

Государственное казенное учреждение для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей, «Детский дом № 6»



**ПРИМЕРНОЕ
ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ
ГКУ «ДЕТСКИЙ ДОМ № 6»
(ЗИМНЕ-ВЕСЕННЕЕ)
В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ**

с. Дивное, 2021 год

Меню-раскладка (День 1)
Дошкольники от 1,5 до 3 л

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											
Без диет											
0000333 Макароны с сыром			125/15/ 10	7,67	9,18	29,37	231	145,94	0,57	0,06	0,17
Сыр	17,0	15,0		3,9	3,98			157,5		0,05	0,42
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
Макаронные изделия	42,0	42,0		4,37	0,46	29,27		7,98	0,67	0,02	
Вода		250,0									
Масса запеченного блюда		125,0									
ИКР0078 Икра кабачковая			30	0,31	0,04	2,06	9	5,1	0,21	0	0,69
Икра кабачковая	30,0	30,0		0,31	0,04	2,06		5,1	0,21		0,69
ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)			10	0,07	7,8	0,1	71	1,8	0,01	0,01	0
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			20	1,7	0,32	7,4	40	8,6	1	0,02	0
Хлеб пшеничный	20,0	20,0		1,7	0,32	7,4		8,6	1,0	0,02	
0000697 Молоко кипяченое			150	4,43	5,1	7,43	93	36	0,02	0,05	0,39
Молоко	157,5	150,0		0,84	0,96	1,41		36,0	0,02	0,05	0,39
всего в Завтрак 1-ый			360	14,18	22,44	46,36	444	197,44	1,81	0,14	1,25
Завтрак 2-ой											
Без диет											
НАП0386 Йогурт			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
0000685 Чай с сахаром			180/15	0	0	0	0	0	0	0	0
Вода		135,0									
Сахар	15,0	15,0				13,58		0,27	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	0,9	0,9		0,18	0,05	0,04		4,13	0,74	0,01	0,09
ПЛОД338 Яблоки свежие			250	1	1	24,5	110	40	5,5	0,05	412,5
Яблоки	250,0	250,0		1,0	1,0	24,5		40,0	5,5	0,05	412,5
всего в Завтрак 2-ой			645	6,6	7,4	32,1	220	40	5,5	0,05	412,5
Обед											
Без диет											

Сметана	2,0	2,0		0,06	0,4	0,06		1,72			0,01
<i>Масса готовой запеканки</i>		50,0									
Молоко сгущенное	20	20									
				1,44	1,7	11,2		63,4		0,03	0,2
НАП0389 Сок яблочный			180	0,72	0	1,89	7	21,6	0,07	0,02	3,6
Сок яблочный	180,0	180,0		0,72		20,34		21,6	2,7	0,02	3,6
всего в Полдник			250	10,92	4,2	18,39	152	21,6	0,07	0,02	3,6
Ужин											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			180/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		135,0									
Сахар	15,0	15,0				13,58		0,27	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	0,9	0,9		0,18	0,05	0,04		4,13	0,74	0,01	0,09
0000297 Каша рассыпчатая пшеничная с маслом			95/5	3,98	3,05	20,14	124	0,61	0,01	0,01	0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,03	3,0	0,04		0,69	0,01	0,01	
0000297 Каша рассыпчатая пшеничная											
Крупа пшеничная	38,0	38,0		4,37	0,49	23,86			1,67	0,04	
Соль	1,0	1,0						3,5	0,03		
0000534 Капуста тушеная			50	1,19	1,27	4,78	35	29,38	0,41	0,02	10,73
Капуста белокочанная свежая	71,5	57,3		1,03	0,06	2,7		27,5	0,34	0,03	25,79
Масло сливочное	2,0	2,0		0,02	1,37	0,02		0,32			
Морковь	1,5	1,0		0,02		0,07		0,51	0,01		0,05
Лук репчатый	2,5	2,0		0,03		0,18		0,62	0,02		0,2
Томатное пюре	3,0	3,0		0,11		0,36		0,6	0,06		0,78
Кислота лимонная	0,04	0,04									
Мука пшеничная	0,6	0,6		0,06	0,01	0,42		0,11	0,01		
Сахар	1,5	1,5				1,5		0,03			
Лавровый лист	0,005	0,005									
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			25	2,13	0,4	9,25	50	10,75	1,25	0,03	0
Хлеб пшеничный	25,0	25,0		2,13	0,4	9,25		10,75	1,25	0,03	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			15	0,99	0,18	5,12	26	5,25	0,59	0,01	0
Хлеб ржаной	15,0	15,0		0,99	0,18	5,12		5,25	0,59	0,01	
0000424 Поджарка			45/15	13,38	15,84	2,85	208	13,44	2,02	0,09	1,85
Говядина	98,8	72,9		13,56	11,67			6,56	1,97	0,11	
<i>Масса жареного мяса</i>		46,2									
<i>Масса лука пассерованного</i>		11,1									
<i>Масса пассерованного лука и томата</i>		13,8									
Масло сливочное	6,5	6,5		0,02	6,33	0,04					
Лук репчатый	26,8	22,2		0,31		2,01		6,87	0,18		2,22
Томатное пюре	9,2	9,2		0,33		1,09		1,85	0,18		2,4

всего в Ужин			445	21,67	20,74	42,14	443	59,43	4,27	0,16	12,58
ужин 2 -ой											
Без диет											
НАП0386 Ряженка			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Ряженка	206,0	200,0		6,0	12,0	8,2		248,0	0,2	0,26	0,6
всего в ужин 2 -ой			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
всего в день			2490	81,15	80,71	211,55	1890	1133,6	80,6	0,69	440,62

Меню-раскладка (День 2)
Дошкольники от 1,5 до 3 л

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											
Без диет											
0000337 Яйца вареные			1 шт.	4,67	3,45	0,28	51	18,7	0,8	0,13	0
Яйцо	1,0	1,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	
0000160 Суп молочный с макаронными изделиями			180	3,78	3,67	14,31	105	101,2	0,28	0,12	0,47
Молоко	90,0	90,0		2,52	2,88	4,23		108,0	0,06	0,14	1,17
<i>Вода</i>		<i>75,5</i>									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,01	1,13	0,02		0,26			
Сахар	1,4	1,4				1,44		0,03	0,01		
Макаронные изделия	14,5	14,5		1,49	0,16	10,04		2,74	0,23	0,01	
ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)			10	0,07	7,8	0,1	71	1,8	0,01	0,01	0
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			20	1,7	0,32	7,4	40	8,6	1	0,02	0
Хлеб пшеничный	20,0	20,0		1,7	0,32	7,4		8,6	1,0	0,02	
0000697 Молоко кипяченое			150	4,43	5,1	7,43	93	36	0,02	0,05	0,39
Молоко	157,5	150,0		0,84	0,96	1,41		36,0	0,02	0,05	0,39
ПОРЦ003 Сыр (порциями)			10	2,49	3,18	0	39	100	0,11	0,05	0,15
Сыр	10,0	10,0		2,49	3,18			100,0	0,11	0,05	0,15
всего в Завтрак 1-ый			410	17,14	23,52	29,52	399	266,3	2,23	0,38	1,01
Завтрак 2-ой											
Без диет											
НАП0386 Йогурт			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
0000685 Чай с сахаром			180/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		<i>135,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				13,58		0,27	0,05		

0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	0,9	0,9		0,18	0,05	0,04		4,13	0,74	0,01	0,09
ПЛОД337 Бананы свежие			250	2,73	0,83	57,1	223	12,5	0,75	0,25	21,75
Бананы свежие	250,0	250,0		2,73	0,83	57,1		12,5	0,75	0,25	21,75
всего в Завтрак 2-ой			645	8,33	7,23	64,7	333	12,5	0,75	0,25	21,75
Обед											
Без диет											
КРТ0125 Картофель отварной с маслом			120/5	2,38	4,82	18,25	126	15,94	1,04	0,08	9,81
Картофель	164,0	122,6		2,45	0,49	19,99		12,26	1,11	0,08	24,52
<i>Масса вареного картофеля</i>		<i>120,0</i>									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,05	4,64	0,06		1,07	0,01	0,01	
Лук зеленый	1,5	1,0		0,11		0,73		2,48	0,06		0,8
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,03	0,01	0,04		2,23	0,02		1,0
0000391 Шницель рыбный натуральный (минтай)			50	7,91	8,46	1,03	112	25,28	0,37	0,06	2,12
Минтай без кости, филе	42,0	33,0		7,91	0,47			15,05	0,22	0,05	1,29
Лук репчатый	23,5	20,0		0,14		0,91		3,1	0,08		1,0
Петрушка (зелень)	3,0	2,0		0,07	0,01	0,16		4,9	0,04		3,0
<i>Вода</i>		<i>4,0</i>									
Яйцо	2,0	2,0		0,25	0,23	0,01		1,1	0,05	0,01	
Сухари	6,0	6,0									
<i>Масса полуфабриката</i>		<i>63,0</i>									
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
<i>Масса жареного шницеля</i>		<i>50,0</i>									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
0000576 Овощи натуральные свежие (помидор)			40	0,26	0,03	0,85	5	7,45	0,2	0,02	3,24
Помидоры свежие	47,0	40,0		0,26	0,03	0,85		7,45	0,2	0,02	3,24
0000639 Компот из смеси сухофруктов			180	1,08	0	28,44	113	680,68	63,99	0,05	1,67
Смесь сухофруктов	18,0	18,0		1,01		18,14		680,32	63,94	0,05	1,67
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
<i>Вода</i>		<i>180,0</i>									
0000124 Щи из свежей капусты с картофелем			180	1,55	3,87	6,5	67	35,03	0,57	0,06	12,76
Капуста белокочанная свежая	45,5	36,0		0,65	0,04	1,69		17,28	0,22	0,02	16,2
Картофель	28,7	21,5		0,43	0,09	3,52		2,16	0,19	0,02	4,32
Морковь	9,0	7,2		0,09	0,01	0,52		3,67	0,05	0,01	0,36
Лук репчатый	9,0	7,2		0,1		0,66		2,23	0,06		0,72
Томатное пюре	2,5	2,5		0,08		0,25		0,43	0,04		0,56
Масло сливочное	5,0	5,0		0,03	2,81	0,04		0,65	0,01	0,01	
<i>Вода</i>		<i>144,0</i>									
Перец сладкий	4,5	3,5		0,05		0,2		0,29	0,02		9,0
Сметана	10,0	10,0		0,2	1,44	0,23		6,19	0,01	0,01	0,02

