

	Брутто	Выход	Белки	Жиры	Углев	К/К	Витамины/ мг/		
							В1	С	А
1-день									
	12,8	12	3,15	3,15	2,7	42	0,0048	0,0096	25,2
ив. порц.	10	10	0,01	8,3	0,06	77			59
сяная молочная		200/10	5,61	18,7	56,46	307	0,242	0,36	55,3
геркулес	50	50							
молоко	96	96							
сахар	2	2							
масло слив	10	10							
олоком с сахаром		200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	
чай	0,5	0,5							
молоко	50	50							
сахар	15	15							
	40	40	3,12	1,2	19,9	98,4	0,088	1,68	0
ль	1 шт	100	2,65	1,5	11,5	73			
вареное	1 шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100

	180	180													
	40	25													
		70													
мякина	38	38	1,8	13,03	12,4	211	0,06	3,3	7	0,6	22	88	18	1,1	
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													
ль		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	
ка 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													

Омлет из изюма														
изюм	20	200	0,4		27,3	107	0,03	0	0	0,1	17	25,8		
сахар	15	32												
		15												
Хлеб Сельский	70	70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,	
			51,12	33,1	117,3	956	0,549	53,3	24	14,94	358	773,9	221	
Полдник														
Сок фасов.персик-яблоко	1 шт	200	0,8		16,5	114	0,03	8	0	0,9	12	22	16	
Коржик Молочный	75	75	3,75	21,1	39,8	364	0,07	0	120	0,68	22,5	46,5	8,2	
Груша	180	180	3,75	6,9	16,05	141	0,04	10	0	0,8	38	32	2	
			8,3	28	72,35	619	0,14	18	120	2,38	72,5	100,5	48	
Ужин														
Помидоры свежие порц.		100	1,2	0,2	3,8	24	0,06	25		0,8	14	26		
Помидоры	101	100												
Омлет натуральный с маслом		105/5	10	16,7	1,9	199	0,06	0	200	0,4	44	154		
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		
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		
Чай с молоком		200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6			66	25		
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		

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														
пшено	37,5	150	2,9	4,6	15,9	120	0,12	0	0	1,2	21	84	31,5	
масло слив	5,25	5,25												
Цыплята отварные		75	11	6,7	0,3	108	0,03	0,12	34	0,03	28,5	133,5	16	
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	
Компот из сухофруктов		200	0,5	0	31,5	124	0	1,8	0	0,4	18	10	4	
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	
			34,22	25,84	92,3	865	0,399	16,5	54,9	3,9	180,1	611,3	163,3	
Полдник														
Сок фасов. Ананасовый	1 шт	200	0,6	0	23,6	104	0,12	22		0,4	34	16	20	
Пироженное песочное	75	75	23,3	10,6	39,07	363,7	0,06	0	123	0,67	22,5	46,5	8,2	
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	34,2	
Ужин														
Салат из свеклы с маслом свекла	128	100/10	1,7	3	8,4	67	0,02	8,9	0	4,6	45	51	26	

манка	12	12												
сахар	12	12												
яйцо	7,5	7,5												
изюм	15	15												
масло слив	4,5	4,5												
сухари	4,5	4,5												
сметана	4,5	4,5												
Салат из моркови с сах.и маслом		100/10/10	4,8	14,4	39,2	204	0,12	8,8	40	0,8	64	106	68	
морковь	128	100												
масло растит	10	10												
сахар	10	10												
Рыба жареная		120 <i>90</i>	23,5	8,16	5,04	187,2	0,01	0,1	12	3,2	40,8	201,6	30	
горбуша потр с гол или	208,8	146,4												
горбуша потр без головы	<i>144</i> 192	146,4 <i>109</i>												
мука пш	7	7												
масло растит	7	7												
Каша гречневая рассыпчатая		150	8,4	1,8	41,35	303	1,2	0	0	1,35	18	78	73	
гречка	62,5	145												
масло слив	5,25	5,25												
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	0,3		15,2	60	0	2,2	0	0	16	<i>18</i>	6	
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	
			60,4	41,31	149,34	1212,7	1,536	11,6	76,2	12,07	443,5	638,5	248,4	
Ужин-2														
Яблоко	180	180	0,6		17,2	80	0,06	20	0	4	32	22	18	
Батон	100	100	7,8	3	49,75	246	0,22	4,2	0	0	20	64	12	
Йогурт	1 шт	125	6,25	4	4,4	85	0,05	0,75	25	0	152	91	19	
			14,65	7	71,35	411	0,33	24,95	25	4	204	177	49	
Итого за день			195,77	110,70	522,44	3626,70	2,97	98,59	280,4	23,06	1406,20	1768,1	590,56	

	200	180	2,2	0	29,4	124	0,08	20	0	0,8	16	56	84
			7	6,6	85,3	431	0,18	28	9	4,4	72	130	110
св. порц.	101	100											
тушеная в том.с овощ.		120/100	0,8	0,2	2,6	14	0,03	10					
горбуша потр.с гол.	208,8	146,4	25,4	13	13,4	259	0,16	9,3	24	5,44	127,2	305	62,4
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											
овощное		200	4,6	10,2	3,4	194	0,1	1,6	0	2,4	76	76,6	54
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											
мпот из куряги		200	1,1	0	31,5	125	0	1,8	0	0,4	18	10	4
куряга	20	37											
сахар	20	20											
Сельский	50	50	3,3	0,6	17,5	103	0,08	0	0	0,7	14	75	24
			35,2	24	68,4	695	0,37	22,7	24	9,04	258,2	508,6	158,4

			21,04	39,05	107,32	746,4	0,3848	2,6496	239,5	1,205	362,6	349,6	105,72	4,295
Обед														
Салат из белок. капусты	50	150	2,1	7,6	13,3	132	0,06	23,8	90	0	69	82,5	22,5	1,2
капуста б/к	49,5	148,5												
морковь	0,5	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	24/150	3	6,1	24,3	166,5	0,18	30	0	0	15	87	34,5	1,35
Картофель	214	286												
масло сливочное	7	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	8,11
Полдник														

	128	100												
пюре 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
пюре с гол	208,8	146,4												
пюре 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 отварной		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
гин-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

6-день

атрак														
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		

Итого за неделю

			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
--	--	--	--------	--------	---------	----------	-------	-------	---------	-------	---------	---------	---------