



Наименование блюда	всего грамм	ОТХ	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
								В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
<b>ДЕНЬ № 2</b>																
<b>1.салат из овощей</b>																
морковь	15,00	3,00	12,00	0,16	0,01	0,86	3,60	0,01	0,60	0,00	6,12	6,60	4,56	0,08	60,00	0,90
зел.горох	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	180,00	0,90
капуста	25,00	5,00	20,00	0,36	0,02	0,94	5,40	0,01	9,00	0,00	9,60	6,20	3,20	0,12	30,00	0,75
растит. масло	3,00	0,00	3,00	0,00	3,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,45
<b>итого</b>	<b>48,00</b>	<b>8,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,52</b>	<b>8,02</b>	<b>1,80</b>	<b>54,22</b>	<b>0,02</b>	<b>9,60</b>	<b>0,00</b>	<b>15,72</b>	<b>12,80</b>	<b>7,76</b>	<b>0,20</b>		<b>3,00</b>
<b>2.суп картофельный с горохом,говядиной</b>																
мясо говядины	50,00	13,20	36,80	6,84	5,89	0,00	80,22	0,02	0,00	0,00	3,31	69,18	8,10	0,99	490,00	24,50
картофель	35,00	8,75	26,25	0,53	0,11	4,28	21,00	0,03	5,25	0,00	2,63	15,23	6,04	0,24	57,00	2,00
морковь	15,00	3,00	12,00	0,16	0,012	0,86	3,60	0,01	0,60	0,00	6,12	6,60	4,56	0,08	60,00	0,9
лук	15,00	2,40	12,60	0,18	0	1,15	5,17	0,01	1,26	0,00	3,91	7,31	1,76	0,10	40,00	0,60
масло сливочное	9,00	0,00	9,00	0,05	7,43	0,07	67,32	0,00	0,00	0,05	1,08	1,71	0,04	0,02	480,00	4,32
томат	3,00	0,00	3,00	0,03	0,00	0,11	0,57	0,00	0,30	0,00	0,21	0,96	0,36	0,02	150,00	0,45
горох лущенный	30,00	0,00	30,00	6,90	0,48	15,24	94,20	0,27	0,00	0,00	26,70	67,80	26,40	2,10	60,00	1,80
<b>итого</b>	<b>104,00</b>	<b>14,15</b>	<b>250,00</b>	<b>7,83</b>	<b>8,02</b>	<b>21,71</b>	<b>191,86</b>	<b>0,32</b>	<b>7,41</b>	<b>0,05</b>	<b>40,64</b>	<b>99,60</b>	<b>39,16</b>	<b>2,56</b>		<b>34,57</b>
<b>3.хлеб</b>																
<b>итого</b>	<b>50,00</b>	<b>0,00</b>	<b>50,00</b>	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,05</b>	<b>119,50</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>11,50</b>	<b>43,50</b>	<b>16,50</b>	<b>1,00</b>	<b>50,00</b>	<b>2,50</b>
<b>4.компот</b>																
сухофрукты	15,00	0,00	15,00	0,78	0,00	8,25	35,10	0,02	0,60	0,00	24,00	21,90	15,75	0,48	350,00	5,25
сахар	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	60,00	0,60
<b>итого</b>	<b>25,00</b>	<b>0,00</b>	<b>150,00</b>	<b>0,78</b>	<b>0,00</b>	<b>18,23</b>	<b>73,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>24,20</b>	<b>21,90</b>	<b>15,75</b>	<b>0,51</b>		<b>5,85</b>
<b>5.бананы</b>																
<b>итого</b>	<b>100,00</b>	<b>0,00</b>	<b>100,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,70</b>	<b>3,00</b>	<b>5,00</b>	<b>22,00</b>	<b>27,00</b>	<b>0,30</b>	<b>150,00</b>	<b>15,00</b>
<b>6.соль</b>																
<b>итого</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>0,06</b>
<b>ИТОГО</b>																<b>60,98</b>

Наименование блюда	всего грамм	ОТХ	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	
								В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		

