"Согласовано"
Директор ГБУ "ОЦДМО "Жемчужина"
_____
"24" июня 2026 г.

"Утверждаю "
Генеральный директор ООО " Новый уровень "
_____ А.А. Старожилов
"24" июня 2026 г.

с диагнозом непереносимость лактозы
для ГБУ "ОЦДМО "Жемчужина"
возрастная категория от 12 лет и старше
2026 г

	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
01 день															
Завтрак															
1	Каша овсяная БЕЗ ЛАКТОЗНАЯ 1/250	1511	250	8,063	5,969	35,994	229,944	0,169			1,200	27,229	123,566	49,603	1,392
2	Яйцо вареное шт 1/50	11	50	6,350	5,750	0,350	78,550	0,035		0,125	1,000	27,500	96,000	6,000	1,250
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Чай заварной с сахаром 1/250	1675	250	0,150	0,038	18,802	76,151	0,001	0,075	0,000		15,660	6,188	5,830	0,674
Итого:			**600**	**17,563**	**12,257**	**81,146**	**505,145**	**0,409**	**0,075**	**0,125**	**2,295**	**70,451**	**225,818**	**81,933**	**5,116**
Обед															
1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100	182	100	0,676	5,142	3,432	62,710	0,041	12,900	0,010	2,399	18,120	24,710	15,920	0,445
2	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне 1/250	1439	250	5,082	6,182	13,516	130,027	0,061	18,568	0,215	1,400	55,903	54,667	27,375	1,477
3	Мясо свинины тушеное 1/130	1810	130	21,444	25,863	4,210	335,383	0,693	1,800	0,240	2,322	22,920	157,872	28,000	1,477
4	Каша гречневая 1/180 /гарнир/	1680	180	8,190	7,869	42,840	274,938	0,271			6,962	24,894	189,094	127,656	4,275
5	Компот из сухофруктов 1/200	145	200	1,000	0,080	22,600	95,120	0,020	0,800		1,100	42,110	30,406	23,700	0,678
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			**940**	**41,192**	**45,935**	**128,198**	**1 090,979**	**1,329**	**34,068**	**0,465**	**15,178**	**177,197**	**534,401**	**261,851**	**11,592**
Полдник															
1	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/150-200	-/-	200	0,800		19,600	81,600	0,060	2,000		0,040	0,003	2,200	0,002	4,400
3	Сок фруктовый 0,2 в инд уп. (Б)	-/-	200			22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого:			**480**	**9,608**	**10,189**	**104,824**	**549,431**	**0,253**	**3,800**	**0,053**	**3,364**	**37,542**	**106,529**	**23,207**	**8,404**
Ужин															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,635	5,090	6,975	80,250	0,033	36,750	0,300	2,340	44,305	33,425	18,610	0,601
2	Тефтеля куриная в соусе 1/100/50	1830	150	19,775	14,943	18,115	286,045	0,117	3,325	0,080	1,997	27,565	177,366	80,378	1,653
3	Картофель отварной 1/180	1711	180	3,600	7,014	29,340	194,883	0,216	36,000		2,952	27,936	106,425	41,994	1,698
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
5	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Итого:			**685**	**28,175**	**27,582**	**92,621**	**731,425**	**0,591**	**78,135**	**0,380**	**7,394**	**114,307**	**323,330**	**166,746**	**6,313**
2 Ужин															
1	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			**230**	**5,720**	**5,311**	**64,841**	**330,041**	**0,104**	**0,060**	**0,000**		**33,238**	**72,150**	**28,664**	**1,650**
Всего:				**102,258**	**101,275**	**471,629**	**3 207,021**	**2,687**	**116,137**	**1,024**	**28,231**	**432,734**	**1 262,227**	**562,401**	**33,074**
02 день															
Завтрак															
1	Каша манная БЕЗ ЛАКТОЗНАЯ с маслом 1/250	1911	250	6,788	4,319	39,144	222,594	4,200			0,450	13,729	26,066	6,628	0,342
2	Бутерброд с запеченной куриной грудкой и свежим огурцом 20/25/1	ТТК №618	55	9,912	6,163	10,848	138,510	0,109	0,910	0,001	0,331	5,432	62,036	39,467	1,249
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Чай заварной с сахаром 1/250	1675	250	0,150	0,038	18,802	76,151	0,001	0,075	0,000		15,660	6,188	5,830	0,674

1	Винегрет овощной 1/100	462	100	1,441	5,171	9,290	89,465	0,058	11,790	0,312	2,343	26,398	47,386	21,592	0,958
