Широбокова Оксана Анатольевна

Подписано цифровой подписью: Широбокова Оксана Анатольевна
Дата: 2025.02.21 12:03:11 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС № 17
_____ О.А.Широбокова
«___» _____ 2025 г

ПРИМЕРНОЕ
10-дневное меню на осенне-зимний период для питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих МБДОУ ДС № 17 г. Ставрополя

Составлено на основании «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий» Киев «Арий», Москва «Лада», 2008 г.
Составитель: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко;
«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий в дошкольных огранизациях» Москва «Дели плюс» 2014 г.
Могильный М.П.

Примерное десятидневное меню на осенне-зимний период для питания детей с 3-х до 7 лет, с 24. февраля 2025 г.

День 1

	№ рецепта	Наименование блюда	Продукты	Масса Брутто	Масса Нетто	Выход	Пищевые вещества Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Водорастворимые витамины, мг B 1	B 2	C	Жирорастворимые витамины D, мкг	A, мкг	Минеральные в-ва, мг Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
завтрак	№390 стр.169 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Каша пшенная молочная жидкая на ступенчатом меню	Крупа пшенная	27	27	180	2,9	0,8	16,3	84	0,08	0,008	0	0	0,5	2	42,3	8,4	19,5	54,7	0,63	1	0,6	6,6
			Молоко сгущенное	40	40		2,7	3	20,2	80	0,02	0,1	0,2	0	11,3	39,5	121,2	108	11,8	78,2	0,07	2,5	1	12,3
			Масло слив крест.	4	4		0,03	2,5	0,05	23,3	0	0,004	0	0,05	10,8	0,6	1	0,8	0	1	0,007	0	0,03	0,1
			Сахар	1	1		0	0	1	4	0	0	0	0	0	0,01	0,03	0,02	0	0	0,003	0	0	0
			Вода	180	160		0	0	0	0	0	0	0			3,2	0	16	3,2	0	0	0	0	0
					Итого		5,63	6,3	37,55	191,3	0,1	0,112	0,2	0,05	22,6	45,31	169,53	131,22	34,5	131,9	0,71	3,5	1,63	19
	№392 стр.312 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Чай с сахаром	Чай сухой	1	1	180	0,2	0,04	0,06	1,4	0,00	0,008	0,04	0	0,3	0,6	20,6	4,3	3,8	7,2	0,004	0	0	0
			Сахар	9	9		0	0	9	36	0	0	0	0	0	0,09	0,27	0,18	0	0	0,027	0	0	0
			Вода	180	160		0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,2	0	16	3,2	0	0	0	0	0
					Итого		0,2	0,04	9,06	37,4	0,00	0,008	0,04	0	0,3	3,89	20,87	20,48	7	7,2	0,031	0	0	0
	№1 стр.8 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Бутерброд с маслом	Батон йодированный	30	30	30/10	2,3	0,8	16,1	82,5	0,03	0,01	0	0	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0,01	0	0
			Масло сливочное крестьянск.	10	10		0,07	6,2	0,1	58,2	0	0,01	0	0,1	27	1,5	2,5	2	0	2,5	0,02	0	0,07	0,25
					Итого	40	2,37	7	16,2	140,7	0,03	0,02	0	0,1	27	129,6	30,1	7,7	3,9	22	0,38	0,01	0,07	0,25
	Итого 1 завтрак					400	8,2	13,34	62,81	369,4	0,13	0,14	0,24	0,15	49,9	178,8	220,5	159,4	45,4	161,1	1,121	3,51	1,7	19,25
	2 завтрак 10:30																							
		Сок фруктовый	Сок	100	100	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	0	0	6	120	7	4	7	1,4	1	0	0
	Итого завтрак					500	8,7	13,44	72,91	415,4	0,14	0,15	2,24	0,15	49,9	184,8	340,5	166,4	49,4	168,1	2,521	4,51	1,7	19,25
обед	№59 стр.122 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Борщ вегетарианский (мезгопитающийся)	Картофель	42	25	200	0,47	0,1	3,7	17,5	0,02	0,01	2	0	0,5	1	117,8	2,2	5	12,6	0,2	1,1	0,06	6,6
			Морковь	13	10		0,12	0,01	0,6	3	0,004	0,005	0,2	0,0	120,0	1,8	16,6	2,4	3,3	4,8	0,060	0,40	0,01	4,80
			Лук репчатый	4	3		0,04	0,005	0,2	1,1	0,001	0	0,12	0	0	0,09	4,35	0,8	0,36	1,5	0,020	0,08	0,01	0,80
			Масло растительное	4	4		0	3,5	0	31,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,07	0,000	0,00	0,00	0,00
			Капуста белокочанная	53	40		0,68	0,04	1,7	9,8	0,008	0,01	7,2	0	0,7	3,9	99,6	18,8	5,5	10,8	0,200	1,00	0,10	3,50
			Свекла	53	40		0,56	0,04	3,2	15,4	0,005	0,01	1,6	0	0,48	14	95,6	13	7,6	15	0,480	2,46	0,24	7,00
			Томат-паста	3	3		0,03	0,006	0,1	0,6	0,0002	0,0004	0,18	0	0	10,9	6,47	0,26	0,4	0,9	0,020	0,000	0,015	0,000
			Мука пшеничная	2	2		0,2	0,02	1,27	6,1	0,00	0	0	0	0	0,045	2	0,3	0,27	1,5	0,020	0,026	0,100	0,380
			Вода	180	160		0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,2	0	16	3,2	0	0	0	0	0
					Итого		2,1	3,722	10,77	85,1	0,04	0,0354	11,3	0	121,63	34,735	342,42	51,73	25,63	47,17	1,0	5,1	0,5	23,1
	№590 стр.268 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Жаркое по-домашнему	Картофель	167	100	150	1,7	0,4	14,4	70	0,10	0,02	8	0	2,0	4	58,6	8,7	20	50,2	0,80	4,2	0,022	26,2
			Лук репчатый	12	10		0,1	0,2	0,6	3,6	0,002	0	0,4	0	0	0,27	14	2,45	1	5	0,050	0,20	0,018	2,50
			Мясо говядина 1 кат.	44	40		7	5,6	0,8	78,6	0,016	0,04	0	0	0	19,7	108,1	3,1	7,5	65,4	0,9	2,5	0	22
			Томат-паста	6	6		0,06	0,012	0,2	1,2	0,0004	0,0006	0,36	0	0	21,8	12,9	0,52	0,8	1,8	0,040	0,000	0,030	0,000
			Масло растительное	5	5		0	4,3	0	39,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,08	0,000	0,00	0,00	0,00
					Итого		8,86	10,512	24	192,9	0,12	0,0608	8,76	0	2,0	45,8	193,6	14,8	29,3	122,5	1,8	6,9	0,1	50,7
	№372 стр. 302 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Компот из свежих плодов	Яблоки	41	36	180	0,14	0,14	3,2	14,6	0,008	0,006	1,4	0	1	7,1	83	5	2,8	3,4	0,68	0,63	0,09	1,4
			Сахар	18	18		0	0	18	72	0	0	0	0	0	0,18	0,54	0,36	0	0	0,05	0	0	0
			Вода	172	155		0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,1	0	15,5	3,1	0	0	0	0	0
					Итого		0,14	0,14	21,2	86,5	0,008	0,006	1,4	0	1	10,38	83,54	20,86	5,9	3,4	0,73	0,63	0,09	1,4
		Хлеб	Пшеничный	30	30	30	2,3	0,24	14,76	70,3	0,03	0,009	0	0	0	149,7	27,9	0	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
			Ржаной	25	25	25	1,65	0,3	8,35	42,7	0,045	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	1	0	7,75	0
					Итого	55	3,95	0,54	23,11	113	0,075	0,029	0	0	0	302,2	89,15	14,75	15,95	59	1,33	0,96	9,55	4,35
	Итого обед					585	15,05	14,914	79,08	477,5	0,2416	0,1312	21,46	0	124,63	393,085	708,71	102,11	76,78	232,05	4,85	13,556	10,244	79,53
полдник	№235 стр. 227 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Пудинг из творога (запеченный)	Творог 5%	98	97	130	19,1	4,20	2,6	125,6	0,03	0,2	0,19	0	16,2	30,2	90,17	140	19,4	165,6	0,3	7,68	25,6	27,3
			Крупа манная	10	10		0,97	0,09	6,4	30,36	0,01	0,003	0	0	0	0,22	10,79	1,76	1,5	7,39	0,08	0	0	1,76
			Сахар	7	7		0	0	7	28	0	0	0	0	0	0,07	0,21	0,14	0	0	0,02	0	0	0
			Яйцо	6	6		0,7	0,6	0,035	8,6	0	0,02	0	0,13	9,35	6,1	7	2,9	0,62	10	0,13	1	1,6	2,9
			Сметана 15%	5	5		0,125	0,62	0,16	7	0,00	0,00	0,007	0	3,2	1,5	4,75	3,75	0,35	2,5	0,007	0,350	0,012	0,700
			Масло слив. Крест.	5	5		0,035	3,1	0,05	29,1	0	0,005	0	0,05	13,5	0,75	1,25	1	0	1,25	0,01	0	0,035	0,125
			Ванилин	0,01	0,01		0	0	0,008	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			Сухари панировочные	5	5		0,8	0,25	3,3	19,7	0,5	0,2	0	0	0	30,5	9,7	9,1	2,1	8,25	0,26	0	0	0
			Изюм	13	13		0,27	0,05	7,78	32,77	0,013	0,007	0	0	0,46	11,5	89,5	9,1	4,7	14,8	0,3	0,1	0,06	26,7
					Итого		21,8	8,97	27,333	281,06	0,56	0,438	0,197	0,18	45,71	86,84	213,37	167,75	28,67	229,59	1,097	9,13	27,307	59,485
	№965 стр.404 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Молоко кипяченое	Молоко 2,5%	190	180	180	4,86	4	8	86,76	0,05	0,2	0,9	0	23,76	68,4	218,12	190	22	141	0,16	14,25	3,16	31,68
					Итого		4,86	4	8	86,76	0,05	0,2	0,9	0	23,76	68,4	218,12	190	22	141	0,16	14,25	3,16	31,68
		Хлеб	Пшеничный	15	15	15	1,15	0,12	7,38	35,16	0,02	0,0045	0	0	0	74,85	13,95	3	2,1	9,75	0,18	0,48	0,9	2,17
	Итого полдник					325	27,81	13,09	42,713	402,97	0,624	0,6425	1,097	0,18	69,47	230,09	445,44	360,75	52,77	380,34	1,417	23,86	31,367	93,335
ужин	№398 стр. 314 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника сушеные	10	10	100	0,33	0,14	4,83	28,38	0,005	0,027	100	0	81,66	1,1	5	6	1,6	1,66	0,03	0	0	0
			Сахар	5	5		0	0	5	20	0	0	0	0	0	0,05	0,15	0,1	0	0	0,015	0	0	0
			Вода	110	100		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	10	2	0	0	0	0	0
					Итого		0,33	0,14	9,83	48,38	0,005	0,027	100	0	81,66	3,15	5,15	16,1	3,6	1,66	0,045	0	0	0
		Хлеб	Ржаной	25	25	25	1,65	0,3	8,35	42,7	0,045	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	1	0	7,75	0
	Итого ужин					125	1,98	0,44	18,18	91,08	0,05	0,047	100	0	81,66	155,65	66,4	24,85	15,35	41,16	1,045	0	7,75	0
	Итого за весь день					1535	53,54	41,884	212,883	1386,95	1,0556	0,9707	124,797	0,33	325,66	963,625	1561,05	654,11	194,3	821,65	9,833	41,926	51,061	192,115

