

**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕРМСКОМ КРАЕ»**

Юридический адрес: РОССИЯ, 614016, г. Пермь, ул. Куйбышева, 50

Факс: 2393411

ОГРН 1055901616671, ИНН 5904122072

УФК по Пермской области (ОФК 07, ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае» л/с 20566U23700)

Р/с 40501810500002000002 в ГРКЦ ГУ Банка России по Пермскому краю г. Пермь

Код по ОКПО 75507248

Утверждаю:

Заместитель главного врача

Б.Г. Козлов

(Ф.И.О.

подпись)

«13» ноября 2012 г.

М.П.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

о соответствии (несоответствии) санитарным правилам
объектов хозяйственной и иной деятельности, работ, услуг

г. Пермь

№ 1040

Составлено: «13» ноября 2012 г.

1. Наименование объекта, вида работ, услуг: ООО «Амкарбытсервис», примерное 14-дневное меню на зимне-весенний и летне-осенний период для учащихся 11-18 лет МАОУ «Общеобразовательной школы-интерната № 85» г. Перми по адресу: г. Пермь, ул. Муромская, 32.

2. Наименование организации, индивидуального предпринимателя: ООО «Амкарбытсервис».

3. Юридический и почтовый адрес заявителя: 614022, г. Пермь, ул. Стахановская, 4 а

4. Представленные документы:

а) примерные 14-дневные меню на зимне-весенний и летне-осенний период для учащихся МАОУ «Общеобразовательной школы-интерната № 85» г. Перми,

5. Материалы представлены по поручению Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Пермскому краю № 09/14991 от 31.10.2012 г.

При рассмотрении материалов установлено:

На экспертизу представлены примерные 14-дневные меню на зимне - весенний и летне-осенний периоды для учащихся МАОУ «Общеобразовательной школы-интерната № 85» г. Перми, составленное ООО «Амкарбытсервис», оказывающем услугу питания учащимся в образовательном учреждении, с целью установления соответствия (несоответствия) примерного меню требованиям:

- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (далее СанПиН 2.4.5.2409-08);

- Методические рекомендации «Организация рационального питания юных спортсменов в школах-интернатах спортивного профиля» № 3213-85 от 21.02.1985 г.

В результате проведенной оценки представленного меню установлено:

Согласно представленному Уставу МАОУ «Общеобразовательной школы-интерната № 85» г. Перми, Учреждение организует обучение по программам основного общего

образования. На базе общего образования в Учреждении реализуется программа среднего (полного) общего образования. В Учреждении реализуются программы дополнительного образования.

Согласно Уставу, комплектование контингента обучающихся, воспитанников Учреждения осуществляется с учетом направлений и рекомендаций МАОУ ДОД «СДЮСШОР по футболу» города Перми.

Меню разработаны на основании следующих документов:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2008 г.;
- Картотека блюд лечебного и рационального питания / под редакцией проф. М.А. Самсонова и др.- Том 1, 2.- РАМН. – 1995 г.;
- Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.Роскомторг, 1996 г. Ч.1.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/под ред. Т.В. Лапшиной.-М:МВЭС и торговли, 2004 г.;
- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Меню согласовано руководителем образовательного учреждения, что соответствует п. 6.5. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». Указан сезон года, на который разработано меню, что соответствует п. 6.6. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Представленные меню дифференцированы по возрасту: предназначены для питания детей 11-18 лет, что соответствует п.6.6. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Форма разработанного меню соответствует рекомендуемой: указаны наименования блюд, масса порций, содержание пищевых веществ и энергетическая ценность блюд, сведения о содержании витаминов и минеральных веществ в блюдах в соответствии с используемым Сборником, что соответствует п. 6.4. приложение 2 СанПиН 2.4.5.2409-08. Также в представленных меню приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур.

На представленные меню составлены меню-раскладки, содержащие количественные данные о рецептуре блюд, что соответствует п.6.4. СанПиН 2.4.5.2409-08.

В соответствии с пояснительной запиской интервалы между приёмами пищи не превышают 3,5 часов, что соответствует п.6.8. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Представленное меню соответствует принципам щадящего питания, предусматривающим такие способы приготовления блюд, как варка, приготовление на пару, тушение, запекание и исключение продуктов с раздражающими свойствами, что соответствует п. 6.16. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Представленным меню предусматривается 5-разовое питание учащихся, находящихся на круглосуточном (интернатом) пребывании и 3-разовое питание учащихся с дневным пребыванием, что соответствует п. 6.8. СанПиН 2.4.5.2409-08, Методические рекомендации «Организация рационального питания юных спортсменов в школах-интернатах спортивного профиля» № 3213-85 от 21.02.1985 г.

Завтрак состоит из закуски, горячего блюда, горячего напитка, что соответствует п. 6.18. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Обед включает в себя холодную закуску, горячие первое и второе блюда из мяса, кури, рыбы с крупяным, овощным, макаронным гарнирами, третье блюдо, что соответствует п. 6.19. СанПиН 2.4.5.2409-08. В качестве закуски используются салаты из свежих и вареных овощей.

В полдник в меню включены соки с булочными и кондитерскими изделиями без крема (печенье, вафли, пряники, конфеты, шоколад) и разнообразные свежие фрукты.

Ужин включает закуску (ежедневно включены разнообразные салаты из свежих и вареных овощей), основное второе блюдо (из мяса, рыбы или птицы), напиток (чай с лимоном, джемом, медом).

На 2 ужин включены молоко, кисломолочные продукты, что соответствует п. 6.21. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Для профилактики дефицита витаминов в меню включены свежие овощи, овощные блюда, свежие фрукты, соки, чай с лимоном.

По представленным сводным таблицам и проведенным расчетам, калорийность рациона питания (завтрак, обед, полдник, ужин, 2 ужин) в среднем за 14 дней для учащихся 11-18 лет составила 3684,64 ккал – в летне-осенний период, 3639 ккал – в зимне-весенний период, при норме не менее 2713 ккал (фактически 135,8 % и 134 % энергетической ценности суточного рациона при норме 95 – 105 % суточного рациона), что соответствует п.6.9., Приложение 4 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Распределение энергетической ценности рационов по приемам пищи в **летне-осенний период** (завтраков, обедов, полдников, ужинов, второго ужина) в среднем составляет:

- завтраки 30 % (при норме 20 %);
- обеды 48 % (при норме 30-35 %);
- полдники 13,8 % (при норме 15 %);
- ужины 37 % (при норме 25 %);
- вторые ужины 7 %, (при норме 5-10 %),

что соответствует п.6.14. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Распределение энергетической ценности рационов по приемам пищи в **зимне-весенний период** (завтраков, обедов, полдников, ужинов, второго ужина) в среднем составляет:

- завтраки 29,7 % (при норме 20 %);
- обеды 48,3 % (при норме 30-35 %);
- полдники 13,2 % (при норме 15 %);
- ужины 36,4 % (при норме 25 %);
- вторые ужины 6,4 %, (при норме 5-10 %),

что соответствует п.6.14. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Представлены сводные таблицы подсчета содержания пищевых веществ: белков, жиров и углеводов по представленным сезонным меню. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе в среднем за 14 дней составляет 1:1:4, что соответствует п.6.15 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Содержание пищевых и минеральных веществ, витаминов в представленных меню для детей 11-18 лет принято в соответствии с п.6.9., Приложение 4 СанПиН 2.4.5.2409-08:

в зимне-весенний период, установлено:

- содержание белка при пятиразовом питании составило 126,37 г при гигиеническом требовании – 90 г, жиров – 127,97 г при гигиеническом требовании 92 г, углеводов – 504,48 г при гигиеническом требовании 383,0 г;
- содержание витаминов (в мг/ день): вит. А – 1,59 при норме 0,9; вит. В 1 – 1,74 при норме 1,4; вит. В 2 – 2,07 при норме 1,6; вит. С – 282,2 при норме 70;
- содержание минеральных веществ (в мг/день): Са – 1319,74 при норме 1200; Р – 2047,94 при норме 1800; Mg – 541,51 при норме 300; Fe – 28,31 при норме 17;

в летне-осенний период, установлено:

- содержание белка при пятиразовом питании составило 127,43 г при гигиеническом требовании – 140 г, жиров – 131,93 г при гигиеническом требовании 133,3 г, углеводов – 509,82 г при гигиеническом требовании 560,0 г;
- содержание витаминов (в мг/ день): вит. А – 1,605 при норме 0,9; вит. В 1 – 1,74 при норме 1,4; вит. В 2 – 2,11 при норме 1,6; вит. С – 227,09 при норме 70;
- содержание минеральных веществ (в мг/день): Са – 1314,88 при норме 1200; Р – 2083,25 при норме 1800; Mg – 561,13 при норме 300; Fe – 31,07 при норме 17.

Масса порций выхода готовых блюд соответствует требованиям п. 6.9, приложения № 3 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Согласно меню в течение 14 дней учащиеся обеспечиваются полным набором пищевых продуктов, предусмотренных суточным набором из расчета в один день на одного человека.

В ходе экспертизы были проведены обследования (исследования, испытания): -
Материалы обследований (исследований, испытаний) прилагаются: -

ВЫВОД

На основании вышеизложенного и, руководствуясь Федеральным законом № 52-ФЗ от 30.03.1999г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», разработанные ООО «Амкарбытсервис» примерные 14-дневные меню на зимне-весенний и летне-осенний периоды для обучающихся, воспитанников Муниципального автономного образовательного учреждения «Общеобразовательная школа-интернат среднего (полного) образования № 85» г. Перми,

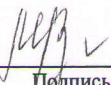
соответствуют ~~(не соответствуют)~~;

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» **при условии проведения не более 3-х уроков (тренировок) физкультуры в неделю:**

по фактическому адресу:

- 614111, г. Пермь, ул. Муромская, 32 (услуги питания оказывает ООО «Амкарбытсервис»).

врач по общей гигиене
Должность


Подпись

М.В. Голайденко
Ф.И.О.

Настоящее экспертное заключение не является санитарно-эпидемиологическим заключением и не дает права на эксплуатацию объекта, осуществление хозяйственной и иной деятельности, выполнение работ, оказание услуг.



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

УПРАВЛЕНИЕ
ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА ПО ПЕРМСКОМУ КРАЮ
(Управление Роспотребнадзора по
Пермскому краю)

Куйбышева ул., д. 50, Пермь, 614016
Тел. (342) 239-35-63, факс (342) 239-31-24
E-mail: urpn@59.rospotrebnadzor.ru
www.59.rospotrebnadzor.ru
ОКПО 75507314; ОГРН 1055901619168
ИНН/КПП 5904122386/590401001

15.11.12 № 09/15483

Директору ООО «Амкарбытсервис»
С.Н. Калину

Куйбышева ул., д. 95, Пермь, 614000

«О рассмотрении меню»

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Пермскому краю рассмотрев следующие документы:

- заявление ООО «Амкарбытсервис» о согласовании примерного 14-дневного меню для учащихся муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Общеобразовательная школа-интернат среднего (полного) общего образования № 85» г. Перми (далее МАОУ «Общеобразовательная школа-интернат № 85»), по адресу: г. Пермь, ул. Муромская, 32 (вх. № 10420 от 15.10.2012 г.);
- примерное 14-дневное меню на зимне-весенний и летне-осенний периоды года;
- экспертное заключение ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае» № 1040 от 13.11.2012 г. установило, что представленное примерное 14-дневное меню на зимне-весенний и летне-осенний периоды года для учащихся МАОУ «Общеобразовательная школа-интернат № 85» не противоречит СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» при условии проведения не более трех уроков (тренировок) по физической культуре в неделю.

Приложение: экспертное заключение № 1040 от 13.11.2011 г. ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае» на 4 страницах.

Заместитель руководителя

В.А. Хорошавин

Н.П. Коряковцева
239-31-29

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												

День 1

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ (Выход: 150/50 N рецепта: 141/2008)

ТВОРОГ	0,1410	0,1395	23,30	12,56	2,79	217,34	0,06	0,38	69,75	0,70	228,78	306,90	32,09	0,56
КРУПА МАННАЯ	0,0097	0,0097	1,00	0,10	6,63	31,41	0,01				1,94	8,25	1,75	0,10
САХАР	0,0097	0,0097			9,68	38,72					0,19			0,03
ЯЙЦО	0,0050	0,0050	0,50	0,46	0,03	6,25			0,05		0,11	0,38	0,02	0,01
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0052	0,0052	0,04	3,77	0,07	34,37		0,01	20,80		1,25	1,56	0,03	0,01
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	0,0052	0,0052												
СМЕТАНА	0,0052	0,0052	0,15	1,04	0,17	10,61		0,01	7,80	0,02	4,47	3,12	0,42	0,01
СОЛЬ	0,0010	0,0010									3,68	0,75	0,22	0,03
ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ	0,0500	0,0500	0,20		32,65	131,40	0,01	0,01		0,25	7,00	4,50	3,50	0,65

Итого по блюду:

25,19 17,93 52,02 470,10 0,08 0,41 98,40 0,97 247,42 325,46 38,03 1,40

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 20ГР (Выход: 20 N рецепта: 365/2008)

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0200	0,0200	0,16	14,50	0,26	132,18		0,02	80,00		4,80	6,00	0,10	0,04
-----------------	--------	--------	------	-------	------	--------	--	------	-------	--	------	------	------	------

Итого по блюду:

0,16 14,50 0,26 132,18 0,02 80,00 4,80 6,00 0,10 0,04

КАКАО С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ (Выход: 200 N рецепта: 270/2008)

КАКАО	0,0030	0,0030	0,73	0,53	0,95	11,41		0,01	0,60		1,65	19,65	5,73	0,44
САХАР	0,0200	0,0200			19,96	79,84					0,40			0,06
МОЛОКО	0,1000	0,1000	2,82	2,50	4,73	52,70	0,04	0,15	200,00	1,30	120,00	90,00	14,00	0,06
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1100	0,1100									4,95		1,10	

Итого по блюду:

3,55 3,03 25,64 143,95 0,04 0,16 200,60 1,30 127,00 109,65 20,83 0,56

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14
----------------	--------	--------	------	------	-------	--------	------	------	--	--	-------	-------	-------	------

Итого по блюду:

4,56 0,54 28,02 135,18 0,10 0,03 13,80 50,40 19,80 1,14

Завтрак, итого:

33,46 36,00 105,94 881,41 0,22 0,62 379,00 2,27 393,02 491,51 78,76 3,14

Обед

САЛАТ ИЗ Б/К КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ И ГОРОШКОМ 150 (Выход: 150 N рецепта: 4/2008)

КУКУРУЗА КОНС Ч/ВЕС	0,0250	0,0250	0,55	0,10	2,80	14,30	0,01	0,01	0,50	1,20	1,25	12,50	0,10	0,10
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНС	0,0250	0,0250	0,78	0,05	1,63	10,05	0,03	0,01	7,50	2,50	5,00	15,50	5,25	0,18
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0130	0,0130		12,99		116,88								
СОЛЬ	0,0023	0,0023									8,46	1,73	0,51	0,07

Вх. рецепт: КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ПФ

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
КАПУСТА Б/К	0,1091	0,0873	1,57	0,09	4,10	23,48	0,03	0,03	8,00	39,29	41,90	27,06	13,97	0,52
Итого по блюду:			2,90	13,23	8,53	164,71	0,07	0,05	8,00	42,99	56,61	56,79	19,73	0,87
СУП ПЮРЕ ОВОЩНОЙ С ГРЕНКАМИ (Выход: 250/20 N рецепта: 59/2008)														
МОЛОКО	0,0375	0,0375	1,06	0,94	1,77	19,76	0,02	0,06	75,00	0,49	45,00	33,75	5,25	0,02
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1065	0,1265									5,69		1,27	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0100	0,0100	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01	40,00		2,40	3,00	0,05	0,02
СОЛЬ	0,0010	0,0010									3,68	0,75	0,22	0,03
МУКА	0,0050	0,0050	0,52	0,07	3,50	16,63	0,01				0,90	4,30	0,80	0,06
Вх. рецепт: ГРЕНКИ														
БАТОН ВИНКЛЕР	0,0277	0,0233	1,79	0,70	11,60	59,88	0,04	0,01			5,13	19,81	7,69	0,47
Вх. рецепт: КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ПФ														
КАПУСТА Б/К	0,0250	0,0200	0,36	0,02	0,94	5,38	0,01	0,01		9,00	9,60	6,20	3,20	0,12
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СЫРОЙ ПФ														
КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 (40%)	0,0376	0,0225	0,45	0,09	3,67	17,28	0,03	0,02	0,45	4,50	2,25	13,05	5,18	0,20
Вх. рецепт: МОРКОВЬ СЫРАЯ ПФ														
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0399	0,0300	0,39	0,03	2,16	10,47	0,02	0,02	270,00	1,50	15,30	16,50	11,40	0,21
Итого по блюду:			4,65	9,10	23,77	195,49	0,13	0,13	385,45	15,49	89,95	97,36	35,06	1,13
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ(ГОРБУША) В МОЛОКЕ (Выход: 150 N рецепта: 165/2008)														
СОЛЬ	0,0045	0,0045									16,56	3,38	0,99	0,13
СПЕЦИИ	0,0002	0,0002												
РЫБА ХЕК ФИЛЕ	0,2130	0,1500	24,90	3,30		129,30	0,18	0,15	15,00	0,75	45,00	360,00	52,50	1,05
МОЛОКО	0,0600	0,0600	1,69	1,50	2,84	31,62	0,02	0,09	120,00	0,78	72,00	54,00	8,40	0,04
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА ОЧИЩЕННЫЙ ПФ														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0071	0,0060	0,08		0,55	2,52				0,60	1,86	3,48	0,84	0,05
Итого по блюду:			26,67	4,80	3,39	163,44	0,20	0,24	135,00	2,13	135,42	420,86	62,73	1,27
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (Выход: 180 N рецепта: 241/2008)														
МОЛОКО	0,0288	0,0265	0,75	0,66	1,25	13,97	0,01	0,04	53,00	0,34	31,80	23,85	3,71	0,02
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0085	0,0085	0,07	6,16	0,11	56,18		0,01	34,00		2,04	2,55	0,04	0,02
СОЛЬ	0,0013	0,0013									4,78	0,98	0,29	0,04
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СЫРОЙ ПФ														
КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 (40%)	0,2443	0,1463	2,93	0,59	23,85	112,36	0,18	0,10	2,93	29,26	14,63	84,85	33,65	1,32
Итого по блюду:			3,75	7,41	25,21	182,51	0,19	0,15	89,93	29,60	53,25	112,23	37,69	1,40
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Выход: 200 N рецепта: 280/2008)														
ИЗЮМ	0,0200	0,0320	0,58		21,12	86,78	0,05	0,03			25,60	41,28	13,44	0,96
САХАР	0,0200	0,0200			19,96	79,84					0,40			0,06

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												

ВОДА ДЛЯ НАПИТКА 0,1900 0,1480 6,66 1,48

Итого по блюду: 0,58 41,08 166,62 0,05 0,03 32,66 41,28 14,92 1,02

ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)

ХЛЕБ РЖАНОЙ 0,0600 0,0600 3,96 0,72 24,72 121,20 0,10 0,05 17,40 90,00 28,20 2,34

Итого по блюду: 3,96 0,72 24,72 121,20 0,10 0,05 17,40 90,00 28,20 2,34

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,0600 0,0600 4,56 0,54 28,02 135,18 0,10 0,03 13,80 50,40 19,80 1,14

Итого по блюду: 4,56 0,54 28,02 135,18 0,10 0,03 13,80 50,40 19,80 1,14

АПЕЛЬСИН ПОРЦИЯ (Выход: 1 порция N рецепта: 89/2008)

АПЕЛЬСИНЫ 0,2500 0,2500 2,25 0,50 20,25 94,50 0,10 0,08 12,50 150,00 85,00 57,50 32,50 0,75

Итого по блюду: 2,25 0,50 20,25 94,50 0,10 0,08 12,50 150,00 85,00 57,50 32,50 0,75

Обед, итого: 49,32 36,30 174,97 1223,65 0,94 0,76 630,88 240,21 484,09 926,42 250,63 9,92

Полдник

СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200 (Выход: 200 N рецепта: 293/2008)

СОК 1Л 0,2000 0,2000 0,80 22,60 93,60 0,02 0,02 4,00 24,00 22,00 12,00 3,00

Итого по блюду: 0,80 22,60 93,60 0,02 0,02 4,00 24,00 22,00 12,00 3,00

МАННИК (Выход: 80 N рецепта: 245/1995)

НАПИТОК КЕФИР ТЕМА 0,0240 0,0240 0,70 0,60 0,96 12,02 0,01 0,04 2,40 0,14 29,76 15,60 3,60 0,02

МУКА 0,0160 0,0160 1,65 0,21 11,18 53,20 0,03 0,01 2,88 13,76 2,56 0,19

САХАР 0,0240 0,0240 23,95 95,81 0,48 3,20 13,60 2,88 0,07

КРУПА МАННАЯ 0,0160 0,0160 1,65 0,16 10,94 51,81 0,02 0,01 0,08 0,18 0,04 0,01

ЯЙЦО 0,0080 0,0080 0,80 0,74 0,04 10,00 0,01 32,00 1,92 2,40 0,04 0,02

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 0,0080 0,0080 0,06 5,80 0,10 52,87 0,01 0,01 0,14 38,42 45,97 9,12 0,47

СОДА ПИЩЕВАЯ 4,86 7,51 47,17 275,71 0,06 0,07 34,48 0,14 38,42 45,97 9,12 0,47

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ 5,66 7,51 69,77 369,31 0,08 0,09 34,48 4,14 62,42 67,97 21,12 3,47

САХАРНАЯ ПУДРА 0,0645 0,0450 0,18 0,18 4,41 19,98 0,01 0,01 1,35 74,25 4,95 4,05 0,99

Итого по блюду: 4,86 7,51 47,17 275,71 0,06 0,07 34,48 0,14 38,42 45,97 9,12 0,47

Полдник, итого: 5,66 7,51 69,77 369,31 0,08 0,09 34,48 4,14 62,42 67,97 21,12 3,47

УЖИН

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (Выход: 150 N рецепта: 11/2008)

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 0,0645 0,0450 0,18 0,18 4,41 19,98 0,01 0,01 1,35 74,25 4,95 4,05 0,99

ЯБЛОКИ 0,0645 0,0450 0,18 0,18 4,41 19,98 0,01 0,01 1,35 74,25 4,95 4,05 0,99

Итого по блюду: 0,0645 0,0450 0,18 0,18 4,41 19,98 0,01 0,01 1,35 74,25 4,95 4,05 0,99

Итого по блюду: 0,0645 0,0450 0,18 0,18 4,41 19,98 0,01 0,01 1,35 74,25 4,95 4,05 0,99

Стр. 4

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0150	0,0150		14,99										
Вх. рецепт: МОРКОВЬ СЫРАЯ ПФ														
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,1217	0,0915	1,19	0,09	6,59	31,93	0,06	0,06	823,50	4,58	46,67	50,33	34,77	0,64
Итого по блюду:	0,0150	0,0150	1,37	15,26	11,00	186,78	0,07	0,07	824,85	78,83	53,87	55,28	38,82	1,63
БИТОЧЕК РУБЛЕННЫЙ (Выход: 75/50 N рецепта: 189/2008)														
ГОВЯДИНА	0,0810	0,0600	11,16	9,60		131,04	0,04	0,09			5,40	112,80	13,20	1,62
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0130	0,0130	0,99	0,12	6,07	29,29	0,02	0,01			2,99	10,92	4,29	0,25
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	0,0075	0,0075									0,72		0,16	
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0160	0,0160												
Вх. рецепт: СОУС СМЕТАННЫЙ														
СМЕТАНА	0,0250	0,0250	0,70	5,00	0,80	51,00	0,01	0,03	37,50	0,08	21,50	15,00	2,00	0,05
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0250	0,0222									1,00		0,22	
МУКА	0,0013	0,0012	0,13	0,02	0,87	4,16					0,23	1,08	0,20	0,02
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0013	0,0012	0,01	0,91	0,02	8,26			5,00		0,30	0,38	0,01	
СОЛЬ	0,0003	0,0002									0,92	0,19	0,06	0,01
Итого по блюду:	0,0612	0,0612	12,99	15,65	7,76	223,75	0,07	0,13	42,50	0,08	33,06	140,37	20,14	1,95
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (Выход: 180 N рецепта: 227/2008)														
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	0,0612	0,0612	6,73	0,80	43,15	206,67	0,10	0,02			11,63	53,24	9,79	0,98
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0085	0,0085	0,07	6,16	0,11	56,18		0,01	34,00		2,04	2,55	0,04	0,02
СОЛЬ	0,0023	0,0023									8,46	1,73	0,51	0,07
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1080	0,1080									4,86		1,08	
Итого по блюду:	0,0612	0,0612	6,80	6,96	43,26	262,85	0,10	0,03	34,00	0,08	26,99	57,52	11,42	1,07
ЧАЙ С МЕДОМ (Выход: 200/20 N рецепта: 300/2008)														
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1350	0,1350									6,08		1,35	
МЕД	0,0200	0,0200	0,16		16,06	64,88								
Вх. рецепт: ЧАЙ ЗАВАРКА														
ЧАЙ	0,0004	0,0004	0,08		0,03	0,43			0,02	0,04	1,98	3,30	1,76	0,33
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0202	0,0196									0,88		0,20	
Итого по блюду:	0,0600	0,0600	0,24	16,09	65,31	65,31	0,02	0,04	0,02	0,04	8,94	3,30	3,31	0,33
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14
Итого по блюду:	0,0600	0,0600	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03	0,02	0,04	8,94	3,30	3,31	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30 (Выход: 30 N рецепта:)														
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	0,0600	0,0600	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14
Итого по блюду:	0,0600	0,0600	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03	0,02	0,04	8,94	3,30	3,31	0,33

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,0300	0,0300	1,98	0,36	12,36	60,60	0,05	0,02			8,70	45,00	14,10	1,17
Итого по блюду:			1,98	0,36	12,36	60,60	0,05	0,02			8,70	45,00	14,10	1,17
Ужин, итого:			27,94	38,77	118,49	934,47	0,39	0,28	901,37	78,95	145,36	351,87	107,59	7,29

Ужин 2

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (Выход: 250 Н рецепта: 288/2008)

МОЛОКО	0,2600	0,2500	7,05	6,25	11,83	131,75	0,10	0,38	500,00	3,25	300,00	225,00	35,00	0,15
Итого по блюду:			7,05	6,25	11,83	131,75	0,10	0,38	500,00	3,25	300,00	225,00	35,00	0,15
Ужин 2, итого:			7,05	6,25	11,83	131,75	0,10	0,38	500,00	3,25	300,00	225,00	35,00	0,15
День 1, итого:			123,43	124,83	481,00	3540,59	1,73	2,13	2445,73	328,82	1384,89	2062,77	493,10	23,97

День 2

Завтрак

КАША ГЕРКУЛЕС НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (Выход: 200/10 Н рецепта: 109/2008)

КРУПА ГЕРКУЛЕС	0,0300	0,0300	3,30	1,86	15,93	93,66	0,14	0,03			15,60	98,40	38,70	1,08
МОЛОКО	0,1067	0,1067	3,01	2,67	5,05	56,23	0,04	0,16	213,40	1,39	128,04	96,03	14,94	0,06
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0713	0,0693									3,12		0,69	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0100	0,0100	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01	40,00		2,40	3,00	0,05	0,02
САХАР	0,0050	0,0050			4,99	19,96					0,10			0,02
СОЛЬ	0,0010	0,0010									3,68	0,75	0,22	0,03
Итого по блюду:			6,39	11,78	26,10	235,94	0,18	0,20	253,40	1,39	152,94	198,18	54,60	1,21

БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ* (Выход: 25/30 Н рецепта: 367/2008)

ВЕТЧИНА	0,0260	0,0250	5,65	5,23		69,63					5,50	67,00	8,75	0,65
БАТОН ВИНКЛЕР	0,0300	0,0300	2,31	0,90	14,94	77,10	0,05	0,02			6,60	25,50	9,90	0,60
Итого по блюду:			7,96	6,13	14,94	146,73	0,05	0,02			12,10	92,50	18,65	1,25

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (Выход: 200 Н рецепта: 285/2008)

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,0020	0,0020	0,30	0,07	0,14	2,41		0,02			2,00	5,00		0,12
МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	0,0400	0,0400	2,88	3,40	22,40	131,72	0,02	0,15	16,00	0,40	122,80	87,60	13,60	0,08
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1700	0,1700									7,65		1,70	
Итого по блюду:			3,18	3,47	22,54	134,13	0,02	0,17	16,00	0,40	132,45	92,60	15,30	0,20