2	Рассольник Ленинградский на бульоне 1/250	1438	250	5,772	6,352	18,651	154,857	0,098	12,843	0,222	1,750	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Гуляш мясной 1/130	123	130	21,447	24,030	4,760	321,095	0,683	0,650		1,524	18,603	149,255	22,146	1,351
4	Картофель отварной 1/180	1711	180	3,600	7,014	29,340	194,883	0,216	36,000		2,952	27,936	106,425	41,994	1,698
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160		14,020	56,720	0,012	2,000		0,120	13,360	4,006	3,800	0,138
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			**940**	**37,220**	**43,366**	**117,660**	**1 009,821**	**1,310**	**63,282**	**0,534**	**9,685**	**142,810**	**470,536**	**156,677**	**8,744**
Полдник															
1	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/150-200	-/-	200	0,800		19,600	81,600	0,060	2,000		0,040	0,003	2,200	0,002	4,400
3	Сок фруктовый 0,2 в инд уп. (Б)	-/-	200			22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого:			**480**	**9,608**	**10,189**	**104,824**	**549,431**	**0,253**	**3,800**	**0,053**	**3,364**	**37,542**	**106,529**	**23,207**	**8,404**
Ужин															
1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/100	1114	100	0,782	5,106	2,927	60,788	0,028	2,702	0,010	2,230	19,754	23,896	12,958	0,353
2	Биточек куриный 1/100	1745	100	19,510	17,137	17,836	303,615	0,139	2,392		2,840	13,964	125,550	69,828	1,837
3	Рагу из овощей 1/200	0495	200	3,739	10,008	25,475	206,932	0,166	44,086	0,720	4,569	63,962	104,982	48,319	1,780
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
5	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Итого:			**655**	**27,196**	**32,787**	**84,429**	**741,581**	**0,558**	**51,240**	**0,730**	**9,744**	**112,180**	**260,542**	**156,869**	**6,330**
2 Ужин															
1	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			**230**	**5,720**	**5,311**	**64,841**	**330,041**	**0,104**	**0,060**	**0,000**		**33,238**	**72,150**	**28,664**	**1,650**
Всего:				**99,594**	**102,674**	**466,548**	**3 188,629**	**6,740**	**119,367**	**1,318**	**23,669**	**360,654**	**1 004,110**	**437,842**	**29,193**
03 день															
Завтрак															
1	Каша гречневая на БЕЗЛАКТОЗНОМ молоке1/250	3526	250	9,688	4,969	45,244	264,444	0,215			3,325	19,569	149,941	101,338	3,406
2	Яйцо вареное шт 1/50	11	50	6,350	5,750	0,350	78,550	0,035		0,125	1,000	27,500	96,000	6,000	1,250
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Чай заварной с сахаром 1/250	1675	250	0,150	0,038	18,802	76,151	0,001	0,075	0,000		15,660	6,188	5,830	0,674
Итого:			**600**	**19,188**	**11,257**	**90,396**	**539,645**	**0,456**	**0,075**	**0,125**	**4,420**	**62,791**	**252,193**	**133,668**	**7,131**
Обед															
1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/100	1752	100	1,542	5,096	6,320	77,316	0,029	34,422	0,002	2,282	43,535	29,760	15,340	0,548
2	Суп овощной с курицей 1/250	1296	250	6,640	6,835	12,355	137,493	0,112	21,438	0,223	1,389	54,228	93,854	31,005	1,311
3	Биточек рубленный с соусом 100/30	1444	130	18,750	23,771	14,818	348,211	0,515	1,173	0,011	2,979	24,385	126,330	28,474	2,267
4	Макароны отварные с овощами 1/180	1902	180	6,075	4,412	37,353	213,422	0,119	5,099	0,378	1,522	41,258	80,009	23,013	1,190
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		23,220	94,860	0,030				20,910	19,356	8,200	0,488
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			**940**	**38,302**	**40,914**	**135,666**	**1 064,102**	**1,049**	**62,131**	**0,615**	**9,168**	**197,566**	**426,960**	**145,232**	**9,044**
Полдник															
1	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/150-200	-/-	200	0,800		19,600	81,600	0,060	2,000		0,040	0,003	2,200	0,002	4,400
3	Сок фруктовый 0,2 в инд уп. (Б)	-/-	200			22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого:			**480**	**9,608**	**10,189**	**104,824**	**549,431**	**0,253**	**3,800**	**0,053**	**3,364**	**37,542**	**106,529**	**23,207**	**8,404**
