

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 38»
ГОРОДА ВОТКИНСКА УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
(наименование организации)

Номер документа	Дата составления
29-ос	09.01.2024

ПРИКАЗ
(распоряжение)
Об утверждении основного (организованного) меню

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить основное (организованное) меню с 09.01.2024 года
 - 1-3 года осенне-зимний период
 - 3-7 лет осенне-зимний период
2. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Заведующий:



Ю.А. Севастьянова

Утверждено
приказом заведующего
МБДОУ детского сада №38
29-ос от 09 января 2024 года

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(3-7 лет осенне-зимний период)
(1-3 года осенне-зимний период)

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«МБДОУ детский сад №38»
города Воткинска Удмуртской Республики

3-7 лет
(осенне-зимний период)

день 1																			
наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая	№ техноло- гической	вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	К, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле-															
завтрак																			
каша гречневая вязкая	130	3,97	3,51	17,36	118,30	№3/4	-	0,117	0,0052	16,432	0,455	9,503	36,426	25,22	0,806	66,651	-	-	-
омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	№77	0,18	0,04	0,03	220	5,139	100,82	51,5	14,4	1,32	35,8	0,015	0,017	0,93
плоды свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,20	№368	13	0,039	0,026	6,5	-	20,8	14,3	11,7	1,56	-	-	-	-
чай с сахаром	200	0,14	-	6,14	24,00	№286	0,06	-	0,006	0,32	-	0,18	5,28	2,82	0,02	15,88	-	-	-
итого за завтрак	560	12,48	13,09	39,45	324,43	18%	13,240	0,196	0,067	243,252	5,594	131,303	107,506	54,140	3,706	118,331	0,015	0,017	0,930
второй завтрак																			
Кефир	145	4,35	3,625	5,8	82,65	№435	1,45	0,058	0,1015	31,9	-	182,7	113,1	15,225	0,0145	21,17	-	-	0,029
итого за второй завтрак	145	4,35	3,63	5,80	82,65	5%	1,450	0,058	0,102	31,900	0,000	182,700	113,100	15,225	0,015	21,170	0,000	0,000	0,029
обед																			
суп картофельный с клецками	200	2,88	2,28	15,36	93,60	№92	9,6	0,1	0,16	31,84	0,056	20	62,4	25,6	0,96	100,84	0,004	-	0,03
голубцы ленивые	200	11,04	11,30	35,32	273,76	№298	25,04	0,1	0,18	40	1,402	75	221,38	25,12	2,04	156,12	0,008	0,004	1,26
соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,80	№462	0,78	0,005	0,005	33,75	0,0325	2,25	8	4,15	0,185	9,425	-	-	0,0005
компот из смеси сухофруктов	200	0,50	-	27,00	70,00	№527	1,5	-	0,002	25	-	3,15	4,95	2,426	0,076	16,18	-	-	-
хлеб пшеничный	26	2,05	0,26	15,16	61,10	№701	-	0,0468	0,0104	-	-	8,32	20,28	7,878	0,312	3,458	0,00052	0,00026	0,0091
хлеб ржаной	45	1,62	0,54	19,53	90,45	№700	-	0,081	0,009	-	-	15,75	26,1	7,65	0,855	4,635	-	-	-
итого за обед	721	18,63	16,25	115,84	621,71	35%	36,920	0,333	0,366	130,590	1,491	124,470	343,110	72,824	4,428	290,658	0,013	0,004	1,300
уплотненный полдник																			
рыба тушеная в томате с овощами	100	10,10	7,60	3,30	145,00	№374	3,24	0,06	0,08	67,25	10,104	33,38	159,75	26,62	0,59	64	0,015	0,014	0,943
картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	142,35	№318	21	0,15	0,09	15	2,4	14,64	79,725	29,325	1,155	148,035	0,0075	0,0015	0,045
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	№397	1,58	0,06	0,06	20	-	152,22	52,56	11,34	0,48	36,34	-	-	0,04
сок яблочный	175	0,88	0,18	17,33	75,25	№442	7	0,175	0,175	-	-	12,25	12,25	7	1,4	21	-	-	-
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,58	58,75	№701	-	0,045	0,01	-	-	8	19,5	7,575	0,3	3,325	0,0005	0,00025	0,00875
итого за упр. полдник	650	19,90	15,89	75,79	540,23	30%	32,820	0,490	0,415	102,250	12,504	220,490	323,785	81,860	3,925	272,700	0,023	0,016	1,037
итого за первый день		55,35	48,85	236,87	1569,02		84,430	1,077	0,950	507,992	19,589	658,963	887,501	224,049	12,074	702,859	0,051	0,037	3,295

день 2																			
наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая	№ техноло- гической	вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	К, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле-															
завтрак																			
каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,30	30,70	195,00	№14/4	0,42	0,1	0,12	35,6	0,052	116,18	110,4	31,2	0,72	90	-	-	0,016
кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	№395	1,3	0,04	0,02	20	-	125,78	90	14	0,14	34,34	-	-	0,04
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,58	58,75	№701	-	0,045	0,01	-	-	8	19,5	7,575	0,3	3,325	0,0005	0,00025	0,00875
масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,27	№703	-	0,0007	0,0084	28	0,378	1,68	2,1	-	0,014	0,7	-	-	-
сыр (порциями)	13	3,02	3,84	-	46,80	№7	0,091	0,0052	0,0039	33,8	0,7748	114,4	65	4,55	0,13	7,54	-	-	-
итого за завтрак	445	14,21	17,14	61,33	447,94	25%	1,811	0,191	0,162	117,400	1,205	366,040	287,000	57,325	1,304	135,905	0,001	0,0003	0,065
второй завтрак																			
Кефир	145	4,35	3,625	5,8	82,65	№435	1,45	0,058	0,1015	31,9	-	182,7	113,1	15,225	0,0145	21,17	-	-	0,029
итого за второй завтрак	145	4,35	3,63	5,80	82,65	5%	1,450	0,058	0,102	31,900	0,000	182,700	113,100	15,225	0,015	21,170	0,000	0,0000	0,029
обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,90	6,78	67,80	№67	14,78	0,04	0,04	27,92	-	34,66	38,1	17,8	0,64	71,74	-	-	0,014
со сметаной	17	0,44	2,55	0,61	27,54	№488	0,068	0,0051	0,017	18,19	0,1649	14,96	10,37	1,53	0,034	6,12	-	-	-
Птица тушеная	80	9,41	8,62	2,35	124,50	№301	0,008	0,168	0,064	32	0,072	24,848	31,648	9,752	0,728	48,2	0,024	-	0,528
макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	159,90	№33	0,015	0,06	0,015	30,375	0,885	5,7	46,395	38,76	0,78	19,755	0,0015	-	0,12
салат из свеклы	60	0,85	4,13	5,02	56,34	№33	5,7	0,012	0,024	1,14	-	21,09	24,582	12,54	0,798	32,16	0,0042	-	0,114
компот из смеси сухофруктов	200	0,50	-	27,00	70,00	№527	1,5	-	0,002	25	-	3,15	4,95	2,426	0,076	16,18	-	-	-
хлеб пшеничный	27	2,13	0,27	15,74	63,45	№701	-	0,0486	0,0108	-	-	8,64	21,06	8,181	0,324	3,591	0,00054	0,00027	0,00945
хлеб ржаной	45	1,62	0,54	19,53	90,45	№700	-	0,081	0,009	-	-	15,75	26,1	7,65	0,855	4,635	-	-	-
итого за обед	779	22,01	20,69	106,07	659,98	37%	22,071	0,415	0,182	134,625	1,122	128,798	203,205	98,639	4,235	202,381	0,030	0,0003	0,785
уплотненный полдник																			
сырники из творога	175	20,48	16,63	53,03	414,75	№6/5	0,315	0,0875	0,3675	70,175	1,365	237,86	153,58	23,485	1,0325	146,09	0,00175	0,0035	0,0875
с повидлом	30	0,12	-	19,50	75,00	б/н	0,15	0,003	0,006	-	-	4,2	2,7	2,1	0,39	11,7	-	-	-
салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	№41	2,88	0,036	0,042	115,2	-	15,642	31,68	8,088	0,114	43,29	-	0,0006	-
чай с сахаром	200	0,14	-	6,14	24,00	№286	0,06	-	0,006	0,32	-	0,18	5,28	2,82	0,02	15,88	-	-	-
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,58	58,75	№701	-	0,045	0,01	-	-	8	19,5	7,575	0,3	3,325	0,0005	0,00025	0,00875
итого за упл. полдник	490	23,46	16,94	100,21	603,88	34%	3,405	0,172	0,432	185,695	1,365	265,882	212,740	44,068	1,857	220,285	0,002	0,0044	0,096
итого за второй день		64,03	58,39	273,40	1794,45		28,737	0,835	0,877	469,620	3,692	943,420	816,045	215,257	7,410	579,741	0,033	0,0049	0,975

день 3																			
наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая	№ техноло- гической	вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	K, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле-															
завтрак																			
каша молочная кукурузная жидкая	150	4,65	5,60	27,75	180,00	№271	0,975	0,06	0,075	43,275	0,495	95,55	26,325	19,5	0,9	52,725	-	-	0,15
яйца варенные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№213	-	0,032	0,18	100	2,48	22	76,8	4,8	0,2	8	0,008	0,0128	0,62
кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	№395	1,3	0,04	0,02	20	-	125,78	90	14	0,14	34,34	-	-	0,04
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,58	58,75	№701	-	0,045	0,01	-	-	8	19,5	7,575	0,3	3,325	0,0005	0,00025	0,00875
масло сливочное	8	0,06	5,80	0,10	52,88	№703	-	0,0008	0,0096	32	0,432	1,92	2,4	-	0,016	0,8	-	-	-
итого за завтрак	423	14,93	18,93	58,67	455,75	25%	2,275	0,178	0,295	195,275	3,407	253,250	215,025	45,875	1,556	99,190	0,009	0,0131	0,819
второй завтрак																			
Кефир	145	4,35	3,625	5,8	82,65	№435	1,45	0,058	0,1015	31,9	-	182,7	113,1	15,225	0,0145	21,17	-	-	0,029
итого за второй завтрак	145	4,35	3,63	5,80	82,65	5%	1,450	0,058	0,102	31,900	0,000	182,700	113,100	15,225	0,015	21,170	0,000	0,000	0,029
обед																			
суп картофельный с крупой	200	2,00	2,24	13,60	82,26	№80	6,6	0,08	0,04	17,8	-	20,72	69,88	21,2	0,8	84,58	-	-	0,028
со сметаной	16	0,42	2,40	0,58	25,92	№488	0,064	0,0048	0,016	17,12	0,1552	14,08	9,76	1,44	0,032	5,76	-	-	-
биточки	80	7,59	7,97	15,75	173,00	№289	0,168	0,064	0,128	16	0,392	31	80,704	10,096	0,64	71,904	0,0504	0,0016	0,424
свекла тушеная	130	2,12	3,90	10,62	89,10	№59	1,651	0,026	0,052	2,678	-	44,486	53,352	24,323	1,846	87,971	0,0091	-	0,312
компот из смеси сухофруктов	200	0,50	-	27,00	70,00	№527	1,5	-	0,002	25	-	3,15	4,95	2,426	0,076	16,18	-	-	-
плоды свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,20	№368	13	0,039	0,026	6,5	-	20,8	14,3	11,7	1,56	-	-	-	-
хлеб пшеничный	12	0,95	0,12	7,00	28,20	№701	-	0,0216	0,0048	-	-	3,84	9,36	3,636	0,144	1,596	0,00024	0,00012	0,0042
хлеб ржаной	45	1,62	0,54	19,53	90,45	№700	-	0,081	0,009	-	-	15,75	26,1	7,65	0,855	4,635	-	-	-
итого за обед	813	15,72	17,69	106,82	616,13	34%	22,983	0,316	0,278	85,098	0,547	153,826	268,406	82,471	5,953	272,626	0,060	0,0017	0,768
уплотненный полдник																			
пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	100	6,00	4,86	60,57	305,71	№17-2/12	0,17	0,06	0,06	8,81	0,018	31,23	66,02	12,9	1,26	35,79	0,003	0,005	0,016
суп молочный с крупой пшениной	135	3,25	3,43	11,37	89,37	№94	0,6075	0,0135	0,0135	27	0,0176	107,204	52,2855	15,5655	0,162	65,5155	0,0081	0,0027	0,02295
чай с сахаром	200	0,14	-	6,14	24,00	№286	0,06	-	0,006	0,32	-	0,18	5,28	2,82	0,02	15,88	-	-	-
сок яблочный	175	0,88	0,18	17,33	75,25	№442	7	0,175	0,175	-	-	12,25	12,25	7	1,4	21	-	-	-
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,58	58,75	№701	-	0,045	0,01	-	-	8	19,5	7,575	0,3	3,325	0,0005	0,00025	0,00875
итого за упл. полдник	635	12,24	8,71	109,98	553,08	31%	7,838	0,294	0,265	36,130	0,036	158,864	155,336	45,861	3,142	141,511	0,012	0,0080	0,048
итого за третий день		47,24	48,95	281,26	1707,61		34,546	0,846	0,938	348,403	3,990	748,640	751,867	189,432	10,666	534,497	0,080	0,023	1,664

