

	Мясо-говядина	25	7,8	1,5	0	44						
	сметана	20	0,4	5,6	0,6	5,7						
	Соль йодированная	2										
637	Курица отварная	80/10	15	5,9	0,4	116	0,08	0	0	6,4	0	0,8
	курица	165/117										
	Лук репчатый	10/6										
	Масса вареной курицы	80										
	Масло сливочное	10										
378	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,8	41	303	0,08	0	0	40	52,5	0,80
	Крупа гречневая	70										
	вода	110										
	Соль йодированная	1,5										
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58						
	Чай в/с	1										
	сахар	15										
	вода	200										
	Хлеб ржаной/пшеничный	80	5,2	0,7	38	184	0,05	0	0	16	25	1,4
	Итого факт % 23,8		40,5	36,6	105,03	866,7	0,28	20	0,06	117,4	92,4	7,9
	Полдник 10%											
	СДОБА С ИЗЮМОМ	50	1,8	1,8	26	148	0	0	0	18	22	1,7
	СНЕЖОК (ДРУГОЙ НАПИТОК)	200	5,6	7	9	124	0	0	0	240	28	0,2
	Итого факт 11,57%		7,4	8,8	35	272	0	0	0	258	50	1,9
	Итого за 1 день фактически 62,77 %		59,4	62	248,93	1782,70	0,33	26,20	0,08	478,4	241,4	13,9
	День второй											
	Завтрак 20-25 %											
673	Фрикадельки в соусе	80/50	11,5	9,9	8	169						
	говядина	86/55					0,08	0	0,001	5	9,9	1,3

	лапша	20										
	Масло сливочное	2										
	соль	2										
	сахар	2										
945	Чай с сахаром, молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0	0	0	0	0	0
	Чай в/с	1										
	вода	150										
	сахар	15										
	молоко	50								60		
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	50/10/15	7,2	2	5,3	256	0,3	0	0	25	47	2
424	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,06	0	0,24	17,2	4	0,84
	Итого факт 22,43%		16,4	13,5	86,2	527	0,36	0	0,24	227,2	51	2,84
	Обед 30-35%											
	Огурцы консервированные	60	0,4	0	0,7	4	0	0	0	13	0	0,7
208	Суп картофельный с вермишелью	250	2,5	2,5	2,1	120	0	0		15,6	19,5	1
	картофель	100/75										
	вермишель	10										
	морковь	13/10										
	Лук репчатый	12/10										
	Масло сливочное	7										
	бульон	190										
	мясо	25	7,8	1,5	0	44						
	сметана	15	0,3	4,6	0,5	47						
	Соль йодированная	2										
673	Фрикадельки в соусе	80/50	11,5	9,9	8	169						
	говядина	86/55					0,08	0	0,001	5	9,9	1,3
	Хлеб пшеничный	12					0,05	0	0	2,4	3,7	0,2
	молоко	16					0,008	0,16	0,008	19	2,2	0

	Лук репчатый	7/6					0,001	0,001	0,5	1,9	0,7	0
	Мука пшеничная	7					0,01	0,01	0	2	3	0,1
	Масса п/фабриката	94										
	Масло растительное	7										
	Масса готовых фрикаделек	80										
708	Капуста тушеная (3 вар)	150	3,8	6,9	16	141						
	капуста	215/172					0,09	0,07	41,3	65	20,6	1,5
	Масло растительное	5										
	морковь	4/3										
	Лук репчатый	8/6										
	Томатное пюре	9										
	мука	2										
	сахар	4,5										
	Лавровый лист	0,01										
	Соль йодированная	1										
783	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	0,03	9,8	0,01	13,2	9,1	0,8
	бульон	45										
	Масло сливочное	3										
	Мука пшеничная	2,5										
	Лук репчатый	1,2/1										
	морковь	4/3										
	Томатное пюре	12										
	сахар	0,2										
	Соль йодированная	0,5										
883	Кисель из концентрата	200	0	0	30,6	118	0,1	19,6	0	0	0	0
	Кисель-концентрат	20										
	сахар	15										
	Кислота лимонная	0,2										
	вода	190										
	Хлеб ржаной/пшеничный	80	5,2	0,7	38	184	0,04	0	0	16	25	1,4