ДЕНЬ № 3									В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		сумма
<b>1.картофельное пюре</b>																	
картофель	154,00	38,50	115,50	2,31	0,46	18,83	92,40	0,14	23,10	0,00	11,55	66,99	26,57	1,04	57,00	8,78	
масло сливочное	10,00	0,00	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	1,20	1,90	0,04	0,02	480,00	4,80	
<b>ИТОГО</b>	<b>164,00</b>	<b>38,50</b>	<b>125,50</b>	<b>2,36</b>	<b>8,71</b>	<b>18,91</b>	<b>167,20</b>	<b>0,14</b>	<b>23,10</b>	<b>0,06</b>	<b>12,75</b>	<b>68,89</b>	<b>26,61</b>	<b>1,06</b>		<b>13,58</b>	
<b>2.курица в духовке</b>																	
курица	90,00	22,50	67,50	12,29	12,42	0,47	162,68	0,05	0,00	0,05	10,80	111,38	12,15	1,08	270,00	24,30	
<b>ИТОГО</b>	<b>90,00</b>	<b>22,50</b>	<b>67,50</b>	<b>12,29</b>	<b>12,42</b>	<b>0,47</b>	<b>162,68</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>10,80</b>	<b>111,38</b>	<b>12,15</b>	<b>1,08</b>		<b>24,30</b>	
<b>3.хлеб</b>																	
<b>ИТОГО</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>30,00</b>	<b>2,37</b>	<b>0,30</b>	<b>14,43</b>	<b>71,70</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,90</b>	<b>26,10</b>	<b>9,90</b>	<b>0,60</b>	<b>50,00</b>	<b>1,50</b>	
<b>4.какао с молоком</b>																	
молоко	60,00	0,00	60,00	1,68	1,92	2,82	34,80	2,40	0,78	0,01	72,00	54,00	8,40	0,04	110,00	6,60	
сахар	15,00	0,00	15,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05	60,00	0,90	
какао	1,00	0,00	1,00	0,24	0,18	0,28	3,80	0,00	0,00	0,00	0,55	6,55	1,91	0,15	850,00	0,85	
<b>ИТОГО</b>	<b>115,00</b>	<b>0,00</b>	<b>150,00</b>	<b>1,92</b>	<b>2,10</b>	<b>18,07</b>	<b>95,45</b>	<b>2,40</b>	<b>0,78</b>	<b>0,01</b>	<b>72,85</b>	<b>60,55</b>	<b>10,31</b>	<b>0,23</b>		<b>8,35</b>	
<b>5.мандарины</b>																	
<b>ИТОГО</b>	<b>110,00</b>	<b>0,00</b>	<b>110,00</b>	<b>0,88</b>	<b>0,33</b>	<b>8,91</b>	<b>44,00</b>	<b>0,07</b>	<b>41,80</b>	<b>0,00</b>	<b>38,50</b>	<b>18,70</b>	<b>38,50</b>	<b>0,11</b>	<b>120,00</b>	<b>13,20</b>	
<b>6.соль</b>																	
<b>ИТОГО</b>	<b>3,000</b>	<b>0,00</b>	<b>3,000</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>0,060</b>	
<b>ИТОГО</b>																	<b>60,99</b>

Наименование блюда	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
								В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ДЕНЬ № 4</b>																
<b>1.суп с картофелем,мясными фрикадельками</b>																
мясо говядины	70,00	18,48	51,52	9,58	8,24	0,00	112,31	0,03	0,00	0,00	4,64	96,86	11,33	1,39	490,00	34,30
картофель	50,00	12,50	37,50	0,75	0,15	6,11	30,00	0,05	7,50	0,00	3,75	21,75	8,63	0,34	57,00	2,85
морковь	20,00	5,00	15,00	0,20	0,00	1,08	4,50	0,01	0,75	0,00	7,65	8,25	5,70	0,11	60,00	1,20
рис	15,00	0,00	15,00	0,30	0,06	2,45	12,00	0,02	3,00	0,00	1,50	8,70	3,45	0,14	75,00	1,13
лук	20,00	3,20	16,80	0,24	0	1,53	6,89	0,01	1,68	0,00	5,21	9,74	2,35	0,13	40,00	0,80
томат	3,00	0,00	3,00	0,03	0,00	0,11	0,57	0,00	0,30	0,00	0,21	0,96	0,36	0,02	150,00	0,45