Лавровый лист	0,007	0,007									
Перец черный горошком	0,01	0,01									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,02	0,01	0,03		1,61	0,01		0,72
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			25	2,13	0,4	9,25	50	10,75	1,25	0,03	0
Хлеб пшеничный	25,0	25,0		2,13	0,4	9,25		10,75	1,25	0,03	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			15	0,99	0,18	5,12	26	5,25	0,59	0,01	0
Хлеб ржаной	15,0	15,0		0,99	0,18	5,12		5,25	0,59	0,01	
всего в Обед			590	16,78	22,25	73,38	557	785,23	68,2	0,31	32,1
Полдник											
Без диет											
СЛАД002 Печенье сахарное			40	1,5	2,36	4,72	46	5,8	0,42	0,01	0
Печенье сахарное	40,0	40,0		1,5	2,36	4,72		5,8	0,42	0,01	
НАП0389 Сок виноградный			180	0,9	0	26,1	108	54	1,08	0,02	1,8
Сок виноградный	180,0	180,0		0,9		26,1		54,0	1,08	0,02	1,8
всего в Полдник			220	2,4	2,36	30,82	154	59,8	1,5	0,03	1,8
Ужин											
Без диет											
0000413 Сосиски			50	5,55	11,95	0,8	133	0	0	0	0
Сосиски	50,0	50,0		5,2	10,05	0,4		12,5	0,9	0,45	
0000685 Чай с сахаром			180/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		<i>135,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				13,58		0,27	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	0,9	0,9		0,18	0,05	0,04		4,13	0,74	0,01	0,09
0000297 Каша рассыпчатая гречневая с маслом			115/5	5,95	4,62	28,26	178	17,29	2,98	0,1	0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,6	0,05		0,83	0,01	0,02	
Крупа гречневая	50,0	50,0		6,29	1,65	31,0		9,98	3,34	0,1	
<i>Вода</i>		<i>85,5</i>									
<i>Масса готовой каши</i>		<i>115,0</i>									
0000601 Соус сметанный с томатом			20	0,33	0,77	1,43	14	4,85	0,06	0,01	0,22
Сметана	5,0	5,0		0,14	1,0	0,16		4,3	0,01	0,01	0,02
Мука пшеничная	1,5	1,5		0,15	0,02	1,03		0,27	0,02		
<i>Вода</i>		<i>15,0</i>									
<i>Масса белого соуса</i>		<i>15,0</i>									
Томатное пюре	2,0	2,0		0,07		0,24		0,4	0,04		0,52
Лавровый лист	0,004	0,004									
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			25	2,13	0,4	9,25	50	10,75	1,25	0,03	0
Хлеб пшеничный	25,0	25,0		2,13	0,4	9,25		10,75	1,25	0,03	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			15	0,99	0,18	5,12	26	5,25	0,59	0,01	0
Хлеб ржаной	15,0	15,0		0,99	0,18	5,12		5,25	0,59	0,01	
всего в Ужин			425	14,95	17,92	44,86	401	38,14	4,87	0,15	0,22

ужин 2 -ой											
Без диет											
0000698 Кефир			200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4
Кефир	207,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
всего в ужин 2 -ой			200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4
всего в день			2490	65,2	79,68	251,48	1957	1401,9	77,74	1,46	58,28

Меню-раскладка (День 3)
Дошкольники от 1,5 до 3 л

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак 1-ый											
Без диет											
0000335 Макароны, запеченные с яйцом			145/5	7,73	6,02	34,22	222	50,13	1,09	0,12	0,14
Яйцо	30,0	30,0		2,72	2,46	0,15		11,79	0,54	0,1	
Молоко	27,0	27,0		0,75	0,86	1,26		32,14	0,02	0,04	0,35
<i>Масса запеченных макарон</i>		<i>145,0</i>									
Масло сливочное	10,0	10,0		0,04	4,18	0,05		0,96	0,01	0,01	
Макаронные изделия	47,0	47,0		4,89	0,52	32,76		8,93	0,75	0,02	
<i>Вода</i>		<i>141,0</i>									
ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)			10	0,07	7,8	0,1	71	1,8	0,01	0,01	0
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			20	1,7	0,32	7,4	40	8,6	1	0,02	0
Хлеб пшеничный	20,0	20,0		1,7	0,32	7,4		8,6	1,0	0,02	
0000697 Молоко кипяченое			150	4,43	5,1	7,43	93	36	0,02	0,05	0,39
Молоко	157,5	150,0		0,84	0,96	1,41		36,0	0,02	0,05	0,39
всего в Завтрак 1-ый			330	13,93	19,24	49,15	426	96,53	2,12	0,2	0,53
Завтрак 2-ой											
Без диет											
НАП0386 Йогурт			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
0000685 Чай с сахаром			180/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		<i>135,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				13,58		0,27	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	0,9	0,9		0,18	0,05	0,04		4,13	0,74	0,01	0,09
ПЛОД341 Апельсин свежий			250	0,94	0,12	11,75	47	40	0,1	0	53,2
Апельсины	250,0	250,0		1,75	0,5	22,0		35,0	2,5	0,08	17,5

всего в Завтрак 2-ой			645	6,54	6,52	19,35	157	40	0,1	0	53,2
Обед											
Без диет											
0000639 Компот из смеси сухофруктов			180	1,08	0	28,44	113	680,68	63,99	0,05	1,67
Смесь сухофруктов	18,0	18,0		1,01		18,14		680,32	63,94	0,05	1,67
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
<i>Вода</i>		<i>180,0</i>									
0000110 Борщ с капустой и картофелем			180	1,65	3,85	7,5	71	37,09	0,85	0,06	13,85
Свекла	36,0	28,8		0,43	0,03	2,62		10,66	0,4	0,02	2,88
Капуста белокочанная свежая	18,0	14,4		0,26	0,02	0,68		6,91	0,09	0,01	6,48
Картофель	19,0	14,4		0,29	0,05	2,35		1,44	0,13	0,01	2,88
Морковь	9,0	7,2		0,09	0,01	0,52		3,67	0,05	0,01	0,36
Лук репчатый	8,5	7,2		0,1		0,66		2,23	0,06		0,72
Томатное пюре	6,0	6,0		0,21		0,68		1,15	0,12		1,49
Масло сливочное	5,0	5,0		0,03	2,81	0,04		0,65	0,01	0,01	
<i>Вода</i>		<i>145,0</i>									
Перец сладкий	9,3	7,0		0,09		0,38		0,58	0,04	0,01	18,0
Перец черный горошком	0,01	0,01									
Лавровый лист	0,007	0,007									
Сметана	10,0	10,0		0,2	1,44	0,23		6,19	0,01	0,01	0,02
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,02	0,01	0,03		1,61	0,01		0,72
Петрушка (зелень)	1,5	1,0		0,03		0,05		1,76	0,01		1,08
0000718 Пельмени мясные (говядина)с маслом сливочным			150	16,82	11,31	30,29	290	12,89	1,66	0,1	0,25
Говядина	87,5	64,5		12,0	10,32			5,81	1,74	0,11	
Лук репчатый	7,5	6,3		0,09		0,57		1,95	0,05		0,63
Сахар	0,1	0,1				0,08					
<i>Вода</i>		<i>13,5</i>									
<i>Масса фарша</i>		<i>84,0</i>									
Яйцо	3,0	3,0		0,38	0,35	0,02		1,65	0,08	0,02	
Масло сливочное	1,5	1,5		0,02	1,17	0,02		0,27			
0000715 Тесто для пельменей											
Мука пшеничная	47,3	47,3		4,87	0,52	32,51		8,51	0,57	0,02	
Соль	1,0	1,0						3,73	0,03		
Яйцо	4,1	4,1		0,51	0,47	0,03		2,23	0,1	0,02	
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			25	2,13	0,4	9,25	50	10,75	1,25	0,03	0
Хлеб пшеничный	25,0	25,0		2,13	0,4	9,25		10,75	1,25	0,03	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			15	0,99	0,18	5,12	26	5,25	0,59	0,01	0
Хлеб ржаной	15,0	15,0		0,99	0,18	5,12		5,25	0,59	0,01	
всего в Обед			550	22,67	15,74	80,6	550	746,66	68,33	0,25	15,77
Полдник											

			Без диет								
ТВГ0219 Сырники из творога с молоком сгущенным			60/20	10,11	8,37	15,5	178	131,65	0,3	0,14	0,18
Творог	55,0	54,0		8,35	4,5	1,0		82,0	0,2	0,14	0,25
Мука пшеничная	9,0	9,0		0,72	0,08	4,82		1,26	0,08		
Яйцо	2,0	2,0		0,25	0,23	0,01		1,1	0,05	0,01	
<i>Масса полуфабриката</i>		<i>67,0</i>									
Масло растительное	3,0	3,0			3,0						
<i>Масса готовых сырников</i>		<i>60,0</i>									
Молоко сгущенное	20,0	20,0		1,44	1,7	11,2		63,4		0,03	0,2
НАП0389 Сок виноградный			180	0,9	0	26,1	108	54	1,08	0,02	1,8
Сок виноградный	180,0	180,0		0,9		26,1		54,0	1,08	0,02	1,8
всего в Полдник			260	11,01	8,37	41,6	286	185,65	1,38	0,16	1,98
Ужин											
			Без диет								
0000576 Овощи натуральные свежие (огурец)			40	0,26	0,03	0,85	5	7,45	0,2	0,02	3,24
Огурцы свежие	50,0	40,0		0,26	0,03	0,85		7,45	0,2	0,02	3,24
0000685 Чай с сахаром			180/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		<i>135,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				13,58		0,27	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	0,9	0,9		0,18	0,05	0,04		4,13	0,74	0,01	0,09
КРТ0125 Картофель отварной с маслом			120/5	2,38	4,82	18,25	126	15,94	1,04	0,08	9,81
Картофель	164,0	122,6		2,45	0,49	19,99		12,26	1,11	0,08	24,52
<i>Масса вареного картофеля</i>		<i>120,0</i>									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,05	4,64	0,06		1,07	0,01	0,01	
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			25	2,13	0,4	9,25	50	10,75	1,25	0,03	0
Хлеб пшеничный	25,0	25,0		2,13	0,4	9,25		10,75	1,25	0,03	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			15	0,99	0,18	5,12	26	5,25	0,59	0,01	0
Хлеб ржаной	15,0	15,0		0,99	0,18	5,12		5,25	0,59	0,01	
РЫБА229 Минтай, тушеный в томате с овощами			25/25	5,71	2,51	1,5	52	20,22	0,34	0,03	1,49
Минтай без кости, филе	27,0	25,0		5,71	0,34			10,85	0,16	0,04	0,93
<i>Вода</i>		<i>9,5</i>									
Морковь	13,5	11,0		0,12	0,01	0,65		4,59	0,07	0,01	0,45
Лук репчатый	9,5	8,0		0,06		0,37		1,24	0,03		0,4
Томатное пюре	5,0	5,0		0,18		0,59		1,0	0,1		1,3
Масло растительное	2,5	2,5			2,5						
Лавровый лист	0,005	0,005									
<i>Масса тушеной рыбы</i>		<i>25,0</i>									
<i>Масса готов. рыбы с тушен. овощами</i>		<i>50,0</i>									
Укроп (зелень)	0,8	0,5		0,02	0,01	0,02		1,12	0,01		0,5
Лук зеленый	0,8	0,5		0,01		0,02		0,5	0,01		0,15

