Широбокова Оксана Анатольевна

Подписано цифровой подписью: Широбокова Оксана Анатольевна
Дата: 2025.02.21 11:50:40 +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 1,5 до 3 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 в возрасте от 1,5-3 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 отварном молоке	Крупа пшенная	23	23	150	2,5	0,68	14	71,6	0,068	0,007	0	0	0,42	1,7	40,3	5,6	16,6	46,6	0,53	0,85	0,5	5,6
			Молоко сгущенное	33	33		2,2	2,5	16,7	66	0,016	0,06	0,16	0	8,3	32,8	100	89,1	9,7	62,8	0,06	2	0,8	10,1
			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
			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	130	130		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,6	0	13	2,6	0	0	0	0	0
					Итого		4,72	5,08	31,737	159,1	0,084	0,09	0,16	0,037	17,82	37,36	141,08	108,22	28,9	110,15	0,598	2,85	1,32	15,775
	№392 стр.312 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Чай с сахаром	Чай сухой	0,8	0,8	150	0,18	0,03	0,06	1,12	0,00	0,006	0,03	0	0,24	0,48	16,5	3,4	3	5,76	0,003	0	0	0
			Сахар	7	7		0	0	7	28	0	0	0	0	0	0,07	0,21	0,14	0	0	0,021	0	0	0
			Вода	150	150		0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	15	3	0	0	0	0	0
					Итого		0,16	0,03	7,05	29,12	0,00	0,006	0,03	0	0,24	3,55	16,71	18,54	6	5,76	0,024	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	30/5	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.	5	5		0,035	3,2	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
					Итого	35	2,335	3,9	16,15	111,6	0,03	0,015	0	0,05	13,5	128,85	28,85	6,7	3,9	20,75	0,37	0,01	0,035	0,125
	Итого 1 завтрак					335	7,215	9,01	54,937	299,82	0,114	0,111	0,19	0,087	31,56	169,76	186,64	133,46	38,8	136,66	0,992	2,86	1,355	15,9
	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					435	7,715	9,11	65,037	345,82	0,124	0,121	2,19	0,087	31,56	175,76	306,64	140,46	42,8	143,66	2,392	3,86	1,355	15,9
обед	№59 стр.122 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Борщ вегетарианский (исключительный)	Картофель	34	20	150	0,37	0,078	3	14	0,015	0,008	1,56	0	0,4	0,78	94,3	1,7	4	10	0,2	0,86	0,04	5,2
			Морковь	10	7,5		0,08	0,007	0,41	2,2	0,003	0,0037	0,15	0,0	90,0	1,2	12,5	1,8	2,5	3,8	0,040	0,30	0,007	3,60
			Лук репчатый	3	2,5		0,03	0,005	0,16	1	0,000	0	0,1	0	0	0,07	3,6	0,6	0,3	1,2	0,016	0,06	0,008	0,66
			Масло растительное	2,5	2,5		0	2,2	0	19,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,04	0,000	0,00	0,00	0,00
			Капуста белокочанная	40	30		0,5	0,03	7,0	7,2	0,005	0,007	5,4	0	0,52	3	74,6	12,0	4,2	6	0,160	0,75	0,075	2,60
			Свекла	40	30		0,41	0,03	2,4	11,6	0,003	0,007	1,18	0	0,33	10,5	71,7	9,8	5,66	11,26	0,300	1,80	0,17	5,20
			Томат-паста	2,5	2,5		0,025	0,005	0,09	0,5	0,0016	0	0,15	0	0	9	5,4	0,21	0,3	0,75	0,016	0,000	0,012	0,000
			Мука пшеничная	1,5	1,5		0,15	0,015	0,96	4,97	0,00	0	0	0	0	0,03	1,5	0,2	0,2	1,12	0,015	0,020	0,075	0,280
			Вода	110	110		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,2	0	11	2,2	0	0	0	0	0
					Итого		1,965	2,37	14,5	60,77	0,03	0,0257	8,52	0	91,28	26,74	263,6	37,91	19,36	35,96	0,7	3,8	0,4	17,5
	№289 стр.260 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Гарнир пюреное	Мясо говядина 1 кат.	60	44	60	7,88	6,2	0,0	86,4	0,018	0,048	0	0	0	21,7	119	3,4	8,35	72	1	2,78	0	24,2
			Пшеничный хлеб	11	11		0,8	0,088	5,4	25,7	0,01	0,003	0	0	0	55	10,2	2,2	1,5	7,15	0,12	0,35	0,66	1,6
			Молоко 2,5%	13	13		0,35	0,28	0,57	6,24	0,004	0,015	0,067	0	1,7	4,9	15,7	13,7	1,58	10,2	0,01	1	0,22	2,28
			Масло слив.крест.	2	2		0,013	1,26	0,024	11,6	0	0,002	0	0,024	5,4	0,3	0,5	0,4	0	0,5	0,003	0	0,013	0,05
					Итого		8,843	7,828	6,894	129,96	0,033	0,068	0,067	0,024	7,1	81,9	145,4	19,7	11,43	89,85	1,133	4,13	0,893	28,13
	№299 стр.176 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобной А.И., Цыганенко В.А.)	Картофельное пюре	Картофель	162	97	110	1,76	0,38	14,06	67,9	0,095	0,024	7,7	0	1,9	3,88	56,87	8,45	19,4	48,7	0,73	4,1	0,22	25,5
			Молоко 2,5%	17	16		0,43	0,35	0,72	7,7	0,004	0,19	0,08	0	2,1	6	19,34	16,87	1,9	12,5	0,014	1,2	0,27	2,76
			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		2,21	2,63	14,817	93,1	0,099	0,217	7,78	0,037	12,1	10,33	76,96	25,92	21,3	61,95	0,749	5,3	0,51	28,335
	№372 стр. 302 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Компот из свежих яблок	Яблоки	34	30	150	0,11	0,11	2,6	12	0,006	0,005	1,16	0	0,83	5,9	69,2	4,2	2,3	2,8	0,56	0,52	0,075	1,16
			Сахар	15	15		0	0	15	60	0	0	0	0	0	0,15	0,45	0,3	0	0	0,04	0	0	0
			Вода	125	125		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,5	0	12,5	2,5	0	0	0	0	0
					Итого		0,11	0,11	17,6	72	0,006	0,005	1,16	0	0,83	8,55	69,65	17	4,8	2,8	0,6	0,52	0,075	1,16
		Хлеб	Пшеничный	10	10	10	0,72	0,076	4,9	23,3	0,01	0,002	0	0	0	50	9,25	2	1,33	6,3	0,1	0,3	0,6	1,45
			Ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,036	0,016	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,8	0	6,2	0
					Итого	30	2,04	0,315	11,58	57,46	0,044	0,018	0	0	0	172	58,25	9	10,73	37,9	0,9	0,3	6,8	1,45
	Итого обед					500	14,768	13,253	65,391	413,29	0,2116	0,3337	17,527	0,061	111,31	299,52	613,86	109,53	67,62	228,46	4,089	14,04	8,665	76,615
полдник	№235 стр. 227 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Пудинг из творога (пшенный)	Творог 5%	76	75	100	14,76	3,29	2	97,1	0,023	0,15	0,15	0	14,8	23,3	69,7	108,2	15	143,5	0,23	5,9	19,8	21,1
			Крупа манная	8	8		0,77	0,07	6,1	24,3	0,01	0,002	0	0	0	0,17	8,6	1,4	1,2	5,9	0,06	0	0	1,4
			Сахар	6	6		0	0	6	24	0	0	0	0	0	0,06	0,18	0,12	0	0	0,02	0	0	0
			Яйцо	5	5		0,58	0,5	0,03	7	0	0,16	0	0,1	7,8	5	5,8	2,4	0,51	8,3	0,1	0,8	0,13	2,4
			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.	4	4		0,026	2,52	0,048	23,2	0	0,004	0	0,048	10,8	0,6	1	0,8	0	1	0,006	0	0,026	0,1
			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	4	4		0,48	0,2	2,64	15,76	0,4	0,16	0	0	0	29,2	7,76	7,28	1,68	6,6	0,2	0	0	0
			Изюм	10	10		0,2	0,038	6	25,2	0,01	0,005	0	0	0,35	8,8	68,8	7	3,6	11,2	0,23	0,076	0,046	20,5
					Итого		16,941	7,238	21,986	223,59	0,45	0,484	0,157	0,148	36,95	68,63	166,59	130,95	22,34	179	0,853	7,126	20,014	46,2
	№965 стр.404 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Молоко кипяченое	Молоко 2,5%	158	150	150	4	3,3	6,6	72,3	0,04	0,16	0,75	0	19,8	57	181,76	158,3	18,3	117,5	0,13	11,87	2,6	26,4
					Итого		4	3,3	6,6	72,3	0,04	0,16	0,75	0	19,8	57	181,76	158,3	18,3	117,5	0,13	11,87	2,6	26,4
		Хлеб	Пшеничный	10	10	10	0,72	0,075	4,9	23,3	0,01	0,002	0	0	0	50	9,25	2	1,33	6,3	0,1	0,3	0,6	1,45
	Итого полдник					260	21,661	10,613	33,486	319,19	0,497	0,646	0,907	0,148	56,75	175,63	357,6	291,25	41,97	302,8	1,083	19,296	23,214	74,05
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	20	20	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,036	0,016	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,8	0	6,2	0
	Итого ужин					120	1,65	0,38	16,51	82,54	0,041	0,043	100	0	81,66	125,15	54,15	23,1	13	33,26	0,845	0	6,2	0
	Итого за весь день					1315	45,794	33,356	180,424	1160,84	0,8736	1,1437	120,624	0,296	281,28	776,06	1332,25	564,34	165,39	708,18	8,409	37,196	39,434	166,565

