

Неделя: первая
Сезон: весна
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
		3	4		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетто											
175//2017	Каша вязкая молочная из риса и пшена (Дружба)			150/7,5/7,5	4.56	8.39	32.60	225.00	271.40	151.23	100.26	27.92	117.54	0.63
	крупа рисовая	10.50	10.50											
	крупа пшено	14.25	14.25											
	молоко	75.00	75.00											
	вода	48.75	48.75											
	сахар	4.50	4.50											
	масло сливочное	7.50	7.50											
	сахар	7.50	7.50											
389//2017	Сок фруктовый (шт.)			200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80
	Сок яблочный	200.00	200.00											
379//2017	Кофейный напиток с молоком			180	2.85	2.41	14.35	90.54	45.11	131.71	113.20	12.60	81.00	0.12
	кофейный напиток	4.50	4.50											
	вода	108.00	108.00											
	сахар	18.00	18.00											
	молоко	90.00	90.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	1.40	0.30	12.35	58.00	109.00	39.00	6.00	6.00	26.50	0.80
	хлеб ржаной	25.00	25.00											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			25	1.14	0.42	7.71	39.30	64.20	13.80	3.00	1.80	9.60	0.18
	батон нарезной	15.00	15.00											
14//2017	Масло сливочное			10	0.08	7.25	0.13	66.00	1.50	3.00	2.40	0.00	3.00	0.02
	масло сливочное	10.00	10.00											
15//2017	Сыр (порциями)			10	2.32	2.95	0.00	36.00	81.00	8.80	88.00	3.50	50.00	0.10
	сыр российский	10.67	10.00											
	ИТОГО за завтрак				13.27	14.47	87.21	533.64	582.71	584.54	324.46	59.82	298.64	4.63
	Обед													
20//2017	Помидора свежая (нарезка)			60	1.05	2.60	5.17	48.32	129.04	200.00	19.98	12.07	22.65	0.37
	Помидора свежая	85.50	60.00											
112//2017	Суп с макаронными изделиями и			250	2.57	2.78	15.69	109.00	586.40	360.63	29.50	23.80	57.73	1.00
	вермишель	12.50	12.50											
	картофель	66.75	50.00											
	морковь	12.50	10.00											
	лук репчатый	12.00	10.000											
	масло растительное	2.50	2.50											
	томатное пюре	2.50	2.50											
	вода/бульон	212.50	212.50											
291//2017	Плов из птицы			60/140	16.95	10.47	35.73	305.33	1561.33	284.75	46.35	54.04	175.33	1.97
	курица	141.33	96.00											
	крупа рисовая	46.67	46.67											
	лук репчатый	10.67	9.33											
	масло растительное	9.33	9.33											
	морковь	13.33	10.67											
	соль	0.00	0.001											
	томатное пюре	6.67	6.67											
376//2017	Чай с сахаром 200/15			200/15	0.07	0.02	15.00	60.00	0.30	8.60	11.10	1.40	2.80	0.28
	сахар	15.00	15.00											
	вода	150.00	150.00											
375//2017	чай-заварка	50	50											
	чай	0.50	0.50											
	вода	54	54											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			20	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	ИТОГО за обед				25.35	17.35	106.97	697.05	2579.07	937.57	122.12	103.31	315.90	5.07
	Полдник													
386//2017	Кефир			200	5.80	5.00	8.00	100.00	100.00	292.00	240.00	28.00	180.00	0.20
	Кефир	205.00	200.00											
410//2017	Ватрушка с творогом			60	7.68	4.57	24.32	168.33	162.50	70.67	42.33	18.00	75.17	0.75
	мука на подпыл	1.39	1.39											
	меланж для смазки ватрушек	1.20	1.20											
	жир для смазки ватрушек	0.20	0.20											
405//2017	тесто дрожжевое	46.40	46.40											
	мука пшеничная	29.74	29.74											
	сахар	1.58	1.58											
	масло сливочное	1.35	1.35											
	яйцо (меланж)	1.58	1.58											
	соль	0.46	0.46											
	дрожжи	0.88	0.88											
468//2017	фари творожный	24.00	24.00											
	творог	21.96	21.74											
	яйцо	0.96	0.96											
	сахар	1.20	1.20											
	мука пшеничная	0.96	0.96											
	ванилин	0.01	0.002											
	Итого за полдник				13.48	9.57	32.32	268.33	262.50	362.67	282.33	46.00	255.17	0.95
	ВСЕГО за день				52.11	41.38	226.50	1499.03	3424.28	1884.77	728.92	209.13	869.71	10.65

Неделя: первая. Вторник

Сезон: весна

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые (г)			Энергетическая (ккал)	Химический состав						
		3	4		6	7	8		9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак	Брут	Нетт												
223/2017	Запеканка из творога со сгущенным молоком			100/10	14.61	11.06	28.00	270.00	351.61	195.44	195.59	26.56	215.16	0.64	
	творог	94.00	92.00												
	крупа манная/мука пшеничная	6.00	6.00												
	яйцо	2.00	2.00												
	сахар	8.00	8.00												
	сметана	4.00	4.00												
	сахари	4.00	4.00												
	масло сливочное	4.00	4.00												
	молоко сгущенное	10.00	10.00												
494/2017	Чай с лимоном 200/15/7			180/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00	1.20	21.30	14.20	2.40	4.40	0.36	
	сахар	15.00	15.00												
	вода	150.00	150.00												
	лимон свежий	8.00	7.00												
375//2017	чай-заварка	50	50												
	чай	0.50	0.50												
	вода	54	54												
111/2017	Бутерброд с джемом 10/15			10/15	1.10	1.76	13.25	73.18	68.55	27.18	4.36	2.73	11.18	0.19	
	джем	9.18	9.09												
	масло сливочное	2.27	2.27												
	хлеб	13.64	13.64												
338//2017	Фрукт сезонного значения			150	0.40	0.40	9.80	47.00	26.00	278.00	16.00	9.00	11.00	2.20	
	яблоки	150.00	150.00												
109/2013	Хлеб ржаной			25	1.40	0.30	12.35	58.00	109.00	39.00	6.00	6.00	26.50	0.80	
	хлеб ржаной	25.00	25.00	25											
