

Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Вода	180,00	180												
Омлет с сыром, со сливочным маслом (5)			235	17,5	20,9	27,36	367,54	2,5	0,17	141,4	295,3	210,8	32,4	3,8
Медяжи*	180,00	180												
Молоко цельное*	63,00	63												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	1,10	1,1												
Сыр*	20,20	20												
Масло сливочное*	10,00	10												
Компот из смеси сухофруктов			200	0,6		22,8	93,6	6,6		11,3	60	5	3	0,1
Сухофрукты*	25,00	25												
Сахар*	7,00	7												
Вода	180,00	180												
Хлеб пшеничный			35	2,66	0,28	17,01	61,2		0,04		7	22,75	4,9	0,38
Хлеб пшеничный*	35,00	35												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,26
Хлеб ржано- пшеничный*	30,00	30												
Итого:				27,97	26,42	103,59	764,02	18,3	0,36	280,02	390,16	356,37	74,43	6,3

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эн. квал.	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			700	32,67	27,03	112,1	822,35	19,52	1,34	218,27	389,93	580,9	147,48	9,07
Борщ Сибирский, со сметаной			205	1,54	3,00	14,58	92,26	15,02	0,04	148,21	35,04	41,64	17,96	0,9
Свекла (очищенная)*	32,00	32												
Капуста (очищенная)*	16,00	16												
Картофель (очищенный)*	12,00	12												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Томатная паста*	2,40	2,4												
Масло растительное*	2,00	2												
Фасоль консервированная*	13,33	8												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Вода	160,00	160												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Мясо тушеное, с овощами			90	11,5	11,2	12,1	195,2	1,9	0,48	10,8	13,3	125,5	19,1	1,1
Говядина*	64,00	64												
Масло растительное*	3,00	3												
Масло сливочное*	7,00	7												
Лук репчатый (очищенный)*	20,00	20												
Морковь (очищенная)*	20,00	20												
Томатная паста*	10,00	10												
Мука в/с*	6,00	6												
Соль*	0,50	0,5												
Вода	25,00	25												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Пюре из бобовых			150	8,96	6,97	37,44	248,33		0,06	32,26	87,34	168,51	64,72	5,17
Крупа горох*	73,50	73,5												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,50	0,5												
Кофейный напиток на цельном молоке (6/15/200)			200	6,54	5,2	24,5	170,96	2,6	0,08	26	240	180	28	0,50
Кофейный напиток*	6,00	6												
Молоко цельное*	200,00	200												
Сахар*	15,00	15												
Вода	20,00	20												
Хлеб ржано- пшеничный			25	1,83	0,33	8,88	45,81		0,06		6,25	45,75	13,5	1,05
Хлеб ржано- пшеничный*	25,00	25												
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	14,6	69,76		0,03		6	19,5	4,2	0,33
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Итого:				32,67	27,03	112,1	822,36	19,52	1,34	218,27	389,93	580,9	147,48	9,07

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эн. квал.	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			725	29,39	25,22	101,17	749,22	15,95	0,32	185,23	455,57	440,75	71,55	2,26
Рассольник ленинградский			200	5,1	3,26	14,39	107,48	13,42	0,09	98,51	19,9	60,32	21,08	0,78
Картофель (очищенный)*	60,00	60												
Крупа перловая*	4,00	4												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	4,00	4												
Огурцы консервированные (соленые)*	21,82	12												
Масло растительное*	2,00	2												
Вода	150,00	150												
Соль*	0,30	0,3												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,02	0,02												
Петрушка (сушеная)*	0,02	0,02												
Картофельная запеканка с рыбой, со сливочным маслом			240	14,33	14,4	41,07	351,2	1	0,09	86,67	159,07	115,33	4,67	0,13
Минтай филе п/ф*	86,00	86												
Лук репчатый (очищенный)*	15,00	15												
Масло сливочное*	7,00	7												
Картофель (очищенный)*	155,00	155												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	6,25	4												
Соль*	0,20	0,2												
Сыр*	10,10	10												
Масло растительное*	3,00	3												
Масло сливочное*	10,00	10												
Кефир с сахаром			235	6,2	7,04	24,01	184,2	1,54	0,07	0,05	284	209	30,9	0,22
Кефир*	227,70	220												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	14,6	69,76		0,03		6	19,5	4,2	0,33

Хлеб пшеничный*	30,00	30																		
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,46	0,28	7,1	36,59													
Итого:	Хлеб ржано-пшеничный*	20,00	20							0,04		8,6	35,6	10,8	0,8					
				29,39	25,22	101,17	749,22	15,96	0,32	185,23	455,67	440,76	71,55	2,26						

