

	сметана 10% жирности		0,005												
№608	Биточки из говядины	75/50		12.03	10.64	11.62	185.0	0.06				15.75	96.75	19.5	1.1
	мясо говядина, 1-й катт.		0,056												
	хлеб пшеничный 1-й сорт		0,014												
	лук репчатый		0,012												
	масло растительное		0,005												
	мука в/с		0,01												
	Соус красный основной														
	мука в/с		0,005												
	томатная паста		0,012												
	лук репчатый		0,012												
	морковь свежая		0,005												
	масло растительное		0,005												
№383	Гречка вязкая	1/150		8.67	7.07	42.4	272.17	4.64		0.27		275.0	24.0	300.0	11.9
	гречка		0,071												
	масло сливочное 72 %		0,0086												
	соль поваренная														
№943	Чай с сахаром	1/200				7.0	28.0					6.0	4.0	6.0	0.8
	чай заварка		0,004												
	сахар		0,02												
	Хлеб пшеничный 1/с	2/30		4.56	0.48	29.52	141.6	0.18			2.6	44.0	92.0	16.0	1.1
	Яблоки свежие	1 шт.		0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.0	5.0	0.2	16.0	11.0	9.0	2.2
	Итого за прием пищи:			44,86	33,19	113,04	958,47	5,02	36,7	6,29	6,6	397,95	336,35	381,1	18,4
	ИТОГО за смену соотношение			64.26	54.77	208.36	1606.33	5.7	36.7	6.29	9.2	511.1	575.95	449.8	21.4
День №2-завтрак:															
№236	Каша молочная пшен. с/м	200/10		12.1	13.6	56.98	340.0	0.5		10.0		136.2	124.0	22.2	0.4
	пшено		0,071												
	молоко цельное 3,2%		0,16												
	масло сливочное 72 %		0,0150												
	сахар		0,01												
№943	Чай с повидлом	1/200		0.4	0.1	21.6	83.4		1.8			9.2	148.0	7.8	1.6
	заварка		0,004												
	сахар		0,015												
	повидло		0,02												
	Хлеб пшеничный 1/с	1/30		2.28	0.24	14.76	70.8	0.18			2.6	44	92	16	1.1

C.266	Сдоба с начинкой	1/80		5.5	2.8	15.1	106.5	0.08				20	69	13	
	Итого за прием пищи:			20,28	16,74	108,44	600,7	0,76	1,8	10	2,6	209,4	433	59	3,1
День №2-обед:															
№70	Салат «Летний»	1/100		3.6	7.5	5.4	102.5	0.08	8.5	0.2	5.8	26.5	93.0	27.1	16.0
	Картофель		0,039												
	Свежие огурцы		0,026												
	Свежие помидоры		0,012												
	Яйца		0,01												
	масло растительное		0,02												
	Лук репчатый		0,012												
№226	Суп гороховый с мясом	1/250		2.65	2.68	10.77	79.0	0.18	1.3	0.07		21.0	95.0	30.0	1.48
	мясо говядины 1 категории		0,0535												
	картофель свежий		0,0544												
	горох		0,02												
	лук репчатый		0,009												
	морковь свежая		0,009												
	масло растительное		0,05												
№619	Тефтели из говядины с/с	60/50		4.0	16.5	21.35	241.16	0.12	0.9		0.7	22.0	107.0	19.0	22.0
	мясо говядины 1 категории		0,058												
	рис крупа		0,005												
	лук репчатый		0,021												
	масло растительное		0,005												
	мука в/с		0,010												
	томатная паста		0,005												
	лук репчатый		0,012												
	морковь свежая		0,012												
	масло растительное		0,005												
	сухари панировочные		0,01												
№388	Гарнир перловый	1/150		4,12	2,11	31,4	163,72	0,2				19	101	14	0,6
	перловка		0,05												
	соль поваренная		0,001												
	масло сливочное 72%		0,005												
№945	Чай с молоком	1/200		0.6		36.6	87.4	0.05	0.6			66.0	50.0	1.2	0.8
	заварка		0,0040												
	сахар		0,02												
	молоко цельное 3,2%		0,0534												
	Хлеб пшеничный 1/с	2/30		4.56	0.48	29.52	141.6	0.18			2.6	44	92	16	1.1
	Груша	1шт		1.6	0.4	15.0	76.0	0.72	76.0	0.02	0.4	70.0	34.0	22.0	0.2
	Итого за прием пищи:			21,13	29,67	150,04	891,38	1,53	87,3	0,29	9,5	268,5	572	129,3	42,18
	ИТОГО за смену соотношение			42.64	44.87	258.95	1485.83	2.14	89.1	10.29	12.6	465.9	928.0	180.3	45.28