День 2

	№ рецепта	Наименование блюда	Продукты	Масса Брутто	Масса Нетто	Выход 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	№93 стр.138 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Суп молочный с макаронными изделиями	Молоко 2,5%	111	105	150	2,8	2,2	4,58	50,1	0,03	0,13	0,54	0	13,8	39,8	177,18	110,8	12,7	82,16	0,08	8,1	1,8	18,5
			Сахар	0,8	0,8		0	0	0,8	3,2	0	0	0	0	0	0,208	0,02	0,016	0	0	0,300	0	0	0
			Масло слив. крест.	1,5	1,5		0,011	0,9	0,018	8,7	0	0,0015	0	0,018	4	0,22	0,37	0,3	0	0,37	0,002	0	0,011	0,37
			Макаронные изделия	12	12		1,26	0,2	7,5	37,45	0,014	0,006	0	0	1,26	1,5	18,1	2,48	1,7	11	0,3	0,44	0	3,3
			Вода	85	85		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,28	0	0,5	1,26	0	0	0	0	0
							4,071	2,3	12,898	99,85	0,04	0,1275	0,54	0,018	19,06	42,788	140,65	120,096	13,66	93,53	0,384	8,74	1,811	22,17
			Итого																					
	№395 стр.313 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,5	1,5	150	0,2	0,2	0,13	3,67	0,001	0,002	0	0	0,02	0,14	1,8	1,85	5,4	8,47	0,78	0	0	0
			Сахар	8	8		0	0	8	32	0	0	0	0	0	0,08	0,24	0,16	0	0	0,014	0	0	0
			Молоко 2,5%	75	75		2	1,65	3,3	38	0,02	0,08	0,38	0	9,8	28,5	90,8	79,16	8	58,66	0,06	5,9	1,25	13,16
			Вода	90	90		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,73	0	0	1,73	0	0	0	0	0
			Итого				2,3	1,85	11,43	71,67	0,021	0,082	0,38	0	9,82	30,47	92,84	89,97	16,15	67,13	0,384	5,9	1,25	13,16
	№1 стр.8 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Бутерброд с маслом	Батон йодированный	30	30	30/5	2,3	0,8	15,1	82,5	0,06	0,03	0	0	0	128,1	27,6	6,7	3,9	19,5	0,36	0,01	0	0
			Масло сливочное крестьянс.	5	5		0,095	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
			Итого			35	2,395	3,9	15,15	111,6	0,03	0,015	0	0,05	13,5	128,85	28,85	6,7	3,9	20,75	0,37	0,01	0,035	0,125
	Итого 1 завтрак					335	8,706	9,05	40,478	283,12	0,0947	0,2245	0,92	0,068	42,38	202,108	262,34	216,766	33,71	181,41	1,018	14,65	3,096	35,455
	2 завтрак 10:30																							
	№365 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	78,1	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	78,1	0,09	7,92	1,76	17,6
	Итого завтрак					435	11,406	11,25	44,878	331,32	0,1237	0,3445	1,44	0,068	55,58	240,108	383,52	322,366	47,89	259,71	1,108	22,57	4,856	53,055
обед	№80 стр.137 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Суп картофельный с крупой 1	Картофель	75	65	150	0,92	0,18	9,6	21,5	0,09	0,075	3,9	0	0,9	1,8	35,47	4	8	22,48	0,35	2	0,1	11,8
			Морковь	8	6		0,08	0,008	0,36	0,79	0,00001	0,0007	0,345	3,6	27,9	0,37	3,75	0,5	0,75	1,5	0,013	0,09	0,002	1,00
			Лук репчатый	8	6		0,28	0,012	0,4	2,2	0,002	0	0,24	0	0	0,18	6,7	1,6	0,72	3	0,040	0,16	0,02	1,60
			Масло растительное	1,5	1,5		0	1,5	0	13,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,075	0,030	0,001	0,00	0,00
			Крупа манная	3	3		0,32	0,03	1,63	8,3	0,008	0,001	0	0	0,35	0,27	5,3	0,72	2,2	6,1	0,31	0,11	0,06	0,73
			Вода	113	113		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,2	0	1,1	2,3	0	0	0	0	0
			Итого				1,28	1,988	9,19	55,55	0,05	0,0167	3,885	0	28,8	4,8	44,2	18,1	14,9	32,8	0,5	2,4	0,2	15,1
	№419 стр.282 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Гуляш (из говядины)	Мясо говядина 1 кат	48	47	60	8,7	8,6	1	92,4	0,03	0,06	3	0	0	29,2	127,1	3,7	0	78,6	1	3	0	26
			Крупа рисовая	6	6		0,38	0,06	4	18,3	0,003	0,0015	0	0	0	0,5	3	0,42	2,6	7,8	0,045	0,075	0,75	2,6
			Лук репчатый	14	20		0,25	0,036	1,3	7,5	0,005	0	0,77	0	0	0,6	29	5	7,4	10	0,105	0,50	0,05	5,00
			Мука пшеничная	5	5		0,5	0,08	3,2	16,25	0,08	0	0	0	0	0,1	3	0,75	0,66	3,75	0,055	0,065	0,250	1,000
			Масло растительное	4	4		0	3,6	0	31,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,04	0,002	0,00	0,00	0,00
			Итого				9,33	10,238	9,5	164,75	0,029	0,0615	0,77	0	0	29,4	166,1	9,87	14,66	98,42	1,195	3,64	1,05	34,6
	№732 стр.347 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Суп овощной	Лук репчатый	1,8	1,5	30	0,018	0,003	0,1	0,55	0,000	0,0005	0,06	0	0	0,0045	2,17	0,27	0,18	0,75	0,002	0,027	0,0003	0,27
			Морковь	3	2		0,02	0,002	0,12	0,6	0,0006	0,0003	0,04	0,0	34,5	0,3	3,3	0,5	0,68	1,5	0,012	0,09	0,002	1,02
			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	0,2	0	0,25	0,002	0	0,007	0,25
			Мука пшеничная	1	1		0,1	0,1	0,60	3	0,001	0	0	0	0	0,02	1	0,15	0,13	0,75	0,010	0,013	0,050	0,190
			Сахар	0,5	0,5		0	0	0,5	2	0	0	0	0	0	0,005	0,015	0,07	0	0	0,0015	0	0	0
			Томат паста	5	5		0,05	0,01	0,15	1	0,002	0,0006	0,3	0	0	10,1	10,78	0,43	0,67	1,5	0,006	0,000	0,035	0,000
			Итого				0,195	0,735	1,922	12,95	0,008	0,0022	0,4	0,012	26,7	18,6095	17,515	1,62	1,59	4,25	0,0635	0,13	0,0843	1,81
	№909 стр.177 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Пюре из бобовых (горошка)	Горох шлифованный	56	55	150	10,3	1	24,7	150	0,34	0,07	0	0	0,7	13,7	308,8	55,7	91,5	157,4	3,4	2,3	6,2	18,3
			Вода	80	80		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,6	0	0,8	1,6	0	0	0	0	0
			Масло слив. крест.	2,5	2,5		0,017	1,55	0,03	14,5	0	0,002	0	0,03	6,75	0,37	0,6	0,5	0	0,6	0,005	0	0,17	0,6
			Итого				10,317	2,55	24,73	164,5	0,34	0,072	0	0,03	7,45	15,67	309,4	56,2	93,1	158	3,405	2,3	6,37	18,9
	№372 стр. 302 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Компот из сушёных фруктов	Яблоки	34	30	150	0,11	0,11	2,6	12	0,006	0,005	1,16	0	0,83	5,9	69,2	4,2	2,1	2,8	0,59	0,52	0,075	1,16
			Сахар	15	15		0	0	15	60	0	0	0	0	0	0,15	0,45	0,3	0	0	0,04	0	0	0
			Вода	125	125		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,5	0	12,5	2,5	0	0	0	0	0
			Итого				0,11	0,11	17,6	72	0,006	0,005	1,16	0	0,83	8,55	69,65	17	4,6	2,8	0,6	0,52	0,075	1,16
		Хлеб	Пшеничный	10	10	30	0,72	0,075	4,9	23,3	0,01	0,002	0	0	0	30	9,25	2	3,33	8,3	0,1	0,3	0,6	1,45
			Ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,035	0,016	0	0	0	122	49	7	9,4	31,8	0,6	0	6,2	0
			Итого			30	2,04	0,315	11,58	57,46	0,044	0,018	0	0	0	172	58,25	9	10,73	37,9	0,9	0,3	6,8	1,45
	Итого обед					550	23,272	15,536	74,122	527,21	0,47467	0,1654	6,715	0,042	62,93	243,9995	755,135	115,83	99,75	334,145	6,6425	9,25	14,5613	73,05
полдник	№511 стр.279 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Шницель рыбный натуральный	Рыба с/м Мин-тай	69	52	60	7,7	0,41	0	34,7	0,04	0,045	0,1	0,1	3	15,7	181,2	18,3	24,8	108,9	0,36	88,6	7,2	120,1
			Лук репчатый	13	11		0,19	0,02	0,2	4	0,002	0	0,08	3	2	0,33	16	0,25	1,1	5,5	0,055	0,27	0,027	2,75
			Сухари панировочные	2	2		0,07	0,02	4,96	27,8	0,2	0,08	0	0	0	51,1	33,8	0,75	2,5	11,6	0,08	0	0	0
			Масло растительное	6	6		0	5,25	0	47,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,003	0,06	0,00	0,00
			Молоко 2,5%	5	5		0,12	0,1	0,21	2,4	0,001	0,005	0,025	0	0,64	1,9	6	5,27	0,6	3,9	0,004	0,4	0,07	0,85
			Яйцо	2	2		0,25	0,2	0,02	2,9	0	0,006	0	0,04	3	2	2,4		0,2	3,4	0,04	0,33	0,53	1
			Итого				9,05	6,33	5,58	118,9	0,75	0,336	0,165	0,14	6,64	71,03	219,1	37,57	29,8	132,8	0,809	89,6	7,827	124,5
	№443 стр.295 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Рагу овощное (2-й вариант)	Картофель	40	24	85	0,64	0,1	3,5	16,8	0,02	0,006	1,90	0	0,5	1	14	2	4,8	12	0,19	0,8	0,056	6,3
			Морковь	23	13		0,14	0,013	0,78	3,0	0,005	0,006	0,36	0,0	160,0	2,1	21,58	3,8	4,2	8,1	0,076	0,52	0,013	8,17
			Лук репчатый	16	7		0,07	0,014	0,44	2,5	0,001	0	0,38	0	0	0,23	10,1	1,2	0,77	3,5	0,005	0,17	0,015	1,75
			Масло слив.крест.	4	4		0,026	2,52	0,044	23,2	0	0,004	0	0,048	10,8	0,6	1	0,8	0	1	0,006	0	0,029	0,1
			Капуста белокочанная	22	19		0,19	0,008	0,6	3	0,005	0,06	0,5	0	22,5	0,45	25,4	3,3	3,8	3,25	0,06	0,130	0,038	11,300
			Капуста белокочанная	41	11		0,72	0,04	2	11,2	0,003	0,01	8,16	0	3,78	4,4	114,5	19,3	6,2	12,4	0,225	1,19	0,12	4,00
			Итого				1,584	2,701	7,308	60,6	0,0379	0,088	11,12	0,048	190,56	8,76	186,58	30,1	17,77	38,25	0,579	2,8	0,268	29,62
	№348 стр.297 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Суп молочный 3	Лук репчатый	2	1	25	0,03	0,002	0,06	0,36	0,000	0	0,06	0	0	0,03	1,4	0,25	0,3	0,5	0,005	0,02	0,002	0,25
			Морковь	3	2		0,02	0,002	0,12	0,6	0,0006	0,0003	0,04	0,0	34,5	0,3	3,3	0,5	0,68	1,5	0,012	0,09	0,002	1,02
			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	0,2	0	0,25	0,002	0	0,007	0,25
			Мука пшеничная	1	1		0,1	0,1	0,60	3	0,001	0	0	0	0	0,02	1	0,15	0,13	0,75	0,010	0,013	0,050	0,190
			Сахар	0,5	0,5		0	0	0,5	2	0	0	0	0	0	0,005	0,015	0,07	0	0	0,0015	0	0	0
			Томат паста	2	2		0,02	0,004	0,06	0,4	0,002	0,0002	0,12	0	0	7,25	4,3	1,75	0,25	0,6	0,010	0,000	0,010	0,000
			Итого				0,157	0,728	1,382	12,16	0,01	0,0018	0,2	0,012	26,7	7,785	10,265	2,82	1,14	3,1	0,0425	0,117	0,071	1,69
	№392 стр.312 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Чай с сахаром	Чай сухой	0,8	0,8	150	0,16	0,03	0,05	1,12	0,00	0,006	0,03	0	0,24	0,48	16,5	2,4	3	5,3	0,005	0	0	0
			Сахар	7	7		0	0	7	28	0	0	0	0	0	0,07	0,21	0,14	0	0	0,001	0	0	0
			Вода	150	150		0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	15	3	0	0	0	0	0
			Итого				0,16	0,03	7,05	29,12	0,00	0,006	0,03	0	0,24	3,55	16,71	18,54	6	5,76	0,024	0	0	0
		Хлеб	Пшеничный	10	10	30	0,72	0,075	4,9	23,3	0,01	0,002	0	0	0	30	9,25	2	3,33	8,3	0,1	0,3	0,6	1,45
	Итого полдник					330	11,67	9,864	26,28	744,08	0,8056	0,4118	11,515	0,2	224,14	141,125	441,905	91,83	56,04	186,21	1,5545	72,817	8,766	357,66
ужин	№338 стр. 314 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника сушеные	10	10	100	0,38	0,14	4,83	28,38	0,005	0,027	100	0	81,66	1,3	5	6	1,6	1,66	0,04	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	100		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	10	2	0	0	0	0	0
			Итого				0,38	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	20	20	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,035	0,016	0	0	0	122	49	7	9,4	31,8	0,6	0	6,2	0
	Итого ужин					120	1,69	0,38	16,51	82,54	0,041	0,043	100	0	81,66	125,15	54,15	23,1	13	33,46	0,645	0	6,2	0
	Итого за весь день					1415	47,998	37,03	161,79	1185,15	1,44497	0,9867	119,17	0,31	424,31	750,3825	1634,71	556,126	216,68	813,326	10,14	104,637	34,3833	483,765

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	20	20	150	1,9	0,16	12,9	60,6	0,16	0,005	0	0	0	0,43	21,5	3,5	3	14,75	0,16	0	0	3,5
			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
			Молоко 2,5%	87	83		2,7	1,8	3,6	40	0,02	0,1	0,43	0	11	31,5	100,5	87,6	10,12	65	0,07	6,5	1,46	14,6
			Вода	50	50		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	5	1	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	0,01	0	0	0
					Итого		4,12	3,86	19,437	130,1	0,18	0,108	0,43	0,037	19,1	33,41	122,84	96,76	14,12	80,5	0,245	6,5	1,48	18,175
	№397 стр.314 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Какао с молоком	Какао-порошок	0,8	0,8	150	0,16	0,1	0,08	2	0	0,0012	0	0	0,014	0,08	10	0,8	3	4,56	0,16	0	0	1,72
			Сахар	8	8		0	0	8	32	0	0	0	0	0	0,08	0,24	0,16	0	0	0,024	0	0	0
			Молоко 2,5%	97	92		2,5	2	44,16	44,3	0,025	0,1	0,47	0	13,3	35	111,4	97,15	11,2	72	0,08	7,2	1,67	16,2
			Вода	67	67		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3	0	6,7	1,3	0	0	0	0	0
					Итого		2,66	2,1	52,24	78,3	0,025	0,1012	0,47	0	13,314	36,46	121,64	104,81	15,5	76,56	0,264	7,2	1,67	17,92
	№1 стр.8 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Бутерброд с маслом	Батон йодированный	30	30	30/5	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.	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
					Итого	35	2,335	3,9	16,15	111,6	0,03	0,015	0	0,05	13,5	128,85	28,85	6,7	3,9	20,75	0,37	0,01	0,035	0,125
	Итого 1 завтрак					335	9,115	9,86	87,827	320	0,235	0,2242	0,9	0,087	45,914	198,72	273,33	208,27	33,52	177,81	0,879	13,71	3,185	36,22
	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					435	9,615	9,96	97,927	366	0,245	0,2342	2,9	0,087	45,914	204,72	393,33	215,27	37,52	184,81	2,279	14,71	3,185	36,22
обед	№82 стр.133 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Суп картофельный с макаронными изделиями	Картофель	75	45	150	0,82	0,18	6,6	31,5	0,037	0,015	3,6	0	0,9	1,8	26,47	3,96	9	22,6	0,36	1,95	0,1	11,85
			Морковь	8	6		0,06	0,006	0,36	0,76	0,00007	0,0007	0,045	0,0	27,0	0,37	1,75	0,5	0,75	1,0	0,010	0,09	0,002	1,00
			Лук	8	6		0,08	0,012	0,4	2,2	0,002	0	0,24	0	0	0,18	8,7	1,6	0,72	3	0,040	0,16	0,02	1,60
			Макаронные изделия	6	6		0,6	0,1	3,75	18,76	0,007	0,003	0	0	0,63	0,75	6,5	1,2	0,8	6,6	0,1	0,2	0	1,65
			Масло растительное	1,5	1,5		0	1,3	0	11,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,26	0,000	0,00	0,00	0,00
			Вода	105	105		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,1	0	10,5	2,1	0	0	0	0	0
					Итого		1,56	1,598	11,11	65	0,05	0,0187	3,885	0	28,5	5,2	45,4	17,8	13,4	32,4	0,5	2,4	0,1	16,1
	№305 стр.271 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Котлеты, рубленые из бройлеров-цыплят	Филе куриное	43	42	60	9,28	0,7	0,18	44,2	0,021	0,023	0,3	0	2,26	19,1	101,76	2,7	31,4	62,48	0,5	2,18	8,4	48
			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
			Молоко 2,5%	14	14		0,35	0,3	0,62	6,45	0,0035	0,15	0,066	0	1,75	5	16,2	14,1	1,6	10,46	0,11	1	0,23	2,3
			Сухари панировочные	6	6		0,66	0,3	3,9	23,66	0,6	0,24	0	0	0	43,8	11,65	11	2,5	9,8	0,3	0	0	0
			Пшеничный хлеб	10	10		0,72	0,075	4,9	23,3	0,01	0,002	0	0	0	50	9,25	2	1,33	6,3	0,1	0,3	0,6	1,45
					Итого		11,03	4,875	9,58	129,2	0,6325	0,415	0,366	0	4,01	117,9	138,86	29,8	36,83	89,11	1,01	3,48	9,23	51,75
	№708 стр.322 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Капуста тушеная	Капуста белокочанная	180	126	110	2,1	0,12	5,3	30,8	0,02	0,03	22,5	0	2,2	12,3	313,7	53	17,25	34	0,629	3,40	0,30	11,00
			Морковь	3,5	2,5		0,22	0,002	0,15	0,16	0,0008	0,0008	0,05	0,0	30,0	0,4	4,16	0,6	0,83	1,16	0,015	0,10	0,002	1,16
			Лук репчатый	5	4		0,05	0,008	0,26	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
			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
			Мука пшеничная	1,5	1,5		0,15	0,015	0,95	4,57	0,00	0	0	0	0	0,03	1,5	0,2	0,2	1,12	0,015	0,020	0,075	0,280
			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
			Томат паста	5	5		0,05	0,01	0,16	1	0,003	0,0006	0,3	0	0	18,1	10,78	0,43	0,62	1,5	0,030	0,000	0,025	0,000
					Итого		2,57	3,655	8,87	77,59	0,03	0,0314	23,01	0	32,2	31,0	336,0	55,3	19,4	39,9	0,7	3,6	0,4	13,4
	№376 стр.304 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Компот из сушеных фруктов	Сухофрукты	15	15	150	0,28	0	8	33,3	0,002	0,08	0,08	0	9	0	0	29,7	1,25	2,58	0,038	0	0	0
			Сахар	11	11		0	0	11	44	0	0	0	0	0	0,11	0,33	0,22	0	0	0,033	0	0	0
			Вода	150	150		0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	15	3	0	0	0	0	0
					Итого		0,28	0	19	77,3	0,002	0,08	0,08	0	9	3,11	0,33	44,92	4,25	2,58	0,071	0	0	0
			Ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,036	0,016	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,8	0	6,2	0
					Итого	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,036	0,016	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,8	0	6,2	0
	Итого обед					490	16,76	10,368	55,19	383,25	0,74337	0,5611	27,341	0	73,74	279,19	569,61	154,75	83,23	195,5	3,097	9,5	15,964	81,29
полдник	№240 стр. 230 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Пудинг из творога с яблоками	Творог 5%	76	75	110	14,8	3,28	2	97,1	0,02	0,15	0,14	0	14,8	23,4	69,6	105,2	15	143,5	0,23	5,9	19,76	21
			Яблоки	29	25		0,09	0,09	2,18	10,1	0,005	0,004	1	0	0,78	5	57,65	3,4	2	2,3	6	0,43	0,06	1
			Сахар	8	8		0	0	8	32	0	0	0	0	0	0,08	0,24	0,16	0	0	0,024	0	0	0
			Яйцо	11	11		1,25	1,1	0,00	15,7	0	0,04	0	0,2	17,1	11,1	12,8	5,3	1,1	18,3	0,23	2	3	5,3
			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
			Масло слив. Крест.	4	4		0,026	2,52	0,048	23,2	0	0,004	0	0,048	10,8	0,6	1	0,8	0	1	0,006	0	0,026	0,1
			Сухари панировочные	4	4		0,48	0,2	2,64	15,76	0,4	0,16	0	0	0	29,2	7,76	7,28	1,68	6,6	0,2	0	0	0
					Итого		16,75	7,69	15,06	199,46	0,43	0,36	1,15	0,25	46,04	70,58	152,85	128,14	20,08	173,70	5,70	8,63	22,86	27,99
	№401 стр.316 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий	Кефир	Кефир	155	150	150	4,3	3,75	6	75,16	0,058	0,25	1,05	0	33	75	219	180	21	135	0,15	13,5	3	30
					Итого		4,3	3,75	6	75,16	0,058	0,25	1,05	0	33	75	219	180	21	135	0,15	13,5	3	30
		Кондитерские изделия (вафли, печенье, пряники)	Печенье	20	20	20	1,5	3,6	13,4	92,6	0,07	0,05	0	0	26,4	5,6	17	4,6	2	13	0,84	0	0	0
		Хлеб	Пшеничный	10	10	10	0,72	0,075	4,9	23,3	0,01	0,002	0	0	0	50	9,25	2	1,33	6,3	0,1	0,3	0,6	1,45
	Итого полдник					290	23,27	15,12	39,36	390,52	0,57	0,66	2,20	0,25	105,44	201,18	398,10	314,74	44,41	328,00	6,79	22,43	26,46	59,44
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	0,014	0,25	4,05	1,05	0,31	0,55	0,015	0,0025	0,0085	0,25
			Вода	190	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	20	20	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,036	0,016	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,8	0	6,2	0
	Итого ужин					120	1,44	0,263	11,795	55,285	0,0368	0,0204	0,49	0	0,184	124,2	63,5	19,3	13,21	35,75	0,832	0,0025	6,2085	0,25
	Итого за весь день					1335	51,081	35,706	204,27	1195,055	1,59417	1,4787	32,927	0,335	225,278	809,29	1424,54	704,06	178,37	744,06	12,994	46,6425	51,8135	177,2