	Лук репчатый	12/10										
	Томатное пюре	8										
	Масло сливочное	5										
	сахар	3										
	Лимонная кислота	0,1										
	Соль йодированная	2										
	бульон	200										
	Мясо говядина	25	7,8	1,5	0	44						
	Сметана прокипяченная	15	0,3	4,6	0,5	47						
645	Плов	150	12,9	0,3	32	243						
	говядина	107/79					0,06	0	0,008	7	14	1,6
	рис	34					0	0	0	9,9	12,6	0,4
	Масло растительное	5										
	Лук репчатый	10/6					0,001	0,5	0	1,9	0,7	0,04
	морковь	10/8					0,004	0,3	0	2,7	1,4	0,04
	Томатное пюре	8										
	Соль йодированная	1,6										
868	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,06	12,4	0	166	90	22
	Смесь сухофруктов	20/50										
	сахар	20										
	Лимонная кислота	0,2										
	вода	200										
	Хлеб ржаной/пшеничный	80	5,2	0,7	38	184	0,04	0	0	16	25	1,4
	Итого факт 33,7%		29,8	19,5	121,4	792	0,175	14,9	0,008	211,5	148,7	26,08
	Полдник 10%											
	Сдоба с маком	100	8,1	3,1	52,6	275	0	0	0	0	0	0
	снежок	200	5,6	7	9	124	0,1	2	0,1	240	28	0,2
	Итого факт 16,98%		13,7	10,1	61,6	399	0,1	2	0,1	240	28	0,2
	Итого за 10 день 79,45 %		76,9	55,6	256,2	1867,00	0,48	24,9	0,21	686,5	236,7	31,28

488	Рыба (запеченная)	100 /	20	6,8	4,2	160						
	Горбуша(филе)	138/120										
	мука	22/20										
	Масло растительное	3/2										
	Соль йодированная	2										
	Масса рыбы	100										
958	Кофейный напиток	200	2,4	3,6	27,9	148						
	Коф напиток	8										
	сахар	20										
	молоко	50								60		
	вода	172										
	Хлеб пшеничный	90	6,5	1,5	41	207	0,2	0	0	18	29	1,7
	Итого факт 35,90%		31,14	16,9	90,1	648	0,23	20,4	0	84	34,4	2,4
3 день	Завтрак 25%											
424	Яйцо вареное	1 шт	3,6	3,9	0,12	51	0,06	0	0,24	17,2	4	0,8 4
235	Суп с вермишелью	250	14	15,8	50	282	0,1	1	0,1	158	24	0,4
	молоко	230							240			
	вермишель	20										
	Масло сливочное	10										
	сахар	5										
	соль	2										
958	Кофейный напиток	200	2,4	3,6	27,9	148	0	0	0	0	0	0
	Коф.напиток	8										
	сахар	20										
	молоко	50										
	вода	172										
	Хлеб пшеничный	90	6,5	1,5	41	207	0,2	0	0	18	29	1,7
	Итого факт. 36,23 %		30,1	28,4	174,62	983	0,36	1	240	193,2	99	2,9 4
4 день	Завтрак 25%											
378	Каша гречневая	200	5	5	28	202	0,1	0	0	53	111	1,7

	Кислота лимонная	0,2										
	Хлеб пшеничный	90	6,5	1,5	41	207	0,2	0	0	18	29	1,7
	Сдоба с повидлом	100	3,6	3,6	55,6	296		0	0	0	42	0
	Итого фак.30,45%.		18,1	13,4	151,8	826	0,3	12	0	340	161	23,7
10 день	Завтрак 25%											
467	Пудинг из творога (запеканка)	200/	26	22	41	472	0,6	0	0,1	240	20	1
	творог	152/150										
	Крупа манная	16										
	сахар	16										
	яйца	10										
	изюм	24/20										
	Масло сливочное	6										
	ванилин	0,01										
	Сухари панировочные	6										
	сметана	6										
	соль	1,6										
	Молоко сгущенное	50										
	Йогурт	200/	5,5	0,2	12,5	73,8						
	Хлеб пшеничный	90	6,5	1,5	41	207	0,2	0	0	18	29	1,7
	Итого факт 35,98%		38,0	23,7	94,5	752,8	0,8	0	0,1	258	49	2,7
			Б	Ж	У	(Ккал)	В1	С	А	Са	Md	Fe
	1 день	26,43	17,64	36,2	97,76	717	0,33	23	0,09	749	74	2,5
	2 день	35,90	34,14	16,9	90,1	648	0,23	20,4	0	84	34,4	2,4
	3 день	36,23	30,1	28,4	174,62	983	0,36	1	240,4	193,2	99	2,94
	4 день	23,59	26,8	25,3	101,4	640	0,3	1,3	0	186	151	4,4

5 день	24,92	17,6	25,3	104,4	640	0,3	1,3	0	186	151	4,4
6 день	37,63	47,6	38,3	120,1	1021	0,3	0	0,14	176	52,2	4,1
7 день	25,03	32,74	21,6	93,6	679	0,33	40	0	37,5	56,9	5,2
8 день	35,72	42,4	53,6	81,8	967	0,3	0	69	161	102	7,6
9 день	30,45	18,1	13,4	151,8	826	0,3	12	0	340	161	23,7
10 день	35,98	38,0	23,7	94,5	752,8	0,8	0	0,1	258	49	2,7
Итого факт. на завтрак:	31,19	30,51	28,27	111,008	787,38	0,36	99	30,97	237,07	93,05	5,99
Итого по норме на завтрак:	25%	22,5	23	95,6	678	0,35	18	0,22	300	75	4