	лук репчатый		0,011												
	томатная паста		0,0015												
	масло растительное		0,0050												
	картофель		0,02												
	мясо говядины 1 категории		0,051												
№601	Плов из говядины	25/125		12.13	12.02	25.95	263.25	0.03	0.4	500.0	2.2	4.94	61.6	21.2	0.35
	мясо говядины 1 категории		0,0535												
	рис крупа		0,08												
	масло растительное		0,015												
	лук репчатый		0,019												
	масло растительное		0,019												
	томатная паста		0,005												
№945	Чай с молоком	1/200		0.6		36.6	87.4	0.05	0.6			66.0	50.0	1.2	0.8
	заварка		0,0040												
	сахар		0,02												
	молоко цельное 3,2%		0,0534												
	Хлеб пшеничный 1/с	2/30		4.56	0.48	29.52	141.6				2.6	44	92	16	1.1
	Йогурт термизиров.3,2%	1 шт.		5.0	3.2	3.5	68.0	0.04	0.6	22.0		122.0	96.0	15.0	0.1
	Итого за прием пищи:			29,79	31,93	122,48	947,03	64,17	58,4	523,3	12,1	291,54	353,9	85,2	17,35
	ИТОГО за смену соотношение			47,97	54,17	199,74	1483,33	64,38	60,2	632,8	16,05	409,64	824,2	170	21,31
День №7-завтрак:															
№236	Каша молочная рисовая с/м	200/10		4.82	10.12	36.2	256.36	0.3				10.0	51.0	18.0	0.4
	рис крупа		0,071												
	молоко цельное 3,2%		0,16												
	масло сливочное 72 %		0,0150												
	сахар		0,01												
№943	Чай с конфетами	200/20		3.7	6.5	106.53	155.9								
	чай заварка		0,004												
	сахар		0,02												
	Конфеты		0,02												
	Хлеб пшеничный 1/с	2/30		2.28	0.24	14.76	70.8				2.6	44	92	16	1.1
контр	Сдоба с черем. начинкой	1/80		25.92	37.16	75.68	240.8	0.033			0.51	5.7	0.63	3.9	0.36
	Итого за прием пищи:			36,72	54,02	233,17	723,8	0,33			3,11	59,7	143,63	37,9	1,86

День №7-обед:															
№88	Салат из св., сыр, чеснок	1/100		1.0	17.01	7.8	211.6	0.02	2.7	0.09	5.8	236.3	155.3	32.9	1.7
	свекла		0,09												
	сыр		0,021												
	чеснок		0,003												
	сметана		0,013												
№204	Суп картоф. с крупой с мясом	1/200		4.74	4.52	16.48	128.2	0.08	6.6			20.72			0.82
	картофель свежий		0,186												
	пшено		0,012												
	лук репчатый		0,0120												
	мясо говядины 1 категории		0,028												
	морковь свежая		0,012												
№608	Котлета из мяса кур	50/50		18.2	10.4	13.8	222.0	0.1	4.8	0.1	4.9	250.5	190.3	24.0	1.0
	филе кур		0,061												
	хлеб пшеничный		0,01												
	яйцо диетическое		0,004												
	масло растительное		0,005												
	сухари панировочные		0,005												
	мука в/с		0,01												
	томатная паста		0,005												
	лук репчатый		0,0120												
	морковь свежая		0,0120												
№383	Гречка рассыпчатая	1/150		8.6	7.07	42.4	272.17	4.64		0.27		275.0	24.0	300.0	11.9
	гречка		0,081												
	масло сливочное 72 %		0,01												
	соль поваренная														
№868	Компот из сухофруктов	1/200		0.2	0.1	43.7	175.2	2.0	1.6			28.0			1.2
	сухофрукты		0,02												
	сахар		0,02												
	Хлеб пшеничный 1/с	2/30		4.56	0.48	29.52	141.6				2.6	44	92	16	1.1
	Мандарины	1шт.		1,6	0,4	15	76	2	76	20	0,4	70	64	22	0,2
	Итого за прием пищи:			38,9	39,98	168,7	1226,77	8,84	91,7	20,46	13,7	924,52	525,6	362	17,1
	ИТОГО за смену соотношение			75,62	94	401,87	1950,63	9,173	91,7	20,46	16,81	984,22	669,23	399,9	18,96