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 Н рецепта:)

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14
----------------	--------	--------	------	------	-------	--------	------	------	--	--	-------	-------	-------	------

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												

Итого по блюду:														
Завтрак, итого:														
	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03	13,80	50,40	19,80	1,14				
	22,09	21,92	91,60	651,98	0,35	0,42	269,40	1,79	311,29	433,68	108,35	3,80		

Обед

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ (Выход: 100 Н рецепта: 30/2008)

ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	0,0400	0,0250	0,20	0,03	0,40	2,63	0,01	0,01	0,75	1,25	5,75	6,00	3,50	0,15
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0100	0,0100	9,99	89,91										
ЗЕЛЕНЬ	0,0010	0,0010	0,04	0,08	0,50				5,70	1,50	2,45	0,95	0,85	0,02
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ПФ														
КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 (40%)	0,1204	0,0700	1,40	0,28	11,41	53,76	0,08	0,05	1,40	14,00	7,00	40,60	16,10	0,63
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА ОЧИЩЕННЫЙ ПФ														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0119	0,0100	0,14	0,91	4,20		0,01			1,00	3,10	5,80	1,40	0,08
Итого по блюду:														
	1,78	10,30	12,80	151,00	0,10	0,06	7,85	17,75	18,30	53,35	21,85	0,88		

СУП ХАРЧО (Выход: 15/250 Н рецепта: 154/1994)

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0025	0,0025	0,02	1,81	0,03	16,52			10,00		0,60	0,75	0,01	0,01
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0020	0,0020	0,10	0,38	1,90					0,90	0,40	1,36	1,00	0,05
ГОВЯДИНА	0,0403	0,0250	4,65	4,00	54,60		0,02	0,04			2,25	47,00	5,50	0,68
СОЛЬ	0,0040	0,0040									14,72	3,00	0,88	0,12
КРУПА РИСОВАЯ	0,0175	0,0175	1,23	0,18	12,69	57,23	0,01	0,01			1,40	26,25	8,75	0,18
СПЕЦИИ	0,0010	0,0010												
ЧЕСНОК	0,0025	0,0020	0,13		0,10	0,94				0,20	1,20	2,00	0,60	0,03
ЗЕЛЕНЬ	0,0025	0,0020	0,07	0,01	0,16	1,01			11,40		4,90	1,90	1,70	0,04
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА БЛАНШИРОВАННЫЙ ПФ														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0161	0,0135	0,19	1,23	5,67		0,01			1,35	4,19	7,83	1,89	0,11
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0015	0,0015	1,50	13,49										
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ ПФ														
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0294	0,0220	0,29	0,02	1,59	7,70	0,01	0,02	198,45	1,10	11,25	12,13	8,38	0,15
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0011	0,0011	1,12	10,11										
Итого по блюду:														
	6,68	8,64	16,18	169,17	0,05	0,07	219,85	6,55	40,91	102,22	28,71	1,37		

КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ (Выход: 100 Н рецепта: 201/2008)

ГОВЯДИНА	0,1092	0,0810	15,07	12,96		176,90	0,05	0,12		7,29	152,28	17,82	2,19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0080	0,0080	0,61	0,07	3,74	18,02	0,01			1,84	6,72	2,64	0,15	
МОЛОКО	0,0300	0,0300	0,85	0,75	1,42	15,81	0,01	0,05	60,00	0,39	36,00	27,00	4,20	0,02
ЯЙЦО	0,0060	0,0060	0,60	0,55	0,03	7,50		0,06		0,13	0,46	0,03	0,01	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0020	0,0020	0,02	1,45	0,03	13,22		8,00		0,48	0,60	0,01		
СОЛЬ	0,0020	0,0020						7,36	1,50		0,44		0,06	

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												

СПЕЦИИ 0,0005 0,0005

Итого по блюду: 17,15 15,78 5,22 231,45 0,07 0,17 68,06 0,39 53,10 188,56 25,14 2,43

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (Выход: 180 Н рецепта: 92/2008)

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0032	0,0032	3,20	0,01	0,29	28,77	0,02	0,02	20,52	5,40	8,82	3,42	3,06	0,07
ЗЕЛЕНЬ	0,0040	0,0036	0,13	0,01	0,29	1,81				0,05	0,30	0,50	0,15	0,01
ЧЕСНОК	0,0007	0,0005	0,03	0,03	0,03	0,23					4,78	0,98	0,29	0,04
СОЛЬ	0,0013	0,0013												
СПЕЦИИ	0,0005	0,0005												

Вх. рецепт: КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ПФ
КАПУСТА БК 0,0630 0,0504 0,91 0,05 2,37 13,56 0,02 0,02 22,68 24,19 15,62 8,06 0,30

Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СЫРОЙ ПФ
КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 (40%) 0,1202 0,0720 1,44 0,29 11,74 55,30 0,09 0,05 1,44 7,20 41,76 16,56 0,65

Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА БЛАНШИРОВАННЫЙ ПФ
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 0,0232 0,0194 0,27 2,16 1,77 8,16 0,01 0,01 1,94 6,03 11,28 2,72 0,16
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ 0,0022 0,0021 0,03 0,16 0,16 0,76 0,18 0,56 1,04 0,25 0,01

Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА ОЧИЩЕННЫЙ ПФ
ЛУК РЕПЧАТЫЙ 0,0021 0,0018 0,03 0,16 0,16 0,76 0,02 0,02 285,77 1,59 16,19 17,46 12,07 0,22

Вх. рецепт: МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ ПФ
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%) 0,0423 0,0317 0,41 0,03 2,29 11,08 0,02 0,02 43,11 0,24 2,44 2,63 1,82 0,03
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ 0,0016 0,0016 1,62 0,34 0,34 1,67 0,06 0,16 0,24 2,44 2,63 1,82 0,03

Вх. рецепт: МОРКОВЬ СЫРАЯ ПФ
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%) 0,0064 0,0047 0,06 0,04 0,04 1,67 0,31 0,04 2,09 9,96 0,01 0,66

Вх. рецепт: СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА 0,0659 0,0658 0,31 0,04 2,09 9,96 0,01 0,01 2,97 0,54 2,58 0,48 0,04
МУКА 0,0030 0,0029 0,012 0,011 4,41 0,90 0,26 0,03

СОЛЬ 0,0012 0,0011 0,43 1,71 8,55 0,01 0,02 4,04 1,80 6,11 4,49 0,21
ТОМАТНАЯ ПАСТА 0,0090 0,0089 1,20 4,78 0,02 0,02

САХАР 0,0012 0,0011 1,20 4,78 0,02 0,02

СПЕЦИИ 0,0001 0,0000 4,02 7,40 23,99 178,62 0,16 0,11 350,84 50,52 80,25 104,28 50,87 1,77

Итого по блюду: 4,02 7,40 23,99 178,62 0,16 0,11 350,84 50,52 80,25 104,28 50,87 1,77
СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200 (Выход: 200 Н рецепта: 293/2008)

СОК 1Л 0,2000 0,2000 0,80 22,60 93,60 0,02 0,02 4,00 24,00 22,00 12,00 3,00

Итого по блюду: 0,80 22,60 93,60 0,02 0,02 4,00 24,00 22,00 12,00 3,00

ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60 (Выход: 60 Н рецепта:)

ХЛЕБ РЖАНОЙ 0,0600 0,0600 3,96 0,72 24,72 121,20 0,10 0,05 17,40 90,00 28,20 2,34

Итого по блюду: 3,96 0,72 24,72 121,20 0,10 0,05 17,40 90,00 28,20 2,34

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14
Итого по блюду:	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03					13,80	50,40	19,80	1,14

Обед, итого: 38,95 43,38 133,53 1080,22 0,60 0,51 646,60 79,21 247,76 610,81 186,57 12,93

Полдник

НАПИТОК ИЗ СМОРОДИНЫ (Выход: 200 N рецепта: 290/2008)

СМОРОДИНА	0,0263	0,0250	0,25	0,01	2,00	9,05								
САХАР	0,0250	0,0250			24,95	99,80					0,50			0,08
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,2010	0,1510									6,80		1,51	

Итого по блюду: 0,25 0,01 26,95 108,85
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 75 (Выход: 75 N рецепта: 330/2008)

МУКА	0,0019	0,0019	0,20	0,02	1,33	6,32					0,34	1,63	0,30	0,02
ЯЙЦО	0,0025	0,0025	0,25	0,23	0,01	3,13			0,03		0,06	0,19	0,01	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0003	0,0003		0,30		2,70								

Вх. рецепт: ТЕСТО ДРОЖЖЕВОЕ

МУКА	0,0371	0,0371	3,82	0,48	25,94	123,40	0,06	0,01			6,68	31,92	5,94	0,45
САХАР	0,0020	0,0019			1,97	7,86					0,04			0,01
СОЛЬ	0,0005	0,0004									1,70	0,35	0,10	0,01
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0017	0,0016		1,68		15,10								
ЯЙЦО ШТ	0,0434	0,0434												
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,0011	0,0011	0,14	0,03	0,02	0,92	0,01	0,01			0,30	4,40	0,56	0,04
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0162	0,0162									0,73		0,16	

Вх. рецепт: ФАРШ ТВОРОЖНЫЙ

ТВОРОГ	0,0253	0,0250	4,19	2,26	0,50	39,09	0,01	0,07	12,54	0,13	41,14	55,19	5,77	0,10
САХАР	0,0029	0,0028			2,87	11,50					0,06			0,01
МУКА	0,0013	0,0012	0,13	0,02	0,89	4,26					0,23	1,10	0,20	0,02
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0013	0,0012	0,01	0,93	0,02	8,46			5,12		0,31	0,38	0,01	
СОЛЬ	0,0002	0,0001									0,59	0,12	0,04	
ЯЙЦО	0,0032	0,0032	0,32	0,29	0,02	4,00			0,03		0,07	0,25	0,02	

Итого по блюду: 9,06 6,24 33,57 226,74 0,08 0,09 17,72 0,13 52,25 95,53 13,11 0,66
Полдник, итого: 9,31 6,25 60,52 335,59 0,08 0,09 17,72 0,13 59,55 95,53 14,62 0,74

Ужин

САЛАТ ИЗ Б/К КАПУСТЫ С ЯЙЦОМ (Выход: 100/0,5шт N рецепта: 4/139/2008)

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0100	0,0100		9,99		89,91								
--------------------	--------	--------	--	------	--	-------	--	--	--	--	--	--	--	--

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
САХАР	0,0050	0,0050			4,99	19,96					0,10			0,02
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ	0,0001	0,0001												
СОЛЬ	0,0010	0,0010										0,75	0,22	0,03
ЯЙЦО	0,0200	0,0200	2,00	1,84	0,11	25,01			0,20			1,54	0,10	0,02
Вх. рецепт: КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ПФ														
КАПУСТА Б/К	0,1425	0,1140	2,05	0,11	5,36	30,67	0,03	0,05		51,30	54,72	35,34	18,24	0,68
Итого по блюду:			4,05	11,94	10,46	165,55	0,03	0,05	0,20	51,30	58,94	37,63	18,56	0,75
КОПЛЕТА КУРИНАЯ (Выход: 100 N рецепта: 209/2012)														
МОЛОКО	0,0257	0,0257	0,73	0,64	1,22	13,55	0,01	0,04	51,42	0,33	30,85	23,14	3,60	0,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0100	0,0185	1,41	0,17	8,67	41,84	0,03	0,01			4,27	15,60	6,13	0,35
ЦЫПЛЕНОК ФИЛЕ	0,0743	0,0742	13,52	13,67	0,52	179,19	0,07	0,11	29,72	1,49	11,89	122,58	13,37	1,19
Итого по блюду:			15,66	14,48	10,41	234,58	0,11	0,16	81,14	1,82	47,01	161,32	23,10	1,56
РИС ОТВАРНОЙ (Выход: 180 N рецепта: 225/2008)														
СОЛЬ	0,0013	0,0013										0,98	0,29	0,04
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0085	0,0085	0,07	6,16	0,11	56,18		0,01	34,00		2,04	2,55	0,04	0,02
КРУПА РИСОВАЯ	0,0648	0,0648	4,54	0,65	46,98	211,90	0,05	0,03			5,18	97,20	32,40	0,65
Итого по блюду:			4,61	6,81	47,09	268,08	0,05	0,04	34,00		12,00	100,73	32,73	0,71
ЧАЙ С ДЖЕМОМ (Выход: 200/20 N рецепта: 300/2008)														
САХАР	0,0150	0,0150			14,97	59,88					0,30			0,05
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1350	0,1350									6,08		1,35	
ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ	0,0200	0,0200	0,08		13,06	52,56				0,10	2,80	1,80	1,40	0,26
Вх. рецепт: ЧАЙ ЗАВАРКА														
ЧАЙ	0,0004	0,0004	0,08		0,03	0,43			0,02	0,04	1,98	3,30	1,76	0,33
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0202	0,0196									0,88		0,20	
Итого по блюду:			0,16		28,06	112,87			0,02	0,14	12,04	5,10	4,71	0,64
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14
Итого по блюду:			4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14
Ужин, итого:			29,04	33,77	124,04	916,26	0,29	0,28	115,36	53,26	143,79	355,18	98,90	4,80
НАПИТОК БИО-БАЛАНС 330 (Выход: 1 шт N рецепта: 272/2008)														
НАПИТОК БИО-БАЛАНС	0,3300	0,3300	9,57	8,25	13,20	165,33	0,10	0,50	33,00	1,98	409,20	313,50	49,50	0,33

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
Итого по блюду:	9,57	8,25	13,20	165,33	0,10	0,50	33,00	1,98	409,20	313,50	49,50	0,33		
Ужин 2, итого:	9,57	8,25	13,20	165,33	0,10	0,50	33,00	1,98	409,20	313,50	49,50	0,33		
День 2, итого:	108,96	113,57	422,89	3149,38	1,42	1,80	1082,08	136,37	1171,59	1808,70	457,94	22,60		

День 3

Завтрак

БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ* (Выход: 25/30 N рецепта: 367/2008)

ВЕТЧИНА	0,0260	0,0250	5,65	5,23	69,63	5,50	67,00	8,75	0,65			
БАТОН ВИНКЛЕР	0,0300	0,0300	2,31	0,90	14,94	77,10	0,05	0,02	6,60	25,50	9,90	0,60
Итого по блюду:	7,96	6,13	14,94	146,73	0,05	0,02	12,10	92,50	18,65	1,25		

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (Выход: 165/5 N рецепта: 284/1994)

ЯЙЦО	0,1200	0,1200	12,00	11,04	0,67	150,05	0,02	1,20	2,64	9,22	0,58	0,12
МОЛОКО	0,0450	0,0450	1,27	1,13	2,13	23,72	0,02	0,07	90,00	40,50	6,30	0,03
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0070	0,0070	6,99	62,94								
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,0050	0,04	3,63	0,07	33,05	0,01	20,00	1,20	1,50	0,03	0,01
СОЛЬ	0,0010	0,0010							3,68	0,75	0,22	0,03
Итого по блюду:	13,31	22,79	2,87	269,76	0,02	0,10	111,20	0,59	61,52	51,97	7,13	0,19

КАКАО С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ (Выход: 200 N рецепта: 270/2008)

КАКАО	0,0030	0,0030	0,73	0,53	0,95	11,41	0,01	0,60	1,65	19,65	5,73	0,44	
САХАР	0,0200	0,0200	19,96	79,84					0,40			0,06	
МОЛОКО	0,1000	0,1000	2,82	2,50	4,73	52,70	0,04	0,15	200,00	1,30	120,00	90,00	0,06
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1100	0,1100							4,95		1,10		
Итого по блюду:	3,55	3,03	25,64	143,95	0,04	0,16	200,60	1,30	127,00	109,65	20,83	0,56	

ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ 30 (Выход: 30 N рецепта:)

ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ	0,0200	0,0200	0,08	13,06	52,56				0,10	2,80	1,80	1,40	0,26
Итого по блюду:	0,08		13,06	52,56				0,10	2,80	1,80	1,40	0,26	

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03	13,80	50,40	19,80	1,14
Итого по блюду:	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03	13,80	50,40	19,80	1,14		

Завтрак, итого:

Обед

Завтрак, итого:	29,46	32,49	84,53	748,18	0,21	0,31	311,80	1,99	217,22	306,32	67,81	3,40
------------------------	-------	-------	-------	--------	------	------	--------	------	--------	--------	-------	------

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
САЛАТ ИЗ Б/К КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ (Выход: 100 Н рецепта: 4/2008)														
КАПУСТА Б/К	0,1060	0,0840	1,51	0,08	3,95	22,60	0,03	0,03		37,80	40,32	26,04	13,44	0,50
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0100	0,0100	9,99			89,91								
САХАР	0,0050	0,0050			4,99	19,96					0,10			0,02
СОЛЬ	0,0010	0,0010									3,68	0,75	0,22	0,03
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ	0,0001	0,0001												
МОРКОВЬ 01.09-31.12 (20%)	0,0130	0,0100	0,13	0,01	0,72	3,49	0,01	0,01	90,00	0,50	5,10	5,50	3,80	0,07
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0050	0,0050								0,23			0,05	
Итого по блюду:			1,64	10,08	9,66	135,96	0,04	0,04	90,00	38,30	49,43	32,29	17,51	0,62

БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ (Выход: 12,5/250/12,5/1 Н рецепта: 36/2008)														
ГОВЯДИНА	0,0200	0,0200	3,72	3,20		43,68	0,01	0,03			1,80	37,60	4,40	0,54
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0030	0,0030	3,00			26,97								
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0030	0,0030	0,14		0,57	2,86		0,01		1,35	0,60	2,04	1,50	0,07
САХАР	0,0025	0,0025			2,50	9,98				0,05				0,01
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1400	0,1400								6,30			1,40	
СОЛЬ	0,0025	0,0025								9,20	1,88		0,55	0,07
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ	0,0003	0,0003												
ЗЕЛЕНЬ	0,0010	0,0010	0,04		0,08	0,50			5,70	1,50	2,45	0,95	0,85	0,02
Вх. рецепт: КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ПФ														
КАПУСТА Б/К	0,0250	0,0200	0,36	0,02	0,94	5,38	0,01	0,01		9,00	9,60	6,20	3,20	0,12
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СЫРОЙ ПФ														
КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 (40%)	0,0334	0,0200	0,40	0,08	3,26	15,36	0,02	0,01	0,40	4,00	2,00	11,60	4,60	0,18
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА БЛАНШИРОВАННЫЙ ПФ														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0121	0,0101	0,14		0,92	4,25	0,01			1,01	3,14	5,87	1,42	0,08
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0011	0,0011		1,12		10,11								
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ ПФ														
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0196	0,0147	0,19	0,01	1,06	5,13	0,01	0,01	132,30	0,74	7,50	8,09	5,59	0,10
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0008	0,0007		0,75		6,74								
Вх. рецепт: СВЕКЛА СЫРАЯ ПФ														
СВЕКЛА 01.01-31.08 (25%)	0,0532	0,0400	0,60	0,04	3,64	17,32	0,01	0,02	0,40	4,00	14,80	17,20	8,80	0,56
Итого по блюду:			5,59	8,22	12,97	148,28	0,07	0,09	138,80	21,60	57,44	91,43	32,31	1,75

КУРА ОТВАРНАЯ* (Выход: 100/5 Н рецепта: 212/2008)														
ЦЫПЛЕНОК БЕДРО	0,2115	0,1500	28,05	24,15	0,75	332,55	0,11	0,23	105,00		24,00	247,50	27,00	2,40
МОРКОВЬ 01.09-31.12 (20%)	0,0075	0,0060	0,08	0,01	0,43	2,09			54,00	0,30	3,06	3,30	2,28	0,04
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0075	0,0075	0,06	5,44	0,10	49,57		0,01	30,00	1,80	2,25	0,04	0,04	0,02
Итого по блюду:			28,19	29,60	1,28	384,21	0,11	0,24	189,00	0,30	28,86	253,05	29,32	2,46

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180 (Выход: 180 N рецепта: 239/2008)

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0070	0,0070	0,06	5,08	0,09	46,26	0,01	28,00			1,68	2,10	0,04	0,01
СОЛЬ	0,0048	0,0048									17,66	3,60	1,06	0,14
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СЫРОЙ ПФ														
КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 (40%)	0,3347	0,2004	4,01	0,80	32,67	153,91	0,24	0,14	4,01	40,08	20,04	116,23	46,09	1,80

Итого по блюду:
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (Выход: 200 N рецепта: 280/2008)

КУРАГА	0,0200	0,0370	1,92	20,35	89,10	0,04	0,07	129,50	1,48	59,20	54,02	38,85	1,18
САХАР	0,0200	0,0200		19,96	79,84					0,40			0,06
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1900	0,1430								6,44		1,43	

Итого по блюду:
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)

ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,0600	0,0600	3,96	0,72	24,72	121,20	0,10	0,05		17,40	90,00	28,20	2,34
-------------	--------	--------	------	------	-------	--------	------	------	--	-------	-------	-------	------

Итого по блюду:
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03		13,80	50,40	19,80	1,14
----------------	--------	--------	------	------	-------	--------	------	------	--	-------	-------	-------	------

Итого по блюду:
ЯБЛОКО (Выход: 250 N рецепта: 89/2008)

ЯБЛОКИ	0,2500	0,2500	1,00	1,00	24,50	111,00	0,08	0,05	7,50	412,50	40,00	27,50	22,50	5,50
--------	--------	--------	------	------	-------	--------	------	------	------	--------	-------	-------	-------	------

Итого по блюду:
Обед, итого:

	50,93		56,04	174,22	1404,94	0,78	0,72	586,81	514,26	312,35	720,62	237,11	17,00
--	-------	--	-------	--------	---------	------	------	--------	--------	--------	--------	--------	-------

Полдник

СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200 (Выход: 200 N рецепта: 293/2008)

СОК 1Л	0,2000	0,2000	0,80	22,60	93,60	0,02	0,02		4,00	24,00	22,00	12,00	3,00
--------	--------	--------	------	-------	-------	------	------	--	------	-------	-------	-------	------

Итого по блюду:
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (Выход: 100 N рецепта:)

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	0,80		0,80	22,60	93,60	0,02	0,02		4,00	24,00	22,00	12,00	3,00
-------------------	------	--	------	-------	-------	------	------	--	------	-------	-------	-------	------

МУКА

МУКА	0,0560	0,0560	5,77	0,73	39,14	186,20	0,10	0,02		10,08	48,16	8,96	0,67
------	--------	--------	------	------	-------	--------	------	------	--	-------	-------	------	------

ВОДА ДЛЯ НАПИТКА

ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0200	0,0200								0,90		0,20	
------------------	--------	--------	--	--	--	--	--	--	--	------	--	------	--

САХАР

САХАР	0,0220	0,0220		21,96	87,82					0,44			0,07
-------	--------	--------	--	-------	-------	--	--	--	--	------	--	--	------

ЯЙЦО

ЯЙЦО	0,0076	0,0076	0,76	0,70	0,04	9,50		0,08		0,17	0,58	0,04	0,01
------	--------	--------	------	------	------	------	--	------	--	------	------	------	------

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
СОЛЬ	0,0003	0,0003									1,10	0,23	0,07	0,01
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,0004	0,0004	0,05	0,01	0,01	0,33					0,11	1,60	0,20	0,01
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0140	0,0140	0,11	10,15	0,18	92,53		0,02	56,00		3,36	4,20	0,07	0,03
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0001	0,0000		0,05		0,45								
Итого по блюду:			6,69	11,64	61,33	376,83	0,10	0,04	56,08		16,16	54,77	9,54	0,80
Полдник, итого:			7,49	11,64	83,93	470,43	0,12	0,06	56,08	4,00	40,16	76,77	21,54	3,80

Ужин

СЕЛЬДЬ С ОТВАРНЫМ КАРТОФЕЛЕМ (Выход: 30/100 N рецепта: 34/2008)

РЫБА СЕЛЬДЬ С/С	0,0630	0,0300	5,10	2,55		43,35	0,01	0,04	6,00	0,24	24,00	81,00	12,00	0,72
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0070	0,0070		6,99		62,94								
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СЫРОЙ ПФ														
КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 (40%)	0,1253	0,0750	1,50	0,30	12,23	57,60	0,09	0,05	1,50	15,00	7,50	43,50	17,25	0,68
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА ОЧИЩЕННЫЙ ПФ														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0214	0,0180	0,25		1,64	7,56	0,01		1,80	1,80	5,58	10,44	2,52	0,14
Итого по блюду:			6,85	9,84	13,87	171,45	0,11	0,09	7,50	17,04	37,08	134,94	31,77	1,54

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ "ЁЖИКИ" 70/30 (Выход: 70/30 N рецепта: 202/2008)

ГОВЯДИНА	0,0440	0,0440	8,18	7,04		96,10	0,03	0,07			3,96	82,72	9,68	1,19
КРУПА РИСОВАЯ	0,0060	0,0060	0,42	0,06	4,35	19,62					0,48	9,00	3,00	0,06
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0070	0,0070									0,32		0,07	
МУКА	0,0050	0,0050	0,52	0,07	3,50	16,63	0,01				0,90	4,30	0,80	0,06
СОЛЬ	0,0040	0,0040									14,72	3,00	0,88	0,12
СПЕЦИИ	0,0005	0,0005												
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0060	0,0060	0,05	4,35	0,08	39,65		0,01	24,00		1,44	1,80	0,03	0,01
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА БЛАНШИРОВАННЫЙ ПФ														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0169	0,0141	0,20		1,29	5,95	0,01			1,42	4,39	8,22	1,98	0,11
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0016	0,0015		1,57		14,16								

Вх. рецепт: СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ

СМЕТАНА	0,0150	0,0150	0,42	3,00	0,48	30,60		0,02	22,50	0,05	12,90	9,00	1,20	0,03
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0090	0,0103									0,47		0,10	
МУКА	0,0008	0,0007	0,08	0,01	0,52	2,49			3,00		0,14	0,65	0,12	0,01
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0008	0,0007	0,01	0,54	0,01	4,96					0,18	0,23	0,03	
СОЛЬ	0,0002	0,0001									0,55	0,11	0,03	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0030	0,0030	0,14		0,57	2,86		0,01		1,35	0,60	2,04	1,50	0,07
Итого по блюду:			10,02	16,64	10,80	233,02	0,05	0,11	49,50	2,82	41,05	121,07	19,39	1,66

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (Выход: 180 N рецепта: 194/2008)

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	0,0522	0,0522	5,74	0,68	36,80	176,28	0,09	0,02			9,92	45,41	8,35	0,84
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0036	0,0036	0,03	2,61	0,05	23,79			14,40		0,86	1,08	0,02	0,01
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0248	0,0198	0,26	0,02	1,43	6,91	0,01	0,01	178,20	0,99	10,10	10,89	7,52	0,14
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0090	0,0090	0,43	1,71	8,57	8,57	0,01	0,02		4,05	1,80	6,12	4,50	0,21
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0054	0,0054	0,04	3,92	0,07	35,69			21,60		1,30	1,62	0,03	0,01
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА ОЧИЩЕННЫЙ ПФ														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0298	0,0250	0,35	2,28	10,50	10,50	0,01	0,01		2,50	7,75	14,50	3,50	0,20
Итого по блюду:			6,85	7,23	42,34	261,74	0,12	0,07	214,20	7,54	31,73	79,62	23,92	1,41
ЧАЙ С МЕДОМ (Выход: 200/20 N рецепта: 300/2008)														
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1350	0,1350									6,08			1,35
МЕД	0,0200	0,0200	0,16		16,06	64,88								
Вх. рецепт: ЧАЙ ЗАВАРКА														
ЧАЙ	0,0004	0,0004	0,08	0,03	0,03	0,43			0,02	0,04	1,98	3,30	1,76	0,33
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0202	0,0196									0,88		0,20	
Итого по блюду:			0,24	16,09	65,31	65,31			0,02	0,04	8,94	3,30	3,31	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)														
ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,0600	0,0600	3,96	0,72	24,72	121,20	0,10	0,05			17,40	90,00	28,20	2,34
Итого по блюду:			3,96	0,72	24,72	121,20	0,10	0,05			17,40	90,00	28,20	2,34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14
Итого по блюду:			4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14
Ужин, итого:			32,48	34,97	135,84	987,90	0,48	0,35	271,22	27,44	150,00	479,33	126,39	8,42
Ужин 2														
НАПИТОК КЕФИР 250 (Выход: 250 N рецепта: 272/2008)														
НАПИТОК КЕФИР ТЁМА	0,2560	0,2500	7,25	6,25	10,00	125,25	0,08	0,38	25,00	1,50	310,00	162,50	37,50	0,25
Итого по блюду:			7,25	6,25	10,00	125,25	0,08	0,38	25,00	1,50	310,00	162,50	37,50	0,25
Ужин 2, итого:			7,25	6,25	10,00	125,25	0,08	0,38	25,00	1,50	310,00	162,50	37,50	0,25
День 3, итого:			127,61	141,39	488,52	3736,70	1,67	1,82	1250,91	549,19	1029,73	1745,54	490,35	32,87

