

| | | | | | | | | | | | |
|--|----------|----------|----------|--|---------|---------|---------|-----------------------|---------|---------|---------|
| гаршир: гречневая рассыпчатая | 100 | 150 | 150 | гречка | 383,00 | 0,048 | 0,071 | 0,071 | 0,048 | 0,071 | 0,071 |
| | | | | соль йодированная | 83,00 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 |
| яблоко | 120 | 120 | 120 | яблоко | 580,00 | 0,120 | 0,120 | 0,120 | 0,120 | 0,120 | 0,120 |
| чай чертый с сахаром | 200/5 | 200/5 | 200/5 | чай высшего сорта | 5664,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 |
| | | | | сахар | 387,00 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 |
| хлеб ржаной/пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржаной-пшеничный | 385,00 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 0,020 | 0,035 | 0,040 |
| 5-й день | | | | | | | | | | | |
| борщ с капустой и картофелем/ мясо говядины | 200 | 250 | 250 | свекла | 239,00 | 0,040 | 0,050 | 0,050 | 0,032 | 0,040 | 0,040 |
| | | | | капуста свежая | 119,00 | 0,020 | 0,025 | 0,025 | 0,016 | 0,020 | 0,020 |
| | | | | картофель | 220,00 | 0,021 | 0,027 | 0,027 | 0,016 | 0,020 | 0,020 |
| | | | | морковь | 160,00 | 0,010 | 0,013 | 0,013 | 0,008 | 0,010 | 0,010 |
| | | | | лук репчатый | 97,00 | 0,010 | 0,012 | 0,012 | 0,008 | 0,010 | 0,010 |
| | | | | томатное пюре | 1200,00 | 0,006 | 0,008 | 0,008 | 0,006 | 0,008 | 0,008 |
| | | | | масло растительное | 634,00 | 0,004 | 0,005 | 0,005 | 0,004 | 0,005 | 0,005 |
| | | | | сахар | 387,00 | 0,002 | 0,003 | 0,003 | 0,002 | 0,003 | 0,003 |
| | | | | мясо говядины | 2716,00 | 0,045 | 0,045 | 0,045 | 0,032 | 0,032 | 0,032 |
| | | | | сметана 10% | 1804,00 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 |
| соль йодированная | 83,00 | 0,000 | 0,000 | 0,0001 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | | | | |
| булочка бутербродная с сыром | 50 | 50 | 50 | мука пшеничная высшего сорта | 320,00 | 0,030 | 0,030 | 0,030 | 0,030 | 0,030 | 0,030 |
| | | | | мука пшеничная высшего сорта (на подпыл) | 320,00 | 0,002 | 0,002 | 0,002 | 0,002 | 0,002 | 0,002 |
| | | | | сахар | 387,00 | 0,004 | 0,004 | 0,004 | 0,004 | 0,004 | 0,004 |
| | | | | масло сливочное | 4743,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 |
| | | | | яйцо (II категории) | 507,00 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 |
| | | | | молоко 2,5% | 421,00 | 0,009 | 0,009 | 0,009 | 0,009 | 0,009 | 0,009 |
| | | | | сыр твердый | 5221,00 | 0,013 | 0,013 | 0,013 | 0,013 | 0,013 | 0,013 |
| | | | | дрожжи прессованные | 5895,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 |
| | | | | соль йодированная | 83,00 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 |
| | | | | ванилин | 5000,00 | 0,00003 | 0,00003 | 0,00003 | 0,00003 | 0,00003 | 0,00003 |
| яйцо (для смазки II категории) | 507,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | | | | |
| компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 200 | сухофрукты | 1500,00 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | 0,020 |
| | | | | сахар | 387,00 | 0,007 | 0,007 | 0,007 | 0,007 | 0,007 | 0,007 |
| | | | | кислота лимонная | 1400,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 |