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	№330 стр.159 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Каша рассыпчатая гречневая	Крупа гречневая	25	25	150	2,6	0,7	12	70,3	0,075	0,037	0	0	2,29	0,56	78,8	4,375	43,5	64,8	1,45	0,7	1,25	5
			Молоко 2,5%	87	83		2,2	1,8	3,6	40	0,02	0,1	0,43	0	11	31,5	100,5	87,6	20,12	65	0,07	6,5	1,46	14,6
			Масло слив крест.	5	5		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
			Сахар	3	3		0	0	3	12	0	0	0	0	0	0,03	0,09	0,06	0	0	0,01	0	0	0
			Вода	50	50		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
					Итого		5,12	4,4	19,637	139,8	0,095	0,14	0,43	0,037	19,39	33,54	180,14	97,635	54,62	130,55	1,535	7,2	2,71	19,675
	№395 стр.313 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,5	1,5	150	0,3	0,2	0,15	3,87	0,001	0,002	0	0	0,22	0,14	1,8	1,65	5,4	8,47	0,28	0	0	0
			Сахар	8	8		0	0	8	32	0	0	0	0	0	0,08	0,24	0,16	0	0	0,004	0	0	0
			Молоко 2,5%	79	75		2	1,65	3,3	36	0,02	0,08	0,38	0	9,8	28,5	90,8	79,16	0	58,66	0,06	5,9	1,25	13,16
			Вода	90	90		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,18	0	0	1,7	0	0	0	0	0
					Итого		2,3	1,85	11,43	71,67	0,021	0,082	0,38	0	9,82	30,47	92,84	80,97	16,15	67,13	0,364	5,9	1,25	13,16
	№3 стр.8 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Бутерброд с сыром	Батон йодированный	30	30	44	2,3	0,8	16,1	82,5	0,04	0,01	0	0	0	128,1	27,6	5,7	4,9	19,5	0,36	0,01	0	0
			Сыр Российский	11	10		2,1	2,6	0	32	0,0025	0,024	0,026	0,09	15,6	61,5	7,3	77,4	3	41,5	0,08	0	1,3	0
			Масло слив крест.	4	4		0,026	2,52	0,048	23,2	0	0,004	0	0,048	10,8	0,6	1	0,8	0	1	0,006	0	0,026	0,1
					Итого		4,426	5,92	16,148	137,7	0,0325	0,038	0,026	0,138	26,4	190,2	35,9	83,9	6,9	62	0,446	0,01	1,326	0,1
	Итого 1 завтрак					344	11,846	12,17	47,215	349,17	0,1483	0,26	0,836	0,175	55,61	254,21	308,88	271,505	77,67	259,68	2,345	13,11	5,306	32,935
	2 завтрак 10:30																							
	№965 стр.464 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					444	14,546	14,37	51,615	397,37	0,1773	0,38	1,356	0,175	68,81	292,21	430,06	377,105	89,85	337,98	2,435	21,03	7,066	50,535
обед	№81 стр.133 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	Картофель	50	40	150	0,94	0,12	4,35	21	0,03	0,007	2,4	0	0,6	1,2	17,6	2,1	6	16	0,24	1,22	0,067	7,87
			Морковь	10	8		0,06	0,008	0,48	2,4	0,003	0,004	0,16	0,0	96,0	1,3	13,28	1,8	2,6	3,8	0,048	0,32	0,008	3,80
			Лук репчатый	8	6		0,08	0,012	0,4	2,2	0,002	0	6	0,24	0	0,16	8,7	5,8	0,72	3	0,040	0,16	0,02	1,60
			Горох шлифованный	15	12		2,25	0,24	5,4	32,7	0,375	0,015	0	0	0,75	3	87	12,15	11,25	44,35	0,75	0,5	1,35	4
			Масло растительное	3	3		0	2,8	0	33,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,06	0,000	0,00	0,00	0,00
			Вода	100	100		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,1	0	15,5	2,1	0	0	0	0	0
					Итого		2,96	2,963	10,63	82	0,11	0,026	2,8	0	96,75	7,76	126,58	28,75	22,67	56,3	1,078	2,25	1,445	17,27
	№281 стр.255 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	Мясо говядина 1 кат	43	32	41	5,6	4,5	7	83,8	0,012	0,02	0	0	0	16,7	86,48	2,8	8	12,3	0,72	2	0	17,6
			Пшеничный хлеб	8	8		0,6	0,08	4	18,7	0,04	0,002	0	0	0	40	7,4	1,6	1,1	6,1	0,08	0,25	0,48	1,16
			Молоко 2,5%	10	10		0,26	0,2	0,42	4,8	0,003	0,01	5	0	1,3	3,8	12,1	10,5	1,2	7,8	0,008	0,7	0,14	1,7
			Масло слив крест.	7	7		0,007	0,014	0,0	1,4	0,000	0,000	0,4	0	0	0,4	1,4	0,8	1	1,1	0,004	0,000	0,000	0,000
			Сыр Российский	2,2	2		0,42	0,52	0	6,4	0	0,0048	0,006	0,018	3,12	12,3	1,46	15,5	0,6	8,7	0,017	0	0,26	0
					Итого		6,887	5,294	11,62	94,1	0,03	0,0558	5,405	0,018	4,4	97,2	122,4	30,7	8,9	76,1	0,9	3,0	0,9	20,5
	№352 стр.294 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Суп молочный	Молоко 2,5%	11	11	22	0,28	0,02	0,46	5,28	0,003	0,01	3,3	0	1,4	4,18	13,3	11,55	1,3	8,5	0,008	0,77	0,15	1,87
			Масло слив крест.	2	2		0,013	1,26	0,024	11,6	0	0,002	0	0,024	5,4	0,3	0,5	0,4	0	0,5	0,003	0	0,013	0,05
			Мука пшеничная	2	2		0,2	0,02	1,36	6	0,06	0	0	0	0	0,04	2	0,8	0,26	1,5	0,020	0,026	0,100	0,370
			Вода	11	11		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,22	0	11	0,22	0	0	0	0	0
					Итого		0,493	1,3	1,744	22,88	0,01	0,012	3,3	0,024	6,8	4,7	15,8	13,4	1,8	10,5	0,0	0,8	0,3	2,3
	№185 стр.182 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Каша рассыпчатая	Крупа рисовая	55	49	110	2,26	0,33	38,1	118,4	0,014	0,01	0	0	0,4	4,4	38,15	2,88	17	50,7	0,28	0,57	5	17,3
			Вода	80	80		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,6	0	0	1,6	0	0	0	0	0
			Масло слив.Крест.	2,5	2,5		0,017	1,55	0,03	14,5	0	0,002	0	0,03	6,75	0,37	0,6	0,5	0	0,6	0,003	0	0,17	0,6
					Итого		2,297	1,88	26,13	132,9	0,014	0,012	0	0,03	6,75	5,37	38,75	11,38	18,6	51,1	0,285	0,57	5,17	17,9
		Салат отварной горошницей	Салата	40	30	30	0,42	0,03	2,4	11,55	0,004	0,07	1,2	0	0,27	10,5	71,7	8,7	5,7	11,25	0,300	1,80	0,18	5,25
					Итого		0,42	0,03	2,4	11,55	0,004	0,07	1,2	0	0,27	10,5	71,7	8,7	5,7	11,25	0,300	1,8	0,18	5,25
	№372 стр.302 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Компот из сухих плодов	Яблоки	34	30	150	0,11	0,11	2,8	12	0,006	0,005	1,16	0	0,83	3,3	49,2	4,2	2,3	2,9	0,54	0,52	0,075	1,16
			Сахар	15	15		0	0	15	60	0	0	0	0	0	0,15	0,45	0,3	0	0	0,03	0	0	0
			Вода	125	125		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,5	0	17,5	7,5	0	0	0	0	0
					Итого		0,11	0,11	17,6	72	0,006	0,005	1,16	0	0,83	6,55	69,65	17	9,8	2,9	0,6	0,52	0,075	1,16
			Рыба	20	20	20	1,32	0,24	3,98	34,16	0,036	0,016	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,8	0	6,2	0
					Итого	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,036	0,016	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,8	0	6,2	0
	Итого обед					523	14,487	11,819	76,804	469,59	0,203	0,1968	16,065	0,072	115,82	256,12	493,92	117,83	72,85	239,75	4,025	8,886	14,243	64,33
полдник	№517 стр.294 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Фрикадельки рыбные	Рыба с/м Минтай	51	38	60	6,69	0,3	0	25,3	0,03	0,03	0,09	0,09	3,2	11,5	142,4	13,4	18,2	78,8	0,26	50,1	5,2	234
			Лук репчатый	10	8		0,08	0,16	0,48	2,88	0,002	0	0,32	0	0	0,24	11,2	3	0,8	4	0,040	0,16	0,016	2,00
			Яйцо	5	5		0,58	0,5	0,029	7	0	0,016	0	0,5	1,8	5	5,8	2,4	0,5	8,8	0,9	0,83	1,3	2,4
			Пшеничный хлеб	8	8		0,88	0,088	4	18,7	0,01	0,002	0	0	0	40	7,4	1,6	1	5	0,087	0,25	0,48	1,2
			Молоко 2,5%	12	12		0,21	0,24	0,5	5,76	0,0036	0,012	6	0	1,56	4,58	14,5	12,6	1,4	9,36	0,009	0,84	0,16	2
					Итого		7,11	1,258	5,009	59,64	0,05	0,06	6,39	0,17	11,56	61,3	171,1	32	21,9	105,96	0,496	52,18	7,156	241,6
	№702 стр.347 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Суп молочный	Лук репчатый	1,8	1,5	30	0,018	0,003	0,1	0,68	0,003	0	0,08	0	0	0,048	2,17	3,27	0,18	0,75	0,007	0,037	0,0003	0,37
			Морковь	3	2		0,02	0,002	0,12	0,6	0,0006	0,0009	0,04	0,0	24,0	0,3	3,3	0,9	0,06	1,2	0,012	0,08	0,002	1,00
			Масло слив. Крест	1	1		0,007	0,82	0,012	3,8	0	0,001	0	0,012	2,7	0,15	0,25	0,2	0	0,25	0,002	0	0,007	0,25
			Мука пшеничная	1	1		0,1	0,1	0,68	3	0,001	0	0	0	0	0,02	1	0,15	0,13	0,75	0,010	0,013	0,050	0,190
			Сахар	0,5	0,5		0	0	0,5	2	0	0	2	0	0	0,025	0,015	0,01	0	0	0,0010	0	0	0
			Томат-пюре	5	5		0,05	0,01	0,16	1	0,000	0,0005	0,3	0	0	18,1	10,78	0,40	0,62	1,6	0,009	0,000	0,025	0,000
					Итого		0,195	0,735	1,522	12,95	0,008	0,0022	0,4	0,012	26,7	18,6095	17,515	1,62	1,59	4,25	0,0625	0,13	0,0843	1,81
	№299 стр.126 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Картофельное пюре	Картофель	162	97	110	1,76	0,38	14,56	87,8	0,09	0,024	2,7	0	1,9	3,88	56,87	6,49	19,4	48,3	0,73	4,1	0,22	25,3
			Молоко 2,5%	17	16		0,43	0,35	0,72	7,7	0,004	0,19	0,08	0	2,1	6	19,94	16,87	1,9	12,5	0,014	1,2	0,27	2,76
			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		2,21	2,63	14,817	93,1	0,099	0,217	2,78	0,037	12,1	10,33	76,96	25,92	21,3	61,95	0,749	5,3	0,51	28,335
	№892 стр.312 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Чай с сахаром	Чай сухой	0,8	0,8	150	0,16	0,03	0,06	1,12	0,00	0,006	0,03	0	0,24	0,48	16,5	3,4	3	5,76	0,003	0	0	0
			Сахар	7	7		0	0	7	28	0	0	0	0	0	0,07	0,21	0,14	0	0	0,007	0	0	0
			Вода	150	150		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
					Итого		0,16	0,03	7,06	29,12	0,00	0,006	0,03	0	0,24	0,55	16,71	18,54	6	5,76	0,024	0	0	0
		Хлеб	Пшеничный	10	10	10	0,72	0,075	4,9	23,3	0,01	0,002	0	0	0	50	9,25	2	2,33	8,7	0,1	0,3	0,6	1,45
	Итого полдник					360	10,395	4,728	33,298	218,11	0,1628	0,2872	14,6	0,219	50,6	143,7895	291,755	80,08	52,12	184,22	1,8315	57,91	8,3503	273,195
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	0,010	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	20	20	20	1,32	0,24	0,98	34,16	0,036	0,016	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,8	0	6,2	0
	Итого ужин					120	1,65	0,38	16,51	82,54	0,041	0,043	100	0	81,66	125,15	54,15	23,1	13	33,26	0,845	0	6,2	0
	Итого за весь день					1447	41,078	31,297	178,227	1147,61	0,5841	0,907	132,021	0,466	316,89	817,2695	1269,87	598,165	227,82	795,21	8,7365	87,826	35,8593	388,06