<i>Вода</i>		135,0									
Сахар	15,0	15,0				13,58		0,27	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	0,9	0,9		0,18	0,05	0,04		4,13	0,74	0,01	0,09
ПЛОД338 Яблоки свежие			250	1	1	24,5	110	40	5,5	0,05	412,5
Яблоки	250,0	250,0		1,0	1,0	24,5		40,0	5,5	0,05	412,5
всего в Завтрак 2-ой			645	6,6	7,4	32,1	220	40	5,5	0,05	412,5
Обед											
Без диет											
0000499 Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят			50	6,81	7,66	2,88	108	13,82	0,8	0,05	0
Филе мяса цыпленка-бройлера	39,0	37,0		6,55	5,64	0,18		4,9	0,46	0,05	
Хлеб пшеничный	8,0	8,0		0,68	0,13	2,96		3,44	0,4	0,01	
<i>Вода</i>		12,0									
Сухари	5,0	5,0									
<i>Масса полуфабриката</i>		59,0									
Масло сливочное	3,0	3,0		0,01	2,94	0,02					
<i>Масса жареных котлет</i>		50,0									
0000639 Компот из смеси сухофруктов			180	1,08	0	28,44	113	680,68	63,99	0,05	1,67
Смесь сухофруктов	18,0	18,0		1,01		18,14		680,32	63,94	0,05	1,67
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
<i>Вода</i>		180,0									
П0011 Горошек зеленый консервированный			50	1,55	0,1	3,25	20	10	0,35	0,03	5
Горошек зеленый консервированный	50,0	50,0		1,55	0,1	3,25		10,0	0,35	0,03	5,0
0000297 Каша рассыпчатая рисовая с маслом			115/5	2,89	3,55	28,12	156	14,65	0,47	0,03	0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,6	0,05		0,83	0,01	0,02	
Крупа рисовая	43,5	43,5		3,03	0,43	30,85		3,46	0,43	0,02	
<i>Вода</i>		90,5									
<i>Масса готовой каши</i>		115,0									
СУП0113 Суп-лапша домашняя			180	1,78	3,63	8,35	73	13,43	0,3	0,02	1,01
Лук репчатый	9,0	7,2		0,11		0,65		2,23	0,06		0,72
Масло сливочное	3,5	3,5			3,6						
<i>Вода</i>		171,0									
Лавровый лист	0,007	0,007									
<i>Масса вареной лапши</i>		36,0									
Перец черный горошком	0,05	0,05									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,05	0,02	0,07		4,01	0,03		1,8
МАК114 Лапша домашняя											
Яйцо	3,6	3,6		0,45	0,42	0,02		1,99	0,09	0,02	
Мука пшеничная	12,7	12,7		1,31	0,15	8,74		2,28	0,15		
Мука пшеничная	0,9	0,9		1,31	0,15	8,74		2,28	0,15		

Соль	0,4	0,4						1,33	0,01		
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			25	2,13	0,4	9,25	50	10,75	1,25	0,03	0
Хлеб пшеничный	25,0	25,0		2,13	0,4	9,25		10,75	1,25	0,03	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			15	0,99	0,18	5,12	26	5,25	0,59	0,01	0
Хлеб ржаной	15,0	15,0		0,99	0,18	5,12		5,25	0,59	0,01	
всего в Обед			620	17,23	15,52	85,41	546	748,58	67,74	0,22	7,68
Полдник											
Без диет											
ТВГ0222 Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным			50/20	8,07	6,49	20,06	171	118,87	0,37	0,11	0,16
Творог	38,0	37,5		6,26	3,38	0,75		61,5	0,15	0,1	0,19
Крупа манная	4,0	4,0		0,41	0,04	2,7		0,8	0,04		
Сахар	4,0	4,0				3,99		0,08	0,01		
Яйцо	2,5	2,5		0,32	0,29	0,02		1,38	0,06	0,01	
Изюм	5,1	5,0		0,09		3,3		4,0	0,15		
Масло сливочное	2,0	2,0		0,01	1,56	0,02		0,36			
Ванилин	0,01	0,01									
Сухари	2,0	2,0									
Сметана	2,0	2,0		0,06	0,4	0,06		1,72			0,01
<i>Масса готового пудинга</i>		<i>50,0</i>									
Соль	0,5	0,5						1,84	0,01		
Молоко сгущенное	20	20									
				1,44	1,7	11,2		63,4		0,03	0,2
НАП0389 Сок абрикосовый			180	1,26	0	12,42	54	25,2	1,8	0,04	7,2
Сок абрикосовый	180,0	180,0		1,26		12,42		25,2	1,8	0,04	7,2
всего в Полдник			250	9,33	6,49	32,48	225	144,07	2,17	0,15	7,36
Ужин											
Без диет											
ИКР0078 Икра свекольная			100	0,63	4,71	2,83	56	7,58	0,37	0	1,89
Лук репчатый	21,0	18,0		0,15		1,0		3,41	0,09		1,1
Томатное пюре	28,0	28,0		0,4		1,3		2,2	0,22		2,86
Масло растительное	8,0	8,0			5,0						
Свекла	100,0	80,0		0,11	0,01	0,69		2,81	0,11		0,76
Кислота лимонная	0,5	0,5									
Сахар	1,2	1,2				0,12					
0000685 Чай с сахаром			180/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		<i>135,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				13,58		0,27	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	0,9	0,9		0,18	0,05	0,04		4,13	0,74	0,01	0,09
0000520 Пюре картофельное			120	2,43	3,76	16,04	108	33,37	0,85	0,07	8,3
Картофель	136,5	102,6		2,05	0,41	16,73		10,26	0,92	0,07	20,52

Лавровый лист	0,007	0,007									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,02	0,01	0,03		1,61	0,01		0,72
Петрушка (зелень)	1,5	1,0		0,03		0,05		1,76	0,01		1,08
ЗАПО284 Запеканка картофельная с говядиной с маслом			120/5	13,87	18,04	15,2	279	19,53	2,44	0,14	8,14
Говядина	92,0	68,1		12,66	10,9			6,13	1,84	0,1	
Масло растительное	3,5	3,5			3,45						
Масло растительное	2,0	2,0			1,72						
<i>Масса готовых мясопродуктов</i>		<i>43,1</i>									
Картофель	131,0	98,3		1,97	0,4	16,02		9,83	0,89	0,07	19,66
<i>Масса вареного картофеля</i>		<i>94,8</i>									
<i>Масса вареного протертого картофеля</i>		<i>93,1</i>									
Лук репчатый	8,5	6,9		0,09		0,63		2,14	0,05		0,69
Масло сливочное	5,0	5,0		0,03	3,36	0,04		0,78	0,01	0,01	
Масло сливочное	1,0	1,0		0,01	0,67	0,01		0,16			
<i>Масса пассерованного лука</i>		<i>3,5</i>									
Сухари	2,0	2,0									
<i>Масса полуфабриката</i>		<i>141,4</i>									
<i>Масса запеченного блюда</i>		<i>120,0</i>									
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			25	2,13	0,4	9,25	50	10,75	1,25	0,03	0
Хлеб пшеничный	25,0	25,0		2,13	0,4	9,25		10,75	1,25	0,03	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			15	0,99	0,18	5,12	26	5,25	0,59	0,01	0
Хлеб ржаной	15,0	15,0		0,99	0,18	5,12		5,25	0,59	0,01	
всего в Обед			565	18,94	22,09	75,99	580	68,61	5,44	0,24	16,96
Полдник											
Без диет											
НАПО389 Сок яблочный			180	0,72	0	1,89	7	21,6	0,07	0,02	3,6
Сок яблочный	180,0	180,0		0,72		20,34		21,6	2,7	0,02	3,6
0000738 Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой			1 шт.	0,34	0,39	1,02	9	0,98	0,05	0,01	0
Мука пшеничная	2,0	2,0		0,17	0,02	1,11		0,29	0,02		
Масло растительное	0,3	0,3			0,25						
Яйцо	1,5	1,5		0,19	0,17	0,01		0,83	0,04	0,01	
0000758 Фарш из свежей капусты											
Масло сливочное	2,2	2,2		0,02	1,72	0,02		0,4			
Масло сливочное	0,9	0,9		0,02	1,72	0,02		0,4			
Лук репчатый	7,6	6,3		0,09		0,57		1,95	0,05		0,63
Капуста белокочанная свежая	47,3	37,8		0,68	0,04	1,78		18,14	0,23	0,02	17,01
Петрушка (зелень)	0,4	0,3		0,01		0,03		0,77	0,01		0,47
Соль	0,3	0,3						1,16	0,01		
Яйцо	3,2	3,2		0,4	0,36	0,02		1,73	0,08	0,01	
0000736 Тесто дрожжевое сдобное для ватрушек,											
Масло сливочное	3,7	3,7		0,01	3,06	0,04		0,41			

Сахар	2,5	2,5				2,48		0,05	0,01		
Соль	0,4	0,4						1,59	0,01		
Дрожжи	1,2	1,2		0,16	0,03			0,34	0,04		
Мука пшеничная	34,6	34,6		3,56	0,38	23,78		6,22	0,41	0,01	
Яйцо	1,8	1,8		0,47	0,43	0,03		2,05	0,09	0,02	
всего в Полдник			255	1,06	0,39	2,91	16	22,58	0,12	0,03	3,6
Ужин											
Без диет											
0000394 Тефтели рыбные (минтай)			50	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Из полуфабрикатов:</i>											
Минтай без кости, филе	35,0	30,0		5,28	0,2			8,25	0,21	0,05	0,33
Хлеб пшеничный	7,0	7,0		0,6	0,11	2,59		3,01	0,35	0,01	
<i>Вода</i>											
		<i>10,0</i>									
Лук репчатый	12,0	10,0		0,1		0,64		2,17	0,06		0,7
Мука пшеничная	4,0	4,0		0,41	0,04	2,75		0,72	0,05		
<i>Масса полуфабриката</i>											
		<i>59,0</i>									
Масло растительное	4,0	4,0			4,0						
<i>Масса тушеных тефтелей</i>											
		<i>50,0</i>									
ИКР0078 Икра морковная			100	1,51	4,78	7,44	79	41,77	0,78	0,05	3,18
Лук репчатый	25,0	21,0		0,15		1,0		3,41	0,09		1,1
Томатное пюре	28,0	28,0		0,4		1,3		2,2	0,22		2,86
Масло растительное	8,0	8,0			5,0						
Кислота лимонная	0,5	0,5									
Сахар	1,2	1,2				0,12					
Морковь	100,0	80,0		1,04	0,08	5,76		40,8	0,56	0,06	4,0
0000685 Чай с сахаром			180/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>											
		<i>135,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				13,58		0,27	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	0,9	0,9		0,18	0,05	0,04		4,13	0,74	0,01	0,09
0000520 Пюре картофельное			120	2,43	3,76	16,04	108	33,37	0,85	0,07	8,3
Картофель	136,5	102,6		2,05	0,41	16,73		10,26	0,92	0,07	20,52
Молоко	18,5	18,0		0,5	0,58	0,85		21,6	0,01	0,02	0,24
Масло сливочное	4,5	4,5		0,04	3,28	0,05		0,76			
<i>Масса пюре</i>											
		<i>120,0</i>									
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			25	2,13	0,4	9,25	50	10,75	1,25	0,03	0
Хлеб пшеничный	25,0	25,0		2,13	0,4	9,25		10,75	1,25	0,03	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			15	0,99	0,18	5,12	26	5,25	0,59	0,01	0
Хлеб ржаной	15,0	15,0		0,99	0,18	5,12		5,25	0,59	0,01	
всего в Ужин			505	7,06	9,12	37,85	263	91,14	3,47	0,16	11,48