День 2

	№ рецептуры	Наименование блюда	Продукты	Масса: Брутто	Масса: Нетто	Выход	Пищевые вещества: Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Водорастворимые витамины, мг: В 1	В 2	С	Жирорастворимые витамины: D, мкг	А, мкг	Минеральные в-ва, мг: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
З а в т р а к	№93 стр.138 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Суп молочный с макаронными изделиями	Молоко 2,5%	133	126	180	3,4	2,7	5,5	60,7	0,036	0,15	0,65	0	16,6	47,8	152,6	133	13,3	98,6	0,1	10	2,2	22,2
			Сахар	1	1		0	0	1	4	0	0	0	0	0	0,01	0,03	0,02	0	0	0,003	0	0	0
			Масло слив. Крест.	2	2		0,015	1,25	0,025	11,6	0	0,002	0	0,025	5,4	0,3	0,5	0,4	0	0,5	0,0035	0	0,015	0,5
			Макаронные изделия	24	18		1,47	0,24	8,8	43,7	0,017	0,007	0	0	1,48	1,75	15,3	3,9	2	12,9	0,24	0,52	0	3,9
			Вода	86	77		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,5	0	7,7	1,5	0	0	0	0	0
			Итого				4,885	4,19	15,325	120	0,05	0,159	0,65	0,025	23,48	51,36	168,43	144,02	18,8	112	0,3465	10,52	2,215	26,6
	№395 стр.313 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	2	2	180	0,4	0,25	0,18	4,8	0,001	0,003	0	0	0,03	0,18	2,5	2,2	7,3	11,3	0,38	0	0	0
			Сахар	10	10		0	0	10	40	0	0	0	0	0	0,1	0,3	3,2	0	0	0,03	0	0	0
			Молоко 2,5%	95	90		2,4	1,98	3,96	43,3	0,026	0,1	0,46	0	11,8	34,2	109	95	10,9	70,4	0,08	7,1	1,5	15,8
			Вода	120	108		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,1	0	10,8	2,1	0	0	0	0	0
			Итого				2,8	2,24	14,14	88,2	0,027	0,103	0,46	0	11,83	36,59	111,8	108,2	20,3	81,7	0,49	7,1	1,5	15,8
	№1 стр.8 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Бутерброд с маслом	Батон йодированный	30	30	30/10	2,3	0,8	16,1	82,5	0,03	0,01	0	0	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0,01	0	0
			Масло сливочное крестьян.	10	10		0,07	6,2	0,1	58,2	0	0,01	0	0,1	27	1,5	2,5	2	0	2,5	0,02	0	0,07	0,25
			Итого			40	2,37	7	16,2	140,7	0,03	0,02	0	0,1	27	129,6	30,1	7,7	3,9	22	0,38	0,01	0,07	0,25
	Итого 1 завтрак					400	10,055	13,43	45,665	348,9	0,11	0,282	1,11	0,125	62,31	217,55	310,33	259,92	43	215,7	1,2165	17,63	3,785	42,65
	2 завтрак 10:30																							
	№965 стр.404 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Молоко кипяченое	Молоко 2,5%	106	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2	0,029	0,12	0,52	0	13,2	38	121,18	105,6	12,18	78,3	0,09	7,92	1,76	17,6
			Итого				2,7	2,2	4,4	48,2	0,029	0,12	0,52	0	13,2	38	121,18	105,6	12,18	78,3	0,09	7,92	1,76	17,6
	Итого завтрак					500	12,755	15,63	50,065	397,1	0,139	0,402	1,63	0,125	75,51	255,55	431,51	365,52	55,18	294	1,3065	25,55	5,545	60,25
О б е д	№80 стр.132 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Суп картофельный с крупой	Картофель	100	80	200	1,1	0,24	8,6	42	0,06	0,02	4,0	0	1,2	2,4	35,3	5,38	12	30,2	0,48	2,8	0,14	15,8
			Морковь	10	8		0,38	0,008	3,46	2,4	0,003	0,004	0,10	0,0	98,0	1,2	13,28	1,0	2,6	3,0	0,048	0,32	0,008	3,80
			Лук репчатый	10	8		0,06	0,15	3,48	2,80	0,003	0	0,32	0	0	3,24	11,2	2	0,8	4	0,040	0,16	0,016	2,00
			Масло растительное	2	2		0	1,75	0	15,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,06	0,001	0,00	0,00	0,00
			Крупа пшенная	4	4		0,42	0,12	2,44	12,4	0,012	0,001	0	0	0,07	0,1	7,07	1	3	6,1	0,1	0,15	0,08	1
			Вода	167	150		0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	15	3	0	0	0	0	0
			Итого				1,7	2,278	12,2	75,48	0,06	0,025	5,38	0	97,3	7,2	66,9	25,2	21,4	46,5	0,7	3,2	0,2	22,6
	№619 стр.282 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Тефтели (из говядины)	Мясо говядина 1 кат.	64	63	80	11	8,9	1,35	123,8	0,028	0,107	0	0	0	31,1	170,4	4,5	12	105	1,4	4	0	34,8
			Крупа рисовая	8	8		0,5	0,27	5,38	24,3	0,004	0,002	0	0	0	0,7	6,6	0,56	3,48	10,4	0,08	0,1	1	3,5
			Лук репчатый	31	26		0,22	0,05	1,7	3,5	0,038	0	1	0	0	0,08	37,7	6,8	3,1	13	0,130	5,65	0,07	6,50
			Мука пшеничная	6	6		0,6	0,06	3,8	18,3	0,01	0	0	0	0	0,13	6	0,9	0,8	4,5	0,090	0,078	0,300	1,100
			Масло растительное	6	6		0	5,7	0	47,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,000	0,00	0,00	0,00
			Итого				12,42	14,28	12,23	223,3	0,038	0,072	1	0	0	32,71	220,7	12,86	19,38	131	1,45	4,828	1,365	45,9
	№792 стр.347 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Соус томатный	Лук репчатый	2,5	2	50	0,025	0,004	0,15	0,73	0,0006	0	0,36	0	0	0,06	2,9	0,5	0,24	1	0,010	0,05	0,01	0,50
			Морковь	4	3		0,03	0,002	0,18	0,9	0,001	0,001	0,36	0,0	30,0	0,5	5	0,7	1	1,4	0,018	0,12	0,005	1,40
			Масло слив. Крест.	2	2		0,015	1,25	0,025	11,6	0	0,002	0	0,025	5,4	0,3	0,5	0,4	0	0,5	0,0035	0	0,015	0,5
			Мука пшеничная	2	2		0,2	0,02	1,27	6,1	0,00	0	0	0	0	0,045	2	0,3	0,27	1,3	0,020	0,026	0,100	0,380
			Соль	0,5	0,5		0	0	0,5	2	0	0	0	0	0	0,305	0,015	0,01	0	0	0,0015	0	0	0
			Томат паста	8	8		0,00	0,015	0,36	1,6	0,000	0,001	3,80	0	0	29	17,25	0,7	1	2,4	0,050	0,000	0,040	0,000
			Итого				0,35	1,293	2,365	22,93	0,009	0,004	0,62	0,025	41,4	29,80	27,665	2,61	2,51	6,8	0,103	0,196	0,163	2,78
	№409 стр.177 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Пюре из бобовых (гороховое)	Горох шлифованный	58	55	130	12,11	1,18	29,0	177,3	0,4	0,50	0	0	0,83	16,2	471,3	65,8	60,8	186	4	2,7	7,3	21,6
			Вода	95	95		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,9	0	11,2	1,9	0	0	0	0	0
			Масло слив. Крест.	3	3		0,02	1,9	0,037	17,5	0	0,003	0	0,037	8,1	0,45	0,75	0,6	0	0,75	0,005	0	0,02	0,075
			Итого				12,19	3,08	29,237	194,8	0,4	0,083	0	0,037	8,93	18,55	472,05	77,6	62,7	186,75	4,005	2,7	7,32	21,675
	№372 стр.302 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Компот из свежих плодов	Яблоки	41	36	180	0,14	0,14	3,2	14,5	0,020	0,006	1,4	0	1	1,1	83	5	2,8	3,4	0,80	0,63	0,09	1,4
			Сахар	18	18		0	0	18	72	0	0	0	0	0	0,18	0,54	0,36	0	0	0,05	0	0	0
			Вода	117	108		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,1	0	15,5	3,1	0	0	0	0	0
			Итого				0,14	0,14	21,2	86,5	0,008	0,006	1,4	0	1	10,38	83,54	20,86	5,9	3,4	0,73	0,63	0,09	1,4
		Хлеб	Пшеничный	30	30	30	2,3	0,24	14,79	70,3	0,03	0,005	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,48	1,8	4,35
			Ржаной	25	25	25	1,65	0,3	8,35	42,7	0,045	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	1	0	7,75	0
			Итого			55	3,95	0,54	23,11	113	0,075	0,025	0	0	0	302,2	89,15	14,75	15,95	59	1,33	0,96	9,55	4,35
	Итого обед					695	30,75	21,631	100,342	716,01	0,5941	0,219	8,3	0,062	148,6	400,95	959,955	153,86	127,84	433,4	8,486	12,544	18,732	98,705
П о л д н и к	№511 стр.229 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Шницель рыбный натуральный	Рыба с/м Минтай	82	69	80	10,3	0,55	0	46,1	0,05	0,08	0,13	0,10	4,1	20,9	240,5	24,28	33	164	0,48	91	8,6	425
			Лук репчатый	16	14		0,17	0,028	0,9	5,9	0,003	0	0,06	0	0	0,42	20,3	3,5	1,68	7	0,070	0,35	0,035	3,50
			Сухари панировочные	9	9		1,12	0,45	6	36,6	0,9	0,36	0	0	0	65,7	17,5	16,4	3,8	14,6	0,45	0	0	0
			Масло растительное	8	8		0	7	0	63,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,14	0,003	0,00	0,00	0,00
			Молоко 2,5%	7	7		0,18	0,15	0,3	3,36	0,002	0,007	0,035	0	0,9	2,66	8,5	7,38	0,84	5,47	0,008	0,55	0,1	1,2
			Соль	3	3		0,05	0,3	0,017	4,8	0	0,01	0	0,26	4,8	1,2	3,5	1,45	0,31	3	0,05	0,5	0,8	1,45
			Итого				12,12	8,478	7,217	157,46	0,96	0,437	0,725	0,10	9,6	92,68	290,3	53,01	39,63	176,41	1,066	92,4	10,535	431,35
	№343 стр.289 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Рагу овощное (2-й вариант)	Картофель	50	30	105	0,55	0,12	4,4	21	0,03	0,01	2,4	0	0,9	1,2	17,6	2,9	6	15,1	0,24	1,3	0,07	7,9
			Морковь	29	18		0,18	0,018	0,98	4,8	0,006	0,008	0,32	0,0	162,0	2,0	26,56	3,8	5,2	7,5	0,096	0,64	0,018	7,60
			Лук репчатый	20	9		0,1	0,018	0,57	3,27	0,003	0	0,36	0	0	0,27	13	2,25	1	4,5	0,045	0,27	0,020	2,25
			Масло слив. Крест.	5	5		0,037	3,1	0,06	29,1	0	0,005	0	0,05	13,5	0,75	1,25	1	0	1,25	0,008	0	0,037	0,13
			Кабачки	26	18		0,16	0,01	0,72	3,7	0,006	0,08	0,6	0	27	3,54	30,5	3,96	2,19	3,9	0,090	0,150	0,046	13,600
			Капуста белокочанная	51	38		0,58	0,038	1,8	9,3	0,007	0,009	9,8	0	0,86	3,7	94,6	16	5,2	10,26	0,190	1,00	0,10	3,30
			Итого				1,667	3,303	8,31	71,17	0,046	0,112	10,48	0,06	233,76	9,06	183,51	29,61	19,59	42,61	0,639	3,31	0,289	34,77
	№348 стр.292 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Соус томатный 2	Лук репчатый	2	1	45	0,01	0,002	0,08	0,36	0,000	0	0,04	0	0	0,03	1,4	0,25	0,1	0,5	0,005	0,02	0,002	0,25
			Морковь	4	3		0,03	0,003	0,18	0,9	0,001	0,001	0,06	0,0	30,0	0,5	5	0,7	1	1,4	0,018	0,12	0,003	1,40
			Масло слив. Крест.	2	2		0,015	1,25	0,025	11,6	0	0,002	0	0,025	5,4	0,3	0,5	0,4	0	0,5	0,0035	0	0,015	0,5
			Мука пшеничная	2	2		0,2	0,02	1,27	6,1	0,00	0	0	0	0	0,045	2	0,3	0,27	1,3	0,020	0,026	0,100	0,380
			Соль	0,5	0,5		0	0	0,5	2	0	0	0	0	0	0,005	0,015	0,01	0	0	0,0015	0	0	0
			Томат паста	4	4		0,04	0,006	0,13	0,6	0,0025	0,0005	0,28	0	0	14,5	8,6	3,5	0,5	1,2	0,025	0,000	0,020	0,000
			Итого				0,295	1,283	2,165	21,76	0,01	0,0035	0,34	0,025	41,4	15,36	17,515	5,16	1,87	5,1	0,073	0,17	0,14	2,53
	№392 стр.312 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Чай с сахаром	Чай сухой	1	1	180	0,2	0,04	0,06	1,4	0,00	0,008	0,04	0	0,3	0,6	20,6	4,3	3,8	7,2	0,004	0	0	0
			Сахар	9	9		0	0	9	36	0	0	0	0	0	0,09	0,27	0,18	0	0	0,027	0	0	0
			Вода	180	180		0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,2	0	16	3,2	0	0	0	0	0
			Итого				0,2	0,04	9,06	37,4	0,00	0,008	0,04	0	0,3	3,89	20,87	20,48	7	7,2	0,031	0	0	0
		Хлеб	Пшеничный	15	15	15	1,15	0,12	7,38	35,15	0,02	0,0085	0	0	0	74,85	13,95	3	2,1	9,75	0,16	0,48	0,9	2,17
	Итого полдник					425	15,432	13,223	34,132	322,94	1,0277	0,565	11,585	0,275	285,06	195,84	529,145	111,26	70,19	241,07	1,969	96,36	11,864	470,67
У ж и н	№398 стр.314 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника сушеные	10	10	100	0,33	0,14	4,83	28,38	0,005	0,027	100	0	81,66	1,1	5	6	1,6	1,66	0,03	0	0	0
			Сахар	5	5		0	0	5	20	0	0	0	0	0	0,05	0,15	0,1	0	0	0,015	0	0	0
			Вода	110	100		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	10	2	0	0	0	0	0
			Итого				0,33	0,14	9,83	48,38	0,005	0,027	100	0	81,66	3,15	5,15	16,1	3,6	1,66	0,045	0	0	0
		Хлеб	Ржаной	25	25	25	1,65	0,3	8,35	42,7	0,045	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	1	0	7,75	0
	Итого ужин					125	1,98	0,44	18,18	91,08	0,05	0,047	100	0	81,66	155,65	66,4	24,85	15,35	41,16	1,045	0	7,75	0
	Итого за весь день					1745	60,917	50,904	202,719	1527,13	1,8108	1,233	121,515	0,462	590,83	1007,99	1984,01	655,49	268,56	1009,63	12,8065	134,454	43,891	629,575