День 5

	№ рецепта	Наименование блюда	Продукты	Масса брутто	Масса нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В 1	В 2	С	D, мкг	А, 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 пшеничная	12	12	150	1,29	0,24	7,08	37,8	0,064	0,003	0	0	0,21	2,85	21	2,3	8,65	24,25	0,27	0,42	0,26	3
			Молоко 2,5%	111	105		2,8	2,2	4,58	50,5	0,03	0,17	0,54	0	13,8	39,9	227,16	110,8	12,3	82,26	0,08	8,3	1,8	16,5
			Масло слив.крест.	1,5	1,5		0,011	0,9	0,018	8,7	0	0,0015	0	0,018	4	0,22	0,37	0,3	0	0,37	0,002	0	0,011	0,37
			Сахар	1	1		0	0	0	4	0	0	0	0	0	0,01	0,03	0,02	0	0	0,003	0	0	0
			Вода	45	45		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0	4,5	0,9	0	0	0	0	0
					Итого		4,091	3,44	12,678	100,5	0,064	0,1245	0,54	0,018	18,01	41,78	148,56	118,42	22,25	106,78	0,355	8,72	2,071	21,87
	№397 стр.314 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Какао с молоком	Какао-порошок	0,8	0,8	150	0,16	0,1	0,08	2	0	0,0017	0	0	0,014	0,08	10	0,8	3	4,58	0,16	0	0	1,72
			Сахар	8	8		8	0	8	32	0	0	0	0	0	0,08	0,24	2,15	0	0	0,024	0	0	0
			Молоко 2,5%	97	92		2,3	2	14,16	84,3	0,025	0,1	0,47	0	13,3	35	111,8	97,15	11,2	77	0,08	7,7	1,67	16,2
			Вода	87	87		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3	0	6,7	1,3	0	0	0	0	0
					Итого		2,66	2,1	22,24	78,3	0,025	0,1012	0,47	0	13,314	36,46	121,64	104,81	15,5	76,58	0,264	7,7	1,67	17,92
	№1 стр.8 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнова А.И., Цыганенко В.А.)	Бутерброд с маслом	Батон йодированный	30	30	30/5	2,3	0,8	16,1	82,5	0,03	0,01	0	0	0	128,1	27,6	5,7	3,8	19,5	0,36	0,01	0	0
			Масло сливочное крестьян.	5	5		0,035	4,1	0,06	29,1	0	0,005	0	0,05	13,3	0,75	1,25	1	0	1,25	0,01	0	0,035	0,125
					Итого	35	2,335	3,9	16,15	111,6	0,03	0,015	0	0,05	13,5	128,85	28,85	6,7	3,9	20,75	0,37	0,01	0,035	0,125
	Итого 1 завтрак					335	9,086	9,44	51,268	290,4	0,119	0,2407	1,01	0,068	44,824	207,09	299,05	229,93	41,65	204,09	0,989	15,93	3,776	39,915
	2 завтрак 10-30																							
	№963 стр.404 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнова А.И., Цыганенко В.А.)	Молоко кипяченое	Молоко 3,5%	106	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2	0,029	0,12	0,57	0	13,2	38	171,18	105,6	17,18	78,3	0,09	7,92	1,76	17,6
					Итого		2,7	2,2	4,4	48,2	0,029	0,12	0,57	0	13,2	38	171,18	105,6	17,18	78,3	0,09	7,92	1,76	17,6
	Итого завтрак					435	11,786	11,64	55,668	338,6	0,148	0,3607	1,57	0,068	58,024	245,09	470,23	335,53	59,83	282,39	1,079	23,85	5,536	57,515
обед	№458 стр.122 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Борщ с картофелем	Картофель	50	50	250	0,94	0,13	4,35	21	0,33	0,007	2,4	0	0,0	1,2	37,6	2,6	6	15	0,24	1,27	0,067	7,87
			Морковь	10	8		0,08	0,008	0,48	2,4	0,003	0,004	0,18	0,0	96,0	1,3	13,28	1,8	2,6	2,6	0,048	0,12	0,008	3,80
			Лук репчатый	8	6		0,08	0,012	0,4	2,2	0,002	0	0,24	0	0	0,18	8,7	1,5	0,72	3	0,042	0,18	0,02	1,60
			Масло растительное	3	3		0	2,9	0	22,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,06	0,003	0,00	0,00	0,00
			Капуста белокочанная	40	30		0,91	0,03	1,32	7,86	0,008	0,007	5,4	0	0,5	7,8	74,7	12,6	4,1	9,1	0,150	0,75	0,08	2,60
			Сахар	0,8	0,8		0	0	0,8	3,2	0	0	0	0	0	0,008	0,02	0,016	0	0	0,002	0	0	0
			Томат-паста	4	4		0,04	0,008	0,12	0,8	0,0002	0,0005	0,24	0	0	14,5	8,6	0,36	0,53	1,2	0,008	0,000	0,020	0,000
			Сметана	30	24		0,6	0,02	2	8,3	0,3	0,006	1	0	0,3	8,4	57,4	7,8	4,5	8	0,288	1,50	0,15	4,70
			Вода	120	120		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,4	0	12	2,4	0	0	0	0	0
					Итого		1,66	2,798	9,43	69,85	0,34	0,0245	9,44	0	97,4	30,9	180,3	38,9	20,9	40,2	0,8	4,0	0,3	20,1
	№310 стр. 275 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Суфле куриное	Филе куриное	44	43	50	8,2	0,13	0,16	45,88	0,02	0,004	0,2	0	2,3	19,75	105	3	32,4	64,46	0,52	2,75	8,66	49,5
			Яйцо	11	11		1,35	1,1	0,06	15,7	0	0,04	0	0,2	17,1	11,1	72,8	5,5	1,1	19,3	0,22	2	1	5,5
			Масло растительное	2,5	2,5		0	2,3	0	18,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,04	0,000	0,00	0,00	0,00
			Масло слив.крест.	4	4		0,03	2,5	0,05	23,1	0	0,004	0	0,05	10,8	0,6	1	0,8	0	1	0,007	0	0,03	0,1
					Итого		9,48	6,53	0,27	104,28	0,026	0,068	0,2	0,25	30,2	31,45	178,8	9,1	33,5	83,8	0,757	4,25	11,69	54,9
	№953 стр. 296 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Соус молочный густой	Мука пшеничная	11	11	15	0,28	0,07	0,46	5,28	0,003	0,01	0,2	0	1,6	4,18	13,3	11,55	1,3	8,5	0,008	0,77	0,15	1,87
			Яйцо	2	2		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,04	0	0,2	0,04	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	0,5	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	0,5	0,22	1,5	0,000	0,026	0,100	0,360
			Соль йодированная	0,1	0,1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	29,4	0,007	0,32	0,019	0,065	0,002	3,5	0	0
					Итого		0,495	1,29	1,755	22,98	0,003	0,012	5,5	0,025	6,8	33,965	15,807	12,77	1,629	10,565	0,0135	4,296	0,265	2,75
	№299 стр. 126 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнова А.И., Цыганенко В.А.)	Картофельное пюре	Картофель	152	147	110	1,78	0,16	14,06	67,8	0,009	0,024	7,7	0	1,5	3,88	56,87	8,45	19,4	48,7	0,73	4,1	0,22	25,5
			Молоко 2,5%	17	16		0,43	0,35	0,72	3,7	0,004	0,14	0,28	0	2,1	8	19,34	16,87	1,8	12,5	0,014	1,2	0,27	2,74
			Масло слив.крест	3	3		0,02	1,5	0,037	17,1	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		2,21	2,03	14,817	93,1	0,099	0,217	7,78	0,037	12,1	10,33	76,96	25,92	21,1	61,95	0,749	5,3	0,51	28,335
	№372 стр. 302 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Компот из свежих яблок	Яблоки	34	30	150	0,11	0,11	2,6	12	0,006	0,006	1,16	0	0,83	5,5	88,2	4,2	2,3	2,8	0,55	0,075	1,16	
			Сахар	15	15		0	0	15	60	0	0	0	0	0	0,15	0,45	3,3	0	0	0,24	0	0	0
			Вода	125	125		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,5	0	12,5	2,5	0	0	0	0	0
					Итого		0,11	0,11	17,6	72	0,006	0,006	1,16	0	0,83	8,55	89,65	17	4,8	2,8	0,8	0,52	0,075	1,16
		Хлеб	Пшеничный	10	10	10	0,77	0,073	4,9	23,3	0,01	0,003	0	0	0	60	9,25	2	1,15	6,5	0,1	0,3	0,6	1,45
			Ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,036	0,016	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,8	0	5,2	0
					Итого	30	2,04	0,315	11,58	57,46	0,044	0,018	0	0	0	172	58,25	9	10,75	37,9	0,9	0,3	5,8	1,45
	Итого обед					505	15,995	13,673	55,452	439,67	0,5192	0,3445	24,18	0,312	147,33	287,163	519,767	112,556	92,809	237,165	3,8255	18,666	19,68	108,665
полдник	№424 стр.184 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнова А.И., Цыганенко В.А.)	Яйцо отварное	Яйцо	1 шт	1 шт	40	4,8	4	0,21	56,6	0	0,12	0	0,88	62,16	40,8	40,8	19,4	8	88,8	0,88	7	10,6	19,3
	№110 стр.21 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнова А.И., Цыганенко В.А.)	Консервы мясные закусочные (икра кабачковая)	Икра кабачковая консервированная	106	100	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	0,05	7	0	154	700	315	41	15	37	0,7	0	0	0
	№478 стр.355 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Блинчики российские	Мука пшеничная	35	35	60	3,5	0,35	22,58	108,75	0,23	0	0	0	0	0,74	35	5,2	4,8	29,25	0,350	0,450	1,750	6,400
			Молоко 2,5%	5	5		0,12	0,1	0,21	2,4	0,001	0,005	0,025	0	0,64	1,8	6	0,27	0,6	3,9	0,004	0,4	0,07	0,85
			Сахар	8	8		0	0	12	48	0	0	0	0	0	0,12	0,36	0,24	0	0	0,008	0	0	0
			Яйцо	4	4		1,14	1	0,52	14	0	0,03	0	0,2	15,52	50	11,6	4,8	1	16,6	0,2	1,34	2,6	4,8
			Ванилин	0,1	0,1		0	0	0,017	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			Дрожжи	0,05	0,05		0,009	0,0008	0,004	0,06	0,0007	0,0002	0	0	0	0,09	0,25	0,01	0,02	0,16	0,0008	0,0016	0	0
			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
			Соль йодированная	0,4	0,4		0	0	0	0	0	0	0	0	0	89,2	0,003	0,98	0,057	0,2	0,005	10,5	0	0
			Вода	12	12		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,24	0	1,2	0,2	0	0	0	0	0
					Итого		4,799	3,9508	34,961	194,56	0,03	0,0192	0,025	0,25	26,96	101,84	54,231	18,48	6,477	48,11	0,6728	13,0916	4,45	12,15
	№395 стр.313 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,5	1,5	150	0,3	0,3	0,15	3,67	0,001	0,002	0	0	0,02	0,14	1,8	1,65	5,4	8,47	0,28	0	0	0
			Сахар	8	8		0	0	8	32	0	0	0	0	0	0,08	0,24	0,16	0	0	0,024	0	0	0
			Молоко 2,5%	79	75		2	1,65	3,3	36	0,02	0,08	0,38	0	9,8	28,5	90,8	79,16	9	58,66	0,06	5,9	1,25	13,16
			Вода	90	90		0	0	0	0	0	0	0	0	0	5,76	0	0	1,75	0	0	0	0	0
					Итого		2,3	1,85	11,45	71,67	0,021	0,082	0,38	0	9,82	30,47	92,84	80,97	16,15	67,13	0,364	5,9	1,25	13,16
		Хлеб	Пшеничный	10	10	10	0,77	0,073	4,9	23,3	0,01	0,003	0	0	0	60	9,25	2	1,15	6,5	0,1	0,3	0,6	1,45
	Итого полдник					380	14,315	18,776	59,203	465,130	0,062	0,293	7,405	1,110	251,930	922,910	517,921	170,650	42,957	225,140	2,697	26,292	16,900	46,060
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	0,08	0,7	0,00	0,004	0,02	0	0,95	0,5	10,3	2,75	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	0,065	0,425	0,0008	0,0004	0,47	0	0,034	0,75	4,05	1,05	0,31	0,55	0,015	0,0025	0,0085	0,25
			Вода	90	90		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,8	0	9	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	20	20	20	1,32	0,24	8,68	34,16	0,036	0,016	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,8	0	5,2	0
	Итого ужин					120	1,44	0,263	13,795	55,285	0,0368	0,0204	0,49	0	0,184	124,2	63,5	19,3	13,21	35,75	0,832	0,0025	5,2085	0,25
	Итого за весь день					1420	43,54	44,35	212,12	1278,69	0,79	1,02	33,61	1,49	457,47	1579,36	1521,42	638,34	202,81	780,45	8,43	68,81	48,32	212,49

