

|                               |          |          |          |                                                                          |         |        |        |       |        |        |       |
|-------------------------------|----------|----------|----------|--------------------------------------------------------------------------|---------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|
| ПТИЦА С ОВОЩАМИ               | 180      | 250      | 300      | курица(безрежная и<br>берцовая кость с<br>прилегающей к ней мякотью<br>) | 1460,00 | 0,160  | 0,213  | 0,256 | 0,109  | 0,145  | 0,174 |
|                               |          |          |          | масло растительное                                                       | 742,00  | 0,008  | 0,015  | 0,018 | 0,008  | 0,015  | 0,018 |
|                               |          |          |          | морковь                                                                  | 249,00  | 0,010  | 0,019  | 0,023 | 0,008  | 0,015  | 0,018 |
|                               |          |          |          | лук репчатый                                                             | 125,00  | 0,009  | 0,018  | 0,022 | 0,008  | 0,015  | 0,018 |
|                               |          |          |          | соль йодированная                                                        | 63,00   | 0,0005 | 0,0005 | 0,001 | 0,0005 | 0,0005 | 0,001 |
| гарнир: гречневая рассыпчатая | 100      | 150      | 200      | масло сливочное                                                          | 3551,00 | 0,01   | 0,01   | 0,01  | 0,01   | 0,01   | 0,01  |
|                               |          |          |          | гречка                                                                   | 380,00  | 0,048  | 0,071  | 0,096 | 0,048  | 0,071  | 0,096 |
|                               |          |          |          | соль йодированная                                                        | 63,00   | 0,0005 | 0,001  | 0,001 | 0,0005 | 0,001  | 0,001 |
|                               |          |          |          | чай высшего сорта                                                        | 5103,00 | 0,001  | 0,001  | 0,001 | 0,001  | 0,001  | 0,001 |
|                               |          |          |          | молоко 2,5%                                                              | 468,00  | 0,025  | 0,025  | 0,025 | 0,023  | 0,023  | 0,023 |
| чай с молоком и сахаром       | 200/20/5 | 200/20/5 | 200/20/5 | сахар                                                                    | 417,00  | 0,005  | 0,005  | 0,005 | 0,005  | 0,005  | 0,005 |
|                               |          |          |          | яблоко                                                                   | 645,00  | 0,120  | 0,120  | 0,120 | 0,120  | 0,120  | 0,120 |
|                               |          |          |          | сыр твердый                                                              | 4855,00 | 0,010  | 0,010  | 0,015 | 0,010  | 0,010  | 0,015 |
| Бутерброд с сыром             | 20\10    | 35\10    | 40\15    | хлеб                                                                     | 486,00  | 0,020  | 0,035  | 0,040 | 0,020  | 0,035  | 0,040 |