ужин 2 -ой

			Без диет								
НАП0386 Ряженка			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Ряженка	206,0	200,0		6,0	12,0	8,2		248,0	0,2	0,26	0,6
всего в ужин 2 -ой			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
всего в день			2510	54,62	69,87	224,35	1720	430,37	11,93	0,93	54,69

Меню-раскладка (День 6)
Дошкольники от 1,5 до 3 л

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая	Са,мг	Fe,мг	В2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											
Без диет											
0000342 Омлет с сыром			130/15/ 5	18,85	22,08	5,56	296	322,77	2,1	0,47	0,85
Яйцо	100,0	100,0		12,7	11,5	0,7		55,0	2,5	0,44	
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
<i>Масса омлетной смеси</i>		<i>137,5</i>									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,05	4,88	0,06		1,13	0,01	0,01	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,05	4,88	0,06		1,13	0,01	0,01	
<i>Масса готового омлета</i>		<i>130,0</i>									
Сыр	16,5	15,0		4,88	4,98			196,88		0,06	0,53
Лук зеленый	1,5	1,0		0,01		0,04		1,0	0,01		0,3
ИКР0078 Икра кабачковая			30	0,31	0,04	2,06	9	5,1	0,21	0	0,69
Икра кабачковая	30,0	30,0		0,31	0,04	2,06		5,1	0,21		0,69
ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)			10	0,07	7,8	0,1	71	1,8	0,01	0,01	0
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			20	1,7	0,32	7,4	40	8,6	1	0,02	0
Хлеб пшеничный	20,0	20,0		1,7	0,32	7,4		8,6	1,0	0,02	
0000697 Молоко кипяченое			150	4,43	5,1	7,43	93	36	0,02	0,05	0,39
Молоко	157,5	150,0		0,84	0,96	1,41		36,0	0,02	0,05	0,39
всего в Завтрак 1-ый			360	25,36	35,34	22,55	509	374,27	3,34	0,55	1,93
Завтрак 2-ой											
Без диет											
НАП0386 Йогурт			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
0000685 Чай с сахаром			180/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		<i>135,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				13,58		0,27	0,05		

0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	0,9	0,9		0,18	0,05	0,04		4,13	0,74	0,01	0,09
ПЛОД341 Апельсин свежий			250	0,94	0,12	11,75	47	40	0,1	0	53,2
Апельсины	250,0	250,0		1,75	0,5	22,0		35,0	2,5	0,08	17,5
всего в Завтрак 2-ой			645	6,54	6,52	19,35	157	40	0,1	0	53,2
Обед											
Без диет											
0000576 Овощи натуральные свежие (огурец)			40	0,26	0,03	0,85	5	7,45	0,2	0,02	3,24
Огурцы свежие	50,0	40,0		0,26	0,03	0,85		7,45	0,2	0,02	3,24
0000479 Макаронник с мясом			120/5	17,47	13,45	64,99	451	28,75	2,51	0,1	0,36
Говядина	58,5	45,0		7,38	6,35			3,57	1,07	0,06	
Масло сливочное	2,0	2,0		0,01	1,55	0,02		0,36			
Масло сливочное	5,0	5,0		0,02	2,32	0,03		0,54			
Масло сливочное	2,0	2,0		0,01	1,94	0,01					
Масло сливочное	2,0	2,0		0,01	1,55	0,02		0,36			
<i>Масса готовых мясoproдуктов</i>		25,0									
Макаронные изделия	36,0	102,0		10,52	1,11	70,5		19,22	1,62	0,04	
Лук репчатый	11,0	8,9		0,13		0,81		2,77	0,07		0,89
<i>Масса пассерованного лука и томата</i>		5,0									
Яйцо	4,0	4,0		0,51	0,46	0,03		2,18	0,1	0,02	
Сухари	3,0	3,0									
<i>Масса полуфабриката</i>		138,0									
<i>Масса запеченного блюда</i>		120,0									
0000639 Компот из смеси сухофруктов			180	1,08	0	28,44	113	680,68	63,99	0,05	1,67
Смесь сухофруктов	18,0	18,0		1,01		18,14		680,32	63,94	0,05	1,67
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
<i>Вода</i>		180,0									
0000138 Суп картофельный с крупой (с рисом)			180	1,47	1,72	11,47	67	16,62	0,6	0,04	5,04
Картофель	72,0	54,0		1,08	0,22	8,8		5,4	0,49	0,04	10,8
Крупа рисовая	3,5	3,5		0,25	0,04	2,57		0,29	0,04		
Морковь	9,0	7,2		0,09	0,01	0,52		3,67	0,05	0,01	0,36
Лук репчатый	9,0	7,2		0,1		0,66		2,23	0,06		0,72
Масло сливочное	5,0	5,0		0,02	1,68	0,02		0,39			
<i>Вода</i>		137,0									
Лавровый лист	0,007	0,007									
Перец черный горошком	0,01	0,01									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,02	0,01	0,03		1,61	0,01		0,72
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			25	2,13	0,4	9,25	50	10,75	1,25	0,03	0
Хлеб пшеничный	25,0	25,0		2,13	0,4	9,25		10,75	1,25	0,03	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			15	0,99	0,18	5,12	26	5,25	0,59	0,01	0

Хлеб ржаной	15,0	15,0		0,99	0,18	5,12		5,25	0,59	0,01	
всего в Обед			565	23,4	15,78	120,12	712	749,5	69,13	0,25	10,31
Полдник											
Без диет											
СЛАД003 Вафли			40	1,28	1,12	32	140	3	0,2	0	0
Вафли	40,0	40,0									
НАП0389 Сок абрикосовый			180	1,26	0	12,42	54	25,2	1,8	0,04	7,2
Сок абрикосовый	180,0	180,0		1,26		12,42		25,2	1,8	0,04	7,2
всего в Полдник			220	2,54	1,12	44,42	194	28,2	2	0,04	7,2
Ужин											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			180/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		<i>135,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				13,58		0,27	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	0,9	0,9		0,18	0,05	0,04		4,13	0,74	0,01	0,09
0000725 Вареники с овощным фаршем (с маслом)			145/5	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Масса сырых вареников</i>		<i>133,0</i>									
<i>Масса вареных вареников</i>		<i>145,0</i>									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,06	5,57	0,07		1,29	0,01	0,01	
0000757 Фарш картофельный с луком											
Масло растительное	3,0	3,0			2,98						
Лук репчатый	23,1	9,7		0,14		0,88		3,0	0,08		0,97
Картофель	90,1	65,6		1,31	0,26	10,69		6,56	0,59	0,05	13,11
Соль	0,7	0,7						2,74	0,02		
0000724 Тесто для вареников											
Яйцо	3,1	3,1		0,39	0,36	0,02		1,71	0,08	0,01	
Мука пшеничная	41,0	41,0		4,19	0,45	27,97		7,32	0,49	0,02	
Соль	0,7	0,7						2,58	0,02		
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			25	2,13	0,4	9,25	50	10,75	1,25	0,03	0
Хлеб пшеничный	25,0	25,0		2,13	0,4	9,25		10,75	1,25	0,03	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			15	0,99	0,18	5,12	26	5,25	0,59	0,01	0
Хлеб ржаной	15,0	15,0		0,99	0,18	5,12		5,25	0,59	0,01	
всего в Ужин			385	3,12	0,58	14,37	76	16	1,84	0,04	0
ужин 2 -ой											
Без диет											
0000698 Кефир			200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4
Кефир	207,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
всего в ужин 2 -ой			200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4
всего в день			2375	66,56	65,74	229,01	1761	1447,9	76,6	1,22	74,04

Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,02	0,01	0,03		1,61	0,01		0,72
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			25	2,13	0,4	9,25	50	10,75	1,25	0,03	0
Хлеб пшеничный	25,0	25,0		2,13	0,4	9,25		10,75	1,25	0,03	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			15	0,99	0,18	5,12	26	5,25	0,59	0,01	0
Хлеб ржаной	15,0	15,0		0,99	0,18	5,12		5,25	0,59	0,01	
всего в Обед			565	17,7	19,17	72,06	527	814,53	69,87	0,3	10,67
Полдник											
Без диет											
СЛАД002 Печенье сахарное			40	1,5	2,36	4,72	46	5,8	0,42	0,01	0
Печенье сахарное	40,0	40,0		1,5	2,36	4,72		5,8	0,42	0,01	
НАП0389 Сок виноградный			180	0,9	0	26,1	108	54	1,08	0,02	1,8
Сок виноградный	180,0	180,0		0,9	0	26,1		54,0	1,08	0,02	1,8
всего в Полдник			220	2,4	2,36	30,82	154	59,8	1,5	0,03	1,8
Ужин											
Без диет											
0000388 Котлеты рыбные (минтай)			50	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Из полуфабрикатов:</i>											
Минтай без кости, филе	34,0	31,0		6,07	0,36			11,55	0,17	0,04	0,99
Хлеб пшеничный	9,0	9,0		0,77	0,14	3,33		3,87	0,45	0,01	
<i>Вода</i>											
		13,0									
Сухари	6,0	6,0									
<i>Масса полуфабриката</i>											
Масло растительное	4,0	4,0			4,0						
<i>Масса жареных изделий</i>											
		50,0									
ИКР0078 Икра кабачковая			50	0,52	0,06	3,43	15	8,5	0,35	0	1,15
Икра кабачковая	50,0	50,0		0,52	0,06	3,43		8,5	0,35		1,15
0000685 Чай с сахаром			180/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>											
		135,0									
Сахар	15,0	15,0				13,58		0,27	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	0,9	0,9		0,18	0,05	0,04		4,13	0,74	0,01	0,09
П0011 Горошек зеленый консервированный			50	1,55	0,1	3,25	20	10	0,35	0,03	5
Горошек зеленый консервированный	50,0	50,0		1,55	0,1	3,25		10,0	0,35	0,03	5,0
КРТ0125 Картофель отварной с маслом			120/5	2,38	4,82	18,25	126	15,94	1,04	0,08	9,81
Картофель	164,0	122,6		2,45	0,49	19,99		12,26	1,11	0,08	24,52
<i>Масса вареного картофеля</i>											
		120,0									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,05	4,64	0,06		1,07	0,01	0,01	
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			25	2,13	0,4	9,25	50	10,75	1,25	0,03	0
Хлеб пшеничный	25,0	25,0		2,13	0,4	9,25		10,75	1,25	0,03	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			15	0,99	0,18	5,12	26	5,25	0,59	0,01	0
Хлеб ржаной	15,0	15,0		0,99	0,18	5,12		5,25	0,59	0,01	

ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			25	2,13	0,4	9,25	50	10,75	1,25	0,03	0
Хлеб пшеничный	25,0	25,0		2,13	0,4	9,25		10,75	1,25	0,03	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			15	0,99	0,18	5,12	26	5,25	0,59	0,01	0
Хлеб ржаной	15,0	15,0		0,99	0,18	5,12		5,25	0,59	0,01	
0000392 Зразы рыбные рубленые (минтай)			45/5	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Из полуфабрикатов:</i>											
Минтай без кости, филе	33,0	29,0		5,52	0,33			10,5	0,15	0,04	0,9
Хлеб пшеничный	8,0	8,0		0,7	0,13	3,03		3,52	0,41	0,01	
<i>Вода</i>		<i>11,8</i>									
<i>Масса рыбная котлетная</i>		<i>48,2</i>									
<i>Фарш:</i>											
Лук репчатый	13,0	11,0		0,14		0,91		3,1	0,08		1,0
Масло сливочное	1,5	1,5		0,01	1,42	0,02		0,33			
Масло сливочное	3,5	3,5		0,03	2,84	0,04		0,65			
Сухари	3,0	3,0									
Сухари	1,0	1,0									
<i>Масса фарша</i>		<i>9,0</i>									
<i>Масса полуфабриката</i>		<i>59,1</i>									
<i>Масса готовых зраз</i>		<i>50,0</i>									
0000518 Картофель отварной			120	2,4	4,92	19,44	133	12,76	1,08	0,08	24
Картофель	158,0	120,0		2,4	0,48	19,56		12,0	1,08	0,08	24,0
<i>Масса картофеля вареного очищенного нарезанного</i>		<i>116,4</i>									
Масло сливочное	4,2	4,2		0,04	3,28	0,05		0,76			
всего в Ужин			465	6,11	6,3	36,09	228	41,06	3,17	0,15	27,46
ужин 2 -ой											
Без диет											
0000698 Кефир			200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4
Кефир	207,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
всего в ужин 2 -ой			200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4
всего в день			2490	64,39	68,41	252,47	1857	1502,4	77,79	1,4	92,29

Меню-раскладка (День 9)
Дошкольники от 1,5 до 3 л

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Без диет											
Завтрак 1-ый											

0000337 Яйца вареные			1 шт.	4,67	3,45	0,28	51	18,7	0,8	0,13	0
Яйцо	1,0	1,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	
0000160 Суп молочный с макаронными изделиями			180	3,78	3,67	14,31	105	101,2	0,28	0,12	0,47
Молоко	90,0	90,0		2,52	2,88	4,23		108,0	0,06	0,14	1,17
Вода		75,5									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,01	1,13	0,02		0,26			
Сахар	1,4	1,4				1,44		0,03	0,01		
Макаронные изделия	14,5	14,5		1,49	0,16	10,04		2,74	0,23	0,01	
ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)			10	0,07	7,8	0,1	71	1,8	0,01	0,01	0
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			20	1,7	0,32	7,4	40	8,6	1	0,02	0
Хлеб пшеничный	20,0	20,0		1,7	0,32	7,4		8,6	1,0	0,02	
0000697 Молоко кипяченое			150	4,43	5,1	7,43	93	36	0,02	0,05	0,39
Молоко	157,5	150,0		0,84	0,96	1,41		36,0	0,02	0,05	0,39
всего в Завтрак 1-ый			400	14,65	20,34	29,52	360	166,3	2,12	0,33	0,86
Завтрак 2-ой											
Без диет											
НАП0386 Йогурт			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
0000685 Чай с сахаром			180/15	0	0	0	0	0	0	0	0
Вода		135,0									
Сахар	15,0	15,0				13,58		0,27	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	0,9	0,9		0,18	0,05	0,04		4,13	0,74	0,01	0,09
ПЛОД341 Апельсин свежий			250	0,94	0,12	11,75	47	40	0,1	0	53,2
Апельсины	250,0	250,0		1,75	0,5	22,0		35,0	2,5	0,08	17,5
всего в Завтрак 2-ой			645	6,54	6,52	19,35	157	40	0,1	0	53,2
Обед											
Без диет											
0000576 Овощи натуральные свежие (огурец)			40	0,26	0,03	0,85	5	7,45	0,2	0,02	3,24
Огурцы свежие	50,0	40,0		0,26	0,03	0,85		7,45	0,2	0,02	3,24
0000639 Компот из смеси сухофруктов			180	1,08	0	28,44	113	680,68	63,99	0,05	1,67
Смесь сухофруктов	18,0	18,0		1,01		18,14		680,32	63,94	0,05	1,67
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
Вода		180,0									
0000131 Рассольник домашний			180	1,57	2,72	9,92	70	24,86	0,7	0,06	7,85
Капуста белокочанная свежая	18,0	14,4		0,26	0,02	0,68		6,91	0,09	0,01	6,48
Картофель	72,0	54,0		1,08	0,22	8,8		5,4	0,49	0,04	10,8
Морковь	9,0	7,2		0,09	0,01	0,52		3,67	0,05	0,01	0,36
Лук репчатый	9,0	7,2		0,1		0,66		2,23	0,06		0,72

Огурцы соленые	12,0	10,8		0,09	0,02	0,17		2,48	0,06		0,54
Масло сливочное	5,0	5,0		0,03	2,81	0,04		0,65	0,01	0,01	
<i>Вода</i>		130,0									
Перец черный горошком	0,01	0,01									
Лавровый лист	0,007	0,007									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,02	0,01	0,03		1,61	0,01		0,72
0000718 Пельмени мясные (говядина)с маслом сливочным			150	16,82	11,31	30,29	290	12,89	1,66	0,1	0,25
Говядина	87,5	64,5		12,0	10,32			5,81	1,74	0,11	
Лук репчатый	7,5	6,3		0,09		0,57		1,95	0,05		0,63
Сахар	0,1	0,1				0,08					
<i>Вода</i>		13,5									
<i>Масса фарша</i>		84,0									
Яйцо	3,0	3,0		0,38	0,35	0,02		1,65	0,08	0,02	
Масло сливочное	1,5	1,5		0,02	1,17	0,02		0,27			
0000715 Тесто для пельменей											
Мука пшеничная	47,3	47,3		4,87	0,52	32,51		8,51	0,57	0,02	
Соль	1,0	1,0						3,73	0,03		
Яйцо	4,1	4,1		0,51	0,47	0,03		2,23	0,1	0,02	
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			25	2,13	0,4	9,25	50	10,75	1,25	0,03	0
Хлеб пшеничный	25,0	25,0		2,13	0,4	9,25		10,75	1,25	0,03	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			15	0,99	0,18	5,12	26	5,25	0,59	0,01	0
Хлеб ржаной	15,0	15,0		0,99	0,18	5,12		5,25	0,59	0,01	
всего в Обед			590	22,85	14,64	83,87	554	741,88	68,39	0,27	13,01
Полдник											
Без диет											
СЛАД004 Пряники			50	3,8	2,12	47,9	209	2,7	0,5	0	0
Пряники	50,0	50,0									
НАП0389 Сок абрикосовый			180	1,26	0	12,42	54	25,2	1,8	0,04	7,2
Сок абрикосовый	180,0	180,0		1,26		12,42		25,2	1,8	0,04	7,2
всего в Полдник			230	5,06	2,12	60,32	263	27,9	2,3	0,04	7,2
Ужин											
Без диет											
0000576 Овощи натуральные свежие (огурец)			40	0,26	0,03	0,85	5	7,45	0,2	0,02	3,24
Огурцы свежие	50,0	40,0		0,26	0,03	0,85		7,45	0,2	0,02	3,24
0000377 Рыба жареная (минтай)			50	10,59	4,42	1,95	90	22,4	0,71	0,06	0,86
Минтай без кости, филе	65,0	60,0		10,92	1,98			18,0	0,72	0,07	0,84
Мука пшеничная	3,0	3,0		0,31	0,03	2,06		0,54	0,04		
Масло растительное	3,0	3,0			3,0						
<i>Масса рыбы жареной</i>		50,0									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,03	0,01	0,04		2,23	0,02		1,0
Лук зеленый	1,5	1,0		0,01		0,04		1,0	0,01		0,3

ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)			10	0,07	7,8	0,1	71	1,8	0,01	0,01	0
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			20	1,7	0,32	7,4	40	8,6	1	0,02	0
Хлеб пшеничный	20,0	20,0		1,7	0,32	7,4		8,6	1,0	0,02	
0000697 Молоко кипяченое			150	4,43	5,1	7,43	93	36	0,02	0,05	0,39
Молоко	157,5	150,0		0,84	0,96	1,41		36,0	0,02	0,05	0,39
ПОРЦ003 Сыр (порциями)			10	2,49	3,18	0	39	100	0,11	0,05	0,15
Сыр	10,0	10,0		2,49	3,18			100,0	0,11	0,05	0,15
всего в Завтрак 1-ый			390	21,59	39,3	23,03	532	254,12	3,83	0,54	2,67
Завтрак 2-ой											
Без диет											
НАП0386 Йогурт			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
0000685 Чай с сахаром			180/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		<i>135,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				13,58		0,27	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	0,9	0,9		0,18	0,05	0,04		4,13	0,74	0,01	0,09
ПЛОД338 Яблоки свежие			250	1	1	24,5	110	40	5,5	0,05	412,5
Яблоки	250,0	250,0		1,0	1,0	24,5		40,0	5,5	0,05	412,5
всего в Завтрак 2-ой			645	6,6	7,4	32,1	220	40	5,5	0,05	412,5
Обед											
Без диет											
0000492 Плов из птицы			50/100	15,18	19,03	24,98	332	23,28	1,54	0,1	1
Филе мяса цыпленка-бройлера	75,0	73,0		13,29	13,43	0,51		11,68	1,17	0,11	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,02	7,84	0,05					
Лук репчатый	9,0	8,0		0,11		0,73		2,48	0,06		0,8
Морковь	10,0	8,0		0,1	0,01	0,58		4,08	0,06	0,01	0,4
Томатное пюре	5,0	5,0		0,18		0,59		1,0	0,1		1,3
Крупа рисовая	35,0	35,0		2,45	0,35	24,99		2,8	0,35	0,01	
<i>Масса тушеной птицы</i>		<i>50,0</i>									
<i>Масса готового риса с овощами</i>		<i>100,0</i>									
Лавровый лист	0,01	0,01									
Перец черный горошком	0,03	0,03									
0000639 Компот из смеси сухофруктов			180	1,08	0	28,44	113	680,68	63,99	0,05	1,67
Смесь сухофруктов	18,0	18,0		1,01		18,14		680,32	63,94	0,05	1,67
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
<i>Вода</i>		<i>180,0</i>									
0000110 Борщ с капустой и картофелем			180	1,65	3,85	7,5	71	37,09	0,85	0,06	13,85
Свекла	36,0	28,8		0,43	0,03	2,62		10,66	0,4	0,02	2,88