Ужин															
1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/100	181	100	0,570	5,185	3,990	64,905	0,057	23,750	0,010	2,580	16,980	25,450	19,220	0,599
2	Жаркое по-домашнему с курицей 1/300	1702	300	26,249	20,126	43,964	461,987	0,375	53,476	0,480	3,192	61,362	313,471	140,796	3,813
3	Чай ягодный 1/200	1645	200	0,200	0,020	13,543	55,154	0,009	1,540	0,000	0,090	13,512	6,301	4,926	0,441
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Итого:			**650**	**30,019**	**25,831**	**87,497**	**702,546**	**0,646**	**78,766**	**0,490**	**5,957**	**91,917**	**345,287**	**185,442**	**6,653**
2 Ужин															
1	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			**230**	**5,720**	**5,311**	**64,841**	**330,041**	**0,104**	**0,060**	**0,000**		**33,238**	**72,150**	**28,664**	**1,650**

Всего:			**102,837**	**93,502**	**483,224**	**3 185,765**	**2,508**	**144,831**	**1,284**	**22,909**	**423,054**	**1 203,118**	**516,213**	**32,881**
04 день														
Завтрак														
1 Каша ячневая на БЕЗЛАКТОЗНОМ молоке 1/250	5638	250	6,938	4,281	38,619	220,756	0,101			0,563	39,569	129,566	20,088	0,731
2 Яйцо вареное шт 1/50	11	50	6,350	5,750	0,350	78,550	0,035		0,125	1,000	27,500	96,000	6,000	1,250
3 Чай заварной с сахаром 1/250	1675	250	0,150	0,038	18,802	76,151	0,001	0,075	0,000		15,660	6,188	5,830	0,674
4 Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Итого:		**600**	**16,438**	**10,570**	**83,771**	**495,958**	**0,342**	**0,075**	**0,125**	**1,658**	**82,791**	**231,818**	**52,418**	**4,456**
Обед														
1 Салат из свежей капусты с кукурузой 1/100	1819	100	1,710	5,075	7,710	83,355	0,030	32,768	0,200	2,310	44,875	34,135	17,190	0,506
2 Суп рыбный 1/250	339	250	8,754	3,326	28,455	178,771	0,701	21,658	0,203	1,455	48,003	155,466	44,518	1,611
3 Мясо свинины тушеное 1/130	1810	130	21,444	25,863	4,210	335,383	0,693	1,800	0,240	2,322	22,920	157,872	28,000	1,477
4 Макароны отварные 1/180	1669	180	8,218	7,163	55,077	317,646	0,134			4,431	21,638	70,097	13,039	1,317
5 Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		23,220	94,860	0,030				20,910	19,356	8,200	0,488
6 Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:		**940**	**45,421**	**42,227**	**160,272**	**1 202,815**	**1,832**	**56,226**	**0,643**	**11,514**	**171,595**	**514,578**	**150,147**	**8,639**
Полдник														
1 Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
2 Сок фруктовый 0,2 в инд уп. (Б)	-/-	200			22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/150-200	-/-	200	0,800		19,600	81,600	0,060	2,000		0,040	0,003	2,200	0,002	4,400
Итого:		**480**	**9,608**	**10,189**	**104,824**	**549,431**	**0,253**	**3,800**	**0,053**	**3,364**	**37,542**	**106,529**	**23,207**	**8,404**
Ужин														
1 Салат из свежих овощей с маслом 1/100	1593	100	1,244	5,117	5,683	73,753	0,045	62,710	0,006	2,442	30,460	26,270	15,509	0,544
2 Гуляш из курицы 1/130	1716	130	22,878	17,480	3,784	263,970	0,077	2,276		1,705	15,795	163,763	81,549	1,450
3 Каша гречневая 1/180 /гарнир/	1680	180	8,190	7,869	42,840	274,938	0,271			6,962	24,894	189,094	127,656	4,275
4 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
5 Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Итого:		**665**	**35,476**	**31,001**	**90,498**	**782,906**	**0,618**	**67,046**	**0,006**	**11,213**	**85,649**	**385,241**	**250,478**	**8,629**
2 Ужин														
1 Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
2 Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:		**230**	**5,720**	**5,311**	**64,841**	**330,041**	**0,104**	**0,060**	**0,000**		**33,238**	**72,150**	**28,664**	**1,650**
Всего:			**112,663**	**99,298**	**504,205**	**3 361,151**	**3,149**	**127,207**	**0,828**	**27,749**	**410,816**	**1 310,316**	**504,914**	**31,777**
