

Первый день

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и (г)		Пищевые вещества (г)			Энерг цен- ность (ккал).	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
107	Каша манная молочная Крупа манная Молоко Вода Сахар Масса каши Масло сливочное	30 106 70 8 10	205 30 106 70 8 200 10	6,20	8,05	31,09	222,02	0,05	0,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,43	0,37
286	Кофейный напиток Кофейный напиток Молоко Вода Сахар	8 100 120 20	200 8 100 120 20	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,0	0,02	0,05	121,3	91,0	14,0	0,14
379	Хлеб пшеничный с маслом, колбасой	25/10/ 40	25/10/ 40	1,7 5,38	15,10 6,72	10,26 10,45	183,6 128,8	0,4 0,1	0,56 -----	-- ----	0,48 0,38	9,6 17,2	20,4 67,3	7,6 13,3	0,36 0,83
	Яблоко	214	210	0,68	-----	22,95	93,15	0,068	22,5	0,07	1,41	36,0	24,75	20,25	4,95
ОБЕД															
6	Салат из б/кочанной капусты с луком Капуста белокочанная Лук Масло растительное	 150 25 5	150 130 20 5	1,62	15,3	9,48	182,1	0,05	33,2 4	0,02	6,8	46,32	30,78	17,67	1,79
45	Суп гороховый на м/к бульоне Горох Картофель	 41 83	300 39 62	5,31	5,3	16,33	128,55	0,2	4,3	0,02	0,5	44,15	201,9 1	46,75	4,93

	Морковь Лук репчатый Масло сливочное Бульон, мясо	15 15 8 210/ 30	12 12 8 210/ 30												
193	Плов с мясом Говядина Масса вареного мяса Морковь Лук репчатый Масло сливочное Крупа рисовая Вода	140 19 18 5 40 86	200 112 70 15 15 5 40 86	24,33	20,69	33,71	418,37	0,11	2,03	---	0,76	30,89	274,7	45,84	2,76
283	Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов Сахар Вода	200 20 15 190	200 25,5 15 190	0,56	-----	27,98	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
ПОЛДНИК															
154	Сырники из творога со сладким молочным соусом Творог Яйца Сахар Мука пшеничная Масса полуфабриката Масло растительное Масса готовых сырников	 200 1/7шт 18 28 7	250 199 6 18 28 221 7 195	27,12	5,24	44,67	334,32	0,14	3,4	0,11	0,58	128,8	133,4	19,63	0,33
261	Соус молочный, сладкий: Молоко Мука Масло сливочное Сахар	53 3 4 5	65 53 3 4 5	2,54	5,34	16,32	123,5	0,3	0,37	0,01	0,28	52,55	45,79	12,18	0,3
297	Чай с молоком Молоко Вода Сахар	200 50 132 15	200 50 132 15	2,73	2,5	12,97	85,29	0,03	0,87	0,01	0,00	99,46	79,03	15,21	0,91

У Ж И Н															
17	Салат из свежих огурцов с луком Огурцы свежие Лук зеленый или репчатый Масло растительное	140 29 5	150 135 20 5	1,01	14,08	3,47	144,84	0,1	12,7	0,49	6,29	45,47	50,15	88,88	0,85
175	Рыбные фрикадельки в томатной подливке Минтай или треска Хлеб пшеничный Вода Яйца Лук репчатый Масса полуфабриката Масса готовых фрикаделек	205 20 28 1/3шт 10	200 151 20 28 12 8 164 140	20,92	10,82	11,04	161,64	0,1	0,58	0,02	0,8	52,1	182,2	56,64	1,18
265	Соус томатный: Мука пшеничная Масло сливочное Томат-паста сахар	2 4 10 2	60 2 4 10 2	0,54	3,67	5,24	56,15	0,02	1,72	---	0,13	4,43	13,18	7,39	0,39
238	Картофель запеченный Картофель Масло растительное	353 10	230 278 10	5,5	22,47	47,5	415,13	0,3	39,5 1	0,05	0,51	25,05	145,2 7	54,49	2,0
	Сок	200	200	2,0	0,20	5,80	36	0,04	8,0	0,01	0,2	40,0	36,0	20,0	0,4
II У Ж И Н															
272	Йогурт	200	200	8,0	3,0	12,0	114,0	0,06	0,12	0,02	---	248,0	190,0	30,0	0,2
За весь день Х Л Е Б															
	Хлеб ржаной	150		7,05	1,05	74,7	321	0,64	0,6	10,5	0,49	109,5	187,5	60,0	4,24
	Хлеб пшеничный	250		20,75	3,25	120,2 5	567,5	0,5	---	----	2,5	57,5	210	82,5	4,75
Всего за день:															
				145,7	140,63	535,97	3948,44	3,25	132,2 5	11,37	24,36	1337,37	2098,1 9	634,62	32,9

ВТОРОЙ ДЕНЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
114	Каша рисовая молочная Крупа рисовая Молоко Вода Сахар Масса каши Масло сливочное	31 107 71 7 7	205 31 107 71 7 200 7	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
270	Какао с молоком Какао-порошок Молоко Вода Сахар	4 100 100 20	200 4 100 100 20	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0,02	131,7 2	122,3 4	17,02	0,66
379	Хлеб пшеничный с маслом	25/15	25/15	1,7	15,10	10,26	183,6	0,4	0,56	--	0,48	9,6	20,4	7,6	0,36
	Груша	300	300	0,92	0,69	23,69	98,67	0,05	11,5	0,02	0,92	43,7	36,8	27,6	5,29
ОБЕД															
28	Салат из свеклы с чесноком Свекла Чеснок Масло растительное	174 1 5	150 135 0,75 5	1,4	10,08	9,22	133,28	0,01	2,26	-----	2,12	27,89	30,58	29,14	1,08
63	Щи на курином бульоне со сметаной Капуста белокочанная Картофель Морковь Лук репчатый Масло сливочное Бульон, мясо куриное Сметана	83 52 13 13 6 240/35 12	300/ 10 80 60 10 10 6 240/35 12	3,34	6,58	-----	115,33	0,08	14,6	0,21	0,92	100,2 2	168,7 8	46,11	2,45

