

Первый день: понедельник

Несем первая

| № рек. | Название блюд и продуктов | Калорий линии | Брутто (г) | Нетто (г) | Масса порции (г) | Химический состав | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | |
|----------------|----------------------------------|------------------|------------|-----------|---------------------|-------------------|-------------|-----------------|--------------------------------------|--------------|-----|------|-------|-----|-----------------------------|--|
| | | | | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | | B1 | B2 | C | Ca | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каши овсяная | 6,39 | | | 200 | 7,1 | 4,5 | 23,7 | 211,14 | 0,1 | 0,2 | 1,3 | 128,4 | 1,0 | | |
| | мука овсяная | 0,64 | 20 | 20 | | 3,2 | 0,7 | 16,5 | 100,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 7,6 | 0,9 | | |
| | молоко | 4,39 | 150 | 150 | | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 34,0 | 0,0 | 0,2 | 1,3 | 120,0 | 0,1 | | |
| | сахар | 0,14 | 5 | 5 | | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | |
| | масло сливочное | 1,22 | 5 | 5 | | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 5,33 | | | 200 | 56,9 | 25,0 | 4,8 | 67,0 | 52,1 | 0,6 | 1,3 | 121,8 | 0,1 | | |
| | кофейный напиток | 0,56 | 3 | 3 | | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | |
| | сахар | 0,38 | 15 | 15 | | 27,7 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 51,9 | 0,0 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | | |
| | молоко | 4,39 | 150 | 150 | | 29,0 | 25,0 | 4,8 | 34,0 | 0,0 | 0,2 | 1,3 | 120,0 | 0,1 | | |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом | 4,96 | | | 50/10 | 3,9 | 8,7 | 24,7 | 192,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 11,2 | 0,6 | | |
| | масло сливочное | 2,45 | 10 | 10 | | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | | |
| | хлеб пшеничный | 2,51 | 50 | 50 | | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,6 | | |
| | ИТОГО | 16,68 | | | | 93,0 | 63,7 | 59,1 | 470,44 | 52,3 | 0,8 | 2,6 | 261,4 | 1,7 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 399 | Несгар | 6,33 | 200 | 200 | 200 | 1,2 | 0,2 | 2,3 | 10,6 | 0,1 | 0,0 | 42,0 | 25,0 | 1,7 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 8,00 | | | 250 | 9,6 | 4,2 | 19,4 | 179 | 0,1 | 0,2 | 21,2 | 50,6 | 1,5 | | |
| | Конс. рыб. (горбуша) | 5,50 | 50 | 30 | | 6,8 | 3,4 | 0,0 | 58,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 32,0 | 0,4 | | |
| | масло растит. | 0,40 | 6 | 6 | | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 27,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | |
| | крупы перловые | 0,1 | 7 | 7 | | 0,8 | 0,2 | 4,6 | 23,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,8 | 0,2 | | |
| | картофель | 1,43 | 100 | 80 | | 1,6 | 0,3 | 13,0 | 61,6 | 0,1 | 0,1 | 16,9 | 8,0 | 0,7 | | |
| | дух | 0,35 | 20 | 15 | | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 | | |
| | морковь | 0,42 | 20 | 15 | | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 | | |
| 298 | Голубцы ленивые | 33,24 | | | 200 | 18,4 | 17,6 | 19,6 | 311,94 | 0,1 | 0,1 | 18,8 | 45,0 | 3,7 | | |
| | фарш | 28,75 | 100 | 80 | | 14,9 | 12,8 | 0,0 | 174,4 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 7,2 | 2,2 | | |
| | масло сливочное | 1,22 | 5 | 5 | | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | | |
| | апельс. | 0,34 | 1/10 | 4 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|-------------------------------|-------|-----|-----|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-----|-----|------|-------|------|
| | рис | 0,57 | 20 | 20 | | 2,1 | 0,6 | 13,2 | 66,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,1 | 0,6 |
| | клубника | 1,59 | 100 | 80 | | 1,0 | 0,1 | 4,6 | 24,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,6 | 23,2 | 0,7 |
| | дык | 0,35 | 20 | 15 | | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 |
| | морошка | 0,42 | 20 | 15 | | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 |
| 355 | Сыс светлого-тонкий | 1,66 | | | 50 | 0,8 | 1,8 | 3,9 | 34,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,6 | 0,1 |
| | сметана | 1,36 | 11 | 11 | | 0,3 | 1,7 | 0,4 | 17,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 0,0 |
| | мусс | 0,11 | 5 | 5 | | 0,5 | 0,1 | 3,5 | 16,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,1 |
| | ТОМАТНАЯ БАЗА | 0,19 | 5 | 5 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 376 | Компот из сухофруктов | 3,10 | | | 200 | 28,1 | 0,0 | 5,8 | 38,6 | 51,9 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 12,6 | 0,4 |
| | курага | 1,58 | 8 | 16 | | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 12,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 5,4 | 0,2 |
| | черника | 1,14 | 8 | 16 | | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 12,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 5,4 | 0,2 |
| | сахар | 0,38 | 15 | 15 | | 27,7 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 51,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,8 | 0,0 |
| | Хлеб ржаной | 1,62 | 60 | 60 | 60 | 2,9 | 0,6 | 26,9 | 126,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,8 | 1,7 |
| | ИТОГО | 47,87 | | | | 59,8 | 24,2 | 75,6 | 690,04 | 52,2 | 0,3 | 0,3 | 40,4 | 129,6 | 7,4 |
| Уплотненный поддон | | | | | | | | | | | | | | | |
| 230 | Вареники с начинкой с соусом | 16,09 | | | 150 | 4,3 | 12,4 | 21 | 211,78 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 24,1 | 0,8 |
| | тесто | 12,96 | 100 | 100 | | 1,4 | 6,1 | 5,3 | 80,84 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,7 | 0,3 |
| | сахар | 0,12 | 5 | 5 | | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 |
| | масло сливочное | 1,22 | 5 | 5 | | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 |
| | яйца | 0,85 | 1/4 | 10 | | 1,3 | 1,2 | 0,1 | 15,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,5 | 0,3 |
| | сметана | 0,61 | 5 | 5 | | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 8,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,4 | 0,0 |
| | мусс | 0,33 | 15 | 15 | | 1,5 | 0,2 | 10,4 | 50,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 0,2 |
| 351 | Сыс сладкий молочно-ванильный | 2,91 | | | 50 | 2,0 | 5,5 | 10,9 | 100,74 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,7 | 61,7 | 0,2 |
| | масло | 1,46 | 50 | 50 | | 1,5 | 1,3 | 2,4 | 27,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,7 | 60,0 | 0,1 |
| | масло сливочное | 1,22 | 5 | 5 | | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 |
| | сахар | 0,12 | 5 | 5 | | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 |
| | мусс | 0,11 | 5 | 5 | | 0,5 | 0,1 | 3,5 | 16,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,1 |
| 400 | Молоко кипяченое | 5,85 | 200 | 200 | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 108,0 | 0,1 | 0,3 | 0,3 | 2,6 | 240,0 | 0,2 |
| | Хлеб пшеничный | 2,51 | 50 | 50 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,6 |
| | Соль для пельменей | 0,07 | 6 | 6 | 6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 |
| | ИТОГО | 27,43 | | | | 15,9 | 23,3 | 61,1 | 538,02 | 0,2 | 0,4 | 0,4 | 4,0 | 336 | 1,8 |
| | ИТОГО на весь день | 98,31 | | | | 169,9 | 111,4 | 203,1 | 1709,1 | 104,8 | 1,5 | 1,5 | 89 | 752 | 12,6 |