328	Каша молочная манная			150/7,5/7,5	4.58	8.04	11.35	218.25	269.50	140.99	100.55	15.23	88.64	0.38	
	крупа манная	21.14	21.14												
	молоко	68.18	68.18												
	вода	51.14	51.14												
	сахар	4.09	4.09												
	масло сливочное	7.50	7.50												
	сахар	7.50	7.50												
	ИТОГО за завтрак				22.22	21.58	89.95	728.43	825.86	701.91	336.70	61.92	356.88	4.57	
	Обед														
75//2017	Икра свекольная			80	1.90	0.08	18.30	148.24	90.08	400.00	47.38	24.12	48.74	1.36	
	свекла	76.56	60.00												
	лук репчатый	16.64	14.00												
	томатное пюре	20.00	20.00												
	масло растительное	6.00	6.00												
	сахар	0.96	0.96												
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем			250/10	1.77	4.95	7.90	89.75	591.60	383.33	49.25	22.13	49.00	0.83	
	картофель	40.00	30.00												
	капуста б/к	62.50	50.00												
	морковь	12.50	10.00												
	лук репчатый	12.00	10.00												
	томатное пюре	2.50	2.50												
	масло растительное	5.00	5.00												
	вода/бульон	200.00	200.00												
1.4.2.2	Сметана 20%			10	0.25	2.00	0.35	20.50	11.00	8.50	1.00	48.25	102.00	5.65	
259//2017	Жаркое из говядины			50/150	18.51	20.67	18.95	337.14	1181.14	949.14	34.86	48.55	235.14	4.41	
	говядина	122.29	90.29												
	картофель	152.00	114.29												
	лук репчатый	13.71													
	томатное пюре	6.86	6.86												
	масло растительное	6.86	6.86												
348//2017	Компот из сухофруктов			200	0.66	0.09	32.01	132.80	7.84	229.80	32.48	17.46	23.44	0.70	
	сухофрукты	20.00	50.00												
	сахар	20.00	20.00												
	кислота лимонная	0.20	0.20												
	вода	200.00	200.00												
111/2013	Батон нарезной			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48	
	батон нарезной	40.00	40.00												
109/2013	Хлеб ржаной			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96	
	хлеб ржаной	30.00	30.00												
	ИТОГО за обед				27.81	29.27	112.90	902.83	2183.66	2054.37	180.17	172.51	515.72	14.38	
	Полдник														
389//2017	Сок виноградный			200	0.60	0.40	32.60	136.40	32.00	300.00	40.00	18.00	24.00	0.80	
	сок виноградный	200.00	200.00												
406//2017	Пирожок печеный из дрожжевого			75	4.32	1.76	41.67	199.50	186.00	85.95	14.55	17.40	42.60	1.02	
	яйцо для смазки пирожков	1.50	1.50												
	мука на подпыль	1.61	1.61												
	жир для смазки листов	0.25	0.25												
	повидло	31.56	31.56												
405//2017	тесто дрожжевое	53.75	53.75												
	мука пшеничная	34.02	34.02												
	сахар	2.37	2.37												
	масло сливочное	1.02	1.02												
	яйцо (меланж)	0.00	0.00												
	соль	0.54	0.54												
	вода	16.13	16.13												
	дрожжи	1.02	1.02												
	Итого за полдник				4.92	2.16	74.27	335.90	218.00	385.95	54.55	35.40	66.60	1.82	
	ВСЕГО за день				54.55	52.60	267.31	1920.16	3201.52	2864.23	555.42	260.81	928.20	18.57	

Неделя: первая. Среда
 Сезон: весна
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Химический состав					
					(г)				(ккал)	Na	K	Ca	Mg	P
					Б	Ж	У	10		11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетто											
210//2017	Омлет натуральный			165	14.86	26.48	2.81	308.96	248.40	132.60	68.72	10.76	150.52	1.76
	яйцо	110.35	110.35											
	молоко	41.37	41.37											
	масло сливочное	19.31	19.31											
	соль	0.03	0.03											
338//2017	Фрукт сезонного значения			150	0.40	0.40	9.80	47.00	26.00	278.00	16.00	9.00	11.00	2.20
	яблоки	150.00	150.00											
14//2017	Масло сливочное			10	0.08	7.25	0.13	66.00	1.50	3.00	2.40	0.00	3.00	0.02
15//2017	Сыр (порциями)			10	2.32	2.95	0.00	36.00	81.00	8.80	88.00	3.50	50.00	0.10
	сыр российский	10.67	10.00											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			30	2.28	0.84	15.42	78.60	128.40	27.60	6.00	3.60	19.20	0.36
	батон нарезной	9.00	9.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	1.40	0.30	12.35	58.00	109.00	39.00	6.00	6.00	26.50	0.80
	хлеб ржаной	25.00	25.00											
376//2017	Чай с сахаром 200/15			180/15	0.07	0.02	15.00	60.00	0.30	8.60	11.10	1.40	2.80	0.28
	сахар	15.00	15.00											
	вода	150.00	150.00											
375//2017	чай-заварка	50	50											
	чай	0.50	0.50											
	вода	54	54											
	ИТОГО за завтрак				21.41	38.24	55.51	654.56	594.60	497.60	198.22	34.26	263.02	5.52
	Обед													
67//2017	Винегрет овощной			90	1.26	9.04	6.56	112.59	429.48	254.70	28.11	17.58	38.94	0.75
	картофель	26.01	18.90											
	свекла	17.19	13.50											
	морковь	11.34	9.00											
	капуста квашеная	19.26	13.50											
	лук репчатый	16.11	13.50											
	масло растительное	9.00	9.00											
95//2017	Рассольник домашний			250	2.09	5.09	12.69	114.50	756.15	544.78	39.75	28.08	65.83	1.08
	картофель	100.00	75.00											
	лук репчатый	12.00	10.00											
	огурцы соленые	16.75	15.00											
	масло растительное	5.00	5.00											
	вода/бульон	187.50	187.50											
1.4.2.2	Сметана 20%			10	0.25	2.00	0.35	20.50	11.00	8.50	1.00	48.25	102.00	5.65
268//2017	Котлеты из говядины			100	14.85	21.78	12.89	309.60	129.02	177.23	38.83	50.20	169.92	2.52
	говядина	90.00	66.60											
	хлеб пшеничный	77.40	66.60											
	вода	16.20	16.20											
	сахари	9.00	9.00											
	масло растительное	9.00	9.00											