день 4																			
наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая	№ техноло- гической	вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	К, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле-															
завтрак																			
каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,50	8,01	28,33	212,51	№189	1,17	0,144	0,171	54	0,0756	127,746	50,454	23,814	0,522	76,626	-	-	0,027
кисель молочный	200	14,42	3,72	30,24	91,40	№256	1,44	0,06	0,1	36	-	206	69,2	21,44	0,08	34,46	-	-	0,15
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,58	58,75	№701	-	0,045	0,01	-	-	8	19,5	7,575	0,3	3,325	0,0005	0,00025	0,00875
масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,27	№703	-	0,0007	0,0084	28	0,378	1,68	2,1	-	0,014	0,7	-	-	-
сыр (порциями)	13	3,02	3,84	-	46,80	№7	0,091	0,0052	0,0039	33,8	0,7748	114,4	65	4,55	0,13	7,54	-	-	-
итого за завтрак	425	25,97	20,89	73,24	455,73	25%	2,701	0,255	0,293	151,800	1,228	457,826	206,254	57,379	1,046	122,651	0,001	0,000	0,186
второй завтрак																			
Кефир	145	4,35	3,625	5,8	82,65	№435	1,45	0,058	0,1015	31,9	-	182,7	113,1	15,225	0,0145	21,17	-	-	0,029
итого за второй завтрак	145	4,35	3,63	5,80	82,65	5%	1,450	0,058	0,102	31,900	0,000	182,700	113,100	15,225	0,015	21,170	0,000	0,000	0,029
обед																			
суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,72	83,80	№82	6,6	0,08	0,04	17,8	-	19,68	53,32	21,6	0,86	85,06	-	-	0,022
фрикадельки из мяса говядины припущенные	80	8,10	12,80	14,00	188,00	№22/8	0,112	0,032	0,032	4,632	0,3136	28,632	61,456	10,048	0,656	64,736	0,072	0,0008	0,448
капуста тушеная	135	2,82	5,01	12,95	108,00	№132	22,491	0,0405	0,054	32,13	-	76,5045	57,8745	28,62	1,0935	92,34	0,00405	0,00135	0,0189
компот из смеси сухофруктов	200	0,50	-	27,00	70,00	№527	1,5	-	0,002	25	-	3,15	4,95	2,426	0,076	16,18	-	-	-
плоды свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,20	№368	13	0,039	0,026	6,5	-	20,8	14,3	11,7	1,56	-	-	-	-
хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,75	35,25	№701	-	0,027	0,006	-	-	4,8	11,7	4,545	0,18	1,995	0,0003	0,00015	0,00525
хлеб ржаной	45	1,62	0,54	19,53	90,45	№700	-	0,081	0,009	-	-	15,75	26,1	7,65	0,855	4,635	-	-	-
итого за обед	805	16,90	21,30	108,68	632,70	35%	43,703	0,300	0,169	86,062	0,314	169,317	229,701	86,589	5,281	264,946	0,076	0,002	0,494
уплотненный полдник																			
рыба запеченная в омлете	100	11,71	4,82	8,21	157,20	№249	1,02	0,08	0,2	70	9,719	53,88	129,62	14,88	1,09	77,62	0,062	0,007	0,745
картофель тушеный	150	3,30	9,20	22,70	189,00	№142	12,405	0,135	0,105	56,775	0,345	24,24	75,885	19,005	1,44	138,51	0,0075	0,0015	0,465
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	№397	1,58	0,06	0,06	20	-	152,22	52,56	11,34	0,48	36,34	-	-	0,04
сок яблочный	175	0,88	0,18	17,33	75,25	№442	7	0,175	0,175	-	-	12,25	12,25	7	1,4	21	-	-	-
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,58	58,75	№701	-	0,045	0,01	-	-	8	19,5	7,575	0,3	3,325	0,0005	0,00025	0,00875
итого за упл. полдник	650	21,94	17,98	80,39	599,08	33%	22,005	0,495	0,550	146,775	10,064	250,590	289,815	59,800	4,710	276,795	0,070	0,009	1,259
итого за четвертый день		69,16	63,79	268,10	1770,16		69,859	1,107	1,114	416,537	11,606	1060,433	838,870	218,993	11,051	685,562	0,147	0,011	1,968

день 5																			
наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая	№ техноло- гической	вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	К, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле-															
завтрак																			
каша геркулесовая жидкая	200	6,58	9,68	24,38	210,32	№189	1,3	0,12	0,08	60	0,84	150,96	188,38	24,9	2,58	94,7	-	-	0,34
чай с молоком и сахаром	200	1,46	1,06	8,26	48,00	№287	0,26	0,02	0,06	11,14	-	52,26	49,56	6	0,06	7,7	0,004	-	0,1
хлеб пшеничный	26	2,05	0,26	15,16	61,10	№701	-	0,0468	0,0104	-	-	8,32	20,28	7,878	0,312	3,458	0,00052	0,00026	0,0091
масло сливочное	8	0,06	5,80	0,10	52,88	№703	-	0,0008	0,0096	32	0,432	1,92	2,4	-	0,016	0,8	-	-	-
итого за завтрак	434	10,16	16,80	47,90	372,30	21%	1,560	0,188	0,160	103,140	1,272	213,460	260,620	38,778	2,968	106,658	0,005	0,000	0,449
второй завтрак																			
Кефир	145	4,35	3,625	5,8	82,65	№435	1,45	0,058	0,1015	31,9	-	182,7	113,1	15,225	0,0145	21,17	-	-	0,029
итого за второй завтрак	145	4,35	3,63	5,80	82,65	5%	1,450	0,058	0,102	31,900	0,000	182,700	113,100	15,225	0,015	21,170	0,000	0,000	0,029
обед																			
суп гороховый	200	4,10	4,28	12,92	146,60	№81	4,66	0,12	0,06	21,52	-	40,22	110,38	10,64	0,54	117,22	0,004	-	0,18
запеканка картофельная с отварным мясом	180	9,88	15,03	31,10	273,49	№95	7,83	0,126	0,198	90	1,1034	64,656	106,326	20,646	1,764	161,37	0,162	0,0054	0,162
салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	№20	20,97	0,012	0,024	13,422	-	26,802	14,826	8,166	0,324	41,43	0,0012	0,0006	0,0048
компот из смеси сухофруктов	200	0,50	-	27,00	70,00	№527	1,5	-	0,002	25	-	3,15	4,95	2,426	0,076	16,18	-	-	-
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,58	58,75	№701	-	0,045	0,01	-	-	8	19,5	7,575	0,3	3,325	0,0005	0,00025	0,00875
хлеб ржаной	45	1,62	0,54	19,53	90,45	№700	-	0,081	0,009	-	-	15,75	26,1	7,65	0,855	4,635	-	-	-
итого за обед	710	18,92	23,15	110,32	690,83	38%	34,960	0,384	0,303	149,942	1,103	158,578	282,082	57,103	3,859	344,160	0,168	0,006	0,356
уплотненный полдник																			
сдоба обыкновенная	100	5,83	6,50	74,00	313,33	№8/12	0,17	0,1	0,08	13,71	0,57	49,87	33,43	16,73	0,93	48,28	0,005	0,006	0,24
пюре из моркови	150	2,10	5,90	13,31	117,00	№340	4,005	0,075	0,135	316,5	0,915	48	88,005	25,005	0,555	105,015	-	0,0015	-
молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	№400	2,466	0,072	0,108	36	-	226,8	98,1	26,496	0,09	41,904	0,009	0,0036	0,162
хлеб пшеничный	26	2,05	0,26	15,16	61,10	№701	-	0,0468	0,0104	-	-	8,32	20,28	7,878	0,312	3,458	0,00052	0,00026	0,0091
итого за ушл. полдник	456	15,46	17,53	111,54	593,44	33%	6,641	0,294	0,333	366,210	1,485	332,990	239,815	76,109	1,887	198,657	0,015	0,011	0,411
итого за пятый день		48,89	61,11	275,56	1739,22		44,611	0,923	0,898	651,192	3,860	887,728	895,617	187,215	8,729	670,645	0,187	0,018	1,245

день 6																			
наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая	№ техноло- гической	вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	К, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле-															
завтрак																			
каша гречневая вязкая	150	4,58	4,05	20,03	136,50	№3/4	-	0,135	0,006	18,96	0,525	10,965	42,03	29,1	0,93	76,905	-	-	-
омлет натуральный	120	9,42	10,87	3,85	149,92	№77	0,216	0,048	0,036	264	6,1668	120,984	61,8	17,28	1,584	42,96	0,018	0,0204	1,116
плоды свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,20	№368	13	0,039	0,026	6,5	-	20,8	14,3	11,7	1,56	-	-	-	-
чай с сахаром	200	0,14	-	6,14	24,00	№286	0,06	-	0,006	0,32	-	0,18	5,28	2,82	0,02	15,88	-	-	-
итого за завтрак	600	14,66	15,44	42,76	367,62	20%	13,276	0,222	0,074	289,780	6,692	152,929	123,410	60,900	4,094	135,745	0,018	0,020	1,116
второй завтрак																			
Кефир	145	4,35	3,625	5,8	82,65	№435	1,45	0,058	0,1015	31,9	-	182,7	113,1	15,225	0,0145	21,17	-	-	0,029
итого за второй завтрак	145	4,35	3,63	5,80	82,65	5%	1,450	0,058	0,102	31,900	0,000	182,700	113,100	15,225	0,015	21,170	0,000	0,000	0,029
обед																			
борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	10,20	82,00	№57	8,24	0,04	0,04	39,6	-	35,5	42,58	21	0,96	91,32	0,004	-	0,03
со сметаной	17	0,44	2,55	0,61	27,54	№488	0,068	0,0051	0,017	18,19	0,1649	14,96	10,37	1,53	0,034	6,12	-	-	-
гуляш из отварного мяса говядины	80	7,11	8,15	10,62	157,00	№277	0,552	0,024	0,072	8	0,3232	18,6	81,848	9,4	0,792	69,4	0,0448	-	0,632
рис отварной с овощами	130	2,93	4,37	22,06	163,41	№58	1,729	0,026	0,078	31,59	0,689	5,59	53,755	19,812	0,546	49,569	-	-	0,234
компот из смеси сухофруктов	200	0,50	-	27,00	70,00	№527	1,5	-	0,002	25	-	3,15	4,95	2,426	0,076	16,18	-	-	-
хлеб пшеничный	26	2,05	0,26	15,16	61,10	№701	-	0,0468	0,0104	-	-	8,32	20,28	7,878	0,312	3,458	0,00052	0,00026	0,0091
хлеб ржаной	45	1,62	0,54	19,53	90,45	№700	-	0,081	0,009	-	-	15,75	26,1	7,65	0,855	20,25	-	-	-
итого за обед	698	16,11	19,79	105,19	651,50	36%	12,089	0,223	0,228	122,380	1,177	101,870	239,883	69,696	3,575	256,297	0,049	0,000	0,905
уплотненный полдник																			
рыба тушеная в томате с овощами	100	10,10	7,60	3,30	145,00	№374	3,24	0,06	0,08	67,25	10,104	33,38	159,75	26,62	0,59	64	0,015	0,014	0,943
картофель отварной	135	2,58	3,89	20,71	128,12	№318	18,9	0,135	0,081	13,5	2,16	13,176	71,7525	26,3925	1,0395	133,2315	0,00675	0,00135	0,0405
кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	№395	1,3	0,04	0,02	20	-	125,78	90	14	0,14	34,34	-	-	0,04
сок яблочный	175	0,88	0,18	17,33	75,25	№442	7	0,175	0,175	-	-	12,25	12,25	7	1,4	21	-	-	-
хлеб пшеничный	26	0,94	0,31	11,28	52,26	№700	-	0,0468	0,0052	-	-	9,1	15,08	4,42	0,494	2,678	-	-	-
с повидлом	25	0,10	-	16,25	62,50	б/н	0,125	0,0025	0,005	-	-	3,5	2,25	1,75	0,325	9,75	-	-	-
итого за упл. полдник	661	17,75	14,66	84,83	564,25	31%	30,565	0,459	0,366	100,750	12,264	197,186	351,083	80,183	3,989	265,000	0,022	0,015	1,024
итого за шестой день		52,87	53,51	238,57	1666,01		57,380	0,962	0,770	544,810	20,133	634,685	827,476	226,004	11,672	678,212	0,089	0,036	3,074