Капуста белокочанная свежая	18,0	14,4		0,26	0,02	0,68		6,91	0,09	0,01	6,48
Картофель	19,0	14,4		0,29	0,05	2,35		1,44	0,13	0,01	2,88
Морковь	9,0	7,2		0,09	0,01	0,52		3,67	0,05	0,01	0,36
Лук репчатый	8,5	7,2		0,1		0,66		2,23	0,06		0,72
Томатное пюре	6,0	6,0		0,21		0,68		1,15	0,12		1,49
Масло сливочное	5,0	5,0		0,03	2,81	0,04		0,65	0,01	0,01	
<i>Вода</i>		145,0									
Перец сладкий	9,3	7,0		0,09		0,38		0,58	0,04	0,01	18,0
Перец черный горошком	0,01	0,01									
Лавровый лист	0,007	0,007									
Сметана	10,0	10,0		0,2	1,44	0,23		6,19	0,01	0,01	0,02
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,02	0,01	0,03		1,61	0,01		0,72
Петрушка (зелень)	1,5	1,0		0,03		0,05		1,76	0,01		1,08
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			25	2,13	0,4	9,25	50	10,75	1,25	0,03	0
Хлеб пшеничный	25,0	25,0		2,13	0,4	9,25		10,75	1,25	0,03	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			15	0,99	0,18	5,12	26	5,25	0,59	0,01	0
Хлеб ржаной	15,0	15,0		0,99	0,18	5,12		5,25	0,59	0,01	
всего в Обед			550	21,03	23,46	75,29	592	757,05	68,22	0,25	16,52
Полдник											
Без диет											
ТВГ0223 Запеканка из творога с молоком сгущенным			50/20	10,2	4,2	16,5	145	0	0	0	0
Творог	47,0	46,0		7,68	4,14	0,92		75,44	0,18	0,12	0,23
Крупа манная	3,0	3,0		0,31	0,03	2,03		0,6	0,03		
Сахар	4,0	4,0				3,99		0,08	0,01		
Яйцо	2,0	2,0		0,25	0,23	0,01		1,1	0,05	0,01	
Масло сливочное	2,0	2,0		0,01	1,56	0,02		0,36			
Сухари	2,0	2,0									
Сметана	2,0	2,0		0,06	0,4	0,06		1,72			0,01
<i>Масса готовой запеканки</i>		50,0									
Молоко сгущенное	20	20		1,44	1,7	11,2		63,4		0,03	0,2
НАП0389 Сок яблочный			180	0,72	0	1,89	7	21,6	0,07	0,02	3,6
Сок яблочный	180,0	180,0		0,72		20,34		21,6	2,7	0,02	3,6
всего в Полдник			250	10,92	4,2	18,39	152	21,6	0,07	0,02	3,6
Ужин											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			180/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		135,0									
Сахар	15,0	15,0				13,58		0,27	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	0,9	0,9		0,18	0,05	0,04		4,13	0,74	0,01	0,09

0000576 Овощи натуральные свежие (помидор)			40	0,26	0,03	0,85	5	7,45	0,2	0,02	3,24
Помидоры свежие	47,0	40,0		0,26	0,03	0,85		7,45	0,2	0,02	3,24
0000520 Пюре картофельное			120	2,43	3,76	16,04	108	33,37	0,85	0,07	8,3
Картофель	136,5	102,6		2,05	0,41	16,73		10,26	0,92	0,07	20,52
Молоко	18,5	18,0		0,5	0,58	0,85		21,6	0,01	0,02	0,24
Масло сливочное	4,5	4,5		0,04	3,28	0,05		0,76			
<i>Масса пюре</i>		<i>120,0</i>									
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			25	2,13	0,4	9,25	50	10,75	1,25	0,03	0
Хлеб пшеничный	25,0	25,0		2,13	0,4	9,25		10,75	1,25	0,03	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			15	0,99	0,18	5,12	26	5,25	0,59	0,01	0
Хлеб ржаной	15,0	15,0		0,99	0,18	5,12		5,25	0,59	0,01	
РЫБА229 Минтай, тушеный в томате с овощами			25/25	5,71	2,51	1,5	52	20,22	0,34	0,03	1,49
Минтай без кости, филе	27,0	25,0		5,71	0,34			10,85	0,16	0,04	0,93
<i>Вода</i>		<i>9,5</i>									
Морковь	13,5	11,0		0,12	0,01	0,65		4,59	0,07	0,01	0,45
Лук репчатый	9,5	8,0		0,06		0,37		1,24	0,03		0,4
Томатное пюре	5,0	5,0		0,18		0,59		1,0	0,1		1,3
Масло растительное	2,5	2,5			2,5						
Лавровый лист	0,005	0,005									
<i>Масса тушеной рыбы</i>		<i>25,0</i>									
<i>Масса готов. рыбы с тушен. овощами</i>		<i>50,0</i>									
Укроп (зелень)	0,8	0,5		0,02	0,01	0,02		1,12	0,01		0,5
Лук зеленый	0,8	0,5		0,01		0,02		0,5	0,01		0,15
всего в Ужин			445	11,52	6,88	32,76	241	77,04	3,23	0,16	13,03
ужин 2 -ой											
Без диет											
0000698 Кефир			200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4
Кефир	207,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
всего в ужин 2 -ой			200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4
всего в день			2480	77,26	87,64	189,77	1850	1389,8	81,04	1,36	449,72

Меню-раскладка (День 11)

Дошкольники от 1,5 до 3 л

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											
Без диет											

<i>Вода</i>		180,0									
0000138 Суп картофельный с крупой (с рисом)			180	1,47	1,72	11,47	67	16,62	0,6	0,04	5,04
Картофель	72,0	54,0		1,08	0,22	8,8		5,4	0,49	0,04	10,8
Крупа рисовая	3,5	3,5		0,25	0,04	2,57		0,29	0,04		
Морковь	9,0	7,2		0,09	0,01	0,52		3,67	0,05	0,01	0,36
Лук репчатый	9,0	7,2		0,1		0,66		2,23	0,06		0,72
Масло сливочное	5,0	5,0		0,02	1,68	0,02		0,39			
<i>Вода</i>		137,0									
Лавровый лист	0,007	0,007									
Перец черный горошком	0,01	0,01									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,02	0,01	0,03		1,61	0,01		0,72
ПТИ0290 Курица тушенная в соусе сметанном			30/30	8,14	9,73	2,04	128	11,61	0,67	0,06	0,48
Филе мяса цыпленка-бройлера	47,0	45,0		8,19	8,28	0,32		7,2	0,72	0,07	
Масло растительное	1,5	1,5			1,2						
<i>Масса жареной птицы</i>		30,0									
Лавровый лист	0,01	0,01									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,03	0,01	0,05		2,68	0,02		1,2
СОУС330 Соус сметанный											
Сметана	7,5	7,5		0,21	1,5	0,24		6,45	0,02	0,01	0,02
Мука пшеничная	2,3	2,3		0,23	0,02	1,55		0,41	0,03		
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			25	2,13	0,4	9,25	50	10,75	1,25	0,03	0
Хлеб пшеничный	25,0	25,0		2,13	0,4	9,25		10,75	1,25	0,03	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			15	0,99	0,18	5,12	26	5,25	0,59	0,01	0
Хлеб ржаной	15,0	15,0		0,99	0,18	5,12		5,25	0,59	0,01	
всего в Обед			605	16,07	16,11	72,49	495	745,75	68,16	0,28	18,67
Полдник											
			Без диет								
СЛАД002 Печенье сахарное			40	1,5	2,36	4,72	46	5,8	0,42	0,01	0
Печенье сахарное	40,0	40,0		1,5	2,36	4,72		5,8	0,42	0,01	
НАПО389 Сок виноградный			180	0,9	0	26,1	108	54	1,08	0,02	1,8
Сок виноградный	180,0	180,0		0,9		26,1		54,0	1,08	0,02	1,8
всего в Полдник			220	2,4	2,36	30,82	154	59,8	1,5	0,03	1,8
Ужин											
			Без диет								
0000394 Тефтели рыбные (минтай)			50	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Из полуфабрикатов:</i>											
Минтай без кости, филе	35,0	30,0		5,28	0,2			8,25	0,21	0,05	0,33
Хлеб пшеничный	7,0	7,0		0,6	0,11	2,59		3,01	0,35	0,01	
<i>Вода</i>		10,0									
Лук репчатый	12,0	10,0		0,1		0,64		2,17	0,06		0,7
Мука пшеничная	4,0	4,0		0,41	0,04	2,75		0,72	0,05		