Второй день: вторник

Неделя первая

| № п/п | Наименование блюд и продуктов | Калькуляция | Брутто (г) | Нетто (г) | Масса порции (г) | Химический состав | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | |
|----------------|-------------------------------|-------------|------------|-----------|------------------|-------------------|----------|--------------|--------------------------------|--------------|-----|------|--------------------------|-----|--|
| | | | | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | | B1 | B2 | C | Ca | Fe | |
| 168 | Каши | | | | | | | | | | | | | | |
| | пшеничная | 5,04 | | | 200 | 32,8 | 30,1 | 32,9 | 227,84 | 0,1 | 0,2 | 1,3 | 129,7 | 1,2 | |
| | крупы пшеничная | 0,77 | 30 | 30 | | 3,8 | 1,0 | 23,1 | 116,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 8,9 | 1,1 | |
| | молоко | 2,93 | 150 | 150 | | 29,0 | 25,0 | 4,8 | 54,0 | 0,0 | 0,2 | 1,3 | 120,0 | 0,1 | |
| | сахар | 0,12 | 3 | 3 | | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | |
| 397 | масло сливочное | 1,22 | 3 | 3 | | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | |
| | Кисеа с | | | | 200 | 52,9 | 25,3 | 5,0 | 70,8 | 43,8 | 0,2 | 1,3 | 122,9 | 0,5 | |
| | молоком | 3,88 | | | | | | | | | | | | | |
| | какао порошок | 0,63 | 2 | 2 | | 0,5 | 0,3 | 0,2 | 5,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 0,4 | |
| | сахар | 0,32 | 15 | 15 | | 23,4 | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 43,8 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | |
| 1 | молоко | 2,93 | 100 | 100 | | 29,0 | 25,0 | 4,8 | 54,0 | 0,0 | 0,2 | 1,3 | 120,0 | 0,1 | |
| | Хлеб пшенич. | | | | 50/10 | 3,9 | 8,7 | 24,7 | 192,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 11,2 | 0,6 | |
| | с маслом | 4,95 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 2,44 | 10 | 10 | | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | |
| | хлеб пшеничный | 2,51 | 50 | 50 | | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,6 | |
| | ИТОГО | 13,87 | | | | 89,6 | 64,1 | 62,6 | 490,94 | 44,0 | 0,4 | 2,6 | 263,8 | 2,3 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 399 | Нектар | 6,33 | | | 200 | 1,2 | 0,2 | 2,3 | 10,6 | 0,1 | 0,0 | 42,0 | 25,0 | 1,7 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 81 | Суп | | | | | | | | | | | | | | |
| | картофельный с бобовыми | 4,91 | | | 250 | 5,9 | 6,5 | 38,1 | 259,54 | 0,2 | 0,1 | 21,2 | 30,7 | 2,0 | |
| | масло сливочное | 1,22 | 5 | 5 | | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | |
| | порох | 0,68 | 30 | 29 | | 3,8 | 1,0 | 23,1 | 116,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 8,9 | 1,1 | |
| | масло растительное | 0,20 | 3 | 3 | | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 27,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| | картофель | 1,43 | 100 | 80 | | 1,6 | 0,3 | 13,0 | 61,6 | 0,1 | 0,1 | 16,0 | 8,0 | 0,7 | |
| | зук | 0,35 | 20 | 15 | | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 | |
| | морковь | 0,42 | 20 | 15 | | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 | |
| | салатные | 1,11 | 9 | 9 | | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 8,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,4 | 0,0 | |
| 53 | Икра | | | | | | | | | | | | | | |
| 276 | кабачковая | 3,10 | 60 | 60 | | 0,6 | 4,2 | 4,2 | 58,2 | 0,0 | 0,0 | 10,2 | 17,4 | 0,5 | |
| | Жаркое по- | | | | | | | | | | | | | | |
| | домашнему | 32,56 | | | 200 | 16,9 | 17,5 | 14,8 | 309,04 | 0,1 | 0,2 | 21,2 | 24,6 | 3,1 | |
| | мясо | 28,75 | 100 | 80 | | 14,9 | 12,8 | 0,0 | 174,4 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 7,2 | 2,2 | |
| | картофель | 1,43 | 100 | 80 | | 1,6 | 0,3 | 13,0 | 61,6 | 0,1 | 0,1 | 16,0 | 8,0 | 0,7 | |
| | масло сливочное | 1,22 | 5 | 5 | | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | |
| | зук | 0,35 | 20 | 15 | | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 | |
| | салатные | 1,11 | 9 | 9 | | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 8,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,4 | 0,0 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|------|----|----|-----|------|------|------|--------|------|-----|------|------|-----|
| | молочная | 0,42 | 20 | 15 | | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 |
| | ТОТАЛЬНОЕ ВЕЩЬ | 0,19 | 5 | 5 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | МОЛОКО РАСТ. | 0,20 | 3 | 3 | | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 27,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 376 | КОМПОЗИТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 3,10 | | | 200 | 28,1 | 0,0 | 5,8 | 38,6 | 51,9 | 0,0 | 0,4 | 12,6 | 0,4 |
| | клубника | 1,58 | 8 | 16 | | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 12,8 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 3,4 | 0,2 |
| | черника | 1,14 | 8 | 16 | | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 12,8 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 3,4 | 0,2 |
| | сахар | 0,38 | 15 | 15 | | 27,7 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 31,9 | 0,0 | 0,0 | 1,8 | 0,0 |
| | Хлеб пшеничный | 1,62 | 60 | 60 | 60 | 2,9 | 0,6 | 26,9 | 126,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 10,8 | 1,7 |
| | ИТОГО | 46,4 | | | | 54,4 | 24,7 | 89,8 | 772,44 | 52,3 | 0,3 | 53,0 | 95,5 | 7,7 |

Условно-нормальный подлинник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|-------|-----|-----|-----|-------|------|-------|---------|-------|-----|-------|-------|------|
| 45 | Винегрет овощной | 7,15 | | | 250 | 3,8 | 7,6 | 22,8 | 175,8 | 0,1 | 0,1 | 45,0 | 57,4 | 2,0 |
| | масло растительное | 0,88 | 11 | 11 | | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 62,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | картофель | 1,43 | 100 | 80 | | 1,6 | 0,3 | 13,0 | 61,6 | 0,1 | 0,1 | 16,0 | 8,0 | 0,7 |
| | капуста (голова) | 1,27 | 80 | 60 | | 0,8 | 0,1 | 3,4 | 18,1 | 0,0 | 0,0 | 10,2 | 17,4 | 0,5 |
| | лук | 0,35 | 20 | 15 | | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 |
| | морковь | 0,42 | 20 | 15 | | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 |
| | огурцы соевый | 1,25 | 60 | 40 | | 0,5 | 0,1 | 2,3 | 12,1 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 11,6 | 0,3 |
| | сметана | 1,05 | 50 | 40 | | 0,5 | 0,1 | 2,3 | 12,1 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 11,6 | 0,3 |
| | Вино виноградное | 1,7 | 1/2 | 20 | 1/2 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 |
| | Сосиска или колбаса отвар. | 12,60 | 69 | 69 | | 8,8 | 15,3 | 1 | 177,3 | 0,2 | 0,1 | 0 | 20 | 1,2 |
| 392 | Чай с сахаром | 0,45 | | | 200 | 27,7 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 51,9 | 0,1 | 0,0 | 40,2 | 0,1 |
| | чай (запарка) | 0,07 | 0,3 | 0,3 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 38,4 | 0,1 |
| | сахар | 0,38 | 13 | 13 | | 27,7 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 31,9 | 0,0 | 0,0 | 1,8 | 0,0 |
| - | Хлеб пшеничный | 2,51 | 50 | 50 | 30 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,6 |
| - | Соль за весь день | 0,07 | 6 | 6 | 6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 |
| | ИТОГО | 24,48 | | | | 35,4 | 8,1 | 47,4 | 307,1 | 52,1 | 0,2 | 45,0 | 108,1 | 2,7 |
| | ИТОГО за весь день | 91,06 | | | | 180,8 | 97,1 | 202,1 | 1581,08 | 148,5 | 0,9 | 142,6 | 492,4 | 14,4 |