день 7																			
наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая	№ техноло- гической	вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	К, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле-															
завтрак																			
каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,03	6,53	22,35	164,61	№189	1,04	0,048	0,1328	48	0,416	110,784	61,744	23,808	1,04	60,88	-	-	0,272
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	№397	1,58	0,06	0,06	20	-	152,22	52,56	11,34	0,48	36,34	-	-	0,04
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,58	58,75	№701	-	0,045	0,01	-	-	8	19,5	7,575	0,3	3,325	0,0005	0,00025	0,00875
масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,27	№703	-	0,0007	0,0084	28	0,378	1,68	2,1	-	0,014	0,7	-	-	-
сыр (поршиями)	13	3,02	3,84	-	46,80	№7	0,091	0,0052	0,0039	33,8	0,7748	114,4	65	4,55	0,13	7,54	-	-	-
итого за завтрак	405	13,16	19,23	54,60	435,31	24%	2,711	0,159	0,215	129,800	1,569	387,084	200,904	47,273	1,964	108,785	0,001	0,000	0,321
второй завтрак																			
Кефир	145	4,35	3,625	5,8	82,65	№435	1,45	0,058	0,1015	31,9	-	182,7	113,1	15,225	0,0145	21,17	-	-	0,029
итого за второй завтрак	145	4,35	3,63	5,80	82,65	5%	1,450	0,058	0,102	31,900	0,000	182,700	113,100	15,225	0,015	21,170	0,000	0,000	0,029
обед																			
суп крестьянский с крупой перловой	200	1,90	4,60	9,30	86,00	№43	4,8	0,02	0,02	22,72	-	20,68	39,5	10,08	0,36	70,76	-	-	0,016
со сметаной	15	0,39	2,25	0,54	24,30	№488	0,06	0,0045	0,015	16,05	0,1455	13,2	9,15	1,35	0,03	5,4	-	-	-
суфле куриное	80	8,41	14,19	4,85	190,00	№310	0,032	0,168	0,112	56	0,344	40,096	44,2	12,2	0,96	63,904	0,032	0,0008	0,696
порс из свеклы	130	1,95	4,38	11,36	92,30	№219	1,651	0,026	0,052	2,678	-	44,486	53,352	24,323	1,846	87,971	0,0091	-	0,312
компот из смеси сухофруктов	200	0,50	-	27,00	70,00	№527	1,5	-	0,002	25	-	3,15	4,95	2,426	0,076	16,18	-	-	-
хлеб пшеничный	26	2,05	0,26	15,16	61,10	№701	-	0,0468	0,0104	-	-	8,32	20,28	7,878	0,312	3,458	0,00052	0,00026	0,0091
хлеб ржаной	45	1,62	0,54	19,53	90,45	№700	-	0,081	0,009	-	-	15,75	26,1	7,65	0,855	4,635	-	-	-
итого за обед	696	16,82	26,22	87,74	614,15	34%	8,043	0,346	0,220	122,448	0,490	145,682	197,532	65,907	4,439	252,308	0,042	0,001	1,033
уплотненный полдник																			
запеканка из творога	155	16,90	14,88	28,21	323,95	№9/5	0,3565	0,062	0,3565	66,495	1,2555	218,0385	181,0865	20,1345	0,775	132,3855	0,00775	0,00155	0,1395
с повидлом	50	0,20	-	32,50	125,00	6/н	0,25	0,005	0,01	-	-	7	4,5	3,5	0,65	19,5	-	-	-
салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	№41	2,88	0,036	0,042	115,2	-	15,642	31,68	8,088	0,114	43,29	-	0,0006	-
кисель молочный	200	14,42	3,72	30,24	91,40	№256	1,44	0,06	0,1	36	-	206	69,2	21,44	0,08	34,46	-	-	0,15
хлеб пшеничный	26	2,05	0,26	15,16	61,10	№701	-	0,0468	0,0104	-	-	8,32	20,28	7,878	0,312	3,458	0,00052	0,00026	0,0091
итого за ушл. полдник	491	34,32	18,92	113,07	632,83	35%	4,927	0,210	0,519	217,695	1,256	455,001	306,747	61,041	1,931	233,094	0,008	0,002	0,299
итого за седьмой день		68,65	68,00	261,21	1764,94		17,131	0,773	1,056	501,843	3,314	1170,467	818,283	189,446	8,349	615,357	0,050	0,004	1,681

день 8																			
наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая	№ техноло- гической	вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	К, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле-															
завтрак																			
каша манная молочная жидкая	150	4,46	6,00	20,03	151,94	№189	0,975	0,06	0,045	45	0,63	102,585	40,155	14,52	0,975	62,61	0,006	-	0,135
кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	№395	1,3	0,04	0,02	20	-	125,78	90	14	0,14	34,34	-	-	0,04
яйца варенные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№213	-	0,032	0,18	100	2,48	22	76,8	4,8	0,2	8	0,008	0,0128	0,62
хлеб пшеничный	26	2,05	0,26	15,16	61,10	№701	-	0,0468	0,0104	-	-	8,32	20,28	7,878	0,312	3,458	0,00052	0,00026	0,0091
масло сливочное	8	0,06	5,80	0,10	52,88	№703	-	0,0008	0,0096	32	0,432	1,92	2,4	-	0,016	0,8	-	-	-
итого за завтрак	424	14,81	19,34	51,53	430,04	24%	2,275	0,180	0,265	197,000	3,542	260,605	229,635	41,198	1,643	109,208	0,015	0,013	0,804
второй завтрак																			
Кефир	145	4,35	3,625	5,8	82,65	№435	1,45	0,058	0,1015	31,9	-	182,7	113,1	15,225	0,0145	21,17	-	-	0,029
итого за второй завтрак	145	4,35	3,63	5,80	82,65	5%	1,450	0,058	0,102	31,900	0,000	182,700	113,100	15,225	0,015	21,170	0,000	0,000	0,029
обед																			
свекольник	200	1,70	4,40	11,70	93,00	№5/2	15,04	0,08	0,08	18,12	-	83,92	52,72	24,02	1,76	79,2	0,006	-	0,024
биточки	80	7,59	7,97	15,75	173,00	№289	0,168	0,064	0,128	16	0,392	31	80,704	10,096	0,64	71,904	0,0504	0,0016	0,424
капуста тушеная	130	2,72	4,82	12,47	104,00	№132	21,658	0,039	0,052	30,94	-	73,671	55,731	27,56	1,053	88,92	0,0039	0,0013	0,0182
компот из смеси сухофруктов	200	0,50	-	27,00	70,00	№527	1,5	-	0,002	25	-	3,15	4,95	2,426	0,076	16,18	-	-	-
хлеб пшеничный	11	0,87	0,11	6,41	25,85	№701	-	0,0198	0,0044	-	-	3,52	8,58	3,333	0,132	1,463	0,00022	0,00011	0,00385
хлеб ржаной	45	1,62	0,54	19,53	90,45	№700	-	0,081	0,009	-	-	15,75	26,1	7,65	0,855	4,635	-	-	-
итого за обед	666	15,00	17,84	92,86	556,30	31%	38,366	0,284	0,275	90,060	0,392	211,011	228,785	75,085	4,516	262,302	0,061	0,003	0,470
уплотненный полдник																			
плюшка "Московская"	100	5,83	6,50	74,00	313,33	б/н	0,17	0,1	0,08	13,71	0,57	49,87	33,43	16,73	0,93	48,28	0,005	0,006	0,24
морковь припущенная	125	1,59	3,60	12,63	71,19	№336	5,025	0,0625	0,24625	262,5	0,5375	38,525	65,325	17,7125	0,075	48,7375	-	-	-
чай с сахаром	200	0,14	-	6,14	24,00	№286	0,06	-	0,006	0,32	-	0,18	5,28	2,82	0,02	15,88	-	-	-
сок яблочный	175	0,88	0,18	17,33	75,25	№442	7	0,175	0,175	-	-	12,25	12,25	7	1,4	21	-	-	-
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,58	58,75	№701	-	0,045	0,01	-	-	8	19,5	7,575	0,3	3,325	0,0005	0,00025	0,00875
итого за уш. полдник	625	10,41	10,53	124,67	542,52	30%	12,255	0,383	0,517	276,530	1,108	108,825	135,785	51,838	2,725	137,223	0,006	0,006	0,249
итого за восьмой день		44,57	51,33	274,85	1611,50		54,346	0,904	1,159	595,490	5,042	763,141	707,305	183,346	8,899	529,903	0,081	0,022	1,552