<i>Масса полуфабриката</i>		59,0									
Масло растительное	4,0	4,0			4,0						
<i>Масса тушеных тефтелей</i>		50,0									
ИКР0078 Икра свекольная			100	0,63	4,71	2,83	56	7,58	0,37	0	1,89
Лук репчатый	21,0	18,0		0,15		1,0		3,41	0,09		1,1
Томатное пюре	28,0	28,0		0,4		1,3		2,2	0,22		2,86
Масло растительное	8,0	8,0			5,0						
Свекла	100,0	80,0		0,11	0,01	0,69		2,81	0,11		0,76
Кислота лимонная	0,5	0,5									
Сахар	1,2	1,2				0,12					
0000685 Чай с сахаром			180/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		135,0									
Сахар	15,0	15,0				13,58		0,27	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	0,9	0,9		0,18	0,05	0,04		4,13	0,74	0,01	0,09
0000511 Рис отварной			120	2,88	4,08	28,12	161	8,56	0,42	0,02	0
Крупа рисовая	43,0	43,0		3,02	0,43	30,84		3,46	0,43	0,01	
Масло сливочное	5,5	5,5		0,04	4,21	0,06		0,97	0,01	0,01	
<i>Вода</i>		132,0									
<i>Масса готового рассыпчатого риса</i>		120,0									
0000601 Соус сметанный с томатом			20	0,33	0,77	1,43	14	4,85	0,06	0,01	0,22
Сметана	5,0	5,0		0,14	1,0	0,16		4,3	0,01	0,01	0,02
Мука пшеничная	1,5	1,5		0,15	0,02	1,03		0,27	0,02		
<i>Вода</i>		15,0									
<i>Масса белого соуса</i>		15,0									
Томатное пюре	2,0	2,0		0,07		0,24		0,4	0,04		0,52
Лавровый лист	0,004	0,004									
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			25	2,13	0,4	9,25	50	10,75	1,25	0,03	0
Хлеб пшеничный	25,0	25,0		2,13	0,4	9,25		10,75	1,25	0,03	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			15	0,99	0,18	5,12	26	5,25	0,59	0,01	0
Хлеб ржаной	15,0	15,0		0,99	0,18	5,12		5,25	0,59	0,01	
всего в Ужин			525	6,96	10,14	46,75	307	36,99	2,68	0,07	2,11
ужин 2 -ой											
			Без диет								
НАП0386 Ряженка			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Ряженка	206,0	200,0		6,0	12,0	8,2		248,0	0,2	0,26	0,6
всего в ужин 2 -ой			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
всего в день			2525	50,72	61,75	275,36	1832	913,1	74,86	0,75	44,72

Меню-раскладка (День 12)

Дошкольники от 1,5 до 3 л

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											
Без диет											
0000337 Яйца вареные			1 шт.	4,67	3,45	0,28	51	18,7	0,8	0,13	0
Яйцо	1,0	1,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	
КАШ0173 Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром			145/5	4,94	8,24	20,37	175	89,15	1,01	0,12	0,36
Хлопья овсяные	30,0	30,0		3,3	1,86	15,03		15,6	1,08	0,03	
Молоко	68,0	68,0		1,91	2,18	3,2		81,82	0,04	0,11	0,89
<i>Вода</i>		<i>41,0</i>									
Сахар	4,0	4,0				4,09		0,08	0,01		
<i>Масса каши</i>		<i>150,0</i>									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,05	5,32	0,07		1,23	0,01	0,01	
ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)			10	0,07	7,8	0,1	71	1,8	0,01	0,01	0
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			20	1,7	0,32	7,4	40	8,6	1	0,02	0
Хлеб пшеничный	20,0	20,0		1,7	0,32	7,4		8,6	1,0	0,02	
0000697 Молоко кипяченое			150	4,43	5,1	7,43	93	36	0,02	0,05	0,39
Молоко	157,5	150,0		0,84	0,96	1,41		36,0	0,02	0,05	0,39
ПОРЦ003 Сыр (порциями)			10	2,49	3,18	0	39	100	0,11	0,05	0,15
Сыр	10,0	10,0		2,49	3,18			100,0	0,11	0,05	0,15
всего в Завтрак 1-ый			380	18,3	28,09	35,58	469	254,25	2,95	0,38	0,9
Завтрак 2-ой											
Без диет											
НАП0386 Йогурт			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
0000685 Чай с сахаром			180/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		<i>135,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				13,58		0,27	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	0,9	0,9		0,18	0,05	0,04		4,13	0,74	0,01	0,09
ПЛОД338 Яблоки свежие			250	1	1	24,5	110	40	5,5	0,05	412,5
Яблоки	250,0	250,0		1,0	1,0	24,5		40,0	5,5	0,05	412,5
всего в Завтрак 2-ой			645	6,6	7,4	32,1	220	40	5,5	0,05	412,5
Обед											
Без диет											
0000436 Жаркое по-домашнему			50/100	15,62	14,85	13,25	249	20,14	2,66	0,14	7,32

Говядина	107,0	79,0		14,69	12,64			7,11	2,13	0,12	
Картофель	107,0	80,0		1,6	0,32	13,04		8,0	0,72	0,06	16,0
Лук репчатый	12,0	10,0		0,14		0,91		3,1	0,08		1,0
Масло сливочное	4,0	4,0		0,01	3,92	0,02					
Томатное пюре	5,0	5,0		0,18		0,59		1,0	0,1		1,3
<i>Масса тушеного мяса</i>		50,0									
<i>Масса готовых овощей</i>		100,0									
Лавровый лист	0,01	0,01									
Перец черный горошком	0,03	0,03									
0000576 Овощи натуральные свежие (помидор)			40	0,26	0,03	0,85	5	7,45	0,2	0,02	3,24
Помидоры свежие	47,0	40,0		0,26	0,03	0,85		7,45	0,2	0,02	3,24
0000639 Компот из смеси сухофруктов			180	1,08	0	28,44	113	680,68	63,99	0,05	1,67
Смесь сухофруктов	18,0	18,0		1,01		18,14		680,32	63,94	0,05	1,67
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
<i>Вода</i>		180,0									
0000110 Борщ с капустой и картофелем			180	1,65	3,85	7,5	71	37,09	0,85	0,06	13,85
Свекла	36,0	28,8		0,43	0,03	2,62		10,66	0,4	0,02	2,88
Капуста белокочанная свежая	18,0	14,4		0,26	0,02	0,68		6,91	0,09	0,01	6,48
Картофель	19,0	14,4		0,29	0,05	2,35		1,44	0,13	0,01	2,88
Морковь	9,0	7,2		0,09	0,01	0,52		3,67	0,05	0,01	0,36
Лук репчатый	8,5	7,2		0,1		0,66		2,23	0,06		0,72
Томатное пюре	6,0	6,0		0,21		0,68		1,15	0,12		1,49
Масло сливочное	5,0	5,0		0,03	2,81	0,04		0,65	0,01	0,01	
<i>Вода</i>		145,0									
Перец сладкий	9,3	7,0		0,09		0,38		0,58	0,04	0,01	18,0
Перец черный горошком	0,01	0,01									
Лавровый лист	0,007	0,007									
Сметана	10,0	10,0		0,2	1,44	0,23		6,19	0,01	0,01	0,02
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,02	0,01	0,03		1,61	0,01		0,72
Петрушка (зелень)	1,5	1,0		0,03		0,05		1,76	0,01		1,08
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			25	2,13	0,4	9,25	50	10,75	1,25	0,03	0
Хлеб пшеничный	25,0	25,0		2,13	0,4	9,25		10,75	1,25	0,03	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			15	0,99	0,18	5,12	26	5,25	0,59	0,01	0
Хлеб ржаной	15,0	15,0		0,99	0,18	5,12		5,25	0,59	0,01	
всего в Обед			590	21,73	19,31	64,41	514	761,37	69,53	0,31	26,08
Полдник											
				Без диет							
НАП0389 Сок абрикосовый			180	1,26	0	12,42	54	25,2	1,8	0,04	7,2
Сок абрикосовый	180,0	180,0		1,26		12,42		25,2	1,8	0,04	7,2

МУЧ0434 Булочка "молочная"			1 шт. по 50 г.	4,47	0,98	25,9	130	29,12	0,45	0,04	0,1
Мука пшеничная	38,5	38,5		3,97	0,43	26,49		6,93	0,46	0,02	
Мука пшеничная	1,5	1,5		0,16	0,02	1,03		0,27	0,02		
Дрожжи	0,5	0,5		0,06	0,02			0,13	0,02		
Молоко	20,0	20,0		0,56	0,64	0,94		24,0	0,01	0,03	0,26
Соль	0,5	0,5						1,77	0,01		
<i>Итого сырья</i>		<i>61,0</i>									
<i>Масса полуфабриката</i>		<i>58,0</i>									
всего в Полдник			230	5,73	0,98	38,32	184	54,32	2,25	0,08	7,3
Ужин											
Без диет											
0000391 Шницель рыбный натуральный (минтай)			50	7,91	8,46	1,03	112	25,28	0,37	0,06	2,12
Минтай без кости, филе	42,0	33,0		7,91	0,47			15,05	0,22	0,05	1,29
Лук репчатый	23,5	20,0		0,14		0,91		3,1	0,08		1,0
Петрушка (зелень)	3,0	2,0		0,07	0,01	0,16		4,9	0,04		3,0
<i>Вода</i>		<i>4,0</i>									
Яйцо	2,0	2,0		0,25	0,23	0,01		1,1	0,05	0,01	
Сухари	6,0	6,0									
<i>Масса полуфабриката</i>		<i>63,0</i>									
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
<i>Масса жареного шницеля</i>		<i>50,0</i>									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
0000685 Чай с сахаром			180/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		<i>135,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				13,58		0,27	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	0,9	0,9		0,18	0,05	0,04		4,13	0,74	0,01	0,09
П0011 Горошек зеленый консервированный			50	1,55	0,1	3,25	20	10	0,35	0,03	5
Горошек зеленый консервированный	50,0	50,0		1,55	0,1	3,25		10,0	0,35	0,03	5,0
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			25	2,13	0,4	9,25	50	10,75	1,25	0,03	0
Хлеб пшеничный	25,0	25,0		2,13	0,4	9,25		10,75	1,25	0,03	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			15	0,99	0,18	5,12	26	5,25	0,59	0,01	0
Хлеб ржаной	15,0	15,0		0,99	0,18	5,12		5,25	0,59	0,01	
КРТ0126 Картофель отварной с луком			120	2,4	5,53	24,62	157	0	0	0	0
Картофель	144,0	111,0		2,15	0,43	17,52		10,75	0,97	0,07	21,49
<i>Масса вареного картофеля</i>		<i>106,8</i>									
Масло растительное	5,0	5,0			5,22						
Лук репчатый	36,5	31,0		0,44		2,84		9,7	0,25	0,01	3,13
<i>Масса пассерованного лука</i>		<i>13,2</i>									
всего в Ужин			455	14,98	14,67	43,27	365	51,28	2,55	0,13	7,12

ужин 2 -ой											
Без диет											
0000698 Кефир			200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4
Кефир	207,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
всего в ужин 2 -ой			200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4
всего в день			2500	72,94	76,85	221,88	1865	1401,2	82,99	1,29	455,3