масло растительное	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,75
<b>ИТОГО</b>	<b>183,00</b>	<b>39,18</b>	<b>250,00</b>	<b>11,09</b>	<b>13,45</b>	<b>11,27</b>	<b>166,72</b>	<b>0,12</b>	<b>13,23</b>	<b>0,00</b>	<b>22,95</b>	<b>146,26</b>	<b>31,82</b>	<b>2,12</b>		<b>41,48</b>
<b>2.салат из овощей</b>																
морковь	15,00	3,00	12,00	0,16	0,012	0,86	3,60	0,01	0,60	0,00	6,12	6,60	4,56	0,08	60,00	0,9
зел.горох	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	180,00	0,90
капуста	24,00	4,80	19,20	0,35	0,019	0,90	5,18	0,01	8,64	0,00	9,22	5,95	3,07	0,12	30,00	0,72
растит. масло	4,00	0,00	3,00	0,00	2,997	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,6
<b>ИТОГО</b>	<b>48,00</b>	<b>7,80</b>	<b>39,20</b>	<b>0,50</b>	<b>8,02</b>	<b>1,77</b>	<b>54,00</b>	<b>0,02</b>	<b>9,24</b>	<b>0,00</b>	<b>15,34</b>	<b>12,55</b>	<b>7,63</b>	<b>0,20</b>		<b>3,12</b>
<b>3.хлеб</b>																
<b>ИТОГО</b>	<b>50,00</b>	<b>0,00</b>	<b>50,00</b>	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,05</b>	<b>119,50</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>11,50</b>	<b>43,50</b>	<b>16,50</b>	<b>1,00</b>	<b>50,00</b>	<b>2,50</b>
<b>4.чай</b>																
чай	1,00	0,00	1,00	0,22	0,08	0,03	0,09	0,05	0,11	0,06	0,50	0,10	1,10	4,56	950,00	0,95
сахар	15,00	0,00	15,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05	60,00	0,90
<b>ИТОГО</b>	<b>16,00</b>	<b>0,00</b>	<b>150,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,97</b>	<b>56,85</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>		<b>1,85</b>
<b>5.мандарины</b>																
<b>ИТОГО</b>	<b>100,00</b>	<b>0,00</b>	<b>100,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,30</b>		<b>40,00</b>	<b>0,06</b>	<b>38,00</b>	<b>0,00</b>	<b>35,00</b>	<b>17,00</b>	<b>35,00</b>	<b>0,10</b>	<b>120,00</b>	<b>12,00</b>
<b>6.соль</b>																
<b>ИТОГО</b>	<b>3,000</b>	<b>0,00</b>	<b>3,000</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>0,060</b>
<b>ИТОГО</b>																<b>61,01</b>

Наименование блюда	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
								В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
<b>1.каша гречневая</b>																
крупа гречневая	42,00	0,00	42,00	5,29	1,39	26,08	140,70	0,18	0,00	0,00	8,40	125,16	84,00	2,81	85,00	3,57
масло сливочное	9,00	0,00	9,00	0,05	7,43	0,07	67,32	0,00	0,00	0,05	1,08	1,71	0,04	0,02	480,00	4,32
<b>ИТОГО</b>	<b>51,00</b>	<b>0,00</b>	<b>100,00</b>	<b>5,34</b>	<b>8,81</b>	<b>26,15</b>	<b>208,02</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>9,48</b>	<b>126,87</b>	<b>84,04</b>	<b>2,83</b>		<b>7,89</b>
<b>2.курица в духовке</b>																
курица	90,00	22,50	67,50	12,29	12,42	0,47	162,68	0,05	0,00	0,05	10,80	111,38	12,15	1,08	270,00	24,30
<b>ИТОГО</b>	<b>90,00</b>	<b>22,50</b>	<b>67,50</b>	<b>12,29</b>	<b>12,42</b>	<b>0,47</b>	<b>162,68</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>10,80</b>	<b>111,38</b>	<b>12,15</b>	<b>1,08</b>		<b>24,30</b>
<b>3.хлеб</b>																