203//2017	Макаронные изделия			150	5.46	5.79	30.46	195.71	253.43	37.29	12.14	8.14	37.57	0.81
	макаронные изделия	142.86	142.86											
	масло сливочное	7.14	7.14											
388//2017	Напиток из плодов			200	0.68	0.28	20.76	88.20	2.34	10.34	21.34	3.44	3.44	0.63
	Плоды шиповника сушеные	20.00	20.00											
	сахар	20.00	20											
	вода	200.00	200											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			50	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	Соус красный основной			30										
	томатная паста	7.00	7.00											
	мука	3.00	3.00											
	вода	25.00	25.00											
	масло сливочное	3.00	3.00											
	соль	1.00	1.00											
	сахар	1.00	1.00											
	ИТОГО за обед				28.90	36.56	119.34	934.83	1471.54	1035.25	147.46	174.42	471.78	12.98
	Полдник													
385//2017	Молоко кипяченое			200	5.80	5.00	9.60	107.00	100.00	292.00	240.00	28.00	180.00	0.20
	молоко	211.00	200.00											
422//2017	Булочка ванильная			50	3.95	4.06	22.24	141.50	157.40	55.10	11.20	14.20	38.30	0.70
	мука пшеничная	28.03	28.03											
	мука на подпыл	0.86	0.86											
	сахар	5.74	5.74											
	масло сливочное	3.59	3.59											
	яйцо	0.54	0.54											
	меланж для смазки	0.27	0.27											
	соль	0.46	0.46											
	дрожжи	0.17	0.17											
	ванилин	0.01	0.01											
	Итого за полдник				9.75	9.06	31.84	248.50	257.40	347.10	251.20	42.20	218.30	0.90
	ВСЕГО за день				57.74	80.91	206.69	1801.89	2242.54	1871.15	508.88	247.37	903.10	19.30

Неделя: первая . Четверг
Сезон: весна
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые (г)			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
		3	4		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брут	Нетто											
182//2017	Каша рисовая жидкая			150	4.00	2.77	34.51	179.46	287.61	140.21	102.09	24.02	107.79	0.38
	крупа рисовая	23.25	23.25											
	вода	56.25	56.25											
	молоко	75.00	75.00											
	соль	0.01	0.01											
	сахар	12.00	12.00											
14//2017	Масло сливочное			7.5	0.06	5.44	0.10	49.50	1.13	2.25	1.80	0.00	2.25	0.02
382//2017	Какао с молоком			180	3.67	3.19	15.82	106.74	55.30	194.71	137.00	19.21	112.10	0.43
	какао-порошок	3.60	3.60											
	молоко	90.00	90.00											
	вода	99.00	99.00											
	сахар	18.00	18.00											
3//2017	Бутерброд с сыром			30/15	5.22	7.47	13.35	141.30	244.71	38.34	125.28	8.51	86.40	0.44
	сыр российский	14.40	13.50											
	масло сливочное	4.50	4.50											
	хлеб	27.00	27.00											
389//2017	Сок фруктовый (шт.)			200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80
	Сок яблочный	200.00	200.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	0.84	0.18	7.41	34.80	65.40	23.40	3.60	3.60	15.90	0.48
	хлеб ржаной	15.00	15.00											
111/2017	Кондитерское изделие			50	1.10	1.76	13.25	73.18	68.55	27.18	4.36	2.73	11.18	0.19
	ИТОГО за завтрак				15.89	20.81	104.64	669.78	734.70	666.09	388.13	66.07	349.62	4.74
	Обед													
47//2017	Салат из квашеной капусты			80	0.97	6.27	7.17	89.12	375.60	238.24	14.82	12.17	33.68	0.55
	капуста квашеная	92.56	64.80											
	лук репчатый	9.52	8.00											
	сахар	4.00	4.00											
	масло растительное	4.80	4.80											
102//2017	Суп картофельный с горохом			250	5.49	5.27	3.34	148.25	591.58	472.83	42.68	35.58	88.10	2.05
	картофель	66.75	50.00											
	горох лущеный	20.25	20.00											
	морковь	12.50	10.00											
	лук репчатый	12.00	10.00											
	масло растительное	5.00	5.00											
	вода	175.00	175.00											
228//2017	Рыба припущенная в молоке			80/20	11.14	6.34	2.57	111.60	428.78	232.80	54.52	31.31	137.29	0.64
	минтай	147.60	75.60											
	лук репчатый	21.60	18.00											
	молоко	30.00	30.00											
	масло растительное	6.00	6.00											
128//2017	Картофельное пюре с яйцом и маслом			150	3.79	9.50	17.21	174.55	166.46	615.75	43.15	26.85	94.85	1.13
	картофель	159.55	120.00											
	молоко	21.82	20.45											
	масло сливочное	4.09	4.09											
	яйцо	6.82	6.82											
	масло растительное	6.82	6.82											
	масло сливочное	6.82	6.82											
	соль	0.014	0.014											
342//2017	Компот из свежих яблок			200	0.16	0.16	27.88	114.60	12.02	112.44	14.18	5.14	4.40	0.95
	яблоки свежие	45.40	40.00											
	вода	162.00	162.00											
	сахар	24.00	24.00											
	кислота лимонная	0.20	0.20											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			50	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	ИТОГО за обед				26.27	29.02	93.55	812.52	1876.44	1755.66	184.54	123.04	415.72	6.76
	Полдник													
1.2.2.2	Йогурт 1,5%			200	8.00	3.00	28.60	180.00	90.00	274.00	224.00	26.00	172.00	0.20
	йогурт	200.00	200.00											
410//2017	Ватрушка с творогом			60	7.68	4.57	24.32	168.33	162.50	70.67	42.33	18.00	75.17	0.75
	мука на подпыл	1.39	1.39											
	меланж для смазки ватрушек	1.20	1.20											
	жир для смазки ватрушек	0.20	0.20											
405//2017	тесто дрожжевое	46.40	46.40											
	мука пшеничная	29.74	29.74											
	сахар	1.58	1.58											
	масло сливочное	1.35	1.35											
	яйцо (меланж)	1.58	1.58											
	соль	0.46	0.46											
	дрожжи	0.88	0.88											
468//2017	фари творожный	24.00	24.00											