2-й день

|                                               |     |     |     |                             |         |        |        |        |        |        |        |
|-----------------------------------------------|-----|-----|-----|-----------------------------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| котлеты мясные(духовые)                       | 80  | 100 | 100 | говядина (лопаточная часть) | 4200,00 | 0,077  | 0,102  | 0,102  | 0,056  | 0,074  | 0,074  |
|                                               |     |     |     | хлеб пшеничный из муки I    | 186,00  | 0,014  | 0,018  | 0,018  | 0,014  | 0,014  | 0,014  |
|                                               |     |     |     | лук репчатый                | 125,00  | 0,006  | 0,009  | 0,009  | 0,005  | 0,008  | 0,008  |
|                                               |     |     |     | молоко 2,5%                 | 468,00  | 0,014  | 0,018  | 0,018  | 0,014  | 0,018  | 0,018  |
|                                               |     |     |     | сухари                      | 2300,00 | 0,008  | 0,010  | 0,010  | 0,008  | 0,010  | 0,010  |
|                                               |     |     |     | масло растительное          | 742,00  | 0,005  | 0,006  | 0,007  | 0,005  | 0,006  | 0,007  |
|                                               |     |     |     | соль йодированная           | 63,00   | 0,0004 | 0,0007 | 0,0009 | 0,0004 | 0,0007 | 0,0009 |
|                                               |     |     |     | масло растительное 1сорт    | 742,00  | 0,001  | 0,001  | 0,001  | 0,001  | 0,001  | 0,001  |
|                                               |     |     |     | мука пшеничная              | 255,00  | 0,001  | 0,001  | 0,001  | 0,001  | 0,001  | 0,001  |
|                                               |     |     |     | томатное пюре               | 2300,00 | 0,001  | 0,001  | 0,001  | 0,001  | 0,001  | 0,001  |
| соус красный основной                         | 20  | 20  | 20  | морковь                     | 249,00  | 0,002  | 0,002  | 0,002  | 0,0016 | 0,0016 | 0,0016 |
|                                               |     |     |     | лук репчатый                | 125,00  | 0,001  | 0,001  | 0,001  | 0,0004 | 0,0004 | 0,0004 |
|                                               |     |     |     | сахар                       | 417,00  | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 |
|                                               |     |     |     | соль йодированная           | 63,00   | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 |
|                                               |     |     |     | макаронны                   | 439,00  | 0,035  | 0,053  | 0,070  | 0,035  | 0,053  | 0,070  |
| гарнир: макаронны/отварные с маслом сливочным | 100 | 150 | 200 | масло сливочное             | 3551,00 | 0,010  | 0,010  | 0,010  | 0,010  | 0,010  | 0,010  |
|                                               |     |     |     | соль йодированная           | 63,00   | 0,0004 | 0,0007 | 0,001  | 0,0004 | 0,0007 | 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                       | 417,00  | 0,007  | 0,007  | 0,007  | 0,007  | 0,007  | 0,007  |
|                                               |     |     |     | кислота лимонная            | 2300,00 | 0,0005 | 0,0005 | 0,0005 | 0,0005 | 0,0005 | 0,0005 |
| хлеб ржаной-пшеничный                         | 20  | 35  | 40  | хлеб ржаной-пшеничный       | 486,00  | 0,020  | 0,035  | 0,040  | 0,020  | 0,035  | 0,040  |

3-й день

|                       |     |     |     |                             |         |        |        |        |        |        |        |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----------------------------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| жаркое по-домашнему   | 180 | 250 | 300 | говядина (лопаточная часть) | 4200,00 | 0,162  | 0,216  | 0,259  | 0,119  | 0,159  | 0,191  |
|                       |     |     |     | масло растительное          | 742,00  | 0,008  | 0,015  | 0,018  | 0,008  | 0,015  | 0,018  |
|                       |     |     |     | картофель                   | 180,00  | 0,085  | 0,128  | 0,154  | 0,064  | 0,096  | 0,115  |
|                       |     |     |     | морковь                     | 249,00  | 0,018  | 0,026  | 0,031  | 0,014  | 0,021  | 0,025  |
|                       |     |     |     | лук репчатый                | 125,00  | 0,01   | 0,014  | 0,017  | 0,008  | 0,012  | 0,014  |
| Кисель из плодов      | 200 | 200 | 200 | соль йодированная           | 63,00   | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 |
|                       |     |     |     | яблоко                      | 645,00  | 0,028  | 0,028  | 0,028  | 0,024  | 0,024  | 0,024  |
|                       |     |     |     | сахар                       | 417,00  | 0,007  | 0,007  | 0,007  | 0,007  | 0,007  | 0,007  |
|                       |     |     |     | крахмал картофельный        | 1320,00 | 0,009  | 0,009  | 0,009  | 0,009  | 0,009  | 0,009  |
| хлеб ржаной/пшеничный | 20  | 35  | 40  | хлеб ржаной/пшеничный       | 486,00  | 0,020  | 0,035  | 0,040  | 0,020  | 0,035  | 0,040  |