<b>ИТОГО</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>30,00</b>	<b>2,37</b>	<b>0,30</b>	<b>14,43</b>	<b>71,70</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,90</b>	<b>26,10</b>	<b>9,90</b>	<b>0,60</b>	<b>50,00</b>	<b>1,50</b>
<b>4.компот</b>																
сухофрукты	15,00	0,00	15,00	0,78	0,00	8,25	35,10	0,02	0,60	0,00	24,00	21,90	15,75	0,48	350,00	5,25
сахар	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	60,00	0,60
<b>ИТОГО</b>	<b>25,00</b>	<b>0,00</b>	<b>150,00</b>	<b>0,78</b>	<b>0,00</b>	<b>18,23</b>	<b>73,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>24,20</b>	<b>21,90</b>	<b>15,75</b>	<b>0,51</b>		<b>5,85</b>
<b>5.печенье</b>																
<b>ИТОГО</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>40,00</b>	3,00	4,72	29,76	174,40	0,03	0,00	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	160,00	<b>6,40</b>
<b>6.бананы</b>																
<b>ИТОГО</b>	<b>100,00</b>	<b>0,00</b>	<b>100,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,70</b>	<b>3,00</b>	<b>5,00</b>	<b>22,00</b>	<b>27,00</b>	<b>0,30</b>	<b>150,00</b>	<b>15,00</b>
<b>7.соль</b>																
<b>ИТОГО</b>	<b>3,000</b>	<b>0,00</b>	<b>3,000</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>0,060</b>
<b>ИТОГО</b>																<b>61,00</b>

Наименование блюда	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
								В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe		
<b>1.плов рисовый из отварного куриного мяса</b>																
рис	50,00	0,00	50,00	1,00	0,20	8,15	40,00	0,06	10,00	0,00	5,00	29,00	11,50	0,45	75,00	3,75
растит. масло	10,00	0,00	10,00	0,00	9,990	0,00	0,90	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	1,5
морковь	25,00	5,00	20,00	0,26	0,020	1,44	6,00	0,01	1,00	0,00	10,20	11,00	7,60	0,14	60,00	1,5
лук	25,00	4,00	21,00	0,29	0	1,91	8,61	0,01	2,10	0,00	6,51	12,18	2,94	0,17	40,00	1,00
курица	90,00	22,50	75,00	13,65	13,80	0,53	180,75	0,05	0,00	0,05	12,00	123,75	13,50	1,20	270,00	24,30
<b>ИТОГО</b>	<b>200,00</b>	<b>31,50</b>	<b>176,00</b>	<b>15,20</b>	<b>24,01</b>	<b>12,03</b>	<b>236,26</b>	<b>0,14</b>	<b>13,10</b>	<b>0,05</b>	<b>33,71</b>	<b>175,93</b>	<b>35,54</b>	<b>1,96</b>		<b>32,05</b>
<b>2.салат овощной</b>																
картофель	28,00	7,00	21,00	0,42	0,08	3,42	16,80	0,03	4,20	0,00	2,10	12,18	4,83	0,19	57,00	1,60
морковь	28,00	5,60	22,40	0,29	0,022	1,61	6,72	0,01	1,12	0,00	11,42	12,32	8,51	0,16	60,00	1,68
свекла	28,00	5,60	22,40	0,34	0,02	2,04	9,41	0,00	2,24	0,00	8,29	9,63	4,93	0,31	60,00	1,68
зел.горох	8,00	0,00	8,00	0,00	7,992	0,00	71,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	180,00	1,44
растит. масло	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,75
<b>ИТОГО</b>	<b>97,00</b>	<b>18,20</b>	<b>78,80</b>	<b>1,05</b>	<b>13,12</b>	<b>7,07</b>	<b>149,80</b>	<b>0,05</b>	<b>7,56</b>	<b>0,00</b>	<b>21,81</b>	<b>34,13</b>	<b>18,27</b>	<b>0,66</b>		<b>7,15</b>
<b>3.хлеб</b>																