День 3

	№ рецепта	Наименование блюда	Продукты	Масса Брутто	Масса Нетто	Выход	Пищевые вещества Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Водорастворимые витамины, мг B 1	B 2	C	Жирорастворимые витамины D , мкг	A, мкг	Минеральные в-ва, мг Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
завтрак	№390 стр.169 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Каша манная молочная жидкая	Крупа манная	24	24	180	2,3	0,2	15,36	72,8	0,02	0,007	0	0	0	0,52	25,8	4,2	3,6	17,7	0,2	0	0	4,2
			Масло слив.Крест.	4	4		0,03	2,5	0,05	23,3	0	0,004	0	0,05	10,8	0,6	1	0,8	0	1	0,007	0	0,03	0,1
			Молоко 2,5%	105	100		2,7	2,2	4,4	48,2	0,03	0,12	0,52	0	13,2	38	121,1	105,6	12,2	78,5	0,09	7,9	1,76	17,6
			Вода	70	60		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2	0	6	1,2	0	0	0	0	0
			Сахар	4	4		0	0	4	16	0	0	0	0	0	0,04	0,12	0,08	0	0	0,012	0	0	0
					Итого		5,03	4,9	23,81	160,3	0,05	0,131	0,52	0,05	24	40,36	148,02	116,68	17	97	0,309	7,9	1,79	21,9
	№397 стр.314 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Какао с молоком	Какао-порошок	1	1	180	0,2	0,13	0,1	2,5	0	0,0016	0	0	0,018	0,1	12,5	1,1	3,7	5,7	0,2	0	0	2,15
			Сахар	10	10		0	0	10	40	0	0	0	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0
			Молоко 2,5%	116	110		3	2,4	4,8	53	0,03	0,13	0,57	0	14,5	41,8	133,2	116,16	13,4	86,13	0,1	8,6	2	19,36
			Вода	90	80		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,6	0	8	1,6	0	0	0	0	0
					Итого		3,2	2,53	14,9	95,5	0,03	0,1316	0,57	0	14,518	43,6	146	125,46	18,7	91,83	0,33	8,6	2	21,51
	№1 стр.8 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Бутерброд с маслом	Батон йодированный	30	30	30/10	2,3	0,8	16,1	82,5	0,03	0,01	0	0	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0,01	0	0
			Масло сливочное крестьянк.	10	10		0,07	6,2	0,1	58,2	0	0,01	0	0,1	27	1,5	2,5	2	0	2,5	0,02	0	0,07	0,25
					Итого	40	2,37	7	16,2	140,7	0,03	0,02	0	0,1	27	129,6	30,1	7,7	3,9	22	0,38	0,01	0,07	0,25
	Итого 1 завтрак					400	10,6	14,43	54,91	396,5	0,11	0,2826	1,09	0,15	65,518	213,56	324,12	249,84	39,6	210,83	1,019	16,51	3,86	43,66
	2 завтрак 10:30																							
		Сок фруктовый	Сок	100	100	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	0	0	6	120	7	4	7	1,4	1	0	0
	Итого завтрак					500	11,1	14,53	65,01	442,5	0,12	0,2926	3,09	0,15	65,518	219,56	444,12	256,84	43,6	217,83	2,419	17,51	3,86	43,66
обед	№82 стр.133 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Суп картофельный с макаронными изделиями	Картофель	100	60	200	1,1	0,24	8,6	42	0,06	0,02	4,8	0	1,2	2,4	35,3	5,28	12	30,2	0,48	2,6	0,14	15,8
			Морковь	10	8		0,09	0,008	0,48	2,4	0,003	0,004	0,16	0,8	96,0	1,3	13,28	1,9	2,6	3,8	0,048	0,32	0,008	3,80
			Лук	10	8		0,08	0,16	0,48	2,88	0,002	0	0,32	0	0	0,24	11,2	2	0,8	4	0,040	0,16	0,016	2,00
			Макаронные изделия	8	8		0,8	0,14	5	26	0,01	0,004	0	0	0,04	1	8,7	1,65	1,1	7,4	0,14	0,3	0	2,2
			Масло растительное	2	2		0	1,79	0	15,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,35	0,000	0,00	0,00	0,00
			Вода	150	140		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,8	0	14	2,8	0	0	0	0	0
					Итого		2,07	2,298	14,76	88,08	0,06	0,028	5,28	0	98,0	7,7	68,5	24,8	19,3	45,8	0,7	3,4	0,2	23,8
	№305 стр.271 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Котлета, рубленая из бройлеров-цыплят	Филе куриное	54	52	75	11,6	0,88	0,2	64,7	0,026	0,029	0,37	0	2,6	23,7	126	3,66	38,9	77,36	0,63	2,7	10,4	59,4
			Масло растительное	5	5		0	4,3	0	39,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,08	0,000	0,00	0,00	0,00
			Молоко 2,5%	18	18		0,46	0,4	0,8	8,3	0,0046	0,2	0,086	0	2,26	6,5	20,8	18,15	2,1	13,46	0,15	1,3	0,3	3
			Сухари панировочные	7	7		0,8	0,36	4,6	27,8	0,7	0,26	0	0	0	51,1	13,6	12,75	3	11,5	0,35	0	0	0
			Пшеничный хлеб	12	12		0,87	0,09	5,9	28	0,01	0,003	0	0	0	60	11,1	2,4	1,6	7,8	0,13	0,38	0,72	1,74
					Итого		13,63	6,02	11,5	158,1	0,7406	0,512	0,456	0	5,06	141,3	171,5	36,96	45,6	110	1,26	4,38	11,42	64,14
	№708 стр.322 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Капуста тушеная	Капуста белокочанная	213	149	130	2,5	0,15	6,27	38,46	0,027	0,035	26,6	0	2,6	14,5	371	82,7	20,4	40,2	0,740	4,00	0,40	13,00
			Морковь	4	3		0,03	0,003	0,18	1	0,001	0,001	0,06	0,0	36,0	0,5	5	0,7	1	1,4	0,018	0,12	0,003	1,40
			Лук репчатый	6	5		0,05	0,1	0,3	1,8	0,001	0	0,2	0	0	0,15	7	1,25	0,5	2,5	0,250	0,10	0,010	1,25
			Масло растительное	5	5		0	4,3	0	39,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,08	0,000	0,00	0,00	0,00
			Мука пшеничная	2	2		0,2	0,02	1,27	6,1	0,00	0	0	0	0	0,045	2	0,3	0,27	1,5	0,020	0,026	0,100	0,380
			Сахар	3	3		0	0	3	12	0	0	0	0	0	0,03	0,09	0,06	0	0	0,009	0	0	0
			Томат-паста	6	6		0,06	0,012	0,2	1,2	0,0004	0,0008	0,36	0	0	21,0	12,9	0,52	0,8	1,8	0,040	0,000	0,030	0,000
					Итого		2,84	4,585	11,22	98,06	0,03	0,0368	27,22	0	38,6	37,0	398,0	65,5	23,0	47,5	1,1	4,2	0,5	16,0
	№376 стр.304 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Компот из сушеных фруктов	Сухофрукты	18	18 (45)	180	0,34	0	9,8	40	0,0003	0,001	0,01	0	10,8	0	0	35,6	1,5	3,1	0,046	0	0	0
			Сахар	14	14		0	0	14	56	0	0	0	0	0	0,14	0,42	0,28	0	0	0,042	0	0	0
			Вода	200	180		0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,6	0	18	3,6	0	0	0	0	0
					Итого		0,34	0	23,6	96	0,0003	0,001	0,01	0	10,8	3,74	0,42	53,88	5,1	3,1	0,088	0	0	0
		Хлеб	Пшеничный	20	20	20	1,5	0,16	9,84	46,86	0,02	0,008	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	12,8	0,22	0,64	1,2	2,9
			Ржаной	25	25	25	1,65	0,3	8,35	42,7	0,045	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	38,5	1	0	7,75	0
					Итого	45	3,15	0,46	18,19	89,56	0,065	0,026	0	0	0	252,3	79,85	12,75	14,55	52,3	1,22	0,64	8,95	2,9
	Итого обед					630	22,03	13,363	79,27	529,8	0,8999	0,6038	32,966	0	152,5	442,065	718,24	193,96	107,52	258,63	4,353	12,646	21,077	106,87
полдник	№240 стр. 230 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Пудинг из творога с яблоком	Творог 5%	97	96	140	19	4,2	2,6	124,3	0,03	0,2	0,16	0	19	30	89,2	138,5	19,2	183,7	0,3	7,6	25,3	27
			Яблоки	37	32		0,12	0,12	2,8	13	0,007	0,005	1,2	0	1	6,3	73,8	4,4	2,5	3	0,6	0,56	0,08	1,2
			Сахар	10	10		0	0	10	40	0	0	0	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0
			Яйцо	14	14		1,8	1,4	0,08	20	0	0,05	0	0,3	21,8	14,2	16,3	6,78	1,45	23,3	0,3	2,45	3,7	6,76
			Сметана 15%	5	5		0,12	0,62	0,16	7	0,00	0,00	0,007	0	3,2	1,5	4,75	3,7	0,37	2,5	0,007	0,170	0,010	0,730
			Масло слив. Крест	5	5		0,037	3,1	0,06	29,1	0	0,005	0	0,06	13,5	0,75	1,25	1	0	1,25	0,008	0	0,037	0,12
			Сухари панировочные	5	5		0,5	0,25	3,3	19,7	0,5	0,2	0	0	0	36,5	9,7	0,1	2,1	8,2	0,25	0	0	0
					Итого		21,38	9,69	19,00	253,10	0,55	0,46	1,39	0,36	58,50	88,35	195,30	163,66	25,62	221,95	1,50	10,98	29,13	35,81
	№966 стр.405 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Кефир	Кефир	186	180	180	5,2	4,5	7,2	90,2	0,07	0,3	1,26	0	39,6	90	262,8	216	25,2	162	0,18	16,2	3,6	36
					Итого		5,2	4,5	7,2	90,2	0,07	0,3	1,26	0	39,6	90	262,8	216	25,2	162	0,18	16,2	3,6	36
		Кондитерские изделия (вафли, печенье, пряники)	Печенье	20	20	20	1,5	3,6	13,4	92,6	0,07	0,05	0	0	28,4	5,6	17	4,6	2	11	0,84	0	0	0
		Хлеб	Пшеничный	20	20	20	1,5	0,16	9,84	46,86	0,02	0,008	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	12,8	0,22	0,64	1,2	2,9
	Итого полдник					360	29,58	17,95	49,44	482,76	0,71	0,82	2,65	0,36	124,50	284,75	493,70	388,26	55,62	409,75	2,74	27,82	33,93	74,71
ужин	№393 стр.312 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Чай с лимоном	Чай сухой	0,5	0,5	100	0,1	0,02	0,03	0,7	0,00	0,004	0,02	0	0,15	0,3	10,3	2,15	1,9	3,8	0,002	0	0	0
			Сахар	5	5		0	0	5	20	0	0	0	0	0	0,05	0,15	0,1	0	0	0,015	0	0	0
			Лимон	3,5	3		0,02	0,003	0,085	0,425	0,0008	0,0004	0,47	0	0,034	0,25	4,05	1,05	0,31	0,55	0,015	0,0025	0,0085	0,25
			Вода	100	90		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,8	0	9	1,6	0	0	0	0	0
					Итого		0,12	0,023	5,115	21,125	0,00	0,0044	0,49	0	0,184	2,2	14,5	12,3	3,81	4,15	0,032	0,0025	0,0085	0,25
		Хлеб	Ржаной	25	25	25	1,65	0,3	8,35	42,7	0,045	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	38,5	1	0	7,75	0
	Итого ужин					125	1,77	0,323	13,465	63,825	0,0448	0,0244	0,49	0	0,184	154,7	75,75	21,05	15,56	43,65	1,032	0,0025	7,7585	0,25
	Итого за весь день					1615	64,477	46,166	207,185	1518,885	1,7707	1,7398	39,193	0,51	342,702	1101,075	1731,81	860,11	222,3	929,86	10,539	57,9785	66,6225	225,49

День 4

	№ рецепта	Наименование блюда	Продукты	Масса Брутто	Масса Нетто	Выход	Пищевые вещества Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Водорастворимые витамины, мг B 1	B 2	C	Жирорастворимые витамины D , мкг	A, мкг	Минеральные в-ва, мг Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
завтрак	№390 стр.169 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Каша гречневая молочная жидкая	Крупа гречневая	30	30	180	3,5	0,85	15,6	84,4	0,09	0,045	0	0	0,35	0,68	94,6	5,25	52,2	77,75	1,75	0,85	1,5	6
			Молоко 2,5%	105	100		2,7	2,2	4,4	48,2	0,03	0,12	0,52	0	13,2	38	121,1	105,6	12,2	78,3	0,09	7,9	1,76	17,6
			Масло слив крест.	4	4		0,03	2,5	0,05	23,3	0	0,004	0	0,05	10,8	0,5	1	0,8	0	1	0,007	0	0,03	0,1
			Сахар	4	4		0	0	4	16	0	0	0	0	0	0,04	0,12	0,08	0	0	0,012	0	0	0
			Вода	70	60		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2	0	6	1,2	0	0	0	0	0
					Итого		6,23	5,55	24,05	171,9	0,12	0,169	0,52	0,05	24,35	40,52	216,82	117,73	65,6	157,05	1,859	8,75	3,29	23,7
	№395 стр.313 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	2	2	180	0,4	0,28	0,38	4,8	0,001	0,003	0	0	0,03	0,19	2,5	2,2	7,3	11,3	0,38	0	0	0
			Сахар	10	10		0	0	10	40	0	0	0	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0
			Молоко 2,5%	95	90		2,4	1,98	1,96	43,3	0,026	0,1	0,46	0	11,8	34,2	109	35	10,9	70,4	0,08	7,1	1,5	15,8
			Вода	120	108		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,1	0	10,8	2,1	0	0	0	0	0
					Итого		2,8	2,24	14,14	88,2	0,027	0,103	0,46	0	11,83	36,59	111,8	108,2	20,3	81,7	0,49	7,1	1,5	15,8
	№3 стр.8 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Бутерброд с сыром	Батон йодированный	30	30	50	2,3	0,8	16,1	82,5	0,03	0,01	0	0	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0,01	0	0
			Сыр Российский	16	15		3,2	3,9	0	48,1	0,004	0,036	0,04	0,14	23,4	92,3	11	116,1	4,56	65,25	0,13	0	2	0
			Масло слив крест.	5	5		0,037	3,1	0,06	29,1	0	0,005	0	0,06	13,5	0,75	1,25	1	0	1,25	0,008	0	0,037	0,12
					Итого		5,537	7,8	16,16	159,7	0,034	0,051	0,04	0,2	36,9	221,15	39,85	122,8	8,46	86	0,498	0,01	2,037	0,12
	Итого 1 завтрак					410	14,567	15,59	54,35	419,8	0,181	0,323	1,02	0,25	73,08	298,26	368,47	348,73	94,36	324,75	2,847	15,86	6,827	39,62
	2 завтрак 10:30																							
	№965 стр.404 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Молоко кипяченое	Молоко 2,5%	106	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2	0,029	0,12	0,52	0	13,2	38	121,18	105,6	12,18	78,3	0,09	7,92	1,76	17,6
					Итого		2,7	2,2	4,4	48,2	0,029	0,12	0,52	0	13,2	38	121,18	105,6	12,18	78,3	0,09	7,92	1,76	17,6
	Итого завтрак					510	17,267	17,79	58,75	468	0,21	0,443	1,54	0,25	86,28	336,26	489,65	454,33	106,54	403,05	2,937	23,78	8,587	57,22
обед	№81 стр.133 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	Картофель	67	40	200	0,73	0,16	5,8	28	0,04	0,01	3,2	0	0,8	1,8	23,46	3,5	8	20,1	0,32	1,7	0,09	10,5
			Морковь	13	10		0,12	0,01	0,6	3	0,004	0,005	0,2	0,0	120,0	1,6	16,6	2,4	3,3	4,8	0,060	0,60	0,01	4,80
			Лук репчатый	10	8		0,08	0,16	0,48	2,88	0,002	0	0,32	0	0	0,24	11,2	2	0,8	4	0,040	0,16	0,016	2,00
			Горох шлифованный	17	16		3	0,3	7,2	43,7	0,1	0,02	0	0	0,2	4	116	16,2	15	85,8	1	0,7	1,8	4,2
			Масло растительное	4	4		0	3,6	0	31,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,07	0,000	0,00	0,00	0,00
			Вода	150	140		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,8	0	14	2,8	0	0	0	0	0
					Итого		3,93	4,13	14,08	109,18	0,1456	0,035	3,72	0	121	10,24	167,26	38,07	29,9	74,77	1,42	2,98	1,915	21,5
	№601 стр.273 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Гуляш (из говядины)	Мясо говядина 1 кат.	68	59	150	10,3	8,33	1,28	115,9	0,024	0,095	0	0	0	29,1	159,5	4,58	11,2	90,46	1,3	3,74	0	32,5
			Крупа рисовая	38	38		2,3	0,33	26,5	115,4	0,019	0,01	0	0	0	3,3	81,3	2,66	16,5	49,4	0,28	0,47	4,75	16,6
			Лук репчатый	7	6		0,08	0,012	0,4	2,2	0,002	0	0,24	0	0	0,18	8,7	1,8	0,72	3	0,040	0,16	0,02	1,60
			Морковь	13	9		0,1	0,009	0,54	2,7	0,003	0,004	0,18	0,0	108,0	1,4	14,9	2,1	2,9	4,2	0,060	0,36	0,009	4,27
			Масло слив.крест.	4	4		0,03	2,5	0,05	23,3	0	0,004	0	0,05	10,8	0,6	1	0,8	0	1	0,007	0	0,03	0,1
					Итого		12,81	11,181	27,75	259,5	0,048	0,083	0,42	0,05	118,8	34,58	215,4	11,74	31,32	154,06	1,677	4,73	4,809	55,07
		Свекла отварная порционная	Свекла	53	40	40	0,56	0,04	3,2	15,4	0,005	0,01	1,6	0	0,48	14	95,6	13	7,6	15	0,480	2,48	0,24	7,00
					Итого		0,56	0,04	3,2	15,4	0,005	0,01	1,6	0	0,48	14	95,6	13	7,6	15	0,48	2,48	0,24	7
	№372 стр. 302 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Компот из свежих плодов	Яблоки	41	36	180	0,14	0,14	3,2	14,5	0,008	0,006	1,4	0	1	7,1	84	5	2,8	3,4	0,68	0,63	0,09	1,4
			Сахар	18	18		0	0	18	72	0	0	0	0	0	0,18	0,54	0,36	0	0	0,06	0	0	0
			Вода	172	155		0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,1	0	15,5	3,1	0	0	0	0	0
					Итого		0,14	0,14	21,2	86,5	0,008	0,006	1,4	0	1	10,38	83,54	20,86	5,9	3,4	0,73	0,63	0,09	1,4
		Хлеб	Пшеничный	20	20	20	1,5	0,16	9,84	46,86	0,02	0,006	0	0	0	38,8	18,6	4	2,8	12,8	0,22	0,64	1,2	2,9
			Ржаной	25	25	25	1,65	0,3	8,35	42,7	0,045	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	1	0	7,75	0
					Итого	45	3,15	0,46	18,19	89,56	0,065	0,026	0	0	0	252,3	79,85	12,75	14,55	52,3	1,22	0,64	8,95	2,9
	Итого обед					615	20,59	15,951	84,42	560,14	0,2716	0,16	7,14	0,05	241,28	331,5	641,65	96,42	89,27	299,53	5,527	11,42	16,004	87,87
полдник	№517 стр.234 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Фрикадельки рыбные	Рыба с/м Минтай	68	51	80	7,6	0,4	0	34	0,04	0,04	0,1	0,1	3	15,4	177,7	18	24,4	106,4	0,35	67,26	7	314,1
			Лук репчатый	13	11		0,14	0,22	0,73	4	0,003	0	0,44	0	0	0,33	16	3	1,3	5,5	0,070	0,30	0,036	3,00
			Яйцо	6	6		0,7	0,6	0,035	8,6	0	0,02	0	0,13	0,36	6,1	7	2,9	0,62	10	0,13	1	1,6	2,9
			Пшеничный хлеб	11	11		0,8	0,08	0,4	25,7	0,01	0,003	0	0	0	85	10,2	2,2	1,5	7	0,12	0,35	0,66	1,6
			Молоко 2,5%	16	16		0,4	0,32	0,7	7,68	0,004	0,02	0,08	0	2,1	6	1,28	16,8	2	10,4	0,01	1,25	0,27	2,8
					Итого		9,64	1,62	6,865	79,88	0,08	0,083	0,62	0,23	14,45	82,83	212,18	42,9	29,82	139,3	0,68	70,16	9,566	324,4
	№792 стр.387 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Сок томатный	Лук репчатый	2,5	2	50	0,025	0,004	0,13	0,73	0,0005	0	0,08	0	0	0,06	2,9	0,5	0,24	1	0,010	0,05	0,01	0,50
			Морковь	4	3		0,03	0,003	0,18	0,9	0,001	0,001	0,06	0,0	36,0	0,5	5	0,7	1	1,4	0,018	0,12	0,003	1,40
			Масло слив. крест.	2	2		0,015	1,25	0,025	11,6	0	0,002	0	0,025	5,4	0,3	0,5	0,4	0	0,5	0,0035	0	0,015	0,5
			Мука пшеничная	2	2		0,2	0,02	1,27	6,1	0,00	0	0	0	0	0,046	2	0,3	0,27	1,9	0,020	0,026	0,100	0,380
			Сахар	0,5	0,5		0	0	0,5	2	0	0	0	0	0	0,005	0,015	0,01	0	0	0,0015	0	0	0
			Томат-паста	8	8		0,08	0,016	0,26	1,6	0,005	0,001	0,48	0	0	29	27,25	0,7	1	2,4	0,050	0,000	0,040	0,000
					Итого		0,35	1,293	2,365	22,93	0,009	0,004	0,62	0,025	41,4	29,89	37,665	2,61	2,51	6,8	0,103	0,196	0,163	2,78
	№299 стр.126 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Картофельное пюре	Картофель	220	132	150	2,4	0,52	19,14	92,4	0,13	0,033	10,5	0	2,6	5,28	72,4	11,5	26,4	66,3	1,00	5,6	0,3	34,65
			Молоко 2,5%	23	22		0,59	0,48	1	10,6	0,006	0,26	0,11	0	2,9	8,36	26,6	23,2	2,68	17,2	0,02	1,7	0,48	3,8
			Масло слив крест.	4	4		0,03	2,5	0,05	23,3	0	0,004	0	0,05	10,8	0,6	1	0,8	0	1	0,007	0	0,03	0,1
					Итого		3,02	3,5	20,19	126,3	0,136	0,297	10,61	0,05	16,3	14,24	105	35,5	29,08	84,5	1,027	7,3	0,71	38,55
	№392 стр.312 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Чай с сахаром	Чай сухой	1	1	180	0,2	0,04	0,08	1,4	0,00	0,008	0,04	0	0,3	0,8	20,6	4,3	3,8	7,2	0,004	0	0	0
			Сахар	9	9		0	0	9	36	0	0	0	0	0	0,09	0,27	0,18	0	0	0,027	0	0	0
			Вода	180	160		0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,2	0	16	3,2	0	0	0	0	0
					Итого		0,2	0,04	9,06	37,4	0,00	0,008	0,04	0	0,3	3,89	20,87	20,48	7	7,2	0,031	0	0	0
		Хлеб	Пшеничный	15	15	15	1,15	0,12	7,38	35,19	0,02	0,0045	0	0	0	74,85	15,95	3	2,1	9,75	0,16	0,48	0,9	2,17
	Итого полдник					475	14,36	6,573	45,86	301,66	0,2185	0,3965	11,89	0,305	72,45	205,7	379,665	104,49	70,51	247,55	2,001	78,136	11,339	367,9
ужин	№398 стр. 314 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника сушеные	10	10	100	0,33	0,14	4,83	28,38	0,005	0,027	100	0	81,66	1,1	5	6	1,6	1,66	0,03	0	0	0
			Сахар	5	5		0	0	5	20	0	0	0	0	0	0,09	0,15	0,1	0	0	0,015	0	0	0
			Вода	110	100		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	10	2	0	0	0	0	0
					Итого		0,33	0,14	9,83	48,38	0,005	0,027	100	0	81,66	3,15	5,15	16,1	3,6	1,66	0,045	0	0	0
		Хлеб	Ржаной	25	25	25	1,65	0,3	8,35	42,7	0,045	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	1	0	7,75	0
	Итого ужин					125	1,98	0,44	18,18	91,08	0,05	0,047	100	0	81,66	155,65	66,4	24,85	15,35	41,16	1,045	0	7,75	0
	Итого за весь день					1725	54,197	40,754	207,21	1420,88	0,7501	1,0465	120,57	0,605	481,67	1019,11	1577,37	680,09	281,67	991,29	11,51	113,336	43,68	512,99

