





пр	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	25,24	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00	0,06	0,02	0,01		
пр	Хлеб ржаной	40	2,09	0,44	22,08	91,96	66,40	10,24	10,00	46,53	1,24	2,40		8,80	0,05	0,02	0,01		
338	Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20				0,04	0,02	10,00		
	<b>Итого</b>	885	18,74	17,50	116,35	712,81	1483,40	189,43	90,59	338,32	7,98	10,91	24,60	248,94	0,32	0,23	35,31	0,44	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	1480	50,24	48,44	243,85	1606,76	2323,09	745,32	190,80	958,87	11,26	54,66	49,18	297,58	242,70	0,65	1,18	37,96	0,65
	<b>3 ДЕНЬ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,26	219,12	54,54	10,86	33,48	0,44	0,04		2,05	0,02	0,02	2,81		
268	Котлета из говядины	90	14,18	13,75	11,77	230,40	174,53	9,38	27,54	150,08	2,41	0,43	12,96		0,05	0,13	0,23		
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,00	20,52	145,00	138,40	8,44	72,03	108,88	2,42	0,30		1,20	0,12	0,06	0,08		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	2,00	60,00		0,04	0,15	1,30		
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,57	93,52	44,27	12,80	13,20	39,80	0,44	2,40		8,80	0,04	0,02	0,00		
пр	Хлеб ржаной	20	1,50	0,22	11,04	45,98	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	1,20		4,40	0,03	0,02	0,01		
	<b>Итого</b>	560	28,22	26,36	87,58	696,16	747,56	216,06	142,63	445,50	6,46	6,37	72,96	16,45	20,00	0,30	0,40	4,35	0,08
	<b>Обед</b>																		
71	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	30/30	0,54	0,09	1,14	10,20	145,80	9,30	10,20	16,80	0,42	0,10			0,03	0,02	6,72		
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	308,24	39,38	20,90	43,68	0,98	0,10	9,60	7,28	0,04	0,04	8,54	0,01	
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	175	15,24	13,49	15,05	242,67	579,37	66,10	42,02	128,47	3,20	6,69	3,50	4,25	35,12	0,14	0,18	0,73	
358	Кисель из сока плодового	200	0,31		39,40	160,00	149,64	22,46	7,26	18,50	0,19				0,01	0,02	2,40		
пр	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	25,24	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00	0,06	0,02	0,01		
пр	Хлеб ржаной	40	2,09	0,44	22,08	91,96	66,40	10,24	10,00	46,53	1,24	2,40		8,80	0,05	0,02	0,01		
338	Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20				0,04	0,02	10,00		
	<b>Итого</b>	825	22,67	18,86	121,46	751,73	1582,78	179,48	115,88	314,73	8,78	12,29	13,10	31,33	35,12	0,37	0,33	28,40	0,01
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	1385	50,89	45,22	209,04	1447,89	2330,34	395,54	258,51	760,22	15,25	18,66	86,06	47,78	55,12	0,67	0,73	32,75	0,09
	<b>4 ДЕНЬ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,71	4,46	7,68	89,00	183,75	159,50	17,67	113,68	0,15	4,77	75,00	7,50	0,05	0,17	0,83	0,02	
225	Оладьи из творога с молоком сгущенным	50/20	7,33	7,42	20,06	176,00	129,87	113,73	14,87	118,51	0,36	19,42	20,42	31,36	0,04	0,18	0,33	0,07	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	2,00	60,00		0,06	0,18	1,59		
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,57	93,52	44,27	12,80	13,20	39,80	0,44	2,40		8,80	0,04	0,02	0,00		