<b>ИТОГО</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>30,00</b>	<b>2,37</b>	<b>0,30</b>	<b>14,43</b>	<b>71,70</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,90</b>	<b>26,10</b>	<b>9,90</b>	<b>0,60</b>	<b>50,00</b>	<b>1,50</b>
<b>4.чай</b>																
чай	1,00	0,00	1,00	0,22	0,08	0,03	0,09	0,05	0,11	0,06	0,50	0,10	1,10	4,56	950,00	0,95
сахар	15,00	0,00	15,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05	60,00	0,90
<b>ИТОГО</b>	<b>16,00</b>	<b>0,00</b>	<b>150,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,97</b>	<b>56,85</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>		<b>1,85</b>
<b>5.печенье</b>																
<b>ИТОГО</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>40,00</b>	<b>3,00</b>	<b>4,72</b>	<b>29,76</b>	<b>174,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>11,60</b>	<b>36,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,84</b>	<b>160,00</b>	<b>6,40</b>
<b>6.яблоки</b>																
<b>ИТОГО</b>	<b>120,00</b>	<b>0,00</b>	<b>125,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,50</b>	<b>12,25</b>	<b>56,25</b>	<b>0,04</b>	<b>16,25</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>13,75</b>	<b>11,25</b>	<b>2,75</b>	<b>100,00</b>	<b>12,00</b>
<b>7.соль</b>																
<b>ИТОГО</b>	<b>3,000</b>	<b>0,00</b>	<b>3,000</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>0,060</b>
<b>ИТОГО</b>																<b>61,01</b>

Наименование блюда	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
								В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
<b>1.макаронны отварные</b>																
макаронны	50,00	0,00	50,00	6,30	1,65	31,05	167,50	0,22	0,00	0,00	10,00	149,00	100,00	3,35	65,00	3,25
масло сливочное	10,00	0,00	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	1,20	1,90	0,04	0,02	480,00	4,80
<b>ИТОГО</b>	<b>60,00</b>	<b>0,00</b>	<b>150,00</b>	<b>6,35</b>	<b>9,90</b>	<b>31,13</b>	<b>242,30</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>11,20</b>	<b>150,90</b>	<b>100,04</b>	<b>3,37</b>		<b>8,05</b>
<b>2.курица в духовке</b>																
курица	90,00	22,50	67,50	12,29	12,42	0,47	162,68	0,05	0,00	0,05	10,80	111,38	12,15	1,08	270,00	24,30
<b>ИТОГО</b>	<b>90,00</b>	<b>22,50</b>	<b>67,50</b>	<b>12,29</b>	<b>12,42</b>	<b>0,47</b>	<b>162,68</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>10,80</b>	<b>111,38</b>	<b>12,15</b>	<b>1,08</b>		<b>24,30</b>
<b>3.хлеб</b>																
<b>ИТОГО</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>30,00</b>	<b>2,37</b>	<b>0,30</b>	<b>14,43</b>	<b>71,70</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,90</b>	<b>26,10</b>	<b>9,90</b>	<b>0,60</b>	<b>50,00</b>	<b>1,50</b>
<b>4.какао с молоком</b>																
молоко	60,00	0,00	60,00	1,68	1,92	2,82	34,80	2,40	0,78	0,01	72,00	54,00	8,40	0,04	110,00	6,60
сахар	15,00	0,00	15,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05	60,00	0,90
какао	1,00	0,00	1,00	0,24	0,18	0,28	3,80	0,00	0,00	0,00	0,55	6,55	1,91	0,15	850,00	0,85