День 4

Завтрак

СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ (Выход: 1порция N рецепта: 205/2008)

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
САЛАТ ИЗ Б/К КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ (Выход: 100 Н рецепта: 4/2008)														
КАПУСТА Б/К	0,1060	0,0840	1,51	0,08	3,95	22,60	0,03	0,03		37,80	40,32	26,04	13,44	0,50
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0100	0,0100	9,99			89,91								
САХАР	0,0050	0,0050			4,99	19,96					0,10			0,02
СОЛЬ	0,0010	0,0010									3,68	0,75	0,22	0,03
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ	0,0001	0,0001												
МОРКОВЬ 01.09-31.12 (20%)	0,0130	0,0100	0,13	0,01	0,72	3,49	0,01	0,01	90,00	0,50	5,10	5,50	3,80	0,07
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0050	0,0050								0,23			0,05	
Итого по блюду:			1,64	10,08	9,66	135,96	0,04	0,04	90,00	38,30	49,43	32,29	17,51	0,62

БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ (Выход: 12,5/250/12,5/1 Н рецепта: 36/2008)

ГОВЯДИНА	0,0200	0,0200	3,72	3,20		43,68	0,01	0,03			1,80	37,60	4,40	0,54
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0030	0,0030	3,00			26,97								
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0030	0,0030	0,14		0,57	2,86		0,01		1,35	0,60	2,04	1,50	0,07
САХАР	0,0025	0,0025			2,50	9,98				0,05				0,01
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1400	0,1400								6,30			1,40	
СОЛЬ	0,0025	0,0025								9,20	1,88		0,55	0,07
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ	0,0003	0,0003												
ЗЕЛЕНЬ	0,0010	0,0010	0,04		0,08	0,50			5,70	1,50	2,45	0,95	0,85	0,02
Вх. рецепт: КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ПФ														
КАПУСТА Б/К	0,0250	0,0200	0,36	0,02	0,94	5,38	0,01	0,01		9,00	9,60	6,20	3,20	0,12
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СЫРОЙ ПФ														
КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 (40%)	0,0334	0,0200	0,40	0,08	3,26	15,36	0,02	0,01	0,40	4,00	2,00	11,60	4,60	0,18
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА БЛАНШИРОВАННЫЙ ПФ														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0121	0,0101	0,14		0,92	4,25	0,01			1,01	3,14	5,87	1,42	0,08
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0011	0,0011		1,12		10,11								
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ ПФ														
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0196	0,0147	0,19	0,01	1,06	5,13	0,01	0,01	132,30	0,74	7,50	8,09	5,59	0,10
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0008	0,0007		0,75		6,74								
Вх. рецепт: СВЕКЛА СЫРАЯ ПФ														
СВЕКЛА 01.01-31.08 (25%)	0,0532	0,0400	0,60	0,04	3,64	17,32	0,01	0,02	0,40	4,00	14,80	17,20	8,80	0,56
Итого по блюду:			5,59	8,22	12,97	148,28	0,07	0,09	138,80	21,60	57,44	91,43	32,31	1,75

КУРА ОТВАРНАЯ* (Выход: 100/5 Н рецепта: 212/2008)

ЦЫПЛЕНОК БЕДРО	0,2115	0,1500	28,05	24,15	0,75	332,55	0,11	0,23	105,00		24,00	247,50	27,00	2,40
МОРКОВЬ 01.09-31.12 (20%)	0,0075	0,0060	0,08	0,01	0,43	2,09			54,00	0,30	3,06	3,30	2,28	0,04
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0075	0,0075	0,06	5,44	0,10	49,57		0,01	30,00		1,80	2,25	0,04	0,02
Итого по блюду:			28,19	29,60	1,28	384,21	0,11	0,24	189,00	0,30	28,86	253,05	29,32	2,46

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180 (Выход: 180 N рецепта: 239/2008)

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0070	0,0070	0,06	5,08	0,09	46,26		0,01	28,00		1,68	2,10	0,04	0,01
СОЛЬ	0,0048	0,0048									17,66	3,60	1,06	0,14

Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СЫРОЙ ПФ

КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 (40%)	0,3347	0,2004	4,01	0,80	32,67	153,91	0,24	0,14	4,01	40,08	20,04	116,23	46,09	1,80
-----------------------------	--------	--------	------	------	-------	--------	------	------	------	-------	-------	--------	-------	------

Итого по блюду:

КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (Выход: 200 N рецепта: 280/2008)	4,07	5,88	32,76	200,17	0,24	0,15	32,01	40,08	39,38	121,93	47,19	1,95
--	------	------	-------	--------	------	------	-------	-------	-------	--------	-------	------

КУРАГА	0,0200	0,0370	1,92	20,35	89,10	0,04	0,07	129,50	1,48	59,20	54,02	38,85	1,18
САХАР	0,0200	0,0200		19,96	79,84				0,40				0,06
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1900	0,1430							6,44		1,43		

Итого по блюду:

ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)	1,92	40,31	168,94	0,04	0,07	129,50	1,48	66,04	54,02	40,28	1,24
--	------	-------	--------	------	------	--------	------	-------	-------	-------	------

ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,0600	0,0600	3,96	0,72	24,72	121,20	0,10	0,05	17,40	90,00	28,20	2,34
-------------	--------	--------	------	------	-------	--------	------	------	-------	-------	-------	------

Итого по блюду:

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)	3,96	0,72	24,72	121,20	0,10	0,05	17,40	90,00	28,20	2,34
--	------	------	-------	--------	------	------	-------	-------	-------	------

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03	13,80	50,40	19,80	1,14
----------------	--------	--------	------	------	-------	--------	------	------	-------	-------	-------	------

Итого по блюду:

ЯБЛОКО (Выход: 250 N рецепта: 89/2008)	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03	13,80	50,40	19,80	1,14
---	------	------	-------	--------	------	------	-------	-------	-------	------

ЯБЛОКИ	0,2500	0,2500	1,00	1,00	24,50	111,00	0,08	0,05	7,50	412,50	27,50	22,50	5,50
--------	--------	--------	------	------	-------	--------	------	------	------	--------	-------	-------	------

Итого по блюду:

Обед, итого:	1,00	24,50	111,00	0,08	0,05	7,50	412,50	40,00	27,50	22,50	5,50
---------------------	------	-------	--------	------	------	------	--------	-------	-------	-------	------

Полдник

СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200 (Выход: 200 N рецепта: 293/2008)

СОК 1Л	0,2000	0,2000	0,80	22,60	93,60	0,02	0,02	4,00	24,00	22,00	12,00	3,00
--------	--------	--------	------	-------	-------	------	------	------	-------	-------	-------	------

Итого по блюду:

Крендель Сахарный (Выход: 100 N рецепта:)	0,80	22,60	93,60	0,02	0,02	4,00	24,00	22,00	12,00	3,00
---	------	-------	-------	------	------	------	-------	-------	-------	------

МУКА	0,0560	0,0560	5,77	0,73	39,14	186,20	0,10	0,02	10,08	48,16	8,96	0,67
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0200	0,0200							0,90		0,20	
САХАР	0,0220	0,0220		21,96	87,82				0,44		0,07	
ЯЙЦО	0,0076	0,0076	0,76	0,70	0,04	9,50		0,08	0,17	0,58	0,04	0,01

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
СОСИСКИ МОЛ	0,0625	0,0612	6,73	14,63	0,98	162,49	0,12	0,12			21,42	97,31	12,24	1,10
СОЛЬ	0,0010	0,0010									3,68	0,75	0,22	0,03
Итого по блюду:			6,73	14,63	0,98	162,49	0,12	0,12			25,10	98,06	12,46	1,13
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Выход: 180 N рецепта: 221/2008)														
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	0,0707	0,0707	7,78	0,85	49,00	234,72	0,21	0,07			28,28	184,53	42,42	3,11
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1080	0,0949									4,27		0,95	
СОЛЬ	0,0023	0,0023									8,46	1,73	0,51	0,07
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0121	0,0121	0,10	8,77	0,16	79,97		0,01	48,40		2,90	3,63	0,06	0,02
Итого по блюду:			7,88	9,62	49,16	314,69	0,21	0,08	48,40		43,91	189,89	43,94	3,20
СЫР 30GR (Выход: 30 N рецепта: 366/2008)														
СЫР	0,0310	0,0300	7,56	7,89		101,25	0,01	0,11	69,00	0,90	270,00	150,00	15,00	0,36
Итого по блюду:			7,56	7,89		101,25	0,01	0,11	69,00	0,90	270,00	150,00	15,00	0,36
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (Выход: 200 N рецепта: 285/2008)														
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,0020	0,0020	0,30	0,07	0,14	2,41		0,02			2,00	5,00		0,12
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	0,0400	0,0400	2,88	3,40	22,40	131,72	0,02	0,15	16,00	0,40	122,80	87,60	13,60	0,08
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1700	0,1700									7,65		1,70	
Итого по блюду:			3,18	3,47	22,54	134,13	0,02	0,17	16,00	0,40	132,45	92,60	15,30	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14
Итого по блюду:			4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30 (Выход: 30 N рецепта:)														
ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,0300	0,0300	1,98	0,36	12,36	60,60	0,05	0,02			8,70	45,00	14,10	1,17
Итого по блюду:			1,98	0,36	12,36	60,60	0,05	0,02			8,70	45,00	14,10	1,17
Завтрак, итого:			31,89	36,51	113,06	908,34	0,51	0,53	133,40	1,30	493,96	625,95	120,60	7,20
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ (Выход: 150 N рецепта: 25/2008)														
СВЕКЛА 01.09-31.12 (20%)	0,1152	0,0975	1,46	0,10	8,87	42,22	0,02	0,04	0,98	9,75	36,08	41,93	21,45	1,37
ЧЕРНОСЛИВ Б/К	0,0375	0,0375	0,86		21,90	91,05	0,01	0,04	22,50	1,13	30,00	31,13	38,25	1,13
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0150	0,0150		14,99		134,87								
СОЛЬ	0,0015	0,0015									5,52	1,13	0,33	0,04
Итого по блюду:			2,32	15,09	30,77	268,14	0,03	0,08	23,48	10,88	71,60	74,19	60,03	2,54

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ С МЯСОМ (Выход: 250/12,5 N рецепта: 136/1996)														
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1875	0,1875									8,44			1,88
ГОВЯДИНА	0,0403	0,0250	4,65	4,00		54,60	0,02	0,04			2,25	47,00	5,50	0,68
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0120	0,0100	0,14		0,91	4,20	0,01			1,00	3,10	5,80	1,40	0,08
КРУПА РИСОВАЯ	0,0050	0,0050	0,35	0,05	3,63	16,35					0,40	7,50	2,50	0,05
СОЛЬ	0,0025	0,0025									9,20	1,88	0,55	0,07
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0063	0,0063		6,29		56,64								
СПЕЦИИ	0,0006	0,0005												
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СЫРОЙ ПФ														
КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 (40%)	0,2790	0,1670	3,34	0,67	27,23	128,29	0,20	0,12	3,34	33,41	16,70	96,88	38,42	1,50
Вх. рецепт: МОРКОВЬ СЫРАЯ ПФ														
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0177	0,0133	0,17	0,01	0,96	4,65	0,01	0,01	119,97	0,67	6,80	7,33	5,07	0,09
Итого по блюду:			8,65	11,02	32,73	264,73	0,24	0,17	123,31	35,08	46,89	166,39	55,32	2,47
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ(ГОРБУША) В МОЛОКЕ (Выход: 150 N рецепта: 165/2008)														
СОЛЬ	0,0045	0,0045									16,56	3,38	0,99	0,13
СПЕЦИИ	0,0002	0,0002												
РЫБА ХЕК ФИЛЕ	0,2130	0,1500	24,90	3,30		129,30	0,18	0,15	15,00	0,75	45,00	360,00	52,50	1,05
МОЛОКО	0,0600	0,0600	1,69	1,50	2,84	31,62	0,02	0,09	120,00	0,78	72,00	54,00	8,40	0,04
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА ОЧИЩЕННЫЙ ПФ														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0071	0,0060	0,08		0,55	2,52				0,60	1,86	3,48	0,84	0,05
Итого по блюду:			26,67	4,80	3,39	163,44	0,20	0,24	135,00	2,13	135,42	420,86	62,73	1,27
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (Выход: 180 N рецепта:)														
МОРКОВЬ 01.09-31.12 (20%)	0,1242	0,0990	1,29	0,10	7,13	34,55	0,06	0,07	891,00	4,95	50,49	54,45	37,62	0,69
МОЛОКО	0,1440	0,1350	3,81	3,38	6,39	71,15	0,05	0,20	270,00	1,76	162,00	121,50	18,90	0,08
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0090	0,0090	0,07	6,53	0,12	59,48		0,01	36,00		2,16	2,70	0,05	0,02
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СЫРОЙ ПФ														
КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 (40%)	0,1984	0,1188	2,38	0,48	19,36	91,24	0,14	0,08	2,38	23,76	11,88	68,90	27,32	1,07
Итого по блюду:			7,55	10,49	33,00	256,42	0,25	0,36	1199,38	30,47	226,53	247,55	83,89	1,86
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 90 (Выход: 90 N рецепта:)														
ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,0900	0,0900	5,94	1,08	37,08	181,80	0,15	0,07			26,10	135,00	42,30	3,51
Итого по блюду:			5,94	1,08	37,08	181,80	0,15	0,07			26,10	135,00	42,30	3,51
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
Итого по блюду:			4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14
СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200 (Выход: 200 N рецепта: 293/2008)														
СОК 1Л	0,2000	0,2000	0,80		22,60	93,60	0,02	0,02		4,00	24,00	22,00	12,00	3,00
Итого по блюду:			0,80		22,60	93,60	0,02	0,02		4,00	24,00	22,00	12,00	3,00

БАНАН (Выход: 1 порция N рецепта: 89/2008)

БАНАНЫ	0,2500	0,2500	3,75	0,25	52,50	227,25	0,10	0,13	30,00	25,00	20,00	70,00	105,00	1,50
Итого по блюду:			3,75	0,25	52,50	227,25	0,10	0,13	30,00	25,00	20,00	70,00	105,00	1,50

Полдник

МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (Выход: 250 N рецепта: 288/2008)

МОЛОКО	0,2600	0,2500	7,05	6,25	11,83	131,75	0,10	0,38	500,00	3,25	300,00	225,00	35,00	0,15
Итого по блюду:			7,05	6,25	11,83	131,75	0,10	0,38	500,00	3,25	300,00	225,00	35,00	0,15

БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (Выход: 60 N рецепта: 307/2008)

МУКА	0,0420	0,0420	4,33	0,55	29,36	139,65	0,07	0,02			7,56	36,12	6,72	0,50
САХАР	0,0060	0,0060			5,99	23,95					0,12			0,02
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0043	0,0043		4,30		38,66			0,01		0,03	0,10	0,01	
ЯЙЦО	0,0013	0,0013	0,13	0,12	0,01	1,63					1,68	2,71	0,88	0,06
ИЗЮМ	0,0021	0,0021	0,04		1,39	5,70								

Итого по блюду:

	4,50	4,97	36,75	209,59	0,07	0,02	0,01			9,39	38,93	7,61	0,58	
Итого по блюду:														
ЗЕФИР	0,0600	0,0600	0,48		28,68	116,64				5,40	4,80		0,18	
Итого по блюду:			0,48		28,68	116,64				5,40	4,80		0,18	
Полдник, итого:			12,03	11,22	77,26	457,98	0,17	0,40	500,01	3,25	314,79	268,73	42,61	0,91

Ужин

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (Выход: 150 N рецепта: 2/2008)

ЯБЛОКИ	0,0420	0,0300	0,12	0,12	2,94	13,32	0,01	0,01	0,90	49,50	4,80	3,30	2,70	0,66
САХАР	0,0075	0,0075			7,49	29,94					0,15			0,02

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ	0,0002	0,0002												
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0150	0,0150		14,99		134,87								
СОЛЬ	0,0015	0,0015									5,52	1,13	0,33	0,04
ЗЕЛЕНЬ	0,0038	0,0030	0,11	0,01	0,24	1,51			17,10	4,50	7,35	2,85	2,55	0,06
Вх. рецепт: КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ПФ														
КАПУСТА Б/К	0,0750	0,0600	1,08	0,06	2,82	16,14	0,02	0,02		27,00	28,80	18,60	9,60	0,36
Вх. рецепт: МОРКОВЬ СЫРАЯ ПФ														
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0519	0,0390	0,51	0,04	2,81	13,61	0,03	0,03	351,00	1,95	19,89	21,45	14,82	0,27
Итого по блюду:			1,82	15,22	16,30	209,39	0,06	0,06	369,00	82,95	66,51	47,33	30,00	1,41

БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ (Выход: 75/50 N рецепта: 209/2008)

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0140	0,0140	1,06	0,13	6,54	31,54	0,02	0,01		0,25	3,22	11,76	4,62	0,27
МОЛОКО	0,0490	0,0190	0,54	0,48	0,90	10,01	0,01	0,03	38,00		22,80	17,10	2,66	0,01
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,0050	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01	20,00		1,20	1,50	0,03	0,01
СОЛЬ	0,0020	0,0020									7,36	1,50	0,44	0,06
СПЕЦИИ	0,0005	0,0005												
ЦЫПЛЕНОК	0,1560	0,0560	10,47	9,02	0,28	124,15	0,04	0,08	39,20		8,96	92,40	10,08	0,90
Вх. рецепт: СОУС МОЛОЧНЫЙ														
МОЛОКО	0,0500	0,0500	1,41	1,25	2,37	26,35	0,02	0,08	100,00	0,65	60,00	45,00	7,00	0,03
МУКА	0,0025	0,0025	0,26	0,03	1,75	8,31					0,45	2,15	0,40	0,03
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0025	0,0025	0,02	1,81	0,03	16,52			10,00		0,60	0,75	0,01	0,01
СОЛЬ	0,0003	0,0002									0,92	0,19	0,06	0,01
Итого по блюду:			13,80	16,35	11,94	249,93	0,09	0,21	207,20	0,90	105,51	172,35	25,30	1,33

КАПУСТА ТУШЕНАЯ (Выход: 180 N рецепта: 235/2008)

ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0180	0,0090	0,43		1,71	8,57	0,01	0,02		4,05	1,80	6,12	4,50	0,21
МУКА	0,0026	0,0024	0,25	0,03	1,68	7,98					0,43	2,06	0,38	0,03
САХАР	0,0072	0,0072			7,19	28,74					0,14			0,02
СОЛЬ	0,0024	0,0024									8,83	1,80	0,53	0,07
СПЕЦИИ	0,0006	0,0006												
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0084	0,0084		8,39		75,52								
Вх. рецепт: КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ПФ														
КАПУСТА Б/К	0,2370	0,1896	3,41	0,19	8,91	51,00	0,06	0,08		85,32	91,01	58,78	30,34	1,14
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА БЛАНШИРОВАННЫЙ ПФ														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0213	0,0178	0,25		1,62	7,48	0,01			1,78	5,52	10,34	2,49	0,14
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0020	0,0019		1,98		17,80								
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ ПФ														
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0259	0,0194	0,25	0,02	1,40	6,77	0,01	0,01	174,64	0,97	9,90	10,67	7,37	0,14
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0010	0,0009		0,99		8,90								

Наименование, состав блюда	гормы на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												

ЧАЙ С МЕДОМ (Выход: 200/20 N рецепта: 300/2008)														
Итого по блюду:														
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1350	0,1350	4,59	11,60	22,51	212,76	0,09	0,11	174,64	92,12	117,63	89,77	45,61	1,75
МЕД	0,0200	0,0200	0,16		16,06	64,88					6,08		1,35	
Вх. рецепт: ЧАЙ ЗАВАРКА														
ЧАЙ	0,0004	0,0004	0,08		0,03	0,43			0,02	0,04	1,98	3,30	1,76	0,33
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0202	0,0196									0,88		0,20	
Итого по блюду:														
	0,24	16,09	65,31				0,02	0,04	8,94	3,30	3,31	0,33		

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)														
Итого по блюду:														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03		13,80	50,40	19,80	1,14	1,14
Итого по блюду:														
	4,56	28,02	135,18	0,10	0,03				13,80	50,40	19,80	1,14	1,14	

ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)														
Итого по блюду:														
ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,0600	0,0600	3,96	0,72	24,72	121,20	0,10	0,05		17,40	90,00	28,20	2,34	2,34
Итого по блюду:														
	3,96	24,72	121,20	0,10	0,05				17,40	90,00	28,20	2,34	2,34	

Ужин, итого:														
	28,97	44,43	119,58	993,77	0,44	0,46	750,86	176,01	329,79	453,15	152,22	8,30		

Ужин 2 (Выход: 250 N рецепта: 272/2008)														
Итого по блюду:														
НАПИТОК КЕФИР ТЁМА	0,2560	0,2500	7,25	6,25	10,00	125,25	0,08	0,38	25,00	1,50	310,00	162,50	37,50	0,25
Итого по блюду:														
	7,25	10,00	125,25	0,08	0,38	25,00			1,50	310,00	162,50	37,50	0,25	

Ужин 2, итого:														
	7,25	10,00	125,25	0,08	0,38	25,00			1,50	310,00	162,50	37,50	0,25	
День 4, итого:														
	140,38	141,68	559,99	4075,90	2,29	2,87	2920,44	289,62	2012,88	2696,72	794,00	33,95		

День 5														
Завтрак														
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (Выход: 150/50 N рецепта: 141/2008)														
Итого по блюду:														
ТВОРОГ	0,1410	0,1395	23,30	12,56	2,79	217,34	0,06	0,38	69,75	0,70	228,78	306,90	32,09	0,56
КРУПА МАННАЯ	0,0097	0,0097	1,00	0,10	6,63	31,41	0,01				1,94	8,25	1,75	0,10
САХАР	0,0097	0,0097			9,68	38,72					0,19			0,03
ЯЙЦО	0,0050	0,0050	0,50	0,46	0,03	6,25			0,05		0,11	0,38	0,02	0,01
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0052	0,0052	0,04	3,77	0,07	34,37					1,25	1,56	0,03	0,01
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	0,0052	0,0052												
СМЕТАНА	0,0052	0,0052	0,15	1,04	0,17	10,61			7,80	0,02	4,47	3,12	0,42	0,01

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
СОЛЬ	0,0010	0,0010									3,68	0,75	0,22	0,03
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	0,0300	0,0300	2,16	2,55	16,80	98,79	0,02	0,11	12,00	0,30	92,10	65,70	10,20	0,06
Итого по блюду:			27,15	20,48	36,17	437,49	0,09	0,51	110,40	1,02	332,52	386,66	44,73	0,81
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ (Выход: 200 N рецепта: 287/2008)														
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,0020	0,0020	0,30	0,07	0,14	2,41		0,02			2,00	5,00		0,12
САХАР	0,0150	0,0150			14,97	59,88					0,30			0,05
МОЛОКО	0,0500	0,0500	1,41	1,25	2,37	26,35	0,02	0,08	100,00	0,65	60,00	45,00	7,00	0,03
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1700	0,1330									5,99		1,33	
Итого по блюду:			1,71	1,32	17,48	88,64	0,02	0,10	100,00	0,65	68,29	50,00	8,33	0,20
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (Выход: 1шт N рецепта: 139/2008)														
ЯЙЦО	0,0400	0,0400	4,00	3,68	0,22	50,02	0,01	0,40			0,88	3,07	0,19	0,04
Итого по блюду:			4,00	3,68	0,22	50,02	0,01	0,40			0,88	3,07	0,19	0,04
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 20ГР (Выход: 20 N рецепта: 365/2008)														
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0200	0,0200	0,16	14,50	0,26	132,18		0,02	80,00		4,80	6,00	0,10	0,04
Итого по блюду:			0,16	14,50	0,26	132,18		0,02	80,00		4,80	6,00	0,10	0,04
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14
Итого по блюду:			4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14
Завтрак, итого:			37,58	40,52	82,15	843,51	0,21	0,67	290,80	1,67	420,29	496,13	73,15	2,23
Обед														
САЛАТ ИЗ Б/К КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ЯБЛОКАМИ (Выход: 150/2 N рецепта: 5/2008)														
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	0,0255	0,0250	0,28	0,05	0,95	5,35	0,02	0,01	30,00	6,25	3,50	6,50	5,00	0,23
ЯБЛОКИ	0,0358	0,0250	0,10	0,10	2,45	11,10	0,01	0,01	0,75	41,25	4,00	2,75	2,25	0,55
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0150	0,0150		14,99		134,87								
СОЛЬ	0,0010	0,0010									3,68	0,75	0,22	0,03
ЗЕЛЕНЬ	0,0025	0,0020	0,07	0,01	0,16	1,01			11,40	3,00	4,90	1,90	1,70	0,04
Вх. рецепт: КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ПФ														
КАПУСТА Б/К	0,1146	0,0917	1,65	0,09	4,31	24,67	0,03	0,04		41,27	44,02	28,43	14,67	0,55
Итого по блюду:			2,10	15,24	7,87	177,00	0,06	0,06	42,15	91,77	60,10	40,33	23,84	1,40
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ (Выход: 15/250/10 N рецепта: 42/2008)														
ГОВЯДИНА	0,0240	0,0150	2,79	2,40		32,76	0,01	0,02			1,35	28,20	3,30	0,41

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
КРУПА РИСОВАЯ	0,0050	0,0050	0,35	0,05	3,63	16,35					0,40	7,50	2,50	0,05
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	0,0167	0,0150	0,12	0,02	0,24	1,58			0,45	0,75	3,45	3,60	2,10	0,09
СОЛЬ	0,0020	0,0020									7,36	1,50	0,44	0,06
СПЕЦИИ	0,0005	0,0005												
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1375	0,1375												
ЗЕЛЕНЬ	0,0010	0,0010	0,04	0,08	0,08	0,50			5,70	1,50	2,45	0,95	1,38	0,02
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СЫРОЙ ПФ														
КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 (40%)	0,1253	0,0750	1,50	0,30	12,23	57,60	0,09	0,05	1,50	15,00	7,50	43,50	17,25	0,68
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА БЛАНШИРОВАННЫЙ ПФ														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0081	0,0067	0,09	0,61	0,61	2,84				0,68	2,09	3,92	0,95	0,05
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0008	0,0007		0,75		6,74								
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ ПФ														
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0196	0,0147	0,19	0,01	1,06	5,13	0,01	0,01	132,30	0,74	7,50	8,09	5,59	0,10
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0008	0,0007		0,75		6,74								
Итого по блюду:			5,08	4,28	17,85	130,24	0,11	0,08	139,95	18,67	38,29	97,26	34,36	1,46

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР (Выход: 75/30 N рецепта: 187/2008)

ЦЫПЛЕНОК	0,1200	0,0520	9,72	8,37	0,26	115,28	0,04	0,08	36,40		8,32	85,80	9,36	0,83
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0110	0,0110	0,84	0,10	5,14	24,78	0,02	0,01			2,53	9,24	3,63	0,21
ЯЙЦО	0,0060	0,0060	0,60	0,55	0,03	7,50			0,06		0,13	0,46	0,03	0,01
МОЛОКО	0,0150	0,0150	0,42	0,38	0,71	7,91	0,01	0,02	30,00	0,20	18,00	13,50	2,10	0,01
СОСИСКИ МОЛ	0,0300	0,0300	3,30	7,17	0,48	79,65	0,06	0,06			10,50	47,70	6,00	0,54
Итого по блюду:			14,88	16,57	6,62	235,12	0,13	0,17	66,46	0,20	39,48	156,70	21,12	1,60

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (Выход: 165/15 N рецепта: 274/1996)

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	0,0630	0,0630	6,93	0,82	44,42	212,75	0,11	0,03			11,97	54,81	10,08	1,01
СЫР	0,0160	0,0150	3,78	3,95		50,63		0,05	34,50	0,45	135,00	75,00	7,50	0,18
СОЛЬ	0,0020	0,0020									7,36	1,50	0,44	0,06
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,0050	0,04	3,63	0,07	33,05	0,01	0,01	20,00		1,20	1,50	0,03	0,01
Итого по блюду:			10,75	8,40	44,49	296,43	0,11	0,09	54,50	0,45	155,53	132,81	18,05	1,26

КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Выход: 200 N рецепта: 280/2008)

