

Гарнир гречневый рассыпчатый	150	150	150	гречиха	87,00	0,008	0,007	0,007	0,008	0,007	0,007
				масло сливочное	84,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
Яблоко	120	120	120	яблоко	580,00	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120
Молоко 2,5%	200,5	200,5	200,5	молоко 2,5%	282,10	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
Хлеб ржаной пшеничный	30	30	30	хлеб	287,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
				масло растительное	285,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005

5-й день

Борщ с капустой и картофелем мясо говядина	200	250	250	картофель	250,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020
				капуста свежая	119,00	0,02	0,024	0,023	0,016	0,020	0,02
				картофель	220,00	0,021	0,027	0,027	0,016	0,020	0,02
				морковь	100,00	0,010	0,013	0,013	0,008	0,010	0,01
				лук репчатый	97,00	0,010	0,012	0,012	0,008	0,010	0,01
				томатное пюре	120,00	0,006	0,008	0,008	0,005	0,008	0,008
				масло растительное	634,00	0,004	0,005	0,005	0,004	0,005	0,005
				сахар	387,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003
				мясо говядины	2716,00	0,045	0,045	0,045	0,032	0,032	0,032
				сметана 10%	1804,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
соль йодированная	83,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				

Булочка бутербродная с сыром	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта	320,00	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030
				мука пшеничная высшего сорта (на подняе)	320,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002
				сахар	387,00	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004
				масло сливочное	4743,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				яйца (II категории)	507,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
				молоко 2,5%	421,00	0,002	0,009	0,009	0,002	0,002	0,002
				сыр твердый	5221,00	0,013	0,013	0,013	0,013	0,013	0,013
				дрожжи прессованные	5895,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				соль йодированная	83,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003
				ванилин	5000,00	0,00003	0,00003	0,00003	0,00003	0,00003	0,00003
яйца для смазки II категории	507,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001				

компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	1500,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020
				сахар	387,00	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
Хлеб ржаной пшеничный	20	20	40	кислота лимонная	1500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				хлеб ржаной-пшеничный	385,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040

II неделя

1-й день

Каша манная "Дружба" со сливочным маслом	150-10	200-10	200-10	крупа пшеница	391,00	0,030	0,032	0,030	0,030	0,030	0,030
				крупа рисовая	691,00	0,008	0,015	0,015	0,008	0,015	0,015
				молоко 2,5%	421,00	0,006	0,100	0,100	0,006	0,103	0,103
				мед	3000,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
				масло сливочное	4743,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
				соль йодированная	83,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
				чай высшего сорта	5664,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				молоко 2,5%	421,00	0,021	0,021	0,021	0,02	0,02	0,02
				сахар	387,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
				яблоко	120	120	120	яблоко	580,00	0,120	0,120
Бутерброд с сыром	20-10	35-10	40-15	сыр твердый	5221,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	
				хлеб	385,00	0,020	0,035	0,045	0,020	0,035	

2-й день

салат из белокочанной капусты свеклы, огурцов и помидоров	60	100	100	белокочанная капуста	119,00	0,044	0,06	0,06	0,035	0,050	0,050
				огурцы свежие	950,00	0,011	0,031	0,031	0,01	0,03	0,03
				помидоры свежие	920,00	0,011	0,016	0,015	0,01	0,015	0,015
				соль йодированная	83,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
				укроп	2000,00	0,020	0,010	0,030	0,020	0,020	0,020
				масло растительное	634,00	0,006	0,01	0,01	0,006	0,01	0,01
				говядина (котлетное мясо)	2716,00	0,077	0,102	0,102	0,056	0,095	0,095
				сыр	173,00	0,014	0,018	0,018	0,014	0,021	0,021
				лук репчатый	97,00	0,006	0,009	0,009	0,005	0,010	0,010
				молоко 2,5%	421,00	0,014	0,018	0,018	0,014	0,023	0,023
салат красный основной	20	20	20	сухари	600,00	0,008	0,01	0,01	0,008	0,012	0,012
				масло растительное	634,00	0,005	0,006	0,006	0,005	0,007	0,007
				соль йодированная	83,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
				масло растительное	634	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004
				мука пшеничная I сорта	166	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				томатное пюре	1200	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002
				морковь	160	0,002	0,002	0,002	0,0016	0,0016	0,0016
				лук репчатый	97	0,0005	0,0005	0,0005	0,0004	0,0004	0,0004
				сахар	387	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003
				соль йодированная	83,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
Гарнир картофельное пюре с молоком	100	150	150	картофель	220,00	0,117	0,180	0,180	0,088	0,135	0,135
				молоко 2,5%	421,00	0,016	0,021	0,021	0,015	0,021	0,021
				соль йодированная	83,00	0,0001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
Ваниль из яблок	20	20	200	молоко	58	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	
				сахар	387,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
Хлеб ржаной-пшеничный	20	20	40	кислота лимонная	1500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				хлеб ржаной-пшеничный	385,00	0,030	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040