05 день														
Завтрак														
1 Суп молочный на БЕЗЛОКТОЗНОМ МОЛОКЕ 1/250	1802	250	5,863	9,431	28,774	223,426	0,043		0,030	0,600	16,119	24,941	5,368	0,471
2 Яйцо вареное шт 1/50	11	50	6,350	5,750	0,350	78,550	0,035		0,125	1,000	27,500	96,000	6,000	1,250
3 Бутерброд с запеченной куриной грудкой и свежим огурцом 20/25/1(	ТТК №618	55	9,912	6,163	10,848	138,510	0,109	0,910	0,001	0,331	5,432	62,036	39,467	1,249
4 Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5 Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:		**605**	**25,244**	**21,875**	**78,014**	**609,907**	**0,393**	**0,970**	**0,156**	**2,026**	**61,552**	**187,992**	**75,999**	**5,300**
Обед														
1 Салат из свежей капусты с помидорами 1/100	1171	100	1,432	5,126	6,302	77,070	0,039	36,300	0,003	2,381	40,860	32,040	16,740	0,633
2 Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/250	1442	250	5,122	6,192	10,351	117,617	0,068	29,068	0,215	1,395	55,928	49,667	24,525	1,134
3 Плов с мясом 1/300	1692	300	26,016	32,039	70,907	676,046	0,929	3,600	0,480	6,096	72,366	433,667	128,838	3,271
4 Компот из сухофруктов 1/200	145	200	1,000	0,080	22,600	95,120	0,020	0,800		1,100	42,110	30,406	23,700	0,678
5 Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:		**930**	**38,370**	**44,237**	**151,760**	**1 158,653**	**1,300**	**69,768**	**0,697**	**11,968**	**224,514**	**623,431**	**233,003**	**8,957**
Полдник														
1 Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
2 Фрукты свежие по сезону (v)1/150-200	-/-	200	0,800		19,600	81,600	0,060	2,000		0,040	0,003	2,200	0,002	4,400
3 Сок фруктовый 0,2 в инд уп. (Б)	-/-	200			22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого:		**480**	**9,608**	**10,189**	**104,824**	**549,431**	**0,253**	**3,800**	**0,053**	**3,364**	**37,542**	**106,529**	**23,207**	**8,404**
Ужин														

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100	182	100	0,676	5,142	3,432	62,710	0,041	12,900	0,010	2,399	18,120	24,710	15,920	0,445
2	Ф Котлета рыбная 1/100	180	100	16,042	8,830	17,816	214,902	0,147	3,156	0,006	3,772	29,316	161,658	35,470	1,339
3	Картофель отварной 1/200	1711	200	4,000	7,793	32,600	216,537	0,240	40,000		3,280	31,040	118,250	46,660	1,887
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
5	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Итого:			**655**	**23,883**	**22,301**	**92,039**	**664,395**	**0,653**	**58,116**	**0,016**	**9,556**	**92,977**	**310,732**	**123,814**	**6,032**
2 Ужин															
1	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
2	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			**230**	**5,720**	**5,311**	**64,841**	**330,041**	**0,104**	**0,060**	**0,000**		**33,238**	**72,150**	**28,664**	**1,650**
Всего:				**102,826**	**103,913**	**491,478**	**3 312,428**	**2,703**	**132,714**	**0,923**	**26,913**	**449,822**	**1 300,833**	**484,687**	**30,342**
06 день															
Завтрак															
1	Каша рисовая на БЕЗЛАКТОЗНОМ молоке 1/250	1611	250	5,850	4,094	40,494	222,219	0,128			0,300	22,729	123,566	44,728	0,829
2	Бутерброд с запеченной куриной грудкой и свежим огурцом 20/25/1	ТТК №618	55	9,912	6,163	10,848	138,510	0,109	0,910	0,001	0,331	5,432	62,036	39,467	1,249
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			**555**	**18,882**	**10,787**	**89,384**	**530,150**	**0,442**	**0,970**	**0,001**	**0,726**	**40,662**	**190,617**	**109,359**	**4,408**
Обед															
1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682	100	1,423	5,090	8,348	84,891	0,019	9,486		2,295	37,674	41,315	21,023	1,348
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/250/10	1764	260	10,078	8,436	27,284	225,370	0,296	11,553	0,207	2,568	53,986	108,461	46,900	2,837