	<b>Итого</b>	560	18,28	15,82	64,89	477,52	574,23	438,25	67,08	396,55	1,43	28,59	155,42	47,66	89,10	0,18	0,55	2,75	0,09
	<b>Обед</b>																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	3,62	10,83	80,38	279,06	3,11	18,49	35,58	1,00				0,02	0,03	3,32		
89	Щи зеленые	200	2,18	5,30	7,16	91,40	440,42	47,00	59,22	83,52	1,66	1,57	12,96	11,56	0,14	0,09	15,30	0,01	
284	Запеканка картофельная с мясом	200	23,30	29,25	27,72	455,00	1950,00	59,43	148,61	396,41	5,36	0,48	95,76	51,35	28,00	0,36	0,35	6,69	0,13
389	Сок фруктовый	180	0,90		18,20	76,57	216,22	12,61	7,21	12,61	2,52				0,02	0,02	3,60		
пр	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	25,24	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00	0,06	0,02	0,01		
пр	Хлеб ржаной	40	2,09	0,44	22,08	91,96	66,40	10,24	10,00	46,53	1,24	2,40		8,80	0,05	0,02	0,01		





208	Лапшевник с творогом	155	13,33	12,96	30,20	291,00	111,80	102,40	19,91	158,20	0,95	15,01	12,50	16,00	70,40	0,07	0,17	0,26	0,08
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	42,60	139,20	9,45	96,00	0,49				59,00	0,04	0,07	0,11	0,23
пр	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00	146,00	127,30	14,00	90,00	0,10	9,60		0,20	20,00	0,04	0,17	0,70	0,10
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	1,00	30,00		10,00	0,04	0,16	1,33	
422	Булка ванильная	60	4,74	7,56	13,35	170,47		6,72	8,52	22,89	0,42	2,32	4,61	7,26	7,20	0,34			0,02
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>27,44</b>	<b>32,67</b>	<b>78,28</b>	<b>749,47</b>	<b>455,00</b>	<b>502,22</b>	<b>67,28</b>	<b>459,89</b>	<b>2,37</b>	<b>27,93</b>	<b>47,11</b>	<b>23,46</b>	<b>166,60</b>	<b>0,53</b>	<b>0,57</b>	<b>2,40</b>	<b>0,43</b>
	<b>Обед</b>																		
71	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	30/30	0,54	0,09	1,14	10,20	145,80	9,30	10,20	16,80	0,42	0,10				0,03	0,02	6,72	
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	308,24	39,38	20,90	43,68	0,98	0,10	9,60	7,28		0,04	0,04	8,54	0,01
259	Жаркое по-домашнему из говядины	175	16,20	22,19	68,58	425,69	830,50	40,50	42,48	205,75	3,86	0,30	60,00	33,10		0,12	0,17	6,76	
350	Кисель из вишни	180	0,12	0,05	22,09	105,31	45,62	12,94	3,55	7,51	0,06					0,01	0,01	1,94	
пр	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	25,24	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
пр	Хлеб ржаной	40	2,09	0,44	22,08	91,96	66,40	10,24	10,00	46,53	1,24	2,40		8,80		0,05	0,02	0,01	
338	Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,04	0,02	10,00	
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>23,44</b>	<b>27,61</b>	<b>157,68</b>	<b>880,06</b>	<b>1729,89</b>	<b>144,36</b>	<b>112,63</b>	<b>381,02</b>	<b>9,31</b>	<b>5,90</b>	<b>69,60</b>	<b>60,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>0,31</b>	<b>33,97</b>	<b>0,01</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1365</b>	<b>50,88</b>	<b>60,28</b>	<b>235,96</b>	<b>1629,53</b>	<b>2184,89</b>	<b>646,58</b>	<b>179,91</b>	<b>840,91</b>	<b>11,68</b>	<b>33,83</b>	<b>116,71</b>	<b>83,64</b>	<b>166,60</b>	<b>0,88</b>	<b>0,88</b>	<b>36,37</b>	<b>0,44</b>
	<b>10 ДЕНЬ</b>																		