	творог	21.96	21.74											
	яйцо	0.96	0.96											
	сахар	1.20	1.20											
	мука пшеничная	0.96	0.96											
	ванилин	0.01	0.002											
	Итого за полдник				15.68	7.57	52.92	348.33	252.50	344.67	266.33	44.00	247.17	0.95
	ВСЕГО за день				56.74	55.63	237.85	1757.46	2795.08	2739.22	834.64	230.38	####	12.26

Неделя: первая. Пятница
 Сезон: весна
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые (г)			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
		3	4		5	6	7		8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брут	Нетт											
204//2017	Макаронные изделия запеченные с сыром 180/10/5			200/10/5	16.58	19.50	41.79	409.64	665.22	85.65	361.62	24.89	247.55	1.51
	макароны отварные	144.00	144.00											
	масло сливочное	4.00	4.00											
	сыр	12.00	10.00											
	соль	0.002	0.002											
14//2017	Масло сливочное			10	0.08	7.25	0.13	66.00	1.50	3.00	2.40	0.00	3.00	0.02
6.1.3.2.2	Батон нарезной			30	1.52	0.56	10.28	52.40	85.60	18.40	4.00	2.40	12.80	0.24
	батон нарезной	20.00	20.00											
379//2017	Кофейный напиток с молоком			180	2.85	2.41	14.35	90.54	45.11	131.71	113.20	12.60	81.00	0.12
	кофейный напиток	4.50	4.50											
	вода	108.00	108.00											
	сахар	18.00	18.00											
	молоко	90.00	90.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			15	0.84	0.18	7.41	34.80	65.40	23.40	3.60	3.60	15.90	0.48
	хлеб ржаной	15.00	15.00											
338//2017	Фрукт сезонного значения			150	0.40	0.40	9.80	47.00	26.00	278.00	16.00	9.00	11.00	2.20
	яблоки	150.00	150.00											
	ИТОГО за завтрак				22.27	30.30	83.76	700.38	888.83	540.16	500.82	52.49	371.25	4.57
	Обед													
37//2017	Салат картофельный с огурцами			90	0.60	4.81	1.88	53.28	67.21	105.90	17.86	10.55	31.67	0.46
	огурцы соленые	28.00	22.40											
	морковь	11.04	8.80											
	масло растительное	4.00	4.00											
	<i>Салат картофельный</i>													
	картофель	52.67	38.30											
	лук репчатый	9.21	7.75											
106//2017	Суп картофельный с рыбными			250	2.20	2.78	15.39	106.00	7.75	96.70	117.40	284.40	4.40	0.00
	картофель	106.60	80.00											
	морковь	10.00	8.00											
	лук репчатый	9.60	8.00											
	томатное пюре	2.00	2.00											
	масло растительное	2.00	2.00											
	бульон/вода	140.00	140.00											
107//2017	фрикадельки рыбные	50.00	50.00											
	минтай	94.00	47.00											
	яйца	2.50	2.50											
	лук репчатый	11.90	10.00											
	бульон	4.50	4.50											
294//2017	Котлеты рубленые из птицы			100	14.27	13.71	13.32	234.00	1929.76	168.91	48.91	18.16	65.45	2.96
	куриная грудка	138.60	66.60											
	хлеб	16.20	16.20											
	молоко	23.40	23.40											
	соль	0.002	0.002											
	масло подсолнечн	5.40	5.40											
	масло сливочное	9.00	9.00											
	сухари панировочные	9.00	9.00											
331//2017	Соус сметанный			30	0.88	2.50	3.51	40.05	79.15	52.21	14.62	4.90	14.69	0.20
	сметана	12.50	12.50											
	мука пшеничная	3.75	3.75											
	вода	37.50	37.50											
	томатное пюре	5.00	5.00											
302//2017	Каша рассыпчатая гречневая			150	8.60	6.09	38.64	243.75	583.46	259.62	14.82	135.83	203.93	4.56
	масло сливочное	5.25	5.25											
171//2017	<i>каша гречневая</i>	145.50	145.50											
	крупа гречневая	64.57	64.57											
	масло сливочное	9.09	9.09											
349//2017	Компот из сухофруктов			200	0.66	0.09	32.01	132.80	7.84	45.96	32.48	17.46	23.44	0.70
	сухофрукты	20.00	50.00											
	сахар	20.00	20.00											
	кислота лимонная	0.20	0.20											
	вода	200.00	200.00											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			50	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	ИТОГО за обед				31.93	31.46	140.14	984.28	2977.16	812.89	261.29	483.29	400.98	10.32
	Полдник													
389//2017	Сок виноградный			200	0.60	0.40	32.60	136.40	32.00	300.00	40.00	18.00	24.00	0.11
	сок виноградный	200.00	200.00											
406//2017	Пирожки сладные печеные из			75	10.88	7.09	22.92	198.75	258.80	167.56	16.90	23.71	96.08	1.11
	мука на подпыл	1.61	1.61											
	масло растительное	0.25	0.25											
	яйцо для смазки пирожков	1.50	1.50											
405//2017	тесто дрожжевое	53.75	53.75											
	мука пшеничная	34.45	34.45											
	сахар	1.83	1.83											
	масло сливочное	1.56	1.56											
	яйцо (меланж)	1.83	1.83											
	соль	0.54	0.54											
	дрожжи	1.02	1.02											
457//2017	фарш мясной	31.25	31.25											
	говядина	53.41	39.31											
	масло растительное	1.25	1.25											
	лук репчатый	3.72	3.13											
	мука пшеничная	0.31	0.31											
	соль	0.31	0.31											
	зелень	0.28	0.22											
	Итого за полдник				11.48	7.49	55.52	335.15	290.80	467.56	56.90	41.71	120.08	1.22
	ВСЕГО за день				65.67	69.25	279.42	2019.81	4156.80	1820.61	819.01	577.49	892.30	16.11

Неделя: вторая. Понедельник
 Сезон: весна
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав					
		3	4		(г)				Na	K	Ca	Mg	P	Fe
					Б	Ж	У							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутт	Нетт											
173//2017	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом и сахаром			150/7,5/7,5	6.48	8.30	40.73	264.00	275.02	196.46	110.30	33.25	165.98	1.78
	крупка пшеничная	37.50	37.50											