ИЗЮМ	0,0200	0,0320	0,58		21,12	86,78	0,05	0,03			25,60	41,28	13,44	0,96
САХАР	0,0200	0,0200			19,96	79,84					0,40			0,06
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1900	0,1480									6,66		1,48	
Итого по блюду:			0,58		41,08	166,62	0,05	0,03			32,66	41,28	14,92	1,02

ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60 (Выход: N рецепта:)

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,0600	0,0600	3,96	0,72	24,72	121,20	0,10	0,05			17,40	90,00	28,20	2,34
Итого по блюду:			3,96	0,72	24,72	121,20	0,10	0,05			17,40	90,00	28,20	2,34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14
Итого по блюду:			4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14
ГРУША ПОРЦИЯ (Выход: 220 N рецепта: 89/2008)														
ГРУШИ	0,2200	0,2200	0,88	0,66	23,98	105,38	0,04	0,07	2,20	11,00	41,80	35,20	26,40	5,06
Итого по блюду:			0,88	0,66	23,98	105,38	0,04	0,07	2,20	11,00	41,80	35,20	26,40	5,06
Обед, итого:			42,79	46,41	194,63	1367,17	0,70	0,58	305,26	122,09	399,06	643,98	186,69	15,28
Полдник														
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (Выход: 250 N рецепта: 288/2008)														
МОЛОКО	0,2600	0,2500	7,05	6,25	11,83	131,75	0,10	0,38	500,00	3,25	300,00	225,00	35,00	0,15
Итого по блюду:			7,05	6,25	11,83	131,75	0,10	0,38	500,00	3,25	300,00	225,00	35,00	0,15
ПРЯНИКИ ОРЕХОВЫЕ* (Выход: 98 N рецепта:)														
ПРЯНИКИ	0,0980	0,0980	4,70	2,74	76,15	348,10	0,08	0,04			8,82	40,18		0,59
Итого по блюду:			4,70	2,74	76,15	348,10	0,08	0,04			8,82	40,18		0,59
Полдник, итого:			11,75	8,99	87,98	479,85	0,18	0,42	500,00	3,25	308,82	265,18	35,00	0,74
Ужин														
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ (Выход: 150 N рецепта: 1/2008)														
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	0,0225	0,0225	0,18	0,02	0,36	2,36			0,68	1,13	5,18	5,40	3,15	0,14
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0150	0,0150		14,99		134,87								
ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ КОНС	0,0150	0,0150												
СОЛЬ	0,0015	0,0015												
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	0,0240	0,0225	0,41		0,50	3,60								
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ПФ			0,60	0,12	4,89	23,04	0,04	0,02	0,60	6,00	3,00	17,40	6,90	0,27
КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 (40%)			0,0516											
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА ОЧИЩЕННЫЙ ПФ			0,11		0,68	3,15				0,75	2,33	4,35	1,05	0,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ			0,0089											
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ПФ			0,20	0,02	1,08	5,24	0,01	0,01	135,00	0,75	7,65	8,25	5,70	0,11
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)			0,0201											
Вх. рецепт: СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПФ			0,34	0,02	2,05	9,74				2,25	8,33	9,68	4,95	0,32
СВЕКЛА 01.01-31.08 (25%)			0,0302											

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												

Итого по блюду:														
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ (Выход: 100 Н рецепта: 201/2008)														
ГОВЯДИНА	0,1092	0,0810	15,07	12,96	9,56	182,00	0,05	0,04	136,51	17,63	42,81	53,19	25,68	1,08
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0080	0,0080	0,61	0,07	3,74	18,02	0,01				7,29	152,28	17,82	2,19
МОЛОКО	0,0300	0,0300	0,85	0,75	1,42	15,81	0,01	0,05	60,00	0,39	36,00	27,00	4,20	0,15
ЯЙЦО	0,0060	0,0060	0,60	0,55	0,03	7,50			0,06		0,13	0,46	0,03	0,01
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0020	0,0020	0,02	1,45	0,03	13,22			8,00		0,48	0,60	0,01	
СОЛЬ	0,0020	0,0020									7,36	1,50	0,44	0,06
СПЕЦИИ	0,0005	0,0005												
Итого по блюду:			17,15	15,78	5,22	231,45	0,07	0,17	68,06	0,39	53,10	188,56	25,14	2,43

Итого по блюду:														
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (Выход: 180 Н рецепта: 239/2008)														
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0070	0,0070	0,06	5,08	0,09	46,26		0,01	28,00		1,68	2,10	0,04	0,01
СОЛЬ	0,0049	0,0049									18,03	3,68	1,08	0,14
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СЫРОЙ ПФ			4,01	0,80	32,65	153,83	0,24	0,14	4,01	40,06	20,03	116,17	46,07	1,80
КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 (40%)			4,07	5,88	32,74	200,09	0,24	0,15	32,01	40,06	39,74	121,95	47,19	1,95

Итого по блюду:														
ЧАЙ С ДЖЕМОМ (Выход: 200/20 Н рецепта: 300/2008)														
САХАР	0,0150	0,0150			14,97	59,88					0,30			0,05
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1350	0,1350									6,08		1,35	
ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ	0,0200	0,0200	0,08		13,06	52,56				0,10	2,80	1,80	1,40	0,26
Вх. рецепт: ЧАЙ ЗАВАРКА			0,08						0,02	0,04	1,98	3,30	1,76	0,33
ЧАЙ	0,0004	0,0004			0,03	0,43					0,88		0,20	
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0202	0,0196												
Итого по блюду:			0,16		28,06	112,87			0,02	0,14	12,04	5,10	4,71	0,64

Итого по блюду:														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 Н рецепта:)														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14

Итого по блюду:														
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60 (Выход: 60 Н рецепта:)														
ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,0600	0,0600	3,96	0,72	24,72	121,20	0,10	0,05			17,40	90,00	28,20	2,34
Итого по блюду:			3,96	0,72	24,72	121,20	0,10	0,05			17,40	90,00	28,20	2,34

Ужин, итого:			31,74	38,09	128,32	982,79	0,56	0,44	236,60	58,22	178,89	509,20	150,72	9,58
---------------------	--	--	-------	-------	--------	--------	------	------	--------	-------	--------	--------	--------	------

Ужин 2

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200 (Выход: 200 N рецепта: 293/2008)														
СОК 1Л	0,2000	0,2000	0,80		22,60	93,60	0,02	0,02		4,00	24,00	22,00	12,00	3,00
Итого по блюду:														
Ужин 2, итого:	0,80		0,80		22,60	93,60	0,02	0,02		4,00	24,00	22,00	12,00	3,00
День 5, итого:														
	124,66	134,01	515,68	3766,92	1,67	2,13	1332,66	189,23	1331,06	1936,49	457,56	30,83		

День 6

Завтрак

ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (Выход: 1шт N рецепта: 139/2008)

ЯЙЦО	0,0400	0,0400	4,00	3,68	0,22	50,02	0,01	0,01	0,40	0,88	3,07	0,19	0,19	0,04
Итого по блюду:														
	4,00		4,00	3,68	0,22	50,02	0,01	0,01	0,40	0,88	3,07	0,19	0,19	0,04

КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ СГУЩ. С МАСЛОМ (Выход: 200/10 N рецепта: 112/2008)

КРУПА ПШЕНО	0,0400	0,0400	4,60	1,32	27,32	139,56	0,17	0,02	8,00	10,80	93,20	33,20	1,08	
МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	0,0390	0,0390	2,81	3,32	21,84	128,43	0,02	0,15	15,60	0,39	119,73	85,41	13,26	0,08
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1220	0,1200								5,40		1,20		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0100	0,0100	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01	40,00	2,40	3,00	0,05	0,02	
СОЛЬ	0,0010	0,0010								3,68	0,75	0,22	0,03	
Итого по блюду:														
	7,49	11,89	49,29	334,08	0,19	0,18	63,60	0,39	142,01	182,36	47,93	1,21		

СЫР 30ГР (Выход: 30 N рецепта: 366/2008)

СЫР	0,0310	0,0300	7,56	7,89		101,25	0,01	0,11	69,00	0,90	270,00	150,00	15,00	0,36
Итого по блюду:														
	7,56		7,56	7,89		101,25	0,01	0,11	69,00	0,90	270,00	150,00	15,00	0,36

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (Выход: 200 N рецепта: 285/2008)

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,0020	0,0020	0,30	0,07	0,14	2,41		0,02		2,00	5,00		0,12	
МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	0,0400	0,0400	2,88	3,40	22,40	131,72	0,02	0,15	16,00	0,40	122,80	87,60	13,60	0,08
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1700	0,1700								7,65		1,70		
Итого по блюду:														
	3,18	3,47	22,54	134,13	0,02	0,17	16,00	0,40	132,45	92,60	15,30	0,20		

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03		13,80	50,40	19,80	1,14	
Итого по блюду:														
	4,56		4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03		13,80	50,40	19,80	1,14	

ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30 (Выход: 30 N рецепта:)

ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	0,0600	0,0600	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03		13,80	50,40	19,80	1,14	
Итого по блюду:														
	4,56		4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03		13,80	50,40	19,80	1,14	

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,0300	0,0300	1,98	0,36	12,36	60,60	0,05	0,02			8,70	45,00	14,10	1,17
Итого по блюду:			1,98	0,36	12,36	60,60	0,05	0,02			8,70	45,00	14,10	1,17
Завтрак, итого:			28,77	27,83	112,43	815,26	0,37	0,52	149,00	1,69	567,84	523,43	112,32	4,12
Обед														
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 150 (Выход: 150 N рецепта: 1/2008)														
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	0,0240	0,0225	0,18	0,02	0,36	2,36			0,68	1,13	5,18	5,40	3,15	0,14
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0150	0,0150	14,99			134,87								
СОЛЬ	0,0015	0,0015							17,10	4,50	7,35	2,85	2,55	0,06
ЗЕЛЕНЬ	0,0038	0,0030	0,11	0,01	0,24	1,51								
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ПФ														
КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 (40%)	0,0645	0,0375	0,75	0,15	6,11	28,80	0,05	0,03	0,75	7,50	3,75	21,75	8,63	0,34
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА ОЧИЩЕННЫЙ ПФ														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0268	0,0225	0,32		2,05	9,45	0,01			2,25	6,98	13,05	3,15	0,18
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ПФ														
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0302	0,0225	0,29	0,02	1,62	7,85	0,01	0,02	202,50	1,13	11,48	12,38	8,55	0,16
Вх. рецепт: СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПФ														
СВЕКЛА 01.01-31.08 (25%)	0,0402	0,0300	0,45	0,03	2,73	12,99	0,01	0,01	0,30	3,00	11,10	12,90	6,60	0,42
Итого по блюду:			2,10	15,22	13,11	197,83	0,08	0,06	221,33	19,51	51,36	69,46	32,96	1,34
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ (Выход: 12,5/250 N рецепта: 45/2008)														
ГОРОХ	0,0213	0,0200	4,60	0,32	10,90	64,88	0,18	0,04	2,00		17,80	45,20	17,60	1,40
СОЛЬ	0,0020	0,0020									7,36	1,50	0,44	0,06
СПЕЦИИ	0,0005	0,0005									7,88		1,75	
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1750	0,1750									1,13	23,50	2,75	0,34
ГОВЯДИНА	0,0203	0,0125	2,33	2,00		27,30	0,01	0,02						
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СЫРОЙ ПФ														
КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 (40%)	0,0835	0,0500	1,00	0,20	8,15	38,40	0,06	0,04	1,00	10,00	5,00	29,00	11,50	0,45
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА БЛАНШИРОВАННЫЙ ПФ														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0161	0,0135	0,19		1,23	5,67	0,01			1,35	4,19	7,83	1,89	0,11
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0015	0,0015		1,50		13,49								
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ ПФ														
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0196	0,0147	0,19	0,01	1,06	5,13	0,01	0,01	132,30	0,74	7,50	8,09	5,59	0,10
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0008	0,0007		0,75		6,74								
Итого по блюду:			8,31	4,78	21,34	161,61	0,27	0,11	135,30	12,09	50,86	115,12	41,52	2,46
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ (Выход: 200 N рецепта: 211/2008)														
ЦЫПЛЕНОК ГРУДКА	0,1000	0,1000	19,60	4,10	0,30	116,50	0,09	0,08			9,00	181,00	24,00	1,40

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто											
КРУПА РИСОВАЯ	0,0500	0,0500	3,50	0,50	36,25	163,50	0,04	0,02		4,00	75,00	25,00	0,50
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0100	0,0100		9,99		89,91							
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0800	0,0800								3,60		0,80	
СОЛЬ													
СПЕЦИИ													
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА БЛАНШИРОВАННЫЙ ПФ													
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0322	0,0270	0,38	2,46	11,34	0,01	0,01	0,01		2,70	8,37	15,66	3,78
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0030	0,0030		3,00	26,97								
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ ПФ													
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0392	0,0294	0,38	2,12	10,26	0,02	0,02	0,02	264,60	1,47	14,99	16,17	11,17
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0015	0,0015		1,50	13,49								0,21
Итого по блюду:													
Итого по блюду: 200 N рецепта: 283/2008													
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (Выход: 200 N рецепта: 283/2008)													
СУХОФРУКТЫ	0,0250	0,0305	0,67	14,64	61,24	0,01	0,01	0,01		0,61	33,86	23,49	9,15
САХАР	0,0150	0,0150		14,97	59,88					0,30			0,05
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1900	0,1645								7,40		1,65	
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ	0,0005	0,0005											
Итого по блюду:													
Итого по блюду: 60 N рецепта:													
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)													
ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,0600	0,0600	3,96	0,72	24,72	121,20	0,10	0,05		17,40	90,00	28,20	2,34
Итого по блюду:													
Итого по блюду: 60 N рецепта:													
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)													
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03		13,80	50,40	19,80	1,14
Итого по блюду:													
Итого по блюду: 89/2008													
АПЕЛЬСИН ПОРЦИЯ (Выход: 1 порция N рецепта: 89/2008)													
АПЕЛЬСИНЫ	0,2500	0,2500	2,25	0,50	20,25	94,50	0,10	0,08	12,50	150,00	57,50	32,50	0,75
Итого по блюду:													
Итого по блюду: 89/2008													
Обед, итого:													
Обед, итого: 45,71 40,88 178,18 1263,41 0,82 0,47 633,73 186,38 299,94 693,80 230,53 12,24													
Полдник													
НАПИТОК БИО-БАЛАНС 330 (Выход: 1 шт N рецепта: 272/2008)													
НАПИТОК БИО-БАЛАНС	0,3300	0,3300	9,57	8,25	13,20	165,33	0,10	0,50	33,00	1,98	409,20	313,50	49,50
Итого по блюду:													
Итого по блюду: 9,57 8,25 13,20 165,33 0,10 0,50 33,00 1,98 409,20 313,50 49,50 0,33													

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												

СЛОЙКА "УРАЛЬСКАЯ" (Выход: 60 Н рецепта: 320/2008)

МУКА	0,0360	0,0360	3,71	0,47	25,16	119,70	0,06	0,01			6,48	30,96	5,76	0,43
САХАР	0,0056	0,0056			5,59	22,36					0,11			0,02
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0054	0,0054	0,04	3,92	0,07	35,69		0,01	21,60		1,30	1,62	0,03	0,01
СОЛЬ	0,0002	0,0002									0,74	0,15	0,04	0,01
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0012	0,0012									0,05		0,01	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0002	0,0002		0,20		1,80								
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	0,0020	0,0020	0,14	0,17	1,12	6,59		0,01	0,80	0,02	6,14	4,38	0,68	
ВАНИЛИН	0,0002	0,0002												
МУКА	0,0015	0,0015	0,15	0,02	1,05	4,99					0,27	1,29	0,24	0,02
САХАР	0,0056	0,0056			5,59	22,36					0,11			0,02
ЯЙЦО	0,0001	0,0000	0,01			0,06								
Итого по блюду:			4,05	4,78	38,58	213,55	0,06	0,03	22,40	0,02	15,20	38,40	6,76	0,51
Полдник, итого:			13,62	13,03	51,78	378,88	0,16	0,53	55,40	2,00	424,40	351,90	56,26	0,84

УЖИН

САЛАТ ИЗ СВ ПОМИДОРОВ И ЯБЛОК (Выход: 150 Н рецепта: 19/2008)

ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	0,0975	0,0750	0,83	0,15	2,85	16,05	0,05	0,03	90,00	18,75	10,50	19,50	15,00	0,68
ЯБЛОКИ	0,0840	0,0600	0,24	0,24	5,88	26,64	0,02	0,01	1,80	99,00	9,60	6,60	5,40	1,32
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0150	0,0150		14,99		134,87								
СОЛЬ	0,0015	0,0015									5,52	1,13	0,33	0,04
Итого по блюду:			1,07	15,38	8,73	177,56	0,07	0,04	91,80	117,75	25,62	27,23	20,73	2,04

РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ (Выход: 100/50 Н рецепта: 172/2008)

РЫБА ПИКША БЛГ	0,1610	0,1220	20,98	0,24		86,13	0,11	0,18			24,40	219,60	42,70	0,81
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0135	0,0135	0,65		2,57	12,85	0,02	0,02		6,08	2,70	9,18	6,75	0,31
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0113	0,0113		11,29		101,60								
САХАР	0,0040	0,0040			3,99	15,97					0,08			0,01
СОЛЬ	0,0020	0,0020									7,36	1,50	0,44	0,06
СПЕЦИИ	0,0005	0,0005												
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА БЛАНШИРОВАННЫЙ ПФ			0,51		3,32	15,31	0,02	0,01		3,65	11,30	21,14	5,10	0,29
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0435	0,0364												
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0041	0,0040		4,05		36,41								
Вх. рецепт: МОРКОВЬ СЫРАЯ ПФ			0,49	0,04	2,74	13,26	0,03	0,03	342,00	1,90	19,38	20,90	14,44	0,27
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0505	0,0380												
Итого по блюду:			22,63	15,62	12,62	281,53	0,18	0,24	342,00	11,63	65,22	272,32	69,43	1,75

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (Выход: 180 Н рецепта: 241/2008)

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												

МОЛОКО	0,0288	0,0265	0,75	0,66	1,25	13,97	0,01	0,04	53,00	0,34	31,80	23,85	3,71	0,02
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0085	0,0085	0,07	6,16	0,11	56,18		0,01	34,00		2,04	2,55	0,04	0,02
СОЛЬ	0,0013	0,0013									4,78	0,98	0,29	0,04

Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СЫРОЙ ПФ
 КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 (40%)

	0,2443	0,1463	2,93	0,59	23,85	112,36	0,18	0,10	2,93	29,26	14,63	84,85	33,65	1,32
Итого по блюду:	3,75	7,41	25,21	182,51	0,19	0,15	89,93	29,60	53,25	112,23	37,69	1,40		

КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ (Выход: 200 N рецепта: 273/2008)

КЛЮКВА, БРУСНИКА	0,0200	0,0200	0,10	0,02	0,76	3,62			3,00		2,80	2,20	1,60	0,12
САХАР	0,0200	0,0200			19,96	79,84			0,40					0,06
КРАХМАЛ	0,0060	0,0060	0,01		4,78	19,13			2,40		4,62			
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1540	0,1540							6,93				1,54	

Итого по блюду:
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)

	0,11	0,02	25,50	102,59					3,00		12,53	6,82	3,14	0,18
--	------	------	-------	--------	--	--	--	--	------	--	-------	------	------	------

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
Итого по блюду:
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30 (Выход: 30 N рецепта:)

	0,0600	0,0600	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14
	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03					13,80	50,40	19,80	1,14

Итого по блюду:
ХЛЕБ РЖАНОЙ
Итого по блюду:

	0,0300	0,0300	1,98	0,36	12,36	60,60	0,05	0,02			8,70	45,00	14,10	1,17
	1,98	0,36	12,36	60,60	0,05	0,02					8,70	45,00	14,10	1,17

Итого по блюду:
Ужин, итого:

	34,10	39,33	112,44	939,97	0,59	0,48	523,73	161,98	179,12	514,00	164,89	7,68		
--	-------	-------	--------	--------	------	------	--------	--------	--------	--------	--------	------	--	--

Ужин 2
СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200 (Выход: 200 N рецепта: 293/2008)

	0,2000	0,2000	0,80	0,80	22,60	93,60	0,02	0,02	4,00	24,00	22,00	12,00	3,00	
Итого по блюду:	0,80	0,80	22,60	93,60	0,02	0,02	4,00	24,00	22,00	12,00	12,00	3,00		
Ужин 2, итого:	0,80	0,80	22,60	93,60	0,02	0,02	4,00	24,00	22,00	12,00	12,00	3,00		
День 6, итого:	123,00	121,07	477,43	3491,12	1,96	2,02	1361,86	356,05	1495,30	2105,13	576,00	27,88		

День 7
Завтрак
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ (Выход: 100/20 N рецепта: 150/2008)

	0,0510	0,0500	8,35	4,50	1,00	77,90	0,02	0,14	25,00	0,25	82,00	110,00	11,50	0,20
	0,0180	0,0180	1,85	0,23	12,58	59,85	0,03	0,01			3,24	15,48	2,88	0,22

наименование, состав блюда	порция на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
САХАР	0,0040	0,0040			3,99	15,97					0,08			0,01
ЯЙЦО	0,0080	0,0080	0,80	0,74	0,04	10,00			0,08		0,18	0,61	0,04	0,01
СОДА ПИЩЕВАЯ	0,0005	0,0005												
МОЛОКО	0,0200	0,0200	0,56	0,50	0,95	10,54	0,01	0,03	40,00	0,26	24,00	18,00	2,80	0,01
ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ	0,0300	0,0300	0,12		19,59	78,84		0,01		0,15	4,20	2,70	2,10	0,39
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0050	0,0050		5,00		44,96								

Итого по блюду:

БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ* (Выход: 25/30 N рецепта: 367/2008)

ВЕТЧИНА	0,0260	0,0250	5,65	5,23		69,63					5,50	67,00	8,75	0,65
БАТОН ВИНКЛЕР	0,0300	0,0300	2,31	0,90	14,94	77,10	0,05	0,02			6,60	25,50	9,90	0,60

Итого по блюду:

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 20ГР (Выход: 20 N рецепта: 365/2008)

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0200	0,0200	0,16	14,50	0,26	132,18		0,02	80,00		4,80	6,00	0,10	0,04
-----------------	--------	--------	------	-------	------	--------	--	------	-------	--	------	------	------	------

Итого по блюду:

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (Выход: 200 N рецепта: 285/2008)

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,0020	0,0020	0,30	0,07	0,14	2,41		0,02			2,00	5,00		0,12
МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	0,0400	0,0400	2,88	3,40	22,40	131,72	0,02	0,15	16,00	0,40	122,80	87,60	13,60	0,08
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1700	0,1700									7,65		1,70	

Итого по блюду:

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 (Выход: 30 N рецепта:)

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0300	0,0300	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	0,02			6,90	25,20	9,90	0,57
----------------	--------	--------	------	------	-------	-------	------	------	--	--	------	-------	------	------

Итого по блюду:

Завтрак, итого:

	25,26	35,34	89,90	778,69	0,18	0,42	161,08	1,06	269,95	363,09	63,27	2,90
--	-------	-------	-------	--------	------	------	--------	------	--------	--------	-------	------

Обед

САЛАТ ИЗ Б/К КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ (Выход: 100 N рецепта: 4/2008)

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0100	0,0100		9,99		89,91								
САХАР	0,0050	0,0050		4,99		19,96					0,10			0,02
СОЛЬ	0,0010	0,0010									3,68	0,75	0,22	0,03
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ	0,0001	0,0001												

Вх. рецепт: КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ПФ

КАПУСТА Б/К

Вх. рецепт: МОРКОВЬ СЫРАЯ ПФ

МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												

Итого по блюду: 1,48 10,08 9,24 133,54 0,03 0,04 90,00 34,25 44,88 29,50 16,02 0,57

РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ (Выход: 15/250/10 N рецепта: 42/2008)

ГОВЯДИНА	0,0240	0,0150	2,79	2,40	32,76	0,01	0,02				1,35	28,20	3,30	0,41
КРУПА РИСОВАЯ	0,0050	0,0050	0,35	0,05	3,63	16,35					0,40	7,50	2,50	0,05
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	0,0167	0,0150	0,12	0,02	0,24	1,58			0,45	0,75	3,45	3,60	2,10	0,09
СОЛЬ	0,0020	0,0020									7,36	1,50	0,44	0,06
СПЕЦИИ	0,0005	0,0005												
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1375	0,1375									6,19		1,38	
ЗЕЛЕНЬ	0,0010	0,0010	0,04		0,08	0,50			5,70	1,50	2,45	0,95	0,85	0,02

Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СЫРОЙ ПФ

КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 (40%)	0,1253	0,0750	1,50	0,30	12,23	57,60	0,09	0,05	1,50	15,00	7,50	43,50	17,25	0,68
-----------------------------	--------	--------	------	------	-------	-------	------	------	------	-------	------	-------	-------	------

Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА БЛАНШИРОВАННЫЙ ПФ

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0081	0,0067	0,09	0,75	0,61	2,84				0,68	2,09	3,92	0,95	0,05
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0008	0,0007				6,74								

Вх. рецепт: МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ ПФ

МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0196	0,0147	0,19	0,01	1,06	5,13	0,01	0,01	132,30	0,74	7,50	8,09	5,59	0,10
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0008	0,0007		0,75	6,74									

Итого по блюду: 5,08 4,28 17,85 130,24 0,11 0,08 139,95 18,67 38,29 97,26 34,36 1,46

РЫБА ГОРБУША ТУШЕННАЯ ПОД СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (Выход: 85/50 N рецепта: 171/2008)

РЫБА ГОРБУША С/М С/Г	0,1445	0,1100	23,10	7,70	161,70	0,22	0,18	0,03	0,03	0,99	22,00	220,00	33,00	0,69
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0085	0,0085	0,07	6,16	0,11	56,18		0,01	34,00	2,04	2,55	0,04	0,02	
СОЛЬ														
СПЕЦИИ														

Вх. рецепт: МОРКОВЬ СЫРАЯ ПФ

МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0565	0,0425	0,55	0,04	3,06	14,83	0,03	0,03	382,50	2,13	21,68	23,38	16,15	0,30
---------------------------	--------	--------	------	------	------	-------	------	------	--------	------	-------	-------	-------	------

Вх. рецепт: СОУС МОЛОЧНЫЙ

МОЛОКО	0,0500	0,0500	1,41	1,25	2,37	26,35	0,02	0,08	100,00	0,65	60,00	45,00	7,00	0,03
МУКА	0,0025	0,0025	0,26	0,03	1,75	8,31					0,45	2,15	0,40	0,03
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0025	0,0025	0,02	1,81	0,03	16,52					0,60	0,75	0,01	0,01
СОЛЬ	0,0003	0,0002									0,92	0,19	0,06	0,01

Итого по блюду: 25,41 16,99 7,32 283,89 0,27 0,30 526,53 3,77 107,69 294,02 56,66 1,09

РИС ОТВАРНОЙ (Выход: 180 N рецепта: 225/2008)

СОЛЬ	0,0013	0,0013									4,78	0,98	0,29	0,04
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0085	0,0085	0,07	6,16	0,11	56,18		0,01	34,00		2,04	2,55	0,04	0,02
КРУПА РИСОВАЯ	0,0648	0,0648	4,54	0,65	46,98	211,90	0,05	0,03			5,18	97,20	32,40	0,65

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												

Итого по блюду: 4,61 6,81 47,09 268,08 0,05 0,04 34,00 12,00 100,73 32,73 0,71

ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)

ХЛЕБ РЖАНОЙ 0,0600 0,0600 3,96 0,72 24,72 121,20 0,10 0,05 17,40 90,00 28,20 2,34

Итого по блюду:

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:) 3,96 0,72 24,72 121,20 0,10 0,05 17,40 90,00 28,20 2,34

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,0600 0,0600 4,56 0,54 28,02 135,18 0,10 0,03 13,80 50,40 19,80 1,14

Итого по блюду:

СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200 (Выход: 200 N рецепта: 293/2008) 4,56 0,54 28,02 135,18 0,10 0,03 13,80 50,40 19,80 1,14

СОК 1Л 0,2000 0,2000 0,80 0,80 22,60 93,60 0,02 0,02 4,00 24,00 12,00 3,00

Итого по блюду:

ЯБЛОКО (Выход: 250 N рецепта: 89/2008) 0,80 0,80 22,60 93,60 0,02 0,02 4,00 24,00 12,00 3,00

ЯБЛОКИ 0,2500 0,2500 1,00 1,00 24,50 111,00 0,08 0,05 7,50 412,50 22,50 5,50

Итого по блюду:

Обед, итого: 1,00 1,00 24,50 111,00 0,08 0,05 7,50 412,50 22,50 5,50

Полдник

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (Выход: 250 N рецепта: 288/2008)