222	Пудинг из творога (запеч) со стущ.молоком	150/20	24,18	21,19	46,91	475,00	355,75	254,23	43,07	330,11	1,63	25,28	19,86	40,52	125,10	0,17	0,57	0,53	0,10
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	21,30	14,20	2,40	4,40	0,36							2,83	
пр	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	25,24	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
338	Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,04	0,02	10,00	
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>27,36</b>	<b>22,11</b>	<b>97,15</b>	<b>700,90</b>	<b>710,38</b>	<b>300,43</b>	<b>70,97</b>	<b>395,26</b>	<b>4,74</b>	<b>28,28</b>	<b>19,86</b>	<b>51,52</b>	<b>125,10</b>	<b>0,27</b>	<b>0,61</b>	<b>13,37</b>	<b>0,10</b>
	<b>Обед</b>																		
74	Икра овощная	60	1,31	1,67	7,36	49,73	195,66	32,87	12,30	30,70	0,44	0,04		2,05		0,02	0,03	4,21	
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	307,28	27,88	16,60	39,42	0,62	0,17	24,00	14,48		0,06	0,04	8,30	0,01
291	Плов из пшеницы	180	15,25	9,42	32,16	274,80	256,27	41,71	48,64	157,80	1,78	6,35		23,60	17,52	0,10	0,12	5,42	
389	Сок фруктовый	180	0,90		18,20	76,57	216,22	12,61	7,21	12,61	2,52					0,02	0,02	3,60	
пр	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	25,24	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
пр	Хлеб ржаной	40	2,09	0,44	22,08	91,96	66,40	10,24	10,00	46,53	1,24	2,40		8,80		0,05	0,02	0,01	
пр	Печенье	30	1,93	2,45	30,49	112,00	88,96	5,12	6,18	18,20	0,37				16,80		0,01	0,03	
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>25,40</b>	<b>18,47</b>	<b>142,85</b>	<b>798,16</b>	<b>1186,12</b>	<b>146,43</b>	<b>117,43</b>	<b>355,00</b>	<b>7,51</b>	<b>11,96</b>	<b>24,00</b>	<b>59,93</b>	<b>34,32</b>	<b>0,31</b>	<b>0,26</b>	<b>21,57</b>	<b>0,01</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1260</b>	<b>52,76</b>	<b>40,58</b>	<b>240,00</b>	<b>1499,06</b>	<b>1896,50</b>	<b>446,86</b>	<b>188,40</b>	<b>750,26</b>	<b>12,25</b>	<b>40,24</b>	<b>43,86</b>	<b>111,45</b>	<b>159,42</b>	<b>0,58</b>	<b>0,88</b>	<b>34,94</b>	<b>0,11</b>
	<b>11 ДЕНЬ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	60	0,66	3,67	2,74	46,61	147,67	10,64	10,47	19,10	0,50			4,28		0,03	0,02	10,83	
210	Омлет натуральный	170	15,80	18,13	28,39	328,27	226,23	116,83	18,29	255,88	2,99	38,94	55,80	66,00	367,84	0,12	0,57	4,29	1,14
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	55,20	10,00	5,60	22,80	0,60				20,00	0,04	0,02	0,10	0,08
пр	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00	146,00	127,30	14,00	90,00	0,10	9,60		0,20	20,00	0,04	0,17	0,70	0,10
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	2,00	60,00		20,00	0,04	0,15	1,30	
пр	Хлеб ржаной	20	1,50	0,22	11,04	45,98	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	1,20		4,40		0,03	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>25,80</b>	<b>31,07</b>	<b>89,95</b>	<b>727,86</b>	<b>746,34</b>	<b>395,67</b>	<b>67,36</b>	<b>501,04</b>	<b>4,94</b>	<b>51,74</b>	<b>115,80</b>	<b>74,88</b>	<b>427,84</b>	<b>0,30</b>	<b>0,95</b>	<b>17,23</b>	<b>1,32</b>





основание: сборник рецептов общественного питания Издательство "ГаммаПресс" 2003г

	белки	жиры	угл
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,04	1,02	4,27