3-й день

				говядина котлетное (рундок)	2716,00	0,072	0,120	0,120	0,119	0,150	0,150
				морковь	160,00	0,002	0,015	0,015	0,008	0,012	0,012

масло сливочное				соль йодированная	83,00	0,0001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
яблоко	120	120	120	масло сливочное	4743,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
чай черный с сахаром	200,5	200,5	200,5	яблоко	580,00	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	чай высшего сорта	5664,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				сахар	387,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
				хлеб ржаной-пшеничный	385,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	0,040

5-й день

баранина и картофеля масло топленая	200	250	250	сметана	229,00	0,040	0,050	0,050	0,012	0,040	0,040	0,040
				картофель свекла	119,00	0,020	0,025	0,025	0,016	0,020	0,020	
				картофель	220,00	0,021	0,027	0,027	0,016	0,020	0,020	
				морковь	160,00	0,010	0,015	0,015	0,008	0,010	0,010	
				лук репчатый	97,00	0,010	0,012	0,012	0,008	0,010	0,010	
				томатное пюре	1200,00	0,006	0,008	0,008	0,006	0,008	0,008	
				масло растительное	634,00	0,004	0,005	0,005	0,004	0,005	0,005	
				сахар	387,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003	
				масло топленая	2716,00	0,045	0,045	0,045	0,032	0,032	0,032	
				сметана 10%	1804,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	
булочка бутербродная с сыром	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта	320,00	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030
				мука пшеничная высшего сорта (на подъем)	320,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	
				сахар	387,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	
				масло сливочное	4743,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	
				яйцо (II категории)	507,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	
				молоко 2,5%	421,00	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009	
				сыр твердый	5221,00	0,013	0,013	0,013	0,013	0,013	0,013	
				дрожжи прессованные	5895,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	
				соль йодированная	83,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	
				ванилин	5000,00	0,00003	0,00003	0,00003	0,00003	0,00003	0,00003	
яйцо (для смазки II категории)	507,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001					
компот из яблок	200	200	200	яблоко	580,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	
				сахар	387,00	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	
				кислота лимонная	1400,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	385,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	

II неделя

1-й день

Каша манная рисовая со сливочным маслом	150-10	200-10	200-10	крупа рисовая	694,00	0,023	0,031	0,031	0,023	0,031	0,031	0,031
				молоко 2,5%	421,00	0,132	0,176	0,176	0,132	0,176	0,176	
				масло сливочное	4743,00	0,005	0,015	0,015	0,005	0,015	0,015	
				соль йодированная	83,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	
чай с молоком и сахаром	200/20/5	200/20/5	200/20/5	чай высшего сорта	5664,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	
				молоко 2,5%	421,00	0,021	0,021	0,021	0,02	0,02	0,02	
				сахар	387,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	
яблоко	120	120	120	яблоко	580,00	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	
Бутерброд с сыром	20/10	35/10	40/15	сыр твердый	5221,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	
				хлеб	385,00	0,020	0,035	0,045	0,020	0,035	0,045	

2-й день

салат из белокочанной капусты, моркови	60	100	100	белокочанная капуста	119,00	0,044	0,063	0,063	0,035	0,050	0,050
				морковь	160,00	0,011	0,031	0,031	0,010	0,030	0,030
				лук репчатый	200,00	0,003	0,003	0,003	0,004	0,004	0,004
				сахар	387,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
				соль йодированная	83,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
				масло растительное	634,00	0,006	0,010	0,010	0,006	0,010	0,010
котлеты мясные (духовые)	80	100	100	говядина (категории мясо)	2716,00	0,077	0,102	0,102	0,056	0,065	0,065
				сорта	173,00	0,014	0,018	0,018	0,014	0,023	0,023
				лук репчатый	97,00	0,006	0,009	0,009	0,005	0,010	0,010
				молоко 2,5%	421,00	0,014	0,018	0,018	0,014	0,023	0,023
				сухари	600,00	0,008	0,01	0,01	0,008	0,012	0,012
				масло растительное	634,00	0,005	0,006	0,006	0,005	0,007	0,007
				соль йодированная	83,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
				масло растительное	634,00	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004
				мука пшеничная (сорт)	166,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				томатное пюре	1200,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002
суп красный овощной	20	20	20	морковь	160,00	0,002	0,002	0,002	0,0016	0,0016	0,0016
				лук репчатый	97,00	0,0005	0,0005	0,0005	0,0004	0,0004	0,0004
				сахар	387,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
				соль йодированная	83,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
				картофель	220,00	0,117	0,180	0,180	0,088	0,135	0,135
				молоко 2,5%	421,00	0,016	0,024	0,024	0,015	0,023	0,023
гарнир картофельное пюре (масло сливочное)	100	150	150	соль йодированная	83,00	0,0001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				масло сливочное	4743,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
				сухофрукты	1500,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020
				сахар	387,00	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	кислота лимонная	1400,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	385,00	0,020	0,035