210	Курица в соусе с томатом Курица I категории потрошенная Отварная мякоть птицы без кожи Масло сливочное Лук репчатый Томат-пюре Мука Чеснок Сметана Морковь Вода	130 7 5 7 2 1 10 5 37	100 110 56 7 4 7 2 0,75 10 4 37	34,5	41,62	5,44	534,29	0,07	2,01	0,06	1,1	30,21	187,5	28,27	2,13
241	Картофельное пюре Картофель Молоко Масло сливочное	261 40 10	230 194 40 10	4,9	9,29	35,26	246,03	0,16	9,82	0,02	0,3	52,58	113,4 1	37,17	1,52
283	Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов Сахар Вода	20 15 190	200 26 15 190	0,56	-----	27,98	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
П О Л Д Н И К															
376	Булка с сыром. Печенье.	100/30 50	100/30 50	15,26	10,15	48,1	336,2	0,04	1,69	-----	0,45	214,3	126,4	18,35	0,55
300	Чай с конфетами	200/50	200/50	0,12		12,04	48,64		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
У Ж И Н															
231	Зеленый горошек Горошек зеленый консервированный Масса отварного горошка	146	100 95 95	2,98	3,81	6,99	74,17	0,07	2,42	0,13	0,24	16,65	46,7	15,07	0,57
189	Котлета мясная Говядина I категории Хлеб пшеничный Сухари Яйца	81 13 8 1/6	100 60 13 8 7	12,82	12,1	6,89	212,1	0,09	0,21	-----	1,04	44,05	179,3	34,06	1,45

	Лук репчатый	8	6												
	Вода	16	16												
	Масса полуфабриката		87												
	Масло сливочное	5	5												
	Масса готовых изделий		70												
265	Соус томатный		30	0,54	3,67	5,24	56,15	0,02	1,72	---	0,13	4,43	13,18	7,39	0,39
	Мука пшеничная	2	2												
	Масло сливочное	2	2												
	Томат-паста	7	7												
	Сахар	2	2												
	Вода или овощной отвар	15	15												
227	Макароны		150	5,52	5,30	35,33	211,1	0,08	0,05	---	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
	Макаронные изделия	51	51												
	Масса отварных макарон		144												
	Масло сливочное	10	10												
293	Сок	200	200	2,0	0,20	5,80	36	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
П У Ж И Н															
272	Ряженка	200	200	5,6	8,0	8,4	134,0	0,04	0,6	0,06	0,2	248	184,	28,0	0,2
	сахар	18	18												
За весь день Х Л Е Б															
	Хлеб ржаной	150		7,05	1,05	74,7	321	0,64	0,6	10,5	0,49	109,5	187,5	60,0	4,24
	Хлеб пшеничный	250		20,75	3,25	120,2 5	567,5	0,5	---	----	2,5	57,5	210	82,5	4,75
Всего за весь день:															
				129,93	142,55	500,93	3693,67	2,36	57,74	13,04	13,95	1234,1 3	1829,4 5	420,56	29,68

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

[illegible]

	Клецки: Мука пшеничная Масло сливочное Яйца Вода Масса теста Масса готовых клецек	12 2 1/10ш 18 34 36	12 2 4 18 34 36												
191	Мясо тушеное Говядина Морковь Лук репчатый Масло растительное Томат пюре Мука пшеничная Масса тушеного мяса	122 5 5 6 7 2 50	100 82 4 4 6 7 2 50	17,50	6,1	2,99	136,51	0,06	1,12	-----	4,86	17,67	209,0 6	29,18	1,94
265	Соус томатный Мука пшеничная Масло сливочное Томат-паста Сахар Вода или овощной отвар	 3 3 8 3 18	50 3 3 8 3 18	0,54	3,67	5,24	56,15	0,02	1,72	-----	0,13	4,43	13,18	7,39	0,39
219	Греча Крупа гречневая Вода Масса каши Масло сливочное	59 102 14	150 69 102 144 14	8,73	5,43	45,0	263,8	0,21	0,12		0,48	38,64	202,9	52,94	4,49
283	Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов Сахар Вода	 20 18 190	200 25,5 18 190	0,56	-----	27,98	113,9	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
П О Л Д Н И К															
320	Слойка Мука пшеничная Сахар Масло сливочное Соль Дрожжи прессованные Яйца	 61 11 9 0,34 2 1/7	100 61 11 9 0,34 2 6	7,9	8,94	63,29	365,35	0,14	0,01	---	1,12	28,85	81,74	27,74	1,4

[illegible]

272	Йогурт	200	200	8,0	3,0	12,0	114,0	0,06	0,12	0,02	---	248,0	190,0	30,0	0,2
			За весь день Х Л Е Б												
	Хлеб ржаной	150		7,05	1,05	74,7	321	0,64	0,6	10,5	0,49	109,5	187,5	60,0	4,24
	Хлеб пшеничный	250		20,75	3,25	120,2 5	567,5	0,5	---	----	2,5	57,5	210	82,5	4,75
	Всего за весь день:														
				130,38	166,78	509,98	3708,64	3,03	163,35	30,93	29,58	1325,9 3	2208,2 1	560,42	28,58