	томатная паста		0,008												
	масло растительное		0,005												
№476	Рыба, припущенная с овощам	75/50		17.8	6.0	0.63	123.78	0.39		60.0	3.2	28.5	2.17	19.5	1.2
	Горбуша		0,07951												
	сухари панировочные		0,005												
	лук репчатый		0,012												
	морковь свежая		0,012												
	томатная паста		0,005												
	мука в/с		0,010												
№299	Картофельное пюре	1/150		3.74	5.97	23.92	166.89	0.12	20.0	0.02			1.3	23.0	
	картофель свежий		0,2362												
	молоко цельное 3,2%		0,025												
	масло сливочное 72 %		0,01												
№943	Чай с лимоном	1/200		0,40	0,10	21,20	82,20	0,006	5,6	0,06	0,004	14,4	17,2	9,2	1,6
	чай заварка		0,004												
	сахар		0,02												
	лимон		0,0201												
	Хлеб пшеничный 1/с	2/30		4.56	0.48	29.52	141.6				2.6	44	92	16	1.1
	Яблоки свежие	1 шт.		0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.0	5.0	0.2	16.0	11.0	9.0	2.2
	Итого за прием пищи:			31,7	23,75	114,39	793,22	65,01	83,5	65,38	16,48	152,8	144,03	106,7	34,76
	ИТОГО за смену соотношение			56,78	53,15	201,19	1469,9	67,12	84,77	65,76	26,67	402,7	505,23	173,35	38,36
День №9-завтрак:															
№236	Каша мол. пшенная с маслом	75/50		6.78	5.95	39.15	241.0	0.03		73.0	0.9	14.6	72.2	26.0	0.84
	пшено		0,04												
	молоко		0,1												
	сахар		0,01												
	яблоки свежие		0,02												
	масло сливочное		0,01												
	сметана 10%		0,005												
	ДЛЯ СИРОПА:														
	вода		0,024												
	сахар		0,048												
№943	напиток из соков	1/200		1.6	0.04	22.0	83.4	0.006	4.6	0.008	0.04	6.6	4.0	2.4	0.12

	масло растительное		0,005												
№414	Рожки отварные с овощами	1/150		5.35	0.57	31.9	157.47	0.05			0.5	7.0	24.0	6.0	0.6
	рожки		0,08												
	масло растительное		0,012												
	Лук репчатый		0,012												
	морковь		0,012												
№869	Кисель плодовый	1/200		0.6		36.6	87.4	0.05	0.6			66.0	50.0	1.2	0.8
	Кисель плодовый		0,02												
	сахар		0,02												
	Хлеб пшеничный 1/с	2/30		4.56	0.48	29.52	141.6				2.6	44	92	16	1.1
	Груша	1 шт.		1.6	0.4	15.0	76.0	0.72	76.0	0.02	0.4	70.0	34.0	22.0	0.2
	Итого за прием пищи:			35,41	32,55	147,27	1134,8	1,09	103,22	292,03	5,65	277,5	541	134,2	26,55
	ИТОГО за смену соотношение			55.47	48,6	259.1	1790,8	11.09	107.9	365.1	11.99	403.9	810.9	197.0	29.51

День №10-завтрак:

контр.	Каша геркулесовая с маслом	150/25		24,60		123,6	704	0,9			3,2	104	656	258	7,2
	геркулес		0,067												
	молоко цельное 3,2%		0,085												
	сахар		0,006												
	масло сливочное 72%		0,01												
№943	Чай с повидлом	1/200		0.4	0.1	21.6	83.4		1.8			9.2	148.0	7.8	1.6
	заварка		0,004												
	сахар		0,015												
	повидло		0,02												
	Хлеб пшеничный 1/с	1/30		2.28	0.24	14.76	70.8	0.18			2.6	44	92	16	1.1
контр.	Кекс с изюмом	1/75		4.8	13.2	40.2	288.0	0.08				20.0	9.0	13.0	
	Итого за прием пищи:			32,08	13,54	200	1146,2	1,16	1,8		5,8	177,2	905	294,8	9,9

День №10-обед:

№107	Салат "Яичный"	1/100		7.1	15.5	9.9	205.1	0.08	8.5	0.2	5.8	26.5	93.0	27.1	1.6
	Яйца		0,04												
	огурцы		0,038												
	Лук репчатый		0,013												
	масло растительное		0,02												
№218	Суп лапша из филе кур	1/250		6.17	9.07	14.77	167.95	0.02	2.8	0.2	0.2	11.6	46.2	8.1	0.7