Наименование блюда	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
								В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ДЕНЬ № 9</b>																
<b>1.запеканка картофельная с куриным филе</b>																
курица	90,00	22,50	75,00	13,65	13,80	0,53	180,75	0,05	0,00	0,05	12,00	123,75	13,50	1,20	270,00	24,30
лук	17,00	2,72	14,28	0,20	0	1,30	5,85	0,01	1,43	0,00	4,43	8,28	2,00	0,11	40,00	0,68
картофель	100,00	25,00	75,00	1,50	0,30	12,23	60,00	0,09	15,00	0,00	7,50	43,50	17,25	0,68	57,00	5,70
масло сливочное	10,00	0,00	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	1,20	1,90	0,04	0,02	480,00	4,80
<b>ИТОГО</b>	<b>217,00</b>	<b>50,22</b>	<b>174,28</b>	<b>15,40</b>	<b>22,35</b>	<b>14,13</b>	<b>321,40</b>	<b>0,15</b>	<b>16,43</b>	<b>0,11</b>	<b>25,13</b>	<b>177,43</b>	<b>32,79</b>	<b>2,01</b>		<b>35,48</b>
<b>2.салат овощной</b>																
картофель	23,00	5,75	17,25	0,35	0,07	2,81	13,80	0,02	3,45	0,00	1,73	10,01	3,97	0,16	57,00	1,31
морковь	23,00	4,60	18,40	0,24	0,018	1,32	5,52	0,01	0,92	0,00	9,38	10,12	6,99	0,13	60,00	1,38
свекла	23,00	4,60	18,40	0,28	0,02	1,67	7,73	0,00	1,84	0,00	6,81	7,91	4,05	0,26	60,00	1,38
зел.горох	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	180,00	0,90
растит. масло	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,75
<b>ИТОГО</b>	<b>79,00</b>	<b>14,95</b>	<b>64,05</b>	<b>0,86</b>	<b>10,10</b>	<b>5,81</b>	<b>116,95</b>	<b>0,04</b>	<b>6,21</b>	<b>0,00</b>	<b>17,92</b>	<b>28,04</b>	<b>15,01</b>	<b>0,54</b>		<b>5,72</b>
<b>3.хлеб</b>																
<b>ИТОГО</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>30,00</b>	<b>2,37</b>	<b>0,30</b>	<b>14,43</b>	<b>71,70</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,90</b>	<b>26,10</b>	<b>9,90</b>	<b>0,60</b>	<b>50,00</b>	<b>1,50</b>
<b>4.чай</b>																
чай	1,00	0,00	1,00	0,22	0,08	0,03	0,09	0,05	0,11	0,06	0,50	0,10	1,10	4,56	950,00	0,95
сахар	15,00	0,00	15,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05	60,00	0,90
<b>ИТОГО</b>	<b>16,00</b>	<b>0,00</b>	<b>150,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,97</b>	<b>56,85</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>		<b>1,85</b>
<b>5.печенье</b>																
<b>ИТОГО</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>40,00</b>	3,00	4,72	29,76	174,40	0,03	0,00	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	160,00	<b>6,40</b>
<b>6.яблоки</b>																
<b>ИТОГО</b>	<b>100,00</b>	<b>0,00</b>	<b>100,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>45,00</b>	<b>0,03</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>	<b>100,00</b>	<b>10,00</b>
<b>7.соль</b>																
<b>ИТОГО</b>	<b>3,000</b>	<b>0,00</b>	<b>3,000</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>0,060</b>
<b>ИТОГО</b>																<b>61,01</b>

Наименование блюда	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена
								В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	