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле, г	Эн. квал	Витамины			Минералы, мг				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед			915	27,09	26,85	119,65	817,91	15,28	0,39	377,84	360,48	354,43	119,02	7,99	
Суп картофельный с бобовыми, с гречками			220	5,8	3,2	28,2	164,8	5,4	0,18	125,84	30,2	59,7	29,58	1,55	
Крупа горох*	12,00	12													
Картофель (очищенный)*	36,00	36													
Морковь (очищенная)*	8,00	8													
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8													
Масло растительное*	2,00	2													
Соль*	0,30	0,3													
Гречки	20,00	20													
Лавровый лист*	0,02	0,02													
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05													
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05													
Вода	160,00	160													
Плов с мясом			230	15,18	23	22,03	355,84	3	0,1	150	187,83	82,56	19,14	2,35	
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	103,00	103													
Крупа рис пропаренный*	54,00	54													
Масло растительное*	3,00	3													
Лук репчатый (очищенный)*	15,00	15													
Морковь (очищенная)*	18,00	18													
Томатная паста*	5,00	5													
Соль*	1,50	1,5													
Чеснок сушеный*	0,05	0,05													
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05													
Компот из кураги			200	1,14		19,9	84,16	0,88	0,02	77	68,2	32,12	23,1	0,7	
Курага*	22,00	22													
Сахар*	7,00	7													
Вода	175,00	175													
Хлеб ржано-пшеничный			25	1,83	0,33	8,88	45,91		0,05		8,25	45,75	13,5	1,05	
Хлеб пшеничный			40	3,04	0,32	19,44	92,8		0,04		8	26	5,6	0,4	
Сок фруктовый т/л			200	0,1		21,2	74,5	6			25	58	78,3	26	1,3
Сок(т/л)*	200,00	200													
Итого:			27,09	26,85	119,65	817,91	15,28	0,39	377,84	360,48	354,43	119,02	7,99		

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле, г	Эн. квал	Витамины			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			700	23,45	25,61	100,91	716,73	37,85	0,46	326,59	335,53	350,86	114,3	6,22
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной			205	1,6	4,16	13,48	84,8	15,42	0,04	114,89	49,48	41,72	17,84	0,87
Свекла (очищенная)*	32,00	32												
Капуста (очищенная)*	16,00	16												
Картофель (очищенный)*	16,00	16												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Томатная паста*	2,40	2,4												
Масло растительное*	2,00	2												
Лимонная кислота*	0,10	0,1												
Сахар*	4,00	4												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Вода	160,00	160												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Бифштекс "Богатырь"			90	14,75	18,14	23,15	314,86	1,86	0,19	36,75	209,45	150,6	42,75	2,82
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	35,00	35												
Гуляш куриный (пром-ного пр-ва)*	45,00	45												
Лук репчатый (очищенный)*	18,00	18												
Вода	5,40	5,4												
Соль*	0,50	0,5												
Масло растительное*	2,70	2,7												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	14,06	9												
Рагу овощное			150	2,97	2,74	19,24	113,5	10,77	0,09	174,95	39,35	71,69	25,51	1,15
Картофель (очищенный)*	71,00	71												
Морковь (очищенная)*	21,00	21												
Капуста (очищенная)*	41,00	41												
Лук репчатый (очищенный)*	21,00	21												
Томатная паста*	3,50	3,5												
Масло растительное*	2,20	2,2												
Мука в/с*	1,80	1,8												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	20,30	20,3												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Сок фруктовый разливной			200			21,58	88	9,8	0,06		23	15,9	6,1	0,3
Сок(разливной)*	200,00	200												
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	14,6	69,76		0,03		8	18,5	4,7	0,33
Хлеб ржано-пшеничный			25	1,83	0,33	8,88	45,81		0,05		8,25	45,75	13,5	1,05
Хлеб ржано-пшеничный*	25,00	25												
Итого:			23,45	25,61	100,91	716,73	37,85	0,46	326,59	335,53	350,86	114,3	6,22	

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле, г	Эн. квал	Витамины			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			700	31,3	31,68	100,61	812,76	27,87	0,58	213,78	345,1	559,39	181,1	5,55

Укроп (сушеный)*		0,10	0,1												
Макаронны отварные				150	5,2	9,1	33,4	236,3		0,07	44,11	10,3	42,7	7,0	0,77
Макаронные изделия*		52,50	52,5												
Масло сливочное*		12,00	12												
Соль*		0,50	0,5												
Какао на цельном молоке (70/10/3)				200	4,04	4,85	17,5	129,81	2,07	0,04	22,19	1,96	13,2	20,8	3,10
Какао*		3,00	3												
Молоко цельное*		70,00	70												
Сахар*		10,00	10												
Вода		145,00	145												
Хлеб пшеничный				20	1,53	0,18	9,72	48,44		0,02		4	1,1	7,8	0,27
Хлеб пшеничный*		20,00	20												
Хлеб ржано-пшеничный				20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		8,6	36,8	10,3	0,8
Хлеб ржано-пшеничный*		20,00	20												
Сок фруктовый т/п				200	0,1		21,2	74,5	6		25	5,8	75,3	2,8	1,0
Сок(т/п)*		200,00	200												
Итого:					26,73	36,19	109,82	861,21	33,08	0,71	204,05	328,07	473,93	107,22	5,47