-день

втрак														
р голланд	12,8	12	3,15	3,15	2,7	42	0,0048	0,0096	25,2	0,005	120	72	6,72	0,096
сло слив. порц.	10	10	0,01	8,3	0,06	77			59	0,1	1	2		



Каша рисовая молочная		200/10	5,6	12,06	62,4	260	0,062	0,36	55,3	0,3	123,6	119	37,7	0,619
с маслом														
рис	44,4	44,4												
молоко	100	100												
сахар	2	2												
масло сливочное	10	10												
Кофейный напиток с молоком		200	1,8	2,7	20,93	111	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
кофейный напиток	8	8												
молоко	50	50												
сахар	20	20												
Батон	80	80	6,24	2,4	39,8	196,8	0,176	3,36	0	0	16	51,2	9,6	0,96
			16,80	28,61	125,89	686,8	0,2628	4,1296	139,5	0,405	294,6	294,2	54,02	1,675
<b>Обед</b>														
Салат из белокач. капусты		150	2,1	7,6	13,3	132	0,06	23,8	90	0	69	82,5	22,5	1,2
капуста б/к	148,5	118,5												
масло растит	19,5	15												
морковь	7,5	7,5												
сахар	7,5	7,5												
Суп картофельный с гречкой с гов		200/25	2,9	3,3	17,7	111,2	0,1	8,25		0,75	32,5	200	30	1
Картофель	107,5	75												
Гречка	5	5												
морковь	13	10												
лук	12	10												
масло слив	3	3												
говядина	40	25												
Картофельное пюре		200	3,15	6,75	21,9	163,5	0,15	5,6	4	0,2	40	84	30	0,45
картофель	244	171												
молоко	30	30												
масло слив	7	7												
Бефстроганов		100/100	34,8	24,6	10,4	406	0,16	1,6	60	4	76	290	48	3,8
говядина	158	100												
лук репч	58	48												

масло растит	14	14												
мука пш	8	8												
сметана	40	40												
Компот из чернослива		200	0,4		27,2	112		1,8		0,4	18	10	4	0,2
чернослив	25	37												
сахар	15	15												
Хлеб Сельский	70	70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73
			47,97	43,09	115	1068,9	0,589	41,05	154	6,33	255,8	771,5	167,4	9,38
<b>Полдник</b>														
Сок фасов. яблочно-виноградный	1 шт	200	0,8		26,4	116	0,03	4		0,3	27	19	13	1,8
Вак-бэлиш с мясом и рисом		90	10,7	8	53,4	250	0,11			1,44	19,2	98,4	27,6	1,32
Мука пшен в/с	31	31												
Яйцо	2,6	2,6												
Масло слив	2,6	2,6												
Молоко	12,5	12,5												
Сахар-песок	1	1												
Дрожжи	1,2	1,2												
Фарш		50												
Говядина	22,5	22,5												
Рис	6	15												
лук репч	7,7	6,5												
масло слив	7,5	7,5												
Яйцо для смазки	1	1												
масло для смазки	1	1												
жир для смазки листов	0,25	0,25												
Активель	1 шт	100	2,65	1,5	11,5	73								
			14,15	9,5	91,3	439	0,14	4	0	1,74	46,2	117,4	40,6	3,12
<b>Ужин</b>														
Салат из кваш.капусты		100	1,3	5	8	84	0,02	30	0	0,1	48	31	16	0,6
капуста кваш	116	81												

BAK-53





масло сливочное	10	10												
сахаром		200/15	0,2		15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
чай	0,5	0,5												
сахар	15	15												
ктимель		100	2,65	1,5	11,5	73								
автон	40	40	3,12	1,2	19,9	98,4	0,088	1,68	0	0	8	25,6	4,8	0,48
			14,74	32,85	105,62	655,40	0,35	2,99	144,20	1,01	294,60	285,70	96,32	3,32
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы с маслом		100/10	1,7	3	8,4	67	0,02	9	0	4,6	45	50,1	26	1,7
свекла	128	100												
масло растит	10	10												
Суп картофельный с горохом с гов		250/25	14	7,06	22,3	190,8	0,16	1	0	1,82	32,5	208	52	2,4
картофель	71,5	50												
горох	25	20												
лук реп	12	10												
морковь	13	10												
масло слив	5	5												
говядина	40	25												
Отлеты из рыбы	90	120	25,4	13	13,4	259	0,16	9,3	24	5,44	127,2	305	62,4	1,68
горбуша	156,6	208,8												
хлеб пшен	9,85	13,5												
сухари панир	5,7	7,5												
лук репч	6,6	8,7												
масло растит	3,4	4,5												
Капуста тушеная	150	200	5	9,2	21,4	188	0,06	34	0	2	116	80	40	1,6
Капуста	214,5	286												
Слив масло растит	5,25	7												
морковь	3,75	5												
лук репчатый	7,2	9,6												
томат паста	3	4												
мука пшен	1,8	2,4												
сахар	4,5	6												