день 9																			
наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая	№ техноло- гической	вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	К, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле-															
завтрак																			
каша пшеничная молочная жидкая	160	5,81	6,62	25,71	185,58	№189	1,04	0,112	0,1504	32	0,832	118,16	151,376	30,064	2,08	90,112	-	-	0,144
чай с молоком и сахаром	200	1,46	1,06	8,26	48,00	№287	0,26	0,02	0,06	11,14	-	52,26	49,56	6	0,06	7,7	0,004	-	0,1
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,58	58,75	№701	-	0,045	0,01	-	-	8	19,5	7,575	0,3	3,325	0,0005	0,00025	0,00875
масло сливочное	8	0,06	5,80	0,10	52,88	№703	-	0,0008	0,0096	32	0,432	1,92	2,4	-	0,016	0,8	-	-	-
сыр (порциями)	13	3,02	3,84	-	46,80	№7	0,091	0,0052	0,0039	33,8	0,7748	114,4	65	4,55	0,13	7,54	-	-	-
итого за завтрак	406	12,32	17,57	48,65	392,01	22%	1,391	0,183	0,234	108,940	2,039	294,740	287,836	48,189	2,586	109,477	0,005	0,000	0,253
второй завтрак																			
Кефир	145	4,35	3,625	5,8	82,65	№435	1,45	0,058	0,1015	31,9	-	182,7	113,1	15,225	0,0145	21,17	-	-	0,029
итого за второй завтрак	145	4,35	3,63	5,80	82,65	5%	1,450	0,058	0,102	31,900	0,000	182,700	113,100	15,225	0,015	21,170	0,000	0,000	0,029
обед																			
щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,36	61,60	№66	16,02	0,02	0,02	21,28	-	40,18	29,78	14,6	0,52	89,62	-	-	0,008
со сметаной	13	0,34	1,95	0,47	21,06	№488	0,052	0,0039	0,013	13,91	0,1261	11,44	7,93	1,17	0,026	4,68	-	-	-
бефстроганов из отварного мяса говядины	80	8,30	12,90	13,90	192,00	№8/8	0,872	0,048	0,144	43,912	0,52	62,48	96,856	9,744	0,952	69,472	0,072	0,0008	0,072
макаронные изделия отварные	140	5,28	0,63	27,10	149,24	№33	0,014	0,056	0,014	28,35	0,826	5,32	43,302	36,176	0,728	18,438	0,0014	-	0,112
салат из свеклы	60	0,85	4,13	5,02	56,34	№33	5,7	0,012	0,024	1,14	-	21,09	24,582	12,54	0,798	32,16	0,0042	-	0,114
компот из смеси сухофруктов	200	0,50	-	27,00	70,00	№527	1,5	-	0,002	25	-	3,15	4,95	2,426	0,076	16,18	-	-	-
хлеб пшеничный	26	2,05	0,26	15,16	61,10	№701	-	0,0468	0,0104	-	-	8,32	20,28	7,878	0,312	3,458	0,00052	0,00026	0,0091
хлеб ржаной	45	1,62	0,54	19,53	90,45	№700	-	0,081	0,009	-	-	15,75	26,1	7,65	0,855	4,635	-	-	-
итого за обед	764	20,31	24,27	113,54	701,79	39%	24,158	0,268	0,236	133,592	1,472	167,730	253,780	92,184	4,267	238,643	0,078	0,001	0,315
уплотненный полдник																			
рыба запеченная в омлете	100	11,71	4,82	8,21	157,20	№249	1,02	0,08	0,2	70	9,719	53,88	129,62	14,88	1,09	77,62	0,062	0,007	0,745
пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10	№321	16,954	0,126	0,098	28	0,644	34,51	80,822	25,9	0,938	129,22	0,0084	0,0014	0,406
кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	№395	1,3	0,04	0,02	20	-	125,78	90	14	0,14	34,34	-	-	0,04
плоды свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,20	№368	13	0,039	0,026	6,5	-	20,8	14,3	11,7	1,56	-	-	-	-
хлеб пшеничный	26	2,05	0,26	15,16	61,10	№701	-	0,0468	0,0104	-	-	8,32	20,28	7,878	0,312	3,458	0,00052	0,00026	0,0091
с повидлом	25	0,10	-	16,25	62,50	б/н	0,125	0,0025	0,005	-	-	3,5	2,25	1,75	0,325	9,75	-	-	-
итого за упл. полдник	621	20,40	12,76	87,40	567,22	32%	32,399	0,334	0,359	124,500	10,363	246,790	337,272	76,108	4,365	254,388	0,071	0,009	1,200
итого за девятый день																			
итого за девятый день		57,38	58,22	255,39	1743,67		59,398	0,843	0,931	398,932	13,874	891,960	991,988	231,706	11,233	623,678	0,154	0,010	1,797

день 10																			
наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая	№ техноло- гической	вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	K, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле-															
завтрак																			
каша дружба	170	4,47	9,91	21,30	192,27	№266	1,122	0,068	0,119	57,613	1,105	107,61	29,699	26,282	0,476	59,619	-	-	0,255
кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	№395	1,3	0,04	0,02	20	-	125,78	90	14	0,14	34,34	-	-	0,04
плоды свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,20	№368	13	0,039	0,026	6,5	-	20,8	14,3	11,7	1,56	-	-	-	-
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,58	58,75	№701	-	0,045	0,01	-	-	8	19,5	7,575	0,3	3,325	0,0005	0,00025	0,00875
масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,27	№703	-	0,0007	0,0084	28	0,378	1,68	2,1	-	0,014	0,7	-	-	-
итого за завтрак	532	10,18	18,44	64,67	455,61	25%	15,422	0,193	0,183	112,113	1,483	263,870	155,599	59,557	2,490	97,984	0,001	0,000	0,304
второй завтрак																			
Кефир	145	4,35	3,625	5,8	82,65	№435	1,45	0,058	0,1015	31,9	-	182,7	113,1	15,225	0,0145	21,17	-	-	0,029
итого за второй завтрак	145	4,35	3,63	5,80	82,65	5%	1,450	0,058	0,102	31,900	0,000	182,700	113,100	15,225	0,015	21,170	0,000	0,000	0,029
обед																			
суп картофельный	200	1,88	2,26	13,30	81,00	№77	9,6	0,1	0,06	18,7	-	20,68	61,44	24,9	0,94	121,22	0,004	-	0,028
со сметаной	13	0,34	1,95	0,47	21,06	№488	0,052	0,0039	0,013	13,91	0,1261	11,44	7,93	1,17	0,026	4,68	-	-	-
фрикадельки из мяса говядины припущенные	80	8,10	12,80	14,00	188,00	№22/8	0,112	0,032	0,032	4,632	0,3136	28,632	61,456	10,048	0,656	64,736	0,072	0,0008	0,448
картофель тушеный	130	2,86	7,97	19,67	163,80	№142	10,751	0,117	0,091	49,205	0,299	21,008	65,767	16,471	1,248	120,042	0,0065	0,0013	0,403
компот из смеси сухофруктов	200	0,50	-	27,00	70,00	№527	1,5	-	0,002	25	-	3,15	4,95	2,426	0,076	16,18	-	-	-
яйца варенные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№213	-	0,032	0,18	100	2,48	22	76,8	4,8	0,2	8	0,008	0,0128	0,62
хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,75	35,25	№701	-	0,027	0,006	-	-	4,8	11,7	4,545	0,18	1,995	0,0003	0,00015	0,00525
хлеб ржаной	45	1,62	0,54	19,53	90,45	№700	-	0,081	0,009	-	-	15,75	26,1	7,65	0,855	4,635	-	-	-
итого за обед	723	21,56	30,27	102,99	712,56	40%	22,015	0,393	0,393	211,447	3,219	127,460	316,143	72,010	4,181	341,488	0,091	0,015	1,504
уплотненный полдник																			
ватрушка с творогом	100	8,03	12,46	50,31	326,15	№5/12	0,18	0,09	0,18	56,97	0,45	92,98	64,53	19,56	1,03	89,68	0,01	0,002	0,1
пюре из моркови	125	1,75	4,91	11,09	97,50	№340	3,3375	0,0625	0,1125	263,75	0,7625	40	73,3375	20,8375	0,4625	87,5125	-	0,00125	-
кисель молочный	200	14,42	3,72	30,24	91,40	№256	1,44	0,06	0,1	36	-	206	69,2	21,44	0,08	34,46	-	-	0,15
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,58	58,75	№701	-	0,045	0,01	-	-	8	19,5	7,575	0,3	3,325	0,0005	0,00025	0,00875
итого за ушл. полдник	450	26,18	21,34	106,21	573,80	32%	4,958	0,258	0,403	356,720	1,213	346,980	226,568	69,413	1,873	214,978	0,011	0,004	0,259
итого за десятый день		62,27	73,67	279,67	1824,62		43,845	0,901	1,080	712,180	5,914	921,010	811,410	216,205	8,558	675,620	0,102	0,019	2,096

норма по СанПин	54	60	261	1800		50	0,9	1	500	10	900	800	200	10	600	0,1	0,02	2
	пищевые вещества			энергетическая ценность		вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	K, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
	белки	жиры	угле-воды															
день 1	55,35	48,85	236,87	1569,02		84,430	1,077	0,950	507,992	19,589	658,963	887,501	224,049	12,074	702,859	0,051	0,037	3,295
день 2	64,03	58,39	273,40	1794,45		28,737	0,835	0,877	469,620	3,692	943,420	816,045	215,257	7,410	579,741	0,033	0,005	0,975
день 3	47,24	48,95	281,26	1707,61		34,546	0,846	0,938	348,403	3,990	748,640	751,867	189,432	10,666	534,497	0,080	0,023	1,664
день 4	69,16	63,79	268,10	1770,16		69,859	1,107	1,114	416,537	11,606	1060,433	838,870	218,993	11,051	685,562	0,147	0,011	1,968
день 5	48,89	61,11	275,56	1739,22		44,611	0,923	0,898	651,192	3,860	887,728	895,617	187,215	8,729	670,645	0,187	0,018	1,245
день 6	52,87	53,51	238,57	1666,01		57,380	0,962	0,770	544,810	20,133	634,685	827,476	226,004	11,672	678,212	0,089	0,036	3,074
день 7	68,65	68,00	261,21	1764,94		17,131	0,773	1,056	501,843	3,314	1170,467	818,283	189,446	8,349	615,357	0,050	0,004	1,681
день 8	44,57	51,33	274,85	1611,50		54,346	0,904	1,159	595,490	5,042	763,141	707,305	183,346	8,899	529,903	0,081	0,022	1,552
день 9	57,38	58,22	255,39	1743,67		59,398	0,843	0,931	398,932	13,874	891,960	991,988	231,706	11,233	623,678	0,154	0,010	1,797
день 10	62,27	73,67	279,67	1824,62		43,845	0,901	1,080	712,180	5,914	921,010	811,410	216,205	8,558	675,620	0,102	0,019	2,096
среднее	57,04	58,58	264,49	1719,12		49,428	0,917	0,977	514,700	9,101	868,045	834,636	208,165	9,864	629,607	0,097	0,018	1,935
% +/- 10	106%	98%	101%	96%		99%	102%	98%	103%	91%	96%	104%	104%	99%	105%	97%	92%	97%

норма брутто	наименование	день1	день2	день3	день4	день 5	день6	день7	день8	день9	день10	среднее	%(+/-5%)
72	Хлеб пшеничный	51	77	77	77	77	52	77	77	77	77	71,9	100%
45	Хлеб ржаной	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	100%
27	Сахар	21,7	35,1	27,8	24,8	29,9	20,8	34,9	31,8	24	33,9	28,47	105%
18,9	Масло сливочное	19,3	17,8	16,8	17,1	22,7	20,2	17,4	21,5	27,2	18,6	19,86	105%
405	Молоко	336,1	329,4	447,3	477,7	560	321,4	453,8	339,9	453,5	463,7	418,28	103%
10,8	Макароны		51		8					47,6		10,66	99%
38,7	крупы	42,1	40	48,8	34,6	45,6	75,3	41,4	22,2	30,7	22,1	40,28	104%
53,4	мясо	81,4		64	66,2	73,8	69,9		64	69,4	66,2	55,49	104%
24	птица		102,2					128,9				23,11	96%
168	картофель(% на 1 сентября)	313	32	80	250	211,1	211,4	26,6	46,6	159,6	267,3	159,76	95%
247,5	овощи (% на 1 сентября)	225,9	219,5	205,6	282	304,6	163,6	295,8	452,2	185,2	234,5	256,89	104%
26,1	мука	6,5	27,5	42,9	3,8	75	2	2,6	57,8	7,8	38,5	26,44	101%
9,9	Масло растительное	5,6	11,1	9,8	9,4	13,9	7	5,6	12,5	7,6	11,7	9,42	95%
45,04	Рыба	113,4			110,9		113,4			110,9		44,86	100%
9,9	сметана		27	16			17	15		13	13	10,1	102%
36	творог		159,1					144			38,5	34,16	95%
4,5	соль	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	100%
36	яйцо	57,2	7	47,2	25	11,6	60	19,2	41,7	25	55,4	34,93	97%
1,08	кофейный напиток		1,8	1,8			1,8		1,8	1,8	1,8	1,08	100%
0,54	какао	1,8			1,8			1,8				0,54	100%
9,9	сухофрукты	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	101%
0,54	чай	0,74	0,74	0,74		0,74	0,74		0,74	0,74		0,518	96%
2,7	крахмал				8,6			8,6			8,6	2,58	96%
0,45	дрожжи			1,43		1,17			0,5		1,18	0,428	95%
5,4	сыр		13,9		13,9			13,9		13,9		5,56	103%
90	сок	175		175	175		175		175			87,5	97%
90	фрукты свежие	148,2		148,2	148,2		148,2			148,2	148,2	88,92	99%
18	конд.изделия		30	51,4			25	50		25		18,14	101%