День 6

	№ рецепта	Наименование блюда	Продукты	Масса Брутто	Масса Нетто	Выход	Пищевые вещества Белки	Пищевые вещества Жиры	Пищевые вещества 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.)	Макароны с сыром	Макаронные изделия	41	41	130	4,27	0,71	26	128,1	0,048	0,017	0	0	4,4	5,2	44,8	8,5	6	37,8	0,71	1,5	0	11,5
			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
			Сыр Российский	14	13		2,7	3,38	0	41,7	0,003	0,03	0,03	0,12	20,28	80	9,5	100,6	4	56,5	0,11	0	1,7	0
					Итого		7	6,59	26,05	193,1	0,051	0,051	0,03	0,17	35,48	85,8	55,3	109,9	10	95,3	0,827	1,5	1,73	11,6
	№960 стр.403 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Какао с молоком сгущенным	Какао-порошок	0,8	0,8	150	0,16	0,1	0,08	2	0	0,0012	0	0	0,014	0,08	10	0,8	3	4,56	0,16	0	0	1,72
			Молоко сгущенное	28	28		1,8	2,2	14,1	66	0,01	0,07	0,14	0	7,8	27,6	84,8	75,6	8,25	60,3	0,04	1,76	0,73	8,6
			Вода	132	132		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,8	0	13,2	2,6	0	0	0	0	0
			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		1,96	2,3	16,18	66	0,01	0,0712	0,14	0	7,814	30,3	94,86	89,64	13,85	57,86	0,206	1,76	0,73	10,32
	№1 стр.8 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Бутерброд с маслом	Батон йодированный	30	30	30/5	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.	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
					Итого	35	2,335	3,9	16,15	111,6	0,03	0,015	0	0,05	13,5	128,85	28,85	6,7	3,9	20,75	0,37	0,01	0,035	0,125
	Итого 1 завтрак					315	11,295	12,79	58,38	370,7	0,091	0,1372	0,17	0,22	56,794	244,95	179,01	206,24	27,75	173,91	1,403	3,27	2,495	22,045
	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					415	11,795	12,89	68,48	416,7	0,101	0,1472	2,17	0,22	56,794	250,95	299,01	213,24	31,75	180,91	2,803	4,27	2,495	22,045
обед	№81 стр.133 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Суп картофельный с бобовыми (с фасолью)	Картофель	50	30	150	0,54	0,12	4,35	21	0,03	0,007	2,4	0	0,6	1,2	17,6	2,6	6	16	0,24	1,27	0,067	7,87
			Морковь	10	8		0,00	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	8	6		0,08	0,012	0,4	2,2	0,002	0	0,24	0	0	0,18	8,7	1,6	0,72	3	0,040	0,16	0,02	1,60
			Фасоль консервир.	40	24		4,7	0,42	10,27	63,75	0,08	0,03	0	0	0	7,27	219,12	31,65	21,5	100,2	1,2	2,55	5,25	9,3
			Масло растительное	3	3		0	2,8	0	25,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,05	0,000	0,00	0,00	0,00
			Вода	105	105		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,1	0	10,5	2,1	0	0	0	0	0
					Итого		5,41	3,16	15,5	113,05	0,115	0,041	2,8	0	96,6	12,03	258,7	48,25	32,92	122,05	1,528	4,3	5,345	22,57
	№619 стр.282 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Тефтели (из говядины)	Мясо говядина 1 кат.	48	47	60	8,2	6,6	1	82,4	0,019	0,06	0	0	0	23,2	127,1	3,7	9	76,8	1	3	0	26
			Крупа рисовая	6	6		0,38	0,05	4	18,2	0,003	0,0015	0	0	0	0,5	5	0,42	2,6	7,8	0,045	0,075	0,75	2,6
			Лук репчатый	24	20		0,25	0,038	1,3	7,3	0,005	0	0,77	0	0	0,6	29	6	2,4	10	0,100	0,50	0,05	5,00
			Мука пшеничная	5	5		0,5	0,05	3,2	15,25	0,00	0	0	0	0	0,1	5	0,75	0,66	3,75	0,050	0,065	0,250	1,000
			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
					Итого		9,33	10,238	9,5	164,75	0,029	0,0515	0,77	0	0	24,4	166,1	9,87	14,66	98,42	1,195	3,64	1,05	34,6
	№792 стр.347 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Соус томатный	Лук репчатый	1,8	1,5	30	0,018	0,003	0,1	0,55	0,003	0	0,06	0	0	0,0045	2,17	0,37	0,18	0,75	0,007	0,037	0,0003	0,37
			Морковь	3	2		0,02	0,002	0,12	0,6	0,0008	0,0008	0,04	0,0	24,0	0,3	3,3	0,5	0,66	1,0	0,012	0,08	0,002	1,00
			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	0,2	0	0,25	0,002	0	0,007	0,25
			Мука пшеничная	1	1		0,1	0,1	0,83	3	0,001	0	0	0	0	0,02	1	0,16	0,13	0,75	0,010	0,013	0,050	0,190
			Сахар	0,5	0,5		0	0	0,5	2	0	0	0	0	0	0,006	0,015	0,01	0	0	0,0015	0	0	0
			Томат-паста	5	5		0,06	0,01	0,16	1	0,003	0,0006	0,3	0	0	18,1	10,78	0,43	0,62	1,5	0,030	0,000	0,025	0,000
					Итого		0,195	0,735	1,522	12,95	0,008	0,0022	0,4	0,012	26,7	18,6095	17,515	1,62	1,59	4,25	0,0625	0,13	0,0843	1,81
	№299 стр.126 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Картофельное пюре	Картофель	162	97	110	1,78	0,38	14,08	67,8	0,095	0,024	7,7	0	1,9	3,88	56,87	8,45	19,4	48,7	0,73	4,1	0,22	25,5
			Молоко 2,5%	17	16		0,43	0,35	0,72	7,7	0,004	0,19	0,08	0	2,1	6	19,34	16,87	1,9	12,5	0,014	1,2	0,27	2,76
			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		2,21	2,63	14,817	93,1	0,099	0,217	7,78	0,037	12,1	10,33	76,96	25,92	21,3	61,95	0,749	5,3	0,51	28,335
	№372 стр. 302 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Компот из свежих плодов	Яблоки	34	30	150	0,11	0,11	2,6	12	0,006	0,005	1,16	0	0,83	5,9	69,2	4,2	2,3	2,8	0,56	0,52	0,075	1,16
			Сахар	15	15		0	0	15	60	0	0	0	0	0	0,15	0,45	0,3	0	0	0,04	0	0	0
			Вода	125	125		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,5	0	12,5	2,5	0	0	0	0	0
					Итого		0,11	0,11	17,6	72	0,006	0,005	1,16	0	0,83	8,55	69,65	17	4,8	2,8	0,6	0,52	0,075	1,16
		Хлеб	Пшеничный	10	10	10	0,72	0,075	4,9	23,3	0,01	0,002	0	0	0	60	9,25	2	1,33	6,3	0,1	0,3	0,6	1,45
			Ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,036	0,016	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,8	0	6,2	0
	Итого обед				Итого	30	2,04	0,315	11,58	57,46	0,044	0,018	0	0	0	172	58,25	9	10,73	37,9	0,9	0,3	6,8	1,45
						530	19,295	17,188	70,519	513,31	0,3006	0,3347	12,91	0,049	136,23	245,9195	647,175	111,66	86	327,37	5,0345	14,19	13,8643	89,925
полдник	№390 стр.169 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Каша пшенная молочная жидкая	Крупа пшенная	26	26	150	2,68	0,25	16,18	78	0,055	0,02	0	0	0	3,3	49,65	9,1	13,57	62,4	1	0,002	16,18	0
			Молоко 2,5%	84	80		2,1	1,68	3,52	38,48	0,023	0,08	0,42	0	10,5	30,4	96,8	84,46	9,68	62,56	0,067	6,3	1,4	14
			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
			Сахар	3	3		0	0	3	12	0	0	0	0	0	0,03	0,09	0,06	0	0	0,01	0	0	0
			Вода	50	50		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	5	1	0	0	0	0	0
					Итого		4,8	3,83	22,737	145,98	0,078	0,103	0,42	0,037	18,6	35,18	147,29	99,22	24,25	125,71	1,082	6,302	17,6	14,075
	№395 стр.313 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,5	1,5	150	0,3	0,2	0,13	3,67	0,001	0,002	0	0	0,02	0,14	1,8	1,65	5,4	8,47	0,28	0	0	0
			Сахар	8	8		0	0	8	32	0	0	0	0	0	0,08	0,24	0,16	0	0	0,024	0	0	0
			Молоко 2,5%	79	75		2	1,65	3,3	36	0,02	0,08	0,38	0	9,8	28,5	90,8	79,16	9	58,66	0,06	5,9	1,25	13,16
			Вода	90	90		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,75	0	9	1,75	0	0	0	0	0
					Итого		2,3	1,85	11,43	71,67	0,021	0,082	0,38	0	9,82	30,47	92,84	89,97	16,15	67,13	0,364	5,9	1,25	13,16
		Хлеб	Пшеничный	10	10	10	0,72	0,075	4,9	23,3	0,01	0,002	0	0	0	50	9,25	2	1,33	6,3	0,1	0,3	0,6	1,45
	Итого полдник					310	7,82	5,755	39,067	240,95	0,1067	0,187	0,8	0,037	28,42	115,65	249,38	191,19	41,73	199,14	1,546	12,502	19,45	28,685
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	2,10	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	0,016	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	20	20	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,036	0,016	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,8	0	6,2	0
	Итого ужин					120	1,42	0,26	11,71	54,86	0,036	0,02	0,02	0	0,15	123,95	59,45	18,25	12,9	35,2	0,817	0	6,2	0
	Итого за весь день					1375	40,33	36,093	189,776	1225,82	0,5443	0,6889	15,9	0,306	221,594	736,4695	1255,02	534,34	172,38	742,62	10,2005	30,962	42,0093	140,655

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.)	Макароны с сыром	Макаронные изделия	41	41	130	4,27	0,71	26	128,1	0,048	0,017	0	0	4,4	5,2	44,8	8,5	6	37,8	0,71	1,5	0	11,5
			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
			Сыр Российский	14	13		2,7	3,38	0	41,7	0,003	0,03	0,03	0,12	20,28	80	9,5	100,6	4	56,5	0,11	0	1,7	0
					Итого		7	6,59	26,05	193,1	0,051	0,051	0,03	0,17	35,48	85,8	55,3	109,9	10	95,3	0,827	1,5	1,73	11,6
	№960 стр.403 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Какао с молоком сгущенным	Какао-порошок	0,8	0,8	150	0,16	0,1	0,08	2	0	0,0012	0	0	0,014	0,08	10	0,8	3	4,56	0,16	0	0	1,72
			Молоко сгущенное	28	28		1,8	2,2	14,1	66	0,01	0,07	0,14	0	7,8	27,6	84,8	75,6	8,25	60,3	0,04	1,76	0,73	8,6
			Вода	132	132		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,8	0	13,2	2,6	0	0	0	0	0
			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		1,96	2,3	16,18	66	0,01	0,0712	0,14	0	7,814	30,3	94,86	89,64	13,85	57,86	0,206	1,76	0,73	10,32
	№1 стр.8 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Бутерброд с маслом	Батон йодированный	30	30	30/5	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.	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
					Итого	35	2,335	3,9	16,15	111,6	0,03	0,015	0	0,05	13,5	128,85	28,85	6,7	3,9	20,75	0,37	0,01	0,035	0,125
	Итого 1 завтрак					315	11,295	12,79	58,38	370,7	0,091	0,1372	0,17	0,22	56,794	244,95	179,01	206,24	27,75	173,91	1,403	3,27	2,495	22,045
	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					415	11,795	12,89	68,48	416,7	0,101	0,1472	2,17	0,22	56,794	250,95	299,01	213,24	31,75	180,91	2,803	4,27	2,495	22,045
обед	№81 стр.133 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Суп картофельный с бобовыми (с фасолью)	Картофель	50	30	150	0,54	0,12	4,36	21	0,03	0,007	2,4	0	0,6	1,2	17,6	2,6	6	16	0,24	1,27	0,067	7,87
			Морковь	10	8		0,00	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	8	6		0,08	0,012	0,4	2,2	0,002	0	0,24	0	0	0,18	8,7	1,6	0,72	3	0,040	0,16	0,02	1,60
			Фасоль консервир.	40	24		4,7	0,42	10,27	63,75	0,08	0,03	0	0	0	7,27	219,12	31,65	21,5	100,2	1,2	2,55	5,25	9,3
			Масло растительное	3	3		0	2,8	0	25,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,05	0,000	0,00	0,00	0,00
			Вода	105	105		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,1	0	10,5	2,1	0	0	0	0	0
					Итого		5,41	3,16	15,5	113,05	0,115	0,041	2,8	0	96,6	12,03	258,7	48,25	32,92	122,05	1,528	4,3	5,345	22,57
	№619 стр.282 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Тефтели (из говядины)	Мясо говядина 1 кат.	48	47	60	8,2	6,6	1	92,4	0,019	0,06	0	0	0	23,2	127,1	3,7	9	76,8	1	3	0	26
			Крупа рисовая	6	6		0,38	0,05	4	18,2	0,003	0,0015	0	0	0	0,5	5	0,42	2,6	7,8	0,045	0,075	0,75	2,6
			Лук репчатый	24	20		0,26	0,036	1,3	7,3	0,005	0	0,77	0	0	0,6	29	5	2,4	10	0,100	0,50	0,05	5,00
			Мука пшеничная	5	5		0,5	0,05	3,2	15,25	0,00	0	0	0	0	0,1	5	0,75	0,66	3,75	0,050	0,065	0,250	1,000
			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
					Итого		9,33	10,238	9,5	164,75	0,029	0,0515	0,77	0	0	24,4	166,1	9,87	14,66	98,42	1,195	3,64	1,05	34,6
	№792 стр.347 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Соус томатный	Лук репчатый	1,8	1,5	30	0,018	0,003	0,1	0,55	0,003	0	0,06	0	0	0,0045	2,17	0,37	0,18	0,75	0,007	0,037	0,0003	0,37
			Морковь	3	2		0,02	0,002	0,12	0,8	0,0006	0,0008	0,04	0,0	24,0	0,3	3,3	0,5	0,66	1,0	0,012	0,08	0,002	1,00
			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	0,2	0	0,25	0,002	0	0,007	0,25
			Мука пшеничная	1	1		0,1	0,1	0,83	3	0,001	0	0	0	0	0,02	1	0,16	0,13	0,75	0,010	0,013	0,050	0,190
			Сахар	0,5	0,5		0	0	0,5	2	0	0	0	0	0	0,006	0,015	0,01	0	0	0,0015	0	0	0
			Томат-паста	5	5		0,06	0,01	0,16	1	0,003	0,0006	0,3	0	0	18,1	10,78	0,43	0,62	1,5	0,030	0,000	0,025	0,000
					Итого		0,195	0,735	1,522	12,95	0,008	0,0022	0,4	0,012	26,7	18,6095	17,515	1,62	1,59	4,25	0,0625	0,13	0,0843	1,81
	№299 стр.126 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Картофельное пюре	Картофель	162	97	110	1,78	0,38	14,08	67,9	0,095	0,024	7,7	0	1,9	3,88	56,87	8,45	19,4	48,7	0,73	4,1	0,22	25,5
			Молоко 2,5%	17	16		0,43	0,35	0,72	7,7	0,004	0,19	0,08	0	2,1	6	19,34	16,87	1,9	12,5	0,014	1,2	0,27	2,76
			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		2,21	2,63	14,817	93,1	0,099	0,217	7,78	0,037	12,1	10,33	76,96	25,92	21,3	61,95	0,749	5,3	0,51	28,335
	№372 стр. 302 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Компот из свежих плодов	Яблоки	34	30	150	0,11	0,11	2,6	12	0,006	0,005	1,16	0	0,83	5,9	69,2	4,2	2,3	2,8	0,56	0,52	0,075	1,16
			Сахар	15	15		0	0	15	60	0	0	0	0	0	0,15	0,45	0,3	0	0	0,04	0	0	0
			Вода	125	125		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,5	0	12,5	2,5	0	0	0	0	0
					Итого		0,11	0,11	17,6	72	0,006	0,005	1,16	0	0,83	8,55	69,65	17	4,8	2,8	0,6	0,52	0,075	1,16
		Хлеб	Пшеничный	10	10	10	0,72	0,075	4,9	23,3	0,01	0,002	0	0	0	60	9,25	2	1,33	6,3	0,1	0,3	0,6	1,45
			Ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,036	0,016	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,8	0	6,2	0
					Итого	30	2,04	0,315	11,58	57,46	0,044	0,018	0	0	0	172	58,25	9	10,73	37,9	0,9	0,3	6,8	1,45
	Итого обед					530	19,295	17,188	70,519	513,31	0,3006	0,3347	12,91	0,049	136,23	245,9195	647,175	111,66	86	327,37	5,0345	14,19	13,8643	89,925
полдник	№390 стр.169 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Каша пшенная молочная жидкая	Крупа пшенная	26	26	150	2,68	0,25	16,18	78	0,055	0,02	0	0	0	3,3	49,65	9,1	13,57	62,4	1	0,002	16,18	0
			Молоко 2,5%	84	80		2,1	1,68	3,52	38,48	0,023	0,08	0,42	0	10,5	30,4	96,8	84,46	9,68	62,56	0,067	6,3	1,4	14
			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
			Сахар	3	3		0	0	3	12	0	0	0	0	0	0,03	0,09	0,06	0	0	0,01	0	0	0
			Вода	50	50		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	5	1	0	0	0	0	0
					Итого		4,8	3,83	22,737	145,98	0,078	0,103	0,42	0,037	18,6	35,18	147,29	99,22	24,25	125,71	1,082	6,302	17,6	14,075
	№395 стр.313 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,5	1,5	150	0,3	0,2	0,13	3,67	0,001	0,002	0	0	0,02	0,14	1,8	1,65	5,4	8,47	0,28	0	0	0
			Сахар	8	8		0	0	8	32	0	0	0	0	0	0,08	0,24	0,16	0	0	0,024	0	0	0
			Молоко 2,5%	79	75		2	1,65	3,3	36	0,02	0,08	0,38	0	9,8	28,5	90,8	79,16	9	58,66	0,06	5,9	1,25	13,16
			Вода	90	90		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,75	0	9	1,75	0	0	0	0	0
					Итого		2,3	1,85	11,43	71,67	0,021	0,082	0,38	0	9,82	30,47	92,84	89,97	16,15	67,13	0,364	5,9	1,25	13,16
		Хлеб	Пшеничный	10	10	10	0,72	0,075	4,9	23,3	0,01	0,002	0	0	0	50	9,25	2	1,33	6,3	0,1	0,3	0,6	1,45
	Итого полдник					310	7,82	5,755	39,067	240,95	0,1067	0,187	0,8	0,037	28,42	115,65	249,38	191,19	41,73	199,14	1,546	12,502	19,45	28,685
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	2,10	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	0,016	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	20	20	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,036	0,016	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,8	0	6,2	0
	Итого ужин					120	1,42	0,26	11,71	54,86	0,036	0,02	0,02	0	0,15	123,95	59,45	18,25	12,9	35,2	0,817	0	6,2	0
	Итого за весь день					1375	40,33	36,093	189,776	1225,82	0,5443	0,6889	15,9	0,306	221,594	736,4695	1255,02	534,34	172,38	742,62	10,2005	30,962	42,0093	140,655