4-й день

|                                            |       |      |       |                                |         |        |        |        |        |        |        |
|--------------------------------------------|-------|------|-------|--------------------------------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| салат из свежих помидоров и огурцов        | 60    | 100  | 150   | помидоры свежие                | 1206,00 | 0,029  | 0,05   | 0,07   | 0,025  | 0,041  | 0,062  |
|                                            |       |      |       | огурцы свежие                  | 1170,00 | 0,023  | 0,038  | 0,06   | 0,018  | 0,03   | 0,045  |
|                                            |       |      |       | лук репчатый                   | 125,00  | 0,007  | 0,02   | 0,03   | 0,006  | 0,01   | 0,015  |
|                                            |       |      |       | укроп                          | 1500,00 | 0,020  | 0,020  | 0,03   | 0,010  | 0,010  | 0,015  |
|                                            |       |      |       | масло растительное             | 742,00  | 0,006  | 0,010  | 0,015  | 0,006  | 0,010  | 0,015  |
| котлеты рыбные (духовые)                   | 80    | 100  | 100   | минтай                         | 1800,00 | 0,066  | 0,089  | 0,089  | 0,048  | 0,065  | 0,065  |
|                                            |       |      |       | хлеб пшеничный из муки 1 сорта | 186,00  | 0,014  | 0,018  | 0,018  | 0,014  | 0,018  | 0,018  |
|                                            |       |      |       | молоко 2,5%                    | 468,00  | 0,019  | 0,025  | 0,025  | 0,019  | 0,025  | 0,025  |
|                                            |       |      |       | сухари                         | 2300,00 | 0,007  | 0,010  | 0,010  | 0,007  | 0,010  | 0,010  |
|                                            |       |      |       | масло растительное             | 742,00  | 0,005  | 0,006  | 0,007  | 0,005  | 0,006  | 0,007  |
| соус красный основной                      | 20    | 20   | 20    | соль йодированная              | 63,00   | 0,0004 | 0,0007 | 0,0009 | 0,0004 | 0,0007 | 0,0009 |
|                                            |       |      |       | масло растительное             | 742,00  | 0,001  | 0,001  | 0,001  | 0,001  | 0,001  | 0,001  |
|                                            |       |      |       | мука пшеничная 1 сорт          | 255,00  | 0,001  | 0,001  | 0,001  | 0,001  | 0,001  | 0,001  |
|                                            |       |      |       | томатное пюре                  | 2300,00 | 0,001  | 0,001  | 0,001  | 0,001  | 0,001  | 0,001  |
|                                            |       |      |       | морковь                        | 249,00  | 0,002  | 0,002  | 0,002  | 0,0016 | 0,0016 | 0,0016 |
| гарнир: картофельное пюре \масло сливочное | 100   | 150  | 200   | лук репчатый                   | 125,00  | 0,001  | 0,001  | 0,001  | 0,0004 | 0,0004 | 0,0004 |
|                                            |       |      |       | сахар                          | 417,00  | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 |
|                                            |       |      |       | соль йодированная              | 63,00   | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 |
|                                            |       |      |       | картофель                      | 180,00  | 0,117  | 0,180  | 0,234  | 0,088  | 0,135  | 0,176  |
|                                            |       |      |       | молоко 2,5%                    | 468,00  | 0,016  | 0,024  | 0,032  | 0,015  | 0,023  | 0,046  |
| чай черный сахаром                         | 200/5 | 2005 | 200/5 | соль йодированная              | 63,00   | 0,0004 | 0,0007 | 0,001  | 0,0004 | 0,0007 | 0,001  |
|                                            |       |      |       | масло сливочное                | 3551,00 | 0,010  | 0,010  | 0,010  | 0,010  | 0,010  | 0,010  |
|                                            |       |      |       | чай высшего сорта              | 5103,00 | 0,001  | 0,001  | 0,001  | 0,001  | 0,001  | 0,001  |
| яблоко                                     | 120   | 120  | 120   | сахар                          | 417,00  | 0,005  | 0,005  | 0,005  | 0,005  | 0,005  | 0,005  |
| хлеб ржаной/пшеничный                      | 20    | 35   | 40    | яблоко                         | 645,00  | 0,120  | 0,120  | 0,120  | 0,120  | 0,120  | 0,120  |
|                                            |       |      |       | хлеб ржаной-пшеничный          | 486,00  | 0,020  | 0,035  | 0,040  | 0,020  | 0,035  | 0,040  |