МОЛОКО 0,2600 0,2500 7,05 6,25 11,83 131,75 0,10 0,38 500,00 3,25 300,00 225,00 35,00 0,15

Итого по блюду:

БУЛОЧКА КОСИЧКА (Выход: 100 N рецепта: 248/1995) 7,05 6,25 11,83 131,75 0,10 0,38 500,00 3,25 300,00 225,00 35,00 0,15

МУКА 0,0533 0,0533 5,49 0,69 37,26 177,22 0,09 0,02 9,59 45,84 8,53 0,64

ИЗЮМ 0,0085 0,0083 0,15 0,15 5,48 22,51 0,01 0,01 6,64 10,71 3,49 0,25

САХАРНАЯ ПУДРА 0,0067 0,0067 0,0067 0,0067 6,69 26,75 0,13 0,13 0,13 0,13 0,06 0,02

САХАР 0,0067 0,0067 0,0067 0,0067 6,69 26,75 0,13 0,13 0,13 0,13 0,06 0,02

ЯЙЦО 0,0025 0,0025 0,25 0,23 0,01 3,13 0,03 0,03 0,06 0,19 0,01 0,02

СОЛЬ 0,0007 0,0007 0,01 0,01 0,01 3,13 0,03 0,03 0,06 0,19 0,01 0,02

ДРОЖЖИ СУХИЕ 0,0001 0,0001 0,01 0,01 0,01 3,13 0,03 0,03 0,06 0,19 0,01 0,02

ВАНИЛИН 0,0001 0,0001 0,01 0,01 0,01 3,13 0,03 0,03 0,06 0,19 0,01 0,02

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 0,0050 0,0050 0,04 3,63 0,07 33,05 0,01 0,01 1,20 1,50 0,03 0,01

Итого по блюду:

Полдник, итого: 5,94 4,55 56,20 289,49 0,10 0,04 20,03 20,36 59,17 12,26 0,94

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
Ужин														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ (Выход: 150 Н рецепта: 25/2008)														
СВЕКЛА 01.09-31.12 (20%)	0,1152	0,0975	1,46	0,10	8,87	42,22	0,02	0,04	0,98	9,75	36,08	41,93	21,45	1,37
ЧЕРНОСЛИВ Б/К	0,0375	0,0375	0,86		21,90	91,05	0,01	0,04	22,50	1,13	30,00	31,13	38,25	1,13
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0150	0,0150		14,99		134,87								
СОЛЬ	0,0015	0,0015								5,52		1,13	0,33	0,04
Итого по блюду:			2,32	15,09	30,77	268,14	0,03	0,08	23,48	10,88	71,60	74,19	60,03	2,54
БИФШТЕКС НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ (Выход: 80 Н рецепта:)														
ГОВЯДИНА	0,1190	0,1050	19,53	16,80		229,32	0,06	0,16			9,45	197,40	23,10	2,84
СОЛЬ	0,0011	0,0011									4,05	0,83	0,24	0,03
СПЕЦИИ	0,0006	0,0006												
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0080	0,0080		7,99		71,93								
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0090	0,0090									0,41		0,09	
Итого по блюду:			19,53	24,79	301,25	301,25	0,06	0,16			13,91	198,23	23,43	2,87
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (Выход: 150/15 Н рецепта: 274/1996)														
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	0,0630	0,0630	6,93	0,82	44,42	212,75	0,11	0,03			11,97	54,81	10,08	1,01
СЫР	0,0160	0,0150	3,78	3,95		50,63		0,05	34,50	0,45	135,00	75,00	7,50	0,18
СОЛЬ	0,0020	0,0020									7,36	1,50	0,44	0,06
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,0050	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01	20,00		1,20	1,50	0,03	0,01
Итого по блюду:			10,75	8,40	44,49	296,43	0,11	0,09	54,50	0,45	155,53	132,81	18,05	1,26
ЧАЙ С МЕДОМ (Выход: 200/20 Н рецепта: 300/2008)														
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1350	0,1350											1,35	
МЕД	0,0200	0,0200	0,16		16,06	64,88					6,08			
Вх. рецепт: ЧАЙ ЗАВАРКА	0,0004	0,0004	0,08		0,03	0,43			0,02	0,04	1,98	3,30	1,76	0,33
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0202	0,0196									0,88		0,20	
Итого по блюду:			0,24		16,09	65,31			0,02	0,04	8,94	3,30	3,31	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60 (Выход: 60 Н рецепта:)														
ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,0600	0,0600	3,96	0,72	24,72	121,20	0,10	0,05			17,40	90,00	28,20	2,34
Итого по блюду:			3,96	0,72	24,72	121,20	0,10	0,05			17,40	90,00	28,20	2,34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 (Выход: 30 Н рецепта:)														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0300	0,0300	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	0,02			6,90	25,20	9,90	0,57

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
Итого по блюду:			2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	0,02			6,90	25,20	9,90	0,57
Ужин, итого:			39,08	49,27	130,08	1119,92	0,35	0,40	78,00	11,37	274,28	523,73	142,92	9,91
Ужин 2														
НАПИТОК БИО-БАЛАНС 330 (Выход: 1 шт N рецепта: 272/2008)														
НАПИТОК БИО-БАЛАНС	0,3300	0,3300	9,57	8,25	13,20	165,33	0,10	0,50	33,00	1,98	409,20	313,50	49,50	0,33
Итого по блюду:			9,57	8,25	13,20	165,33	0,10	0,50	33,00	1,98	409,20	313,50	49,50	0,33
Ужин 2, итого:			9,57	8,25	13,20	165,33	0,10	0,50	33,00	1,98	409,20	313,50	49,50	0,33
День 7, итого:			133,80	144,08	482,55	3761,91	1,59	2,35	1590,09	490,85	1571,85	2195,90	525,22	30,04
День 8														
Завтрак														
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ (Выход: 1порция N рецепта: 205/2008)														
СОСИСКИ МОЛ	0,0625	0,0612	6,73	14,63	0,98	162,49	0,12	0,12			21,42	97,31	12,24	1,10
СОЛЬ	0,0010	0,0010									3,68	0,75	0,22	0,03
Итого по блюду:			6,73	14,63	0,98	162,49	0,12	0,12			25,10	98,06	12,46	1,13
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Выход: 180 N рецепта: 190/2008)														
КРУПА ГРЕЧА	0,0828	0,0828	10,43	2,73	53,74	281,27	0,36	0,17	8,28		16,56	246,74	165,60	5,55
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0081	0,0081	0,06	5,87	0,11	53,53		0,01	32,40		1,94	2,43	0,04	0,02
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1224	0,1224									5,51		1,22	
Итого по блюду:			10,49	8,60	53,85	334,80	0,36	0,18	40,68		24,01	249,17	166,86	5,57
СЫР 30ГР (Выход: 30 N рецепта: 366/2008)														
СЫР	0,0310	0,0300	7,56	7,89		101,25	0,01	0,11	69,00	0,90	270,00	150,00	15,00	0,36
Итого по блюду:			7,56	7,89		101,25	0,01	0,11	69,00	0,90	270,00	150,00	15,00	0,36
ЧАЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (Выход: 200 N рецепта: 298/2008)														
САХАР	0,0150	0,0150			14,97	59,88					0,30			0,05
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0550	0,0550									2,48			0,55
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	0,0320	0,0320	2,30	2,72	17,92	105,38	0,02	0,12	12,80	0,32	98,24	70,08	10,88	0,06
Вх. рецепт: ЧАЙ ЗАВАРКА														
ЧАЙ	0,0004	0,0004	0,08		0,03	0,43			0,02	0,04	1,98	3,30	1,76	0,33
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0202	0,0196									0,88		0,20	
Итого по блюду:			2,38	2,72	32,92	165,69	0,02	0,12	12,82	0,36	103,88	73,38	13,39	0,44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)														

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14
Итого по блюду:			4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14

Завтрак, итого:			31,72	34,38	115,77	899,41	0,61	0,56	122,50	1,26	436,79	621,01	227,51	8,64
------------------------	--	--	-------	-------	--------	--------	------	------	--------	------	--------	--------	--------	------

Обед

САЛАТ ИЗ Б/К КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ (Выход: 100 Н рецепта: 5/2008)

ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	0,0280	0,0200	0,14	0,02	0,38	2,26	0,01		0,40	1,40	3,40	6,00	2,80	0,10
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0100	0,0100		9,99		89,91								
СОЛЬ	0,0010	0,0010									3,68	0,75	0,22	0,03
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ	0,0001	0,0001												
ЗЕЛЕНЬ	0,0010	0,0010	0,04		0,08	0,50			5,70	1,50	2,45	0,95	0,85	0,02
Вх. рецепт: КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ПФ														
КАПУСТА Б/К	0,0875	0,0700	1,26	0,07	3,29	18,83	0,02	0,03	31,50	33,60	21,70	11,20	11,20	0,42
Итого по блюду:			1,44	10,08	3,75	111,50	0,03	0,03	6,10	34,40	43,13	29,40	15,07	0,57

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ (Выход: 12,5/250 Н рецепта: 45/2008)

ГОРОХ	0,0213	0,0200	4,60	0,32	10,90	64,88	0,18	0,04	2,00		17,80	45,20	17,60	1,40
СОЛЬ	0,0020	0,0020									7,36	1,50	0,44	0,06
СПЕЦИИ	0,0005	0,0005												
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1750	0,1750												
ГОВЯДИНА	0,0203	0,0125	2,33	2,00	27,30		0,01	0,02			7,88	23,50	1,75	0,34
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СЫРОЙ ПФ														
КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 (40%)	0,0835	0,0500	1,00	0,20	8,15	38,40	0,06	0,04	1,00	10,00	5,00	29,00	11,50	0,45
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА БЛАНШИРОВАННЫЙ ПФ														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0161	0,0135	0,19	1,23	5,67		0,01			1,35	4,19	7,83	1,89	0,11
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0015	0,0015		1,50	13,49									
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ ПФ														
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0196	0,0147	0,19	0,01	1,06	5,13	0,01	0,01	132,30	0,74	7,50	8,09	5,59	0,10
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0008	0,0007		0,75	6,74									
Итого по блюду:			8,31	4,78	21,34	161,61	0,27	0,11	135,30	12,09	50,86	115,12	41,52	2,46

ПТИЦА ОТВАРНАЯ (Выход: 100 Н рецепта: 212/2008)

ЦЫПЛЕНОК	0,1600	0,1000	18,70	16,10	0,50	221,70	0,07	0,15	70,00		16,00	165,00	18,00	1,60
СОЛЬ	0,0020	0,0020									7,36	1,50	0,44	0,06
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,0050	0,04	3,63	0,07	33,05	0,01	0,01	20,00		1,20	1,50	0,03	0,01
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА ОЧИЩЕННЫЙ ПФ														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0036	0,0030	0,04	0,27	1,26					0,30	0,93	1,74	0,42	0,02

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
Вх. рецепт: МОРКОВЬ СЫРАЯ ПФ														
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0027	0,0020	0,03	19,73	0,98	256,71	0,07	0,16	108,00	0,40	26,51	170,84	19,65	1,70
Итого по блюду:														
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (Выход: 180 Н рецепта: 92/2008)														
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0032	0,0032		3,20		28,77								
ЗЕЛЕНЬ	0,0040	0,0036	0,13	0,01	0,29	1,81			20,52	5,40	8,82	3,42	3,06	0,07
ЧЕСНОК	0,0007	0,0005	0,03		0,03	0,23				0,05	0,30	0,50	0,15	0,01
СОЛЬ	0,0013	0,0013									4,78	0,98	0,29	0,04
СПЕЦИИ	0,0005	0,0005												
Вх. рецепт: КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ПФ														
КАПУСТА Б/К	0,0630	0,0504	0,91	0,05	2,37	13,56	0,02	0,02		22,68	24,19	15,62	8,06	0,30
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СЫРОЙ ПФ														
КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 (40%)	0,1202	0,0720	1,44	0,29	11,74	55,30	0,09	0,05	1,44	14,40	7,20	41,76	16,56	0,65
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА БЛАНШИРОВАННЫЙ ПФ														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0232	0,0194	0,27		1,77	8,16	0,01			1,94	6,03	11,28	2,72	0,16
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0022	0,0021		2,16		19,42								
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА ОЧИЩЕННЫЙ ПФ														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0021	0,0018	0,03		0,16	0,76				0,18	0,56	1,04	0,25	0,01
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ ПФ														
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0423	0,0317	0,41	0,03	2,29	11,08	0,02	0,02	285,77	1,59	16,19	17,46	12,07	0,22
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0016	0,0016		1,62		14,57								
Вх. рецепт: МОРКОВЬ СЫРАЯ ПФ														
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0064	0,0047	0,06		0,34	1,67			43,11	0,24	2,44	2,63	1,82	0,03
Вх. рецепт: СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ														
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0659	0,0658									2,97		0,66	
МУКА	0,0030	0,0029	0,31	0,04	2,09	9,96	0,01				0,54	2,58	0,48	0,04
СОЛЬ	0,0012	0,0011									4,41	0,90	0,26	0,03
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0090	0,0089	0,43		1,71	8,55	0,01	0,02		4,04	1,80	6,11	4,49	0,21
САХАР	0,0012	0,0011			1,20	4,78					0,02			
СПЕЦИИ	0,0001	0,0000												
Итого по блюду:														
СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200 (Выход: 200 Н рецепта: 293/2008)														
СОК 1Л	0,2000	0,2000	0,80	7,40	23,99	178,62	0,16	0,11	350,84	50,52	80,25	104,28	50,87	1,77
Итого по блюду:														
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60 (Выход: 60 Н рецепта:)														
ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,0600	0,0600	3,96	0,72	24,72	121,20	0,10	0,05			17,40	90,00	28,20	2,34

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												

Итого по блюду: 3,96 0,72 24,72 121,20 0,10 0,05 17,40 90,00 28,20 2,34

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,0600 0,0600 4,56 0,54 28,02 135,18 0,10 0,03 13,80 50,40 19,80 1,14

Итого по блюду: 4,56 0,54 28,02 135,18 0,10 0,03 13,80 50,40 19,80 1,14

БАНАН ПОРЦИЯ (Выход: 1 порция N рецепта: 89/2008)

БАНАНЫ 0,2000 0,2000 3,00 0,20 42,00 181,80 0,08 0,10 24,00 20,00 56,00 1,20

Итого по блюду: 3,00 0,20 42,00 181,80 0,08 0,10 24,00 20,00 56,00 1,20

Обед, итого: 44,90 43,45 167,40 1240,22 0,83 0,61 624,24 121,41 271,95 638,04 271,11 14,18

Полдник

НАПИТОК КЕФИР 250 (Выход: 250 N рецепта: 272/2008)

НАПИТОК КЕФИР ТЁМА 0,2560 0,2500 7,25 6,25 10,00 125,25 0,08 0,38 25,00 1,50 310,00 162,50 37,50 0,25

Итого по блюду: 7,25 6,25 10,00 125,25 0,08 0,38 25,00 1,50 310,00 162,50 37,50 0,25

БУЛОЧКА РОЗОВАЯ (Выход: 60 N рецепта: 234/2008)

МУКА 0,0430 0,0430 4,43 0,56 30,06 142,98 0,07 0,02 7,74 36,98 6,88 0,52

САХАР 0,0020 0,0020 2,00 7,98 0,04 0,01 0,04 0,01 0,04 0,01 0,01 0,01

ДРОЖЖИ СУХИЕ 0,0013 0,0013 0,17 0,04 0,03 1,09 0,01 0,01 0,35 5,20 0,66 0,04

СОЛЬ 0,0007 0,0007 0,0007 0,0007 2,58 0,53 0,15 0,02 0,27 1,29 0,24 0,02

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ 0,0013 0,0013 1,30 11,69 0,81 0,18 0,01 0,01 0,27 1,29 0,24 0,02

ЯЙЦО 0,0001 0,0001 0,01 0,13 0,81 0,18 0,01 0,01 0,27 1,29 0,24 0,02

ВОДА ДЛЯ НАПИТКА 0,0180 0,0180 0,15 0,02 1,05 4,99 0,07 0,07 1,67 1,94 0,99 0,06

МУКА 0,0015 0,0015 0,15 0,02 1,05 4,99 0,07 0,07 1,67 1,94 0,99 0,06

Вх. рецепт: СВЕКЛА СЫРАЯ ПФ СВЕКЛА 01.01-31.08 (25%)

Итого по блюду: 4,83 1,93 33,55 170,81 0,08 0,03 13,46 45,95 9,10 0,67

ЗЕФИР СЛИВОЧНЫЙ (Выход: 60 N рецепта:)

ЗЕФИР 0,0600 0,0600 0,48 28,68 116,64 5,40 4,80 0,18

Итого по блюду: 0,48 28,68 116,64

Полдник, итого: 12,56 8,18 72,23 412,70 0,16 0,41 25,05 1,95 328,86 213,25 46,60 1,10

Ужин

САЛАТ ИЗ СВ ОГУРЦОВ, ПОМИДОРОВ, ПЕРЦА С МАСЛОМ (Выход: 150 N рецепта: 18/2008)

ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ 0,0570 0,0450 0,32 0,05 0,86 5,09 0,01 0,01 0,90 3,15 7,65 13,50 6,30 0,23

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	0,0555	0,0450	0,50	0,09	1,71	9,63	0,03	0,02	54,00	11,25	6,30	11,70	9,00	0,41
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0150	0,0150		14,99		134,87								
ЗЕЛЕНЬ	0,0015	0,0015	0,06	0,01	0,12	0,76			8,55	2,25	3,68	1,43	1,28	0,03
СОЛЬ	0,0015	0,0015									5,52	1,13	0,33	0,04
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА ОЧИЩЕННЫЙ ПФ														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0036	0,0030	0,04		0,27	1,26				0,30	0,93	1,74	0,42	0,02
Вх. рецепт: ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ ПФ														
ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ	0,0599	0,0450	0,59	2,39	11,88	0,05	0,04	0,04	90,00	112,50	3,60	7,20	4,95	0,27
Итого по блюду:			1,51	15,14	5,35	163,49	0,09	0,07	153,45	129,45	27,68	36,70	22,28	1,00
БИТОЧЕК РУБЛЕННЫЙ (Выход: 75/50 N рецепта: 189/2008)														
ГОВЯДИНА	0,0810	0,0600	11,16	9,60		131,04	0,04	0,09			5,40	112,80	13,20	1,62
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0130	0,0130	0,99	0,12	6,07	29,29	0,02	0,01			2,99	10,92	4,29	0,25
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	0,0075	0,0075												
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0160	0,0160									0,72		0,16	
Вх. рецепт: СОУС СМЕТАННЫЙ														
СМЕТАНА	0,0250	0,0250	0,70	5,00	0,80	51,00	0,01	0,03	37,50	0,08	21,50	15,00	2,00	0,05
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0250	0,0222									1,00		0,22	
МУКА	0,0013	0,0012	0,13	0,02	0,87	4,16					0,23	1,08	0,20	0,02
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0013	0,0012	0,01	0,91	0,02	8,26			5,00		0,30	0,38	0,01	
СОЛЬ	0,0003	0,0002									0,92	0,19	0,06	0,01
Итого по блюду:			12,99	15,65	7,76	223,75	0,07	0,13	42,50	0,08	33,06	140,37	20,14	1,95
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (Выход: 180 N рецепта: 239/2008)														
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0070	0,0070	0,06	5,08	0,09	46,26		0,01	28,00		1,68	2,10	0,04	0,01
СОЛЬ	0,0049	0,0049									18,03	3,68	1,08	0,14
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СЫРОЙ ПФ														
КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 (40%)	0,3345	0,2003	4,01	0,80	32,65	153,83	0,24	0,14	4,01	40,06	20,03	116,17	46,07	1,80
Итого по блюду:			4,07	5,88	32,74	200,09	0,24	0,15	32,01	40,06	39,74	121,95	47,19	1,95
ЧАЙ С МЕДОМ (Выход: 200/20 N рецепта: 300/2008)														
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1350	0,1350									6,08		1,35	
МЕД	0,0200	0,0200	0,16		16,06	64,88								
Вх. рецепт: ЧАЙ ЗАВАРКА														
ЧАЙ	0,0004	0,0004	0,08		0,03	0,43			0,02	0,04	1,98	3,30	1,76	0,33
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0202	0,0196									0,88		0,20	
Итого по блюду:			0,24	16,09	65,31				0,02	0,04	8,94	3,30	3,31	0,33
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 90 (Выход: 90 N рецепта:)														

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0900	0,0900	6,84	0,81	42,03	202,77	0,14	0,05			20,70	75,60	29,70	1,71
Итого по блюду:			6,84	0,81	42,03	202,77	0,14	0,05			20,70	75,60	29,70	1,71
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30 (Выход: 30 Н рецепта:)														
ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,0300	0,0300	1,98	0,36	12,36	60,60	0,05	0,02			8,70	45,00	14,10	1,17
Итого по блюду:			1,98	0,36	12,36	60,60	0,05	0,02			8,70	45,00	14,10	1,17
Ужин, итого:			27,63	37,84	116,33	916,01	0,59	0,42	227,98	169,63	138,82	422,92	136,72	8,11

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (Выход: 250 Н рецепта: 288/2008)

МОЛОКО	0,2600	0,2500	7,05	6,25	11,83	131,75	0,10	0,38	500,00	3,25	300,00	225,00	35,00	0,15
Итого по блюду:			7,05	6,25	11,83	131,75	0,10	0,38	500,00	3,25	300,00	225,00	35,00	0,15
Ужин 2, итого:			7,05	6,25	11,83	131,75	0,10	0,38	500,00	3,25	300,00	225,00	35,00	0,15
День 8, итого:			123,86	130,10	483,56	3600,09	2,29	2,38	1499,77	297,50	1476,42	2120,22	716,94	32,18

День 9

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ (Выход: 150/50 Н рецепта: 141/2008)

ТВОРОГ	0,1410	0,1395	23,30	12,56	2,79	217,34	0,06	0,38	69,75	0,70	228,78	306,90	32,09	0,56
КРУПА МАННАЯ	0,0097	0,0097	1,00	0,10	6,63	31,41	0,01				1,94	8,25	1,75	0,10
САХАР	0,0097	0,0097			9,68	38,72					0,19			0,03
ЯЙЦО	0,0050	0,0050	0,50	0,46	0,03	6,25			0,05		0,11	0,38	0,02	0,01
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0052	0,0052	0,04	3,77	0,07	34,37		0,01	20,80		1,25	1,56	0,03	0,01
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	0,0052	0,0052												
СМЕТАНА	0,0052	0,0052	0,15	1,04	0,17	10,61		0,01	7,80	0,02	4,47	3,12	0,42	0,01
СОЛЬ	0,0010	0,0010									3,68	0,75	0,22	0,03
ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ	0,0500	0,0500	0,20		32,65	131,40	0,01	0,01		0,25	7,00	4,50	3,50	0,65
Итого по блюду:			25,19	17,93	52,02	470,10	0,08	0,41	98,40	0,97	247,42	325,46	38,03	1,40

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 20ГР (Выход: 20 Н рецепта: 365/2008)

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0200	0,0200	0,16	14,50	0,26	132,18		0,02	80,00		4,80	6,00	0,10	0,04
Итого по блюду:			0,16	14,50	0,26	132,18		0,02	80,00		4,80	6,00	0,10	0,04

КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (Выход: 200 Н рецепта: 270/2008)

КАКАО	0,0040	0,0040	0,97	0,70	1,26	15,21		0,01	0,80		2,20	26,20	7,64	0,59
МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	0,0380	0,0380	2,74	3,23	21,28	125,13	0,02	0,14	15,20	0,38	116,66	83,22	12,92	0,08

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1755	0,1755												
САХАР	0,0030	0,0030			2,99	11,98					7,90		1,76	0,01
Итого по блюду:			3,71	3,93	25,53	152,32	0,02	0,15	16,00	0,38	126,82	109,42	22,32	0,68

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14
Итого по блюду:			4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14
Завтрак, итого:			33,62	36,90	105,83	889,78	0,20	0,61	194,40	1,35	392,84	491,28	80,25	3,26

Обед

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (Выход: 100 N рецепта: 2/2008)

ЯБЛОКИ	0,0280	0,0200	0,08	0,08	1,96	8,88	0,01		0,60	33,00	3,20	2,20	1,80	0,44
САХАР	0,0060	0,0060			5,99	23,95					0,12			0,02
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ	0,0001	0,0001												
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0100	0,0100												
СОЛЬ	0,0010	0,0010												
ЗЕЛЕНЬ	0,0025	0,0020	0,07	0,01	0,16	1,01			11,40	3,00	4,90	1,90	1,70	0,04
Вх. рецепт: КАПУСТА БЕЛОКАЧНАЯ ПФ														
КАПУСТА Б/К	0,0500	0,0400	0,72	0,04	1,88	10,76	0,01	0,02		18,00	19,20	12,40	6,40	0,24
Вх. рецепт: МОРКОВЬ СЫРАЯ ПФ														
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0346	0,0260	0,34	0,03	1,87	9,07	0,02	0,02	234,00	1,30	13,26	14,30	9,88	0,18
Итого по блюду:			1,21	10,15	11,86	143,58	0,04	0,04	246,00	55,30	44,36	31,55	20,00	0,95

СУП - ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ (Выход: 12,5/250 N рецепта: 47/2008)

ЦЫПЛЕНОК	0,0350	0,0250	4,68	4,03	0,13	55,43	0,02	0,04	17,50		4,00	41,25	4,50	0,40
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	0,0100	0,0100	1,10	0,13	7,05	33,77	0,02				1,90	8,70	1,60	0,16
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0040	0,0040	0,03	2,90	0,05	26,44			16,00		0,96	1,20	0,02	0,01
СОЛЬ	0,0010	0,0010												
ЗЕЛЕНЬ	0,0100	0,0010	0,04		0,08	0,50			5,70	1,50	3,68	0,75	0,22	0,03
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА														
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СЫРОЙ ПО														
КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 (40%)	0,1253	0,0750	1,50	0,30	12,23	57,60	0,09	0,05	1,50	15,00	7,50	43,50	17,25	0,68
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА БЛАНШИРОВАННЫЙ ПФ														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0161	0,0135	0,19		1,23	5,67	0,01			1,35	4,19	7,83	1,89	0,11
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0015	0,0015		1,50		13,49								
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ ПФ														
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0196	0,0147	0,19	0,01	1,06	5,13	0,01	0,01	132,30	0,74	7,50	8,09	5,59	0,10
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0008	0,0007		0,75		6,74								

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												

Итого по блюду: 7,73 9,62 21,83 204,77 0,15 0,10 173,00 18,59 37,81 112,27 33,17 1,51

ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ (Выход: 75/50 N рецепта: 189/2008)

ГОВЯДИНА	0,0767	0,0569	10,58	9,10	124,27	0,03	0,09	5,12	106,97	12,52	1,54
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0130	0,0130	0,99	0,12	6,07	0,02	0,01	2,99	10,92	4,29	0,25
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	0,0075	0,0075									
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0160	0,0160						0,72		0,16	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0060	0,0060									

Вх. рецепт: СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ

СМЕТАНА	0,0250	0,0250	0,70	5,00	0,80	0,01	0,03	37,50	15,00	2,00	0,05
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0150	0,0172						0,78		0,17	
МУКА	0,0013	0,0012	0,13	0,02	0,87	4,16		0,23	1,08	0,20	0,02
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0013	0,0012	0,01	0,91	0,02	8,26		0,30	0,38	0,01	
СОЛЬ	0,0003	0,0002						0,92	0,19	0,06	0,01
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0050	0,0050	0,24	0,95	4,76	0,01	0,01	1,00	3,40	2,50	0,12

Итого по блюду: 12,65 21,14 8,71 275,69 0,07 0,14 42,50 2,33 33,56 137,94 21,91 1,99

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (Выход: 180 N рецепта: 241/2008)

МОЛОКО	0,0288	0,0265	0,75	0,66	1,25	13,97	0,01	0,04	53,00	0,34	31,80	23,85	3,71	0,02
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0085	0,0085	0,07	6,16	0,11	56,18			34,00		2,04	2,55	0,04	0,02
СОЛЬ	0,0013	0,0013									4,78	0,98	0,29	0,04

Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СЫРОЙ ПФ

КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 (40%)	0,2443	0,1463	2,93	0,59	23,85	112,36	0,18	0,10	2,93	29,26	14,63	84,85	33,65	1,32
-----------------------------	--------	--------	------	------	-------	--------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------

Итого по блюду: 3,75 7,41 25,21 182,51 0,19 0,15 89,93 29,60 53,25 112,23 37,69 1,40

СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200 (Выход: 200 N рецепта: 293/2008)