День 6

	№ рецепта	Наименование блюда	Продукты	Масса Брутто	Масса Нетто	Выход	Пищевые вещества Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Водорастворимые витамины, мг B 1	B 2	C	Жирорастворимые витамины D , мкг	A, мкг	Минеральные в-ва, мг Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
завтрак	№415 стр.179 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Макаронны с сыром	Макаронные изделия	48	48	150	5	0,84	30,36	150	0,057	0,02	0	0	5,16	6,12	52,5	10	7	44,3	0,84	1,8	0	13,5
			Масло слив. Крест.	5	5		0,037	3,1	0,06	29,1	0	0,005	0	0,06	13,5	0,75	1,25	1	0	1,25	0,008	0	0,037	0,12
			Сыр Российский	16	15		3,2	3,9	0	48,1	0,004	0,036	0,04	0,14	23,4	92,3	11	116,1	4,56	65,25	0,13	0	2	0
					Итого		8,237	7,84	30,42	227,2	0,061	0,061	0,04	0,2	42,06	99,17	64,75	127,1	11,56	110,8	0,978	1,8	2,037	13,62
	№960 стр.403 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Какао с молоком сгущенным	Какао-порошок	1	1	200	0,2	0,13	0,1	2,5	0	0,0016	0	0	0,018	0,1	12,5	1,1	3,7	5,7	0,2	0	0	2,15
			Молоко сгущенное	38	38		2,5	3	19,2	76	0,02	0,1	0,2	0	10,7	37,5	115,1	102,6	11,2	72,4	0,06	2,4	1	11,7
			Вода	186	176		0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,5	0	17,6	3,5	0	0	0	0	0
			Сахар	3	3		0	0	3	12	0	0	0	0	0	0,03	0,09	0,06	0	0	0,009	0	0	0
					Итого		2,7	3,13	22,3	90,5	0,02	0,1016	0,2	0	10,718	41,13	127,69	121,36	18,4	78,1	0,259	2,4	1	13,85
	№1 стр.8 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Бутерброд с маслом	Батон йодированный	30	30	30/10	2,3	0,8	16,1	82,5	0,03	0,01	0	0	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0,01	0	0
			Масло сливочное крестьянс.	10	10		0,07	6,2	0,1	58,2	0	0,01	0	0,1	27	1,5	2,5	2	0	2,5	0,02	0	0,07	0,25
					Итого	40	2,37	7	16,2	140,7	0,03	0,02	0	0,1	27	129,6	30,1	7,7	3,9	22	0,38	0,01	0,07	0,25
	Итого 1 завтрак					390	13,307	17,97	68,92	458,4	0,111	0,1826	0,24	0,3	79,778	269,9	222,54	256,16	33,86	210,9	1,627	4,21	3,107	27,72
	2 завтрак 10:30																							
		Сок фруктовый	Сок	100	100	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	0	0	6	120	7	4	7	1,4	1	0	0
	Итого завтрак					490	13,807	18,07	79,02	504,4	0,121	0,1926	2,24	0,3	79,778	275,9	342,54	263,16	37,86	217,9	3,027	5,21	3,107	27,72
обед	№58 стр.122 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Борщ с картофелем	Картофель	67	40	200	0,73	0,16	6,8	28	0,04	0,01	3,2	0	0,8	1,6	23,46	3,5	8	20,1	0,32	1,7	0,09	10,5
			Морковь	13	10		0,12	0,01	0,6	3	0,004	0,006	0,2	0,0	120,0	1,6	16,6	2,4	3,3	4,8	0,080	0,40	0,01	4,80
			Лук репчатый	10	8		0,08	0,16	0,48	2,88	0,002	0	0,32	0	0	0,24	11,2	2	0,8	4	0,040	0,16	0,016	2,00
			Масло растительное	4	4		0	3,6	0	31,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,07	0,000	0,00	0,00	0,00
			Капуста белокочанная	53	40		0,66	0,04	1,7	8,8	0,008	0,01	7,2	0	0,7	3,9	99,6	16,8	5,5	10,8	0,200	1,00	0,10	3,50
			Сахар	1	1		0	0	1	4	0	0	0	0	0	0,01	0,03	0,02	0	0	0,003	0	0	0
			Томат-паста	6	6		0,06	0,012	0,2	1,2	0,0004	0,0008	0,36	0	0	21,8	12,9	0,52	0,8	1,8	0,040	0,000	0,030	0,000
			Свекла	42	32		0,4	0,03	2,8	12,3	0,004	0,008	1,3	0	0,4	11,2	76,5	10,4	6	12	0,380	2,00	0,20	5,60
			Вода	180	160		0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,2	0	16	3,2	0	0	0	0	0
					Итого		2,07	3,912	12,38	92,78	0,06	0,0338	12,58	0	121,9	43,6	240,3	51,6	27,6	53,6	1,0	5,3	0,4	26,4
	№619 стр.282 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Тефтели из говядины	Мясо говядины 1 кат.	64	63	80	11	8,9	1,36	123,8	0,026	0,07	0	0	0	31,1	170,4	4,9	12	103	1,4	4	0	34,8
			Крупа рисовая	8	8		0,5	0,07	5,38	24,3	0,004	0,002	0	0	0	0,7	6,6	0,56	3,48	10,4	0,06	0,1	1	3,5
			Лук репчатый	31	26		0,32	0,06	1,2	9,5	0,006	0	1	0	0	0,78	37,7	6,5	3,1	13	0,130	0,65	0,07	6,50
			Мука пшеничная	6	6		0,6	0,06	3,8	18,3	0,00	0	0	0	0	0,13	6	0,9	0,8	4,5	0,060	0,078	0,300	1,100
			Масло растительное	6	6		0	5,2	0	47,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,000	0,00	0,00	0,00
					Итого		12,42	14,28	12,23	223,3	0,038	0,072	1	0	0	32,71	220,7	12,86	19,38	131	1,65	4,828	1,365	45,9
	№299 стр.126 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Картофельное пюре	Картофель	220	132	150	2,4	0,52	19,14	92,4	0,13	0,033	10,5	0	2,6	5,28	77,4	11,5	26,4	66,3	1,00	3,6	0,3	34,65
			Молоко 2,5%	23	22		0,59	0,48	1	10,6	0,006	0,26	0,11	0	2,9	8,36	26,6	23,2	2,68	17,2	0,02	1,7	0,38	3,8
			Масло слив крест.	4	4		0,03	2,5	0,05	23,3	0	0,004	0	0,05	10,8	0,6	1	0,8	0	1	0,007	0	0,03	0,1
					Итого		3,02	3,5	20,19	126,3	0,136	0,297	10,61	0,05	16,3	14,24	105	35,5	29,08	84,5	1,027	7,3	0,71	38,55
	№792 стр.347 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Соус томатный	Лук репчатый	2,5	2	50	0,025	0,004	0,13	0,73	0,0005	0	0,08	0	0	0,06	2,9	0,5	0,24	1	0,010	0,05	0,01	0,50
			Морковь	4	3		0,03	0,003	0,18	0,9	0,001	0,001	0,06	0,0	36,0	0,5	5	0,7	1	1,4	0,018	0,12	0,003	1,40
			Масло слив. Крест.	2	2		0,015	1,25	0,025	11,6	0	0,002	0	0,025	5,4	0,3	0,5	0,4	0	0,5	0,0035	0	0,015	0,5
			Мука пшеничная	2	2		0,2	0,02	1,27	6,1	0,00	0	0	0	0	0,045	2	0,3	0,27	1,5	0,020	0,026	0,100	0,380
			Сахар	0,5	0,5		0	0	0,5	2	0	0	0	0	0	0,005	0,015	0,01	0	0	0,0015	0	0	0
			Томат-паста	8	8		0,08	0,016	0,26	1,6	0,005	0,001	0,48	0	0	28	17,25	0,7	1	2,4	0,050	0,000	0,040	0,000
					Итого		0,35	1,293	2,365	22,93	0,009	0,004	0,62	0,025	41,4	29,89	27,665	2,61	2,51	6,8	0,103	0,196	0,163	2,78
	№372 стр. 302 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Компот из свежих ягод	Яблоки	41	36	180	0,14	0,14	3,2	14,5	0,008	0,006	1,4	0	1	7,1	83	5	2,8	3,4	0,68	0,63	0,09	1,4
			Сахар	18	18		0	0	18	72	0	0	0	0	0	0,18	0,54	0,36	0	0	0,05	0	0	0
			Вода	172	166		0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,1	0	15,5	3,1	0	0	0	0	0
					Итого		0,14	0,14	21,2	86,5	0,008	0,006	1,4	0	1	10,38	83,54	20,86	5,9	3,4	0,73	0,63	0,09	1,4
		Хлеб	Пшеничный	25	25	25	1,8	0,2	12,3	58,5	0,03	0,007	0	0	0	124,7	23,2	3	3,5	16	0,275	0,8	1,5	3,6
			Ржаной	25	25	25	1,65	0,3	8,36	42,7	0,045	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	1	0	7,75	0
	Итого обед					50	3,45	0,5	20,65	101,2	0,07	0,027	0	0	0	277,2	84,45	13,75	15,25	55,5	1,275	0,8	9,25	3,6
						710	21,45	23,625	89,015	653,01	0,3185	0,4398	26,21	0,075	180,6	407,97	761,645	137,19	99,72	334,77	5,828	19,014	12,023	118,63
полдник	№390 стр.169 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Каша пшеничная молочная вязкая	Крупа пшеничная	31	31	180	3,2	0,3	19,3	93	0,096	0,024	0	0	0	4	59,2	10,9	16,18	74,4	1,26	0,003	19,3	0
			Молоко 2,5%	100	95		2,5	2	4,18	45,7	0,028	0,1	0,5	0	12,5	36,1	115	100,3	11,5	74,3	0,08	7,5	1,67	16,7
			Масло слив крест.	4	4		0,03	2,5	0,05	23,3	0	0,004	0	0,05	10,8	0,6	1	0,8	0	1	0,007	0	0,03	0,1
			Сахар	4	4		0	0	4	16	0	0	0	0	0	0,04	0,12	0,08	0	0	0,012	0	0	0
			Вода	70	60		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2	0	6	1,2	0	0	0	0	0
					Итого		5,73	4,8	27,53	178	0,094	0,128	0,5	0,05	23,3									
	№195 стр.313 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	2	2	180	0,4	0,28	0,18	4,9	0,001	0,003	0	0	0,03	0,19	2,5	2,7	7,3	12,3	0,38	0	0	0
			Сахар	10	10		0	0	10	40	0	0	0	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0
			Молоко 2,5%	95	90		2,6	1,98	3,96	43,3	0,026	0,1	0,46	0	11,8	34,2	109	95	10,9	70,4	0,08	7,1	1,5	15,8
			Вода	120	108		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,1	0	10,8	2,1	0	0	0	0	0
					Итого		2,8	2,24	14,14	88,200	0,027	0,103	0,46	0	11,83	36,59	111,8	108,2	20,3	81,7	0,49	7,1	1,5	15,8
		Хлеб	Пшеничный	20	20	20	1,5	0,16	9,84	46,88	0,02	0,006	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	12,8	0,22	0,64	1,2	2,9
	Итого полдник					380	10,03	7,2	51,51	313,06	0,141	0,237	0,96	0,05	35,13	136,39	130,4	112,2	23,1	94,5	0,71	7,74	2,7	18,7
ужин	№392 стр 312 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Чай с сахаром	Чай сухой	0,5	0,5	100	0,1	0,02	0,03	0,7	0,00	0,004	0,02	0	0,15	0,3	10,3	2,15	1,9	3,6	0,002	0	0	0
			Сахар	5	5		0	0	5	20	0	0	0	0	0	0,05	0,15	0,1	0	0	0,015	0	0	0
			Вода	100	90		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,6	0	9	1,6	0	0	0	0	0
					Итого		0,1	0,02	5,03	20,7	0,00	0,004	0,02	0	0,15	1,95	10,45	11,25	3,5	3,6	0,017	0	0	0
		Хлеб	Ржаной	25	25	25	1,65	0,3	8,36	42,7	0,045	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	1	0	7,75	0
	Итого ужин					125	1,75	0,32	13,38	63,4	0,045	0,024	0,02	0	0,15	154,45	71,7	20	15,25	43,1	1,017	0	7,75	0
	Итого за весь день					1705	47,037	49,215	232,925	1533,87	0,6255	0,8934	29,43	0,425	295,658	974,71	1306,29	532,55	175,93	690,27	10,582	31,964	25,58	165,05