1-3 года
(осенне-зимний период)

день I																			
наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая	№ техноло- гической	вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	K, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле-															
завтрак																			
каша гречневая вязкая	100	3,05	2,70	13,35	91,00	№3/4	-	0,09	0,004	12,64	0,35	7,31	28,02	9,7	0,62	46,60909	-	-	-
омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	№77	0,18	0,04	0,03	220	5,139	100,82	51,5	7,2	1,32	32,54545	0,015	0,017	0,62
плоды свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74		№368	13	0,039	0,026	6,5	-	20,8	14,3	5,85	1,56	-	-	-	-
чай с сахаром	150	0,11	-	4,61	18,00	№286	0,045	-	0,0045	0,24	-	0,135	3,96	1,0575	0,015	10,82727	-	-	-
итого за завтрак	480	11,53	12,28	33,91	233,93	17%	13,225	0,169	0,065	239,380	5,489	129,065	97,780	23,808	3,515	89,982	0,015	0,017	0,620
второй завтрак																			
Кефир	125	3,75	3,125	5	71,25	№435	1,25	0,05	0,0875	27,5	-	157,5	97,5	6,5625	0,0125	18,25	-	-	0,025
итого за второй завтрак	125	3,75	3,13	5,00	71,25	5%	1,250	0,050	0,088	27,500	0,000	157,500	97,500	6,563	0,013	18,250	0,000	0,000	0,025
обед																			
суп картофельный с клецками	150	2,16	1,71	11,52	70,20	№92	7,2	0,075	0,12	23,88	0,042	15	46,8	9,6	0,72	54,02143	0,003	-	0,0225
голубцы ленивые	200	11,04	11,30	35,32	273,76	№298	25,04	0,1	0,18	40	1,402	75	221,38	12,56	2,04	91,83529	0,008	0,004	0,84
соус томатный	35	0,38	1,31	2,43	22,96	№462	0,546	0,0035	0,0035	23,625	0,02275	1,575	5,6	1,4525	0,1295	5,997727	-	-	0,00035
компот из смеси сухофруктов	160	0,40	-	21,60	56,00	№527	1,2	-	0,0016	20	-	2,52	3,96	0,9704	0,0608	11,76727	-	-	-
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	11,66	47,00	№701	-	0,036	0,008	-	-	6,4	15,6	3,03	0,24	2,66	0,0004	0,0002	0,007
хлеб ржаной	35	1,26	0,42	15,19	70,35	№700	-	0,063	0,007	-	-	12,25	20,3	2,975	0,665	3,605	-	-	-
итого за обед	600	16,82	14,94	97,72	540,27	39%	33,986	0,278	0,320	107,505	1,467	112,745	313,640	30,588	3,855	169,887	0,011	0,004	0,870
уплотненный полдник																			
рыба тушеная в томате с овощами	85	8,59	6,46	2,81	123,25	№374	2,754	0,051	0,068	57,1625	8,5884	28,373	135,7875	11,3135	0,5015	36,26667	0,01275	0,0119	0,534367
картофель отварной	140	2,67	4,03	21,48	132,86	№318	19,6	0,14	0,084	14	2,24	13,664	74,41	13,685	1,078	92,11067	0,007	0,0014	0,042
какао с молоком	155	3,16	2,74	13,62	92,13	№397	1,2245	0,0465	0,0465	15,5	-	117,9705	40,734	4,39425	0,372	28,1635	-	-	0,031
сок яблочный	175	0,88	0,18	17,33	75,25	№442	7	0,175	0,175	-	-	12,25	12,25	3,5	1,4	21	-	-	-
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	11,66	47,00	№701	-	0,036	0,008	-	-	6,4	15,6	3,03	0,24	2,66	0,0004	0,0002	0,007
итого за упл. полдник	575	16,88	13,61	66,89	470,49	34%	30,579	0,449	0,382	86,663	10,828	178,658	278,782	35,923	3,592	180,201	0,020	0,014	0,614
итого за первый день		48,97	43,95	203,51	1315,94		79,040	0,945	0,854	461,048	17,784	577,968	787,702	96,881	10,974	458,319	0,047	0,035	2,129

день 2																			
наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая	№ техноло- гической	вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	К, калий	I, йод	Se,селен	F, фтор
		белки	жиры	угле-															
завтрак																			
каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,50	3,98	23,03	146,25	№14/4	0,315	0,075	0,09	26,7	0,0585	87,135	82,8	11,7	0,81	61,363636	-	-	0,012
кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,57	85,95	№395	1,105	0,034	0,017	17	-	106,913	76,5	5,95	0,1785	26,535455	-	-	0,034
хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,75	35,25	№701	-	0,027	0,006	-	-	4,8	11,7	2,2725	0,27	1,995	0,0003	0,00015	0,00525
масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,27	№703	-	0,0007	0,0084	28	0,567	1,68	2,1	-	0,021	0,7	-	-	-
сыр (порциями)	8	1,86	2,36	-	28,80	№7	0,056	0,0032	0,0024	20,8	0,7152	70,4	40	1,4	0,12	4,64	-	-	-
итого за завтрак	350	10,28	13,84	45,43	342,52	24%	1,476	0,140	0,124	92,500	1,341	270,928	213,100	21,323	1,400	95,234	0,000	0,0002	0,051
второй завтрак																			
Кефир	125	3,75	3,125	5	71,25	№435	1,25	0,05	0,0875	27,5	-	157,5	97,5	6,5625	0,0125	18,25	-	-	0,025
итого за второй завтрак	125	3,75	3,13	5,00	71,25	5%	1,250	0,050	0,088	27,500	0,000	157,500	97,500	6,563	0,013	18,250	0,000	0,0000	0,025
обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,93	5,09	50,85	№67	11,085	0,03	0,03	20,94	-	25,995	28,575	6,675	0,72	48,913636	-	-	0,0105
со сметаной	15	0,39	2,25	0,54	24,30	№488	0,06	0,0045	0,015	16,05	0,2183	13,2	9,15	0,675	0,045	5,4	-	-	-
Птица тушеная	60	7,06	6,47	1,76	93,37	№301	0,006	0,126	0,048	24	0,081	18,636	23,736	3,657	0,819	32,863636	0,018	-	0,396
макаронные изделия отварные	110	4,15	0,50	21,30	117,26	№33	0,011	0,044	0,011	22,275	0,9735	4,18	34,023	14,212	0,572	13,17	0,0011	-	0,088
салат из свеклы	40	0,57	2,76	3,34	37,56	№33	3,8	0,008	0,016	0,76	-	14,06	16,388	4,18	0,798	19,490909	0,0028	-	0,076
компот из смеси сухофруктов	160	0,40	-	21,60	56,00	№527	1,2	-	0,0016	20	-	2,52	3,96	0,9704	0,0912	12,944	-	-	-
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	11,66	47,00	№701	-	0,036	0,008	-	-	6,4	15,6	3,03	0,36	2,66	0,0004	0,0002	0,007
хлеб ржаной	35	1,26	0,42	15,19	70,35	№700	-	0,063	0,007	-	-	12,25	20,3	2,975	0,9975	3,605	-	-	-
итого за обед	590	16,45	15,51	80,48	496,69	35%	16,162	0,312	0,137	104,025	1,273	97,241	151,732	36,374	4,403	139,047	0,022	0,0002	0,578
уплотненный полдник																			
сырники из творога	140	16,38	13,30	42,42	331,80	№6/5	0,252	0,07	0,294	56,14	1,638	190,288	122,864	9,394	1,239	97,393333	0,0014	0,0028	0,07
с повидлом	20	0,08	-	13,00	50,00	б/н	0,1	0,002	0,004	-	-	2,8	1,8	0,7	0,39	7,8	-	-	-
салат из моркови	40	0,50	0,04	4,64	20,92	№41	1,92	0,024	0,028	76,8	-	10,428	21,12	2,696	0,114	28,86	-	0,0004	-
чай с сахаром	180	0,13	-	5,53	21,60	№286	0,054	-	0,0054	0,288	-	0,162	4,752	1,269	0,027	14,292	-	-	-
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	11,66	47,00	№701	-	0,036	0,008	-	-	6,4	15,6	3,03	0,36	2,66	0,0004	0,0002	0,007
итого за упл. полдник	400	18,67	13,54	77,25	471,32	34%	2,326	0,132	0,339	133,228	1,638	210,078	166,136	17,089	2,130	151,005	0,002	0,0034	0,077
итого за второй день		49,15	46,02	208,16	1381,78		21,214	0,633	0,687	357,253	4,251	735,747	628,468	81,348	7,945	403,537	0,024	0,0038	0,731

день 3																			
наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая	№ технологической	вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	К, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле-															
завтрак																			
каша молочная кукурузная жидкая	110	3,41	4,10	20,35	132,00	№271	0,715	0,044	0,055	31,735	0,5445	70,07	19,305	7,15	0,66	38,665	-	-	0,11
яйца варенные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№213	-	0,032	0,18	100	3,72	22	76,8	2,4	0,2	8	0,008	0,0128	0,62
кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	№395	1,17	0,036	0,018	18	-	113,202	81	6,3	0,126	30,906	-	-	0,036
хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,75	35,25	№701	-	0,027	0,006	-	-	4,8	11,7	2,2725	0,18	1,995	0,0003	0,00015	0,00525
масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	№703	-	0,0005	0,006	20	0,405	1,2	1,5	-	0,01	0,5	-	-	-
итого за завтрак	350	12,56	14,89	43,80	354,31	25%	1,885	0,140	0,265	169,735	4,670	211,272	190,305	18,123	1,176	80,066	0,008	0,0130	0,771
второй завтрак																			
Кефир	125	3,75	3,125	5	71,25	№435	1,25	0,05	0,0875	27,5	-	157,5	97,5	6,5625	0,0125	18,25	-	-	0,025
итого за второй завтрак	125	3,75	3,13	5,00	71,25	5%	1,250	0,050	0,088	27,500	0,000	157,500	97,500	6,563	0,013	18,250	0,000	0,000	0,025
обед																			
суп картофельный с крупой	150	1,50	1,68	10,20	61,70	№80	4,95	0,06	0,03	13,35	-	15,54	52,41	7,95	0,6	52,8625	-	-	0,021
со сметаной	13	0,34	1,95	0,47	21,06	№488	0,052	0,0039	0,013	13,91	0,1892	11,44	7,93	0,585	0,026	4,68	-	-	-
биточки	60	5,69	5,98	11,81	129,75	№289	0,126	0,048	0,096	12	0,441	23,25	60,528	3,786	0,48	53,928	0,0378	0,0012	0,318
свекла тушеная	120	1,96	3,60	9,80	82,25	№59	1,524	0,024	0,048	2,472	-	41,064	49,248	11,226	1,704	67,67	0,0084	-	0,288
компот из смеси сухофруктов	160	0,40	-	21,60	56,00	№527	1,2	-	0,0016	20	-	2,52	3,96	0,9704	0,0608	12,944	-	-	-
плоды свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,20	№368	13	0,039	0,026	6,5	-	20,8	14,3	5,85	1,56	-	-	-	-
хлеб пшеничный	9	0,71	0,09	5,25	21,15	№701	-	0,0162	0,0036	-	-	2,88	7,02	1,3635	0,108	1,197	0,00018	0,00009	0,00315
хлеб ржаной	35	1,26	0,42	15,19	70,35	№700	-	0,063	0,007	-	-	12,25	20,3	2,975	0,665	3,605	-	-	-
итого за обед	677	12,38	14,24	87,06	499,45	36%	20,852	0,254	0,225	68,232	0,630	129,744	215,696	34,706	5,204	196,887	0,046	0,0013	0,630
уплотненный полдник																			
пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	80	4,80	3,89	48,46	244,57	№17-2/12	0,136	0,048	0,048	7,048	0,0216	24,984	52,816	5,16	1,008	28,632	0,0024	0,004	0,0128
суп молочный с крупой пшенной	120	2,89	3,05	10,10	79,44	№94	0,54	0,012	0,012	24	0,0234	95,292	46,476	6,918	0,144	58,236	0,0072	0,0024	0,0204
чай с сахаром	180	0,13	-	5,53	21,60	№286	0,054	-	0,0054	0,288	-	0,162	4,752	1,269	0,018	14,292	-	-	-
сок яблочный	175	0,88	0,18	17,33	75,25	№442	7	0,175	0,175	-	-	12,25	12,25	3,5	1,4	21	-	-	-
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	11,66	47,00	№701	-	0,036	0,008	-	-	6,4	15,6	3,03	0,24	2,66	0,0004	0,0002	0,007
итого за упл. полдник	575	10,27	7,31	93,07	467,86	33%	7,730	0,271	0,248	31,336	0,045	139,088	131,894	19,877	2,810	124,820	0,010	0,0066	0,040
итого за третий день		38,96	39,56	228,94	1392,87		31,717	0,715	0,826	296,803	5,345	637,604	635,395	79,268	9,202	420,023	0,065	0,021	1,467