День 7

	№ рецепта	Наименование блюда	Продукты	Масса брутто	Масса нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В 1	В 2	С	D , мкг	А, 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	12	12	150	1,28	0,34	7,28	37,3	0,034	0,003	0	0	0,21	0,85	21	2,8	8,65	24,05	0,27	0,42	0,26	3
			Молоко 2,5%	111	105		2,8	2,2	4,56	50,5	0,04	0,12	0,54	0	13,8	39,8	127,16	110,8	12,7	87,16	0,08	8,3	1,8	18,5
			Масло слив крест.	1,5	1,5		0,011	0,9	0,018	8,7	0	0,0015	0	0,018	4	0,22	0,37	0,3	0	0,37	0,002	0	0,011	0,37
			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	45	45		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,9	0	4,5	0,9	0	0	0	0	0
					Итого		4,091	3,44	12,878	100,5	0,064	0,1245	0,54	0,018	18,01	41,78	148,56	118,42	22,25	106,78	0,355	8,72	2,071	21,87
	№397 стр.314 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Какао с молоком	Какао-порошок	0,8	0,8	150	0,16	0,1	0,09	2	0	0,0012	0	0	0,014	0,08	10	0,8	3	4,56	0,16	0	0	1,72
			Сахар	8	8		0	0	0	32	0	0	0	0	0	0,08	0,24	0,16	0	0	0,024	0	0	0
			Молоко 2,5%	97	92		2,5	2	44,16	46,3	0,025	0,1	0,47	0	13,3	35	111,4	97,15	11,2	72	0,08	7,2	1,67	16,2
			Вода	67	67		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3	0	6,7	1,3	0	0	0	0	0
					Итого		2,66	2,1	52,24	78,3	0,025	0,1012	0,47	0	13,314	36,46	121,64	104,81	15,5	76,56	0,264	7,2	1,67	17,92
	№1 стр.8 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Бутерброд с маслом	Батон йодированный	30	30	30/5	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.	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
					Итого	35	2,335	3,9	16,15	111,6	0,03	0,015	0	0,05	13,5	128,85	28,85	6,7	3,9	20,75	0,37	0,01	0,035	0,125
	Итого 1 завтрак					335	9,086	9,44	81,268	290,4	0,119	0,2407	1,01	0,068	44,824	207,09	299,05	229,93	41,65	204,09	0,989	15,93	3,776	39,915
	2 завтрак 10:30																							
	№965 стр.404 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Молоко натуральное	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					435	11,786	11,64	85,668	338,6	0,148	0,3607	1,53	0,068	58,024	245,09	420,23	335,53	53,83	282,39	1,079	23,85	5,536	57,515
обед	№76 стр.130 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Рассольник ленинградский	Картофель	75	45	150	0,82	0,18	8,8	31,5	0,037	0,015	3,8	0	0,9	1,8	26,47	4	9	22,85	0,36	2	0,1	11,8
			Морковь	8	6		0,08	0,006	0,36	1,8	0,002	0,003	0,12	0,0	72,0	1,0	10	1,4	2	2,8	0,036	0,24	0,006	2,80
			Лук репчатый	4	3		0,037	0,006	0,2	1,1	0,0007	0	0,12	0	0	0,009	0,35	0,75	0,36	1,5	0,018	0,075	0,0007	0,75
			Огурцы солёные	10	9		0,067	0,009	0,13	0,9	0,007	0,0015	0,18	0	0,27	76	10,5	1,8	1	1,87	0,045	0	0	0
			Масло растительное	3	3		0	2,8	0	23,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,06	0,000	0,00	0,00	0,00
			Крупа перловая	3	3		0,2	0,03	1,8	8,47	0,002	0,0015	0	0	0	0,2	4,27	1	1	8,4	0,045	0	1	0
			Соль йодированная	1	1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	294,2	0,07	3,2	0,19	0,65	0,023	35,2	0	0
			Вода	113	113		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,2	0	11,3	2,2	0	0	0	0	0
					Итого		1,184	2,831	9,09	67,47	0,05	0,02	4,02	0	73,2	375,4	55,7	23,5	15,8	37,9	0,5	37,5	1,1	15,4
	№231 стр.262 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Запеканка картофельная с мясом	Картофель	192	115	120	2,1	0,46	16,67	88,5	0,11	0,028	9,2	0	2,3	4,6	67,4	10	23	57,6	1,00	4,68	0,26	40,18
			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
			Мясо говядина 1 кат.	41	40		7	5,6	8,8	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
			Сухари панированные	2	2		0,24	0,1	1,32	7,88	0,2	0,08	0	0	0	14,6	3,88	3,84	0,84	3,3	0,1	0	0	0
			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		9,45	8,82	27,32	193,16	0,33	0,152	9,52	0,05	13,1	39,74	191,68	19,54	32,14	131,6	2,05	7,54	0,308	64,28
	№372 стр. 302 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Компот из свежих плодов	Яблоки	34	30	150	0,11	0,11	2,6	12	0,006	0,005	1,16	0	0,83	5,9	69,2	4,2	2,1	2,8	0,56	0,52	0,075	1,16
			Сахар	15	15		0	0	15	60	0	0	0	0	0	0,15	0,45	0,3	0	0	0,04	0	0	0
			Вода	125	125		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,5	0	12,5	2,5	0	0	0	0	0
					Итого		0,11	0,11	17,6	72	0,006	0,005	1,16	0	0,83	8,55	69,65	17	4,8	2,8	0,6	0,52	0,075	1,16
			Рыба	20	20	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,036	0,016	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,8	0	6,2	0
					Итого	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,036	0,016	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,8	0	6,2	0
	Итого обед					440	12,064	12,001	60,69	366,79	0,4183	0,193	14,7	0,05	87,1	545,699	365,89	66,99	62,09	203,82	3,973	45,575	7,6877	70,79
полдник	№517 стр.234 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Фрикадельки рыбные	Рыба с/м Минтай	51	39	60	5,66	0,3	0	26,3	0,03	0,03	0,07	0,07	2,2	11,5	132,4	13,4	18,2	79,3	0,26	50,1	5,2	234
			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
			Яйцо	5	5		0,58	0,5	0,029	7	0	0,016	0	0,1	7,8	5	5,8	2,4	0,5	8,3	0,1	0,83	1,4	2,4
			Пшеничный хлеб	8	8		0,56	0,058	4	18,7	0,01	0,002	0	0	0	40	7,4	1,6	1	5	0,067	0,25	0,48	1,2
			Молоко 2,5%	12	12		0,21	0,24	0,5	5,76	0,0036	0,012	6	0	1,56	4,56	14,5	12,6	1,8	9,36	0,009	0,84	0,16	2
					Итого		7,11	1,258	5,009	59,64	0,05	0,06	6,39	0,17	11,56	61,3	173,3	32	21,9	105,96	0,496	52,18	7,156	241,6
	№2792 стр.347 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Соус томатный	Лук репчатый	1,8	1,5	30	0,018	0,003	0,1	0,55	0,003	0	0,06	0	0	0,0045	2,17	0,37	0,18	0,75	0,007	0,037	0,0003	0,37
			Морковь	3	2		0,02	0,003	0,12	0,6	0,0006	0,0006	0,04	0,0	24,0	0,3	3,3	0,5	0,66	1,0	0,012	0,08	0,002	1,00
			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	0,2	0	0,25	0,002	0	0,007	0,25
			Мука пшеничная	1	1		0,1	0,1	0,63	3	0,001	0	0	0	0	0,02	1	0,16	0,13	0,75	0,010	0,013	0,050	0,190
			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	5	5		0,06	0,01	0,16	1	0,003	0,0006	0,3	0	0	16,1	10,78	0,43	0,62	1,5	0,030	0,000	0,025	0,000
					Итого		0,195	0,735	1,522	12,95	0,008	0,0022	0,4	0,012	26,7	18,6095	17,515	1,62	1,59	4,25	0,0625	0,13	0,0843	1,83
	№165 стр. 182 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Супы рисовые рассыпчатые	Крупа рисовая	39	39	110	2,28	0,33	26,1	119,4	0,014	0,01	0	0	0	3,4	38,15	2,88	17	50,7	0,29	0,57	5	17,3
			Вода	80	80		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,6	0	8	1,6	0	0	0	0	0
			Масло слив.Крест	2,5	2,5		0,017	1,55	0,03	14,5	0	0,002	0	0,03	6,75	0,37	0,6	0,5	0	0,6	0,005	0	0,17	0,6
					Итого		2,297	1,88	26,13	132,9	0,014	0,012	0	0,03	6,75	5,37	38,75	11,38	18,6	51,3	0,285	0,57	5,17	17,9
	№392 стр.312 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Чай с сахаром	Чай сухой	0,8	0,8	150	0,16	0,03	0,05	1,12	0,00	0,006	0,03	0	0,24	0,48	16,5	3,4	3	5,76	0,003	0	0	0
			Сахар	7	7		0	0	7	28	0	0	0	0	0	0,07	0,21	0,14	0	0	0,021	0	0	0
			Вода	150	150		0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	15	3	0	0	0	0	0
					Итого		0,16	0,03	7,05	29,12	0,00	0,006	0,03	0	0,24	3,55	16,71	18,54	6	5,76	0,024	0	0	0
		Хлеб	Пшеничный	10	10	10	0,72	0,075	4,9	23,3	0,01	0,002	0	0	0	50	9,25	2	1,33	6,3	0,1	0,3	0,6	1,45
	Итого полдник					360	10,482	3,978	44,611	257,91	0,0778	0,0822	6,82	0,212	45,25	138,8295	253,525	65,54	49,42	173,57	0,9675	53,18	13,0103	262,76
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	0,01	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	20	20	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,036	0,016	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,8	0	6,2	0
	Итого ужин					120	1,65	0,38	16,51	82,54	0,041	0,043	100	0	81,66	125,15	54,15	23,1	13	33,26	0,845	0	6,2	0
	Итого за весь день					1355	35,982	27,999	207,479	1045,84	0,6851	0,6789	123,05	0,33	272,034	1054,769	1093,8	491,16	178,34	693,04	6,8645	122,605	32,434	391,065