День 5

Приём пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Продукты	Масса Брутто	Масса Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	C	D, мкг	A, мкг	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Завтрак	№94 стр.138 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Суп молочный с крупой	Крупа пшенная	14	14	180	1,5	0,4	8,5	49,8	0,04	0,004	0	0	2,25	1	24,5	3,3	10,1	28,9	0,32	0,5	0,3	3,4
			Молоко 2,5%	133	126		3,3	2,6	5,5	60,6	0,037	0,13	0,66	0	16,5	47,9	152,5	133	15,2	98,5	0,1	10	2,2	221
			Масло слив.крест.	2	2		0,015	1,25	0,025	11,6	0	0,002	0	0,025	5,4	0,3	0,5	0,4	0	0,5	0,0035	0	0,015	0,5
			Сахар	2	2		0	0	2	8	0	0	0	0	0	0,02	0,06	0,04	0	0	0,006	0	0	0
			Вода	60	55		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	0	5,5	1,1	0	0	0	0	0
			Итого				4,815	4,25	16,025	123,7	0,077	0,136	0,66	0,025	22,15	50,32	177,56	142,24	26,4	127,3	0,4295	10,5	2,515	224,9
	№382 стр.314 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Какао с молоком	Какао-порошок	1	1	180	0,2	0,13	0,1	2,5	0	0,0036	0	0	0,018	0,1	12,5	1,1	3,7	5,7	0,2	0	0	2,15
			Сахар	10	10		0	0	10	40	0	0	0	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0
			Молоко 2,5%	116	110		3	2,4	4,8	53	0,03	0,13	0,57	0	14,5	41,8	133,2	116,16	13,4	86,13	0,1	8,6	2	19,36
			Вода	90	80		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,6	0	8	1,6	0	0	0	0	0
			Итого				3,2	2,53	14,9	95,5	0,03	0,1336	0,57	0	14,518	43,6	146	125,46	18,7	91,83	0,33	8,6	2	21,51
	№1 стр.6 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Бутерброд с маслом	Батон йодированный	30	30	30/10	2,1	0,8	16,1	82,5	0,03	0,01	0	0	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0,01	0	0
			Масло сливочное крестьян.	10	10		0,07	6,2	0,1	58,2	0	0,01	0	0,1	27	1,5	7,5	2	0	2,5	0,02	0	0,07	0,25
			Итого			40	2,17	7	16,2	140,7	0,03	0,02	0	0,1	27	129,6	35,1	7,7	3,9	22	0,38	0,01	0,07	0,25
	Итого 1 завтрак					400	10,385	13,78	47,125	359,9	0,137	0,2876	1,23	0,125	63,668	223,52	358,66	275,4	49	241,13	1,1395	19,11	4,585	246,66
	2 завтрак 10:30																							
	№965 стр.404 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Молоко питьевое	Молоко 2,5%	106	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2	0,029	0,12	0,52	0	13,2	38	121,18	105,6	12,18	78,3	0,09	7,92	1,76	17,6
			Итого				2,7	2,2	4,4	48,2	0,029	0,12	0,52	0	13,2	38	121,18	105,6	12,18	78,3	0,09	7,92	1,76	17,6
	Итого завтрак					500	13,085	15,98	51,525	408,1	0,166	0,4076	1,75	0,125	76,868	261,52	474,84	381	61,18	319,43	1,2295	27,03	6,345	264,26
Обед	№58 стр.122 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Борщ с картофелем	Картофель	67	40	200	0,73	0,16	5,8	28	0,04	0,01	3,2	0	0,6	1,6	23,46	3,8	8	20,1	0,33	1,7	0,09	10,5
			Морковь	13	10		0,12	0,01	0,6	3	0,004	0,005	0,2	0	120,0	1,6	16,6	2,4	3,1	4,8	0,060	0,40	0,01	4,80
			Лук репчатый	10	8		0,28	0,16	1,48	2,88	0,002	0	0,32	0	0	0,24	11,2	2	0,8	4	0,146	0,16	0,016	2,00
			Масло растительное	4	4		0	3,5	0	31,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,07	0,000	0,00	0,00	0,00
			Капуста белокочанная	53	40		0,86	0,04	1,7	8,8	0,008	0,01	7,2	0	0,7	3,9	99,6	16,6	5,5	10,6	0,200	1,00	0,10	3,50
			Сахар	1	1		0	0	1	4	0	0	0	0	0	0,01	0,03	0,02	0	0	0,003	0	0	0
			Томат-паста	6	6		0,08	0,012	0,2	1,2	0,0004	0,0008	0,36	0	0	21,8	12,9	0,52	0,8	1,8	0,040	0,000	0,030	0,000
			Свекла	42	32		0,4	0,03	2,6	12,5	0,004	0,008	1,3	0	0	11,2	76,5	10,4	6	12	0,280	2,00	0,20	5,00
			Вода	180	160		0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,2	0	10	3,2	0	0	0	0	0
			Итого				2,07	3,912	12,38	92,78	0,06	0,0338	12,58	0	121,0	43,6	240,3	51,6	27,6	53,6	1,0	5,8	0,4	26,4
	№310 стр. 275 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Суфле куриное	Филе куриное	53	53	60	11,2	0,88	0,2	84,7	0,026	0,029	0,37	0	1,8	23,7	126	3,66	38,9	77,36	0,63	2,7	10,4	59,4
			Яйцо	15	14		1,8	1,3	0,07	18,4	0	0,04	0	0,28	23,2	12,2	15,16	6,3	1,3	21,66	0,28	2,27	3,46	6,28
			Масло растительное	3	3		0	3	0	23,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00	0,00
			Масло слив.Крест.	5	5		0,037	4,1	0,06	29,1	0	0,005	0	0,06	13,5	0,75	1,25	1	0	1,25	0,008	0	0,037	0,12
			Итого				13,037	31,28	0,33	125,9	0,032	0,074	0,37	0,34	36,5	37,65	142,41	10,98	40,2	100,32	0,918	4,97	13,897	65,8
	№353 стр. 294 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Соус молочный густой	Молоко 2,5%	15	15	20	0,4	0,3	0,66	7,2	0,004	0,018	0,078	0	2	5,7	1,22	15,8	1,8	11,7	0,01	1,18	0,26	2,84
			Вода	5	5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,06	0	0,3	0,06	0	0	0	0	0
			Масло слив.крест.	2	2		0,015	1,25	0,025	11,6	0	0,002	0	0,025	5,4	0,3	0,5	0,4	0	0,3	0,0035	0	0,015	0,5
			Мука пшеничная	3	3		0,3	0,03	1,9	9,15	0,002	0	0	0	0	0,065	3	0,45	0,4	2,25	0,03	0,039	0,150	0,500
			Соль йодированная	0,2	0,2		0	0	0	0	0	0	0	0	0	58,8	0,014	0,64	0,038	0,13	0,005	7	0	0
			Итого				0,715	1,58	2,585	27,95	0,006	0,02	0,078	0,025	7,4	64,925	4,734	17,59	2,298	14,58	0,0485	8,219	0,425	3,69
	№799 стр.126 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Картофельное пюре	Картофель	200	152	150	2,4	0,52	19,14	92,4	0,13	0,033	10,5	0	2,6	5,28	77,4	11,5	26,4	66,3	0,95	5,6	0,3	34,65
			Молоко 2,5%	23	22		0,59	0,48	1	10,6	0,006	0,26	0,11	0	2,8	8,36	25,6	23,2	2,68	17,2	0,07	1,7	0,38	3,8
			Масло слив.крест.	4	4		0,03	2,5	0,05	23,3	0	0,004	0	0,05	10,8	0,6	1	0,8	0	1	0,007	0	0,03	0,1
			Итого				3,02	3,5	20,19	126,3	0,136	0,297	10,61	0,05	16,3	14,24	105	35,5	29,08	84,5	1,027	7,3	0,71	38,55
	№372 стр. 307 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Компот из свежих яблок	Яблоки	41	36	180	0,14	0,14	3,2	14,5	0,008	0,006	1,4	0	1	7,1	83	5	2,8	3,4	0,68	0,63	0,09	1,4
			Сахар	18	18		0	0	18	72	0	0	0	0	0	0,18	0,54	0,36	0	0	0,05	0	0	0
			Вода	172	165		0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,1	0	15,5	3,1	0	0	0	0	0
			Итого				0,14	0,14	21,2	86,5	0,008	0,006	1,4	0	1	10,38	83,54	20,86	5,9	3,4	0,73	0,63	0,09	1,4
		Хлеб	Пшеничный	20	20	20	1,5	0,16	9,84	46,88	0,02	0,006	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	12,8	0,22	0,64	1,2	2,9
			Ржаной	25	25	25	1,65	0,3	8,35	42,7	0,045	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,6	1	0	7,75	0
			Итого			45	3,15	0,46	18,19	89,56	0,065	0,026	0	0	0	252,3	79,85	12,75	14,55	52,4	1,22	0,64	8,95	2,9
	Итого обед					655	22,132	40,872	74,875	548,99	0,305	0,4568	25,038	0,415	183,1	423,045	655,804	149,27	119,628	308,67	4,9865	27,019	24,517	198,74
Полдник	№424 стр.184 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Яйцо отварное	Яйцо	1 шт.	1 шт.	40	4,8	4	0,21	66,8	0	0,12	0	0,88	62,15	40,6	46,6	19,4	4	66,6	0,88	7	10,6	19,3
	№50 стр.21 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	Икра кабачковая консервированная	127	120	120	2,28	10,68	9,24	142,8	0,024	0,06	8,4	0	183,6	840	378	49,2	18	44,4	0,84	0	0	0
	№474 стр.355 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Булочка российская	Мука пшеничная	47	47	80	4,7	0,47	29,79	143,38	0,03	0	0	0	0	[illegible]	47	7	6,26	35,35	0,470	0,617	2,350	8,600
			Молоко 2,5%	7	7		0,18	0,15	0,3	3,39	0,002	0,008	0,036	0	1	2,66	8,47	7,4	0,89	5,48	0,008	0,55	0,123	1,2
			Сахар	12	12		0	0	12	48	0	0	0	0	0	0,12	0,36	0,24	0	0	0,020	0	0	0
			Яйцо	5	5		0,57	0,5	0,28	7	0	0,015	0	0,1	7,16	6	5,8	2,8	0,5	8,3	0,1	0,87	1,3	2,4
			Ванилин	0,03	0,03		0	0	0,026	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			Дрожжи	0,06	0,06		0,007	0,001	0,0046	0,06	0,0002	0,0003	0	0	0	0,1	0,3	0,014	0,026	0,2	0,001	0,002	0	0
			Масло слив. Крест.	5	5		0,037	3,1	0,06	29,1	0	0,005	0	0,06	14,1	0,75	1,25	1	0	1,25	0,009	0	0,037	0,12
			Соль йодированная	0,4	0,4		0	0	0	0	0	0	0	0	0	117,6	0,028	1,28	0,076	0,26	0,01	14	0	0
			Вода	16	16		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,6	0,3	0	0	0	0	0
			Итого				5,494	4,221	42,4106	231,00	0,04	0,0283	0,036	0,16	22,26	127,53	63,208	20,934	8,012	50,74	0,631	16,032	3,81	12,32
	№355 стр.313 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	2	2	180	0,4	0,26	0,18	4,9	0,001	0,003	0	0	0,03	0,19	2,5	2,2	7,1	11,3	0,38	0	0	0
			Сахар	10	10		0	0	10	40	0	0	0	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0
			Молоко 2,5%	95	90		2,4	1,98	3,96	43,3	0,026	0,1	0,46	0	11,8	34,2	109	95	10,9	70,4	0,08	7,1	1,5	15,8
			Вода	120	108		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,1	0	10,8	2,1	0	0	0	0	0
			Итого				2,8	2,24	14,14	88,200	0,027	0,103	0,46	0	11,83	36,59	111,8	108,2	20,1	81,7	0,49	7,1	1,5	15,8
		Хлеб	Пшеничный	20	20	20	1,5	0,16	9,84	46,88	0,02	0,006	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	12,8	0,22	0,64	1,2	2,9
	Итого полдник					440	16,674	21,301	75,841	565,460	0,115	0,317	8,896	1,020	279,840	1144,520	638,208	201,734	53,112	256,240	3,041	30,772	17,110	50,320
Ужин	№393 стр.312 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Чай с лимоном	Чай сухой	0,5	0,5	100	0,1	0,02	0,03	0,7	0,00	0,004	0,02	0	0,15	0,3	10,3	2,15	1,9	3,8	0,002	0	0	0
			Сахар	5	5		0	0	5	20	0	0	0	0	0	0,05	0,15	0,1	0	0	0,015	0	0	0
			Лимон	3,5	3		0,02	0,003	0,085	0,425	0,0008	0,0004	0,47	0	0,034	0,25	4,05	1,05	0,31	0,35	0,015	0,0025	0,0085	0,25
			Вода	100	90		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,6	0	9	1,6	0	0	0	0	0
			Итого				0,12	0,023	5,115	21,125	0,00	0,0044	0,49	0	0,184	2,2	14,5	12,3	3,81	4,15	0,032	0,0025	0,0085	0,25
		Хлеб	Ржаной	25	25	25	1,65	0,3	8,35	42,7	0,045	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,6	1	0	7,75	0
	Итого ужин					125	1,77	0,323	13,465	63,825	0,0458	0,0244	0,49	0	0,184	154,7	75,75	21,05	15,56	43,95	1,032	0,0025	7,7585	0,25
	Итого за весь день					1720	53,66	78,48	215,71	1580,38	0,63	1,21	36,17	1,56	539,99	1983,79	1824,60	753,05	249,48	927,99	10,29	84,82	55,73	453,57