день 4																			
наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая	№ техноло- гической	вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	К, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле-															
завтрак																			
каша пшениная молочная жидкая с маслом сливочным	140	5,05	6,23	22,04	165,28	№189	0,91	0,112	0,133	42	0,0588	99,358	39,242	9,261	0,406	59,598	-	-	0,021
кисель молочный	180	8,98	3,35	27,22	82,26	№256	1,296	0,054	0,09	32,4	-	185,4	62,28	9,648	0,072	31,014	-	-	0,135
хлеб пшеничный	17	1,34	0,17	9,91	39,95	№701	-	0,0306	0,0068	-	-	5,44	13,26	2,5755	0,204	2,261	0,00034	0,00017	0,00595
масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	№703	-	0,0005	0,006	20	0,27	1,2	1,5	-	0,01	0,5	-	-	-
сыр (порциями)	8	1,86	2,36	-	28,80	№7	0,056	0,0032	0,0024	20,8	0,4768	70,4	40	1,4	0,08	4,64	-	-	-
итого за завтрак	350	17,27	15,73	59,23	349,34	25%	2,262	0,200	0,238	115,200	0,806	361,798	156,282	22,885	0,772	98,013	0,000	0,000	0,162
второй завтрак																			
Кефир	125	3,75	3,125	5	71,25	№435	1,25	0,05	0,0875	27,5	-	157,5	97,5	6,5625	0,0125	18,25	-	-	0,025
итого за второй завтрак	125	3,75	3,13	5,00	71,25	5%	1,250	0,050	0,088	27,500	0,000	157,500	97,500	6,563	0,013	18,250	0,000	0,000	0,025
обед																			
суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	10,29	62,85	№82	4,95	0,06	0,03	13,35	-	14,76	39,99	8,1	0,645	42,53	-	-	0,0165
фрикадельки из мяса говядины припущенные	60	6,07	9,60	10,50	141,00	№22/8	0,084	0,024	0,024	3,474	0,2352	21,474	46,092	3,768	0,492	32,368	0,054	0,0006	0,336
капуста тушеная	110	2,30	4,08	10,55	88,00	№132	18,326	0,033	0,044	26,18	-	62,337	47,157	11,66	0,891	50,16	0,0033	0,0011	0,0154
компот из смеси сухофруктов	160	0,40	-	21,60	56,00	№527	1,2	-	0,0016	20	-	2,52	3,96	0,9704	0,0608	12,944	-	-	-
плоды свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,20	№368	13	0,039	0,026	6,5	-	20,8	14,3	5,85	1,56	-	-	-	-
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,58	58,75	№701	-	0,045	0,01	-	-	8	19,5	3,7875	0,3	3,325	0,0005	0,00025	0,00875
хлеб ржаной	35	1,26	0,42	15,19	70,35	№700	-	0,063	0,007	-	-	12,25	20,3	2,975	0,665	3,605	-	-	-
итого за обед	670	14,15	16,58	95,44	534,15	38%	37,560	0,264	0,143	69,504	0,235	142,141	191,299	37,111	4,614	144,932	0,058	0,002	0,377
уплотненный полдник																			
рыба запеченная в омлете	80	9,37	3,86	6,57	125,76	№249	0,816	0,064	0,16	56	7,7752	43,104	103,696	5,952	0,872	41,397333	0,0496	0,0056	0,596
картофель тушеный	130	2,86	7,97	19,67	163,80	№142	10,751	0,117	0,091	49,205	0,299	21,008	65,767	8,2355	1,248	80,028	0,0065	0,0013	0,403
какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	№397	1,422	0,054	0,054	18	-	136,998	47,304	5,103	0,432	32,706	-	-	0,036
сок яблочный	175	0,88	0,18	17,33	75,25	№442	7	0,175	0,175	-	-	12,25	12,25	3,5	1,4	21	-	-	-
хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	5,83	23,50	№701	-	0,018	0,004	-	-	3,2	7,8	1,515	0,12	1,33	0,0002	0,0001	0,0035
итого за упл. полдник	575	17,57	15,29	65,21	495,30	35%	19,989	0,428	0,484	123,205	8,074	216,560	236,817	24,306	4,072	176,461	0,056	0,007	1,039
итого за четвертый день		52,73	50,73	224,89	1450,05		61,061	0,942	0,952	335,409	9,115	877,999	681,898	90,863	9,470	437,656	0,114	0,009	1,602

день 5																				
наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая	№ техноло- гической														
		белки	жиры	угле-			вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	К, калий	І, йод	Se, селен	F, фтор	
завтрак																				
каша геркулесовая жидкая	150	4,94	7,26	18,29	157,74	№189	0,975	0,09	0,06	45	0,945	113,22	141,285	9,3375	1,935	47,35	-	-	0,255	
чай с молоком и сахаром	180	1,31	0,95	7,43	43,20	№287	0,234	0,018	0,054	10,026	-	47,034	44,604	2,7	0,054	6,93	0,0036	-	0,09	
хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,75	35,25	№701	-	0,027	0,006	-	-	4,8	11,7	2,2725	0,18	1,995	0,0003	0,00015	0,00525	
масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	№703	-	0,0005	0,006	20	0,405	1,2	1,5	-	0,01	0,5	-	-	-	
итого за завтрак	350	7,47	11,99	34,53	269,24	19%	1,209	0,136	0,126	75,026	1,350	166,254	199,089	14,310	2,179	56,775	0,004	0,000	0,350	
второй завтрак																				
Кефир	125	3,75	3,125	5	71,25	№435	1,25	0,05	0,0875	27,5	-	157,5	97,5	6,5625	0,0125	18,25	-	-	0,025	
итого за второй завтрак	125	3,75	3,13	5,00	71,25	5%	1,250	0,050	0,088	27,500	0,000	157,500	97,500	6,563	0,013	18,250	0,000	0,000	0,025	
обед																				
суп гороховый	150	3,08	3,21	9,69	109,95	№81	3,495	0,09	0,045	16,14	-	30,165	82,785	3,99	0,405	58,61	0,003	-	0,135	
запеканка картофельная с отварным мясом	170	9,33	14,20	29,38	258,30	№95	7,395	0,119	0,187	85	1,5632	61,064	100,419	9,7495	1,666	101,6033	0,102	0,0051	0,153	
салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	2,60	25,77	№20	10,485	0,006	0,012	6,711	-	13,401	7,413	2,0415	0,162	20,715	0,0006	0,0003	0,0024	
компот из смеси сухофруктов	160	0,40	-	21,60	56,00	№527	1,2	-	0,0016	20	-	2,52	3,96	0,9704	0,0608	12,944	-	-	-	
хлеб пшеничный	19	1,50	0,19	11,08	44,65	№701	-	0,0342	0,0076	-	-	6,08	14,82	2,8785	0,228	2,527	0,00038	0,00019	0,00665	
хлеб ржаной	35	1,26	0,42	15,19	70,35	№700	-	0,063	0,007	-	-	12,25	20,3	2,975	0,665	3,605	-	-	-	
итого за обед	564	15,99	19,54	89,53	565,02	40%	22,575	0,312	0,260	127,851	1,563	125,480	229,697	22,605	3,187	200,004	0,106	0,006	0,297	
уплотненный полдник																				
сдоба обыкновенная	80	4,66	5,20	59,20	250,66	№8/12	0,136	0,08	0,064	10,968	0,684	39,896	26,744	6,692	0,744	38,624	0,004	0,0048	0,192	
пюре из моркови	130	1,82	5,11	11,53	101,40	№340	3,471	0,065	0,117	274,3	1,1895	41,6	76,271	10,8355	0,481	60,67533	-	0,0013	-	
молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,57	96,34	№400	2,329	0,068	0,102	34	-	214,2	92,65	12,512	0,085	39,576	0,0085	0,0034	0,153	
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	11,66	47,00	№701	-	0,036	0,008	-	-	6,4	15,6	3,03	0,24	2,66	0,0004	0,0002	0,007	
итого за упл. полдник	400	13,23	15,12	90,96	495,40	35%	5,936	0,249	0,291	319,268	1,874	302,096	211,265	33,070	1,550	141,535	0,013	0,010	0,352	
итого за пятый день		40,45	49,77	220,02	1400,91		30,970	0,747	0,765	549,645	4,787	751,330	737,551	76,547	6,928	416,565	0,123	0,015	1,024	

день 6																			
наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая	№ техноло- гической	вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	К, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле-															
завтрак																			
каша гречневая вязкая	100	3,05	2,70	13,35	91,00	№3/4	-	0,09	0,004	12,64	0,35	7,31	28,02	9,7	0,62	51,27	-	-	-
омлет натуральный	120	9,42	10,87	3,85	149,92	№77	0,216	0,048	0,036	264	6,1668	120,984	61,8	8,64	1,584	42,96	0,018	0,0102	0,744
плоды свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,20	№368	13	0,039	0,026	6,5	-	20,8	14,3	5,85	1,56	-	-	-	-
чай с сахаром	160	0,11	-	4,91	19,20	№286	0,048	-	0,0048	0,256	-	0,144	4,224	1,128	0,016	12,704	-	-	-
итого за завтрак	510	13,10	14,09	34,85	317,32	23%	13,264	0,177	0,071	283,396	6,517	149,238	108,344	25,318	3,780	106,934	0,018	0,010	0,744
второй завтрак																			
Кефир	125	3,75	3,125	5	71,25	№435	1,25	0,05	0,0875	27,5	-	157,5	97,5	6,5625	0,0125	18,25	-	-	0,025
итого за второй завтрак	125	3,75	3,13	5,00	71,25	5%	1,250	0,050	0,088	27,500	0,000	157,500	97,500	6,563	0,013	18,250	0,000	0,000	0,025
обед																			
борщ с капустой и картофелем	150	1,10	2,94	7,65	61,50	№57	6,18	0,03	0,03	29,7	-	26,625	31,935	7,875	0,72	48,921429	0,003	-	0,0225
со сметаной	14	0,36	2,10	0,50	22,68	№488	0,056	0,0042	0,014	14,98	0,1358	12,32	8,54	0,63	0,028	5,04	-	-	-
гуляш из отварного мяса говядины	60	5,33	6,11	7,97	117,75	№277	0,414	0,018	0,054	6	0,2424	13,95	61,386	3,525	0,594	47,318182	0,0336	-	0,474
рис отварной с овощами	110	2,48	3,70	18,67	138,27	№58	1,463	0,022	0,066	26,73	0,583	4,73	45,485	8,382	0,462	38,13	-	-	0,198
компот из смеси сухофруктов	160	0,40	-	21,60	56,00	№527	1,2	-	0,0016	20	-	2,52	3,96	0,9704	0,0608	12,944	-	-	-
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	11,66	47,00	№701	-	0,036	0,008	-	-	6,4	15,6	3,03	0,24	2,66	0,0004	0,0002	0,007
хлеб ржаной	35	1,26	0,42	15,19	70,35	№700	-	0,063	0,007	-	-	12,25	20,3	2,975	0,665	15,75	-	-	-
итого за обед	549	12,51	15,47	83,24	513,55	37%	9,313	0,173	0,181	97,410	0,961	78,795	187,206	27,387	2,770	170,764	0,037	0,000	0,702
уплотненный полдник																			
рыба тушеная в томате с овощами	85	8,59	6,46	2,81	123,25	№374	2,754	0,051	0,068	57,1625	8,5884	28,373	135,7875	11,3135	0,5015	49,454545	0,01275	0,0119	0,534367
картофель отварной	125	2,39	3,60	19,18	118,63	№318	17,5	0,125	0,075	12,5	2	12,2	66,4375	12,21875	0,9625	82,241667	0,00625	0,00125	0,0375
кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,57	85,95	№395	1,105	0,034	0,017	17	-	106,913	76,5	5,95	0,119	29,189	-	-	0,034
сок яблочный	175	0,88	0,18	17,33	75,25	№442	7	0,175	0,175	-	-	12,25	12,25	3,5	1,4	21	-	-	-
хлеб пшеничный	20	0,72	0,24	8,68	40,20	№700	-	0,036	0,004	-	-	7	11,6	1,7	0,38	2,06	-	-	-
с повидлом	15	0,06	-	9,75	37,50	6/н	0,075	0,0015	0,003	-	-	2,1	1,35	0,525	0,195	5,85	-	-	-
итого за упл. полдник	590	15,31	12,75	71,30	480,78	34%	28,434	0,423	0,342	86,663	10,588	168,836	303,925	35,207	3,558	189,795	0,019	0,013	0,606
итого за шестой день		44,67	45,44	194,39	1382,89		52,261	0,823	0,681	494,969	18,066	554,369	696,975	94,475	10,120	485,743	0,074	0,024	2,076