Компот из изюма		200	0,4		27,3	107	0,03	0	0	0,1	17	25,8	8,4	0,6
изюм	20	32												
сахар	15	15												
Хлеб Сельский	70	70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73
			51,12	33,1	117,3	956	0,549	53,3	24	14,94	358	773,9	221,7	10,71
<b>Полдник</b>														
Сок фасов.персик-яблоко	1 шт	200	0,8		16,5	114	0,03	8	0	0,9	12	22	16	1,6
Коржик Молочный	75	75	3,75	21,1	39,8	364	0,07	0	120	0,68	22,5	46,5	8,25	1,05
Груша	180	180	3,75	6,9	16,05	141	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
			8,3	28	72,35	619	0,14	18	120	2,38	72,5	100,5	48,25	7,25
<b>Ужин</b>														
Помидоры свежие порц.		100	1,2	0,2	3,8	24	0,06	25		0,8	14	26	20	1
Помидоры	101	100												
Омлет натуральный с маслом		105/5	10	16,7	1,9	199	0,06	0	200	0,4	44	154	5	1
Яйцо	2,шт	80												
Молоко	30	30												
Масло	5	5												
Каша перловая		150	3	5,85	21,3	151,5	0,045			1,8	28,5	151,5	21	0,9
перловая крупа	33	145,5												
масло слив	5,25	5,25												
Сосиски отварные	51	50	5,5	11,9	0,8	133	0,09	0	0	0,2	17,5	79,5	10	0,9
											66	25	12	0,8
Чай с молоком		200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6						
чай	0,5	0,5												
молоко	50	50												
сахар	15	15												
Хлеб Сельский	50	50	3,3	0,6	17,5	103	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73





масло слив	3	3												
бульон	180	180												
говядина	40	25												
овощные		70	1,8	13,03	12,4	211	0,06	3,3	7	0,6	22	88	18	1,1
говядина	38	38												
хлеб пшен	8	8												
лук	31	26												
масло растит	4	4												
яйцо	1/8	5												
сухари понир	6	6												
масло растит	4	4												
молоко	11	11												
гречневая рассып		150	8,4	1,8	41,35	303	1,2	0	0	1,35	18	78	73	2,4
гречка	62,5	145												
масло сливочное	5,25	5,25												
кисель		200			3,6	118	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
кисель -концентрат	24	24												
сахар	10	10												
Сельский	70	70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73
			22,12	33,07	139,25	1096,4	1,599	22,15	47	4,68	168,8	563	223,9	8,63
ник														
масов. абрикосовый	1 шт	200	1		25,4	110	0,04	8	0	1,6	40	30	20	0,4
Мука Домашняя		50	3,8	6,6	30,5	197	0,06		9	2	16	44	6	0,6
Мука пш. в/с	32	32												
Мука п/п	1,7	1,7												
сахар-песок	2,2	2,2												
сахар -песок /присыпка/	1,6	1,6												
Масло растит	6,24	6,24												
Яйцо для смазки изд	0,1	0,1												
Дрожжи сухие	0,2	0,2												
молоко	14,2	14,2												