День 7

	№ рецепта	Наименование блюда	Продукты	Масса Брутто	Масса Нетто	Выход	Пищевые вещества г Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Водорастворимые витамины, мг B 1	B 2	C	Жирорастворимые витамины D , мкг	A, мкг	Минеральные в-ва, мг Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
завтрак	№94 стр.138 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Суп молочный с крупой	Крупа пшенная	14	14	180	1,8	0,4	8,5	43,8	0,04	0,004	0	0	0,25	1	24,5	9,3	10,3	28,5	0,32	0,5	0,3	3,4
			Молоко 2,5%	133	126		3,3	2,6	5,4	60,6	0,037	0,13	0,66	0	16,5	47,9	152,5	133	15,2	98,5	0,1	10	2,2	221
			Масло слив крест.	2	2		0,015	1,25	0,025	11,6	0	0,002	0	0,025	5,4	0,3	0,5	0,4	0	0,5	0,0035	0	0,015	0,5
			Сахар	2	2		0	0	2	8	0	0	0	0	0	0,02	0,05	0,04	0	0	0,006	0	0	0
			Вода	60	55		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	0	5,5	1,1	0	0	0	0	0
						Итого	4,815	4,25	16,025	123,7	0,077	0,136	0,66	0,025	22,15	50,32	177,55	142,24	26,4	127,3	0,4295	10,5	2,515	224,9
	№397 стр.314 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Кофе с молоком	Какао-порошок	1	1	180	0,2	0,13	0,1	2,5	0	0,0016	0	0	0,018	0,1	12,5	1,1	3,7	5,7	0,2	0	0	2,15
			Сахар	10	10		0	0	10	40	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0,2	0	0	0,03	0	0	0
			Молоко 2,5%	116	110		3	2,4	4,8	53	0,03	0,13	0,57	0	14,5	41,8	133,2	116,16	13,4	86,13	0,2	8,6	2	19,36
			Вода	90	80		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,8	0	8	1,6	0	0	0	0	0
						Итого	3,2	2,53	14,9	95,5	0,03	0,1316	0,57	0	14,518	43,6	146	125,46	18,7	91,83	0,33	8,6	2	21,51
	№1 стр.8 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Бутерброд с маслом	Батон йодированный	30	30	30/10	2,3	0,8	16,1	82,5	0,03	0,01	0	0	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0,01	0	0
			Масло сливочное крестьянс.	10	10		0,07	6,2	0,1	58,2	0	0,01	0	0,1	27	1,5	2,5	2	0	2,5	0,02	0	0,07	0,25
						Итого	2,37	7	16,2	140,7	0,03	0,02	0	0,1	27	129,6	30,1	7,7	3,9	22	0,38	0,01	0,07	0,25
	Итого 1 завтрак					40	2,37	7	16,2	140,7	0,03	0,02	0	0,1	27	129,6	30,1	7,7	3,9	22	0,38	0,01	0,07	0,25
	2 завтрак 10:30					400	10,385	13,78	47,125	359,9	0,137	0,2876	1,23	0,125	63,868	223,52	353,66	275,4	49	241,13	1,1395	19,11	4,585	246,66
	№965 стр.404 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Молоко кипяченое	Молоко 2,5%	106	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2	0,029	0,12	0,52	0	13,2	38	121,18	105,6	12,18	78,3	0,09	7,92	1,76	17,6
						Итого	2,7	2,2	4,4	48,2	0,029	0,12	0,52	0	13,2	38	121,18	105,6	12,18	78,3	0,09	7,92	1,76	17,6
	Итого завтрак					500	13,085	15,98	51,525	408,1	0,166	0,4076	1,75	0,125	76,868	261,52	474,84	381	61,18	319,43	1,2295	27,03	6,345	264,26
обед	№76 стр.130 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Рассольник ленинградский	Картофель	100	60	200	1,1	0,24	8,8	42	0,05	0,02	4,8	0	1,2	2,4	35,3	5,28	12	30,2	0,48	2,6	0,14	15,8
			Морковь	10	8		0,09	0,008	0,48	2,4	0,003	0,004	0,16	0,6	96,0	1,3	13,28	1,9	2,6	3,8	0,048	0,32	0,008	3,80
			Лук репчатый	5	4		0,05	0,008	0,29	1,46	0,001	0	0,16	0	0	0,12	5,8	1	0,48	2	0,020	0,10	0,01	1,00
			Огурцы солёные	13	12		0,09	0,012	0,18	1,2	0,010	0,002	0,24	0	0,38	101,3	14	2,4	1,4	2,5	0,06	0	0	0
			Масло растительное	4	4		0	3,5	0	31,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,07	0,000	0,00	0,00	0,00
			Крупа перловая	4	4		0,3	0,04	2,4	11,3	0,003	0,002	0	0	0	0,3	5,7	1,3	1,4	11,2	0,06	0	1,3	0
			Соль йодированная	1	1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	294,2	0,07	3,2	0,19	0,65	0,025	35,2	0	0
			Вода	167	150		0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	15	3	0	0	0	0	0
						Итого	1,63	3,808	12,12	89,96	0,07	0,028	5,36	0	97,6	402,6	74,2	30,1	21,1	50,4	0,7	38,2	1,5	20,6
	№291 стр.261 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Блинчики картофельные с мясом	Картофель	320	192	200	3,5	0,77	27,6	134,4	0,18	0,047	15,36	0	3,84	7,68	112,52	16,7	38,4	99,5	1,67	8,14	0,43	50,4
			Лук репчатый	16	13		0,13	0,26	0,78	4,68	0,002	0	0,52	0	0	0,39	18,2	3,25	1,3	6,5	0,065	0,26	0,026	3,25
			Мясо говядина 1 кат.	68	67		11,23	8,38	14,74	131,66	0,027	0,067	0	0	0	33	181	0,2	12,56	109,5	1,5	4,19	0	36,85
			Сухари панировочные	4	3		0,96	0,15	2	11,82	0,3	0,12	0	0	0	21,9	5,82	5,46	1,26	5	0,15	0	0	0
			Масло слив.крест.	6	6		0,045	3,75	0,075	34,95	0	0,006	0	0,075	16,2	0,9	1,5	1,2	0	1,2	0,01	0	0,045	0,15
						Итого	15,765	14,31	45,395	317,5	0,51	0,24	15,88	0,075	20,0	63,97	319,04	31,81	53,62	219,7	3,40	12,88	0,501	90,85
	№372 стр. 302 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Компот из сухих плодов	Яблоки	41	36	180	0,14	0,14	3,2	14,6	0,008	0,005	1,4	0	1	7,1	83	5	2,8	3,4	0,66	0,63	0,09	1,4
			Сахар	18	18		0	0	18	72	0	0	0	0	0	0,18	0,54	0,36	0	0	0,05	0	0	0
			Вода	172	166		0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,1	0	16,5	3,1	0	0	0	0	0
						Итого	0,14	0,14	21,2	86,5	0,008	0,005	1,4	0	1	10,38	83,54	20,86	5,9	3,4	0,73	0,63	0,09	1,4
		Хлеб	Пшеничный	20	20	20	1,5	0,16	9,84	46,86	0,02	0,006	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	12,8	0,22	0,64	1,2	2,9
			Ржаной	25	25	25	1,65	0,3	8,35	42,7	0,045	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	30,5	1	0	7,75	0
	Итого обед					45	3,15	0,46	18,19	89,56	0,065	0,026	0	0	0	252,3	79,85	12,75	14,55	52,3	1,22	0,64	8,95	2,9
						625	20,685	18,718	96,905	583,52	0,6466	0,3	22,64	0,075	118,6	729,15	556,58	95,5	95,04	324,82	6,038	52,08	10,999	115,55
полдник	№517 стр.234 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Фрикадельки рыбные	Рыба с/м Минтай	68	51	80	7,8	0,4	0	34	0,04	0,04	0,1	0,1	3	15,4	177,7	18	24,4	106,4	0,36	67,26	7	114,1
			Лук репчатый	13	11		0,14	0,22	0,73	4	0,003	0	0,44	0	0	0,33	16	3	1,3	6,5	0,070	0,30	0,036	3,00
			Яйцо	6	6		0,7	0,6	0,035	8,6	0	0,02	0	0,13	9,35	8,1	7	2,9	0,62	10	0,13	1	1,6	2,9
			Пшеничный хлеб	11	11		0,8	0,08	5,4	25,7	0,01	0,003	0	0	0	55	10,2	2,2	1,5	7	0,13	0,35	0,66	1,6
			Молоко 2,5%	16	16		0,4	0,32	0,7	7,68	0,004	0,02	0,08	0	2,1	6	1,28	16,8	2	10,4	0,01	1,25	0,22	2,8
						Итого	9,64	1,62	6,865	79,88	0,06	0,083	0,62	0,23	14,45	82,83	212,18	42,9	29,82	139,3	0,68	70,16	9,566	124,4
	№792 стр 347 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Суп томатный	Лук репчатый	2,5	2	50	0,225	0,004	0,13	0,73	0,0005	0	0,08	0	0	0,06	2,9	0,5	0,24	1	0,010	0,05	0,01	0,50
			Морковь	4	3		0,03	0,003	0,18	0,9	0,001	0,001	0,06	0,0	36,0	0,5	5	0,7	1	1,4	0,018	0,12	0,004	1,40
			Масло слив. Крест.	2	2		0,015	1,25	0,025	11,6	0	0,002	0	0,025	5,4	0,3	0,5	0,4	0	0,5	0,0035	0	0,015	0,5
			Мука пшеничная	2	2		0,2	0,02	1,27	6,1	0,00	0	0	0	0	0,045	2	0,3	0,27	1,5	0,020	0,026	0,100	0,380
			Сахар	0,5	0,5		0	0	0,5	2	0	0	0	0	0	0,005	0,015	0,01	0	0	0,0015	0	0	0
			Томат паста	8	8		0,08	0,016	0,28	1,6	0,005	0,001	0,48	0	0	29	17,25	0,7	1	2,4	0,060	0,000	0,040	0,000
						Итого	0,35	1,293	2,365	22,93	0,009	0,004	0,62	0,025	41,4	29,89	27,665	2,61	2,51	6,8	0,103	0,196	0,163	2,78
	№165 стр. 182 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Каша рисовая рассыпчатая	Крупа рисовая	46	46	130	2,7	0,4	30,8	138,7	0,017	0,014	0	0	0	4	45	3,4	20	59,8	0,34	0,68	5,8	20,4
			Вода	105	95		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,9	0	9,5	3,9	0	0	0	0	0
			Масло слив.Крест.	3	3		0,021	1,86	0,036	17,4	0	0,003	0	0,036	8,1	0,45	0,75	0,6	0	0,75	0,003	0	0,021	0,75
						Итого	2,721	2,26	30,836	157,1	0,017	0,017	0	0,036	8,1	6,35	45,75	13,5	21,9	60,55	0,343	0,68	5,821	21,15
	№392 стр.312 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Чай с сахаром	Чай сухой	1	1	180	0,2	0,04	0,06	1,4	0,00	0,008	0,04	0	0,3	0,8	20,6	4,3	3,8	7,2	0,004	0	0	0
			Сахар	9	9		0	0	9	36	0	0	0	0	0	0,09	0,27	0,18	0	0	0,027	0	0	0
			Вода	180	160		0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,2	0	18	3,2	0	0	0	0	0
						Итого	0,2	0,04	9,06	37,4	0,00	0,008	0,04	0	0,3	3,89	20,87	20,48	7	7,2	0,031	0	0	0
		Хлеб	Пшеничный	20	20	20	1,5	0,16	9,84	46,86	0,02	0,006	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	12,8	0,22	0,64	1,2	2,9
	Итого полдник					460	14,411	5,373	58,966	344,17	0,1045	0,118	1,28	0,291	64,25	222,76	325,065	83,49	64,03	226,65	1,377	71,676	16,75	351,23
ужин	№398 стр. 314 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника сушеные	10	10	100	0,33	0,14	4,83	28,38	0,005	0,027	100	0	81,66	1,1	5	0	1,6	1,66	0,03	0	0	0
			Сахар	5	5		0	0	5	20	0	0	0	0	0	0,05	0,15	0,1	0	0	0,015	0	0	0
			Вода	110	100		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	10	2	0	0	0	0	0
						Итого	0,33	0,14	9,83	48,38	0,005	0,027	100	0	81,66	3,15	5,15	16,1	3,6	1,66	0,045	0	0	0
		Хлеб	Ржаной	25	25	25	1,65	0,3	8,35	42,7	0,045	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	30,5	1	0	7,75	0
	Итого ужин					125	1,98	0,44	18,18	91,08	0,05	0,047	100	0	81,66	155,65	66,4	24,85	15,35	41,16	1,045	0	7,75	0
	Итого за весь день					1710	50,161	40,511	225,576	1426,87	0,9671	0,8726	125,67	0,491	341,378	1369,08	1422,89	584,84	235,6	912,06	9,6899	150,786	41,844	731,04