СОК 1Л	0,2000	0,2000	0,80	0,80	22,60	93,60	0,02	0,02	4,00	24,00	22,00	12,00	3,00
--------	--------	--------	------	------	-------	-------	------	------	------	-------	-------	-------	------

Итого по блюду: 0,80 0,80 22,60 93,60 0,02 0,02 4,00 24,00 22,00 12,00 3,00

ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)

ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,0600	0,0600	3,96	0,72	24,72	121,20	0,10	0,05	17,40	90,00	28,20	2,34
-------------	--------	--------	------	------	-------	--------	------	------	-------	-------	-------	------

Итого по блюду: 3,96 0,72 24,72 121,20 0,10 0,05 17,40 90,00 28,20 2,34

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 90 (Выход: 90 N рецепта:)

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0900	0,0900	6,84	0,81	42,03	202,77	0,14	0,05	20,70	75,60	29,70	1,71
----------------	--------	--------	------	------	-------	--------	------	------	-------	-------	-------	------

Итого по блюду: 6,84 0,81 42,03 202,77 0,14 0,05 20,70 75,60 29,70 1,71

БАНАН ПОРЦИЯ (Выход: 1 порция N рецепта: 89/2008)

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
БАНАНЫ	0,2000	0,2000	3,00	0,20	42,00	181,80	0,08	0,10	24,00	20,00	16,00	56,00	84,00	1,20
Итого по блюду:			3,00	0,20	42,00	181,80	0,08	0,10	24,00	20,00	16,00	56,00	84,00	1,20
Обед, итого:			39,94	50,05	198,96	1405,92	0,79	0,65	575,43	129,82	247,08	637,59	266,67	14,10

Полдник

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (Выход: 200 N рецепта: 288/2008)

МОЛОКО	0,2140	0,2000	5,64	5,00	9,46	105,40	0,08	0,30	400,00	2,60	240,00	180,00	28,00	0,12
--------	--------	--------	------	------	------	--------	------	------	--------	------	--------	--------	-------	------

БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (Выход: 100 N рецепта: 307/2008)

МУКА	0,0700	0,0700	7,21	0,91	48,93	232,75	0,12	0,03			12,60	60,20	11,20	0,84
САХАР	0,0072	0,0072		6,29	7,19	28,74					0,14			0,02
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0063	0,0063		0,20	0,01	56,64					0,05	0,17	0,01	
ЯЙЦО	0,0022	0,0022	0,22	0,20	0,01	2,75	0,02	0,01			8,00	12,90	4,20	0,30
ИЗЮМ	0,0100	0,0100	0,18		6,60	27,12					1,84	0,38	0,11	0,01
СОЛЬ	0,0005	0,0005									0,16	2,40	0,31	0,02
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,0006	0,0006	0,08	0,02	0,01	0,50					0,25	1,20	0,22	0,02
МУКА	0,0014	0,0014	0,14	0,02	0,98	4,66								
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0005	0,0005		0,50		4,50								
Итого по блюду:			7,83	7,94	63,72	357,66	0,14	0,04	0,02		23,04	77,25	16,05	1,21

Полдник, итого:

УЖИН

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (Выход: 150 N рецепта:)

КАПУСТА БК	0,0212	0,0106	0,19	0,01	0,50	2,86				4,79	5,11	3,30	1,70	0,06
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0015	0,0015									0,07		0,02	
САХАР	0,0075	0,0075		7,49	29,94						0,15			0,02
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0075	0,0075		7,49	67,43									
СОЛЬ	0,0030	0,0030									11,04	2,25	0,66	0,09
УКСУС 70 %	0,0006	0,0006									0,02		0,01	
Вх. рецепт: МОРКОВЬ СЫРАЯ ПФ														
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0026	0,0019	0,03		0,14	0,68			17,55	0,10	0,99	1,07	0,74	0,01
Итого по блюду:			0,22	7,50	8,13	100,91			17,55	4,89	17,38	6,62	3,13	0,18

РЫБА ГОРБУША ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (Выход: 100/50 N рецепта: 167/2008)

РЫБА ГОРБУША С/М С/Г	0,1700	0,1100	23,10	7,70		161,70	0,22	0,18	0,03	0,99	22,00	220,00	33,00	0,69
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0075	0,0075	0,06	5,44	0,10	49,57		0,01	30,00		1,80	2,25	0,04	0,02

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
СОЛЬ	0,0020	0,0020									7,36	1,50	0,44	0,06
СПЕЦИИ	0,0005	0,0005												
Вх. рецепт: СОУС МОЛОЧНЫЙ														
МОЛОКО	0,0500	0,0500	1,41	1,25	2,37	26,35	0,02	0,08	100,00	0,65	60,00	45,00	7,00	0,03
МУКА	0,0025	0,0025	0,26	0,03	1,75	8,31					0,45	2,15	0,40	0,03
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0025	0,0025	0,02	1,81	0,03	16,52			10,00		0,60	0,75	0,01	0,01
СОЛЬ	0,0003	0,0002									0,92	0,19	0,06	0,01
Итого по блюду:			24,85	16,23	4,25	262,45	0,24	0,27	140,03	1,64	93,13	271,84	40,95	0,85

КАПУСТА ТУШЕНАЯ (Выход: 180 Н рецепта: 235/2008)

ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0180	0,0090	0,43		1,71	8,57	0,01	0,02		4,05	1,80	6,12	4,50	0,21
МУКА	0,0026	0,0024	0,25	0,03	1,68	7,98					0,43	2,06	0,38	0,03
САХАР	0,0072	0,0072			7,19	28,74					0,14			0,02
СОЛЬ	0,0024	0,0024									8,83	1,80	0,53	0,07
СПЕЦИИ	0,0006	0,0006												
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0084	0,0084		8,39		75,52								
Вх. рецепт: КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ПФ														
КАПУСТА БК	0,2370	0,1896	3,41	0,19	8,91	51,00	0,06	0,08		85,32	91,01	58,78	30,34	1,14
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА БЛАНШИРОВАННЫЙ ПФ														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0213	0,0178	0,25		1,62	7,48	0,01			1,78	5,52	10,34	2,49	0,14
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0020	0,0019		1,98		17,80								
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ ПФ														
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0259	0,0194	0,25	0,02	1,40	6,77	0,01	0,01	174,64	0,97	9,90	10,67	7,37	0,14
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0010	0,0009		0,99		8,90								
Итого по блюду:			4,59	11,60	22,51	212,76	0,09	0,11	174,64	92,12	117,63	89,77	45,61	1,75

ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Выход: 200/7 Н рецепта: 394/2008)

САХАР	0,0150	0,0150			14,97	59,88					0,30			0,05
ЛИМОН	0,0077	0,0070	0,06	0,01	0,21	1,16			0,07	4,20	1,89	1,54	0,84	0,04
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1300	0,1280									5,76		1,28	
Вх. рецепт: ЧАЙ ЗАВАРКА														
ЧАЙ	0,0004	0,0004	0,08		0,03	0,43			0,02	0,04	1,98	3,30	1,76	0,33
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0202	0,0196									0,88		0,20	
Итого по блюду:			0,14	0,01	15,21	61,47			0,09	4,24	10,81	4,84	4,08	0,42

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 Н рецепта:)

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14
Итого по блюду:			4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												

ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 90 (Выход: 90 N рецепта:)

ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,0900	0,0900	5,94	1,08	37,08	181,80	0,15	0,07			26,10	135,00	42,30	3,51
Итого по блюду:	5,94	5,94	37,08	1,08	37,08	181,80	0,15	0,07			26,10	135,00	42,30	3,51
Ужин, итого:	40,30	40,30	115,20	36,96	115,20	954,57	0,58	0,48	332,31	102,89	278,85	558,47	155,87	7,85

Ужин 2

НАПИТОК КЕФИР 250 (Выход: 250 N рецепта: 272/2008)

НАПИТОК КЕФИР ТЁМА	0,2560	0,2500	7,25	6,25	10,00	125,25	0,08	0,38	25,00	1,50	310,00	162,50	37,50	0,25
Итого по блюду:	7,25	7,25	10,00	6,25	10,00	125,25	0,08	0,38	25,00	1,50	310,00	162,50	37,50	0,25
Ужин 2, итого:	7,25	7,25	10,00	6,25	10,00	125,25	0,08	0,38	25,00	1,50	310,00	162,50	37,50	0,25
День 9, итого:	134,58	134,58	503,17	143,10	503,17	3838,58	1,87	2,46	1527,16	238,16	1491,81	2107,09	584,34	26,79

День 10

Завтрак

БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ* (Выход: 25/30 N рецепта: 367/2008)

ВЕТЧИНА	0,0260	0,0250	5,65	5,23		69,63					5,50	67,00	8,75	0,65
БАТОН ВИНКЛЕР	0,0300	0,0300	2,31	0,90	14,94	77,10	0,05	0,02			6,60	25,50	9,90	0,60
Итого по блюду:	7,96	7,96	14,94	6,13	14,94	146,73	0,05	0,02			12,10	92,50	18,65	1,25

КАША ДРУЖБА НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (Выход: 200/10 N рецепта: 102/2008)

КРУПА РИСОВАЯ	0,0200	0,0200	1,40	0,20	14,50	65,40	0,02	0,01			1,60	30,00	10,00	0,20
КРУПА ПШЕНО	0,0200	0,0200	2,30	0,66	13,66	69,78	0,08	0,01	4,00		5,40	46,60	16,60	0,54
МОЛОКО	0,1020	0,1020	2,88	2,55	4,82	53,75	0,04	0,15	204,00	1,33	122,40	91,80	14,28	0,06
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0700	0,0660									2,97		0,66	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0100	0,0100	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01	40,00		2,40	3,00	0,05	0,02
САХАР	0,0050	0,0050			4,99	19,96					0,10			0,02
СОЛЬ	0,0010	0,0010									3,68	0,75	0,22	0,03
Итого по блюду:	6,66	6,66	38,10	10,66	38,10	274,98	0,14	0,18	248,00	1,33	138,55	172,15	41,81	0,87

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 20ГР (Выход: 20 N рецепта: 365/2008)

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0200	0,0200	0,16	14,50	0,26	132,18		0,02	80,00		4,80	6,00	0,10	0,04
Итого по блюду:	0,16	0,16	14,50	14,50	0,26	132,18		0,02	80,00		4,80	6,00	0,10	0,04

КАКАО С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ (Выход: 200 N рецепта: 270/2008)

КАКАО	0,0030	0,0030	0,73	0,53	0,95	11,41		0,01	0,60		1,65	19,65	5,73	0,44
-------	--------	--------	------	------	------	-------	--	------	------	--	------	-------	------	------

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
САХАР	0,0200	0,0200			19,96	79,84					0,40			0,06
МОЛОКО	0,1000	0,1000	2,82	2,50	4,73	52,70	0,04	0,15	200,00	1,30	120,00	90,00	14,00	0,06
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1100	0,1100									4,95		1,10	

Итого по блюду: 3,55 3,03 25,64 143,95 0,04 0,16 200,60 1,30 127,00 109,65 20,83 0,56

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 Н рецепта:)

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,0600 0,0600 4,56 0,54 28,02 135,18 0,10 0,03 13,80 50,40 19,80 1,14

Итого по блюду: 4,56 0,54 28,02 135,18 0,10 0,03 13,80 50,40 19,80 1,14

Завтрак, итого: 22,89 34,86 106,96 833,02 0,33 0,41 528,60 2,63 296,25 430,70 101,19 3,86

Обед

САЛАТ ИЗ Б/К КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ И ГОРОШКОМ 150 (Выход: 150 Н рецепта: 4/2008)

КУКУРУЗА КОНС Ч/ВЕС 0,0250 0,0250 0,55 0,10 2,80 14,30 0,01 0,01 0,50 1,20 1,25 12,50 0,10

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНС 0,0250 0,0250 0,78 0,05 1,63 10,05 0,03 0,01 7,50 2,50 5,00 15,50 0,18

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ 0,0130 0,0130 12,99 116,88

СОЛЬ 0,0023 0,0023 8,46 1,73 0,51 0,07

Вх. рецепт: КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ПФ

КАПУСТА Б/К 0,1091 0,0873 1,57 0,09 4,10 23,48 0,03 0,03 39,29 41,90 27,06 13,97 0,52

Итого по блюду: 2,90 13,23 8,53 164,71 0,07 0,05 8,00 42,99 56,61 19,73 0,87

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (Выход: 250/35 Н рецепта: 87/2008)

КАРТОФЕЛЬ 01.09-31.10 (25%) 0,1337 0,1000 2,00 0,40 16,30 76,80 0,12 0,07 2,00 20,00 10,00 58,00 23,00 0,90

МОРКОВЬ 01.09-31.12 (20%) 0,0125 0,0100 0,13 0,01 0,72 3,49 0,01 0,01 90,00 0,50 5,10 5,50 3,80 0,07

ЛУК РЕПЧАТЫЙ 0,0125 0,0100 0,14 0,01 0,91 4,20 0,01 0,01 1,00 3,10 5,80 1,40 0,08

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ 0,0025 0,0025 2,50 22,48

РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ 0,0434 0,0340 5,41 0,31 24,38 0,04 0,04 3,40 0,17 13,60 81,60 18,70 0,27

ЛУК РЕПЧАТЫЙ 0,0084 0,0070 0,10 0,01 0,64 2,94

ЯЙЦО 0,0018 0,0018 0,18 0,17 0,01 2,25 0,02 0,04 0,14 0,01

Вх. рецепт: БУЛЬОН РЫБНЫЙ

РЫБА МИНТАЙ Б/Г 0,0035 0,0035 0,56 0,03 2,51

ВОДА ДЛЯ НАПИТКА 0,0263 0,0262 1,18 0,26

СОЛЬ 0,0004 0,0003 1,29 0,26 0,08 0,01

Итого по блюду: 8,52 3,42 18,58 139,05 0,18 0,12 95,77 22,42 37,88 163,76 50,16 1,42

КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ (Выход: 100 Н рецепта: 208/2008)

ЦЫПЛЕНОК 0,2050 0,0880 16,46 14,17 0,44 195,10 0,06 0,13 61,60 14,08 145,20 15,84 1,41

КРУПА РИСОВАЯ 0,0090 0,0090 0,63 0,09 6,53 29,43 0,01 0,01 0,72 13,50 4,50 0,09

МОЛОКО 0,0100 0,0100 0,28 0,25 0,47 5,27 0,02 0,02 20,00 0,13 12,00 9,00 1,40 0,01

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
	Брутто	Нетто													
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0040	0,0040	0,03	2,90	0,05	26,44			16,00			0,96	1,20	0,02	0,01
СОЛЬ	0,0010	0,0010										3,68	0,75	0,22	0,03
СПЕЦИИ	0,0010	0,0010													
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0075	0,0075	0,06	5,44	0,10	49,57		0,01	30,00			1,80	2,25	0,04	0,02

Итого по блюду:

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ (Выход: 180 Н рецепта: 93/2008)

КАБАЧКИ	0,0576	0,0383	0,23	0,11	1,88	9,46	0,01	0,01	1,15	5,75	5,75	4,60	3,45	0,15	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНС	0,0180	0,0121													
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0095	0,0095	0,08	6,89	0,12	62,79		0,01	38,00			2,85	0,05	0,02	
Вх. рецепт: КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ПФ															
КАПУСТА Б/К	0,0601	0,0481	0,87	0,05	2,26	12,94	0,01	0,02	21,65	23,09	14,91	7,70	7,70	0,29	
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СЫРОЙ ПФ															
КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 (40%)	0,1284	0,0769	1,54	0,31	12,53	59,06	0,09	0,05	1,54	15,38	7,69	44,60	17,69	0,69	
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ ПФ															
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0751	0,0563	0,73	0,06	4,05	19,65	0,04	0,04	506,71	2,82	28,71	30,97	21,39	0,39	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0029	0,0028		2,87		25,83									

Итого по блюду:

КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ЧЕРНОСЛИВА (Выход: 200 Н рецепта: 280/2008)

ЧЕРНОСЛИВ Б/К	0,0125	0,0190	0,44		11,10	46,13		0,02	11,40	0,57	15,20	15,77	19,38	0,57	
ИЗЮМ	0,0100	0,0160	0,29		10,56	43,39	0,02	0,01			12,80	20,64	6,72	0,48	
САХАР	0,0200	0,0200			19,96	79,84					0,40			0,06	
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,2020	0,1450									6,53		1,45		

Итого по блюду:

ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60 (Выход: 60 Н рецепта:)

ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60	0,73		41,62	169,36	0,02	0,03	11,40	0,57	34,93	36,41	27,55	1,11			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,0600	0,0600	3,96	0,72	24,72	121,20	0,10	0,05			17,40	90,00	28,20	2,34	

Итого по блюду:

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 Н рецепта:)

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14	
----------------	--------	--------	------	------	-------	--------	------	------	--	--	-------	-------	-------	------	--

Итого по блюду:

АПЕЛЬСИН ПОРЦИЯ (Выход: 1 порция Н рецепта: 89/2008)

АПЕЛЬСИНЫ	0,2000	0,2000	1,80	0,40	16,20	75,60	0,08	0,06	10,00	120,00	68,00	46,00	26,00	0,60	
-----------	--------	--------	------	------	-------	-------	------	------	-------	--------	-------	-------	-------	------	--

Итого по блюду:

АПЕЛЬСИНЫ	1,80		16,20	75,60	0,08	0,06	10,00	120,00	68,00	46,00	26,00	46,00	26,00	0,60	
-----------	------	--	-------	-------	------	------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	------	--

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
Обед, итого: 43,38 51,45 166,10 1300,64 0,77 0,63 800,17 231,71 329,38 713,19 243,74 10,59														

Полдник

ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИЙ С КУРАГОЙ (Выход: 75 N рецепта: 687/1994)

МУКА	0,0017	0,0017	0,18	0,02	1,19	5,65					0,31	1,46	0,27	0,02
ЯЙЦО	0,0025	0,0025	0,25	0,23	0,01	3,13			0,03		0,06	0,19	0,01	
САХАРНАЯ ПУДРА	0,0010	0,0010			1,00	3,99					0,02			
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0003	0,0003		0,30		2,70								
Вх. рецепт: ТЕСТО ДРОЖЖЕВОЕ СДОБНОЕ НА РАСТ.МАСЛЕ														
МУКА	0,0314	0,0313	3,23	0,41	21,92	104,27	0,05	0,01			5,64	26,97	5,02	0,38
САХАР	0,0023	0,0022			2,25	9,00					0,05			0,01
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0034	0,0033		3,38		30,40								
ЯЙЦО	0,0034	0,0033	0,34	0,31	0,02	4,23			0,03		0,07	0,26	0,02	
СОЛЬ	0,0004	0,0003									1,44	0,29	0,09	0,01
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,0003	0,0002	0,04	0,01	0,01	0,25					0,08	1,18	0,15	0,01
Вх. рецепт: ФАРШ ИЗ КУРАГИ														
КУРАГА	0,0204	0,0204	1,06		11,22	49,12	0,02	0,04	71,40	0,82	32,64	29,78	21,42	0,65
САХАР	0,0136	0,0136			13,57	54,29					0,27			0,04
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0136	0,0136									0,61		0,14	

Итого по блюду: 5,10 4,66 51,19 267,03 0,07 0,05 71,46 0,82 41,19 60,13 27,12 1,12

СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200 (Выход: 200 N рецепта: 293/2008)

СОК 1Л	0,2000	0,2000	0,80		22,60	93,60	0,02	0,02		4,00	24,00	22,00	12,00	3,00
Итого по блюду: 0,80 0,80 22,60 93,60 0,02 0,02 0,02 4,00 24,00 22,00 12,00 3,00														

Полдник, итого:

5,90 4,66 73,79 360,63 0,09 0,07 71,46 4,82 65,19 82,13 39,12 4,12														
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Ужин

ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ (Выход: 100/20 N рецепта: 150/2008)

ТВОРОГ	0,0510	0,0500	8,35	4,50	1,00	77,90	0,02	0,14	25,00	0,25	82,00	110,00	11,50	0,20
МУКА	0,0180	0,0180	1,85	0,23	12,58	59,85	0,03	0,01			3,24	15,48	2,88	0,22
САХАР	0,0040	0,0040			3,99	15,97					0,08			0,01
ЯЙЦО	0,0080	0,0080	0,80	0,74	0,04	10,00			0,08		0,18	0,61	0,04	0,01
СОДА ПИЩЕВАЯ	0,0005	0,0005												
МОЛОКО	0,0200	0,0200	0,56	0,50	0,95	10,54	0,01	0,03	40,00	0,26	24,00	18,00	2,80	0,01
ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ	0,0300	0,0300	0,12		19,59	78,84		0,01		0,15	4,20	2,70	2,10	0,39
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0050	0,0050		5,00		44,96								

Итого по блюду:

11,68 10,97 38,15 298,06 0,06 0,19 65,08 0,66 113,70 146,79 19,32 0,84														
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Выход: 220 N рецепта: 181/2008)

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
ГОВЯДИНА	0,1510	0,1110	20,65	17,76	0,07	242,42	0,17	0,01	28,00	9,99	208,68	24,42	3,00	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0070	0,0070	0,06	5,08	0,09	46,26	0,01	0,01	0,01	1,68	2,10	0,04	0,01	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0070	0,0070	0,34	1,33	0,01	6,66	0,01	0,01	3,15	1,40	4,76	3,50	0,16	
СОЛЬ	0,0018	0,0018								6,62	1,35	0,40	0,05	
СПЕЦИИ	0,0004	0,0004												
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0175	0,0150	0,21	1,37	0,01	6,30	0,01		1,50	4,65	8,70	2,10	0,12	
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СЫРОЙ ПФ														
КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 (40%)	0,2538	0,1520	3,04	0,61	24,78	116,74	0,18	0,11	3,04	15,20	88,16	34,96	1,37	
Итого по блюду:	24,30	23,45	27,57	418,38	0,27	0,30	31,04	35,05	39,54	313,75	65,42	4,71		
ЧАЙ С МЕДОМ (Выход: 200/20 N рецепта: 300/2008)														
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1350	0,1350							6,08			1,35		
МЕД	0,0200	0,0200	0,16	16,06	64,88									
Вх. рецепт: ЧАЙ ЗАВАРКА														
ЧАЙ	0,0004	0,0004	0,08	0,03	0,43			0,02	0,04	1,98	3,30	1,76	0,33	
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0202	0,0196								0,88		0,20		
Итого по блюду:	0,24	16,09	65,31				0,02	0,04	8,94	3,30	3,31	0,33		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)														
ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,0600	0,0600	3,96	0,72	24,72	121,20	0,10	0,05		17,40	90,00	28,20	2,34	
Итого по блюду:	3,96	0,72	24,72	121,20	0,10	0,05				17,40	90,00	28,20	2,34	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)														
ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,0600	0,0600	3,96	0,72	24,72	121,20	0,10	0,05		17,40	90,00	28,20	2,34	
Итого по блюду:	44,14	35,86	131,25	1024,15	0,53	0,59	96,14	35,75	196,98	643,84	144,45	10,56		
Ужин, итого:														
Ужин 2														
НАПИТОК КЕФИР 250 (Выход: 250 N рецепта: 272/2008)														
НАПИТОК КЕФИР ТЁМА	0,2560	0,2500	7,25	6,25	10,00	125,25	0,08	0,38	25,00	1,50	310,00	162,50	37,50	0,25
Итого по блюду:	7,25	6,25	10,00	125,25	0,08	0,38	25,00	1,50	310,00	162,50	37,50	0,25		
Ужин 2, итого:	7,25	6,25	10,00	125,25	0,08	0,38	25,00	1,50	310,00	162,50	37,50	0,25		
День 10, итого:	123,56	133,08	488,10	3643,69	1,80	2,08	1521,37	276,41	1197,80	2032,36	566,00	29,38		

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												

КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (Выход: 200/10 N рецепта: 114/2008)

КРУПА РИСОВАЯ	0,0308	0,0308	2,16	0,31	22,33	100,72	0,02	0,01			2,46	46,20	15,40	0,31
МОЛОКО	0,1067	0,1067	3,01	2,67	5,05	56,23	0,04	0,16	213,40	1,39	128,04	96,03	14,94	0,06
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0713	0,0565									2,54		0,57	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0100	0,0100	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01	40,00		2,40	3,00	0,05	0,02
САХАР	0,0050	0,0050			4,99	19,96					0,10			0,02
СОЛЬ	0,0010	0,0010									3,68	0,75	0,22	0,03

Итого по блюду:

	5,25	10,23	32,50	243,00	0,06	0,18	253,40	1,39	139,22	145,98	31,18	0,44		
--	------	-------	-------	--------	------	------	--------	------	--------	--------	-------	------	--	--

БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ* (Выход: 25/30 N рецепта: 367/2008)

ВЕТЧИНА	0,0260	0,0250	5,65	5,23		69,63					5,50	67,00	8,75	0,65
БАТОН ВИНКЛЕР	0,0300	0,0300	2,31	0,90	14,94	77,10	0,05	0,02			6,60	25,50	9,90	0,60

Итого по блюду:

	7,96	6,13	14,94	146,73	0,05	0,02					12,10	92,50	18,65	1,25
--	------	------	-------	--------	------	------	--	--	--	--	-------	-------	-------	------

ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (Выход: 1шт N рецепта: 139/2008)

ЯЙЦО	0,0400	0,0400	4,00	3,68	0,22	50,02	0,01	0,01	0,40		0,88	3,07	0,19	0,04
------	--------	--------	------	------	------	-------	------	------	------	--	------	------	------	------

Итого по блюду:

	4,00	3,68	0,22	50,02	0,01	0,01	0,40				0,88	3,07	0,19	0,04
--	------	------	------	-------	------	------	------	--	--	--	------	------	------	------

КАКАО С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ (Выход: 200 N рецепта: 270/2008)

КАКАО	0,0030	0,0030	0,73	0,53	0,95	11,41		0,01	0,60		1,65	19,65	5,73	0,44
САХАР	0,0200	0,0200			19,96	79,84					0,40			0,06
МОЛОКО	0,1000	0,1000	2,82	2,50	4,73	52,70	0,04	0,15	200,00	1,30	120,00	90,00	14,00	0,06
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1100	0,1100									4,95		1,10	

Итого по блюду:

	3,55	3,03	25,64	143,95	0,04	0,16	200,60	1,30	127,00	109,65	20,83	0,56		
--	------	------	-------	--------	------	------	--------	------	--------	--------	-------	------	--	--

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14
----------------	--------	--------	------	------	-------	--------	------	------	--	--	-------	-------	-------	------

Итого по блюду:

	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03					13,80	50,40	19,80	1,14
--	------	------	-------	--------	------	------	--	--	--	--	-------	-------	-------	------

ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30 (Выход: 30 N рецепта:)

ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,0300	0,0300	1,98	0,36	12,36	60,60	0,05	0,02			8,70	45,00	14,10	1,17
-------------	--------	--------	------	------	-------	-------	------	------	--	--	------	-------	-------	------

Итого по блюду:

	1,98	0,36	12,36	60,60	0,05	0,02					8,70	45,00	14,10	1,17
--	------	------	-------	-------	------	------	--	--	--	--	------	-------	-------	------

Завтрак, итого:

	27,30	23,97	113,68	779,48	0,30	0,42	454,40	2,69	301,70	446,60	104,75	4,60		
--	-------	-------	--------	--------	------	------	--------	------	--------	--------	--------	------	--	--

Обед

САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ 150 (Выход: 150 N рецепта: 24/1996)

Наименование, состав блюда	норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	0,0383	0,0375	0,41	0,08	1,43	8,03	0,02	0,02	45,00	9,38	5,25	9,75	7,50	0,34
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	0,0383	0,0375	0,26	0,04	0,71	4,24	0,01	0,01	0,75	2,63	6,38	11,25	5,25	0,19
ЗЕЛЕНЬ	0,0020	0,0015	0,06	0,01	0,12	0,76			8,55	2,25	3,68	1,43	1,28	0,03
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0130	0,0130		12,99		116,88								
СОЛЬ	0,0015	0,0015									5,52	1,13	0,33	0,04
Вх. рецепт: КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ПФ														
КАПУСТА Б/К	0,0281	0,0225	0,41	0,02	1,06	6,05	0,01	0,01		10,13	10,80	6,98	3,60	0,14
Вх. рецепт: МОРКОВЬ СЫРАЯ ПФ														
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0319	0,0240	0,31	0,02	1,73	8,38	0,02	0,02	216,00	1,20	12,24	13,20	9,12	0,17

Итого по блюду: 1,45 13,16 5,05 144,34 0,06 0,06 270,30 25,59 43,87 43,74 27,08 0,91

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ (Выход: 12,5/250 Н рецепта: 45/2008)