Третий день: среда

Неделя первая

| № п/п | Наименование блюда и продуктов | Калорийность | Брутто (г) | Нетто (г) | Масса порции (г) | Химический состав | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|----------------|--------------------------------|--------------|------------|-----------|------------------|-------------------|----------|--------------|--------------------------------|--------------|-----|------|--------------------------|-----|
| | | | | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 93 | Каши «Дружба» | 4,98 | | | 200 | 32,2 | 29,9 | 29,6 | 211,04 | 0,0 | 0,2 | 1,3 | 128,4 | 1,1 |
| | крупа рисовая | 0,43 | 15 | 15 | | 1,6 | 0,4 | 9,9 | 50,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,8 | 0,5 |
| | крупа пшени | 0,28 | 10 | 10 | | 1,6 | 0,4 | 9,9 | 50,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,8 | 0,5 |
| | молоко | 2,93 | 100 | 100 | | 29,0 | 25,0 | 4,8 | 54,0 | 0,0 | 0,2 | 1,3 | 120,0 | 0,1 |
| | сахар | 0,12 | 5 | 5 | | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 |
| 394 | Масло сливочное | 1,22 | 5 | 5 | | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 |
| | Чай с молоком | 3,38 | | | 200 | 56,7 | 25,0 | 4,8 | 67,0 | 51,9 | 0,3 | 1,3 | 160,2 | 0,2 |
| | чай - заварка | 0,07 | 0,3 | 0,3 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 38,4 | 0,1 |
| | сахар | 0,38 | 15 | 15 | | 27,7 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 51,9 | 0,0 | 0,0 | 1,8 | 0,0 |
| | молоко | 2,93 | 100 | 100 | | 29,0 | 25,0 | 4,8 | 54,0 | 0,0 | 0,2 | 1,3 | 120,0 | 0,1 |
| 3 | Хлеб пшенич. с сахаром | 5,84 | | | 50/15 | 7,7 | 4,4 | 24,6 | 169,9 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 160,0 | 0,7 |
| | шар | 3,33 | 15 | 15 | | 3,9 | 4,0 | 0,0 | 52,4 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 150,0 | 0,1 |
| | хлеб пшеничный | 2,51 | 50 | 50 | | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,6 |
| | ИТОГО | 14,2 | | | | 96,6 | 59,3 | 59,0 | 447,94 | 52,0 | 0,6 | 2,7 | 448,6 | 2,0 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 383 | Кисель | 2,64 | 30 | 30 | 200 | 0,0 | 0,0 | 25,4 | 101,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,5 | 0,0 |
| | кисель концентрат | | 21,6 | 21,6 | | | | | | | | | | |
| | сахар | | 9 | 9 | | | | | | | | | | |
| | лимонная кислота | | 0,02 | 0,02 | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | 2,68 | 30 | 30 | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,7 | 0,6 |
| | Печенье | 2,68 | 30 | 30 | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,7 | 0,6 |
| | ИТОГО | 5,32 | | | | 2,3 | 2,9 | 47,7 | 226,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,2 | 0,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 66 | Щи из свежей капусты | 12,78 | | | 250 | 6,6 | 4,7 | 18,4 | 167,4 | 0,1 | 0,1 | 31,4 | 40,4 | 1,9 |
| | мясо | 8,62 | 30 | 20 | | 3,7 | 3,2 | 0,0 | 43,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,8 | 0,5 |
| | мясо растительное | 0,40 | 6 | 6 | | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 27,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | картофель | 0,95 | 80 | 60 | | 0,8 | 0,1 | 3,4 | 18,1 | 0,0 | 0,0 | 10,2 | 17,4 | 0,5 |
| | картофель | 1,43 | 100 | 80 | | 1,6 | 0,3 | 13,0 | 61,6 | 0,1 | 0,1 | 16,0 | 8,0 | 0,7 |
| | зв.к | 0,35 | 20 | 15 | | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 |
| | сметана | 0,42 | 20 | 15 | | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 |
| | сметана | 0,61 | 5 | 5 | | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 8,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,4 | 0,0 |
| | Итого из отв. мяса/печени | 32,05/13,02 | | | 80 | 15,9 | 18,1 | 5,5 | 272,24 | 0,0 | 0,1 | 5,2 | 21,9 | 2,5 |
| | мясо/печень | 28,75/12,62 | 100 | 80 | | 14,9 | 12,8 | 0,0 | 174,4 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 7,2 | 2,2 |
| | мясо сливочное | 1,22 | 5 | 5 | | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 |
| | сметана | 0,61 | 5 | 5 | | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 8,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,4 | 0,0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|------------|----|-----|--|------|-----|------|--------|------|-----|------|------|------|-----|
| 205 | Молочная паста | 0,11 | 5 | 5 | | 0,5 | 0,1 | 3,5 | 16,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,1 |
| | ДВЖ | 0,35 | 20 | 15 | | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 |
| | Молочная паста | 0,42 | 20 | 15 | | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 |
| | Молочная паста | 0,19 | 5 | 5 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Молочная паста | 0,40 | 6 | 6 | | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 376 | Максимальное количество | 2,03 | | 170 | | 4,4 | 4,6 | 28,2 | 174,27 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,2 | 0,6 |
| | Максимальное количество | 0,81 | 40 | 40 | | 4,4 | 0,5 | 28,2 | 135,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,6 | 0,6 |
| | Максимальное количество | 1,22 | 5 | 5 | | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 |
| | Максимальное количество | 2,92 | | 200 | | 28,1 | 0,0 | 5,8 | 38,6 | 51,9 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 12,6 | 0,4 |
| | Максимальное количество | 1,58 | 8 | 16 | | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 12,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 5,4 | 0,2 |
| | Максимальное количество | 0,96 | 8 | 16 | | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 12,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 5,4 | 0,2 |
| | Максимальное количество | 0,38 | 15 | 15 | | 27,7 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 51,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,8 | 0,0 |
| | Максимальное количество | 1,62 | 60 | 60 | | 2,9 | 0,6 | 26,9 | 126,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,8 | 1,7 |
| | Максимальное количество | 51,4/32,37 | | | | 57,9 | 28 | 84,8 | 776,51 | 52,2 | 0,2 | 37,2 | 93,9 | 7,1 | |

Умноженный подлинник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------|--------------|-----|-----|--|-------|-------|-------|---------|-------|-----|------|--------|------|--|
| 237 | Заправка из творога | 15,86 | | 150 | | 19,1 | 14,5 | 11,5 | 257,14 | 0,0 | 0,9 | 0,5 | 172,7 | 0,7 | |
| | Творог | 12,96 | 100 | 100 | | 18,0 | 9,0 | 3,0 | 169,0 | 0,0 | 0,9 | 0,5 | 164,0 | 0,4 | |
| | Молочная паста | 0,10 | 6 | 6 | | 0,5 | 0,1 | 3,3 | 16,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,3 | 0,2 | |
| | Сектор | 0,12 | 5 | 5 | | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | |
| | Сектор | 0,85 | 1/4 | 10 | | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 6,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,2 | 0,1 | |
| 351 | Молочная паста | 1,22 | 5 | 5 | | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | |
| | Сектор | 0,61 | 5 | 5 | | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 8,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,4 | 0,0 | |
| | Сектор | 2,91 | | 50 | | 2,0 | 5,5 | 10,9 | 100,74 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | 61,7 | 0,2 | |
| | Молочная паста | 1,46 | 50 | 50 | | 1,5 | 1,3 | 2,4 | 27,0 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | 60,0 | 0,1 | |
| | Молочная паста | 1,22 | 5 | 5 | | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | |
| 400 | Сектор | 0,12 | 5 | 5 | | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | |
| | Сектор | 0,11 | 5 | 5 | | 0,5 | 0,1 | 3,3 | 16,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,1 | |
| | Молочная паста | 5,85 | 200 | 200 | | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 108,0 | 0,1 | 0,3 | 2,6 | 240,0 | 0,2 | |
| | Хлеб пшеничный | 2,51 | 50 | 50 | | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,6 | |
| | Сектор | 0,07 | 6 | 6 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | |
| | Фрукты | 9,9 | 150 | 150 | | 1,4 | 0,6 | 19,5 | 93,0 | 0,1 | 0,1 | 40,0 | 29,0 | 1,6 | |
| | Итого | 37,1 | | | | 32,1 | 26,0 | 76,1 | 676,38 | 0,3 | 1,4 | 43,8 | 513,6 | 3,3 | |
| | Итого за весь день | 108,02/88,48 | | | | 188,9 | 116,2 | 267,6 | 2127,43 | 104,5 | 2,2 | 83,7 | 1068,3 | 13,0 | |