день 7																			
наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая	№ техноло- гической	вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	К, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле-															
завтрак																			
каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	140	3,53	5,71	19,56	144,03	№189	0,91	0,042	0,1162	42	0,546	96,936	54,026	10,416	1,365	53,27	-	-	0,238
какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	№397	1,422	0,054	0,054	18	-	136,998	47,304	5,103	0,648	32,706	-	-	0,036
хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,75	35,25	№701	-	0,027	0,006	-	-	4,8	11,7	2,2725	0,27	1,995	0,0003	0,00015	0,00525
масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	№703	-	0,0005	0,006	20	0,405	1,2	1,5	-	0,015	0,5	-	-	-
сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,00	№7	0,07	0,004	0,003	26	0,894	88	50	1,75	0,15	5,8	-	-	-
итого за завтрак	350	10,75	15,62	44,19	355,32	25%	2,402	0,128	0,185	106,000	1,845	327,934	164,530	19,542	2,448	94,271	0,000	0,000	0,279
второй завтрак																			
Кефир	125	3,75	3,125	5	71,25	№435	1,25	0,05	0,0875	27,5	-	157,5	97,5	6,5625	0,0125	18,25	-	-	0,025
итого за второй завтрак	125	3,75	3,13	5,00	71,25	5%	1,250	0,050	0,088	27,500	0,000	157,500	97,500	6,563	0,013	18,250	0,000	0,000	0,025
обед																			
суп крестьянский с крупой перловой	150	1,43	3,45	6,98	64,50	№43	3,6	0,015	0,015	17,04	-	15,51	29,625	3,78	0,405	44,225	-	-	0,012
со сметаной	12	0,31	1,80	0,43	19,44	№488	0,048	0,0036	0,012	12,84	0,1746	10,56	7,32	0,54	0,036	4,32	-	-	-
суфле куриное	60	6,31	10,64	3,64	142,50	№310	0,024	0,126	0,084	42	0,387	30,072	33,15	4,575	1,08	39,94	0,024	0,0006	0,522
пюре из свеклы	110	1,65	3,71	9,61	78,10	№219	1,397	0,022	0,044	2,266	-	37,642	45,144	10,2905	2,343	62,030833	0,0077	-	0,264
компот из смеси сухофруктов	160	0,40	-	21,60	56,00	№527	1,2	-	0,0016	20	-	2,52	3,96	0,9704	0,0912	12,944	-	-	-
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	11,66	47,00	№701	-	0,036	0,008	-	-	6,4	15,6	3,03	0,36	2,66	0,0004	0,0002	0,007
хлеб ржаной	35	1,26	0,42	15,19	70,35	№700	-	0,063	0,007	-	-	12,25	20,3	2,975	0,9975	3,605	-	-	-
итого за обед	547	12,93	20,22	69,11	477,89	34%	6,269	0,266	0,172	94,146	0,562	114,954	155,099	26,161	5,313	169,725	0,032	0,001	0,805
уплотненный полдник																			
запеканка из творога	135	9,72	12,96	24,57	282,15	№9/5	0,3105	0,054	0,3105	57,915	1,6403	189,9045	157,7205	8,76825	1,0125	76,869	0,00675	0,00135	0,1215
с повидлом	25	0,10	-	16,25	62,50	б/н	0,125	0,0025	0,005	-	-	3,5	2,25	0,875	0,4875	9,75	-	-	-
салат из моркови	40	0,50	0,04	4,64	20,92	№41	1,92	0,024	0,028	76,8	-	10,428	21,12	2,696	0,114	28,86	-	0,0004	-
кисель молочный	180	12,98	3,35	27,22	82,26	№256	1,296	0,054	0,09	32,4	-	185,4	62,28	9,648	0,108	31,014	-	-	0,135
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	11,66	47,00	№701	-	0,036	0,008	-	-	6,4	15,6	3,03	0,24	2,66	0,0004	0,0002	0,007
итого за упл. полдник	400	24,87	16,55	84,34	494,83	35%	3,652	0,171	0,442	167,115	1,640	395,633	258,971	25,017	1,962	149,153	0,007	0,002	0,264
итого за седьмой день		52,30	55,52	202,64	1399,29		13,573	0,614	0,886	394,761	4,047	996,021	676,100	77,282	9,735	431,399	0,040	0,003	1,373

день 8																			
наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая	№ техноло- гической	вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	К, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле-															
завтрак																			
каша манная молочная жидкая	110	3,27	4,40	14,69	111,42	№189	0,715	0,044	0,033	33	0,693	75,229	29,447	5,324	0,715	45,914	0,0044	-	0,099
кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	№395	1,17	0,036	0,018	18	-	113,202	81	6,3	0,126	30,906	-	-	0,036
яйца варенные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№213	-	0,032	0,18	100	3,72	22	76,8	2,4	0,2	8	0,008	0,0128	0,62
хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,75	35,25	№701	-	0,027	0,006	-	-	4,8	11,7	2,2725	0,18	1,995	0,0003	0,00015	0,00525
масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	№703	-	0,0005	0,006	20	0,405	1,2	1,5	-	0,01	0,5	-	-	-
итого за завтрак	350	12,42	15,19	38,14	333,73	24%	1,885	0,140	0,243	171,000	4,818	216,431	200,447	16,297	1,231	87,315	0,013	0,013	0,760
второй завтрак																			
Кефир	125	3,75	3,125	5	71,25	№435	1,25	0,05	0,0875	27,5	-	157,5	97,5	6,5625	0,0125	18,25	-	-	0,025
итого за второй завтрак	125	3,75	3,13	5,00	71,25	5%	1,250	0,050	0,088	27,500	0,000	157,500	97,500	6,563	0,013	18,250	0,000	0,000	0,025
обед																			
свекольник	150	1,28	3,30	8,78	69,75	№5/2	11,28	0,06	0,06	13,59	-	62,94	39,54	9,0075	1,32	59,4	0,0045	-	0,018
бигочки	60	5,69	5,98	11,81	129,75	№289	0,126	0,048	0,096	12	0,441	23,25	60,528	3,786	0,48	53,928	0,0378	0,0012	0,318
капуста тушеная	120	2,51	4,45	11,51	96,00	№132	19,992	0,036	0,048	28,56	-	68,004	51,444	12,72	0,972	82,08	0,0036	0,0012	0,0168
компот из смеси сухофруктов	160	0,40	-	21,60	56,00	№527	1,2	-	0,0016	20	-	2,52	3,96	0,9704	0,0608	12,944	-	-	-
хлеб пшеничный	11	0,87	0,11	6,41	25,85	№701	-	0,0198	0,0044	-	-	3,52	8,58	1,6665	0,132	1,463	0,00022	0,00011	0,00385
хлеб ржаной	35	1,26	0,42	15,19	70,35	№700	-	0,063	0,007	-	-	12,25	20,3	2,975	0,665	3,605	-	-	-
итого за обед	536	12,01	14,26	75,30	447,70	32%	32,598	0,227	0,217	74,150	0,441	172,484	184,352	31,125	3,630	213,420	0,046	0,003	0,357
уплотненный подник																			
плюшка "Московская"	85	4,96	5,53	62,90	266,33	б/н	0,1445	0,085	0,068	11,6535	0,7268	42,3895	28,4155	7,11025	0,7905	41,038	0,00425	0,0051	0,204
морковь припущенная	115	1,46	3,31	11,62	65,49	№336	4,623	0,0575	0,22655	241,5	0,7418	35,443	60,099	8,14775	0,069	44,8385	-	-	-
чай с сахаром	180	0,13	-	5,53	21,60	№286	0,054	-	0,0054	0,288	-	0,162	4,752	1,269	0,018	14,292	-	-	-
сок яблочный	175	0,88	0,18	17,33	75,25	№442	7	0,175	0,175	-	-	12,25	12,25	3,5	1,4	21	-	-	-
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	11,66	47,00	№701	-	0,036	0,008	-	-	6,4	15,6	3,03	0,24	2,66	0,0004	0,0002	0,007
итого за упл. подник	575	9,00	9,21	109,03	475,67	34%	11,822	0,354	0,483	253,442	1,469	96,645	121,117	23,057	2,518	123,829	0,005	0,005	0,211
итого за восьмой день		37,17	41,78	227,47	1328,35		47,555	0,770	1,030	526,092	6,728	643,060	603,416	77,041	7,391	442,814	0,063	0,021	1,353