	молоко	75.00	75.00											
	вода	45.00	45.00											
	сахар	4.50	4.50											
	масло сливочное	7.50	7.50											
	сахар	7.50	7.50											
376//2017	Чай с сахаром 180/15			180/15	0.07	0.02	14.63	58.50	0.29	8.39	10.82	1.37	2.73	0.27
	сахар	15.00	15.00											
	вода	135.00	135.00											
375//2017	<i>чай-заварка</i>	45	45											
	чай	0.45	0.45											
	вода	49	49											
389//2017	Сок фруктовый (шт.)		200	200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80
	Сок яблочный	200.00	200.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	1.40	0.30	12.35	58.00	109.00	39.00	6.00	6.00	26.50	0.80
	хлеб ржаной	25.00	25.00											
3//2017	Бутерброд с сыром			30/15	5.22	7.47	13.35	141.30	244.71	38.34	125.28	8.51	86.40	0.44
	сыр российский	14.40	13.50											
	масло сливочное	4.50	4.50											
111//2017	Кондитерское изделие			50	1.10	1.76	13.25	73.18	68.55	27.18	4.36	2.73	11.18	0.19
	масло сливочное	10.00	10.00											
	хлеб	27.00	27.00											
	ИТОГО за завтрак				15.27	17.85	114.51	679.78	709.57	549.37	270.76	59.86	306.79	6.28
	Обед													
21//2017	Огурец свежий (нарезка)			60	0.96	0.15	7.67	35.91	19.80	195.21	21.59	27.35	40.08	0.96
	огурец свежий	85.50	60.00											
103//2017	Суп картофельный с вермешелью			250	2.69	2.84	17.46	118.25	587.30	481.43	29.20	27.28	67.58	1.13
	картофель	100.00	75.00											
	макаронные изделия	10.00	10.00											
	морковь	12.50	10.00											
	лук репка	12.00	10.00											
	масло растительное	2.50	2.50											
	вода/бульон	175.00	175.00											
	соль	0.20	0.80											
291//2017	Плов из птицы			60/140	16.95	10.47	35.73	305.33	1561.33	284.75	46.35	54.04	175.33	1.97
	курица	141.33	96.00											
	крупка рисовая	46.67	46.67											
	лук репчатый	10.67	9.33											
	масло растительное	9.33	9.33											
	морковь	13.33	10.67											
	соль	0.00	0.001											
	томатное пюре	6.67	6.67											
377//2017	Чай с лимоном 200/15/7			200/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00	1.20	21.30	14.20	2.40	4.40	0.36
	сахар	15.00	15.00											
	вода	150.00	150.00											
	лимон свежий	8.00	7.00											
375//2017	<i>чай-заварка</i>	50	50											
	чай	0.50	0.50											
	вода	54	54											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	ИТОГО за обед				25.44	14.95	111.44	695.89	2471.63	1066.28	126.54	123.07	344.79	5.86
	Полдник													
1.2.2.7	Снежок			200	5.40	5.00	21.60	158.00	100.00	272.00	252.00	30.00	188.00	0.20
	кефир	207.00	200.00											
410//2017	Ватрушка с творогом			60	7.68	4.57	24.32	168.33	162.50	70.67	42.33	18.00	75.17	0.75
	мука на подпыл	1.39	1.39											
	меланж для смазки ватрушек	1.20	1.20											
	жир для смазки ватрушек	0.20	0.20											
405//2017	<i>тесто дрожжевое</i>	46.40	46.40											
	мука пшеничная	29.74	29.74											
	сахар	1.58	1.58											
	масло сливочное	1.35	1.35											
	яйцо (меланж)	1.58	1.58											
	соль	0.46	0.46											
	дрожжи	0.88	0.88											
468//2017	<i>фари твороженный</i>	24.00	24.00											
	творог	21.96	21.74											
	яйцо	0.96	0.96											
	сахар	1.20	1.20											
	мука пшеничная	0.96	0.96											
	ванилин	0.01	0.002											
	Итого за полдник				13.08	9.57	45.92	326.33	262.50	342.67	294.33	48.00	263.17	0.95
	ВСЕГО за день				52.70	40.61	258.60	1628.83	3375.15	1931.13	687.28	228.18	903.56	12.90

Неделя : вторая. Вторник
 Сезон: весна
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые (г)			Энергетическ (ккал)	Химический состав								
		3	4		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe			
															5	6	7
	Завтрак	Брутто	Нетто														
120//2017	Суп молочный с макаронными			200	4.38	3.80	14.36	120.00	283.16	175.06	130.40	21.34	109.50	0.52			
	молоко	100.00	100.00														
	вода	84.00	84.00														
	макаронные изделия	16.00	16.00														
	масло сливочное	1.60	1.60														
	сахар	1.20	1.20														
382//2017	Какао с молоком			180	3.67	3.19	15.82	106.74	55.30	194.71	137.00	19.21	112.10	0.43			
	какао-порошок	3.60	3.60														
	молоко	90.00	90.00														
	вода	99.00	99.00														
	сахар	18.00	18.00														
338//2017	Фрукты сезонного значения			150	0.40	0.40	9.80	47.00	26.00	278.00	16.00	9.00	11.00	2.20			
			150.00														
14//2017	Масло сливочное			15	0.08	7.25	0.13	66.00	1.50	3.00	2.40	0.00	3.00	0.02			
6.1.3.2.2	Батон нарезной			20	1.52	0.56	10.28	52.40	85.60	18.40	4.00	2.40	12.80	0.24			
	батон нарезной	20.00	20.00														
6.2.2.2	Хлеб ржаной			15	0.84	0.18	7.41	34.80	65.40	23.40	3.60	3.60	15.90	0.48			
	хлеб ржаной	15.00	15.00														
	ИТОГО за завтрак				10.89	15.38	57.80	426.94	516.96	692.57	293.40	55.55	264.30	3.89			
	Обед																
67//2017	Винегрет овощной			90	1.26	9.04	6.56	112.59	429.48	254.70	28.11	17.58	38.94	0.75			
	картофель	26.01	18.90														
	свекла	17.19	13.50														
	морковь	11.34	9.00														
	капуста квашеная	19.26	13.50														
	лук репчатый	16.11	13.50														
	масло растительное	9.00	9.00														
102//2017	Суп картофельный с горохом			250	5.49	5.27	3.34	148.25	591.58	472.83	42.68	35.58	88.10	2.05			