День 8

	№ рецепта	Наименование блюда	Продукты	Масса Брутто	Масса Нетто	Выход	Пищевые вещества Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Водорастворимые витамины, мг B 1	B 2	C	Жирорастворимые витамины D, мкг	A, мкг	Минеральные в-ва, мг Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
завтрак	№390 стр.169 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Каша гурьевская молочная жидкая	Овсяные хлопья "Геркулес"	23	23	180	2,8	1,3	13	73,7	0,07	0,02	0	0	0	3,5	63	10,5	25,8	65,6	0,7	1,2	5,8	9,1
			Молоко 2,5%	105	100		2,7	2,2	4,4	48,2	0,03	0,12	0,52	0	13,2	38	121,1	105,6	12,2	78,3	0,05	7,9	1,76	12,6
			Сахар	4	4		0	0	4	16	0	0	0	0	0	0,04	0,12	0,08	0	0	0,012	0	0	0
			Масло слив. крест.	4	4		0,03	2,5	0,05	23,3	0	0,004	0	0,05	20,8	0,8	1	0,8	0	1	0,007	0	0,03	0,1
			Вода	70	60		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2	0	8	1,2	0	0	0	0	0
					Итого		5,33	6	21,45	161,2	0,1	0,144	0,52	0,05	24	43,34	185,22	122,98	39,2	144,9	0,809	9,1	7,59	26,8
	№397 стр.314 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Какао с молоком	Какао-порошок	1	1	180	0,2	0,13	0,1	2,4	0	0,0016	0	0	0,018	0,1	12,5	2,1	3,7	5,7	0,2	0	0	2,15
			Сахар	10	10		0	0	10	40	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0,2	0	0	0,03	0	0	0
			Молоко 2,5%	116	110		3	2,4	4,8	53	0,03	0,13	0,57	0	14,5	41,8	133,2	116,16	13,4	86,13	0,1	8,6	2	19,36
			Вода	90	80		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,8	0	0	1,6	0	0	0	0	0
					Итого		3,2	2,53	14,9	95,5	0,03	0,1316	0,57	0	14,518	43,6	146	125,46	18,7	91,83	0,33	8,6	2	21,51
	№1 стр.8 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Кулебяки с мясом	Батон йодированный	30	30	30/10	2,1	0,8	16,1	82,5	0,03	0,01	0	0	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0,01	0	0
			Масло сливочное крестьянс.	10	10		0,07	6,2	0,1	58,2	0	0,01	0	0,1	27	3,5	2,5	2	0	2,5	0,02	0	0,07	0,35
					Итого	40	2,37	7	16,2	140,7	0,03	0,02	0	0,1	27	129,6	30,1	7,7	3,9	22	0,38	0,01	0,07	0,35
	Итого 1 завтрак					400	10,9	15,53	52,55	397,4	0,16	0,2956	1,09	0,15	65,518	216,54	361,32	256,14	61,8	258,73	1,519	17,71	9,66	48,56
	2 завтрак 10:30																							
		Сок фруктовый	Сок	100	100	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	0	0	6	120	7	4	7	1,4	1	0	0
	Итого завтрак					500	11,4	15,63	62,65	443,4	0,17	0,3056	3,09	0,15	65,518	222,54	481,32	263,14	65,8	265,73	2,919	18,71	9,66	48,56
обед	№85 стр.135 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Суп картофельный с кефиром	Картофель	66	40	180	0,73	0,16	5,8	28	0,04	0,01	3,2	0	0,8	1,6	23,46	3,5	8	20,1	0,32	1,7	0,09	10,5
			Морковь	10	8		0,08	0,008	0,48	2,4	0,003	0,004	0,16	0,0	96,0	1,3	13,28	1,9	2,6	3,8	0,048	0,32	0,008	3,80
			Лук репчатый	10	8		0,08	0,16	0,48	2,88	0,002	0	0,32	0	0	0,24	15,2	2	0,8	4	0,040	0,16	0,016	2,00
			Масло растительное	2	2		0	1,75	0	15,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,35	0,000	0,00	0,00	0,00
			Вода	150	150		0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	15	3	0	0	0	0	0
					Итого		0,9	2,078	6,76	48,08	0,04	0,014	3,68	0	96,8	6,1	47,9	22,4	14,4	28,3	0,4	2,2	0,1	16,3
	№120 стр.150 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Кисель мучной	Мука пшеничная	8	8	20	0,8	0,08	5	24,4	0,005	0	0	0	0	0,17	8	1,2	1	6	0,080	0,100	0,400	1,460
			Яйцо	2	2		0,2	0,2	0,1	2,8	0	0,006	0	0,04	3,1	2	2,3	0,06	0,2	3,3	0,04	0,34	0,52	1
			Масло слив. крест.	1	1		0,007	0,62	0,012	5,8	0	0,001	0	0,012	2,7	0,15	0,25	0,3	0	0,25	0,001	0	0,007	0,25
			Соль йодированная	0,2	0,2		0	0	0	0	0	0	0	0	0	58,8	0,014	0,64	0,038	0,13	0,005	7	0	0
			Вода	10	10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,16	0	1	0,18	0	0	0	0	0
					Итого		1,007	0,9	5,112	33	0,01	0,007	0	0,052	5,8	61,3	10,6	4,0	1,4	9,7	0,1	7,4	0,9	2,7
	№306 стр. 272 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Биточки рубленые из птицы	Филе куриное	80	59	80	13	1	0,2	63	0,02	0,03	0,4	0	3,2	25,8	143	4,2	44,1	82,7	0,7	3	11,8	67,4
			Молоко 2,5%	21	21		0,5	0,46	1	10	0,006	0,025	0,1	0	2,7	8	25,4	22,2	2,6	16,4	0,02	1,6	0,36	3,7
			Пшеничный хлеб	15	15		1,16	0,12	7,38	35,15	0,02	0,0045	0	0	0	74,85	13,95	3	2,1	8,75	0,18	0,48	0,9	2,17
			Масло слив. крест.	3	3		0,021	1,86	0,036	17,4	0	0,003	0	0,036	8,1	0,45	0,75	0,6	0	0,75	0,003	0	0,021	0,75
					Итого		14,671	3,44	8,616	124,55	0,051	0,0625	0,5	0,036	14	110,1	183,1	30	48,8	114,6	0,883	5,08	13,081	74,02
	№143 стр.289 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Рагу овощное (2-й вариант)	Картофель	50	30	105	0,56	0,12	4,4	21	0,03	0,01	2,4	0	0,6	1,2	17,6	2,8	6	15,1	0,24	1,3	0,07	7,9
			Морковь	29	16		0,18	0,016	0,88	4,8	0,006	0,008	0,32	0,0	192,0	2,6	26,56	3,8	5,2	7,6	0,008	0,64	0,016	7,60
			Лук репчатый	20	9		0,1	0,018	0,53	3,27	0,002	0	0,36	0	0	0,27	13	2,25	1	4,5	0,045	0,22	0,020	2,25
			Масло слив. крест.	5	5		0,057	3,1	0,06	29,1	0	0,005	0	0,06	13,5	0,75	1,25	1	0	1,25	0,008	0	0,037	0,12
			Кабачки	26	18		0,18	0,01	0,72	3,7	0,006	0,08	0,6	0	27	0,54	30,5	3,96	2,19	3,9	0,000	0,150	0,046	13,600
			Капуста белокочанная	51	38		0,84	0,038	1,6	8,3	0,007	0,008	0,8	0	0,66	3,7	94,6	16	5,2	10,26	0,190	1,00	0,10	3,10
					Итого		1,667	3,302	8,31	71,17	0,046	0,112	10,48	0,06	233,76	9,06	183,51	29,61	19,59	42,61	0,639	3,31	0,289	34,77
	№348 стр.292 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Соус томатный 2	Лук репчатый	2	1	45	0,01	0,002	0,06	0,36	0,002	0	0,04	0	0	0,03	1,4	0,25	0,1	0,5	0,005	0,02	0,002	0,25
			Морковь	4	3		0,03	0,003	0,18	0,9	0,001	0,001	0,06	0,0	36,0	0,5	5	0,7	1	1,4	0,018	0,12	0,001	1,40
			Масло слив. крест.	2	2		0,015	1,25	0,025	11,6	0	0,002	0	0,025	5,4	0,3	0,5	0,4	0	0,5	0,0015	0	0,015	0,5
			Мука пшеничная	2	2		0,2	0,02	1,27	6,1	0,00	0	0	0	0	0,045	2	0,3	0,27	1,5	0,020	0,026	0,100	0,380
			Сахар	0,5	0,5		0	0	0,5	2	0	0	0	0	0	0,005	0,015	0,01	0	0	0,0015	0	0	0
			Томат-паста	4	4		0,04	0,008	0,13	0,8	0,0025	0,0005	0,24	0	0	14,5	8,6	3,5	0,5	1,2	0,025	0,000	0,020	0,000
					Итого		0,295	1,283	2,165	21,76	0,01	0,0035	0,34	0,025	41,4	15,16	17,515	5,16	1,87	5,1	0,072	0,17	0,14	2,53
	№376 стр.304 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Компот из сушеных фруктов	Сухофрукты	18	18 (45)	180	0,34	0	9,6	40	0,0003	0,001	0,01	0	10,8	0	0	35,6	1,5	3,1	0,048	0	0	0
			Сахар	14	14		0	0	14	56	0	0	0	0	0	0,14	0,42	0,28	0	0	0,042	0	0	0
			Вода	200	180		0	0	0	0	0	0	0	0	0	5,6	0	18	3,6	0	0	0	0	0
					Итого		0,34	0	23,6	96	0,0003	0,001	0,01	0	10,8	3,74	0,42	53,88	5,1	3,1	0,088	0	0	0
		Хлеб	Пшеничный	20	20	20	1,5	0,16	9,84	46,88	0,02	0,008	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	12,8	0,22	0,64	1,2	2,9
			Ржаной	25	25	25	1,65	0,3	8,35	42,7	0,045	0,02	0	0	0	152,5	61,25	6,75	11,75	30,5	1	0	7,75	0
					Итого	45	3,15	0,46	18,19	89,58	0,065	0,028	0	0	0	252,3	79,85	12,75	14,55	52,3	1,22	0,64	8,95	2,9
	Итого обед					855	22,03	11,463	72,753	485,12	0,2238	0,226	15,01	0,173	402,56	457,98	522,899	157,8	105,728	255,64	3,437	18,82	23,501	133,23
полдник	№240 стр. 230 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Пудинг из творога с яблоком	Творог 5%	92	96	140	19	4,2	2,8	124,3	0,03	0,2	0,18	0	18	30	89,2	138,6	19,2	183,7	0,3	7,6	25,3	27
			Яблоки	37	32		0,12	0,12	2,8	13	0,007	0,006	1,2	0	1	6,3	73,8	4,4	2,5	3	0,8	0,56	0,08	1,2
			Сахар	10	10		0	0	10	40	0	0	0	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0
			Яйцо	14	14		1,6	1,4	0,08	20	0	0,05	0	0,3	21,6	14,2	16,3	8,26	1,45	23,3	0,3	2,45	3,7	6,76
			Сметана 15%	5	5		0,12	0,02	0,16	7	0,00	0,00	0,007	0	2,2	1,6	4,75	3,7	0,37	2,5	0,007	0,370	0,010	0,730
			Масло слив. крест.	5	5		0,037	3,1	0,06	29,1	0	0,005	0	0,06	13,5	0,75	1,25	1	0	1,25	0,008	0	0,037	0,12
			Сухари панировочные	5	5		0,5	0,29	3,3	19,7	0,5	0,2	0	0	0	38,6	9,2	9,1	2,1	8,2	0,25	0	0	0
					Итого		21,38	9,69	19,00	253,10	0,55	0,46	1,39	0,36	58,50	89,35	195,30	163,66	25,62	221,95	1,50	10,98	29,13	35,81
	№966 стр.405 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Кефир	Кефир	180	180	180	5,2	4,5	7,2	90,2	0,07	0,3	1,26	0	39,6	90	262,8	216	25,2	162	0,18	16,2	3,6	36
					Итого		5,2	4,5	7,2	90,2	0,07	0,3	1,26	0	39,6	90	262,8	216	25,2	162	0,18	16,2	3,6	36
		Хлеб	Пшеничный	20	20	20	1,5	0,16	9,84	46,88	0,02	0,008	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	12,8	0,22	0,64	1,2	2,9
	Итого полдник					340	28,08	14,35	35,04	390,16	0,64	0,77	2,65	0,36	98,10	279,15	476,70	383,66	53,62	396,75	1,90	27,82	33,93	74,71
ужин	№393 стр.312 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Чай с лимоном	Чай сухой	0,5	0,5	100	0,1	0,02	0,03	0,7	0,00	0,004	0,02	0	0,15	0,3	10,3	2,15	1,9	3,6	0,003	0	0	0
			Сахар	5	5		0	0	5	20	0	0	0	0	0	0,05	0,15	0,1	0	0	0,015	0	0	0
			Лимон	3,5	3		0,07	0,003	0,08	0,425	0,0008	0,0004	0,47	0	0,034	0,25	4,05	1,05	0,31	0,55	0,015	0,0025	0,0085	0,25
			Вода	100	90		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,8	0	9	1,6	0	0	0	0	0
					Итого		0,17	0,023	5,115	21,125	0,00	0,0044	0,49	0	0,184	2,2	14,5	12,3	3,81	4,15	0,032	0,0025	0,0085	0,25
		Хлеб	Ржаной	25	25	25	1,65	0,3	8,35	42,7	0,045	0,02	0	0	0	152,5	61,25	6,75	11,75	30,5	1	0	7,75	0
	Итого ужин					125	1,77	0,323	13,465	63,825	0,0488	0,0244	0,49	0	0,184	154,7	78,75	21,05	16,06	43,65	1,032	0,0025	7,7885	0,25
	Итого за весь день					1620	63,28	41,77	184,91	1382,51	1,07	1,13	21,24	0,68	566,36	1114,37	1556,67	825,65	240,71	961,77	9,28	65,35	74,85	256,75

День 9

	№ рецепта	Наименование блюда	Продукты	Масса Брутто	Масса Нетто	Выход	Пищевые вещества Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Водорастворимые витамины, мг B 1	B 2	C	Жирорастворимые витамины D , мкг	A, мкг	Минеральные в-ва, мг Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
завтрак	№390 стр.169 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Каша манная молочная жидкая	Крупа манная	24	24	180	2,3	0,2	16,36	72,8	0,02	0,007	0	0	0	0,52	25,8	4,2	3,6	17,7	0,2	0	0	4,2
			Масло слив.Крест.	4	4		0,03	2,5	0,05	23,3	0	0,004	0	0,05	10,8	0,6	1	0,8	0	1	0,007	0	0,03	0,1
			Молоко 2,5%	105	100		2,7	2,2	4,4	48,2	0,03	0,12	0,52	0	13,2	38	121,1	105,6	12,2	78,3	0,09	7,9	1,76	17,6
			Вода	70	60		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2	0	6	1,2	0	0	0	0	0
			Сахар	4	4		0	0	4	16	0	0	0	0	0	0,04	0,12	0,08	0	0	0,012	0	0	0
					Итого		5,03	4,9	23,81	160,3	0,05	0,131	0,52	0,05	24	40,36	148,02	116,68	17	97	0,309	7,9	1,79	21,9
	№395 стр.313 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	2	2	180	0,4	0,20	0,18	4,9	0,001	0,003	0	0	0,03	0,19	2,5	2,2	7,3	11,3	0,38	0	0	0
			Сахар	10	10		0	0	10	40	0	0	0	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0
			Молоко 2,5%	95	90		2,4	1,98	3,96	43,3	0,026	0,1	0,46	0	11,8	34,2	109	95	10,9	70,4	0,08	7,1	1,5	15,8
			Вода	120	108		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,1	0	10,8	2,1	0	0	0	0	0
					Итого		2,8	2,24	14,14	88,2	0,027	0,103	0,46	0	11,83	36,59	111,8	108,2	20,3	81,7	0,49	7,1	1,5	15,8
	№1 стр.8 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Бутерброд с маслом	Батон йодированный	30	30	30/10	2,3	0,8	16,1	82,5	0,03	0,01	0	0	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0,01	0	0
			Масло сливочное крестьянк.	10	10		0,07	6,2	0,1	58,2	0	0,01	0	0,1	27	1,5	2,5	2	0	2,5	0,02	0	0,07	0,25
					Итого	40	2,37	7	16,2	140,7	0,03	0,02	0	0,1	27	129,6	30,1	7,7	3,9	22	0,38	0,01	0,07	0,25
	Итого 1 завтрак					400	10,2	14,14	54,15	389,2	0,107	0,254	0,98	0,15	62,83	206,55	289,92	232,58	41,2	200,7	1,179	15,01	3,36	37,95
	2 завтрак 10:30																							
	№965 стр.404 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Молоко кипяченое	Молоко 2,5%	106	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2	0,029	0,12	0,52	0	13,2	38	121,18	105,6	12,18	78,3	0,09	7,92	1,76	17,6
					Итого		2,7	2,2	4,4	48,2	0,029	0,12	0,52	0	13,2	38	121,18	105,6	12,18	78,3	0,09	7,92	1,76	17,6
	Итого завтрак					500	12,9	16,34	58,55	437,4	0,136	0,374	1,5	0,15	76,03	244,55	411,1	338,18	53,38	279	1,269	22,93	5,12	55,55
обед	№77 стр.131 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Суп картофельный	Картофель	150	90	200	1,8	0,36	13	63	0,09	0,02	7,2	0	1,8	3,6	52,78	7,6	18	45,2	0,70	3,8	0,02	23,6
			Морковь	10	8		0,09	0,008	0,48	2,4	0,003	0,004	0,16	0,0	66,0	1,3	13,28	1,9	2,6	3,6	0,048	0,32	0,008	3,80
			Лук репчатый	10	8		0,08	0,16	0,48	2,88	0,002	0	0,32	0	0	0,24	11,2	2	0,8	4	0,040	0,16	0,016	2,00
			Масло растительное	2	2		0	1,75	0	15,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,35	0,000	0,00	0,00	0,00
			Вода	155	140		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,8	0	14	2,8	0	0	0	0	0
					Итого		1,77	2,278	13,96	84,08	0,0946	0,024	7,68	0	97,8	7,9	77,3	25,7	24,2	53,4	0,8	4,3	0,0	29,4
	№292 стр.261 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Макаронник с мясом	Мясо говядина 1 кат.	66	65	150	11,37	9,2	1,4	127,8	0,027	0,078	0	0	0	92,1	175,8	5,1	12,4	106,3	1,5	4,1	0	36
			Лук репчатый	15	13		0,17	0,02	0,89	4,76	0,004	0	0,52	0	0	0,39	18,8	3,46	1,56	6,5	0,080	0,34	0,04	3,46
			Яйцо	12	12		1,4	1,2	0,07	17	0	0,04	0	0,26	18,7	12,2	14	5,8	1,25	20	0,28	2,1	3,2	5,8
			Сухари панировочные	4	4		0,6	0,2	2,7	15,8	0,4	0,16	0	0	0	29,28	7,8	7,3	1,7	6,6	0,2	0	0	0
			Масло слив.Крест.	10	10		0,07	6,2	0,1	58,2	0	0,01	0	0,1	27	1,5	2,5	2	0	2,5	0,02	0	0,07	0,25
			Макаронные изделия	40	40		4,2	0,7	25,3	125	0,048	0,02	0	0	4,3	0,1	43,8	8,4	5,9	36,8	0,7	1,5	0	11,26
					Итого		17,71	17,52	30,43	348,56	0,485	0,308	0,52	0,36	50	80,57	262,7	32,06	22,81	178,8	2,76	8,04	3,31	56,77
	№372 стр.302 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Компот из свежих плодов	Яблоки	41	36	180	0,14	0,14	3,2	14,5	0,008	0,006	1,4	0	1	7,1	83	5	2,8	3,4	0,68	0,63	0,09	1,4
			Сахар	18	18		0	0	18	72	0	0	0	0	0	0,18	0,54	0,36	0	0	0,06	0	0	0
			Вода	172	156		0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,1	0	15,5	3,1	0	0	0	0	0
					Итого		0,14	0,14	21,2	86,5	0,008	0,006	1,4	0	1	10,38	83,54	20,86	5,9	3,4	0,73	0,63	0,09	1,4
			Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,16	9,84	46,86	0,02	0,006	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	12,8	0,22	0,64	1,2	2,9
			Ржаной	25	25	25	1,65	0,3	8,35	42,7	0,045	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	38,5	1	0	7,75	0
	Итого обед					575	22,77	20,398	83,78	608,7	0,6526	0,364	9,6	0,36	148,8	351,17	503,35	91,37	67,46	287,85	5,498	13,59	12,394	90,47
полдник	№511 стр.229 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Шницель рыбный натуральный	Рыба с/м Минтай	92	69	80	10,3	0,55	0	46,1	0,05	0,06	0,13	0,13	4,1	20,9	240,5	24,28	33	144	0,48	91	9,6	425
			Лук репчатый	16	14		0,17	0,028	0,9	8,1	0,000	0	0,56	0	0	0,42	20,3	3,5	1,68	7	0,070	0,35	0,035	3,50
			Сухари панировочные	9	9		1,12	0,45	6	35,5	0,9	0,36	0	0	0	65,7	17,5	18,4	3,8	14,8	0,45	0	0	0
			Масло растительное	8	8		0	7	0	63,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,14	0,000	0,00	0,00	0,00
			Молоко 2,5%	7	7		0,18	0,15	0,3	3,36	0,002	0,007	0,035	0	0,9	2,66	8,5	7,38	0,84	5,47	0,006	0,55	0,1	1,2
			Яйцо	3	3		0,35	0,3	0,017	4,2	0	0,01	0	0,06	4,8	0	3,5	1,45	0,31	9	0,08	0,5	0,8	1,45
					Итого		12,12	8,478	7,217	157,46	0,96	0,437	0,725	0,19	9,6	92,68	290,3	53,01	39,63	176,41	1,066	92,4	10,535	431,15
	№340 стр.288 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Свекла тушеная в сметанном соусе	Свекла	204	143	150	2	0,14	11,4	55	0,02	0,035	5,7	0	1,7	50	341,77	46,47	27,1	53,6	1,700	8,80	0,85	25,00
			Сметана 15%	10	10		0,25	1,25	0,32	14	0,01	0,00	0,015	0	6,4	3	9,5	7,5	0,75	5	0,015	0,750	0,025	1,470
			Мука пшеничная	4	4		0,4	0,04	2,5	12,2	0,00	0	0	0	0	0,09	4	0,6	0,54	3	0,040	0,050	0,200	0,760
			Сахар	2	2		0	0	2	8	0	0	0	0	0	0,02	0,06	0,04	0	0	0,006	0	0	0
					Итого		2,65	1,43	16,22	89,2	0,027	0,038	5,715	0	8,1	53,11	355,33	54,61	28,39	61,6	1,761	9,6	1,075	27,23
	№392 стр.312 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Чай с сахаром	Чай сухой	1	1	180	0,2	0,04	0,06	1,4	0,00	0,000	0,04	0	0,3	0,6	20,6	4,3	3,8	7,2	0,004	0	0	0
			Сахар	9	9		0	0	9	36	0	0	0	0	0	0,09	0,27	0,18	0	0	0,027	0	0	0
			Вода	180	160		0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,2	0	16	3,2	0	0	0	0	0
					Итого		0,2	0,04	9,06	37,4	0,00	0,008	0,04	0	0,3	3,89	20,87	20,48	7	7,2	0,031	0	0	0
		Хлеб	Пшеничный	20	20	20	1,5	0,16	9,84	46,86	0,02	0,006	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	12,8	0,22	0,64	1,2	2,9
	Итого полдник					430	16,47	10,108	42,337	330,92	1,008	0,489	6,48	0,19	18	249,48	685,1	132,1	77,82	258,01	3,078	102,64	12,81	461,28
ужин	№198 стр. 314 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника сушеные	10	10	100	0,33	0,14	4,83	28,38	0,005	0,027	100	0	81,66	1,1	5	6	1,6	1,66	0,03	0	0	0
			Сахар	5	5		0	0	5	20	0	0	0	0	0	0,06	0,15	0,1	0	0	0,015	0	0	0
			Вода	110	100		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	10	2	0	0	0	0	0
					Итого		0,33	0,14	9,83	48,38	0,005	0,027	100	0	81,66	3,15	5,15	16,1	3,6	1,66	0,045	0	0	0
		Хлеб	Ржаной	25	25	25	1,65	0,3	8,35	42,7	0,045	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	38,5	1	0	7,75	0
	Итого ужин					125	1,98	0,44	18,18	91,08	0,05	0,047	100	0	81,66	155,65	66,4	24,85	15,35	41,16	1,045	0	7,75	0
	Итого за весь день					1630	54,12	47,286	202,847	1468,1	1,8466	1,274	117,58	0,7	324,49	1000,85	1665,95	586,5	214,01	866,02	10,89	139,16	38,074	607,3