ДЕНЬ № 10									В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		сумма
<b>1.каша рисовая молочная</b>																	
молоко	60,00	0,00	60,00	1,68	1,92	2,82	34,80	2,40	0,78	0,01	72,00	54,00	8,40	0,04	110,00	6,60	
рис	47,00	0,00	47,00	3,29	0,47	33,56	155,10	0,04	0,00	0,00	3,76	70,50	23,50	0,47	75,00	3,53	
масло сливочное	10,00	0,00	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	1,20	1,90	0,04	0,02	480,00	4,80	
<b>ИТОГО</b>	<b>110,00</b>	<b>0,00</b>	<b>200,00</b>	<b>3,34</b>	<b>8,72</b>	<b>33,64</b>	<b>229,90</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>4,96</b>	<b>72,40</b>	<b>23,54</b>	<b>0,49</b>		<b>14,93</b>	
<b>2.какао с молоком</b>																	
молоко	60,00	0,00	60,00	1,68	1,92	2,82	34,80	2,40	0,78	0,01	72,00	54,00	8,40	0,04	110,00	6,60	
сахар	15,00	0,00	15,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05	60,00	0,90	
какао	1,00	0,00	1,00	0,24	0,18	0,28	3,80	0,00	0,00	0,00	0,55	6,55	1,91	0,15	850,00	0,85	
<b>ИТОГО</b>	<b>115,00</b>	<b>0,00</b>	<b>150,00</b>	<b>1,92</b>	<b>2,10</b>	<b>18,07</b>	<b>95,45</b>	<b>2,40</b>	<b>0,78</b>	<b>0,01</b>	<b>72,85</b>	<b>60,55</b>	<b>10,31</b>	<b>0,23</b>		<b>8,35</b>	
<b>3.хлеб</b>																	
<b>ИТОГО</b>	<b>50,00</b>	<b>0,00</b>	<b>50,00</b>	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,05</b>	<b>119,50</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>11,50</b>	<b>43,50</b>	<b>16,50</b>	<b>1,00</b>	<b>50,00</b>	<b>2,50</b>	
<b>4.яйцо</b>																	
<b>ИТОГО</b>	<b>50,00</b>	<b>0,00</b>	<b>50,00</b>	<b>6,25</b>	<b>5,75</b>	<b>0,35</b>	<b>78,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>27,50</b>	<b>96,00</b>	<b>6,00</b>	<b>1,25</b>	<b>200,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>5.печенье</b>																	
<b>ИТОГО</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>40,00</b>	<b>3,00</b>	<b>4,72</b>	<b>29,76</b>	<b>174,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>11,60</b>	<b>36,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,84</b>	<b>160,00</b>	<b>6,40</b>	
<b>6.бананы</b>																	
<b>ИТОГО</b>	<b>125,00</b>	<b>0,00</b>	<b>125,00</b>	<b>1,88</b>	<b>0,63</b>	<b>26,25</b>	<b>120,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,70</b>	<b>3,00</b>	<b>5,00</b>	<b>22,00</b>	<b>27,00</b>	<b>0,30</b>	<b>150,00</b>	<b>18,75</b>	
<b>7.соль</b>																	
<b>СОЛЬ</b>	<b>3,000</b>	<b>0,00</b>	<b>3,000</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>0,060</b>	
<b>ИТОГО</b>																<b>60,99</b>	

Наименование блюда	всего грамм	ОТХ	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
								В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ДЕНЬ № 11</b>																
<b>1.жаркое по-домашнему</b>																
мясо говядина	50,00	13,00	37,00	6,88	5,92	0,00	80,66	0,02	0,00	0,00	3,33	69,56	8,14	1,00	490,00	24,50
лук	16,00	2,56	13,44	0,19	0	1,22	5,51	0,01	1,34	0,00	4,17	7,80	1,88	0,11	40,00	0,64
картофель	60,00	15,00	45,00	0,90	0,18	7,34	36,00	0,05	9,00	0,00	4,50	26,10	10,35	0,41	57,00	3,42
масло сливочное	9,00	0,00	9,00	0,05	7,43	0,07	67,32	0,00	0,00	0,05	1,08	1,71	0,04	0,02	480,00	4,32
<b>ИТОГО</b>	<b>69,00</b>	<b>15,00</b>	<b>54,00</b>	<b>0,95</b>	<b>7,61</b>	<b>7,41</b>	<b>103,32</b>	<b>0,05</b>	<b>9,00</b>	<b>0,05</b>	<b>5,58</b>	<b>27,81</b>	<b>10,39</b>	<b>0,42</b>		<b>32,88</b>
<b>2.борщ с капустой на мясном бульоне</b>																