3	Биточек из говядины и мяса птицы 1/100	1439	100	21,170	19,032	19,190	332,723	0,145	2,185		2,909	15,114	133,025	64,998	2,297
4	Рагу из овощей 1/200	0495	200	3,739	10,008	25,475	206,932	0,166	44,086	0,720	4,569	63,962	104,982	48,319	1,780
5	Кисель из ягод з/м 1/200	1158	200	0,168		20,388	82,224	0,012	2,000		0,120	16,110	10,166	3,700	0,138
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			**940**	**41,378**	**43,366**	**142,284**	**1 124,939**	**0,881**	**69,309**	**0,927**	**13,457**	**200,096**	**475,600**	**224,140**	**11,640**
Полдник															
1	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/150-200	-/-	200	0,800		19,600	81,600	0,060	2,000		0,040	0,003	2,200	0,002	4,400
3	Сок фруктовый 0,2 в инд уп. (Б)	-/-	200			22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого:			**480**	**9,608**	**10,189**	**104,824**	**549,431**	**0,253**	**3,800**	**0,053**	**3,364**	**37,542**	**106,529**	**23,207**	**8,404**
Ужин															
1	Салат из помидоров, огурцов и кукурузы 1/100	88	100	0,892	5,122	4,680	68,379	0,039	11,996	0,008	2,372	22,885	27,665	15,495	0,390
2	Курица запеченная 1/130	1434	130	35,747	21,252	0,324	335,552	0,122	0,015	0,074	0,812	29,660	272,700	38,640	1,886
3	Рис отварной 1/150	1700	150	3,728	5,770	40,950	230,638	0,179			2,730	40,020	173,334	64,230	1,150
4	Чай ягодный 1/200	1645	200	0,200	0,020	13,543	55,154	0,009	1,540	0,000	0,090	13,512	6,301	4,926	0,441
5	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Итого:			**630**	**43,566**	**32,664**	**85,496**	**810,222**	**0,554**	**13,551**	**0,082**	**6,099**	**106,140**	**480,065**	**143,791**	**5,666**
2 Ужин															
1	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			**230**	**5,720**	**5,311**	**64,841**	**330,041**	**0,104**	**0,060**	**0,000**		**33,238**	**72,150**	**28,664**	**1,650**
Всего:				**119,154**	**102,317**	**486,829**	**3 344,783**	**2,234**	**87,690**	**1,064**	**23,646**	**417,677**	**1 324,960**	**529,161**	**31,769**
07 день															
Завтрак															
1	Каша пшеничная на БЕЗЛАКТОЗНОМ молоке 1/250	9654	250	8,063	4,094	37,869	220,569	0,113			0,638	24,569	104,441	23,838	1,819
2	Яйцо вареное шт 1/50	11	50	6,350	5,750	0,350	78,550	0,035		0,125	1,000	27,500	96,000	6,000	1,250
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Чай заварной с сахаром 1/250	1675	250	0,150	0,038	18,802	76,151	0,001	0,075	0,000		15,660	6,188	5,830	0,674
Итого:			**600**	**17,563**	**10,382**	**83,021**	**495,770**	**0,353**	**0,075**	**0,125**	**1,733**	**67,791**	**206,693**	**56,168**	**5,543**
Обед															
1	Салат Зорька 1/100	1538	100	1,571	5,083	7,075	80,333	0,032	28,566	0,301	2,324	40,825	34,205	18,270	0,515
2	Суп картофельный с вермишелью и курицей 1/250	3398	250	9,128	6,632	18,715	171,058	0,117	11,553	0,212	1,620	35,768	102,659	28,665	1,280
3	Фрикаделька мясная 1/100	1737	100	17,543	17,281	18,526	299,805	0,574	1,150		0,942	14,016	108,300	23,610	1,699
4	Макароны отварные 1/180	1669	180	8,218	7,163	55,077	317,646	0,134			4,431	21,638	70,097	13,039	1,317

5	Компот из яблок и ягод з/м 1/200	1448	200	0,134		14,533	58,669	0,010	0,976		0,052	10,510	1,799	2,620	0,465
6	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			**920**	**41,995**	**37,059**	**160,725**	**1 144,411**	**1,152**	**42,245**	**0,513**	**10,383**	**136,019**	**394,724**	**129,504**	**8,876**
Полдник															
1	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/150-200	-/-	200	0,800		19,600	81,600	0,060	2,000		0,040	0,003	2,200	0,002	4,400
3	Сок фруктовый 0,2 в инд уп. (Б)	-/-	200			22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого:			**480**	**9,608**	**10,189**	**104,824**	**549,431**	**0,253**	**3,800**	**0,053**	**3,364**	**37,542**	**106,529**	**23,207**	**8,404**
Ужин															