Четвертый день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
			ЗАВТРАК												
112	Каша пшенная молочная		205	11,16	12,11	52,92	365,88	0,2	0,44	0,03	0,26	166,8	217,5	53,39	3,74
	Крупа пшенная	39	39												
	Молоко	120	101												
	Вода	67	67												
	Сахар	12	12												
	Масло сливочное	10	10												
270	Какао с молоком		200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,0	0,02	0,05	121,3	91,0	14,0	0,14
	Какао-порошок	4	4												
	Молоко	100	100												
	Вода	100	100												
	Сахар	20	20												
376	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/10/ 20	20/10 /20	8,9	17,25	10,06	193,8	0,04	0,7	--	0,45	214,3	126,4	18,35	0,55
	Бананы	224	224	3,75	1,25	52,5	240,0	0,1	25,0	50	1,0	20,0	70,0	105,0	1,5
			ОБЕД												
19	Салат из свежих помидоров и яблок		140	1,62	15,3	9,48	182,1	0,05	33,24	0,02	6,79	46,32	30,78	17,64	1,79
	Помидоры свежие	95	76												
	Яблоки свежие	76	55												
	Масло растительное	7	7												
42	Рассольник на м/к бульоне		300/	16,3	20,0	50,07	292,66	0,16	26,85	0,03	3,87	44,32	105,2	52,08	1,65

	с мясом со сметаной Крупа перловая Картофель Морковь Лук репчатый Масло сливочное Бульон, мясо Огурцы соленые Сметана	6 122 19 8 3 225/30 20 12	12 6 92 16 6 3 225/30 17 12												
192	Печень по-строгановски Печень говяжья Масло сливочное Масса жареной печени	150 7	120 111 7 70	21,72	25,11	3,85	325,69	0,11	0,46	0,01	0,76	29,72	223,2	35,49	2,29
263	Соус сметанный Мука пшеничная Масло сливочное Вода или овощной отвар Сметана	2 2 25 27	50 2 2 25 27	0,84	5,92	1,68	63,36								
227	Рис Крупа рисовая Масса отварных макарон Масло сливочное	51 8	150 51 144 8	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	---	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
283	Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов Сахар Вода	20 20 190	200 26 20 190	0,56	-----	27,98	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59

ПОЛДНИК

1	Винегрет овощной Картофель Морковь Лук репчатый Свекла Огурцы соленые Зеленый горошек Масло растительное	60 40 22 47 56 10 7	200 45 36 20 39 50 8 7	2,52	20,8	16,34	261,16	0,08	4,7	0,2	9,08	40,50	63,36	32,42	1,32
----------	--	---------------------------------------	--	------	------	-------	--------	------	-----	-----	------	-------	-------	-------	------

300	Вафли Чай сладкий Сахар	50 15	50 200 15	0,12		12,04	48,64		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
У Ж И Н															
7	Салат из б/кочанной капусты с луком Капуста б/кочанная Лук репчатый Масло растительное	 174 22 5	150 122 18 5	1,6	10,00	3,58	110,6	0,02	18,97	0,00	4,50	41,98	30,98	14,36	0,57
214	Рагу из курицы с картофелем Курица I категории Масло растительное Масса жареной птицы Лук репчатый Морковь Томатное пюре Масло растительное Мука пшеничная Картофель Масса гарнира и соуса	 102 2 16 26 6 3 2 260	270 90 2 65 14 21 6 3 2 172 270	15,38	19,59	18,20	308,58	0,14	18,57	0,05	3,18	62,44	200,1	45,28	2,21
	Сок	200	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	0,01	0,2	40,0	36,0	20,0	0,4
II У Ж И Н															
272	Снежок		200	6,0	6,4	8,0	118,0	0,06	0,14	0,04	---	240,0	190,0	28,0	0,2
			За весь день Х Л Е Б												
	Хлеб ржаной	150		7,05	1,05	74,7	321	0,64	0,6	10,5	0,49	109,5	187,5	60,0	4,24
	Хлеб пшеничный	250		20,75	3,25	120,2 5	567,5	0,5	---	----	2,5	57,5	210	82,5	4,75
	Всего за весь день:														
				128,33	168,23	527,82	3915,63	2,3	147,43	60,94	34,56	1341,0 1	1910,5 3	621,85	28,95

Пятый день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
			ЗАВТРАК												
141	Запеканка творожная со сладким, молочным соусом Творог Крупа манная Яйца Сахар Сметана Масло сливочное Масса готовой запеканки	183 13 1/7 шт 15 10 7	200 / 50 181 13 6 15 10 7 200	29,22	12,11	29,1	342,23	0,08	0,61	0,09	0,60	267,7	327,2	44,11	0,91
263	Соус молочный, сладкий: Молоко Вода Мука пшеничная Масло сливочное Сахар	38 13 2 2 5	50 38 13 1 2 5												
286	Кофе с молоком Кофейный напиток Молоко Вода Сахар	200 8 100 110 20	200 8 100 110 20	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	0,32	0,02	0,02	131,7	122,3	17,02	0,66
379	Хлеб пшеничный с маслом	25/15	25/15	1,7	15,10	10,26	183,6	0,4	0,56	--	0,48	9,6	20,4	7,6	0,36
	Апельсины	228	228	2,25	0,5	20,25	107,5	0,1	150,0	20,0	0,5	85,0	57,5	32,5	0,75
ОБЕД															
17	Салат из свежих огурцов с луком Огурцы свежие Лук репчатый или зеленый Масло растительное	150 29 5	150 125 25 5	1,28	7,62	4,97	92,25	0,03	7,5	0,42	3,48	58,29	42,05	18,63	1,82
70	Суп картофельный с рисовой крупой на м/б Картофель Морковь	152 15	300 137 12	10,59	13,3	34,05	295,17	0,26	18,85	034	2,48	91,98	218,2	66,93	2,35

	Лук репчатый Масло растительное Крупа рисовая Бульон/мясо Томат паста Чеснок	14 4 10 210/30 5 2	12 4 15 210/30 5 1,5												
164	Рыба жареная Треска или минтай Мука пшеничная Масло растительное Масса жареной рыбы	204 16 5	150 168 9 5 150	34,86	21,7	10,48	376,62	0,18	0,92	0,06	8,18	71,18	360,7	55,44	1,7
241	Картофельное пюре Картофель Масло сливочное Молоко	260 10 40	230 168 10 40	4,9	9,29	35,26	246,03	0,16	9,82	0,02	0,3	52,58	113,4 1	37,17	1,52
283	Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов Сахар Вода	20 18 190	200 26 18 190	0,56	-----	27,98	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
П О Л Д Н И К															
335	Пирожки с капустой и яйцом Тесто дрожжевое: Мука пшеничная Сахар Масло сливочное Яйца Соль Дрожжи прессованные Вода Мука на подпыл Фарш из капусты: Капуста белокочанная	 50 4 5 1/7 0,54 2 13 2 45 68	110 77,4 50 4 5 6 0,54 2 13 2 45 54	6,4	8,15	32,42	213,4	0,16	---	0,02	1,38	27,98	91,74	36,98	1,66