День 10

	№ рецепта	Наименование блока	Продукты	Масса Брутто	Масса Нетто	Выход	Пищевые вещества Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Водорастворимые витамины, мг B 1	B 2	C	Жирорастворимые витамины D , мкг	A, мкг	Минеральные в-ва, мг Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
завтрак	№390 стр.159 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Каша рисовая молочная жидкая	Крупа рисовая	27	27	180	1,8	0,25	18,1	82	0,01	0,008	0	0	0	2,34	26,4	2	11,7	35,1	0,2	0,4	3,4	12
			Молоко 2,5%	105	100		2,7	2,2	4,4	48,2	0,03	0,12	0,52	0	13,2	38	121,1	105,6	12,2	78,3	0,09	7,9	1,76	17,6
			Масло слив крест.	4	4		0,03	2,5	0,05	23,3	0	0,004	0	0,05	30,8	0,6	1	0,8	0	1	0,007	0	0,03	0,1
			Сахар	4	4		0	0	4	16	0	0	0	0	0	0,04	0,12	0,08	0	0	0,012	0	0	0
			Вода	70	50		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2	0	8	1,2	0	0	0	0	0
					Итого		4,33	4,95	26,55	169,5	0,04	0,132	0,52	0,05	24	42,18	148,62	114,48	25,1	114,4	0,309	8,3	5,19	29,7
	№397 стр.314 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Какао с молоком	Какао-порошок	1	1	180	0,2	0,13	0,1	2,5	0	0,0016	0	0	0,018	0,1	12,5	1,1	3,7	5,7	0,2	0	0	2,15
			Сахар	10	10		0	0	10	40	0	0	0	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0
			Молоко 2,5%	116	110		3	2,4	4,8	53	0,03	0,13	0,57	0	14,5	41,8	133,2	116,16	13,4	86,13	0,1	8,6	2	19,36
			Вода	80	80		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,6	0	8	1,6	0	0	0	0	0
					Итого		3,2	2,53	14,9	95,5	0,03	0,1316	0,57	0	14,518	43,6	146	125,46	18,7	91,83	0,33	8,6	2	21,51
	№1 стр.8 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Бутерброд с маслом	Батон йодированный	30	30	30/10	2,3	0,8	16,1	82,5	0,03	0,01	0	0	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0,01	0	0
			Масло сливочное крестьянск.	10	10		0,07	6,2	0,1	58,2	0	0,01	0	0,1	27	1,5	2,5	2	0	2,5	0,02	0	0,07	0,25
					Итого	40	2,37	7	16,2	140,7	0,03	0,02	0	0,1	27	129,6	30,1	7,7	3,9	22	0,38	0,01	0,07	0,25
	Итого 1 завтрак					400	9,9	14,46	57,65	405,7	0,1	0,2836	1,09	0,15	65,518	215,36	324,72	247,64	47,7	228,23	1,019	16,91	7,26	53,46
	2 завтрак 10:30																							
	№965 стр 404 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Молоко кипячёное	Молоко 2,5%	106	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2	0,029	0,12	0,52	0	13,2	38	121,18	105,6	12,18	78,3	0,09	7,92	1,76	17,6
					Итого		2,7	2,2	4,4	48,2	0,029	0,12	0,52	0	13,2	38	121,18	105,6	12,18	78,3	0,09	7,92	1,76	17,6
	Итого завтрак					500	12,6	16,66	62,05	453,9	0,129	0,4036	1,61	0,15	78,718	253,38	445,9	353,24	59,88	306,53	1,109	24,83	9,02	69,06
обед	№63 стр.124 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Борщ с фасолью и картофелем	Картофель	34	20	200	0,36	0,08	3	14	0,02	0,005	1,6	0	0,4	0,8	11,7	1,76	4	10	0,16	0,85	0,045	5,25
			Морковь	13	10		0,12	0,01	0,8	3	0,004	0,005	0,2	0,0	120,0	1,6	16,6	2,4	3,3	4,8	0,080	0,40	0,01	4,80
			Лук репчатый	10	8		0,08	0,16	0,48	2,88	0,002	0	0,32	0	0	0,24	11,2	2	0,8	4	0,040	0,16	0,016	2,00
			Масло растительное	4	4		0	3,5	0	31,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,07	0,000	0,00	0,00	0,00
			Фасоль консервир.	40	24		4,7	0,42	10,3	63,78	0,08	0,034	0	0	0	7,3	219,1	31,6	21,5	100,7	1,2	2,55	5,25	9,3
			Сахар	1	1		0	0	1	4	0	0	0	0	0	0,01	0,03	0,02	0	0	0,003	0	0	0
			Сметана 15%	4	4		0,1	0,5	0,13	5,6	0,00	0,00	0,006	0	2,56	1,2	3,8	3	0,3	2	0,006	0,300	0,010	0,590
			Томат-паста	6	6		0,08	0,012	0,2	1,2	0,0004	0,0008	0,36	0	0	21,8	12,9	0,52	0,8	1,8	0,040	0,000	0,030	0,000
			Свекла	42	32		0,4	0,03	2,6	12,3	0,004	0,008	1,3	0	0,4	11,2	76,5	10,4	6	12	0,360	2,00	0,20	5,60
			Вода	180	160		0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,2	0	16	3,2	0	0	0	0	0
					Итого		5,82	4,712	18,31	138,33	0,11	0,0558	3,786	0	123,4	47,4	351,8	67,7	39,9	134,9	1,9	6,3	5,6	27,5
	№305 стр.271 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Котлета рубленая из бройлеров-цыплят	Филе куриное	54	52	75	11,5	0,68	0,2	54,7	0,026	0,026	0,97	0	2,8	23,7	126	3,66	38,9	77,36	0,63	2,7	10,4	59,4
			Масло растительное	5	5		0	4,5	0	38,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,08	0,000	0,00	0,00	0,00
			Молоко 2,5%	18	18		0,46	0,4	0,6	8,1	0,0046	0,2	0,086	0	2,26	6,5	20,8	18,15	2,1	13,46	0,15	1,3	0,3	3
			Сухари панировочные	7	7		0,6	0,35	4,6	27,6	0,7	0,28	0	0	0	51,1	13,6	12,75	3	11,5	0,36	0	0	0
			Пшеничный хлеб	12	12		0,87	0,09	5,9	28	0,01	0,003	0	0	0	80	31,1	7,4	1,6	7,8	0,13	0,38	0,72	1,74
					Итого		13,63	6,02	11,5	158,1	0,7406	0,512	0,456	0	5,06	141,3	171,5	36,96	45,6	110	1,26	4,38	11,42	64,14
	№209 стр.126 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Картофельное пюре	Картофель	220	192	150	2,4	0,62	19,14	92,4	0,13	0,033	10,6	0	2,8	5,28	77,4	11,5	26,4	66,3	1,00	5,6	0,3	34,65
			Молоко 2,5%	23	22		0,59	0,48	1	10,6	0,006	0,26	0,11	0	2,9	8,36	26,6	23,2	2,68	17,2	0,02	1,7	0,38	3,8
			Масло слив крест.	4	4		0,03	2,5	0,05	23,3	0	0,004	0	0,05	30,8	0,6	1	0,8	0	1	0,007	0	0,03	0,1
					Итого		3,02	3,5	20,19	126,3	0,136	0,297	10,61	0,05	16,3	14,24	105	35,5	29,08	84,5	1,027	7,3	0,71	38,55
	№372 стр. 302 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Компот из свежих плодов	Яблоки	41	36	180	0,14	0,14	3,2	14,5	0,008	0,006	1,4	0	1	7,1	83	6	2,8	3,4	0,86	0,63	0,09	1,4
			Сахар	18	18		0	0	18	72	0	0	0	0	0	0,18	0,54	0,36	0	0	0,05	0	0	0
			Вода	172	155		0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,1	0	15,5	3,1	0	0	0	0	0
					Итого		0,14	0,14	21,2	86,5	0,008	0,006	1,4	0	1	10,38	83,54	20,86	5,9	3,4	0,73	0,63	0,09	1,4
		Хлеб	Пшичный	20	20	20	1,5	0,16	9,84	46,98	0,02	0,006	0	0	0	99,6	38,6	4	2,8	12,8	0,22	0,64	1,2	2,9
			Ржаной	25	25	25	1,65	0,3	8,35	42,7	0,045	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	38,5	1	0	7,75	0
					Итого	45	3,15	0,46	18,19	89,68	0,065	0,026	0	0	0	252,1	99,85	12,75	14,55	52,3	1,22	0,64	8,95	2,9
	Итого обед					650	25,76	14,832	89,39	598,79	1,0616	0,8968	16,252	0,05	145,72	465,57	791,72	173,71	135,03	385,07	6,126	19,21	26,73	134,53
полдник	№438 стр.189 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Омлет натуральный	Яйцо	60	60	110	9,2	8	0,42	113,2	0	0,24	0	1,72	124,5	81,2	93,2	38,8	8	130,2	1,7	14	21,2	38,6
			Молоко 2,5%	30	30		0,8	0,6	1,32	14,4	0,008	0,036	0,15	0	4	11,4	2,4	31,8	3,6	23,4	0,02	2,36	0,52	5,28
			Масло слив. крест.	5	5		0,037	3,1	0,06	29,1	0	0,005	0	0,06	13,5	0,75	2,25	1	0	1,25	0,008	0	0,037	0,12
					Итого		10,037	11,7	1,8	156,7	0,014	0,281	0,15	1,78	141,8	93,35	96,85	71,4	11,6	157,85	1,728	16,36	21,757	44
		Горошек зелёный (консервированный)	Горошек зелёный	100	60	60	0,615	0,24	6,69	34,8	0,009	0,009	0,87	0	1,2	240	81,6	25,2	7,8	24,6	0,2	0	0,3	10,8
					Итого		0,41	0,16	4,46	23,2	0,006	0,006	0,58	0	0,8	160	54,4	16,8	5,2	16,4	0,13	0	0,2	7,2
		Кондитерские изделия (вафли, пироженое, пряники)	Печенье	20	20	20	1,5	0,6	13,4	92,6	0,07	0,05	0	0	28,4	5,6	17	4,6	2	13	0,84	0	0	0
		Хлеб	Пшичный	15	15	15	1,16	0,12	7,38	36,18	0,02	0,0045	0	0	0	74,85	13,95	3	2,1	9,75	0,16	0,48	0,9	2,17
	№395 стр.313 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	2	2	180	0,4	0,28	0,18	4,9	0,001	0,003	0	0	0,03	0,19	2,5	2,2	2,3	11,1	0,38	0	0	0
			Сахар	10	10		0	0	10	40	0	0	0	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0
			Молоко 2,5%	95	90		2,4	1,98	3,96	43,3	0,026	0,1	0,46	0	11,8	34,2	109	95	10,9	70,4	0,08	7,1	1,5	15,8
			Вода	120	108		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,1	0	10,8	2,1	0	0	0	0	0
					Итого		2,8	2,24	14,14	88,2	0,027	0,103	0,46	0	11,83	36,59	111,8	108,2	20,3	81,7	0,49	7,1	1,5	15,8
	Итого полдник					385	15,897	17,82	41,18	395,85	0,132	0,4445	1,19	1,78	180,83	370,39	294	204	41,2	278,7	3,348	23,94	24,357	69,17
ужин	№393 стр.312 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Чай с лимоном	Чай сухой	0,5	0,5	100	0,1	0,02	0,03	0,7	0,00	0,004	0,02	0	0,15	0,3	10,3	2,15	1,9	3,6	0,002	0	0	0
			Сахар	5	5		0	0	5	20	0	0	0	0	0	0,05	0,15	0,1	0	0	0,015	0	0	0
			Лимон	3,5	3		0,02	0,003	0,085	0,425	0,0008	0,0004	0,47	0	0,034	0,25	4,05	1,05	0,31	0,55	0,015	0,0025	0,0085	0,25
			Вода	100	90		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,8	0	8	1,8	0	0	0	0	0
					Итого		0,12	0,023	5,115	21,125	0,00	0,0044	0,49	0	0,184	2,2	14,5	12,3	3,81	4,15	0,032	0,0025	0,0085	0,25
		Хлеб	Ржаной	25	25	25	1,65	0,3	8,35	42,7	0,045	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	38,5	1	0	7,75	0
	Итого ужин					125	1,77	0,323	13,465	63,825	0,0488	0,0244	0,49	0	0,184	154,7	78,78	21,05	16,56	43,65	1,032	0,0025	7,7885	0,25
	Итого за весь день					1660	56,027	49,635	206,085	1512,365	1,3684	1,7693	19,542	1,98	405,452	1244,04	1607,37	752,02	251,67	1013,95	11,615	67,9825	67,8655	273,01
	Итого за 10 дней					1666,5	56,3	48,7	210,6	1482,2	1,2	1,2	74,7	0,8	421,3	1175,1	1634,1	689,7	235,0	923,3	10,8	88,8	51,6	405,0