ГРЕЧНЕВАЯ

	200	180	2,2	0	29,4	124	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
			7	6,6	85,3	431	0,18	28	9	4,4	72	130	110	2,2
Ужин														
Огурец св. порц.	101	100	0,8	0,2	2,6	14	0,03	10		0,1	23	42	14	0,6
Рыба тушеная в том.с овощ.		120/100	25,4	13	13,4	259	0,16	9,3	24	5,44	127,2	305	62,4	1,68
горбуша потр.с гол.	208,8	146,4												
или горбуша потр без головы	192	146,4												
морковь	46	33												
лук репч	20	16												
томат-паста	8	8												
масло растит	9,3	9,3												
сахар.песок	4	4												
Рагу овощное		200	4,6	10,2	3,4	194	0,1	1,6	0	2,4	76	76,6	54	1,6
картофель	129	90,4												
морковь	40	21,6												
капуста б/к	30	21,6												
масло растит	8	8												
лук репчатый	28,5	12												
соус:		45												
масло слив	2	2												
мука пш	2	2												
морковь	3,75	2,7												
лук репчатый	1,2	0,9												
томат-паста	3,7	3,7												
масло слив	6	6												
сахар	0,4	0,4												
Компот из кураги		200	1,1	0	31,5	125	0	1,8	0	0,4	18	10	4	0,2
курага	20	37												
сахар	20	20												
Хлеб Сельский	50	50	3,3	0,6	17,5	103	0,08	0	0	0,7	14	75	24	2
			35,2	24	68,4	695	0,37	22,7	24	9,04	258,2	508,6	158,4	6,08

РЫБА  
ОВОЩ



Ужин-2														
Молоко фасов витаминизир	1 шт	200	6	7	9,4	124		14		2,06				
Батон	100	100	7,8	3	49,75	246	0,22	4,2	0	0	20	64	12	1,2
			13,8	10	59,15	370	0,22	18,2	0	2,06	20	64	12	1,2
<b>Итого за день</b>			<b>102,67</b>	<b>100,22</b>	<b>438,06</b>	<b>3263,20</b>	<b>2,67</b>	<b>97,37</b>	<b>289,20</b>	<b>21,79</b>	<b>854,00</b>	<b>1589,8</b>	<b>555,62</b>	<b>21,60</b>
<b>9-день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Сыр порц	12,8	12	3,15	3,15	2,7	42	0,0048	0,0096	25,2	0,005	120	72	6,72	0,096
Масло слив. порц.	10	10	0,01	8,3	0,06	77			59	0,1	1	2		
Каша манная молочная с маслом		200/10	4,81	16,5	60,46	299	0,092	0,36	55,3	0,85	129,6	106,6	21,7	0,619
манка	44,4	44,4												
молоко	100	100												
сахар	2	2												
масло сливочное	10	10												
Какао с молоком		200	4,9	5	32,5	190	0,2	2,6	60	0,4	0	0	0	0
какао порошок	4	4												
молоко	100	100												
сахар	20	20												
Батон	80	80	6,24	2,4	39,8	196,8	0,176	3,36	0	0	16	51,2	9,6	0,96
Яйцо вареное	1 шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
<b>Итого</b>			<b>24,21</b>	<b>39,95</b>	<b>135,82</b>	<b>867,8</b>	<b>0,5028</b>	<b>6,3296</b>	<b>299,5</b>	<b>1,555</b>	<b>288,6</b>	<b>308,8</b>	<b>43,02</b>	<b>2,675</b>
<b>Обед</b>														
Салат из сол.огурцов с луком с/м		100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	0	0,2	23	24	14	0,6
огурцы сол	101	81												
масло растит	18	15												
лук репчатый	10	10												
Борщ из св. капусты с гов. со сметаной		250/25/10	10,1	8,6	13,4	171,2	0,1	9,4	10	0,95	21,6	183	49	1,25
свекла	50	40												
капуста св	25	20												

БОРЩ

23

картофель	27	20													
морковь	16,2	10													
лук реп	13	10													
томат. паста	2,7	2,7													
масло слив	5	5													
сахар	3	3													
говядина	40	25													
сметана	10	10													
Каша пшеница		150	2,9	4,6	15,9	120	0,12	0	0	1,2	21	84	31,5	1,05	
пшено	37,5	145													
масло слив	5,25	5,25													
Цыпленок отварной		75	11	6,7	0,3	108	0,03	0,12	34	0,03	28,5	133,5	16	1,35	
Бройлер -цыпленок	94,5	75													
лук реп.	4,5	3													
Сырок глазированный	1 шт.	45	4,3	5	5	123	0,01	0,18	10,9	0,14	47,7	71,8	15,9	0,64	
Компот из сухофруктов		200	0,5	0	31,5	124	0	1,8	0	0,4	18	10	4	0,2	
компотная смесь	20	50													
сахар	20	20													
Хлеб Сельский	70	70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73	
			34,22	25,84	92,3	865	0,399	16,5	54,9	3,9	180,1	611,3	163,3	7,82	
<b>Полдник</b>															
Сок фасов. Ананасовый	1 шт	200	0,6	0	23,6	104	0,12	22		0,4	34	16	26	0,6	
Пирожное песочное	75	75	23,3	10,6	39,07	363,7	0,06	0	123	0,67	22,5	46,5	8,25	1,05	
Активель	1 шт	100	2,65	1,5	11,5	73									
			26,55	12,1	74,17	540,7	0,18	22	123	1,07	56,5	62,5	34,25	1,65	
<b>Ужин</b>															
Салат из свеклы с маслом		100/10	1,7	3	8,4	67	0,02	8,9	0	4,6	45	51	26	1,7	
свекла	128	100													