	Масло сливочное Масса готовой капусты Яйца Лук репчатый Масло сливочное Масло растительное для смазки Яйца для смазки пирожков	3 1 шт. 10 1 1 1/20	3 41 40 10 1 1 2												
282	Напиток из свежих плодов Яблоки свежие Лимон Вода Сахар	 56 16 180 18	200 50 7 180 18												
УЖИН															
28	Салат из свеклы с чесноком Свекла Чеснок Масло растительное	 170 1 5	130 150 0,75 5	1,4	10,08	9,22	133,28	0,01	2,26	-----	2,12	27,89	30,58	29,14	1,08
190	Мясо отварное Говядина Лук репчатый Морковь очищенная	 89 13 11	80 61 10 12	16,4	16,73	12,33	265,53	0,05	14,63	---	0,63	61,8	154,4	36,85	1,5
227	Макароны Макаронные изделия Масса отварных макарон Масло сливочное	 51 7	150 51 144 7												
293	Сок	200	200	2,0	0,2	5,80	36,0	0,04	8,0	0,01	0,2	40,0	36,0	20,0	0,4
П У Ж И Н															
272	Йогурт	200	200	8,0	3,0	12,0	114,0	0,06	0,12	0,02	---	248,0	190,0	30,0	0,2
	За весь день Х Л Е Б														

37	Борщ на м/б с мясом со сметаной Свекла Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное Вода или бульон, мясо Сахар Сметана	62 32 36 19 19 5 225/30 4 12	300/10 50 26 26 18 18 5 225/30 4 12	10,09	12,63	16,40	220,48	0,05	11,4	0,02	2,8	57,85	170,8	54,45	3,89
185	Картофельная запеканка с мясом Говядина Масло сливочное Лук репчатый Картофель Масса отварного протертого картофеля Масса отварного мяса Яйца Масса полуфабриката Масса запеченного блюда	125 7 17 304 1/10	300 105 7 14 230 270 70 4 360 300	21,68	24,21	6,74	331,53	0,09	2,01		0,59	15,86	230,4	31,93	2,36
265	Масса соуса томатного: Мука пшеничная Масло сливочное Томат-паста Сахар	6 3 9 2	60 6 3 9 2												
283	Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов Сахар Вода	20 15 190	200 26 15 190	0,56	-----	27,98	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
ПОЛДНИК															
132	Омлет Яйца Молоко	2шт 70	180 80 70	11,64	18,04	30,4	221,08	0,04	0,42	0,09	0,63	78,28	100,2	10,85	0,85

	Масса омлетной смеси Масло сливочное Масса готового омлета Масло растительное	7 2	179 7 174 2												
288	Чай сладкий Сахар	200 15	200 15	5,59	6,38	9,38	117,3	0,04	0,5	0,02	0,00	200,9	141,9	21,0	0,17
У Ж И Н															
7	Салат из б/кочанной капусты с луком Капуста свежая Лук репчатый Масло растительное	 151 16 8	130 105 13 8	2,55	6,33	5,87	90,71	0,045	3,63	0,01	1,27	9,7	49,28	11,09	0,42
363	Колбаса отварная	60	60	15,3	22,95		267,75	0,08	---	---	0,2	11,62	78,0	9,0	0,93
219	Греча Крупа гречневая Вода Масса каши Масло сливочное	 59 102 14	150 59 102 144 14	8,73	5,43	45,0	263,8	0,21	0,2	-----	0,48	38,64	202,8	52,94	1,59
293	Сок	200	200	2,0	0,2	5,80	36,0	0,04	8,0	0,01	0,2	40,0	36,0	20,0	0,4
П У Ж И Н															
272	Кефир Сахарный песок	200 20	200 20	6,0	6,4	8,0	118,0	0,06	0,14	0,04	---	240,0	190,0	28,0	0,2
	За весь день Х Л Е Б														
	Хлеб ржаной	150		7,05	1,05	74,7	321	0,64	0,6	10,5	0,49	109,5	187,5	60,0	4,24
	Хлеб пшеничный	250		20,75	3,25	120,2 5	567,5	0,5	---	----	2,5	57,5	210	82,5	4,75
	Всего за весь день:														
				125,11	160,23	472,64	3716,61	2,65	87,4	11,05	20,08	1169,3	2024,2	516,47	34,97

Седьмой день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
			ЗАВТРАК												
109	Каша молочная геркулесовая Крупа «геркулес» Молоко	30 107	200 30 107	9,50	13,35	38,24	217,75	0,17	0,45	0,02	0,84	180,4	229,8	60,40	1,55

[illegible]

283	Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов Сахар Вода	 20 15 190	200 25,5 15 190	0,56	-----	27,98	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
П О Л Д Н И К															
327	Оладьи с повидлом Мука пшеничная Яйца Молоко Дрожжи прессованные Сахар Соль Масло растительное Масса готовых оладий Повидло	 104 1/4ш 92 2 4 2 11 50	200 104 10 92 2 4 2 11 150 50	9,35	8,63	81,39	440,63	0,2	0,37	0,02	1,51	112,1	158,1	41,38	1,77
296	Чай с молоком Чай заварка Молоко Вода Сахар	 0,3 50 132 15	200 0,3 50 132 15	1,4	1,6	17,34	89,32	0,01	0,56	0,01	0,00	61,48	55,56	10,91	0,91
У Ж И Н															
17	Салат из соленых огурцов с луком Огурцы соленые Лук репчатый или зеленый Масло растительное	 124 25 5	130 99 20 5	1,28	7,62	4,97	92,25	0,03	7,5	0,42	3,48	58,29	42,05	18,63	1,82
172	Рыба тушеная в томате с овощами Минтай или треска Вода или бульон Морковь Лук репчатый Томат-пюре Масло растительное Сахар Масса тушеной рыбы Масса готовой рыбы с тушеными овощами и соусом	 187 35 45 24 13 5 4 	200 139 35 35 20 13 5 4 98 196	14,52	8,03	7,51	160,29	0,1	8,22	0,01	4,2	36,14	162,0	63,83	1,21