	картофель	66.75	50.00														
	горох лущеный	20.25	20.00														
	морковь	12.50	10.00														
	лук репчатый	12.00	10.00														
	масло растительное	5.00	5.00														
	вода	175.00	175.00														
1.4.2.2	Сметана 20%			10	0.25	2.00	0.35	20.50	11.00	8.50	1.00	48.25	102.00	5.65			
259//2017	Азу из говядины			50/150	18.51	20.67	18.95	337.14	1181.14	949.14	34.86	48.55	235.14	4.41			
	говядина	122.29	90.29														
	картофель	152.00	114.29														
	лук репчатый	13.71															
	томатное пюре	6.86	6.86														
	огурцы маринованные	23.00	20.00														
	масло растительное	6.86	6.86														
342//2017	Компот из свежих яблок			200	0.16	0.16	27.88	114.60	12.02	112.44	14.18	5.14	4.40	0.95			
	яблоки свежие	45.40	40.00														
	вода	162.00	162.00														
	сахар	24.00	24.00														
	кислота лимонная	0.20	0.20														
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96			
	хлеб ржаной	30.00	30														
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48			
	батон нарезной	40.00	40.00														
	ИТОГО за обед				30.39	38.62	92.46	907.48	2527.22	1881.21	136.03	167.09	525.98	15.25			
	Полдник																
389//2017	Сок яблочный			200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80			
	Сок яблочный	200.00	200.00														
406//2017	Пирожок печеный из сдобного			75	4.64	3.27	24.45	157.50	243.87	98.05	21.22	18.07	49.79	0.92			
	яйцо для смазки пирожков	1.25	1.25														
	мука на подпыл	1.44	1.44														
	жир для смазки листов	0.21	0.21														
405//2017	тесто дрожжевое	53.75	53.75														
	мука пшеничная	34.02	34.02														
	сахар	2.37	2.37														
	масло сливочное	1.02	1.02														
	яйцо (меланж)	0.00	0.00														
	соль	0.54	0.54														
	вода	16.13	16.13														
	дрожжи	1.02	1.02														
461//2017	фарш из свежей капусты	31.25	31.25														
	капуста б/к свежая	46.88	37.50														
	масло растительное	2.19	2.19														
	яйца	3.13	3.13														
	масло растительное	0.94	0.94														
	зелень (петрушка)	0.44	0.31														
	соль	0.31	0.31														
	Итого за полдник				5.64	3.27	44.65	242.30	255.87	338.05	35.22	26.07	63.79	3.72			
	ВСЕГО за день				46.92	57.26	194.91	1576.72	3300.04	2911.82	464.64	248.70	854.08	22.85			

Неделя: вторая. Среда
Сезон: весна
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые (г)			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
		3	4		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетто											
223//2017	Запеканка из творога со сгущенным			100/10	14.61	11.06	28.00	270.00	351.61	195.44	195.59	26.56	215.16	0.64
	творог	94.00	92.00											
	крупа манная/мука пшеничная	6.00	6.00											
	яйцо	2.00	2.00											
	сахар	8.00	8.00											
	сметана	4.00	4.00											
	сахари	4.00	4.00											
	масло сливочное	4.00	4.00											
	молоко сгущенное	10.00	10.00											
173//201	Каша вязкая молочная из хлопья овсяные "Геркулес"			150/7,5/7,5	6.23	9.84	35.71	256.50	275.24	218.88	112.44	53.12	176.24	1.32
	хлопья овсяные "Геркулес"	33.00	33.00											
	молоко	75.00	75.00											
	вода	45.00	45.00											
	сахар	4.50	4.50											
	масло сливочное	7.50	7.50											
	сахар	7.50	7.50											
376//201	Чай с сахаром 180/15			180/15	0.07	0.02	14.63	58.50	0.29	8.39	10.82	1.37	2.73	0.27
	сахар	15.00	15.00											
	вода	135.00	135.00											
375//201	<i>чай-заварка</i>	45	45											
38357	Масло сливочное			10										
	<i>масло сливочное</i>	10	10											
	чай	0.45	0.45											
	вода	49	49											
2//2017	Бутерброд с джемом			15/10	1.10	1.76	13.25	73.18	68.55	27.18	4.36	2.73	11.18	0.19
	джем	9.18	9.09											
	масло сливочное	2.27	2.27											
	хлеб	13.64	13.64											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			15	0.84	0.18	7.41	34.80	65.40	23.40	3.60	3.60	15.90	0.48
	хлеб ржаной	15.00	15.00											
389//201	Сок фруктовый (шт.)		200	200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80
	Сок яблочный	200.00	200.00											
	Итого за завтрак				23.85	22.86	119.20	777.78	773.09	713.29	340.81	95.38	435.21	5.70
	Обед													
37//2017	Салат картофельный с квашеной			80	1.19	6.27	7.46	91.12	335.60	273.44	20.35	12.61	35.23	0.55
	капуста квашеная	12.56	8.80											
	морковь	11.04	8.80											
	масло растительное-5	4.00	4.00											
35//2017	салат картофельный	45.60	45.60											
	картофель	39.50	28.73											
	лук репчатый	6.91	5.81											
106//201	Суп картофельный с рыбными			250	2.20	2.78	15.39	106.00	7.75	96.70	117.40	284.40	4.40	0.00
	картофель	106.60	80.00											
	морковь	10.00	8.00											
	лук репчатый	9.60	8.00											
	томатное пюре	2.00	2.00											
	масло растительное	2.00	2.00											
	бульон/вода	140.00	140.00											
107//201	фрикадельки рыбные	50.00	50.00											
	минтай	94.00	47.00											
	яйца	2.50	2.50											
	лук репчатый	11.90	10.00											
	бульон	4.50	4.50											
290//201	Птица, тушенная в соусе			80/20	10.49	10.49	3.16	149.40	570.20	154.04	27.29	14.57	71.10	0.63
	курица	196.20	135.00											
	масло растительное	3.60	3.60											