3-й день

булочки (говядина)	80	100	100	говядина (категории мясо)	2716,00	0,162	0,216	0,216	0,119	0,150	0,150				
				масло	150,00	0,010	0,015	0,015	0,008	0,012	0,012				
				лук репчатый	97,00	0,007	0,009	0,009	0,006	0,008	0,008				
				масло растительное	634,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001				
				соль йодированная	83,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001				
				молоко 2,5%	421,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005				
				сухофрукты	1500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001				
				кислота лимонная	1400,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001				
				хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	385,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040

печенье (пшеница)	80	100	100	зук репчатый	97,00	0,007	0,01	0,01	0,005	0,008	0,009
				масло растительное	674,00	0,007	0,01	0,01	0,007	0,01	0,01
				томатная паста	1200,00	0,008	0,010	0,010	0,008	0,010	0,010
				мука пшеничная 1 сорт	166,00	0,005	0,006	0,006	0,005	0,006	0,005
				соль йодированная	83,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
гарнир гречневая рассыпчатая	100	150	150	масло сливочное	4743,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
				гречка	383,00	0,048	0,071	0,071	0,048	0,071	0,071
				соль йодированная	83,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
Кюсель из плодов ..	200	200	200	яблоко	580,00	0,028	0,028	0,028	0,024	0,024	0,024
				сахар	387,00	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
				крахмал картофельный	1500,00	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной/пшеничный	385,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040
4-й день											
колбасы рубленые (духовые)	80	100	100	минтай	1900,00	0,066	0,089	0,089	0,048	0,065	0,065
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	166,00	0,014	0,018	0,018	0,014	0,018	0,018
				молоко 2,5%	421,00	0,019	0,025	0,025	0,019	0,025	0,019
				сахар	600,00	0,007	0,010	0,010	0,007	0,010	0,010
				соль йодированная	83,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
соус красный основной	20	20	20	масло растительное	654,00	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004
				мука пшеничная 1 сорт	166,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				томатная паста	1200,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002
				морковь	160,00	0,002	0,002	0,002	0,0016	0,0016	0,0016
				зук репчатый	97,00	0,0005	0,0005	0,0005	0,0004	0,0004	0,0004
				сахар	387,00	0,0007	0,0003	0,0003	0,0005	0,0005	0,0005
				соль йодированная	83,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
гарнир макаронный/сваренные с маслом сливочным	100/10	150/10	150/15	макаронны	549,00	0,035	0,053	0,053	0,055	0,053	0,053
				масло сливочное	4743,00	0,01	0,015	0,015	0,01	0,015	0,015
				соль йодированная	83,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	1500,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020
				сахар	387,00	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
				кислота лимонная	1400,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной/пшеничный	385,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040
5-й день											
Суп-лапша с птицей	200/25	250/25	250/25	курица(филе)	2100,00	0,035	0,035	0,035	0,030	0,030	0,030
				лапша	557,00	0,016	0,020	0,020	0,016	0,020	0,020
				морковь	160,00	0,010	0,013	0,013	0,008	0,010	0,013
				зук репчатый	97,00	0,009	0,012	0,012	0,008	0,010	0,010
				масло растительное	634,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003
соль йодированная	83,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001				
булочка с творогом	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта	320,00	0,001	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002
				мука пшеничная высшего сорта (ни подпылка)	320,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002
				сахар	387,00	0,001	0,004	0,004	0,001	0,004	0,001
				масло сливочное	4743,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				яйца (II категории)	507,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
				молоко 2,5%	421,00	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009
				творог	2353,00	0,013	0,013	0,013	0,013	0,013	0,013
				дрожжи прессованные	5895,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				соль йодированная	83,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003
				ванилин	5000,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003
				яйца (для смазки II категории)	507,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
чай с молоком и сахаром	200/20/5	200/20/5	200/20/5	чай высшего сорта	5664,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				молоко 2,5%	421,00	0,021	0,021	0,021	0,020	0,020	0,020
				сахар	387,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
яблоко	120	120	120	яблоко	580,00	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной/пшеничный	385,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040