| хлеб ржаной/пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржаной-пшеничный | 385,00 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 0,020 | 0,035 | 0,040 |
| II неделя | | | | | | | | | | | |
| 1-й день | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом | 150/10 | 200/10 | 200/10 | крупа пшенино | 391,00 | 0,030 | 0,032 | 0,030 | 0,030 | 0,030 | 0,030 |
| | | | | крупа рисовая | 694,00 | 0,008 | 0,015 | 0,015 | 0,008 | 0,015 | 0,015 |
| | | | | молоко 2,5% | 421,00 | 0,076 | 0,100 | 0,100 | 0,076 | 0,103 | 0,103 |
| | | | | мед | 3000,00 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 |
| | | | | масло сливочное | 4743,00 | 0,010 | 0,010 | 0,010 | 0,010 | 0,010 | 0,010 |
| | | | | соль йодированная | 83,00 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 |
| чай с молоком и сахаром | 200/20/5 | 200/20/5 | 200/20/5 | чай высшего сорта | 5664,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 |
| | | | | молоко 2,5% | 421,00 | 0,021 | 0,021 | 0,021 | 0,02 | 0,02 | 0,02 |
| | | | | сахар | 387,00 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 |
| яблоко | 120 | 120 | 120 | яблоко | 580,00 | 0,120 | 0,120 | 0,120 | 0,120 | 0,120 | |
| Бутерброд с сыром | 20/10 | 35/10 | 40/15 | сыр твердый | 5221,00 | 0,010 | 0,010 | 0,010 | 0,010 | 0,010 | 0,010 |
| | | | | хлеб | 385,00 | 0,020 | 0,035 | 0,045 | 0,020 | 0,035 | 0,045 |
| 2-й день | | | | | | | | | | | |
| салат из белокочанной капусты, свежих огурцов и помидоров. | 60 | 100 | 100 | белокочанная капуста | 119,00 | 0,044 | 0,06 | 0,06 | 0,035 | 0,050 | 0,050 |
| | | | | огурцы свежие | 950,00 | 0,011 | 0,031 | 0,031 | 0,01 | 0,03 | 0,03 |
| | | | | помидору свежие | 920,00 | 0,011 | 0,015 | 0,015 | 0,01 | 0,015 | 0,015 |
| | | | | соль йодированная | 83,00 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 |
| | | | | укроп | 2000,00 | 0,030 | 0,030 | 0,030 | 0,020 | 0,020 | 0,020 |
| | | | | масло растительное | 634,00 | 0,006 | 0,01 | 0,01 | 0,006 | 0,01 | 0,01 |
| котлеты мясные(духовые) | 80 | 100 | 100 | говядина (котлетное мясо) | 2716,00 | 0,077 | 0,102 | 0,102 | 0,056 | 0,095 | 0,095 |
| | | | | сорта | 173,00 | 0,014 | 0,018 | 0,018 | 0,014 | 0,023 | 0,023 |
| | | | | лук репчатый | 97,00 | 0,006 | 0,009 | 0,009 | 0,005 | 0,010 | 0,010 |
| | | | | молоко 2,5% | 421,00 | 0,014 | 0,018 | 0,018 | 0,014 | 0,023 | 0,023 |
| | | | | сухари | 600,00 | 0,008 | 0,01 | 0,01 | 0,008 | 0,012 | 0,012 |
| | | | | масло растительное | 634,00 | 0,005 | 0,006 | 0,006 | 0,005 | 0,007 | 0,007 |
| | | | | соль йодированная | 83,00 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 |
| | | | | масло растительное | 634 | 0,0004 | 0,0004 | 0,0004 | 0,0004 | 0,0004 | 0,0004 |
| соус красный основной | 20 | 20 | 20 | мука пшеничная I сорт | 166 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 |
| | | | | томатное пюре | 1200 | 0,002 | 0,002 | 0,002 | 0,002 | 0,002 | 0,002 |
| | | | | морковь | 160 | 0,002 | 0,002 | 0,002 | 0,0016 | 0,0016 | 0,0016 |
| | | | | лук репчатый | 97 | 0,0005 | 0,0005 | 0,0005 | 0,0004 | 0,0004 | 0,0004 |
| | | | | сахар | 387 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 |
| | | | | соль йодированная | 83,00 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 |