331//201	соус сметанный с томатом	45.00	45.00											
	сметана	11.250	11.250											
	мука пшеничная	3.38	3.38											
	вода	33.75	33.75											
	томатное пюре	4.50	4.50											
302//201	Каша рассыпчатая гречневая			150	8.60	6.09	38.64	243.75	583.46	259.62	14.82	135.83	203.93	4.56
	масло сливочное	5.25	5.25											
171//201	каши гречневая	145.50	145.50											
	крупа гречневая	64.57	64.57											
	масло сливочное	9.09	9.09											
388//201	Напиток из плодов шиповника			200	0.68	0.28	20.76	88.20	2.34	10.34	21.34	3.44	3.44	0.63
	Плоды шиповника сушеные	20.00	20.00											
	сахар	20.00	20											
	вода	200.00	200											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			20	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	ИТОГО за обед				27.87	27.39	120.79	852.87	1801.35	877.74	216.40	462.85	375.50	7.81
	Полдник													
389//201	Сок виноградный			200	0.60	0.40	32.60	136.40	32.00	300.00	40.00	18.00	24.00	0.80
	сок виноградный	200.00	200.00											
424//201	Булочка домашняя			50	3.64	6.26	21.96	159.00	105.40	52.60	9.90	13.70	35.00	0.65
	мука пшеничная	41.45	41.45											
	мука пшеничная на подпыл	1.32	1.32											
	сахар	9.22	9.22											
	маргарин	9.71	9.71											
	маргарин для смазки	1.29	1.29											
	соль	0.45	0.45											
	дрожжи	0.29	0.29											
	Итого за полдник				4.24	6.66	54.56	295.40	137.40	352.60	49.90	31.70	59.00	1.45
	ВСЕГО за день				54.97	56.91	274.34	1841.25	2699.84	1703.63	593.11	581.91	855.70	12.17

Неделя: **вторая. Четверг**
Сезон: весна
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порци н	Пищевые			Энерг ет ическ л	Химический состав					
		3	4		(г)				Na	K	Ca	Mg	P	Fe
					Б	Ж	У							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетто											
171//20	Каша гречневая рассыпчатая с			150/10	8.33	8.99	46.91	301.18	536.35	252.08	25.12	132.25	197.98	4.48
	крупя гречневая	71.00	71.00											
	масло сливочное	10.00	10.00											
	сахар	10.00	10.00											
	соль	0.001	0.001											
379//20	Кофейный напиток с молоком			180	2.85	2.41	14.35	90.54	45.11	131.71	113.20	12.60	81.00	0.12
	кофейный напиток	4.50	4.50											
	вода	108.00	108.00											
	сахар	18.00	18.00											
	молоко	90.00	90.00											
210//20	Омлет натуральный			75	6.97	12.41	1.32	144.82	248.40	132.60	68.72	10.76	150.52	1.76
	яйцо	51.72	51.72											
	молоко	19.39	19.39											
	масло сливочное	9.05	9.05											
	соль	0.02	0.02											
3//2017	Бутерброд с сыром			30/15	5.22	7.47	13.35	141.30	244.71	38.34	125.28	8.51	86.40	0.44
	сыр российский	14.40	13.50											
	масло сливочное	4.50	4.50											
	хлеб	27.00	27.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			40	2.24	0.48	19.76	92.80	174.40	62.40	9.60	9.60	42.40	1.28
389//20	Сок фруктовый (шт.)		200	200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80
	Сок яблочный	200.00	200.00											
	ИТОГО за завтрак				26.61	31.76	115.89	855.44	1260.97	857.13	355.92	181.72	572.30	10.88
	Обед													
24//201	Салат из свеклы с черносливом			80	0.88	4.89	3.65	62.16	63.64	196.90	14.19	13.96	24.08	0.61
	свекла	85.00	76.00											
	чернослив	5.00	5.00											
	масло растительное	4.80	4.80											
99//201	Суп из овощей			250	1.59	4.99	9.15	95.25	597.25	384.10	34.85	20.75	49.28	0.78
	капуста б/к	25.00	20.00											
	картофель	66.75	50.00											
	морковь	12.50	10.00											
	лук репчатый	12.00	10.00											
	горошек зеленый консервированный	11.50	7.50											
	масло растительное	5.00	5.00											
	вода/бульон	187.50	187.50											
1.4.2.2	Сметана 20%			10	0.25	2.00	0.35	20.50	11.00	8.50	1.00	48.25	102.00	5.65
294//20	Котлеты рубленные из птицы			100	14.27	13.71	13.32	234.00	1929.76	168.91	48.91	18.16	65.45	2.96
	куриная грудка	138.60	66.60											
	хлеб	16.20	16.20											
	молоко	23.40	23.40											
	соль	0.002	0.002											
	масло подсолнечн	5.40	5.40											
	масло сливочное	9.00	9.00											
	сухари панировочные	9.00	9.00											
331//20	Соус сметанный			30	0.88	2.50	3.51	40.05	79.15	52.21	14.62	4.90	14.69	0.20
	сметана	12.50	12.50											
	мука пшеничная	3.75	3.75											
	вода	37.50	37.50											
	томатное пюре	5.00	5.00											
203//20	Макаронные изделия отварные с			150	5.46	5.79	30.46	195.71	253.43	37.29	12.14	8.14	37.57	0.81
	макаронные изделия	142.86	142.86											
	масло сливочное	7.14	7.14											
389//20	Напиток из яблук и апельсина			200	1.00	0.00	20.20	84.80	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80
	апельсины	7.5	7.5											
	яблоки	7.5	7.5											
	вода	200	200											
	сахар	15.00	15.00											
6.1.3.2.	Батон нарезной			50	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	ИТОГО за обед				28.16	32.85	112.51	866.82	3169.08	1119.29	140.29	129.27	349.78	15.05
	Полдник													
385//20	Молоко кипяченое			200	5.80	5.00	9.60	107.00	100.00	292.00	240.00	28.00	180.00	0.20
	молоко	211.00	200.00											
406//20	Пирожки сдобные печеные из			75	4.10	3.74	42.40	219.75	130.10	88.65	14.89	15.29	41.95	1.04
	яйцо для смазки пирожков	1.50	1.50											
	мука на подпыл	1.61	1.61											
	жир для смазки листов	0.25	0.25											
	джем	31.25	31.25											