241	Картофельное пюре Картофель Масло сливочное Молоко	261 10 40	230 194 10 40	4,9	9,29	35,26	246,03	0,16	9,82	0,02	0,3	52,58	113,4 1	37,17	1,52
	Сок	200	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	0,42	0,2	40,0	36,0	20,0	0,4
272	Ряженка Сахарный песок	200 20	200 20	5,6	8,0	8,4	134,0	0,04	0,6	0,06	0,2	248	184,0	28,0	0,2
	За весь день Х Л Е Б														
	Хлеб ржаной	150		7,05	1,05	74,7	321	0,64	0,6	10,5	0,49	109,5	187,5	60,0	4,24
	Хлеб пшеничный	250		20,75	3,25	120,2 5	567,5	0,5	---	----	2,5	57,5	210	82,5	4,75
	Всего за весь день:														
				127,64	145,12	526,21	3783,95	2,25	91,01	11,74	26,15	1473,9 4	2062,1 3	578,69	30,67

Восьмой день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
			ЗАВТРАК												
132	Омлет Яйца Молоко Масса омлетной смеси Масло сливочное Масса готового омлета	2шт 75 8	200 80 75 195 8 189	13,9	16,81	4,2	212	0,04	0,42	0,09	0,63	78,28	100,2	10,85	0,85
270	Какао с молоком Какао-порошок Молоко Вода Сахар	4 100 100 20	200 4 100 100 20	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,0	0,02	0,05	121,3	91,0	14,0	0,14
379	Хлеб пшеничный с маслом с колбасой	25/10/ 40	25/10/ 40	1,7	15,10	10,26	183,6	0,4	0,56	--	0,48	9,6	20,4	7,6	0,36
	Яблоко	214	214	0,68	-----	22,95	93,15	0,068	22,5	0,068	1,41	36,0	24,75	20,25	4,95
ОБЕД															
28	Салат из свеклы с чесноком		150	1,4	10,08	9,22	133,28	0,01	2,26	-----	2,12	27,89	30,58	29,14	1,08

[illegible]

261	Соус молочный сладкий		50												
	Молоко	38	38												
	Вода	13	13												
	Мука пшеничная	2	2												
	Масло сливочное	2	2												
	Сахар	5	5												
300	Чай с конфетами	200/50	200/50	0,12	-----	12,04	48,64	--	0,02	--	--	4,27	6,43	3,3	0,72

УЖИН

6	Салат из б/кочанной капусты с яблоками Капуста б/кочанная Яблоки Масло растительное	 96 86 5	150 77 60 5	1,35	15,24	12,36	192,18	0,02	25,7	---	7,05	53,23	60,06	17,75	1,37
227	Макароны с тертым сыром Макаронные изделия Масса отварных макарон Масло сливочное Сыр	 50 15 40	150/40 50 15 40	12,48	14,15	33,33	320,3	0,09	0,41	---	1,35	183,4	131,5	30,33	1,22
293	Сок	200	200	2,0	0,20	5,80	36	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4

II УЖИН

272	Снежок	200	200	6,0	6,4	8,0	118,0	0,06	0,14	0,04	---	240,0	190,0	28,0	0,2
	За весь день Х Л Е Б														
	Хлеб ржаной	150		7,05	1,05	74,7	321	0,64	0,6	10,5	0,49	109,5	187,5	60,0	4,24
	Хлеб пшеничный	250		20,75	3,25	120,2 5	567,5	0,5	---	----	2,5	57,5	210	82,5	4,75
	Всего за весь день:														
				104,77	116,59	418,72	3119,02	2,09	98,03	10,78	20,45	1089,3	1613,5	421,63	28,34

Девятый день

[illegible]

	Масса каши Масло сливочное	5	200 5												
286	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток Молоко Вода Сахар	8 100 120 20	200 8 100 120 20	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,0	0,02	0,05	121,3	91,0	14,0	0,14
379	Хлеб пшеничный с маслом	25/15	25/15	1,7	15,10	10,26	183,6	0,4	0,56	--	0,48	9,6	20,4	7,6	0,36
	Апельсины	300	300	2,25	0,5	20,25	107,5	0,1	150,0	20,0	0,5	85,0	57,5	32,5	0,75
О Б Е Д															
22	Салат из свежих помидоров с луком Помидоры свежие Лук репчатый Масло растительное	162 10 5	150 137 8 5	1,5	15,24	6,9	170,88	0,08	30,71	---	7,61	19,11	35,49	27,3	1,23
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками Картофель Морковь Лук репчатый Масло сливочное Бульон или вода Фарш для фрикаделек: Говядина (котлетное мясо) Лук репчатый Яйца Вода для фарша Масса полуфабриката Вес готовых фрикаделек	139 17 10 4 210 65 5 1/10ш 5	300/50 122 12 8 4 210 48 4 4 5 56 42	14,64	10,23	28,52	262,65	0,18	8,56	0,02	0,58	29,41	191,0	46,32	2,54