день 9																			
наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая	№ техноло- гической	вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	К, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле-															
завтрак																			
каша пшеничная молочная жидкая	135	4,90	5,59	21,69	156,59	№189	0,8775	0,0945	0,1269	27	0,702	99,6975	127,7235	12,68325	1,755	76,032	-	-	0,1215
чай с молоком и сахаром	180	1,31	0,95	7,43	43,20	№287	0,234	0,018	0,054	10,026	-	47,034	44,604	2,7	0,054	6,93	0,0036	-	0,09
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	11,66	47,00	№701	-	0,036	0,008	-	-	6,4	15,6	3,03	0,24	2,66	0,0004	0,0002	0,007
масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,27	№703	-	0,0007	0,0084	28	0,378	1,68	2,1	-	0,014	0,7	-	-	-
сыр (порциями)	8	1,86	2,36	-	28,80	№7	0,056	0,0032	0,0024	20,8	0,4768	70,4	40	1,4	0,08	4,64	-	-	-
итого за завтрак	350	9,71	14,18	40,88	321,86	23%	1,168	0,152	0,200	85,826	1,557	225,212	230,028	19,813	2,143	90,962	0,004	0,000	0,219
второй завтрак																			
Кефир	125	3,75	3,125	5	71,25	№435	1,25	0,05	0,0875	27,5	-	157,5	97,5	6,5625	0,0125	18,25	-	-	0,025
итого за второй завтрак	125	3,75	3,13	5,00	71,25	5%	1,250	0,050	0,088	27,500	0,000	157,500	97,500	6,563	0,013	18,250	0,000	0,000	0,025
обед																			
щи из свежей капусты	150	1,02	2,90	4,02	46,20	№66	12,015	0,015	0,015	15,96	-	30,135	22,335	5,475	0,39	67,215	-	-	0,006
со сметаной	10	0,26	1,50	0,36	16,20	№488	0,04	0,003	0,01	10,7	0,097	8,8	6,1	0,45	0,02	3,6	-	-	-
бифстроганов из отварного мяса говядины	60	6,23	9,67	10,43	144,00	№8/8	0,654	0,036	0,108	32,934	0,39	46,86	72,642	3,654	0,714	52,104	0,054	0,0006	0,054
макаронные изделия отварные	110	4,15	0,50	21,30	117,26	№33	0,011	0,044	0,011	22,275	0,649	4,18	34,023	14,212	0,572	14,487	0,0011	-	0,088
салат из свеклы	40	0,57	2,76	3,34	37,56	№33	3,8	0,008	0,016	0,76	-	14,06	16,388	4,18	0,532	21,44	0,0028	-	0,076
компот из смеси сухофруктов	160	0,40	-	21,60	56,00	№527	1,2	-	0,0016	20	-	2,52	3,96	0,9704	0,0608	12,944	-	-	-
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	11,66	47,00	№701	-	0,036	0,008	-	-	6,4	15,6	3,03	0,24	2,66	0,0004	0,0002	0,007
хлеб ржаной	35	1,26	0,42	15,19	70,35	№700	-	0,063	0,007	-	-	12,25	20,3	2,975	0,665	3,605	-	-	-
итого за обед	585	15,46	17,94	87,90	534,57	38%	17,720	0,205	0,177	102,629	1,136	125,205	191,348	34,946	3,194	178,055	0,058	0,001	0,231
уплотненный полдник																			
рыба запеченная в омлете	90	10,54	4,34	7,39	141,48	№249	0,918	0,072	0,18	63	8,7471	48,492	116,658	6,696	0,981	58,215	0,0372	0,0063	0,6705
пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,95	№321	15,743	0,117	0,091	26	0,598	32,045	75,049	12,025	0,871	99,991667	0,0078	0,0013	0,377
кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	№395	0,975	0,03	0,015	15	-	94,335	67,5	5,25	0,105	25,755	-	-	0,03
плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80	№368	12	0,036	0,024	6	-	19,2	13,2	5,4	1,44	-	-	-	-
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	11,66	47,00	№701	-	0,036	0,008	-	-	6,4	15,6	3,03	0,24	2,66	0,0004	0,0002	0,007
с повидлом	10	0,04	-	6,50	25,00	б/н	0,05	0,001	0,002	-	-	1,4	0,9	0,35	0,13	3,9	-	-	-
итого за упл. полдник	520	17,66	11,19	67,00	461,07	33%	29,686	0,292	0,320	110,000	9,345	201,872	288,907	32,751	3,767	190,522	0,045	0,008	1,085
итого за девятый день		46,58	46,43	200,78	1388,75		49,824	0,699	0,784	325,955	12,038	709,789	807,783	94,073	9,116	477,789	0,108	0,009	1,559

день 10																			
наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая	№ техноло- гической	вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	К, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле-															
завтрак																			
каша дружба	155	4,08	9,04	19,42	175,31	№266	1,023	0,062	0,1085	52,5295	1,5113	98,115	27,0785	11,9815	0,651	36,239	-	-	0,2325
кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	№395	1,17	0,036	0,018	18	-	113,202	81	6,3	0,189	30,906	-	-	0,036
плоды свежие (яблоко)	75	0,30	0,30	7,35	33,00	№368	7,5	0,0225	0,015	3,75	-	12	8,25	3,375	1,35	-	-	-	-
хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	5,83	23,50	№701	-	0,018	0,004	-	-	3,2	7,8	1,515	0,18	1,33	0,0002	0,0001	0,0035
масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	№703	-	0,0005	0,006	20	0,405	1,2	1,5	-	0,015	0,5	-	-	-
итого за завтрак	425	8,05	15,47	47,03	355,86	25%	9,693	0,139	0,152	94,280	1,916	227,717	125,629	23,172	2,385	68,975	0,000	0,000	0,272
второй завтрак																			
Кефир	125	3,75	3,125	5	71,25	№435	1,25	0,05	0,0875	27,5	-	157,5	97,5	6,5625	0,0125	18,25	-	-	0,025
итого за второй завтрак	125	3,75	3,13	5,00	71,25	5%	1,250	0,050	0,088	27,500	0,000	157,500	97,500	6,563	0,013	18,250	0,000	0,000	0,025
обед																			
суп картофельный	150	1,41	1,70	9,98	60,75	№77	7,2	0,075	0,045	14,025	-	15,51	46,08	9,3375	1,0575	60,61	0,003	-	0,021
со сметаной	8	0,21	1,20	0,29	12,96	№488	0,032	0,0024	0,008	8,56	0,1164	7,04	4,88	0,36	0,024	2,88	-	-	-
фрикадельки из мяса говядины припущенные	60	6,07	9,60	10,50	141,00	№22/8	0,084	0,024	0,024	3,474	0,3528	21,474	46,092	3,768	0,738	32,368	0,054	0,0006	0,336
картофель тушеный	110	2,42	6,74	16,64	138,60	№142	9,097	0,099	0,077	41,635	0,3795	17,776	55,649	6,9685	1,584	67,716	0,0055	0,0011	0,341
компот из смеси сухофруктов	160	0,40	-	21,60	56,00	№527	1,2	-	0,0016	20	-	2,52	3,96	0,9704	0,0912	12,944	-	-	-
яйца варенные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№213	-	0,032	0,18	100	3,72	22	76,8	2,4	0,3	8	0,008	0,0128	0,62
хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	5,83	23,50	№701	-	0,018	0,004	-	-	3,2	7,8	1,515	0,18	1,33	0,0002	0,0001	0,0035
хлеб ржаной	35	1,26	0,42	15,19	70,35	№700	-	0,063	0,007	-	-	12,25	20,3	2,975	0,9975	3,605	-	-	-
итого за обед	573	17,64	24,36	80,31	566,16	40%	17,613	0,313	0,347	187,694	4,569	101,770	261,561	28,294	4,972	189,453	0,071	0,015	1,322
уплотненный полдник																			
ватрушка с творогом	80	6,42	9,97	40,25	260,92	№5/12	0,144	0,072	0,144	45,576	0,54	74,384	51,624	7,824	1,236	47,829333	0,008	0,0016	0,08
пюре из моркови	125	1,75	4,91	11,09	97,50	№340	3,3375	0,0625	0,1125	263,75	1,1438	40	73,3375	10,41875	0,69375	58,341667	-	0,00125	-
кисель молочный	175	12,62	3,26	26,46	79,98	№256	1,26	0,0525	0,0875	31,5	-	180,25	60,55	9,38	0,105	30,1525	-	-	0,13125
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	11,66	47,00	№701	-	0,036	0,008	-	-	6,4	15,6	3,03	0,36	2,66	0,0004	0,0002	0,007
итого за упл. полдник	400	22,37	18,34	89,46	485,40	35%	4,742	0,223	0,352	340,826	1,684	301,034	201,112	30,653	2,395	138,984	0,008	0,003	0,218
итого за десятый день		51,81	61,29	221,79	1478,67		33,298	0,725	0,938	650,300	8,169	788,021	685,801	88,681	9,764	415,662	0,079	0,018	1,837

норма по СанПин	42	47	203	1400		45	0,8	0,9	450	10	800	700	80	10	400	0,07	0,015	1,4
	пищевые вещества			энергетическая ценность		вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Ca, кальций	P, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	K, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
	белки	жиры	угле-воды															
день 1	48,97	43,95	203,51	1315,94		79,040	0,945	0,854	461,048	17,784	577,968	787,702	96,881	10,974	458,319	0,047	0,035	2,129
день 2	49,15	46,02	208,16	1381,78		21,214	0,633	0,687	357,253	4,251	735,747	628,468	81,348	7,945	403,537	0,024	0,004	0,731
день 3	38,96	39,56	228,94	1392,87		31,717	0,715	0,826	296,803	5,345	637,604	635,395	79,268	9,202	420,023	0,065	0,021	1,467
день 4	52,73	50,73	224,89	1450,05		61,061	0,942	0,952	335,409	9,115	877,999	681,898	90,863	9,470	437,656	0,114	0,009	1,602
день 5	40,45	49,77	220,02	1400,91		30,970	0,747	0,765	549,645	4,787	751,330	737,551	76,547	6,928	416,565	0,123	0,015	1,024
день 6	44,67	45,44	194,39	1382,89		52,261	0,823	0,681	494,969	18,066	554,369	696,975	94,475	10,120	485,743	0,074	0,024	2,076
день 7	52,30	55,52	202,64	1399,29		13,573	0,614	0,886	394,761	4,047	996,021	676,100	77,282	9,735	431,399	0,040	0,003	1,373
день 8	37,17	41,78	227,47	1328,35		47,555	0,770	1,030	526,092	6,728	643,060	603,416	77,041	7,391	442,814	0,063	0,021	1,353
день 9	46,58	46,43	200,78	1388,75		49,824	0,699	0,784	325,955	12,038	709,789	807,783	94,073	9,116	477,789	0,108	0,009	1,559
день 10	51,81	61,29	221,79	1478,67		33,298	0,725	0,938	650,300	8,169	788,021	685,801	88,681	9,764	415,662	0,079	0,018	1,837
среднее	46,28	48,05	213,26	1391,95		42,051	0,761	0,840	439,223	9,033	727,191	694,109	85,646	9,065	438,950	0,074	0,016	1,515
% +/- 10	110%	102%	105%	99%		93%	95%	93%	98%	90%	91%	99%	107%	91%	110%	105%	105%	108%

норма брутто	наименование	день1	день2	день3	день4	день 5	день6	день7	день8	день9	день10	среднее	%(+/-5%)
54	Хлеб пшеничный	40	55	55,3	61	54	40	55	57,3	60	49	52,66	98%
36	Хлеб ржаной	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	97%
22,5	Сахар	16,8	29,5	23,5	21,2	23,6	17	29,7	26,9	19,6	29,1	23,69	105%
16,2	Масло сливочное	17,4	15	11,8	13,2	20,5	17	13,6	16,1	25,6	16	16,62	103%
351	Молоко	283,5	273,8	379,7	409,4	490,1	285,8	398,5	285,4	377	405,4	358,86	102%
7,2	Макароны		33,4		6					33,4		7,28	101%
27	крупы	29,7	30	32,6	26,9	29,3	42	30,2	16,3	25,9	20,2	28,31	105%
49,05	мясо	81,4		58	49,6	69,7	52,4		58	52,1	49,6	47,08	96%
20,4	птица		96,7					96,7				19,34	95%
144	картофель(% на 1 сентября)	271,4	44	60	207,3	174,9	182,7	40	35	148,2	214,6	137,81	96%
202,5	овощи (% на 1 сентября)	214,7	152,7	186,4	230,4	237,8	128,6	232,9	381,8	133	220,2	211,85	105%
22,5	мука	4,8	21,9	34,3	3	60	1,5	2	49,1	6,4	30,8	21,38	95%
8,1	Масло растительное	7,5	8,2	7,4	7,4	10,3	5,6	6,4	10,6	5,4	9,2	7,8	96%
38,95	Рыба	96,4			88,7		96,4			99,8		38,13	98%
8,1	сметана		22,5	13			14	12		10	8	7,95	98%
27	творог		127,3					125,4			30,8	28,35	105%
2,7	соль	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	100%
36	яйцо	57	5,6	45,8	20	10,6	60	25,2	41,4	22,5	52,3	34,04	95%
0,9	кофейный напиток		1,53	1,62			1,53		1,62	1,35	1,62	0,927	103%
0,45	какао	1,4			1,62			1,62				0,464	103%
8,1	сухофрукты	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	99%
0,45	чай	0,56	0,67	0,67		0,67	0,59		0,67	0,67		0,45	100%
1,8	крахмал				6,2			6,2			6	1,84	102%
0,36	дрожжи			1,14		0,94			0,43		0,94	0,345	96%
3,6	сыр		8,5		8,5			10,7		8,5		3,62	101%
90	сок	175		175	175		175		175			87,5	97%
85,5	фрукты свежие	148,2		148,2	148,2		148,2			136,8	85,5	81,51	95%
10,8	конд.изделия		20	41,1			15	25		10		11,11	103%