ГОРОХ	0,0213	0,0200	4,60	0,32	10,90	64,88	0,18	0,04	2,00		17,80	45,20	17,60	1,40
СОЛЬ	0,0020	0,0020									7,36	1,50	0,44	0,06
СПЕЦИИ	0,0005	0,0005												
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1750	0,1750									7,88		1,75	
ГОВЯДИНА	0,0203	0,0125	2,33	2,00		27,30	0,01	0,02			1,13	23,50	2,75	0,34
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СЫРОЙ ПФ														
КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 (40%)	0,0835	0,0500	1,00	0,20	8,15	38,40	0,06	0,04	1,00	10,00	5,00	29,00	11,50	0,45
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА БЛАНШИРОВАННЫЙ ПФ														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0161	0,0135	0,19		1,23	5,67	0,01			1,35	4,19	7,83	1,89	0,11
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0015	0,0015		1,50		13,49								
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ ПФ														
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0196	0,0147	0,19	0,01	1,06	5,13	0,01	0,01	132,30	0,74	7,50	8,09	5,59	0,10
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0008	0,0007		0,75		6,74								

Итого по блюду: 8,31 4,78 21,34 161,61 0,27 0,11 135,30 12,09 50,86 115,12 41,52 2,46

ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 250 (Выход: 250 Н рецепта: 193/2008)

ГОВЯДИНА	0,1220	0,1220	22,69	19,52		266,45	0,07	0,18			10,98	229,36	26,84	3,29
КРУПА РИСОВАЯ	0,0630	0,0630	4,41	0,63	45,68	206,01	0,05	0,03			5,04	94,50	31,50	0,63
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1290	0,1290									5,81		1,29	
СОЛЬ	0,0020	0,0020									7,36	1,50	0,44	0,06
СПЕЦИИ	0,0005	0,0005												
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0075	0,0075		7,49		67,43								
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА БЛАНШИРОВАННЫЙ ПФ														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0242	0,0202	0,28		1,84	8,51	0,01			2,03	6,28	11,75	2,84	0,16
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0023	0,0022		2,25		20,23								
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ ПФ														
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0294	0,0220	0,29	0,02	1,59	7,70	0,01	0,02	198,45	1,10	11,25	12,13	8,38	0,15

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0011	0,0011		1,12		10,11								
Итого по блюду:			27,67	31,03	49,11	586,44	0,14	0,23	198,45	3,13	46,72	349,24	71,29	4,29
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ (Выход: 200 N рецепта: 290/2008)														
КЛЮКВА, БРУСНИКА	0,0263	0,0250	0,13	0,03	0,95	4,53	0,01	0,01		3,75	3,50	2,75	2,00	0,15
САХАР	0,0240	0,0240			23,95	95,81					0,48			0,07
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,2010	0,1510									6,80		1,51	
Итого по блюду:			0,13	0,03	24,90	100,34	0,01	0,01		3,75	10,78	2,75	3,51	0,22
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)														
ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,0600	0,0600	3,96	0,72	24,72	121,20	0,10	0,05			17,40	90,00	28,20	2,34
Итого по блюду:			3,96	0,72	24,72	121,20	0,10	0,05			17,40	90,00	28,20	2,34
АПЕЛЬСИН ПОРЦИЯ (Выход: 1 порция N рецепта: 89/2008)														
АПЕЛЬСИНЫ	0,2500	0,2500	2,25	0,50	20,25	94,50	0,10	0,08	12,50	150,00	85,00	57,50	32,50	0,75
Итого по блюду:			2,25	0,50	20,25	94,50	0,10	0,08	12,50	150,00	85,00	57,50	32,50	0,75
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 (Выход: 30 N рецепта:)														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0300	0,0300	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	0,02			6,90	25,20	9,90	0,57
Итого по блюду:			2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	0,02			6,90	25,20	9,90	0,57
Обед, итого:			46,05	50,49	159,38	1276,02	0,73	0,56	616,55	194,56	261,53	683,55	214,00	11,54
Полдник														
СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200 (Выход: 200 N рецепта: 293/2008)														
СОК 1П	0,2000	0,2000	0,80		22,60	93,60	0,02	0,02		4,00	24,00	22,00	12,00	3,00
Итого по блюду:			0,80		22,60	93,60	0,02	0,02		4,00	24,00	22,00	12,00	3,00
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (Выход: 60 N рецепта: 312/2008)														
МУКА	0,0390	0,0390	4,02	0,51	27,26	129,68	0,07	0,02			7,02	33,54	6,24	0,47
САХАР	0,0090	0,0090			8,98	35,93					0,18			0,03
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0090	0,0090	0,07	6,53	0,12	59,48		0,01	36,00		2,16	2,70	0,05	0,02
ЯЙЦО	0,0012	0,0012	0,12	0,11	0,01	1,50			0,01		0,03	0,09	0,01	
СОЛЬ	0,0004	0,0004									1,47	0,30	0,09	0,01
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,0010	0,0010	0,13	0,03	0,02	0,84	0,01	0,01			0,27	4,00	0,51	0,03
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0170	0,0170									0,77		0,17	
Итого по блюду:			4,34	7,18	36,39	227,43	0,08	0,04	36,01		11,90	40,63	7,07	0,56

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												

Полдник, итого: 5,14 7,18 58,99 321,03 0,10 0,06 36,01 4,00 35,90 62,63 19,07 3,56

Ужин

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С КВАШЕННОЙ КАПУСТОЙ (Выход: 100 Н рецепта: 1/2008)

ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	0,0150	0,0150	0,12	0,02	0,24	1,58			0,45	0,75	3,45	3,60	2,10	0,09
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0100	0,0100		9,99		89,91								
ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ КОНС	0,0100	0,0100												
СОЛЬ	0,0010	0,0010									3,68	0,75	0,22	0,03
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	0,0160	0,0150	0,27		0,33	2,40			4,50		7,20	4,65	2,40	0,09
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ПФ														
КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 (40%)	0,0344	0,0200	0,40	0,08	3,26	15,36	0,02	0,01	0,40	4,00	2,00	11,60	4,60	0,18
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА ОЧИЩЕННЫЙ ПФ														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0060	0,0050	0,07		0,46	2,10			0,50		1,55	2,90	0,70	0,04
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ПФ														
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0134	0,0100	0,13	0,01	0,72	3,49	0,01	0,01	90,00	0,50	5,10	5,50	3,80	0,07
Вх. рецепт: СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПФ														
СВЕКЛА 01.01-31.08 (25%)	0,0201	0,0150	0,23	0,02	1,37	6,50	0,01	0,01	0,15	1,50	5,55	6,45	3,30	0,21
Итого по блюду:			1,22	10,12	6,38	121,34	0,03	0,03	91,00	11,75	28,53	35,45	17,12	0,71

БИТОЧЕК РЫБНЫЙ (Выход: 100/30 Н рецепта: 152/2008)

РЫБА МИНТАЙ БЛГ	0,1300	0,0800	12,72	0,72		57,36	0,09	0,09	8,00	1,20	32,00	192,00	44,00	0,64
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0200	0,0200	1,52	0,18	9,34	45,06	0,03	0,01			4,60	16,80	6,60	0,38
ЯЙЦО	0,0100	0,0100	1,00	0,92	0,06	12,50			0,10		0,22	0,77	0,05	0,01
МОЛОКО	0,0100	0,0100	0,28	0,25	0,47	5,27	0,02	0,02	20,00	0,13	12,00	9,00	1,40	0,01
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ														
Вх. рецепт: СОУС СМЕТАННЫЙ														
СМЕТАНА	0,0200	0,0200	0,56	4,00	0,64	40,80	0,01	0,02	30,00	0,06	17,20	12,00	1,60	0,04
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0200	0,0178									0,80		0,18	
МУКА	0,0010	0,0010	0,10	0,01	0,70	3,33					0,18	0,86	0,16	0,01
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ														
СОЛЬ	0,0010	0,0010	0,01	0,73	0,01	6,61			4,00		0,24	0,30	0,01	0,01
	0,0002	0,0002									0,74	0,15	0,04	0,01
Итого по блюду:			16,19	6,81	11,22	170,93	0,13	0,14	62,10	1,39	67,98	231,88	54,04	1,10

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ (Выход: 180 Н рецепта: 199/2008)

КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 (40%)	0,2142	0,1602	3,20	0,64	26,11	123,03	0,19	0,11	3,20	32,04	16,02	92,92	36,85	1,44
МОЛОКО	0,0540	0,0540	1,52	1,35	2,55	28,46	0,02	0,08	108,00	0,70	64,80	48,60	7,56	0,03
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ														
МУКА	0,0054	0,0054		5,39		48,55								
	0,0090	0,0090	0,93	0,12	6,29	29,93	0,02				1,62	7,74	1,44	0,11

Наименование, состав блюда	Итого по блюду:		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												

ЧАЙ С МЕДОМ (Выход: 200/20 N рецепта: 300/2008)

ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1350	0,1350	5,65	7,50	34,95	229,97	0,23	0,19	111,20	32,74	82,44	149,26	45,85	1,58
МЕД	0,0200	0,0200	0,16		16,06	64,88					6,08		1,35	
Вх. рецепт: ЧАЙ ЗАВАРКА	0,0004	0,0004	0,08		0,03	0,43			0,02	0,04	1,98	3,30	1,76	0,33
ЧАЙ	0,0202	0,0196									0,88		0,20	
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА														
Итого по блюду:			0,24	16,09	65,31				0,02	0,04	8,94	3,30	3,31	0,33

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14
Итого по блюду:			4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14

ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)

ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,0600	0,0600	3,96	0,72	24,72	121,20	0,10	0,05			17,40	90,00	28,20	2,34
Итого по блюду:			3,96	0,72	24,72	121,20	0,10	0,05			17,40	90,00	28,20	2,34

Ужин, итого: 31,82 25,69 121,38 843,93 0,59 0,44 264,32 45,92 219,09 560,29 168,32 7,20

Ужин 2

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (Выход: 250 N рецепта: 288/2008)

МОЛОКО	0,2600	0,2500	7,05	6,25	11,83	131,75	0,10	0,38	500,00	3,25	300,00	225,00	35,00	0,15
Итого по блюду:			7,05	6,25	11,83	131,75	0,10	0,38	500,00	3,25	300,00	225,00	35,00	0,15
Ужин 2, итого:			7,05	6,25	11,83	131,75	0,10	0,38	500,00	3,25	300,00	225,00	35,00	0,15
День 11, итого:			117,36	113,58	465,26	3352,21	1,82	1,86	1871,28	250,42	1118,22	1978,07	541,14	27,05

День 12

Завтрак

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (Выход: 150/50 N рецепта: 155/2008)

ТВОРОГ	0,1360	0,1350	22,55	12,15	2,70	210,33	0,05	0,36	67,50	0,68	221,40	297,00	31,05	0,54
КРУПА МАННАЯ	0,0110	0,0110	1,13	0,11	7,52	35,62	0,02				2,20	9,35	1,98	0,11
ЯЙЦО	0,0063	0,0063	0,63	0,58	0,04	7,88		0,06			0,14	0,48	0,03	0,01
САХАР	0,0150	0,0150			14,97	59,88					0,30			0,05
МУКА	0,0100	0,0100	1,03	0,13	6,99	33,25	0,02				1,80	8,60	1,60	0,12
СМЕТАНА	0,0050	0,0050	0,14	1,00	0,16	10,20		0,01	7,50	0,02	4,30	3,00	0,40	0,01
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0020	0,0020	0,02	1,45	0,03	13,22		8,00			0,48	0,60	0,01	

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
СОЛЬ	0,0020	0,0020									7,36	1,50	0,44	0,06
Вх. рецепт: СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ														
МОЛОКО	0,0375	0,0375	1,06	0,94	1,77	19,76	0,02	0,06	75,00	0,49	45,00	33,75	5,25	0,02
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0125	0,0125									0,56		0,13	
МУКА	0,0020	0,0020	0,21	0,03	1,40	6,65					0,36	1,72	0,32	0,02
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0020	0,0020	0,02	1,45	0,03	13,22			8,00		0,48	0,60	0,01	
САХАР	0,0050	0,0050			4,99	19,96					0,10			0,02
Итого по блюду:			26,79	17,84	40,60	429,97	0,11	0,43	166,06	1,19	284,48	356,60	41,22	0,96
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (Выход: 1шт N рецепта: 139/2008)														
ЯЙЦО	0,0400	0,0400	4,00	3,68	0,22	50,02		0,01	0,40		0,88	3,07	0,19	0,04
Итого по блюду:			4,00	3,68	0,22	50,02		0,01	0,40		0,88	3,07	0,19	0,04
ЧАЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (Выход: 200 N рецепта: 298/2008)														
САХАР	0,0150	0,0150			14,97	59,88					0,30			0,05
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0550	0,0550									2,48		0,55	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	0,0320	0,0320	2,30	2,72	17,92	105,38	0,02	0,12	12,80	0,32	98,24	70,08	10,88	0,06
Вх. рецепт: ЧАЙ ЗАВАРКА														
ЧАЙ	0,0004	0,0004	0,08		0,03	0,43			0,02	0,04	1,98	3,30	1,76	0,33
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0202	0,0196									0,88		0,20	
Итого по блюду:			2,38	2,72	32,92	165,69	0,02	0,12	12,82	0,36	103,88	73,38	13,39	0,44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14
Итого по блюду:			4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30 (Выход: 30 N рецепта:)														
ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,0300	0,0300	1,98	0,36	12,36	60,60	0,05	0,02			8,70	45,00	14,10	1,17
Итого по блюду:			1,98	0,36	12,36	60,60	0,05	0,02			8,70	45,00	14,10	1,17
Завтрак, итого:			39,71	25,14	114,12	841,46	0,28	0,61	179,28	1,55	411,74	528,45	88,70	3,75
Обед														
СЕЛЬДЬ С ОТВАРНЫМ КАРТОФЕЛЕМ (Выход: 30/100 N рецепта: 34/2008)														
РЫБА СЕЛЬДЬ С/С	0,0630	0,0300	5,10	2,55		43,35	0,01	0,04	6,00	0,24	24,00	81,00	12,00	0,72
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0070	0,0070		6,99		62,94								
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СЫРОЙ ПФ														
КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 (40%)	0,1253	0,0750	1,50	0,30	12,23	57,60	0,09	0,05	1,50	15,00	7,50	43,50	17,25	0,68
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА ОЧИЩЕННЫЙ ПФ														

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
	Брутто	Нетто													
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0214	0,0180	0,25		1,64	7,56	0,01				1,80	5,58	10,44	2,52	0,14
Итого по блюду:			6,85	9,84	13,87	171,45	0,11	0,09	7,50	17,04	37,08	134,94	31,77	1,54	
ЩИ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ (Выход: 25/250/10 Н рецепта: 63/2008)															
ГОВЯДИНА	0,0400	0,0400	7,44	6,40		87,36	0,02	0,06			3,60	75,20	8,80	1,08	
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1310	0,1310									5,90		1,31		
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0030	0,0030	3,00			26,97									
СОЛЬ	0,0010	0,0010									3,68	0,75	0,22	0,03	
СМЕТАНА	0,0100	0,0100	0,28	2,00	0,32	20,40	0,01	15,00			8,60	6,00	0,80	0,02	
Вх. рецепт: КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ПФ			0,90	0,05	2,35	13,45	0,02	0,02	0,60	22,50	24,00	15,50	8,00	0,30	
КАПУСТА Б/К	0,0625	0,0500													
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СЫРОЙ ПФ			0,60	0,12	4,89	23,04	0,04	0,02	0,60	6,00	3,00	17,40	6,90	0,27	
КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 (40%)	0,0501	0,0300													
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА БЛАНШИРОВАННЫЙ ПФ			0,14	1,12	0,92	4,25	0,01			1,01	3,14	5,87	1,42	0,08	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0121	0,0101													
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0011	0,0011				10,11									
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ ПФ			0,24	0,02	1,32	6,41	0,01	0,01	165,38	0,92	9,37	10,11	6,98	0,13	
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0245	0,0183													
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0009	0,0009	0,94			8,43									
Итого по блюду:			9,60	13,65	9,80	200,42	0,10	0,12	180,98	30,46	61,29	130,83	34,43	1,91	
БИТОЧЕК РУБЛЕННЫЙ (Выход: 75/50 Н рецепта: 189/2008)															
ГОВЯДИНА	0,0810	0,0600	11,16	9,60		131,04	0,04	0,09			5,40	112,80	13,20	1,62	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0130	0,0130	0,99	0,12	6,07	29,29	0,02	0,01			2,99	10,92	4,29	0,25	
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	0,0075	0,0075													
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0160	0,0160									0,72		0,16		
Вх. рецепт: СОУС СМЕТАННЫЙ			0,70	5,00	0,80	51,00	0,01	0,03	37,50	0,08	21,50	15,00	2,00	0,05	
СМЕТАНА	0,0250	0,0250													
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0250	0,0222									1,00		0,22		
МУКА	0,0013	0,0012	0,13	0,02	0,87	4,16					0,23	1,08	0,20	0,02	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0013	0,0012	0,01	0,91	0,02	8,26		5,00			0,30	0,38	0,01		
СОЛЬ	0,0003	0,0002									0,92	0,19	0,06	0,01	
Итого по блюду:			12,99	15,65	7,76	223,75	0,07	0,13	42,50	0,08	33,06	140,37	20,14	1,95	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (Выход: 165/15 Н рецепта: 274/1996)															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	0,0630	0,0630	6,93	0,82	44,42	212,75	0,11	0,03			11,97	54,81	10,08	1,01	
СЫР	0,0160	0,0150	3,78	3,95		50,63		0,05	34,50	0,45	135,00	75,00	7,50	0,18	
СОЛЬ	0,0020	0,0020									7,36	1,50	0,44	0,06	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,0050	0,04	3,63	0,07	33,05	0,01	0,01	20,00		1,20	1,50	0,03	0,01	

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												

Итого по блюду: 10,75 8,40 44,49 296,43 0,11 0,09 54,50 0,45 155,53 132,81 18,05 1,26

КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Выход: 200 N рецепта: 280/2008)

ИЗЮМ	0,0200	0,0320	0,58		21,12	86,78	0,05	0,03			25,60	41,28	13,44	0,96
САХАР	0,0200	0,0200			19,96	79,84					0,40			0,06
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1900	0,1480									6,66		1,48	

Итого по блюду:

0,58 41,08 166,62 0,05 0,03 32,66 41,28 14,92 1,02

БАНАН ПОРЦИЯ (Выход: 1 порция N рецепта: 89/2008)

БАНАНЫ	0,2000	0,2000	3,00	0,20	42,00	181,80	0,08	0,10	24,00	20,00	16,00	56,00	84,00	1,20
--------	--------	--------	------	------	-------	--------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	------

Итого по блюду:

3,00 0,20 42,00 181,80 0,08 0,10 24,00 20,00 16,00 56,00 84,00 1,20

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 90 (Выход: 90 N рецепта:)

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0900	0,0900	6,84	0,81	42,03	202,77	0,14	0,05			20,70	75,60	29,70	1,71
----------------	--------	--------	------	------	-------	--------	------	------	--	--	-------	-------	-------	------

Итого по блюду:

6,84 0,81 42,03 202,77 0,14 0,05 20,70 75,60 29,70 1,71

Обед, итого: 50,61 48,55 201,03 1443,24 0,66 0,61 309,48 68,03 356,32 711,83 233,01 10,59

Полдник

СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200 (Выход: 200 N рецепта: 293/2008)

СОК 1Л	0,2000	0,2000	0,80		22,60	93,60	0,02	0,02		4,00	24,00	22,00	12,00	3,00
--------	--------	--------	------	--	-------	-------	------	------	--	------	-------	-------	-------	------

Итого по блюду:

0,80 22,60 93,60 0,02 0,02 4,00 24,00 22,00 12,00 3,00

БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ (Выход: 75 N рецепта: 313/2008)

МУКА	0,0480	0,0480	4,94	0,62	33,55	159,60	0,08	0,02			8,64	41,28	7,68	0,58
------	--------	--------	------	------	-------	--------	------	------	--	--	------	-------	------	------

САХАР	0,0090	0,0090			8,98	35,93					0,18			0,03
-------	--------	--------	--	--	------	-------	--	--	--	--	------	--	--	------

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0100	0,0100	0,08	7,25	0,13	66,09	0,01	0,01	40,00		2,40	3,00	0,05	0,02
-----------------	--------	--------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	------	------	------	------

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0015	0,0015	0,01	1,09	0,02	9,91			6,00		0,36	0,45	0,01	0,01
-----------------	--------	--------	------	------	------	------	--	--	------	--	------	------	------	------

СОЛЬ	0,0005	0,0005									1,84	0,38	0,11	0,01
------	--------	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	------	------	------	------

ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,0011	0,0011	0,14	0,03	0,02	0,92	0,01	0,01			0,30	4,40	0,56	0,04
--------------	--------	--------	------	------	------	------	------	------	--	--	------	------	------	------

ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0230	0,0230									1,04		0,23	
------------------	--------	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	------	--	------	--

МУКА	0,0015	0,0015	0,15	0,02	1,05	4,99					0,27	1,29	0,24	0,02
------	--------	--------	------	------	------	------	--	--	--	--	------	------	------	------

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0015	0,0015	0,01	1,09	0,02	9,91			6,00		0,36	0,45	0,01	
-----------------	--------	--------	------	------	------	------	--	--	------	--	------	------	------	--

Итого по блюду:

5,33 10,10 43,77 287,35 0,09 0,04 52,00 15,39 51,25 8,89 0,70

Полдник, итого:

6,13 10,10 66,37 380,95 0,11 0,06 52,00 39,39 73,25 20,89 3,70

Ужин

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 150 (Выход: 150 N рецепта: 2/2008)

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
ЯБЛОКИ	0,0420	0,0300	0,12	0,12	2,94	13,32	0,01	0,01	0,90	49,50	4,80	3,30	2,70	0,66
САХАР	0,0075	0,0075			7,49	29,94					0,15			0,02
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ	0,0002	0,0002												
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0150	0,0150		14,99		134,87								
СОЛЬ	0,0015	0,0015							17,10	4,50	5,52	1,13	0,33	0,04
ЗЕЛЕНЬ	0,0038	0,0030	0,11	0,01	0,24	1,51					7,35	2,85	2,55	0,06
Вх. рецепт: КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ПФ														
КАПУСТА Б/К	0,0750	0,0600	1,08	0,06	2,82	16,14	0,02	0,02		27,00	28,80	18,60	9,60	0,36
Вх. рецепт: МОРКОВЬ СЫРАЯ ПФ														
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0519	0,0390	0,51	0,04	2,81	13,61	0,03	0,03	351,00	1,95	19,89	21,45	14,82	0,27
Итого по блюду:			1,82	15,22	16,30	209,39	0,06	0,06	369,00	82,95	66,51	47,33	30,00	1,41

КОТЛЕТА КУРИНАЯ (Выход: 75 N рецепта: 209/2008)

ЦЫПЛЕНОК	0,1560	0,0560	10,47	9,02	0,28	124,15	0,04	0,08	39,20		8,96	92,40	10,08	0,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0140	0,0140	1,06	0,13	6,54	31,54	0,02	0,01			3,22	11,76	4,62	0,27
МОЛОКО	0,0490	0,0190	0,54	0,48	0,90	10,01	0,01	0,03	38,00	0,25	22,80	17,10	2,66	0,01
СОЛЬ	0,0020	0,0020									7,36	1,50	0,44	0,06
СПЕЦИИ	0,0005	0,0005												
Итого по блюду:			12,07	9,63	7,72	165,70	0,07	0,12	77,20	0,25	42,34	122,76	17,80	1,24

КАПУСТА ТУШЕНАЯ (Выход: 180 N рецепта: 235/2008)

ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0180	0,0090	0,43		1,71	8,57	0,01	0,02		4,05	1,80	6,12	4,50	0,21
МУКА	0,0026	0,0024	0,25	0,03	1,68	7,98					0,43	2,06	0,38	0,03
САХАР	0,0072	0,0072			7,19	28,74					0,14			0,02
СОЛЬ	0,0024	0,0024									8,83	1,80	0,53	0,07
СПЕЦИИ	0,0006	0,0006												
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0084	0,0084	8,39			75,52								
Вх. рецепт: КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ПФ														
КАПУСТА Б/К	0,2370	0,1896	3,41	0,19	8,91	51,00	0,06	0,08		85,32	91,01	58,78	30,34	1,14
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА БЛАНШИРОВАННЫЙ ПФ														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0213	0,0178	0,25		1,62	7,48	0,01			1,78	5,52	10,34	2,49	0,14
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0020	0,0019		1,98		17,80								
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ ПФ														
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0259	0,0194	0,25	0,02	1,40	6,77	0,01	0,01	174,64	0,97	9,90	10,67	7,37	0,14
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0010	0,0009		0,99		8,90								
Итого по блюду:			4,59	11,60	22,51	212,76	0,09	0,11	174,64	92,12	117,63	89,77	45,61	1,75

ЧАЙ С ДЖЕМОМ (Выход: 200/20 N рецепта: 300/2008)

САХАР	0,0150	0,0150			14,97	59,88					0,30			0,05
Итого по блюду:														

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1350	0,1350									6,08		1,35	
ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ	0,0200	0,0200	0,08		13,06	52,56				0,10	2,80	1,80	1,40	0,26
Вх. рецепт: ЧАЙ ЗАВАРКА														
ЧАЙ	0,0004	0,0004	0,08		0,03	0,43			0,02	0,04	1,98	3,30	1,76	0,33
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0202	0,0196									0,88		0,20	
Итого по блюду:			0,16		28,06	112,87			0,02	0,14	12,04	5,10	4,71	0,64
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)														
ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,0600	0,0600	3,96	0,72	24,72	121,20	0,10	0,05			17,40	90,00	28,20	2,34
Итого по блюду:			3,96	0,72	24,72	121,20	0,10	0,05			17,40	90,00	28,20	2,34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14
Итого по блюду:			4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14
Ужин 2														
Ужин, итого:			27,16	37,71	127,33	957,10	0,42	0,37	620,86	175,46	269,72	405,36	146,12	8,52
НАПИТОК КЕФИР 250 (Выход: 250 N рецепта: 272/2008)														
НАПИТОК КЕФИР ТЁМА	0,2560	0,2500	7,25	6,25	10,00	125,25	0,08	0,38	25,00	1,50	310,00	162,50	37,50	0,25
Итого по блюду:			7,25	6,25	10,00	125,25	0,08	0,38	25,00	1,50	310,00	162,50	37,50	0,25
Ужин 2, итого:			7,25	6,25	10,00	125,25	0,08	0,38	25,00	1,50	310,00	162,50	37,50	0,25
День 12, итого:			130,86	127,75	518,85	3748,00	1,55	2,03	1186,62	250,54	1387,17	1881,39	526,22	26,81
День 13														
Завтрак														
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Выход: 25/5/30 N рецепта: 376/2008)														
СЫР	0,0260	0,0250	6,30	6,58		84,38	0,01	0,09	57,50	0,75	225,00	125,00	12,50	0,30
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,0050	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01	20,00		1,20	1,50	0,03	0,01
БАТОН ВИНКЛЕР	0,0300	0,0300	2,31	0,90	14,94	77,10	0,05	0,02			6,60	25,50	9,90	0,60
Итого по блюду:			8,65	11,11	15,01	194,53	0,06	0,12	77,50	0,75	232,80	152,00	22,43	0,91
КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (Выход: 200/10 N рецепта: 106/2008)														
КРУПА МАННАЯ	0,0444	0,0444	4,57	0,44	30,37	143,77	0,06	0,02			8,88	37,74	7,99	0,44
МОЛОКО	0,0700	0,0696	1,96	1,74	3,29	36,68	0,03	0,10	139,20	0,90	83,52	62,64	9,74	0,04
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0940	0,0800									3,60		0,80	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0100	0,0100	0,08	7,25	0,13	66,09	0,01	0,01	40,00		2,40	3,00	0,05	0,02