235	Капуста, тушенная с курицей Капуста свежая белокочанная Масло сливочное Морковь Лук репчатый Томат-пюре Мука пшеничная Сахар	303 10 12 16 11 3 7	230 243 10 9 14 11 3 7	20,94	15,86	30,2	343,32	0,13	36,7	0,02	0,98	116,3	274,8	55,59	3,1
213	Птица тушеная Куры потрошенные Соль Масса птицы отварной Соус Бульон	84 0,5	100 76 0,5 50 50 10	15,7	9,4	3,3	169,05	0,05	1,15	0,03	0,47	44,5	141,3 1	17,68	1,24
260	Соус томатный Томат-паста Вода Мука пшеничная Масло сливочное Сахар	10 50 2 3 2	50 10 50 2 3 2												
283	Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов Сахар Вода	20 15 190	200 26 15 190	0,56	-----	27,98	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
ПОЛДНИК															
304	Блины с повидлом Мука пшеничная Молоко Яйца Сахар Масло сливочное Соль Дрожжи Масса теста Масло растительное Масса готовых блинов Повидло	79 132 1/4 5 6 1,44 4 6 50	200/27 79 132 10 5 6 1,44 4 234 6 180 50	21,96	5,38	28,83	251,68	0,08	4,1	0,08	0,61	191,9	251,2	42,27	1,38

288	Молоко	200	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0,00	200,86	141,96	21,0	0,17
У Ж И Н															
16	Салат из свежих огурцов с луком Огурцы свежие Лук репчатый Масло растительное	171 18 5	137 16 5	1,92	12,0	4,30	132,72	0,02	22,8	---	5,4	50,38	37,18	17,23	0,68
167	Рыба, запеченная в сметанном соусе Треска или минтай Мука пшеничная Масло растительное Масса готовой рыбы Соус сметанный: Мука пшеничная Масло растительное Сметана Сыр	200 5 5 1 1 25 8	176 5 5 140 50 1 1 25 8												
239	Картофель отварной с маслом Картофель Масса отварного картофеля Масло сливочное	305 10	230 229 221 10	4,26	8,08	31,06	213,94	0,14	8,54	0,02	0,26	45,72	98,62	32,32	1,32
293	Сок	200	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	0,01	0,2	40,0	36,0	20,0	0,4
II У Ж И Н															
272	Йогурт	200	200	6,0	6,4	8,0	118,0	0,06	0,14	0,04	---	240,0	190,0	28,0	0,2
	За весь день Х Л Е Б														
	Хлеб ржаной	150		7,05	1,05	74,7	321	0,64	0,6	10,5	0,49	109,5	187,5	60,0	4,24
	Хлеб пшеничный	250		20,75	3,25	120,25	567,5	0,5	---	----	2,5	57,5	210	82,5	4,75
	Всего за весь день:														
				142,48	129,88	445,31	3476,13	2,78	254,92	30,78	17,17	1413,74	2096,62	540,99	24,15

Десятый день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
141	Творожная запеканка со сладким молочным соусом		250/50	31,08	46,8	34,73	584,7	0,08	0,61	0,09	0,60	267,7	327,2	44,11	0,91
	Творог	212	209												
	Крупа манная	13	13												
	Яйца	1/5 шт	8												
	Сахар	13	13												
	Сметана	10	10												
	Масло сливочное	7	7												
	Масса готовой запеканки		200												
263	Соус сладкий молочный:		50												
	Молоко	38	38												
	Вода	13	13												
	Мука пшеничная	2	2												
	Масло сливочное	2	2												
	Сахар	3	3												
270	Какао с молоком		200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0,02	131,7	122,3	17,02	0,66
	Какао-порошок	4	4												
	Молоко	100	100												
	Вода	100	100												
	Сахар	19	19												
379	Хлеб пшеничный с маслом	25/15	25/15	1,7	15,10	10,26	183,6	0,4	0,56	--	0,48	9,6	20,4	7,6	0,36
	Бананы	246	246	3,75	1,25	52,5	240,0	0,1	25,0	50	1,0	20,0	70,0	105,0	1,5
ОБЕД															
5	Салат из б/кочанной капусты с помидорами и огурцами		150	1,37	5,23	7,36	78,65	0,05	27,2	---	2,35	30,61	31,85	19,18	0,86
	Капуста свежая	100	82												
	Помидоры	35	30												
	Огурцы	36	30												
	Лук репчатый	13	11												
	Масло растительное	5	5												
42	Рассольник на курином бульоне со сметаной		300/12	16,3	20,0	50,07	292,66	0,16	26,9	0,03	3,87	44,32	105,2	52,08	1,65

[illegible]

	Яйца для смазки изделия Масса теста Масса полуфабриката Масло для смазки листов рас.	1/10шт 3	4 124 140 3												
296	Чай с молоком Чай заварка Молоко Вода Сахар	4 50 132 18	200 4 50 132 18	1,4	1,6	17,34	89,32	0,01	0,56	0,01	--	61,48	55,56	10,91	0,91
У Ж И Н															
29	Салат из свеклы и яблок с маслом Свекла Яблоки свежие Масло растительное Сахар	129 54 6 5	150 101 38 6 5	1,11	5,16	12,29	89,01	0,01	2,67	0,01	4,49	23,95	23,29	24,62	0,93
205	Колбаса или сосиски или сардельки отварные	70	70 68												
219	Греча Крупа гречневая Вода Масса каши Масло сливочное	51 102 14	150 69 102 144 14	8,73	5,43	45,0	263,8	0,21	0,2	----	0,48	38,64	202,8	52,94	4,49
293	Сок	200	200	2,0	0,20	5,80	36	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
II У Ж И Н															
272	Снежок	200	200	8,0	3,0	12,0	114,0	0,06	0,12	0,02	---	248,0	190,0	30,0	0,2
	За весь день Х Л Е Б														
	Хлеб ржаной	150		7,05	1,05	74,7	321	0,64	0,6	10,5	0,49	109,5	187,5	60,0	4,24
	Хлеб пшеничный	250		20,75	3,25	120,25	567,5	0,5	---	----	2,5	57,5	210	82,5	4,75
	Всего за весь день:														
				159,28	186,44	575,0	4064,57	2,94	118,63	73,75	20,95	1235,4	2320,8 7	622,88	36,5