1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/100	181	100	0,570	5,185	3,990	64,905	0,057	23,750	0,010	2,580	16,980	25,450	19,220	0,599
2	Филе рыбное запеченное 1/100 (ф)	37	100	18,455	8,222	3,888	163,365	0,098	2,910	0,034	4,542	45,950	232,980	26,660	1,077
3	Картофель отварной 1/200	1711	200	4,000	7,793	32,600	216,537	0,240	40,000		3,280	31,040	118,250	46,660	1,887
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
5	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Итого:			**655**	**26,190**	**21,735**	**78,670**	**615,053**	**0,621**	**68,720**	**0,044**	**10,507**	**108,471**	**382,795**	**118,304**	**5,923**
2 Ужин															
1	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			**230**	**5,720**	**5,311**	**64,841**	**330,041**	**0,104**	**0,060**	**0,000**		**33,238**	**72,150**	**28,664**	**1,650**
Всего:				**101,075**	**84,676**	**492,080**	**3 134,706**	**2,483**	**114,900**	**0,736**	**25,987**	**383,061**	**1 162,890**	**355,847**	**30,396**
08 день															
Завтрак															
1	Каша пшенная с БЕЗЛАКТОЗНЫМ молоком 1/250	1711	250	8,438	5,219	40,869	244,194	0,158			0,975	17,854	87,941	32,353	1,054
2	Бутерброд с запеченной куриной грудкой и свежим огурцом 20/25/1(	ТТК №618	55	9,912	6,163	10,848	138,510	0,109	0,910	0,001	0,331	5,432	62,036	39,467	1,249
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Чай заварной с сахаром 1/250	1675	250	0,150	0,038	18,802	76,151	0,001	0,075	0,000		15,660	6,188	5,830	0,674
Итого:			**605**	**21,499**	**11,920**	**96,519**	**579,355**	**0,472**	**0,985**	**0,001**	**1,401**	**39,009**	**156,229**	**98,150**	**4,777**
Обед															
1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	5,091	7,124	79,307	0,058	4,800	1,920	2,584	28,511	53,325	36,634	0,694
2	Суп картофельный с рисом и курицей 1/250	1449	250	6,515	5,415	17,985	146,733	0,128	11,658	0,208	1,394	38,528	109,804	37,030	1,328
3	Рагу овощное с мясом 1/300	1731	300	24,795	25,851	36,456	477,663	0,841	68,163	0,720	3,182	94,887	268,523	80,760	3,459
4	Компот из сухофруктов 1/200	145	200	1,000	0,080	22,600	95,120	0,020	0,800		1,100	42,110	30,406	23,700	0,678
5	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			**930**	**38,358**	**37,237**	**125,765**	**991,623**	**1,291**	**85,421**	**2,848**	**9,257**	**217,286**	**539,709**	**217,324**	**9,399**
Полдник															
1	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/150-200	-/-	200	0,800		19,600	81,600	0,060	2,000		0,040	0,003	2,200	0,002	4,400
3	Сок фруктовый 0,2 в инд уп. (Б)	-/-	200			22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого:			**480**	**9,608**	**10,189**	**104,824**	**549,431**	**0,253**	**3,800**	**0,053**	**3,364**	**37,542**	**106,529**	**23,207**	**8,404**
Ужин															
1	Салат из свежей капусты с помидорами 1/100	1171	100	1,432	5,126	6,302	77,070	0,039	36,300	0,003	2,381	40,860	32,040	16,740	0,633
2	Филе куриное запеченное в яйце 1/120	1011	120	28,090	24,727	4,995	354,880	0,102	2,100	0,025	3,587	26,710	207,140	94,840	2,138
3	Рис отварной с овощами 1/180	0300	180	4,326	8,220	38,607	245,713	0,183	3,388	0,332	0,554	57,879	176,663	66,011	1,267
4	Чай ягодный 1/200	1645	200	0,200	0,020	13,543	55,154	0,009	1,540	0,000	0,090	13,512	6,301	4,926	0,441
5	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Итого:			**650**	**37,048**	**38,593**	**89,446**	**853,317**	**0,537**	**43,328**	**0,360**	**6,707**	**139,023**	**422,209**	**203,017**	**6,279**
2 Ужин															
1	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			**230**	**5,720**	**5,311**	**64,841**	**330,041**	**0,104**	**0,060**	**0,000**		**33,238**	**72,150**	**28,664**	**1,650**
Всего:				**112,234**	**103,250**	**481,395**	**3 303,767**	**2,658**	**133,593**	**3,263**	**20,728**	**466,097**	**1 296,825**	**570,362**	**30,509**
09 день															
Завтрак															