Четвертый день: четверг

Неделя первая

| № рек. 1 | Название блюда и продуктов | Калку лации | Брутто (г) | Нетто (г) | Масса порции (г) | Химический состав | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | |
|----------------|-------------------------------|----------------|------------|-----------|------------------------|-------------------|-------------|-----------------|--------------------------------------|--------------|-----|------|-------|-----|-----------------------------|--|
| | | | | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | | B1 | B2 | C | Ca | Fe | | |
| 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша пшеничная | 5,38 | | | 200 | 32,8 | 30,1 | 32,9 | 227,84 | 0,1 | 0,2 | 1,3 | 129,7 | 1,2 | | |
| | крупы пшеницы | 0,65 | 35 | 35 | | 3,8 | 1,0 | 23,1 | 116,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 8,9 | 1,1 | | |
| | масло | 4,39 | 150 | 150 | | 29,0 | 25,0 | 4,8 | 54,0 | 0,0 | 0,2 | 1,3 | 120,0 | 0,1 | | |
| | сахар | 0,12 | 5 | 5 | | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | |
| | масло сливочное | 1,22 | 5 | 5 | | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | | |
| 392 | Чай с сахаром | 0,45 | | | 200 | 27,7 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 51,9 | 0,1 | 0,0 | 40,2 | 0,1 | | |
| | чай (заварен) | 0,07 | 0,3 | 0,3 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 0,1 | 0,0 | 38,4 | 0,1 | | |
| | сахар | 0,38 | 13 | 13 | | 27,7 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 51,9 | 0,0 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | | |
| 2 | Хлеб пшенич. с повидлом | 5,96 | | | 50/20 | 4,4 | 2,4 | 39,9 | 199,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 12,5 | 0,8 | | |
| | масло сливочное | 2,44 | 10 | 10 | | 0,1 | 8,5 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | | |
| | повидло | 1,01 | 20 | 20 | | 0,6 | 2,0 | 15,3 | 81,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,3 | 0,2 | | |
| | слад пищевочный | 2,51 | 50 | 50 | | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,6 | | |
| | ИТОГО | 11,79 | | | | 64,9 | 32,5 | 72,8 | 440,04 | 52,1 | 0,3 | 1,3 | 182,4 | 2,1 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 383 | Кисель | 2,64 | 30 | 30 | 200 | 0,0 | 0,0 | 25,4 | 101,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,5 | 0,0 | | |
| | кисель концентрат | | 21,6 | 21,6 | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | | 9 | 9 | | | | | | | | | | | | |
| | лимонная кислота | | 0,02 | 0,02 | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 86 | Суп лапша домашняя | 5,71 | | | 250 | 8,1 | 6,1 | 15,9 | 175,0 | 0,0 | 0,0 | 5,8 | 17,4 | 1,0 | | |
| | картофель | 0,68 | 20 | 20 | | 2,2 | 0,5 | 14,1 | 67,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,8 | 0,3 | | |
| | масло растительное | 0,40 | 6 | 6 | | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 27,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | |
| | лук | 0,35 | 20 | 15 | | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 | | |
| | морковь | 0,42 | 20 | 15 | | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 | | |
| | хлеб | 3,86 | 30 | 30 | | 5,5 | 5,5 | 0,0 | 71,4 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 4,8 | 0,5 | | |
| 336 | Капуста тушеная с курой | 15,87 | | | 250 | 14,9 | 11,7 | 17,6 | 262,1 | 0,0 | 0,2 | 53,2 | 98,4 | 3,6 | | |
| | хлеб | 10,30 | 80 | 60 | | 10,9 | 11,0 | 0,0 | 142,8 | 0,0 | 0,1 | 1,1 | 9,6 | 1,1 | | |
| | масло растительное | 0,40 | 6 | 6 | | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 27,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | |
| | лук | 0,35 | 20 | 15 | | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 | | |
| | морковь | 0,42 | 20 | 15 | | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 | | |
| | картофель | 4,40 | 276 | 157 | | 3,6 | 0,4 | 15,8 | 83,3 | 0,1 | 0,1 | 46,9 | 80,0 | 2,3 | | |
| 377 | Компот из консервированной | 7,14 | | | 200 | 24,1 | 0,3 | 10,4 | 60,6 | 43,8 | 0,0 | 21,3 | 15,8 | 0,8 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------|-------|-----|-----|-----|-------|------|-------|---------|-------|-----|-------|-------|------|
| | персидский конский горох | 6,82 | 80 | 80 | | 0,7 | 0,5 | 10,4 | 49,6 | 0,0 | 0,0 | 21,3 | 15,5 | 0,8 |
| | соевое | 0,32 | 11 | 11 | | 23,4 | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 43,8 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 |
| | Хлеб пшеничный | 1,62 | 60 | 60 | 60 | 2,9 | 0,6 | 26,9 | 126,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 10,8 | 1,7 |
| | ИТОГО | 30,34 | | | | 50,0 | 18,7 | 70,8 | 623,7 | 43,9 | 0,2 | 80,5 | 142,4 | 7,1 |
| Условно-пшеничный подлинник | | | | | | | | | | | | | | |
| 249 | Рыба, запеченная в масле | 19,92 | | | 200 | 47,8 | 43,9 | 5,5 | 316,64 | 0,0 | 0,5 | 1,3 | 232,3 | 2,2 |
| | рыба | 11,0 | 100 | 80 | | 17,0 | 8,5 | 0,0 | 145,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 80,0 | 1,1 |
| | максимум | 2,93 | 100 | 100 | | 29,0 | 25,0 | 4,8 | 54,0 | 0,0 | 0,2 | 1,3 | 120,0 | 0,1 |
| | максимум сальмонное | 1,22 | 5 | 5 | | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 |
| | сметана | 3,41 | 1 | 40 | | 1,5 | 4,6 | 0,3 | 62,8 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 22,0 | 1,0 |
| | сметана | 1,36 | 11 | 11 | | 0,3 | 1,7 | 0,4 | 17,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 0,0 |
| 398 | Напиток из пшеницы | 4,77 | | | 200 | 23,9 | 0,1 | 8,7 | 49,3 | 43,9 | 0,0 | 0,5 | 16,5 | 0,6 |
| | пшеница | 4,45 | 20 | 20 | | 0,5 | 0,1 | 8,7 | 38,3 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 16,2 | 0,6 |
| | соевое | 0,32 | 15 | 15 | | 23,4 | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 43,9 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 |
| 368 | ЯБЛОКО | 13,2 | 200 | 200 | 200 | 1,9 | 0,7 | 25,9 | 124,0 | 0,1 | 0,1 | 53,3 | 38,7 | 2,1 |
| | Хлеб пшеничный | 2,51 | 50 | 50 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,6 |
| | Соль за весь день | 0,07 | 6 | 6 | 6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 |
| | ИТОГО | 27,27 | | | | 75,5 | 44,4 | 38,8 | 483,44 | 44,0 | 0,5 | 1,8 | 259,0 | 3,4 |
| | ИТОГО за весь день | 89,76 | | | | 192,3 | 96,3 | 208,3 | 1671,18 | 140,1 | 1,1 | 136,9 | 622,5 | 14,7 |

Первый день: пятница

Нечетная нежная

| № п/п | Наименование блюда и производства | Калорийность данных | Брутто (г) | Нетто (г) | Масса порции (г) | Химический состав | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг |
|----------------|--------------------------------------|------------------------|------------|-----------|------------------------|-------------------|-------------|-----------------|--------------------------------------|--------------|-----|------|-------|-----|-----------------------------|
| | | | | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | | В1 | В2 | С | Са | Fe | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каши мясные | 6,19 | | | 200 | 32,2 | 30 | 29,6 | 211,04 | 0,1 | 0,2 | 1,3 | 128,4 | 1 | |
| | крупы мясные | 0,44 | 25 | 25 | | 3,2 | 0,9 | 19,8 | 100,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 7,6 | 0,9 | |
| | масло | 4,39 | 150 | 150 | | 29,0 | 25,0 | 4,8 | 54,0 | 0,0 | 0,2 | 1,3 | 120,0 | 0,1 | |
| | сметана | 0,14 | 5 | 5 | | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | |
| | масло сливочное | 1,22 | 5 | 5 | | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 5,27 | | | 200 | 52,6 | 25,0 | 4,8 | 65,0 | 44,1 | 0,6 | 1,3 | 120,3 | 0,1 | |
| | кофейный напиток | 0,56 | 3 | 3 | | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| | сахар | 0,32 | 14 | 14 | | 23,4 | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 43,9 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | |
| | сметана | 4,39 | 150 | 150 | | 29,0 | 25,0 | 4,8 | 54,0 | 0,0 | 0,2 | 1,3 | 120,0 | 0,1 | |
| 3 | Хлеб пшеничный с сыром | 8,04 | | | 50/15 | 7,7 | 4,47 | 24,6 | 169,9 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 160,0 | 0,7 | |
| | масло сливочное | 2,2 | 9 | 9 | | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | |
| | сыр | 3,33 | 15 | 15 | | 3,9 | 4,0 | 0,0 | 52,4 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 150,0 | 0,1 | |
| | хлеб пшеничный | 2,51 | 50 | 50 | | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,6 | |
| | ИТОГО | 19,51 | | | | 92,5 | 59,47 | 59,0 | 445,94 | 44,3 | 0,9 | 2,7 | 408,7 | 1,8 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай с медом | 2,75 | 200 | 200 | 200 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 47,1 | 0,7 | |
| | чай (заправка) | 0,07 | 0,3 | 0,3 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 0,1 | 0,0 | 38,4 | 0,1 | |
| | Вафля | 2,68 | 30 | 30 | | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,7 | 0,6 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 2,96 | 80 | 60 | 60 | 0,8 | 0,4 | 4,5 | 49,8 | 0,0 | 0,0 | 12,1 | 17,9 | 0,5 | |
| | свекла | 1,05 | 50 | 40 | 40 | 0,5 | 0,1 | 2,3 | 12,1 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 11,6 | 0,3 | |
| | горошек консервированный | 0,68 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 0,40 | 6 | 6 | 3 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 27,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| | уксус | 0,66 | 10 | 7,5 | 7,5 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 6,2 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 1,9 | 0,1 | |
| | дрожжи | 0,17 | 10 | 7,5 | 7,5 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 | |
| 109/115 | Булочки с грецкими | 6,08 | | | 250 | 8,0 | 6,4 | 15,0 | 174,1 | 0,1 | 0,0 | 5,7 | 18,7 | 1,3 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|-------|-----|----|-----|------|------|------|--------|------|-----|------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| | масло растительное | 0,20 | 3 | 3 | | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 27,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | звк | 0,35 | 20 | 15 | | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 | | | | |
| | морковь | 0,42 | 20 | 15 | | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 | | | | |
| | хурд | 3,86 | 30 | 30 | | 5,5 | 5,5 | 0,0 | 0,0 | 71,4 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 4,8 | 0,5 | | | | |
| | клубника (г/кг) | 1,25 | 25 | 15 | | 2,1 | 0,6 | 13,2 | 13,2 | 66,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 5,1 | 0,6 | | | | |
| 304 | Шоколад | 16,19 | | | 250 | 22,9 | 23,7 | 28,2 | 414,44 | 0,2 | 0,2 | 7,0 | | 3,0 | | | | | |
| | хурд | 12,87 | 100 | 80 | | 18,2 | 18,4 | 0,0 | 238,0 | 0,1 | 0,2 | 1,8 | 16,0 | 1,6 | | | | | |
| | масло сливочное | 1,22 | 5 | 5 | | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | | | | | |
| | звк | 0,35 | 20 | 15 | | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 | | | | | |
| | морковь | 0,42 | 20 | 15 | | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 | | | | | |
| | топленая паста | 0,19 | 5 | 5 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | | | | | |
| | хурд рисовая | 1,14 | 40 | 40 | | 4,3 | 1,2 | 26,4 | 133,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,2 | 1,2 | | | | |
| 376 | Конфит из сухофруктов | 2,92 | | | 200 | 28,1 | 0,0 | 5,8 | 38,6 | 51,9 | 0,0 | 0,4 | 12,6 | 0,4 | | | | | |
| | хурд | 1,58 | 8 | 16 | | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 12,8 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 5,4 | 0,2 | | | | | |
| | лимон | 0,96 | 8 | 16 | | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 12,8 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 5,4 | 0,2 | | | | | |
| | слад | 0,38 | 15 | 15 | | 27,7 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 31,9 | 0,0 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | | | | | |
| - | Хлеб ржаной | 1,62 | 60 | 60 | 60 | 2,9 | 0,6 | 26,9 | 126,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 10,8 | 1,7 | | | | | |
| | ИТОГО | 29,77 | | | | 62,7 | 31,1 | 80,4 | 802,94 | 52,3 | 0,2 | 25,2 | 85,4 | 6,9 | | | | | |