Одиннадцатый день

№ рецеп- та	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энерг цен- ность (ккал).	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
З А В Т Р А К															
107	Каша манная молочная Крупа манная Молоко Вода Сахар Масса каши Масло сливочное	 31 106 70 10 5	205 31 106 70 10 200 5	10,15	12,2	32,24	240,2	0,08	0,45	0,02	0,78	168,9	144,8	23,15	0,56
286	Кофейный напиток Кофейный напиток Молоко Вода Сахар	 8 100 120 16	200 8 100 120 16	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,0	0,02	0,05	121,3	91,0	14,0	0,14
379	Хлеб пшеничный с маслом	25/15	25/15	1,7	15,10	10,26	183,6	0,4	0,56	--	0,48	9,6	20,4	7,6	0,36
	Яблоко	300	300	0,68	-----	22,95	93,15	0,068	22,5	0,07	1,41	36,0	24,75	20,25	4,95
О Б Е Д															
22	Салат из свежих помидоров Помидоры свежие Масло растительное	 150 5	150 145 5	1,5	15,24	6,9	170,88	0,08	30,7 1	---	7,61	19,11	35,49	27,3	1,23
45	Суп гороховый на м/к бульоне Горох Картофель Морковь Лук репчатый Масло сливочное Бульон или вода, мясо	 41 85 17 17 6 210/30	300 39 83 16 16 6 210/30	5,31	5,3	16,33	128,55	0,2	4,3	0,02	0,5	44,15	201,9 1	46,75	4,93
193	Плов с мясом Говядина	 130	200 92	30,41	25,86	42,14	522,96	0,14	2,54	---	0,95	38,61	343,4	57,3	3,45

[illegible]

265	Соус томатный Мука пшеничная Масло сливочное Томат-паста Сахар Вода	2 2 6 4 20	36 2 2 6 4 20	0,54	3,67	5,24	56,15	0,02	1,72	---	0,13	4,43	13,18	7,39	0,39
238	Картофель, запеченный из отварного Картофель Масло растительное	321 7	230 279 7	5,5	22,47	47,5	415,13	0,3	39,5 1	0,05	0,51	25,05	145,2 7	54,49	2,0
293	Сок	200	200	2,0	0,20	5,80	36	0,04	8,0	0,01	0,2	40,0	36,0	20,0	0,4
П У Ж И Н															
272	Йогурт	200	200	8,0	3,0	12,0	114,0	0,06	0,12	0,02	---	248,0	190,0	30,0	0,2
За весь день Х Л Е Б															
	Хлеб ржаной	150		7,05	1,05	74,7	321	0,64	0,6	10,5	0,49	109,5	187,5	60,0	4,24
	Хлеб пшеничный	250		20,75	3,25	120,2 5	567,5	0,5	---	----	2,5	57,5	210	82,5	4,75
Всего за день:															
				143,2	126,22	499,39	3603,05	2,56	104,6	11,27	22,31	1308,54	2019,6 5	516,15	29,44

Двенадцатый день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
З А В Т Р А К															
114	Каша рисовая молочная Крупа рисовая Молоко Вода Сахар Масса каши Масло сливочное	31 107 71 6 200 5	205 31 107 71 6 200 5	10,85	10,01	48,92	315,20	0,05	1,81	0,03	0,26	47,5	142,0	24,6	0,62
270	Какао с молоком Какао-порошок Молоко Вода Сахар	4 100 100 20	200 4 100 100 20	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,0	0,02	0,05	121,3	91,0	14,0	0,14

[illegible]

ПОЛДНИК															
376	Булка с сыром. Печенье.	100/30 50	100/30 50	15,26	10,15	48,1	336,2	0,04	0,7	_____	0,45	214,3	126,4	18,35	0,55
300	Чай с конфетами	200/50	200/50	0,12		12,04	48,64		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
УЖИН															
229	Помидоры соленые порционно Помидоры соленые		130 130	3,13	3,29	6,99	77,88	0,04	1,21	0,8	0,11	8,34	23,34	7,54	0,29
189	Котлета мясная Говядина I категории Хлеб пшеничный Сухари Яйца Лук репчатый Вода Масса полуфабриката Масло сливочное Масса готовых изделий	81 13 9 1/7 10 16 5	100 60 13 9 6 8 16 87 5 70	12,82	12,1	6,89	212,1	0,09	0,21	_____	1,04	44,05	179,3	34,06	1,45
265	Соус томатный Мука пшеничная Масло сливочное Томат-паста Сахар Вода или овощной отвар	2 2 6 1 20	40 2 2 6 1 20												
227	Макароны Макаронные изделия Масса отварных макарон Масло сливочное	51 7	150 51 144 7	5,52	5,30	35,33	211,1	0,08	0,05	---	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
293	Сок	200	200	2,0	0,20	5,80	36	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
П УЖИН															
272	Ряженка Сахар	200 20	200 20	5,6	8,0	8,4	134,0	0,04	0,6	0,06	0,2	248	184,	28,0	0,2

			За весь день Х Л Е Б												
	Хлеб ржаной	150		7,05	1,05	74,7	321	0,64	0,6	10,5	0,49	109,5	187,5	60,0	4,24
	Хлеб пшеничный	250		20,75	3,25	120,2 5	567,5	0,5	---	----	2,5	57,5	210	82,5	4,75
Всего за весь день:															
				117,65	134,38	490,56	3606,68	2,57	77,46	24,67	15,29	1233,6	2141,1	503,58	36,17