| | | | | картофель | 220,00 | 0,117 | 0,180 | 0,180 | 0,088 | 0,135 | 0,135 |
| гаршир: картофельное пюре/масло сливочное | 100 | 150 | 150 | молоко 2,5% | 421,00 | 0,016 | 0,024 | 0,024 | 0,015 | 0,023 | 0,023 |
| | | | | соль йодированная | 83,00 | 0,0001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 |
| | | | | масло сливочное | 4743,00 | 0,010 | 0,010 | 0,010 | 0,010 | 0,010 | 0,010 |
| | | | | яблоко | 580,00 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | 0,020 |
| компот из яблук | 200 | 200 | 200 | сахар | 387,00 | 0,007 | 0,007 | 0,007 | 0,007 | 0,007 | 0,007 |
| | | | | кислота лимонная | 1400,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 |
| | | | | хлеб ржаной-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржаной-пшеничный | 385,00 | 0,020 | 0,035 |
| 3-й день | | | | | | | | | | | |
| | | | | говядина (лопаточно-грудная часть) | 2716,00 | 0,162 | 0,220 | 0,215 | 0,119 | 0,159 | 0,159 |
| | | | | морковь | 160,00 | 0,010 | 0,015 | 0,015 | 0,008 | 0,012 | 0,012 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|----------|----------|----------|--|---------|---------|---------|-----------------------|---------|---------|---------|
| поджарка (говядина) | 80 | 100 | 100 | лук репчатый | 97,00 | 0,007 | 0,01 | 0,01 | 0,006 | 0,008 | 0,008 |
| | | | | масло растительное | 634,00 | 0,007 | 0,01 | 0,01 | 0,007 | 0,01 | 0,01 |
| | | | | томатная паста | 1200,00 | 0,008 | 0,010 | 0,010 | 0,008 | 0,010 | 0,010 |
| | | | | мука пшеничная 1 сорт | 166,00 | 0,005 | 0,006 | 0,006 | 0,005 | 0,006 | 0,006 |
| | | | | соль йодированная | 83,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 |
| гарнир: гречневая рассыпчатая | 100 | 150 | 150 | масло сливочное | 4743,00 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 |
| | | | | гречка | 383,00 | 0,048 | 0,071 | 0,071 | 0,048 | 0,071 | 0,071 |
| | | | | соль йодированная | 83,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 |
| Кисель из плодов | 200 | 200 | 200 | яблоко | 580,00 | 0,028 | 0,028 | 0,028 | 0,024 | 0,024 | 0,024 |
| | | | | сахар | 387,00 | 0,007 | 0,007 | 0,007 | 0,007 | 0,007 | 0,007 |
| | | | | крахмал картофельный | 1500,00 | 0,009 | 0,009 | 0,009 | 0,009 | 0,009 | 0,009 |
| хлеб ржаной/пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржаной/пшеничный | 385,00 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 0,020 | 0,035 | 0,040 |
| 4-й день | | | | | | | | | | | |
| котлеты рыбные (духовые) | 80 | 100 | 100 | минтай | 1900,00 | 0,066 | 0,089 | 0,089 | 0,048 | 0,065 | 0,065 |
| | | | | хлеб пшеничный из муки 1 сорта | 166,00 | 0,014 | 0,018 | 0,018 | 0,014 | 0,018 | 0,018 |
| | | | | молоко 2,5% | 421,00 | 0,019 | 0,025 | 0,025 | 0,019 | 0,025 | 0,025 |
| | | | | сахари | 600,00 | 0,007 | 0,010 | 0,010 | 0,007 | 0,010 | 0,010 |
| | | | | соль йодированная | 83,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 |
| соус красный основной | 20 | 20 | 20 | масло растительное | 634,00 | 0,0004 | 0,0004 | 0,0004 | 0,0004 | 0,0004 | 0,0004 |
| | | | | мука пшеничная 1 сорт | 166,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 |
| | | | | томатное пюре | 1200,00 | 0,002 | 0,002 | 0,002 | 0,002 | 0,002 | 0,002 |