Меню-раскладка (День 13)
Дошкольники от 1,5 до 3 л

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											
Без диет											
0000161 Суп молочный с крупой (с манной крупой)			180	3,43	3,63	12,47	96	100,7	0,18	0,12	0,47
Молоко	90,0	90,0		2,52	2,88	4,23		108,0	0,06	0,14	1,17
Вода		99,5									
Крупа манная	11,0	11,0		1,12	0,11	7,3		2,16	0,11	0,01	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,01	1,13	0,02		0,26			
Сахар	2,5	2,5				2,15		0,04	0,01		
ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)			10	0,07	7,8	0,1	71	1,8	0,01	0,01	0
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			20	1,7	0,32	7,4	40	8,6	1	0,02	0
Хлеб пшеничный	20,0	20,0		1,7	0,32	7,4		8,6	1,0	0,02	
0000697 Молоко кипяченое			150	4,43	5,1	7,43	93	36	0,02	0,05	0,39
Молоко	157,5	150,0		0,84	0,96	1,41		36,0	0,02	0,05	0,39
всего в Завтрак 1-ый			360	9,63	16,85	27,4	300	147,1	1,21	0,2	0,86
Завтрак 2-ой											
Без диет											
НАП0386 Йогурт			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
0000685 Чай с сахаром			180/15	0	0	0	0	0	0	0	0
Вода		135,0									
Сахар	15,0	15,0				13,58		0,27	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	0,9	0,9		0,18	0,05	0,04		4,13	0,74	0,01	0,09
ПЛОД341 Апельсин свежий			250	0,94	0,12	11,75	47	40	0,1	0	53,2
Апельсины	250,0	250,0		1,75	0,5	22,0		35,0	2,5	0,08	17,5
всего в Завтрак 2-ой			645	6,54	6,52	19,35	157	40	0,1	0	53,2

Обед			Без диет								
0000576 Овощи натуральные свежие (огурец)			40	0,26	0,03	0,85	5	7,45	0,2	0,02	3,24
Огурцы свежие	50,0	40,0		0,26	0,03	0,85		7,45	0,2	0,02	3,24
0000639 Компот из смеси сухофруктов			180	1,08	0	28,44	113	680,68	63,99	0,05	1,67
Смесь сухофруктов	18,0	18,0		1,01		18,14		680,32	63,94	0,05	1,67
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
<i>Вода</i>		<i>180,0</i>									
0000138 Суп картофельный с крупой (с пшеном)			180	1,62	1,8	11,3	68	17,22	0,65	0,04	5,04
Картофель	72,0	54,0		1,08	0,22	8,8		5,4	0,49	0,04	10,8
Крупа пшенная	3,5	3,5		0,41	0,13	2,39		0,97	0,1		
Морковь	9,0	7,2		0,09	0,01	0,52		3,67	0,05	0,01	0,36
Лук репчатый	9,0	7,2		0,1		0,66		2,23	0,06		0,72
Масло сливочное	5,0	5,0		0,02	1,68	0,02		0,39			
<i>Вода</i>		<i>137,0</i>									
Лавровый лист	0,007	0,007									
Перец черный горошком	0,01	0,01									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,02	0,01	0,03		1,61	0,01		0,72
0000423 Бефстроганов			60	18,08	24,86	6,18	321	39,23	2,56	0,13	1,32
Говядина	128,5	94,8		17,63	15,17			8,53	2,56	0,14	
Лук репчатый	35,0	28,8		0,41		2,62		8,93	0,23		2,88
Масло сливочное	8,5	8,5		0,02	8,23	0,05					
<i>Масса лука пассерованного</i>		<i>14,4</i>									
Мука пшеничная	5,0	5,0		0,49	0,05	3,3		0,86	0,06		
Сметана	24,0	24,0		0,67	4,8	0,77		20,64	0,05	0,02	0,07
<i>Масса жареного мяса</i>		<i>60,0</i>									
Лук зеленый	1,3	1,0		0,01		0,05		1,2	0,01		0,36
КРТ0125 Картофель отварной с маслом			120/5	2,38	4,82	18,25	126	15,94	1,04	0,08	9,81
Картофель	164,0	122,6		2,45	0,49	19,99		12,26	1,11	0,08	24,52
<i>Масса вареного картофеля</i>		<i>120,0</i>									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,05	4,64	0,06		1,07	0,01	0,01	
Лук зеленый	7,5	6,0		0,08		0,22		6,0	0,06	0,01	1,8
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			25	2,13	0,4	9,25	50	10,75	1,25	0,03	0
Хлеб пшеничный	25,0	25,0		2,13	0,4	9,25		10,75	1,25	0,03	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			15	0,99	0,18	5,12	26	5,25	0,59	0,01	0
Хлеб ржаной	15,0	15,0		0,99	0,18	5,12		5,25	0,59	0,01	
всего в Обед			620	27,03	35,69	82,9	757	785,08	70,46	0,38	23,56
Полдник											
Без диет											
НАП0389 Сок яблочный			180	0,72	0	1,89	7	21,6	0,07	0,02	3,6

Сок яблочный	180,0	180,0		0,72		20,34		21,6	2,7	0,02	3,6
МУЧ0426 Булочка с повидлом обсыпная			1 шт. по 50 г.	3,21	6,47	27,65	182	7,56	0,42	0,01	0,01
Мука пшеничная	1,5	1,5		0,11	0,01	0,69		0,18	0,01		
Мука пшеничная	30,5	30,5		3,15	0,34	21,0		5,49	0,37	0,01	
Сахар	6,0	6,0				5,99		0,12	0,02		
Масло сливочное	1,5	1,5		0,01	0,82	0,01		0,11			
Масло сливочное	7,5	7,5		0,03	6,16	0,08		0,83			
Соль	0,3	0,3						1,1	0,01		
Дрожжи	0,8	0,8		0,1	0,02			0,2	0,02		
Повидло	4,0	4,0		0,02		2,61		0,56	0,05		0,02
<i>Итого сырья</i>		<i>51,1</i>									
<i>Вода</i>		<i>15,3</i>									
<i>Масса полуфабриката</i>		<i>59,0</i>									
всего в Полдник			230	3,93	6,47	29,54	189	29,16	0,49	0,03	3,61
Ужин											
Без диет											
РЫБА230 Минтай жареный с маслом			50/5	8,88	8,32	1,99	118	27,41	0,49	0,06	0,93
Минтай без кости, филе	67,0	57,0		9,06	0,51			22,8	0,46	0,06	1,03
Мука пшеничная	3,0	3,0		0,31	0,03	2,06		0,54	0,04		
Масло растительное	5,0	5,0			5,0						
<i>Масса рыбы жареной</i>		<i>50,0</i>									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,03	0,01	0,04		2,23	0,02		1,0
Лук зеленый	1,5	1,0		0,01		0,04		1,0	0,01		0,3
0000685 Чай с сахаром			180/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		<i>135,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				13,58		0,27	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	0,9	0,9		0,18	0,05	0,04		4,13	0,74	0,01	0,09
П0011 Горошек зеленый консервированный			50	1,55	0,1	3,25	20	10	0,35	0,03	5
Горошек зеленый консервированный	50,0	50,0		1,55	0,1	3,25		10,0	0,35	0,03	5,0
0000534 Капуста тушеная			120	2,84	3,02	11,43	84	67,36	0,96	0,05	25,74
Капуста белокочанная свежая	171,5	137,5		2,47	0,14	6,47		66,01	0,83	0,06	61,88
Масло сливочное	4,5	4,5		0,04	3,28	0,05		0,76			
Морковь	3,0	2,4		0,04		0,17		1,22	0,02		0,12
Лук репчатый	6,0	4,8		0,07		0,43		1,49	0,04		0,48
Томатное пюре	7,5	7,5		0,26		0,85		1,44	0,14		1,87
Кислота лимонная	0,1	0,1									
Мука пшеничная	1,5	1,5		0,14	0,01	1,0		0,26	0,02		
Сахар	3,5	3,5				3,59		0,07	0,01		

Лавровый лист	0,01	0,01									
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			25	2,13	0,4	9,25	50	10,75	1,25	0,03	0
Хлеб пшеничный	25,0	25,0		2,13	0,4	9,25		10,75	1,25	0,03	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			15	0,99	0,18	5,12	26	5,25	0,59	0,01	0
Хлеб ржаной	15,0	15,0		0,99	0,18	5,12		5,25	0,59	0,01	
всего в Ужин			460	16,39	12,02	31,04	298	120,77	3,63	0,18	31,67
ужин 2 -ой											
Без диет											
НАП0386 Ряженка			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Ряженка	206,0	200,0		6,0	12,0	8,2		248,0	0,2	0,26	0,6
всего в ужин 2 -ой			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
всего в день			2515	69,12	83,95	197,83	1811	1122,1	75,9	0,79	112,9

Меню-раскладка (День 14)
Дошкольники от 1,5 до 3 л

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											
Без диет											
0000725 Вареники с творожным фаршем (со сметаной)			100/5/1 0	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Масса сырых вареников</i>		93,0									
<i>Масса вареных вареников</i>		100,0									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
0000764 Фарш творожный											
Яйцо	0,1	0,1		0,26	0,24	0,01		1,14	0,05	0,01	
Творог	47,6	47,1		7,87	4,24	0,94		77,26	0,19	0,13	0,24
Сахар	2,6	2,6				2,59		0,05	0,01		
Мука пшеничная	2,1	2,1		0,21	0,02	1,43		0,37	0,02		
Ванилин	0,005	0,005									
0000724 Тесто для вареников											
Яйцо	2,2	2,2		0,28	0,25	0,02		1,2	0,05	0,01	
Мука пшеничная	28,7	28,7		2,94	0,31	19,6		5,13	0,34	0,01	
Соль	0,5	0,5						1,81	0,01		
ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)			10	0,07	7,8	0,1	71	1,8	0,01	0,01	0
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			20	1,7	0,32	7,4	40	8,6	1	0,02	0

<i>Из полуфабрикатов:</i>											
Минтай без кости, филе	35,0	33,0		6,07	0,36			11,55	0,17	0,04	0,99
Хлеб пшеничный	9,0	9,0		0,77	0,14	3,33		3,87	0,45	0,01	
<i>Вода</i>		<i>13,0</i>									
Сухари	5,0	5,0									
<i>Масса полуфабриката</i>		<i>58,0</i>									
Масло растительное	4,0	4,0			4,0						
<i>Масса жареных изделий</i>		<i>50,0</i>									
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			25	2,13	0,4	9,25	50	10,75	1,25	0,03	0
Хлеб пшеничный	25,0	25,0		2,13	0,4	9,25		10,75	1,25	0,03	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			15	0,99	0,18	5,12	26	5,25	0,59	0,01	0
Хлеб ржаной	15,0	15,0		0,99	0,18	5,12		5,25	0,59	0,01	
всего в Ужин			505	7,52	8,91	49,93	311	72,42	3,09	0,12	3,18
ужин 2 -ой											
			Без диет								
0000698 Кефир			200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4
Кефир	207,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
всего в ужин 2 -ой			200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4
всего в день			2495	57,38	61,94	284,55	1882	1283,8	76,42	1,17	49,59