Тринадцатый день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
135	Омлет с колбасой Яйца Молоко Масса омлетной смеси Масса готового омлета Масло сливочное Колбаса вареная	2 шт 60 10 40	200 80 60 156 192 10 39	13,9	16,81	4,2	212	0,04	0,42	0,09	0,63	78,28	100,2	10,85	0,85
286	Кофе с молоком Кофейный напиток Молоко Вода Сахар	8 100 120 20	200 8 100 120 20	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0,02	131,7	122,3	17,02	0,66
379	Хлеб пшеничный с маслом	25/15	25/15	1,7	15,10	10,26	183,6	0,4	0,56	--	0,48	9,6	20,4	7,6	0,36
	Мандарины	300	300	1,6	0,4	15,0	76,0	0,12	76,0	20,0	0,4	70,0	34,0	22,0	0,2
ОБЕД															
5	Салат из б/кочанной капусты с помидорами и огурцами Капуста б/кочанная Помидоры Огурцы Масло растительное	100 35 36 7	150 82 30 30 7	1,71	15,12	15,57	205,2	0,06	6,6	0,15	7,13	53,87	55,28	38,78	1,64
46	Суп картофельный с яйцом на к/бульоне Картофель	136	300 107	12,87	7,58	25,44	321,1	0,13	4,64	0,09	0,49	51,02	161,4	31,22	2,34

[illegible]

	Мука для подсыпки Творог Яйца Масло растительное для смазывания листов	3 60 1/20 ш 2	3 60 2 2												
288	Молоко	200	200	5,59	6,38	9,38	117,3	0,04	0,5	0,02	0,00	200,9	141,9	21,0	0,17
У Ж И Н															
16	Свежий огурец порционно Огурцы свежие	151	150 150	1,36	7,04	6,16	96	0,04	21,76	---	1,88	24,45	25,48	15,34	0,69
161	Рыбные котлеты Минтай или треска Хлеб пшеничный Вода Яйца Лук репчатый Масса полуфабриката Масло сливочное Масса готовых котлет	190 20 2 1/10ш 20 5	150 56 20 2 4 18 124 5 105	11,8	8,04	7,68	157,1	0,19	0,64	0,03	1,22	84,4	378,5	59,56	1,76
238	Картофель запеченный Картофель Масло растительное	383 7	230 279 7	5,5	22,47	47,5	415,13	0,3	39,51	0,05	0,51	25,05	145,2 7	54,49	2,0
293	Сок	200	200	2,0	0,20	5,80	36	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
П У Ж И Н															
272	Йогурт	200	200	8,0	3,0	12,0	114,0	0,06	0,12	0,02	---	248,0	190,0	30,0	0,2
	За весь день Х Л Е Б														
	Хлеб ржаной	150		7,05	1,05	74,7	321	0,64	0,6	10,5	0,49	109,5	187,5	60,0	4,24
	Хлеб пшеничный	250		20,75	3,25	120,2 5	567,5	0,5	---	----	2,5	57,5	210	82,5	4,75
Всего за весь день:															
				130,56	117,17	478,6	3607,85	2,75	130,44	30,96	24,7	1338,0	2271,8	553,7	24,23

Четырнадцатый день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
112	Каша пшенная молочная Крупа пшеничная Молоко Вода Сахар Масса каши Масло сливочное	38 115 67 9 7	205 38 115 67 9 200 7	11,16	12,11	52,92	365,88	0,2	0,44	0,03	0,26	166,8	217,5	53,39	3,74
270	Какао с молоком Какао-порошок Молоко Вода Сахар	4 100 100 20	200 4 100 100 20	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,0	0,02	0,05	121,3	91,0	14,0	0,14
376	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/10/ 20	20/10/ 20	8,9	17,25	10,06	193,8	0,04	0,7	--	0,45	214,3	126,4	18,35	0,55
	Бананы	214	214	3,75	1,25	52,5	240,0	0,1	25,0	50	1,0	20,0	70,0	105,0	1,5
ОБЕД															
18	Салат из свежих помидоров и огурцов Помидоры свежие Огурцы свежие Репчатый лук Растительное масло	86 66 22 6	150 72 53 18 6	1,62	15,3	9,48	182,1	0,05	33,24	0,02	6,79	46,32	30,78	17,64	1,79
70	Суп картофельный с рисовой крупой на м/б Картофель Морковь Лук репчатый Масло сливочное Крупа рисовая Бульон/мясо	182 15 14 3 10 210/30	300 137 12 12 4 15 210/30	10,59	13,3	34,05	295,17	0,26	18,85	034	2,48	91,98	218,2	66,93	2,35

[illegible]

У Ж И Н															
6	Салат из б/кочанной капусты с яблоками Капуста белокочанная Яблоки Масло растительное		150	1,6	10,00	3,58	110,60	0,02	18,97	0,00	4,50	41,98	30,98	14,36	0,57
		96	76,5												
		86	60												
		5	5												
209	Котлета куриная Курица потрошенная Хлеб пшеничный Молоко Лук Чеснок Масса полуфабриката Масса готовых котлет Масло сливочное		85	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	0,036	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
		150	57												
		13	13												
		20	20												
		8	5												
		1	1												
			90												
			80												
		5	5												
227	Макаронны Макаронные изделия Масса отварных макарон Масло сливочное Яйцо вареное		150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	---	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
		51	51												
			144												
		13	13												
		1шт	1шт												
	Сок	200	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	0,01	0,2	40,0	36,0	20,0	0,4
П У Ж И Н															
272	Снежок	200	200	6,0	6,4	8,0	118,0	0,06	0,14	0,04	---	240,0	190,0	28,0	0,2
За весь день Х Л Е Б															
	Хлеб ржаной	150		7,05	1,05	74,7	321	0,64	0,6	10,5	0,49	109,5	187,5	60,0	4,24
	Хлеб пшеничный	250		20,75	3,25	120,2 5	567,5	0,5	---	----	2,5	57,5	210	82,5	4,75
Всего за весь день:															
				128,33	168,23	527,82	3915,63	2,33	147,43	60,94	34,56	1341,0 1	1910,5 3	621,85	28,95
	Всего за 14 дней:			1846,3 5	1918,0 1	6887,6 2	51138,16	35,74	1789,73	297,99	425,4 3	18233, 78	28980, 63	79652, 69	417,72