День 8

	№ рецепта	Наименование блюда	Продукты	Масса брутто	Масса нетто	Выход	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 гарку молочная жидкая	Овсяные хлопья "Геркулес"	20	20	150	2,2	1,1	11,3	64	0,06	0,017	0	0	0	3	54,78	9,1	22,4	57	0,6	1	5	7,9
			Молоко 2,5%	87	83		2,2	1,8	3,6	40	0,02	0,1	0,43	0	11	31,5	100,5	87,6	10,12	65	0,07	6,5	1,46	14,6
			Сахар	9	9		0	0	9	12	0	0	0	0	0	0,09	0,09	0,06	0	0	0,01	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
			Вода	50	50		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	5	1	0	0	0	0	0
					Итого		4,421	4,76	17,936	133,4	0,08	0,12	0,43	0,036	19,1	35,98	155,12	102,36	33,52	122,75	0,683	7,5	6,481	23,25
	№397 стр.314 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Какао с молоком	Какао-порошок	0,8	0,8	150	0,16	0,1	0,08	2	0	0,0012	0	0	0,014	0,08	10	0,8	3	4,56	0,16	0	0	1,72
			Сахар	8	8		0	0	8	32	0	0	0	0	0	0,08	0,24	0,16	0	0	0,024	0	0	0
			Молоко 2,5%	97	92		2,5	2	44,16	44,3	0,025	0,1	0,47	0	13,3	35	111,4	97,15	11,2	72	0,08	7,2	1,67	16,2
			Вода	67	67		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3	0	8,7	1,3	0	0	0	0	0
					Итого		2,66	2,1	52,24	78,3	0,025	0,1012	0,47	0	13,314	36,46	121,64	104,81	15,5	76,56	0,264	7,2	1,67	17,92
	№1 стр.8 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Бутерброд с маслом	Батон йодированный	30	30	30/5	2,3	0,8	16,1	82,5	0,03	0,01	0	0	0	128,1	27,8	5,7	3,9	19,5	0,36	0,01	0	0
			Масло сливочное крестьянк.	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
					Итого	35	2,335	3,9	16,15	111,6	0,03	0,015	0	0,05	13,5	128,85	28,85	6,7	3,9	20,75	0,37	0,01	0,035	0,125
	Итого 1 завтрак					335	9,416	10,76	86,326	323,3	0,135	0,2362	0,9	0,086	45,914	201,29	306,61	213,87	52,92	220,06	1,317	14,71	8,186	41,295
	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					435	9,916	10,86	96,426	369,3	0,145	0,2462	2,9	0,086	45,914	207,29	426,61	220,87	56,92	227,06	2,717	15,71	8,186	41,295
обед	№85 стр.135 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Суп картофельный с клецками	Картофель	52	31	140	0,66	0,12	4,5	21,7	0,03	0,008	0,18	0	0,6	1,24	16,18	2,7	6,2	15,52	0,24	1,3	0,07	8,14
			Морковь	8	6		0,06	0,006	0,36	0,78	0,00007	0,0007	0,045	0,0	27,0	0,27	3,75	0,5	0,75	1,0	0,010	0,09	0,002	1,00
			Лук репчатый	8	6		0,08	0,012	0,4	2,2	0,002	0	0,24	0	0	0,18	8,7	1,6	0,72	3	0,040	0,16	0,02	1,60
			Масло растительное	1,5	1,5		0	1,5	0	11,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,025	0,002	0,00	0,00	0,00
			Вода	120	120		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,4	0	12	2,4	0	0	0	0	0
					Итого		0,7	1,438	5,26	36,45	0,03	0,0087	0,435	0	27,6	4,2	30,6	16,8	10,1	19,6	0,3	1,6	0,1	10,7
	№120 стр.150 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Клецки яичные	Мука пшеничная	4	4	10	0,4	0,04	2,5	12,2	0,0025	0	0	0	0	0,8	4	0,3	0,5	3	0,040	0,050	0,200	0,730
			Яйцо	1	1		0,1	0,1	0,05	1,4	0	0,003	0	0,02	1,55	1	1,15	0,48	0,1	1,65	0,02	0,17	0,26	0,05
			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	0,2	0	0,25	0,001	0	0,007	0,25
			Соль йодированная	0,1	0,1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	29,4	0,007	0,32	0,019	0,065	0,002	3,5	0	0
			Вода	5	5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,09	0	0,5	0,09	0	0	0	0	0
					Итого		0,507	0,76	2,562	19,4	0,01	0,004	0	0,032	4,3	36,4	5,4	1,8	0,7	5,0	0,1	3,7	0,5	1,0
	№306 стр. 272 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Биточки рубленые из птицы	Филе куриное	45	44	60	13	1	0,2	62	0,03	0,03	0,4	0	3,3	26,8	143	4,2	44,1	87,1	0,7	3	11,8	62,4
			Молоко 2,5%	16	16		0,43	0,35	0,72	7,7	0,004	0,19	0,08	0	2,1	5	19,34	16,87	1,9	12,5	0,014	2,2	0,27	2,76
			Пшеничный хлеб	11	11		0,8	0,088	5,4	25,7	0,01	0,003	0	0	0	56	10,2	2,2	1,5	7,15	0,12	0,35	0,66	1,6
			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
					Итого		14,245	2,688	6,345	107	0,045	0,225	0,48	0,025	10,7	88,1	173,04	23,67	47,5	107,85	0,8375	4,55	12,745	22,26
	№343 стр.289 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Рагу овощное (2-й вариант)	Картофель	40	24	85	0,44	0,1	3,5	19,9	0,02	0,008	1,92	0	0,5	1	14	2	4,8	12	0,19	0,8	0,056	0,3
			Морковь	23	19		0,14	0,013	0,78	3,9	0,005	0,006	0,28	0,0	150,0	2,1	21,58	3,0	4,2	8,1	0,078	0,52	0,013	6,17
			Лук репчатый	16	7		0,077	0,014	0,44	2,6	0,001	0	0,28	0	0	0,21	10,1	1,7	0,77	3,5	0,035	0,17	0,015	1,75
			Масло слив.Крест.	4	4		0,028	2,52	0,048	23,2	0	0,004	0	0,048	10,8	0,6	1	0,8	0	1	0,006	0	0,026	0,3
			Кабачки	22	15		0,13	0,008	0,6	3	0,005	0,06	0,5	0	22,5	0,45	25,4	3,3	1,8	3,25	0,060	0,120	0,038	11,300
			Капуста белокочанная	41	31		0,77	0,046	2	11,2	0,007	0,01	8,16	0	0,78	4,4	114,5	19,3	6,2	12,4	0,220	1,19	0,12	4,00
					Итого		1,583	2,701	7,368	60,6	0,0378	0,088	11,12	0,048	190,56	8,76	186,58	30,1	17,77	38,25	0,579	2,8	0,268	29,62
	№348 стр.292 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Суп томатный 2	Лук репчатый	2	1	25	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	3	2		0,02	0,002	0,12	0,6	0,0006	0,0006	0,04	0,0	24,0	0,3	3,3	0,5	0,66	1,0	0,012	0,08	0,002	1,00
			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	0,2	0	0,25	0,002	0	0,007	0,25
			Мука пшеничная	1	1		0,1	0,1	0,63	3	0,001	0	0	0	0	0,02	1	0,15	0,13	0,75	0,010	0,013	0,050	0,190
			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	2	2		0,02	0,004	0,08	9,4	0,012	0,0002	0,12	0	0	7,25	4,3	1,75	0,25	0,6	0,012	0,000	0,010	0,000
					Итого		0,157	0,726	1,382	12,16	0,01	0,0018	0,2	0,012	26,7	7,785	10,265	2,82	1,14	3,1	0,0425	0,117	0,071	1,69
	№376 стр.304 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Компот из сушеных фруктов	Сухофрукты	15	15	150	0,28	0	8	33,3	0,002	0,08	0,08	0	9	0	0	29,7	1,25	2,58	0,036	0	0	0
			Сахар	11	11		0	0	11	44	0	0	0	0	0	0,11	0,33	0,22	0	0	0,033	0	0	0
			Вода	150	150		0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	15	3	0	0	0	0	0
					Итого		0,28	0	19	77,3	0,002	0,08	0,08	0	9	3,11	0,33	44,92	4,25	2,58	0,071	0	0	0
		Хлеб	Пшеничный	10	10	10	0,72	0,075	4,9	23,3	0,01	0,002	0	0	0	50	9,25	2	1,33	6,5	0,1	0,3	0,6	1,45
			Ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,66	34,18	0,036	0,018	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,6	0	6,2	0
					Итого	30	2,04	0,315	11,58	57,48	0,044	0,018	0	0	0	172	58,25	9	10,73	37,9	0,9	0,3	6,8	1,45
	Итого обед					500	19,512	8,63	53,497	370,37	0,18417	0,4255	12,315	0,117	268,83	320,885	464,502	129,11	92,169	214,24	2,783	13,037	20,443	116,79
полдник	№240 стр. 230 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Пудинг из творога с яблоком	Творог 5%	26	25	110	14,8	3,26	2	97,1	0,02	0,15	0,14	0	14,8	25,4	69,6	106,2	15	143,5	0,23	5,9	19,76	21
			Яблоки	29	25		0,09	0,09	2,18	10,1	0,005	0,004	3	0	0,78	5	57,65	3,4	2	2,2	5	0,43	0,06	3
			Сахар	8	8		0	0	8	32	0	0	0	0	0	0,08	0,24	0,16	0	0	0,024	0	0	0
			Яйцо	11	11		1,25	1,1	0,08	15,7	0	0,04	0	0,2	17,1	11,1	12,8	5,3	1,1	18,3	0,23	2	3	5,3
			Сметана 25%	4	4		0,1	0,8	0,13	8,6	0,00	0,00	0,008	0	2,56	1,2	3,8	3	0,3	2	0,008	0,400	0,010	0,590
			Масло слив. Крест.	4	4		0,028	2,52	0,048	23,2	0	0,004	0	0,048	10,8	0,6	1	0,8	0	1	0,006	0	0,026	0,3
			Сухари панировочные	4	4		0,48	0,2	2,64	16,76	0,4	0,16	0	0	0	28,2	7,76	7,28	1,68	6,8	0,2	0	0	0
					Итого		16,75	7,69	15,06	199,46	0,43	0,36	1,15	0,25	46,04	70,58	152,85	128,14	20,08	173,70	5,70	8,63	22,86	27,99
	№966 стр.405 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Кефир	Кефир	150	150	150	4,3	3,75	6	75,15	0,058	0,25	1,05	0	33	75	219	180	21	135	0,15	13,5	3	30
					Итого		4,3	3,75	6	75,15	0,058	0,25	1,05	0	33	75	219	180	21	135	0,15	13,5	3	30
		Хлеб	Пшеничный	10	10	10	0,72	0,075	4,9	23,3	0,01	0,002	0	0	0	50	9,25	2	1,33	6,5	0,1	0,3	0,6	1,45
	Итого полдник					270	21,77	11,52	25,96	297,92	0,50	0,61	2,20	0,25	79,04	195,58	381,10	310,14	42,41	315,00	5,95	22,43	26,46	59,44
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	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	20	20	20	1,32	0,24	6,66	34,18	0,036	0,016	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,6	0	6,2	0
	Итого ужин					120	1,44	0,263	11,796	55,305	0,0369	0,0204	0,49	0	0,184	124,2	63,5	19,3	13,21	35,75	0,632	0,0025	6,2085	0,25
	Итого за весь день					1325	52,63	31,27	187,68	1097,88	0,86	1,31	17,90	0,45	391,97	847,46	1335,71	679,44	204,71	792,05	12,28	51,18	61,29	217,78

День 9

	№ рецепта	Наименование блюда	Продукты	Масса Брутто	Масса Нетто	Выход	Пищевые вещества Белки	Пищевые вещества Жиры	Пищевые вещества 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	20	20	150	1,9	0,16	12,8	60,8	0,18	0,005	0	0	0	0,43	21,5	3,5	3	14,75	0,16	0	0	3,5
			Масло сливк.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
			Молоко 2,5%	87	83		2,2	1,8	3,6	40	0,02	0,1	0,43	0	11	31,5	100,5	87,6	10,12	65	0,07	6,5	1,46	14,6
			Вода	50	50		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	5	1	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	0,01	0	0	0
					Итого		4,12	3,86	19,437	130,1	0,18	0,108	0,43	0,037	19,1	33,41	122,84	96,76	14,12	80,5	0,245	6,5	1,48	18,175
	№395 стр.313 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,5	1,5	150	0,9	0,2	0,13	3,67	0,001	0,002	0	0	0,02	0,14	1,8	1,65	5,4	8,47	0,28	0	0	0
			Сахар	8	8		0	0	8	32	0	0	0	0	0	0,08	0,24	0,16	0	0	0,024	0	0	0
			Молоко 2,5%	79	75		2	1,65	3,3	36	0,02	0,08	0,38	0	9,8	28,5	90,8	79,16	9	58,66	0,06	5,9	1,25	13,16
			Вода	90	90		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,75	0	9	1,75	0	0	0	0	0
					Итого		2,3	1,85	11,43	71,67	0,021	0,082	0,38	0	9,82	30,47	92,84	89,97	16,15	67,13	0,364	5,9	1,25	13,16
	№1 стр.8 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Бутерброд с маслом	Батон йодированный	30	30	30/5	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.	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
					Итого	35	2,335	3,9	16,15	111,6	0,03	0,015	0	0,05	13,5	128,85	28,85	6,7	3,9	20,75	0,37	0,01	0,035	0,125
	Итого 1 завтрак					335	8,755	9,61	47,017	313,37	0,2307	0,205	0,81	0,087	42,42	192,73	244,53	193,43	34,17	168,38	0,979	12,41	2,765	31,46
	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					435	11,455	11,81	51,417	361,57	0,2597	0,325	1,33	0,087	55,62	230,73	365,71	299,03	46,35	246,68	1,069	20,33	4,525	49,06
обед	№77 стр.131 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Суп картофельный	Картофель	114	68	150	1,2	0,27	9,8	47,6	0,068	0,015	0,4	0	1,4	2,7	39,8	5,9	13,6	34,15	0,53	2,87	0,015	17,8
			Морковь	8	6		0,06	0,006	0,36	0,78	0,00007	0,0007	0,045	0,0	27,0	0,37	3,75	0,5	0,75	1,0	0,010	0,09	0,002	1,00
			Лук репчатый	8	6		0,08	0,012	0,4	2,2	0,002	0	0,24	0	0	0,18	8,7	1,6	0,72	3	0,040	0,16	0,02	1,60
			Масло растительное	1,5	1,5		0	1,3	0	11,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,025	0,000	0,00	0,00	0,00
			Вода	105	105		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,1	0	10,5	2,1	0	0	0	0	0
					Итого		1,34	1,588	10,56	62,35	0,07007	0,0157	5,685	0	28,36	5,4	52,3	18,5	17,2	38,2	0,6	3,1	0,0	20,4
	№292 стр.261 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Макаронник с мясом	Мясо говядина 1 кат.	57	55	120	9,6	7,78	1,18	108,1	0,022	0,06	0	0	0	27,16	148,75	4,3	10,5	90	1,28	3,46	0	30,5
			Лук репчатый	13	11		0,14	0,016	0,73	4	0,003	0	0,44	0	0	0,33	16	3	1,32	5,5	0,067	0,28	0,03	3,00
			Яйцо	4	4		1,14	1	0,52	14	0	0,03	0	0,2	15,62	10	11,6	4,8	1	16,8	0,2	1,74	2,6	4,8
			Сухари панировочные	3	3		0,34	0,15	2	11,8	0,3	0,12	0	0	0	22	5,8	5,5	1,25	5	0,15	0	0	0
			Масло слив.Крест.	8	8		0,056	5	0,08	46,56	0	0,008	0	0,08	21,6	1,2	2	1,6	0	2	0,016	0	0,056	0,2
			Макаронные изделия	33	33		3,46	0,57	20,8	103,1	0,04	0,016	0	0	3,5	4,2	36,1	7	4,86	30,4	0,57	1,23	9,3	9,3
					Итого		14,736	14,516	25,31	287,56	0,371	0,234	0,44	0,28	40,62	64,89	220,25	26,2	18,93	149,5	2,263	6,71	11,986	47,8
	№372 стр. 302 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Компот из свежих плодов	Яблоки	34	30	150	0,11	0,11	2,8	12	0,006	0,005	1,16	0	0,83	6,9	69,2	4,2	2,3	2,8	0,56	0,52	0,075	1,16
			Сахар	15	15		0	0	15	60	0	0	0	0	0	0,15	0,45	0,3	0	0	0,04	0	0	0
			Вода	125	125		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,5	0	12,5	2,5	0	0	0	0	0
					Итого		0,11	0,11	17,6	72	0,006	0,005	1,16	0	0,83	8,55	69,65	17	4,8	2,8	0,6	0,52	0,075	1,16
			Хлеб пшеничный	10	10	10	0,72	0,075	4,9	23,3	0,01	0,002	0	0	0	50	9,25	2	1,33	6,3	0,1	0,3	0,6	1,45
			Ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,036	0,018	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,8	0	6,2	0
	Итого обед					450	18,226	16,529	65,05	479,37	0,49107	0,2727	7,285	0,28	69,81	250,79	400,4	70,72	51,63	228,375	4,343	10,65	18,898	70,81
полдник	№511 стр.229 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Шницель рыбный натуральный	Рыба с/м Минтай	69	52	60	7,7	0,41	0	34,7	0,04	0,045	0,1	0,1	3	15,7	181,2	18,3	24,8	108,5	0,36	68,6	7,2	320,3
			Лук репчатый	13	11		0,13	0,02	0,7	4	0,002	0	0,04	0	0	0,33	16	0,25	1,3	5,5	0,066	0,27	0,027	2,75
			Сухари панировочные	7	7		0,87	0,35	4,06	27,6	0,7	0,28	0	0	0	61,1	13,6	12,75	2,9	11,5	0,05	0	0	0
			Масло растительное	6	6		0	5,25	0	47,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,000	0,00	0,00	0,00
			Молоко 2,5%	5	5		0,12	0,1	0,21	2,4	0,001	0,005	0,025	0	0,64	1,9	6	5,27	0,6	3,9	0,004	0,4	0,07	0,85
			Яйцо	2	2		0,23	0,2	0,01	2,8	0	0,006	0	0,04	3	2	2,3	1	0,2	3,3	0,04	0,33	0,53	1
					Итого		9,05	6,33	5,58	118,9	0,75	0,336	0,165	0,14	6,64	71,03	219,1	37,57	29,8	132,8	0,809	69,6	7,827	324,9
	№340 стр.288 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Свекла тушеная в сметанном соусе	Свекла	150	105	110	1,46	0,1	8,37	40,38	0,014	0,025	4,16	0	1,24	38,7	251	34,1	20	39,3	1,260	6,46	0,62	18,35
			Сметана 15%	8	8		0,2	1	0,25	11,2	0,08	0,002	0,012	0	5,12	2,4	7,6	6	0,6	4	0,012	0,600	0,020	1,170
			Мука пшеничная	3	3		0,3	0,3	1,89	9	0,003	0	0	0	0	0,06	3	0,45	0,39	2,25	0,030	0,039	0,150	0,570
			Сахар	1,5	1,5		0	0	1,5	6	0	0	0	0	0	0,015	0,045	0,03	0	0	0,004	0	0	0
					Итого		1,96	1,4	12,01	66,58	0,097	0,027	4,192	0	6,36	39,175	261,645	40,58	20,99	45,55	1,296	7,099	0,79	20,09
	№392 стр.312 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Чай с сахаром	Чай сухой	0,8	0,8	150	0,16	0,03	0,06	1,12	0,00	0,006	0,03	0	0,24	0,48	16,5	3,4	3	5,76	0,003	0	0	0
			Сахар	7	7		0	0	7	28	0	0	0	0	0	0,07	0,21	0,14	0	0	0,021	0	0	0
			Вода	150	150		0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	15	3	0	0	0	0	0
					Итого		0,16	0,03	7,05	29,12	0,00	0,006	0,03	0	0,24	3,55	16,71	18,54	6	5,76	0,024	0	0	0
		Хлеб	Пшеничный	10	10	10	0,72	0,075	4,9	23,3	0,01	0,002	0	0	0	50	9,25	2	1,33	6,3	0,1	0,3	0,6	1,45
	Итого полдник					330	11,89	7,835	29,54	237,9	0,851	0,371	4,387	0,14	13,24	163,755	506,705	98,69	58,12	190,41	2,229	76,999	9,217	346,44
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	20	20	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,036	0,018	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,8	0	6,2	0
	Итого ужин					120	1,65	0,38	16,51	82,54	0,041	0,043	100	0	81,66	125,15	54,15	23,1	13	33,26	0,845	0	6,2	0
	Итого за весь день					1335	43,221	36,554	162,517	1161,38	1,64277	1,0117	113,002	0,507	220,33	770,425	1326,97	491,54	169,1	698,725	8,486	107,979	38,84	466,31