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
САХАР	0,0050	0,0050			4,99	19,96					0,10			0,02
СОЛЬ	0,0010	0,0010									3,68	0,75	0,22	0,03
Итого по блюду:			6,61	9,43	38,78	266,50	0,09	0,13	179,20	0,90	102,18	104,13	18,80	0,55
Итого по блюду:			4,00	3,68	0,22	50,02	0,01	0,40			0,88	3,07	0,19	0,04
Итого по блюду:			4,00	3,68	0,22	50,02	0,01	0,40			0,88	3,07	0,19	0,04
КАКАО С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ (Выход: 200 N рецепта: 270/2008)														
КАКАО	0,0030	0,0030	0,73	0,53	0,95	11,41					1,65	19,65	5,73	0,44
САХАР	0,0200	0,0200			19,96	79,84					0,40			0,06
МОЛОКО	0,1000	0,1000	2,82	2,50	4,73	52,70	0,04	0,15	200,00	1,30	120,00	90,00	14,00	0,06
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1100	0,1100									4,95		1,10	
Итого по блюду:			3,55	3,03	25,64	143,95	0,04	0,16	200,60	1,30	127,00	109,65	20,83	0,56
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14
Итого по блюду:			4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14
Завтрак, итого:			27,37	27,79	107,67	790,18	0,29	0,45	457,70	2,95	476,66	419,25	82,05	3,20
Обед														
САЛАТ ИЗ Б/К КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ЯБЛОКАМИ (Выход: 150/2 N рецепта: 5/2008)														
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	0,0255	0,0250	0,28	0,05	0,95	5,35	0,02	0,01	30,00	6,25	3,50	6,50	5,00	0,23
ЯБЛОКИ	0,0358	0,0250	0,10	0,10	2,45	11,10	0,01	0,01	0,75	41,25	4,00	2,75	2,25	0,55
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0150	0,0150		14,99		134,87								
СОЛЬ	0,0010	0,0010												
ЗЕЛЕНЬ	0,0025	0,0020	0,07	0,01	0,16	1,01			11,40	3,00	3,68	0,75	0,22	0,03
Вх. рецепт: КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ПФ			1,65	0,09	4,31	24,67	0,03	0,04		41,27	44,02	28,43	14,67	0,55
КАПУСТА Б/К	0,1146	0,0917												
Итого по блюду:			2,10	15,24	7,87	177,00	0,06	0,06	42,15	91,77	60,10	40,33	23,84	1,40
СУП ХАРЧО (Выход: 15/250 N рецепта: 154/1994)														
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0025	0,0025	0,02	1,81	0,03	16,52			10,00		0,60	0,75	0,01	0,01
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0020	0,0020	0,10		0,38	1,90				0,90	0,40	1,36	1,00	0,05
ГОВЯДИНА	0,0403	0,0250	4,65	4,00		54,60	0,02	0,04			2,25	47,00	5,50	0,68
СОЛЬ	0,0040	0,0040									14,72	3,00	0,88	0,12
КРУПА РИСОВАЯ	0,0175	0,0175	1,23	0,18	12,69	57,23	0,01	0,01			1,40	26,25	8,75	0,18

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
СПЕЦИИ	0,0010	0,0010												
ЧЕШОК	0,0025	0,0020	0,13		0,10	0,94				0,20	1,20	2,00	0,60	0,03
ЗЕЛЕНЬ	0,0025	0,0020	0,07	0,01	0,16	1,01			11,40	3,00	4,90	1,90	1,70	0,04
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА БЛАНШИРОВАННЫЙ ПФ														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0161	0,0135	0,19		1,23	5,67	0,01			1,35	4,19	7,83	1,89	0,11
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0015	0,0015		1,50		13,49								
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ ПФ														
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0294	0,0220	0,29	0,02	1,59	7,70	0,01	0,02	198,45	1,10	11,25	12,13	8,38	0,15
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0011	0,0011		1,12		10,11								
Итого по блюду:			6,68	8,64	16,18	169,17	0,05	0,07	219,85	6,55	40,91	102,22	28,71	1,37

РЫБА ГОРБУША ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ (Выход: 75/50 N рецепта: 172/2008)

РЫБА ГОРБУША СИМ СИГ	0,1570	0,1000	21,00	7,00		147,00	0,20	0,16	0,03	0,90	20,00	200,00	30,00	0,63
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0135	0,0135	0,65		2,57	12,85	0,02	0,02		6,08	2,70	9,18	6,75	0,31
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0113	0,0113		11,29		101,60								
САХАР	0,0040	0,0040			3,99	15,97					0,08			0,01
СОЛЬ	0,0020	0,0020									7,36	1,50	0,44	0,06
СПЕЦИИ	0,0005	0,0005												
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА ОЧИЩЕННЫЙ ПФ														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0321	0,0270	0,38		2,46	11,34	0,01	0,01		2,70	8,37	15,66	3,78	0,22
Вх. рецепт: МОРКОВЬ СЫРАЯ ПФ														
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0505	0,0380	0,49	0,04	2,74	13,26	0,03	0,03	342,00	1,90	19,38	20,90	14,44	0,27
Итого по блюду:			22,52	18,33	11,76	302,02	0,26	0,22	342,03	11,58	57,89	247,24	55,41	1,50

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (Выход: 180 N рецепта: 241/2008)

МОЛОКО	0,0288	0,0265	0,75	0,66	1,25	13,97	0,01	0,04	53,00	0,34	31,80	23,85	3,71	0,02
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0085	0,0085	0,07	6,16	0,11	56,18		0,01	34,00		2,04	2,55	0,04	0,02
СОЛЬ	0,0013	0,0013									4,78	0,98	0,29	0,04
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СЫРОЙ ПФ														
КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 (40%)	0,2443	0,1463	2,93	0,59	23,85	112,36	0,18	0,10	2,93	29,26	14,63	84,85	33,65	1,32
Итого по блюду:			3,75	7,41	25,21	182,51	0,19	0,15	89,93	29,60	53,25	112,23	37,69	1,40

КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Выход: 200 N рецепта: 280/2008)

ИЗЮМ	0,0200	0,0320	0,58		21,12	86,78	0,05	0,03			25,60	41,28	13,44	0,96
САХАР	0,0200	0,0200			19,96	79,84					0,40			0,06
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1900	0,1480									6,66		1,48	
Итого по блюду:			0,58		41,08	166,62	0,05	0,03			32,66	41,28	14,92	1,02

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Наименование, состав блюда	порция на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
СПЕЦИИ	0,0010	0,0010												
ЧЕСНОК	0,0025	0,0020	0,13		0,10	0,94				0,20	1,20	2,00	0,60	0,03
ЗЕЛЕНЬ	0,0025	0,0020	0,07	0,01	0,16	1,01			11,40	3,00	4,90	1,90	1,70	0,04
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА БЛАНШИРОВАННЫЙ ПФ														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0161	0,0135	0,19		1,23	5,67	0,01			1,35	4,19	7,83	1,89	0,11
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0015	0,0015		1,50		13,49								
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ ПФ														
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0294	0,0220	0,29	0,02	1,59	7,70	0,01	0,02	198,45	1,10	11,25	12,13	8,38	0,15
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0011	0,0011		1,12		10,11								
Итого по блюду:			6,68	8,64	16,18	169,17	0,05	0,07	219,85	6,55	40,91	102,22	28,71	1,37

РЫБА ГОРБУША ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ (Выход: 75/50 N рецепта: 172/2008)

РЫБА ГОРБУША С/М С/Г	0,1570	0,1000	21,00	7,00		147,00	0,20	0,16	0,03	0,90	20,00	200,00	30,00	0,63
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0135	0,0135	0,65		2,57	12,85	0,02	0,02		6,08	2,70	9,18	6,75	0,31
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0113	0,0113		11,29		101,60								
САХАР	0,0040	0,0040			3,99	15,97				0,08				0,01
СОЛЬ	0,0020	0,0020								7,36		1,50	0,44	0,06
СПЕЦИИ	0,0005	0,0005												
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА ОЧИЩЕННЫЙ ПФ														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0321	0,0270	0,38		2,46	11,34	0,01	0,01		2,70	8,37	15,66	3,78	0,22
Вх. рецепт: МОРКОВЬ СЫРАЯ ПФ														
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0505	0,0380	0,49	0,04	2,74	13,26	0,03	0,03	342,00	1,90	19,38	20,90	14,44	0,27
Итого по блюду:			22,52	18,33	11,76	302,02	0,26	0,22	342,03	11,58	57,89	247,24	55,41	1,50

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (Выход: 180 N рецепта: 241/2008)

МОЛОКО	0,0288	0,0265	0,75	0,66	1,25	13,97	0,01	0,04	53,00	0,34	31,80	23,85	3,71	0,02
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0085	0,0085	0,07	6,16	0,11	56,18		0,01	34,00	2,04	2,55	0,04	0,02	0,02
СОЛЬ	0,0013	0,0013								4,78	0,98	0,29	0,04	0,04
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СЫРОЙ ПФ														
КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 (40%)	0,2443	0,1463	2,93	0,59	23,85	112,36	0,18	0,10	2,93	29,26	14,63	84,85	33,65	1,32
Итого по блюду:			3,75	7,41	25,21	182,51	0,19	0,15	89,93	29,60	53,25	112,23	37,69	1,40

КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Выход: 200 N рецепта: 280/2008)

ИЗЮМ	0,0200	0,0320	0,58		21,12	86,78	0,05	0,03		25,60	41,28	13,44	0,96	0,06
САХАР	0,0200	0,0200			19,96	79,84				0,40			1,48	0,06
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1900	0,1480								6,66				
Итого по блюду:			0,58		41,08	166,62	0,05	0,03		32,66	41,28	14,92	1,02	1,02

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												

Итого по блюду: 1,30 10,06 21,18 180,40 0,08 0,07 585,00 3,25 53,15 68,00 35,20 1,21
ГУЛЯШ 75 (Выход: 75/50 N рецепта: 180/2008)

ГОВЯДИНА	0,1617	0,1193	22,19	19,09		260,55	0,07	0,18			10,74	224,28	26,25	3,22
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0065	0,0065	0,05	4,71	0,08	42,96	0,01	0,01	26,00		1,56	1,95	0,03	0,01
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0110	0,0110	0,53	2,09	10,47		0,02	0,02		4,95	2,20	7,48	5,50	0,25
МУКА	0,0037	0,0037	0,38	0,05	2,59	12,30	0,01				0,67	3,18	0,59	0,04
СОЛЬ	0,0040	0,0040									14,72	3,00	0,88	0,12
СПЕЦИИ	0,0006	0,0006												

Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА ОЧИЩЕННЫЙ ПФ
 ЛУК РЕПЧАТЫЙ 0,0352 0,0296 0,41 2,69 12,43 0,01 0,01 0,01 2,96 9,18 17,17 4,14 0,24

Итого по блюду: 23,56 23,85 7,45 338,71 0,11 0,22 26,00 7,91 39,07 257,06 37,39 3,88
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (Выход: 180 N рецепта: 227/2008)

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	0,0612	0,0612	6,73	0,80	43,15	206,67	0,10	0,02			11,63	53,24	9,79	0,98
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0085	0,0085	0,07	6,16	0,11	56,18	0,01	0,01	34,00		2,04	2,55	0,04	0,02
СОЛЬ	0,0023	0,0023									8,46	1,73	0,51	0,07
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1080	0,1080									4,86		1,08	

Итого по блюду: 6,80 6,96 43,26 262,85 0,10 0,03 34,00 26,99 57,52 11,42 1,07
ЧАЙ С МЕДОМ (Выход: 200/20 N рецепта: 300/2008)

ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1350	0,1350									6,08		1,35	
МЕД	0,0200	0,0200	0,16	16,06	64,88									
Вх. рецепт: ЧАЙ ЗАВАРКА														
ЧАЙ	0,0004	0,0004	0,08	0,03	0,43				0,02	0,04	1,98	3,30	1,76	0,33
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0202	0,0196									0,88		0,20	

Итого по блюду: 0,24 16,09 65,31 0,02 0,04 3,30 3,31 0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)

ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,0600	0,0600	3,96	0,72	24,72	121,20	0,10	0,05			17,40	90,00	28,20	2,34
-------------	--------	--------	------	------	-------	--------	------	------	--	--	-------	-------	-------	------

Итого по блюду: 3,96 0,72 24,72 121,20 0,10 0,05 17,40 90,00 28,20 2,34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 (Выход: 30 N рецепта:)

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0300	0,0300	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	0,02			6,90	25,20	9,90	0,57
----------------	--------	--------	------	------	-------	-------	------	------	--	--	------	-------	------	------

Итого по блюду: 2,28 0,27 14,01 67,59 0,05 0,02 6,90 25,20 9,90 0,57
Ужин, итого: 38,14 41,86 126,71 1036,06 0,44 0,39 645,02 11,20 152,45 501,08 125,42 9,40

Ужин 2

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (Выход: 250 N рецепта: 288/2008)														
МОЛОКО	0,2600	0,2500	7,05	6,25	11,83	131,75	0,10	0,38	500,00	3,25	300,00	225,00	35,00	0,15
Итого по блюду:														
	7,05	6,25	11,83	131,75	0,10	0,38	500,00	3,25	300,00	225,00	35,00	0,15		
Ужин 2, итого:														
	7,05	6,25	11,83	131,75	0,10	0,38	500,00	3,25	300,00	225,00	35,00	0,15		
День 13, итого:														
	125,34	128,91	499,20	3657,90	1,82	1,98	2320,73	181,35	1258,58	1952,98	556,14	27,79		

День 14

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (Выход: 150/50 N рецепта: 141/2008)

ТВОРОГ	0,1410	0,1395	23,30	12,56	2,79	217,34	0,06	0,38	69,75	0,70	228,78	306,90	32,09	0,56
КРУПА МАННАЯ	0,0097	0,0097	1,00	0,10	6,63	31,41	0,01				1,94	8,25	1,75	0,10
САХАР	0,0097	0,0097			9,68	38,72					0,19			0,03
ЯЙЦО	0,0050	0,0050	0,50	0,46	0,03	6,25			0,05		0,11	0,38	0,02	0,01
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0052	0,0052	0,04	3,77	0,07	34,37		0,01	20,80		1,25	1,56	0,03	0,01
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	0,0052	0,0052												
СМЕТАНА	0,0052	0,0052	0,15	1,04	0,17	10,61		0,01	7,80	0,02	4,47	3,12	0,42	0,01
СОЛЬ	0,0010	0,0010									3,68	0,75	0,22	0,03
МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	0,0200	0,0200	1,44	1,70	11,20	65,86	0,01	0,08	8,00	0,20	61,40	43,80	6,80	0,04
Итого по блюду:														
	26,43	19,63	30,57	404,56	0,08	0,48	106,40	0,92	301,82	364,76	41,33	0,79		

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 20ГР (Выход: 20 N рецепта: 365/2008)

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0200	0,0200	0,16	14,50	0,26	132,18		0,02	80,00		4,80	6,00	0,10	0,04
Итого по блюду:														
	0,16	14,50	0,26	132,18				0,02	80,00		4,80	6,00	0,10	0,04

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (Выход: 200 N рецепта: 285/2008)

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,0020	0,0020	0,30	0,07	0,14	2,41		0,02			2,00	5,00		0,12
МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	0,0400	0,0400	2,88	3,40	22,40	131,72	0,02	0,15	16,00	0,40	122,80	87,60	13,60	0,08
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1700	0,1700									7,65		1,70	
Итого по блюду:														
	3,18	3,47	22,54	134,13	0,02	0,17	16,00	0,40	132,45	92,60	15,30	0,20		

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14
Итого по блюду:														
	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03					13,80	50,40	19,80	1,14

Завтрак, итого:

	34,33	38,14	81,39	806,05	0,20	0,70	202,40	1,32	452,87	513,76	76,53	2,17		
--	-------	-------	-------	--------	------	------	--------	------	--------	--------	-------	------	--	--

Обед

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 150 (Выход: 150 N рецепта: 1/2008)														
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	0,0240	0,0225	0,18	0,02	0,36	2,36			0,68	1,13	5,18	5,40	3,15	0,14
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0150	0,0150	14,99			134,87								
СОЛЬ	0,0015	0,0015									5,52	1,13	0,33	0,04
ЗЕЛЕНЬ	0,0038	0,0030	0,11	0,01	0,24	1,51			17,10	4,50	7,35	2,85	2,55	0,06
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ПФ														
КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 (40%)	0,0645	0,0375	0,75	0,15	6,11	28,80	0,05	0,03	0,75	7,50	3,75	21,75	8,63	0,34
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА ОЧИЩЕННЫЙ ПФ														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0268	0,0225	0,32		2,05	9,45	0,01			2,25	6,98	13,05	3,15	0,18
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ПФ														
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0302	0,0225	0,29	0,02	1,62	7,85	0,01	0,02	202,50	1,13	11,48	12,38	8,55	0,16
Вх. рецепт: СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПФ														
СВЕКЛА 01.01-31.08 (25%)	0,0402	0,0300	0,45	0,03	2,73	12,99	0,01	0,01	0,30	3,00	11,10	12,90	6,60	0,42
Итого по блюду: 2,10 15,22 13,11 197,83 0,08 0,06 221,33 19,51 51,36 69,46 32,96 1,34														
СУП КУРИНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ (Выход: 20/250 N рецепта: 56/2008)														
ЦЫПЛЕНОК ГРУДКА	0,0200	0,0200	3,92	0,82	0,06	23,30	0,02	0,02			1,80	36,20	4,80	0,28
СОЛЬ	0,0010	0,0010									3,68	0,75	0,22	0,03
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1390	0,1390									6,26		1,39	
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА ПАССЕРОВАННЫЙ ПФ														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,1610	0,1350	1,89		12,29	56,70	0,07	0,03		13,50	41,85	78,30	18,90	1,08
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0150	0,0150		14,99		134,87								
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ПАССЕРОВАННАЯ ПФ														
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0196	0,0147	0,19	0,01	1,06	5,13	0,01	0,01	132,30	0,74	7,50	8,09	5,59	0,10
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0008	0,0007		0,75		6,74								
Вх. рецепт: ТЕСТО ДЛЯ ЛАПШИ														
МУКА	0,0187	0,0175	1,80	0,23	12,23	58,19	0,03	0,01			3,15	15,05	2,80	0,21
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0052	0,0052									0,23		0,05	
ЯЙЦО	0,0035	0,0035	0,35	0,32	0,02	4,38			0,04		0,08	0,27	0,02	
СОЛЬ	0,0005	0,0005									1,84	0,38	0,11	0,01
Итого по блюду: 8,15 17,12 25,66 289,31 0,13 0,07 132,34 14,24 66,39 139,04 33,88 1,71														
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР (Выход: 75/30 N рецепта: 187/2008)														
ЦЫПЛЕНОК	0,1200	0,0520	9,72	8,37	0,26	115,28	0,04	0,08	36,40		8,32	85,80	9,36	0,83
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0110	0,0110	0,84	0,10	5,14	24,78	0,02	0,01			2,53	9,24	3,63	0,21
ЯЙЦО	0,0060	0,0060	0,60	0,55	0,03	7,50			0,06		0,13	0,46	0,03	0,01
МОЛОКО	0,0150	0,0150	0,42	0,38	0,71	7,91	0,01	0,02	30,00	0,20	18,00	13,50	2,10	0,01
СОСИСКИ МОЛ	0,0300	0,0300	3,30	7,17	0,48	79,65	0,06	0,06			10,50	47,70	6,00	0,54

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (Выход: 180 Н рецепта: 92/2008)														
Итого по блюду:														
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0032	0,0032	14,88	16,57	6,62	235,12	0,13	0,17	66,46	0,20	39,48	156,70	21,12	1,60
ЗЕЛЕНЬ	0,0040	0,0036		3,20		28,77								
ЧЕСНОК	0,0007	0,0005	0,13	0,01	0,29	1,81			20,52	5,40	8,82	3,42	3,06	0,07
СОЛЬ	0,0013	0,0013	0,03		0,03	0,23				0,05	0,30	0,50	0,15	0,01
СПЕЦИИ	0,0005	0,0005									4,78	0,98	0,29	0,04
Вх. рецепт: КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ПФ														
КАПУСТА Б/К	0,0630	0,0504	0,91	0,05	2,37	13,56	0,02	0,02		22,68	24,19	15,62	8,06	0,30
Вх. рецепт: КАРТОФЕЛЬ СЫРОЙ ПФ														
КАРТОФЕЛЬ 01.03-31.08 (40%)	0,1202	0,0720	1,44	0,29	11,74	55,30	0,09	0,05	1,44	14,40	7,20	41,76	16,56	0,65
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА БЛАНШИРОВАННЫЙ ПФ														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0232	0,0194	0,27	1,77		8,16	0,01			1,94	6,03	11,28	2,72	0,16
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ														
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0022	0,0021		2,16		19,42								
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА ОЧИЩЕННЫЙ ПФ														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0021	0,0018	0,03		0,16	0,76				0,18	0,56	1,04	0,25	0,01
Вх. рецепт: МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ ПФ														
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0423	0,0317	0,41	0,03	2,29	11,08	0,02	0,02	285,77	1,59	16,19	17,46	12,07	0,22
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ														
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0016	0,0016		1,62		14,57								
Вх. рецепт: МОРКОВЬ СЫРАЯ ПФ														
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0064	0,0047	0,06		0,34	1,67			43,11	0,24	2,44	2,63	1,82	0,03
Вх. рецепт: СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ														
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0659	0,0658												
МУКА	0,0030	0,0029	0,31	0,04	2,09	9,96	0,01				2,97		0,66	
СОЛЬ	0,0012	0,0011									0,54	2,58	0,48	0,04
ТОМАТНАЯ ПАСТА														
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0090	0,0089	0,43		1,71	8,55	0,01	0,02		4,04	4,41	0,90	0,26	0,03
САХАР	0,0012	0,0011			1,20	4,78					1,80	6,11	4,49	0,21
СПЕЦИИ	0,0001	0,0000									0,02			
Итого по блюду:														
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Выход: 200 Н рецепта: 280/2008)														
ИЗЮМ	0,0200	0,0320	4,02	7,40	23,99	178,62	0,16	0,11	350,84	50,52	80,25	104,28	50,87	1,77
САХАР	0,0200	0,0200	0,58		21,12	86,78	0,05	0,03			25,60	41,28	13,44	0,96
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1900	0,1480			19,96	79,84					0,40			0,06
Итого по блюду:														
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60 (Выход: 60 Н рецепта:)														
ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,0600	0,0600	0,58		41,08	166,62	0,05	0,03			32,66	41,28	14,92	1,02
	0,0600	0,0600	3,96	0,72	24,72	121,20	0,10	0,05			17,40	90,00	28,20	2,34

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												

Итого по блюду: 3,96 0,72 24,72 121,20 0,10 0,05 17,40 90,00 28,20 2,34

БАНАН ПОРЦИЯ (Выход: 1 порция N рецепта: 89/2008)

БАНАНЫ 0,2000 0,2000 3,00 0,20 42,00 181,80 0,08 0,10 24,00 20,00 16,00 56,00 84,00 1,20

Итого по блюду:

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,0600 0,0600 4,56 0,54 28,02 135,18 0,10 0,03 13,80 50,40 19,80 1,14

Итого по блюду:

Обед, итого: 41,25 57,77 205,20 1505,68 0,83 0,62 794,97 104,47 317,34 707,16 285,75 12,12

Полдник

СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200 (Выход: 200 N рецепта: 293/2008)

СОК 1Л 0,2000 0,2000 0,80 0,80 22,60 93,60 0,02 0,02 4,00 24,00 22,00 12,00 3,00

Итого по блюду:

БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (Выход: 60 N рецепта: 315/2008)

МУКА 0,0350 0,0350 3,61 0,46 24,47 116,38 0,06 0,01 6,30 30,10 5,60 0,42

САХАР 0,0120 0,0120 11,98 47,90 0,24 0,04

МОЛОКО 0,0050 0,0050 0,14 0,13 0,24 2,64 0,01 0,01 0,07 0,70

ЯЙЦО 0,0040 0,0040 0,40 0,37 0,02 5,00 0,09 0,31 0,02

СОЛЬ 0,0003 0,0003 0,13 0,03 0,02 0,84 0,01 0,01 0,27 4,00 0,51 0,03

ДРОЖЖИ СУХИЕ 0,0010 0,0010 0,13 0,03 0,02 0,84 0,01 0,01 0,52 0,12

ВАНИЛИН 0,0002 0,0002 0,015 0,015 0,07 0,20 0,07 0,03 1,20 1,50 0,03 0,01

ВОДА ДЛЯ НАПИТКА 0,0050 0,0050 0,04 3,63 0,07 33,05 0,01 20,00 0,07 15,72 40,64 7,05 0,51

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ

Итого по блюду:

ЗЕФИР СЛИВОЧНЫЙ (Выход: 60 N рецепта:)

ЗЕФИР 0,0600 0,0600 0,48 4,62 28,68 116,64 0,09 0,06 30,04 4,07 45,12 67,44 19,05 3,69

Итого по блюду:

Полдник, итого: 5,60 4,62 88,08 416,05 0,09 0,06 30,04 4,07 45,12 67,44 19,05 3,69

Ужин

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 150 (Выход: 150 N рецепта: 2/2008)

ЯБЛОКИ 0,0420 0,0300 0,12 0,12 2,94 13,32 0,01 0,01 0,90 49,50 4,80 3,30 2,70 0,66

САХАР 0,0075 0,0075 7,49 29,94 0,15 0,02

	пето	С, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
МАСЛО ЛИМОННАЯ	0,0002												
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0150												
СОЛЬ	0,0015												
ЗЕЛЕНЬ	0,0038												
Вх. рецепт: КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ПФ													
КАПУСТА Б/К	0,0750	0,11	0,01	0,24	1,51			17,10	4,50	5,52	1,13	0,33	0,04
Вх. рецепт: МОРКОВЬ СЫРАЯ ПФ													
МОРКОВЬ 01.01-31.08 (25%)	0,0519	1,08	0,06	2,82	16,14	0,02	0,02		27,00	28,80	18,60	9,60	0,36
Итого по блюду:													
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ(ГОРБУША) В МОЛОКЕ (Выход: 150 N рецепта: 165/2008)													
СОЛЬ	0,0045	1,82	15,22	16,30	209,39	0,06	0,06	351,00	1,95	19,89	21,45	14,82	0,27
СПЕЦИИ	0,0002									66,51	47,33	30,00	1,41
РЫБА ХЕК ФИЛЕ	0,2130	24,90	3,30	129,30	31,62	0,18	0,15	15,00	0,75	45,00	360,00	52,50	1,05
МОЛОКО	0,0600	1,69	1,50	2,84	31,62	0,02	0,09	120,00	0,78	72,00	54,00	8,40	0,04
Вх. рецепт: ЛУК РЕПКА ОЧИЩЕННЫЙ ПФ													
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,0071	0,08		0,55	2,52				0,60	1,86	3,48	0,84	0,05
Итого по блюду:													
РИС ОТВАРНОЙ (Выход: 180 N рецепта: 225/2008)													
СОЛЬ	0,0013	26,67	4,80	3,39	163,44	0,20	0,24	135,00	2,13	135,42	420,86	62,73	1,27
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0085	0,07	6,16	0,11	56,18					4,78	0,98	0,29	0,04
КРУПА РИСОВАЯ	0,0648	4,54	0,65	46,98	211,90	0,05	0,03	34,00	2,04	2,55	0,04	0,02	0,02
Итого по блюду:													
ЧАЙ С МЕДОМ (Выход: 200/20 N рецепта: 300/2008)													
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,1350	4,61	6,81	47,09	268,08	0,05	0,04	34,00	12,00	100,73	32,73	0,71	0,65
МЕД	0,0200	0,16		16,06	64,88				6,08			1,35	
Вх. рецепт: ЧАЙ ЗАВАРКА													
ЧАЙ	0,0004	0,08		0,03	0,43				0,02	0,04	3,30	1,76	0,33
ВОДА ДЛЯ НАПИТКА	0,0202								0,88			0,20	
Итого по блюду:													
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)													
ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,0600	0,24	16,09	65,31					0,02	0,04	8,94	3,30	0,33
Итого по блюду:													
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 (Выход: 60 N рецепта:)													
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	0,0600	3,96	0,72	24,72	121,20	0,10	0,05		17,40	90,00	28,20	2,34	2,34
Итого по блюду:													
Итого по блюду:													

Наименование, состав блюда	Норма на 1 порцию		Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14
	Итого по блюду:		4,56	0,54	28,02	135,18	0,10	0,03			13,80	50,40	19,80	1,14
Ужин, итого:			41,86	28,09	135,61	962,60	0,51	0,42	538,02	85,12	254,07	712,62	176,77	7,20

Ужин 2

НАПИТОК КЕФИР 250 (Выход: 250 N рецепта: 272/2008)

НАПИТОК КЕФИР ТЁМА	0,2560	0,2500	7,25	6,25	10,00	125,25	0,08	0,38	25,00	1,50	310,00	162,50	37,50	0,25
Итого по блюду:	7,25	6,25	10,00	10,00	125,25	125,25	0,08	0,38	25,00	1,50	310,00	162,50	37,50	0,25
Ужин 2, итого:	7,25	6,25	10,00	10,00	125,25	125,25	0,08	0,38	25,00	1,50	310,00	162,50	37,50	0,25
День 14, итого:	130,29	134,87	520,28	3815,63	1,71	2,18	1590,43	196,48	1379,40	2163,48	595,60	25,43		