Каша пшеница



масло	10	10													
картофельная		200/5	20	23,7	33	433	0,19	6	26	0,64	54	187	46,7	2,14	
и маслом															
говядина	65,3	41,3													
масло растит	3,3	3,3													
картофель	275	181													
лук репч	17,3	14,6													
масло растит	2,1	2,1													
масло растит	2,1	2,1													
сухари	4	4													
масло сливочное	6,6	6,6													
Чай с сахаром с молоком		200/15/100	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8	
Чай	0,5	0,5													
сахар	15	15													
молоко		100	3	3,5	4,7	62	0	7	0	0	10	32	6	0,6	
Печенье	25	25	6,5	3,55	18,3	121	0,022	0	40	0,22	7,5	15,5	2,25	0,35	
Хлеб Сельский	70	70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73	
			36,02	34,59	103,9	885,2	0,351	21,9	66	6,44	148,8	398,5	119,85	8,32	
<b>Ужин-2</b>															
Мандарины	180	180	0,6		17,2	80	0,12	76	0	0,4	70	34	22	0,2	
Молоко	1 шт	200	6	7	9,4	124	0	14	0	2,06	0	0	0	0	
Батон	100	100	7,8	3	49,75	246	0,22	4,2	0	0	20	64	12	1,2	
Сырок глазированный	1 шт	45	4,3	5	5	123	0,01	0,18	10,9	0,14	47,7	71,8	15,9	0,64	
			18,7	15	81,35	573	0,35	94,38	10,9	2,6	137,7	169,8	49,9	2,04	
<b>Итого за день</b>			125,30	117,48	411,19	3731,70	1,44	66,91	554,30	13,11	721,70	1452,9	376,32	21,11	
<b>10-день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Сыр порц	12,8	12	3,15	3,15	2,7	42	0,0048	0,0096	25,2	0,005	120	72	6,72	0,096	
Масло слив. порц	10	10	0,01	8,3	0,06	77			59	0,1	1	2			

3+пек  
КАРТ

25





лук репчатый	28,5	12												
соус:		45												
масло слив	2	2												
мука пш	2	2												
морковь	3,75	2,7												
лук репчатый	1,2	0,9												
томат-паста	3,7	3,7												
масло слив	6	6												
сахар	0,4	0,4												
Сосиски отварные	51	50	5,5	11,9	0,8	133	0,09	0	0	0,2	17,5	79,5	10	0,9
Компот из св яблок		200	0,29		34,1	134	0,015	5	5,015	0,1	8	5,5	4,5	1,175
яблоки	45,4	50												
сахар	24	24												
Хлеб Сельский	70	70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73
			24,61	33,54	92,1	861,2	0,484	48,8	10,015	4,7	209,6	454,2	162,44	8,255
<b>Полдник</b>														
Сок фасованный виноградный	1 шт	200	0,6		32,6	140	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8
Бежен со св.капустой и яйцом		90	10,5	5,6	47,9	209	0,08	3,42	0	1,53	31,5	57,6	21,6	0,99
мука пшен	30,26	30,26												
яйцо	2,5	2,5												
масло слив	2,5	2,5												
молоко	12	12												
сахар	9,6	9,6												
дрожжи сухие	0,28	0,28												
капуста б/к	76,6	61,3												
яйцо	8	8												
масло слив	5	5												
Итого			11,1	5,6	80,5	349	0,12	7,42	0	1,93	71,5	81,6	39,6	1,79
<b>Ужин</b>														
Пудинг со сгущ молоком		150/10	20,1	16,35	31,05	355,5	0,126	0,5	24,2	6,02	290,7	169,9	47,4	1,82
творог	112,5	112,5												

59K  
KA

79





		670,96	553,90	2 339,4	17 511,0	10,69	618,3	1 964,3	98,49	4 875,2	8 248,5	2 541,8	127,70
--	--	--------	--------	---------	----------	-------	-------	---------	-------	---------	---------	---------	--------