1	Каша Дружба на БЕЗЛАКТОЗНОМ молоке (3 крупы) 1/250	6512	250	7,450	4,656	39,369	229,181	0,149			1,256	20,444	108,316	51,213	1,494

2	Яйцо вареное шт 1/50	11	50	6,350	5,750	0,350	78,550	0,035		0,125	1,000	27,500	96,000	6,000	1,250
3	Бутерброд с запеченной куриной грудкой и свежим огурцом 20/25/1	ТТК №618	55	9,912	6,163	10,848	138,510	0,109	0,910	0,001	0,331	5,432	62,036	39,467	1,249
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			**605**	**26,832**	**17,100**	**88,609**	**615,662**	**0,498**	**0,970**	**0,126**	**2,682**	**65,877**	**271,367**	**121,844**	**6,323**
Обед															
1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/100	1114	100	0,782	5,106	2,927	60,788	0,028	2,702	0,010	2,230	19,754	23,896	12,958	0,353
2	Рассольник Ленинградский на бульоне 1/250	1438	250	5,772	6,352	18,651	154,857	0,098	12,843	0,222	1,750	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Котлеты домашние с томатным соусом 100/30	672	130	17,481	22,026	21,417	353,822	0,557	1,123	0,011	2,884	22,678	111,272	24,584	1,710
4	Каша гречневая 1/180 /гарнир/	1680	180	8,190	7,869	42,840	274,938	0,271			6,962	24,894	189,094	127,656	4,275
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160		14,020	56,720	0,012	2,000		0,120	13,360	4,006	3,800	0,138
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			**940**	**37,186**	**42,152**	**141,454**	**1 093,926**	**1,209**	**18,667**	**0,243**	**14,942**	**137,198**	**491,731**	**236,143**	**11,075**
Полдник															
1	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/150-200	-/-	200	0,800		19,600	81,600	0,060	2,000		0,040	0,003	2,200	0,002	4,400
3	Сок фруктовый 0,2 в инд уп. (Б)	-/-	200			22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого:			**480**	**9,608**	**10,189**	**104,824**	**549,431**	**0,253**	**3,800**	**0,053**	**3,364**	**37,542**	**106,529**	**23,207**	**8,404**
Ужин															
1	Салат из свеклы с яблоками 1/100	771	100	1,228	5,072	8,692	85,322	0,021	9,650		2,317	33,345	35,470	18,740	1,526
2	Ф Фрикаделька рыбная 1/100	180	100	16,042	4,834	17,816	178,938	0,147	3,156	0,006	2,012	62,436	168,408	37,450	1,600
3	Картофель тушеный с овощами 1/200	1699	200	3,600	10,670	29,290	227,590	0,217	34,000	0,400	4,710	34,660	114,501	49,140	1,833
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:			**655**	**24,035**	**21,111**	**93,989**	**662,096**	**0,610**	**48,866**	**0,406**	**9,143**	**144,942**	**324,493**	**131,094**	**7,320**
2 Ужин															
1	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			**230**	**5,720**	**5,311**	**64,841**	**330,041**	**0,104**	**0,060**	**0,000**		**33,238**	**72,150**	**28,664**	**1,650**
Всего:				**103,380**	**95,863**	**493,717**	**3 251,156**	**2,675**	**72,363**	**0,829**	**30,131**	**418,797**	**1 266,270**	**540,952**	**34,771**
10 день															
Завтрак															
1	Каша овсяная на БЕЗЛАКТОЗНОМ молоке 1/250	1511	250	8,063	5,969	35,994	229,944	0,169			1,200	27,229	123,566	49,603	1,392
2	Яйцо вареное шт 1/50	11	50	6,350	5,750	0,350	78,550	0,035		0,125	1,000	27,500	96,000	6,000	1,250
3	Бутерброд с запеченной куриной грудкой и свежим огурцом 20/25/1	ТТК №618	55	9,912	6,163	10,848	138,510	0,109	0,910	0,001	0,331	5,432	62,036	39,467	1,249
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Чай заварной с сахаром 1/250	1675	250	0,150	0,038	18,802	76,151	0,001	0,075	0,000		15,660	6,188	5,830	0,674
Итого:			**655**	**27,474**	**18,420**	**91,994**	**643,655**	**0,519**	**0,985**	**0,126**	**2,626**	**75,884**	**287,854**	**121,400**	**6,365**
Обед															
1	Салат из моркови с кукурузой 1/100	1824	100	1,375	5,070	7,875	82,630	0,049	4,710	1,500	2,500	32,345	50,200	31,320	0,556
2	Уха 1/250	339	250	8,754	3,326	28,455	178,771	0,701	21,658	0,203	1,455	48,003	155,466	44,518	1,611