День 10

	№ рецепт.	Наименование блюда	Продукты	Масса Брутто	Масса Нетто	Выход	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 рисовая молочная жидкая	Крупа рисовая	22	22	150	1,3	0,18	14,7	66,9	0,008	0,006	0	0	0	2	21,5	1,62	9,5	28,6	0,16	0,32	2,7	9,77
			Молоко 2,5%	87	83		2,2	1,8	3,6	40	0,02	0,1	0,43	0	11	41,5	100,5	87,6	10,12	65	0,07	6,5	1,46	14,6
			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
			Сахар	3	3		0	0	3	12	0	0	0	0	0	0,03	0,09	0,06	0	0	0,01	0	0	0
			Вода	50	50		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	5	1	0	0	0	0	0
					Итого		3,52	3,88	21,337	136,3	0,028	0,109	0,43	0,037	19,1	34,98	122,84	94,88	20,62	94,35	0,245	6,82	4,18	24,445
	№397 стр.314 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Кофе с молоком	Какао-порошок	0,8	0,8	150	0,16	0,1	0,08	2	0	0,0012	0	0	0,014	0,08	10	0,8	3	4,56	0,16	0	0	1,72
			Сахар	8	8		0	0	8	32	0	0	0	0	0	0,08	0,24	0,16	0	0	0,024	0	0	0
			Молоко 2,5%	97	92		2,5	2	44,16	44,3	0,025	0,1	0,47	0	13,3	35	111,4	97,15	11,2	72	0,08	7,2	1,67	16,2
			Вода	67	67		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3	0	6,7	1,3	0	0	0	0	0
					Итого		2,66	2,1	52,24	78,3	0,025	0,1012	0,47	0	13,314	36,46	121,64	104,81	15,5	76,56	0,264	7,2	1,67	17,92
	№1 стр.8 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Бутерброд с маслом	Батон йодированный	30	30	30/5	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.	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
					Итого	35	2,335	3,9	16,15	111,6	0,03	0,015	0	0,05	13,5	128,85	28,85	6,7	3,9	20,75	0,37	0,01	0,035	0,125
	Итого 1 завтрак					335	8,515	9,88	89,727	326,2	0,083	0,2252	0,9	0,087	45,914	200,29	273,33	206,39	40,02	191,66	0,879	14,03	5,885	42,49
	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					435	11,215	12,08	94,127	374,4	0,112	0,3452	1,42	0,087	59,114	238,29	394,51	311,99	52,2	269,96	0,969	21,95	7,645	60,09
обед	№63 стр.124 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Борщ с фасолью и картофелем	Картофель	25,5	15	150	0,27	0,06	2,2	10,5	0,02	0,003	1,2	0	0,3	0,6	8,77	1,3	3	7,5	0,12	0,63	0,03	4
			Морковь	10	8		0,09	0,008	0,48	2,4	0,003	0,004	0,16	0,0	98,0	1,3	13,28	1,9	2,6	3,8	0,048	0,42	0,008	3,80
			Лук репчатый	8	6		0,08	0,012	0,4	2,2	0,002	0	0,24	0	0	0,38	8,2	1,6	0,72	3	0,040	0,16	0,02	1,60
			Масло растительное	3	3		0	2,6	0	23,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,05	0,000	0,00	0,00	0,00
			Фасоль консервир.	30	18		3,5	0,315	7,7	47,8	0,06	0,02	0	0	0	5,47	164,3	23,7	16,1	75,15	0,9	2	4	7
			Сахар	0,8	0,8		0	0	0,8	3,2	0	0	0	0	0	0,008	0,02	0,016	0	0	0,002	0	0	0
			Сметана 15%	3	3		0,075	0,37	0,1	4,2	0,001	0,002	0,004	0	2	0,9	2,85	2,22	0,22	1,5	0,004	0,220	0,007	0,440
			Томат-паста	4	4		0,04	0,008	0,13	0,8	0,0002	0,0006	0,24	0	0	14,6	8,6	0,36	0,53	1,2	0,026	0,000	0,020	0,000
			Свекла	32	24		0,3	0,02	2	9,2	0,003	0,006	1	0	0,3	8,4	57,4	7,8	4,5	9	0,280	1,50	0,15	4,20
			Вода	120	120		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,4	0	12	2,4	0	0	0	0	0
					Итого		4,355	3,393	13,81	104	0,08	0,0355	2,844	0	98,6	33,7	263,9	50,9	30,1	101,2	1,4	4,8	4,2	21,0
	№305 стр.271 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Котлеты, рубленые из бройлеров-цыплят	Филе куриное	43	42	60	9,28	0,7	0,16	44,2	0,021	0,023	0,3	0	2,26	19,1	101,76	2,7	31,4	62,48	0,5	2,18	8,4	48
			Масло растительное	4	4		0	3,6	0	31,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,07	0,000	0,00	0,00	0,00
			Молоко 2,5%	14	14		0,35	0,3	0,62	6,45	0,0035	0,15	0,066	0	1,75	5	16,2	14,1	1,6	10,46	0,11	1	0,23	2,3
			Сухари панировочные	6	6		0,68	0,3	3,9	23,65	0,6	0,24	0	0	0	43,8	11,65	11	2,5	8,8	0,3	0	0	0
			Пшеничный хлеб	10	10		0,72	0,075	4,9	23,3	0,01	0,002	0	0	0	50	9,25	2	1,33	8,3	0,1	0,3	0,6	1,45
					Итого		11,03	4,875	9,58	129,2	0,6325	0,415	0,366	0	4,01	117,9	138,86	29,8	36,83	89,11	1,01	3,48	9,23	51,75
	№299 стр.126 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Картофельное пюре	Картофель	162	97	110	1,76	0,38	14,08	67,8	0,095	0,024	7,7	0	1,9	3,88	56,87	8,45	19,4	48,7	0,73	4,1	0,22	25,5
			Молоко 2,5%	17	16		0,43	0,45	0,72	7,7	0,004	0,19	0,08	0	2,1	6	19,34	16,87	1,9	12,5	0,014	1,2	0,27	2,76
			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		2,21	2,63	14,817	93,1	0,099	0,217	7,78	0,037	12,1	10,33	76,96	25,92	21,3	61,95	0,749	5,3	0,51	28,335
	№372 стр. 302 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Компот из свежих плодов	Яблоки	34	30	150	0,11	0,11	2,8	12	0,006	0,005	1,16	0	0,83	5,9	68,2	4,2	2,3	2,8	0,56	0,52	0,075	1,16
			Сахар	15	15		0	0	15	60	0	0	0	0	0	0,15	0,45	0,3	0	0	0,04	0	0	0
			Вода	125	125		0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,5	0	12,5	2,5	0	0	0	0	0
					Итого		0,11	0,11	17,6	72	0,006	0,005	1,16	0	0,83	8,55	69,65	17	4,8	2,8	0,6	0,52	0,075	1,16
		Хлеб	Пшеничный	10	10	10	0,72	0,075	4,9	23,3	0,01	0,002	0	0	0	50	9,25	2	1,33	8,3	0,1	0,3	0,6	1,45
			Ржаной	20	20	20	1,32	0,24	8,68	34,16	0,036	0,016	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,8	0	6,2	0
					Итого	30	2,04	0,315	13,58	57,46	0,044	0,018	0	0	0	172	58,25	9	10,73	37,9	0,9	0,3	6,8	1,45
	Итого обед					500	19,745	11,323	67,387	455,76	0,8657	0,6905	12,15	0,037	115,54	342,538	607,64	132,606	103,73	292,96	4,679	14,43	20,85	103,735
полдник	№438 стр.189 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Здобнов А.И., Цыганенко В.А.)	Омлет натуральный	Яйцо	65	65	90	7,47	6,5	0,34	92	0	0,2	0	1,4	101	66	75,7	31,5	6,5	108,2	1,38	11,37	17,2	31,3
			Молоко 2,5%	25	25		0,66	0,5	1,1	12	0,006	0,03	0,125	0	3,3	9,5	7	26,3	3	19,5	0,016	2	0,43	4,4
			Масло слив. крест.	4	4		0,007	0,6	0,012	5,8	0	0,001	0	0,012	2,7	0,15	0,25	0,2	0	0,25	0,002	0	0,007	0,25
					Итого		8,137	7,6	1,452	109,8	0,012	0,231	0,125	1,412	107	75,65	77,95	58	9,5	127,95	1,398	13,37	17,637	35,95
		Горошек зеленый (консервированный)	Горошек зеленый	67	40	40	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 (кафи-печенье, пряники)	Печенье	20	20	20	1,5	3,6	13,4	92,8	0,07	0,05	0	0	26,4	5,6	17	4,6	2	13	0,84	0	0	0
		Хлеб	Пшеничный	10	10	10	0,72	0,075	4,9	23,3	0,01	0,002	0	0	0	50	9,25	2	1,33	8,3	0,1	0,3	0,6	1,45
	№395 стр.313 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Могильный М.П.)	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,5	1,5	150	0,3	0,2	0,13	3,67	0,001	0,002	0	0	0,02	0,14	1,8	1,65	5,4	8,47	0,28	0	0	0
			Сахар	8	8		0	0	8	32	0	0	0	0	0	0,08	0,24	0,16	0	0	0,024	0	0	0
			Молоко 2,5%	79	75		2	1,65	1,3	36	0,02	0,08	0,38	0	9,8	28,5	90,8	79,16	9	58,66	0,06	5,9	1,25	13,16
			Вода	90	90		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,75	0	9	1,75	0	0	0	0	0
					Итого		2,3	1,85	11,43	71,67	0,021	0,082	0,38	0	9,82	30,47	92,84	89,97	16,15	67,13	0,364	5,9	1,25	13,16
	Итого полдник					310	13,067	13,285	35,642	320,57	0,1167	0,371	1,085	1,412	144,02	321,72	251,44	171,37	34,18	230,78	2,832	19,57	19,687	57,76
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	0,42	0	0,034	0,25	4,05	1,05	0,81	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	20	20	20	1,32	0,24	8,68	34,16	0,036	0,016	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,8	0	6,2	0
	Итого ужин					120	1,44	0,263	11,795	55,285	0,0368	0,0204	0,49	0	0,184	124,2	63,8	19,3	13,21	35,78	0,832	0,0025	6,2085	0,25
	Итого за весь день					1365	45,467	36,951	208,951	1206,015	1,1312	1,4271	15,145	1,536	318,858	1026,728	1317,09	635,266	203,32	829,45	9,312	55,9525	54,3905	221,835
	Итого за 10 дней					1368,7	44,7	35,1	189,3	1169,9	1,0	1,1	72,3	0,6	313,2	916,8	1351,1	589,3	191,9	759,7	9,6	71,4	43,9	286,6