| | | | | морковь | 160,00 | 0,002 | 0,002 | 0,002 | 0,0016 | 0,0016 | 0,0016 |
| | | | | лук репчатый | 97,00 | 0,0005 | 0,0005 | 0,0005 | 0,0004 | 0,0004 | 0,0004 |
| | | | | сахар | 387,00 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 |
| | | | | соль йодированная | 83,00 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 |
| | | | | макаронны | 549,00 | 0,035 | 0,053 | 0,053 | 0,035 | 0,053 | 0,053 |
| гарнир: макаронны/отварные с маслом сливочным | 100/10 | 150/10 | 150/15 | масло сливочное | 4743,00 | 0,01 | 0,015 | 0,015 | 0,01 | 0,015 | 0,015 |
| | | | | соль йодированная | 83,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 |
| | | | | сухофрукты | 1500,00 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | 0,020 |
| компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 200 | сахар | 387,00 | 0,007 | 0,007 | 0,007 | 0,007 | 0,007 | 0,007 |
| | | | | кислота лимонная | 1400,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 |
| | | | | хлеб ржаной/пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржаной/пшеничный | 385,00 | 0,020 | 0,035 |
| 5-й день | | | | | | | | | | | |
| Суп-лапша с птицей | 200/25 | 250/25 | 250/25 | курица(филе) | 2100,00 | 0,035 | 0,035 | 0,035 | 0,030 | 0,030 | 0,030 |
| | | | | лапша | 557,00 | 0,016 | 0,020 | 0,020 | 0,016 | 0,020 | 0,020 |
| | | | | морковь | 160,00 | 0,010 | 0,013 | 0,013 | 0,008 | 0,010 | 0,010 |
| | | | | лук репчатый | 97,00 | 0,009 | 0,012 | 0,012 | 0,008 | 0,010 | 0,010 |
| | | | | масло растительное | 634,00 | 0,002 | 0,003 | 0,003 | 0,002 | 0,003 | 0,003 |
| | | | | соль йодированная / | 83,00 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 |
| булочка с творогом | 50 | 50 | 50 | мука пшеничная высшего сорта | 320,00 | 0,030 | 0,030 | 0,030 | 0,030 | 0,030 | 0,030 |
| | | | | мука пшеничная высшего сорта (на подпыл) | 320,00 | 0,002 | 0,002 | 0,002 | 0,002 | 0,002 | 0,002 |
| | | | | сахар | 387,00 | 0,004 | 0,004 | 0,004 | 0,004 | 0,004 | 0,004 |
| | | | | масло сливочное | 4743,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 |
| | | | | яйцо (II категории) | 507,00 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 |
| | | | | молоко 2,5% | 421,00 | 0,009 | 0,009 | 0,009 | 0,009 | 0,009 | 0,009 |
| | | | | творог | 2353,00 | 0,013 | 0,013 | 0,013 | 0,013 | 0,013 | 0,013 |
| | | | | дрожжи прессованные | 5895,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 |
| | | | | соль йодированная | 83,00 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 |
| | | | | ванилин | 5000,00 | 0,00003 | 0,00003 | 0,00003 | 0,00003 | 0,00003 | 0,00003 |
| чай с молоком и сахаром | 200/20/5 | 200/20/5 | 200/20/5 | яйцо (для смазки II категории) | 507,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 |
| | | | | чай высшего сорта | 5664,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 |
| | | | | молоко 2,5% | 421,00 | 0,021 | 0,021 | 0,021 | 0,020 | 0,020 | 0,020 |
| яблоко | 120 | 120 | 120 | сахар | 387,00 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 |
| | | | | яблоко | 580,00 | 0,120 | 0,120 | 0,120 | 0,120 | 0,120 | 0,120 |
| | | | | хлеб ржаной/пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржаной/пшеничный | 385,00 | 0,020 | 0,035 |