Удельный вес

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------|-------|-----|-----|-------|--------|-------|---------|-------|-----|------|-------|------|--|--|--|--|--|--|
| 460 | Крендель сахарный | 8,80 | | 150 | 61,1 | 37,5 | 53,4 | 425,64 | 44,0 | 0,4 | 1,3 | 155,5 | 1,9 | | | | | | |
| | мука | 2,2 | 100 | | 7,2 | 0,8 | 48,3 | 233,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 12,6 | 0,8 | | | | | | |
| | дрожжи | 0,17 | 2,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 1,45 | 50 | | 29,0 | 23,0 | 4,8 | 54,0 | 0,0 | 0,2 | 1,3 | 120,0 | 0,1 | | | | | | |
| | масло сливочное | 1,22 | 5 | | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | | | | | | |
| | лимон | 3,41 | 1 | | 1,5 | 4,6 | 0,3 | 62,8 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 22,0 | 1,0 | | | | | | |
| | сахар | 0,32 | 15 | | 23,4 | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 31,9 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | | | | | | |
| | масло растительное | 0,20 | 3 | | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 27,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | |
| 400 | Молоко кипяченое | 5,85 | 200 | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 108,0 | 0,1 | 0,3 | 2,6 | 240,0 | 0,2 | | | | | | |
| - | Соль, та вес | 0,07 | 6 | 6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | | | | | |
| | Фрукт | 9,9 | 150 | 150 | 1,9 | 0,7 | 25,9 | 124,0 | 0,1 | 0,1 | 53,3 | 38,7 | 2,1 | | | | | | |
| | ИТОГО | 24,62 | | | 68,8 | 43,2 | 88,9 | 657,64 | 44,2 | 0,8 | 57,2 | 434,4 | 4,2 | | | | | | |
| | ИТОГО та вес, день | 76,82 | | | 226,3 | 136,67 | 250,6 | 2031,62 | 140,8 | 2,0 | 82,4 | 975,6 | 13,6 | | | | | | |

Шестой день: понедельник вторая неделя

| № рек. | Название блюд и продуктов | Калору лации | Брутто (г) | Нетто (г) | Масса порции (г) | Химический состав | | | Энергети ческая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------------------|---|-----------------|---------------|--------------|------------------------|-------------------|-------------|-----------------|--|--------------|------------|------------|--------------|------------|-----------------------------|--|
| | | | | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | | B1 | B2 | C | Ca | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 93 | Суп мясной с макаронными изделиями | 6,13 | | | 200 | 6,6 | 8,2 | 26,3 | 205,64 | 0,1 | 0,2 | 2,0 | 184,6 | 0,5 | | |
| | картофель | 0,40 | 20 | 20 | | 2,2 | 0,3 | 14,1 | 67,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,8 | 0,3 | | |
| | макар. | 4,39 | 150 | 150 | | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 81,0 | 0,1 | 0,2 | 2,0 | 180,0 | 0,2 | | |
| | сахар | 0,12 | 5 | 5 | | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | |
| | масло сливочное | 1,22 | 5 | 5 | | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | | |
| 392 | Чай с сахаром | 0,45 | | | 200 | 27,7 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 51,9 | 0,1 | 0,0 | 40,2 | 0,1 | | |
| | чай (заварка) | 0,07 | 0,3 | 0,3 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 0,1 | 0,0 | 38,4 | 0,1 | | |
| | сахар | 0,38 | 15 | 15 | | 27,7 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 31,9 | 0,0 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | | |
| 1 | Хлеб пшенич. с маслом | 4,95 | | | 50/10 | 3,9 | 8,7 | 24,7 | 192,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 11,2 | 0,6 | | |
| | масло сливочное | 2,44 | 10 | 10 | | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | | |
| | хлеб пшеничный | 2,51 | 50 | 50 | | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,6 | | |
| | ИТОГО | 11,53 | | | | 38,2 | 16,9 | 67,9 | 410,94 | 52,1 | 0,3 | 2,0 | 236,0 | 1,2 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 399 | Нектар | 6,33 | 200 | 200 | 100 | 1,2 | 0,2 | 2,3 | 10,6 | 0,1 | 0,0 | 42,0 | 25,0 | 1,7 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из свежей капусты | 1,49 | | | 60 | 0,9 | 4,1 | 4 | 57,1 | 0 | 0 | 11,9 | 20,3 | 0,6 | | |
| | капуста белокочан. | 1,00 | 60 | 48 | | 0,8 | 0,1 | 3,4 | 18,1 | 0 | 0 | 10,2 | 17,4 | 0,5 | | |
| | морковь | 0,21 | 10 | 8 | | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,0 | 0 | 0 | 1,7 | 2,9 | 0,1 | | |
| | масло растительное | 0,28 | 4 | 4 | | 0 | 4,0 | 0 | 26,0 | - | - | - | - | - | | |
| 78 | Суп картофельный вегетарианский «Осенний» | 6,51 | | | 250 | 2,8 | 2,4 | 17,5 | 127,5 | 0,1 | 0,1 | 28,0 | 38,1 | 1,2 | | |
| | масло растительное | 0,20 | 3 | 3 | | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 27,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | |
| | горошек консервированный | 2,79 | 40 | 40 | | 0,5 | 0,1 | 2,3 | 12,1 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 11,6 | 0,3 | | |
| | картофель | 1,43 | 100 | 80 | | 1,6 | 0,3 | 13,0 | 61,6 | 0,1 | 0,1 | 16,0 | 8,0 | 0,7 | | |
| | дрож. | 0,35 | 20 | 15 | | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 | | |
| | морковь | 0,42 | 20 | 15 | | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 | | |
| | сметана | 1,36 | 11 | 11 | | 0,3 | 1,7 | 0,4 | 17,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 0,0 | | |
| 245 | Рыба приготовленная | 13,54 | | | 80 | 17,0 | 13,5 | 0,0 | 190,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 80,0 | 1,1 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------------------------|-------|-----|-----|-----|------|------|------|--------|------|-----|------|-------|-----|
| 321 | рыба (штук) | 13,2 | 120 | 100 | | 17,0 | 8,5 | 0,0 | 145,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 80,0 | 1,1 |
| | масло растительное | 0,34 | 5 | 5 | | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 45,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | зук | 0,35 | 20 | 15 | | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 |
| | морковь | 0,42 | 20 | 15 | | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 |
| | Картофельное море | 5,68 | | | 170 | 6,5 | 6,4 | 43,2 | 256,04 | 0,3 | 0,3 | 50,7 | 91,0 | 2,4 |
| 376 | картофель | 3,0 | 200 | 136 | | 3,0 | 1,0 | 40,8 | 192,0 | 0,3 | 0,2 | 50,0 | 25,0 | 2,3 |
| | молоко | 1,46 | 50 | 50 | | 1,5 | 1,3 | 2,4 | 27,0 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | 60,0 | 0,1 |
| | масло сливочное | 1,22 | 5 | 5 | | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 |
| | Кошот из суш фруктов | 2,92 | | | 200 | 28,1 | 0,0 | 5,8 | 38,6 | 51,9 | 0,0 | 0,4 | 12,6 | 0,4 |
| | кунжут | 1,58 | 7 | 14 | | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 12,8 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 5,4 | 0,2 |
| - | итом | 0,96 | 7 | 14 | | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 12,8 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 5,4 | 0,2 |
| | сахар | 0,38 | 13 | 13 | | 27,7 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 51,9 | 0,0 | 0,0 | 1,8 | 0,0 |
| | Хлеб расаной | 1,62 | 60 | 60 | 60 | 2,9 | 0,6 | 26,9 | 126,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 10,8 | 1,7 |
| ИТОГО | | 30,27 | | | | 58,2 | 27,0 | 97,4 | 795,24 | 52,4 | 0,7 | 91 | 252,8 | 7,4 |