405//20	тесто дрожжевое	53.75	53.75											
	мука пшеничная	34.02	34.02											
	сахар	2.37	2.37											
	масло сливочное	1.02	1.02											
	яйцо (меланж)	0.00	0.00											
	соль	0.54	0.54											
	вода	16.13	16.13											
	дрожжи	1.02	1.02											
	Итого за полдник				9.90	8.74	52.00	326.75	230.10	380.65	254.89	43.29	221.95	1.24
	ВСЕГО за день				63.67	73.36	260.19	1964.21	4648.14	2117.07	737.11	346.27	1130.02	24.37

Неделя: **вторая**
Сезон: **весна**
Возрастная категория: **младшие 7-11 лет**
День: **пятница**

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
		Брутто	Нетто		(г)				Na	K	Ca	Mg	P	Fe
					Б	Ж	У							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	Брутто	Нетто											
1/2017	Бутерброд с маслом сливочным			10/25	2.07	6.55	13.03	119.00	132.30	27.04	7.35	3.68	19.69	0.31
	масло сливочное	9	9											
	хлеб	26	26											
182/2017	Каша рисовая жидкая молочная, с			150/7,5	4.00	2.77	34.51	179.46	287.61	140.21	102.09	24.02	107.79	0.38
	крупа рисовая	23.25	23.25											
	вода	56.25	56.25											
	молоко	75.00	75.00											
	соль	0.01	0.01											
	сахар	7.50	7.50											
	масло сливочное	7.50	7.50	7.5	0.06	5.44	0.10	49.50	1.13	2.25	1.80	0.00	2.25	0.02
15/2017	Сыр (порциями)			10	2.32	2.95	0.00	36.00	81.00	8.80	88.00	3.50	50.00	0.10
	сыр российский	10.67	10.00											
338/2017	Фрукт сезонного значения			150	0.40	0.30	10.30	47.00	14.00	155.00	19.00	12.00	16.00	2.30
	яблоки	150.00	150.00											
382/2017	Какао с молоком			180	3.67	3.19	15.82	106.74	55.30	194.71	137.00	19.21	112.10	0.43
	какао-порошок	3.60	3.60											
	молоко	90.00	90.00											
	вода	99.00	99.00											
	сахар	18.00	18.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	1.40	0.30	12.35	58.00	109.00	39.00	6.00	6.00	26.50	0.80
	хлеб ржаной	25.00	25.00											
	ИТОГО за завтрак				13.92	21.50	86.11	595.70	680.34	567.01	361.24	68.41	334.33	4.34
	Обед													
37/2017	Салат картофельный с огурцами			90	0.60	4.81	1.88	53.28	67.21	105.90	17.86	10.55	31.67	0.46
	огурцы соленые	28.00	22.40											
	морковь	11.04	8.80											
	масло растительное	4.00	4.00											
	<i>Салат картофельный</i>													
	картофель	52.67	38.30											
	лук репчатый	9.21	7.75											
82/2017	Борщ с капустой и картофелем			250	1.80	4.92	10.93	103.75	606.13	385.30	49.73	26.13	54.60	1.23
	свекла	50	40											
	капуста свежая	25	20											
	картофель	27	20											
	морковь	13	10											
	петрушка (корень)	3	3											
	лук репчатый	12	10											
	томатное пюре	8	8											
	масло растительное	5	5											
	сахар	3	3											
	бульон/вода	200	200											
1.4.2.2	Сметана 20%			12	0.30	2.40	0.42	24.60	13.20	10.20	1.20	57.90	122.40	6.78
268/2017	Биточки из говядины			100	14.85	21.78	12.89	309.60	129.02	177.23	38.83	50.20	169.92	2.52
	говядина	90.00	66.60											
	хлеб пшеничный	77.40	66.60											
	вода	16.20	16.20											
	сухари	9.00	9.00											
	масло растительное	9.00	9.00											
	Соус красный основной			30										
	томатная паста	7.00	7.00											
	мука	3.00	3.00											
	вода	25.00	25.00											
	масло сливочное	3.00	3.00											
	соль	1.00	1.00											
	сахар	1.00	1.00											
128/2017	Картофельное пюре с яйцом и маслом сливочным			150	3.79	9.50	17.21	174.55	166.46	615.75	43.15	26.85	94.85	1.13
	картофель	159.55	120.00											
	молоко	21.82	20.45											
	масло сливочное	4.09	4.09											
	яйцо	6.82	6.82											
	масло растительное	6.82	6.82											
	масло сливочное	6.82	6.82											
	соль	0.014	0.014											
349/2017	Компот из сухофруктов			200	0.66	0.09	6.40	132.80	7.84	229.80	32.48	3.49	23.44	0.70
	сухофрукты	20.00	50.00											
	сахар	20.00	20.00											
	кислота лимонная	0.20	0.20											
	вода	200.00	200.00											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			50	3.04	1.12	20.56	104.80	171.20	36.80	8.00	4.80	25.60	0.48
	батон нарезной	40.00	40.00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1.68	0.36	14.82	69.60	130.80	46.80	7.20	7.20	31.80	0.96
	хлеб ржаной	30.00	30.00											
	ИТОГО за обед				26.97	40.31	90.05	951.62	1242.25	1675.40	199.78	200.88	558.23	14.65
	Полдник													
389/2017	Сок абрикосовый			200	1.00	0.00	25.40	105.60	4.00	490.00	40.00	20.00	36.00	0.40
	Сок абрикосовый	200.00	200.00											
410/2017	Ватрушка с творогом			60	7.68	4.57	24.32	168.33	162.50	70.67	42.33	18.00	75.17	0.75
	мука на подпыл	1.39	1.39											
	меланж для смазки ватрушек	1.20	1.20											
	жир для смазки ватрушек	0.20	0.20											
405/2017	тесто дрожжевое	46.40	46.40											
	мука пшеничная	29.74	29.74											
	сахар	1.58	1.58											
	масло сливочное	1.35	1.35											
	яйцо (меланж)	1.58	1.58											
	соль	0.46	0.46											
	дрожжи	0.88	0.88											
468/2017	фари творожный	24.00	24.00											
	творог	21.96	21.74											
	яйцо	0.96	0.96											
	сахар	1.20	1.20											
	мука пшеничная	0.96	0.96											
	ванилин	0.01	0.002											
	Итого за полдник				8.68	4.57	49.72	273.93	166.50	560.67	82.33	38.00	111.17	1.15
	ВСЕГО за день				47.26	63.42	225.88	1785.26	2008.08	2794.27	555.35	303.78	953.73	20.03