лук	20,00	3,20	16,80	0,24	0	1,53	6,89	0,01	1,68	0,00	5,21	9,74	2,35	0,13	40,00	0,80
томат	5,00	0,00	5,00	0,05	0,00	0,18	0,95	0,00	0,50	0,00	0,35	1,60	0,60	0,04	150,00	0,75
морковь	20,00	4,00	16,00	0,21	0,016	1,15	4,80	0,01	0,80	0,00	8,16	8,80	6,08	0,11	60,00	1,2
капуста	50,00	10,00	40,00	0,72	0,040	1,88	10,80	0,01	18,00	0,00	19,20	12,40	6,40	0,24	30,00	1,5
свекла	50,00	10,00	40,00	0,60	0,04	3,64	16,80	0,01	4,00	0,00	14,80	17,20	8,80	0,56	60,00	3,00
растит. масло	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,75
картофель	30,00	6,00	24,00	0,48	0,10	3,91	19,20	0,03	4,80	0,00	2,40	13,92	5,52	0,22	57,00	1,71
<b>ИТОГО</b>	<b>160,00</b>	<b>16,00</b>	<b>250,00</b>	<b>1,08</b>	<b>5,13</b>	<b>7,55</b>	<b>80,95</b>	<b>0,04</b>	<b>8,80</b>	<b>0,00</b>	<b>17,20</b>	<b>31,12</b>	<b>14,32</b>	<b>0,78</b>		<b>9,71</b>
<b>3.хлеб</b>																
<b>ИТОГО</b>	<b>50,00</b>	<b>0,00</b>	<b>50,00</b>	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,05</b>	<b>119,50</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>11,50</b>	<b>43,50</b>	<b>16,50</b>	<b>1,00</b>	<b>50,00</b>	<b>2,50</b>
<b>4.компот</b>																
сухофрукты	15,00	0,00	15,00	0,78	0,00	8,25	35,10	0,02	0,60	0,00	24,00	21,90	15,75	0,48	350,00	5,25
сахар	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	60,00	0,60
<b>ИТОГО</b>	<b>25,00</b>	<b>0,00</b>	<b>150,00</b>	<b>0,78</b>	<b>0,00</b>	<b>18,23</b>	<b>73,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>24,20</b>	<b>21,90</b>	<b>15,75</b>	<b>0,51</b>		<b>5,85</b>
<b>5.яблоки</b>																
<b>ИТОГО</b>	<b>100,00</b>	<b>0,00</b>	<b>100,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>45,00</b>	<b>0,03</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>	<b>100,00</b>	<b>10,00</b>
<b>6.соль</b>																
<b>ИТОГО</b>	<b>3,000</b>	<b>0,00</b>	<b>3,000</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>0,060</b>
<b>ИТОГО</b>																<b>61,00</b>

Наименование блюда	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
								В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
<b>1.каша гречневая</b>																
крупа гречневая	45,00	0,00	45,00	5,67	1,49	27,95	150,75	0,19	0,00	0,00	9,00	134,10	90,00	3,02	85,00	3,83
масло сливочное	10,00	0,00	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	1,20	1,90	0,04	0,02	480,00	4,80
<b>ИТОГО</b>	<b>55,00</b>	<b>0,00</b>	<b>110,00</b>	<b>5,72</b>	<b>9,74</b>	<b>28,03</b>	<b>225,55</b>	<b>0,19</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>10,20</b>	<b>136,00</b>	<b>90,04</b>	<b>3,04</b>		<b>8,63</b>
<b>2.гуляш из говядины</b>																
мясо говядины	55,00	14,52	40,48	7,53	6,48	0,00	88,25	0,02	0,00	0,00	3,64	76,10	8,91	1,09	490,00	26,95
морковь	21,00	5,00	16,00	0,21	0,00	1,15	4,80	0,01	0,80	0,00	8,16	8,80	6,08	0,11	60,00	1,26
лук	21,00	3,36	17,64	0,25	0	1,61	7,23	0,01	1,76	0,00	5,47	10,23	2,47	0,14	40,00	0,84