Уплотненный подлинк

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|----------------------------------|-------|-----|-----|-----|-------|------|-------|---------|-------|-----|-------|-------|-----|
| 235 | Пудинг из творожно- манный | 16,71 | | | 150 | 19,1 | 14,5 | 11,5 | 257,14 | 0,0 | 0,9 | 0,5 | 172,7 | 0,7 |
| | творог | 12,96 | 100 | 100 | | 18,0 | 9,0 | 3,0 | 160,0 | 0,0 | 0,9 | 0,5 | 164,0 | 0,4 |
| | крупа манная | 0,10 | 5 | 5 | | 0,5 | 0,1 | 3,3 | 16,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,3 | 0,2 |
| | сахар | 0,12 | 5 | 5 | | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 |
| | милко | 1,7 | 1/2 | 20 | | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 6,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,2 | 0,1 |
| 351 | масло сливочное | 1,22 | 5 | 5 | | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 |
| | сахар | 0,61 | 5 | 5 | | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 8,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,4 | 0,0 |
| | Сыус молочный сливкий | 2,91 | | | 50 | 2,0 | 5,5 | 10,9 | 100,74 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | 61,7 | 0,2 |
| | молоко | 1,46 | 50 | 50 | | 1,5 | 1,3 | 2,4 | 27,0 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | 60,0 | 0,1 |
| | масло сливочное | 1,22 | 5 | 5 | | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 |
| 400 | сахар | 0,12 | 5 | 5 | | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 |
| | милко | 0,11 | 5 | 5 | | 0,5 | 0,1 | 3,5 | 16,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,1 |
| | Молоко кнучное | 5,85 | 200 | 200 | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 108,0 | 0,1 | 0,3 | 2,6 | 240,0 | 0,2 |
| | Хлеб пшеничный | 2,51 | 50 | 50 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,6 |
| | Соль за весь день | 0,07 | 6 | 6 | 6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 |
| ИТОГО | | 28,05 | | | | 30,7 | 25,4 | 56,6 | 583,38 | 0,2 | 1,3 | 3,8 | 484,6 | 1,7 |
| ИТОГО за весь день | | 77,67 | | | | 128,3 | 69,5 | 224,5 | 1800,16 | 104,8 | 2,3 | 138,8 | 998,4 | 12 |

Седьмой день: вторник недела вторая

| № рек. | Название блюда и продуктов | Кальку ляции | Брутто (г) | Нетто (г) | Масса порции (г) | Химический состав | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------------|----------------------------------|-----------------|---------------|--------------|------------------------|-------------------|-------------|-----------------|--------------------------------------|--------------|------|-------|------|-----|-----------------------------|--|
| | | | | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | | B1 | B2 | C | Ca | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каши пшеничная | 5,04 | | 200 | 32,8 | 30,1 | 32,9 | 227,84 | 0,1 | 0,2 | 1,3 | 129,7 | 1,2 | | | |
| | крупы пшеничные | 0,77 | 35 | 35 | 3,8 | 1,0 | 23,1 | 116,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 8,9 | 1,1 | | | |
| | молоко | 2,93 | 100 | 100 | 29,0 | 25,0 | 4,8 | 54,0 | 0,0 | 0,2 | 1,3 | 120,0 | 0,1 | | | |
| | сахар | 0,12 | 5 | 5 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | | |
| | масло сливочное | 1,22 | 5 | 5 | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 17,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | | | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 5,33 | | 200 | 56,9 | 25,0 | 4,8 | 67,0 | 52,1 | 0,6 | 1,3 | 121,8 | 0,1 | | | |
| | кофейный напиток | 0,56 | 3 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | |
| | сладар | 0,38 | 15 | 15 | 27,7 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 51,9 | 0,0 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | | | |
| | молоко | 4,39 | 150 | 150 | 29,0 | 25,0 | 4,8 | 54,0 | 0,0 | 0,2 | 1,3 | 120,0 | 0,1 | | | |
| | Хлеб пшенич- е маслом | 4,95 | | 50/10 | 3,9 | 8,7 | 24,7 | 192,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 11,2 | 0,6 | | | |
| 1 | масло сливочное | 2,44 | 10 | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | | | |
| | хлеб пшеничный | 2,51 | 50 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,6 | | | |
| | ИТОГО | 14,77 | | | 89,1 | 63,8 | 62,4 | 485,14 | 44,0 | 0,5 | 2,6 | 299,6 | 2,0 | | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 399 | Нектар | 6,33 | 200 | 200 | 200 | 1,2 | 0,2 | 2,3 | 10,6 | 0,1 | 0,0 | 42,0 | 25,0 | 1,7 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Суп картофельный с сельдью | 18,49 | | 250 | 13,1 | 13,8 | 15,7 | 264,54 | 0,0 | 0,1 | 5,2 | 23,0 | 2,1 | | | |
| | моло | 14,37 | 50 | 50 | 9,3 | 8,0 | 10,0 | 109,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 4,5 | 1,4 | | | |
| | сеза | 0,88 | 40 | 40 | 2,1 | 0,2 | 13,8 | 66,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,2 | | | |
| | масло сливочное | 1,22 | 5 | 5 | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | | | |
| | рук. | 0,35 | 20 | 15 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 | | | |
| | морковь | 0,42 | 20 | 15 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 | | | |
| | масло растительное | 0,40 | 6 | 6 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 27,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | |
| | аппа | 0,85 | 1/4 | 10 | 1,3 | 1,2 | 0,1 | 15,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,5 | 0,5 | | | |
| | Омлет с зеленым горошком | 8,93 | | 80 | 32,6 | 34,3 | 18,3 | 220,54 | 0,1 | 0,4 | 1,3 | 147,7 | 1,7 | | | |
| | молоко | 2,93 | 100 | 100 | 29,0 | 25,0 | 4,8 | 54,0 | 0,0 | 0,2 | 1,3 | 120,0 | 0,1 | | | |
| масло сливочное | 1,22 | 5 | 5 | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | | | | |
| аппа | 3,41 | 40 | 40 | 1,3 | 4,6 | 0,5 | 62,8 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 22,0 | 1,0 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---------------------------------|--------------|----|----|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|------------|------------|--------------|------------|
| | горошек консервир. | 1,37 | 20 | 20 | | 2,1 | 0,6 | 13,2 | 66,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 5,1 | 0,6 |
| 376 | Кошот из сухофруктов | 2,92 | | | 200 | 28,1 | 0,0 | 5,8 | 38,6 | 51,9 | 0,0 | 0,4 | 12,6 | 0,4 |
| | курага | 1,58 | 8 | 16 | | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 12,8 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 5,4 | 0,2 |
| | ягоды | 0,96 | 8 | 16 | | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 12,8 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 5,4 | 0,2 |
| | сахар | 0,38 | 12 | 12 | | 27,7 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 51,9 | 0,0 | 0,0 | 1,8 | 0,0 |
| - | Хлеб пшенич | 1,62 | 60 | 60 | 60 | 2,9 | 0,6 | 26,9 | 126,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 10,8 | 1,7 |
| | ИТОГО | 30,94 | | | | 76,7 | 48,7 | 66,7 | 649,68 | 52,1 | 0,5 | 6,9 | 194,1 | 5,9 |