5-й день

|                                                                                 |     |     |     |                                                                      |         |         |         |         |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|----------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Суп-лапша с птицей                                                              | 200 | 250 | 300 | курица(белая и<br>берцовая кость с<br>прилегающей к ней мякотью<br>) | 1460,00 | 0,040   | 0,040   | 0,040   | 0,036   | 0,036   | 0,036   |
|                                                                                 |     |     |     | лапша                                                                | 1377,00 | 0,016   | 0,020   | 0,024   | 0,016   | 0,020   | 0,024   |
|                                                                                 |     |     |     | морковь                                                              | 249,00  | 0,010   | 0,013   | 0,016   | 0,008   | 0,010   | 0,012   |
|                                                                                 |     |     |     | лук репчатый                                                         | 125,00  | 0,009   | 0,012   | 0,014   | 0,008   | 0,010   | 0,012   |
|                                                                                 |     |     |     | масло растительное                                                   | 742,00  | 0,002   | 0,003   | 0,004   | 0,002   | 0,003   | 0,004   |
|                                                                                 |     |     |     | соль йодированная /                                                  | 63,00   | 0,0005  | 0,001   | 0,001   | 0,0005  | 0,001   | 0,001   |
|                                                                                 |     |     |     | мука пшеничная высшего<br>сорта                                      | 375,00  | 0,030   | 0,030   | 0,030   | 0,030   | 0,030   | 0,030   |
|                                                                                 |     |     |     | мука пшеничная высшего<br>сорта (на подпыл)                          | 375,00  | 0,002   | 0,002   | 0,002   | 0,002   | 0,002   | 0,002   |
|                                                                                 |     |     |     | сахар                                                                | 417,00  | 0,004   | 0,004   | 0,004   | 0,004   | 0,004   | 0,004   |
|                                                                                 |     |     |     | масло сливочное                                                      | 3551,00 | 0,001   | 0,001   | 0,001   | 0,001   | 0,001   | 0,001   |
| кондитерское изделие с творогом<br>(вапрушка с творогом \булочка<br>творожная ) | 50  | 50  | 50  | яйцо (II категории)                                                  | 468,00  | 0,005   | 0,005   | 0,005   | 0,005   | 0,005   | 0,005   |
|                                                                                 |     |     |     | молоко 2,5%                                                          | 468,00  | 0,009   | 0,009   | 0,009   | 0,009   | 0,009   | 0,009   |
|                                                                                 |     |     |     | творог                                                               | 2071,00 | 0,030   | 0,030   | 0,030   | 0,030   | 0,030   | 0,030   |
|                                                                                 |     |     |     | дрожжи прессованные                                                  | 6140,00 | 0,001   | 0,001   | 0,001   | 0,001   | 0,001   | 0,001   |
|                                                                                 |     |     |     | соль йодированная                                                    | 63,00   | 0,0003  | 0,0003  | 0,0003  | 0,0003  | 0,0003  | 0,0003  |
|                                                                                 |     |     |     | ванилин                                                              | 7000,00 | 0,00003 | 0,00003 | 0,00003 | 0,00003 | 0,00003 | 0,00003 |
|                                                                                 |     |     |     | яйцо (для смазки II<br>категорий)                                    | 468,00  | 0,001   | 0,001   | 0,001   | 0,001   | 0,001   | 0,001   |
|                                                                                 |     |     |     | яблоко                                                               | 645,00  | 0,020   | 0,020   | 0,020   | 0,020   | 0,020   | 0,020   |
|                                                                                 |     |     |     | сахар                                                                | 417,00  | 0,007   | 0,007   | 0,007   | 0,007   | 0,007   | 0,007   |
|                                                                                 |     |     |     | кислота лимонная                                                     | 2300,00 | 0,001   | 0,001   | 0,001   | 0,001   | 0,001   | 0,001   |
| хлеб ржаной-пшеничный                                                           | 20  | 35  | 40  | хлеб ржаной-пшеничный                                                | 486,00  | 0,020   | 0,035   | 0,040   | 0,020   | 0,035   | 0,040   |
| компот из яблок                                                                 | 200 | 200 | 200 |                                                                      |         |         |         |         |         |         |         |