Удвоенный подвиг

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|--------------|------------|------------|------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|------------|--------------|--------------|-------------|
| 195 | Пудинг рисовый, минный, пшеничный | 6,1 | | | 150 | 56,8 | 32,1 | 43,2 | 300,54 | 44,0 | 0,2 | 1,3 | 132,3 | 1,4 |
| | апельс | 1,7 | 1/2 | 20 | | 1,5 | 4,6 | 0,3 | 62,8 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 22,0 | 1,0 |
| | хруста | 0,62 | 30 | 30 | | 3,8 | 1,0 | 23,1 | 116,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 8,9 | 1,1 |
| | молочно | 4,39 | 150 | 150 | | 29,0 | 25,0 | 4,8 | 54,0 | 0,0 | 0,2 | 1,3 | 120,0 | 0,1 |
| | масло сливочное | 1,22 | 5 | 5 | | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 |
| | сахар | 0,32 | 11 | 11 | | 23,4 | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 43,9 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 |
| | Пшеница | 1,01 | 50 | 50 | | 0,6 | 2,0 | 15,3 | 81,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 0,2 |
| 392 | Чай с сахаром | 0,38 | | | 200 | 23,4 | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 43,9 | 0,1 | 0,0 | 38,7 | 0,1 |
| | чай (запарка) | 0,07 | 0,3 | 0,3 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 38,4 | 0,1 |
| | сахар | 0,32 | 15 | 15 | | 23,4 | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 43,9 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 |
| - | Хлеб пшеничный | 2,51 | 50 | 50 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,6 |
| - | Соль на весь день | 0,07 | 6 | 6 | 6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 |
| | ФРУКТ | 9,9 | 150 | 150 | 150 | 1,9 | 0,7 | 25,9 | 124,0 | 0,1 | 0,1 | 53,3 | 38,7 | 2,1 |
| | ИТОГО | 27,12 | | | | 85,9 | 33,2 | 93,7 | 553,04 | 87,2 | 0,4 | 54,6 | 219,9 | 5,2 |
| | ИТОГО на весь день | 76,37 | | | | 225,63 | 124,8 | 208,3 | 1698,46 | 183,14 | 1,4 | 106,1 | 738,6 | 14,8 |

Восьмой день: среда вторая неделя

| № п/п | Наименование блюда и продуктов | Калькуляция | Брутто (г) | Нетто (г) | Масса порции (г) | Химический состав | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг |
|----------------|--------------------------------|-------------|------------|-----------|------------------|-------------------|----------|--------------|--------------------------------|--------------|-----|------|-------|-----|--|--------------------------|
| | | | | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | | В1 | В2 | С | Са | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 468 | Каша рисовая | 5,27 | | | 200 | 32,8 | 30,1 | 32,9 | 227,84 | 0,1 | 0,2 | 1,3 | 129,7 | 1,2 | | |
| | крупа рисовая | 1,00 | 30 | 30 | | 3,8 | 1,0 | 23,1 | 116,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 8,9 | 1,1 | | |
| | молоко | 2,93 | 150 | 150 | | 29,0 | 25,0 | 4,8 | 54,0 | 0,0 | 0,2 | 1,3 | 120,0 | 0,1 | | |
| | сахар | 0,12 | 5 | 5 | | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | | |
| | масло сливочное | 1,22 | 5 | 5 | | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | | |
| 400 | Кисель с молочком | 3,88 | | | 200 | 52,9 | 25,3 | 5,0 | 70,8 | 43,8 | 0,2 | 1,3 | 122,9 | 0,5 | | |
| | кисель порошковый | 0,63 | 2 | 2 | | 0,5 | 0,3 | 0,2 | 5,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 0,4 | | |
| | сахар | 0,32 | 11 | 11 | | 23,4 | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 43,8 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | | |
| | молоко | 2,93 | 100 | 100 | | 29,0 | 25,0 | 4,8 | 54,0 | 0,0 | 0,2 | 1,3 | 120,0 | 0,1 | | |
| 3 | Хлеб пшеничный, с сыром | 5,84 | | | 50/15 | 7,7 | 4,47 | 24,6 | 169,9 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 160,0 | 0,7 | | |
| | сыр | 3,33 | 15 | 15 | | 3,9 | 4,0 | 0,0 | 32,4 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 150,0 | 0,1 | | |
| | хлеб пшеничный | 2,51 | 50 | 50 | | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,6 | | |
| | ИТОГО | 14,99 | | | | 93,4 | 39,8 | 62,5 | 468,54 | 44,0 | 0,5 | 2,7 | 412,6 | 2,4 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 383 | Кисель | 2,64 | 30 | 30 | 200 | 0,0 | 0,0 | 25,4 | 101,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,5 | 0,0 | | |
| | железа концентрат | | 21,6 | 21,6 | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | лимонная кислота | | 0,02 | 0,02 | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 74 | Рассольник Ленинградский | 5,06 | | | 250 | 3,4 | 1,7 | 21,9 | 141,2 | 0,1 | 0,1 | 28,0 | 34,6 | 1,4 | | |
| | картофель | 1,43 | 100 | 80 | | 1,6 | 0,3 | 13,0 | 61,6 | 0,1 | 0,1 | 16,0 | 8,0 | 0,7 | | |
| | лук | 0,33 | 20 | 15 | | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 | | |
| | морковь | 0,42 | 20 | 15 | | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 | | |
| | огурцы соевый | 1,75 | 40 | 40 | | 0,5 | 0,1 | 2,3 | 12,1 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 11,6 | 0,3 | | |
| | масло растительное | 0,40 | 6 | 6 | | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 27,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | |
| | картин картофельная | 0,1 | 5 | 5 | | 0,8 | 0,2 | 4,6 | 23,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,8 | 0,2 | | |
| | сметана | 0,61 | 5 | 5 | | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 8,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,4 | 0,0 | | |
| 287 | Тфтели мясные | 31,48 | | | 80 | 16,9 | 17,7 | 9,0 | 262,34 | 0,0 | 0,1 | 2,6 | 17,1 | 2,7 | | |
| | мясо | 28,75 | 100 | 80 | | 14,9 | 12,8 | 0,0 | 174,4 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 7,2 | 2,2 | | |
| | лук | 0,35 | 20 | 15 | | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 | | |
| | крупа рисовая | 0,20 | 5 | 5 | | 0,8 | 0,2 | 4,6 | 23,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,8 | 0,2 | | |
| | сметана | 0,11 | 5 | 5 | | 0,5 | 0,1 | 3,5 | 16,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,1 | | |
| | масло сливочное | 1,22 | 5 | 5 | | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------|-------|-----|-----|------|------|------|--------|------|-----|------|-------|------|-----|
| | мг/м³ | 1/4 | 10 | | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 6,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,2 | 0,1 |
| 137 | Равн из ошорел | 3,55 | | 170 | 2,8 | 0,7 | 18,2 | 115,7 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 31,4 | 34,2 | 1,4 |
| | масса растворителя | 0,40 | 6 | 6 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 27,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | напрелел | 1,43 | 100 | 80 | 1,6 | 0,3 | 13,0 | 61,6 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 16,0 | 8,0 | 0,7 |
| | калелла | 0,95 | 80 | 60 | 0,8 | 0,1 | 3,4 | 18,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,2 | 17,4 | 0,5 |
| | эле | 0,35 | 20 | 15 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 |
| | мелелел | 0,42 | 20 | 15 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 | 0,1 |
| 372 | Комител | | | | | | | | | | | | | |
| | средних эле/мол | 3,68 | | 200 | 28,2 | 0,2 | 6,5 | 44,0 | 51,9 | 0,0 | 0,0 | 13,3 | 11,5 | 0,5 |
| | мелел | 3,3 | 50 | 50 | 0,5 | 0,2 | 6,5 | 21,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,3 | 9,7 | 0,5 |
| | эле | 0,38 | 13 | 13 | 27,7 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 31,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,8 | 0,0 |
| - | эле | 1,62 | 60 | 60 | 2,9 | 0,6 | 26,9 | 126,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,8 | 1,7 |
| | ИТОГО | 45,39 | | | 54,2 | 20,9 | 82,5 | 689,24 | 52,2 | 0,3 | 75,3 | 108,2 | 7,7 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|-------|------|-----|-------|--------|-------|---------|------|-----|------|--------|------|
| 231 | Сырники из творога | 15,36 | | 150 | 19,1 | 14,5 | 11,7 | 257,14 | 0,0 | 0,9 | 0,5 | 172,3 | 0,6 |
| | творог | 12,96 | 100 | 100 | 18,0 | 9,0 | 3,0 | 169,0 | 0,0 | 0,9 | 0,5 | 164,0 | 0,4 |
| | яйца | 0,11 | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,5 | 16,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,1 |
| | сахар | 0,12 | 5 | 5 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 |
| | смет. | 0,34 | 1/10 | 4 | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 6,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,2 | 0,0 |
| | масло сливочное | 1,22 | 5 | 5 | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 |
| | сметана | 0,61 | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 8,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,4 | 0,0 |
| | Сыры мягкие сливочн. | 2,91 | | 50 | 2,0 | 5,5 | 10,9 | 100,74 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | 61,7 | 0,2 |
| | молоко | 1,46 | 50 | 50 | 1,5 | 1,3 | 2,4 | 27,0 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | 60,0 | 0,1 |
| | масло сливочное | 1,22 | 5 | 5 | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 |
| | сахар | 0,12 | 5 | 5 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 |
| | яйца | 0,11 | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,5 | 16,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,1 |
| | Молоко кипящее | 5,85 | 200 | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 108,0 | 0,1 | 0,3 | 2,6 | 240,0 | 0,2 |
| | Хлеб пшеничный | 2,51 | 50 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,6 |
| - | Соль за весъ день | 0,07 | 6 | 6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | |
| | Итого | 26,7 | | | 30,7 | 25,4 | 56,8 | 583,38 | 0,2 | 1,3 | 3,8 | 484,2 | 1,6 |
| | Итого за весъ день | 89,72 | | | 178,3 | 106,17 | 227,2 | 1842,66 | 96,3 | 2,1 | 81,8 | 1008,5 | 11,7 |

День девятый: четверг

неделя вторая

| № п/п. | Название блюда и продуктов | Калорийность | Брутто (г) | Нетто (г) | Масса порции (г) | Химический состав | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | |
|----------------|--|--------------|------------|-----------|------------------|-------------------|----------|--------------|--------------------------------|--------------|-----|------|--------|-----|--------------------------|--|
| | | | | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | | В1 | В2 | С | Са | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 205 | Макаронные изделия отварные с маслом и сыром | 5,37 | | | 170 | 8,3 | 8,6 | 28,2 | 224,74 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 158,2 | 0,7 | | |
| 398 | картофельное пюре | 0,81 | 40 | 40 | | 4,4 | 0,5 | 28,2 | 135,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 7,6 | 0,6 | | |
| | масло сливочное | 1,22 | 5 | 5 | | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | | |
| | сир. | 3,34 | 15 | 15 | | 3,9 | 4,0 | 0,0 | 52,5 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 150,0 | 0,1 | | |
| | Итого | | | | 200 | 23,9 | 0,1 | 8,7 | 49,3 | 43,9 | 0,0 | 0,5 | 16,5 | 0,6 | | |
| 1 | пюре из картофеля | 4,45 | 20 | 20 | | 0,5 | 0,1 | 8,7 | 38,3 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 16,2 | 0,6 | | |
| | сир. | 0,32 | 15 | 15 | | 23,4 | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 43,9 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | | |
| | Хлеб пшенич. с маслом | 4,95 | | | 50/10 | 3,9 | 8,7 | 24,7 | 192,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 11,2 | 0,6 | | |
| | масло сливочное | 2,44 | 10 | 10 | | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | | |
| | хлеб пшеничный | 2,51 | 50 | 50 | | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,6 | | |
| | ИТОГО | 15,09 | | | | 39,9 | 17,3 | 52,9 | 430,04 | 52,1 | 0,2 | 0,1 | 209,60 | 1,4 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 399 | Неслад. | 6,33 | 200 | 200 | 200 | 1,2 | 0,2 | 2,3 | 10,6 | 0,1 | 0,0 | 42,0 | 25,0 | 1,7 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Салат из свежих овощей | 2,89 | | | 60 | 1,5 | 4,2 | 6,4 | 69,2 | 0 | 0 | 3,4 | 31,9 | 0,9 | | |
| | помидоры | 0,33 | 50 | 48 | | 0,7 | 0,1 | 2,9 | 15,1 | 0 | 0 | 0,85 | 14,5 | 0,4 | | |
| | огурцы | 1,93 | 50 | 48 | | 0,7 | 0,1 | 2,9 | 15,1 | 0 | 0 | 0,85 | 14,5 | 0,4 | | |
| | зел. | 0,33 | 10 | 8 | | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,0 | 0 | 0 | 1,7 | 2,9 | 0,1 | | |
| | масло растительное | 0,3 | 4 | 4 | | 0 | 4,0 | 0 | 36,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| 77 | Суп картофельный со сметаной | 3,76 | | | 250 | 2,3 | 2,3 | 15,2 | 115,4 | 0,1 | 0,1 | 21,2 | 26,5 | 0,9 | | |
| | картофель | 1,43 | 100 | 80 | | 1,6 | 0,3 | 13,0 | 61,6 | 0,1 | 0,1 | 16,0 | 8,0 | 0,7 | | |
| | зел. | 0,35 | 20 | 15 | | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 | | |
| | морковь | 0,42 | 20 | 15 | | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 | | |
| | масло растительное | 0,30 | 3 | 3 | | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 27,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | |
| | сметана | 1,36 | 11 | 11 | | 0,3 | 1,7 | 0,4 | 17,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 0,0 | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|-------|------|-----|------|------|------|--------|------|-----|------|-------|-----|
| 255 | Котлеты рыбные | 11,49 | | 80 | 16,9 | 18,2 | 4,5 | 248,34 | 0,0 | 0,1 | 2,6 | 18,6 | 2,7 |
| | руба | 11,0 | 100 | 60 | 14,9 | 12,8 | 0,0 | 174,4 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 7,2 | 2,2 |
| | рыб | 0,35 | 20 | 15 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 |
| | апельс | 0,85 | 1/10 | 4 | 1,3 | 1,2 | 0,1 | 15,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,5 | 0,3 |
| | сыр | 0,11 | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,5 | 16,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,1 |
| | масло сливочное | 1,22 | 5 | 5 | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 |
| 315 | Рис отварной | 2,36 | | 170 | 4,3 | 5,3 | 26,4 | 170,44 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 10,8 | 1,2 |
| | крупы рисовый | 1,14 | 40 | 40 | 4,3 | 1,2 | 26,4 | 133,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 10,2 | 1,2 |
| | масло сливочное | 1,22 | 5 | 5 | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 3,1 | | 200 | 23,8 | 0,0 | 5,8 | 36,6 | 43,9 | 0,0 | 0,4 | 11,1 | 0,4 |
| | квара | 1,58 | 8 | 16 | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 12,8 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 5,4 | 0,2 |
| | черника | 1,14 | 8 | 16 | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 12,8 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 5,4 | 0,2 |
| | сахар | 0,38 | 13 | 13 | 23,4 | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 43,9 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 |
| - | Хлеб ржаной | 1,62 | 60 | 60 | 2,9 | 0,6 | 26,9 | 126,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 10,8 | 1,7 |
| | ИТОГО | 26,48 | | | 51,7 | 30,6 | 85,2 | 765,98 | 44,2 | 0,2 | 27,6 | 109,7 | 7,8 |

Условно-нормативный подсчет

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|-------|------|-----|-------|------|-------|---------|------|-----|-------|-------|------|
| 140 | Котлеты морковные со сметаной | 6,15 | | 150 | 5,5 | 11,0 | 26,4 | 228,04 | 0,1 | 0,1 | 34,0 | 68,1 | 2,4 |
| | морковь | 4,18 | 200 | 180 | 2,6 | 0,3 | 11,4 | 60,3 | 0,1 | 0,1 | 34,0 | 58,0 | 1,6 |
| | крупы манная | 0,26 | 15 | 15 | 1,6 | 0,4 | 9,9 | 50,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,8 | 0,5 |
| | сахар | 0,12 | 5 | 5 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 |
| | апельс | 0,85 | 1/10 | 4 | 1,3 | 1,2 | 0,1 | 15,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,5 | 0,3 |
| | масло сливочное | 1,22 | 5 | 5 | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 |
| | масло растительное | 0,34 | 5 | 5 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 45,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Сметанное молоко | 4,95 | 50 | 50 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 400 | Молоко кипяченое | 5,85 | 200 | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 108,0 | 0,1 | 0,3 | 2,6 | 240,0 | 0,2 |
| - | Хлеб пшеничный | 2,51 | 50 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,6 |
| - | Соль за весь день | 0,07 | 6 | 6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 |
| | ФРУКТ | 9,9 | 150 | 150 | 1,9 | 0,7 | 25,9 | 124,0 | 0,1 | 0,1 | 53,3 | 38,7 | 2,1 |
| | ИТОГО | 29,47 | | | 17,0 | 17,1 | 86,5 | 577,54 | 0,4 | 0,5 | 89,9 | 357,0 | 5,3 |
| | ИТОГО за день | 77,37 | | | 109,8 | 65,2 | 226,9 | 1787,16 | 96,8 | 0,9 | 159,6 | 701,3 | 16,2 |