3	Тефтели из говядины со свининой в соусе 1/100	1305	100	14,196	15,190	14,531	251,617	0,377	1,603	0,048	1,568	22,269	128,077	26,959	1,436
4	Картофель отварной 1/200	1711	200	4,000	7,793	32,600	216,537	0,240	40,000		3,280	31,040	118,250	46,660	1,887
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		23,220	94,860	0,030				20,910	19,356	8,200	0,488
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			**930**	**33,620**	**32,179**	**148,281**	**1 017,215**	**1,641**	**67,970**	**1,751**	**9,799**	**167,817**	**549,000**	**196,857**	**9,218**
Полдник															
1	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/150-200	-/-	200	0,800		19,600	81,600	0,060	2,000		0,040	0,003	2,200	0,002	4,400
3	Сок фруктовый 0,2 в инд уп. (Б)	-/-	200			22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого:			**480**	**9,608**	**10,189**	**104,824**	**549,431**	**0,253**	**3,800**	**0,053**	**3,364**	**37,542**	**106,529**	**23,207**	**8,404**
Ужин															
1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/100	1752	100	1,542	5,096	6,320	77,316	0,029	34,422	0,002	2,282	43,535	29,760	15,340	0,548
2	Биточек куриный 1/100	1745	100	19,510	17,137	17,836	303,615	0,139	2,392		2,840	13,964	125,550	69,828	1,837

3	Макароны отварные 1/180	1669	180	8,218	7,163	55,077	317,646	0,134			4,431	21,638	70,097	13,039	1,317
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Чай ягодный 1/200	1645	200	0,200	0,020	13,543	55,154	0,009	1,540	0,000	0,090	13,512	6,301	4,926	0,441
Итого:			**630**	**32,470**	**29,917**	**118,776**	**874,231**	**0,517**	**38,354**	**0,003**	**9,739**	**92,711**	**231,773**	**123,633**	**5,942**
2 Ужин															
1	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			**230**	**5,720**	**5,311**	**64,841**	**330,041**	**0,104**	**0,060**	**0,000**		**33,238**	**72,150**	**28,664**	**1,650**
Всего:				**108,892**	**96,016**	**528,716**	**3 414,573**	**3,033**	**111,170**	**1,934**	**25,528**	**407,191**	**1 247,306**	**493,761**	**31,578**
11 день															
Завтрак															
1	Каша манная на БЕЗЛАКТОЗНОМ молоке 1/250	1911	250	6,788	4,319	39,144	222,594	4,200			0,450	13,729	26,066	6,628	0,342
2	Бутерброд с запеченной куриной грудкой и свежим огурцом 20/25/1(	ТТК №618	55	9,912	6,163	10,848	138,510	0,109	0,910	0,001	0,331	5,432	62,036	39,467	1,249
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Чай заварной с сахаром 1/250	1675	250	0,150	0,038	18,802	76,151	0,001	0,075	0,000		15,660	6,188	5,830	0,674
Итого:			**605**	**19,849**	**11,020**	**94,794**	**557,755**	**4,515**	**0,985**	**0,001**	**0,876**	**34,884**	**94,354**	**72,425**	**4,065**
Обед															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,635	5,090	6,975	80,250	0,033	36,750	0,300	2,340	44,305	33,425	18,610	0,601
2	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/250	1442	250	5,122	6,192	10,351	117,617	0,068	29,068	0,215	1,395	55,928	49,667	24,525	1,134
3	Гуляш мясной 1/130	123	130	21,447	24,030	4,760	321,095	0,683	0,650		1,524	18,603	149,255	22,146	1,351
4	Рис отварной 1/180	1700	180	4,473	6,924	49,140	276,765	0,214			3,276	48,024	208,001	77,076	1,380
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		23,220	94,860	0,030				20,910	19,356	8,200	0,488
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			**940**	**37,972**	**43,035**	**136,046**	**1 083,388**	**1,271**	**66,468**	**0,515**	**9,531**	**201,020**	**537,355**	**189,757**	**8,194**
Полдник															
1	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/150-200	-/-	200	0,800		19,600	81,600	0,060	2,000		0,040	0,003	2,200	0,002	4,400
3	Сок фруктовый 0,2 в инд уп. (Б)	-/-	200			22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого:			**480**	**9,608**	**10,189**	**104,824**	**549,431**	**0,253**	**3,800**	**0,053**	**3,364**	**37,542**	**106,529**	**23,207**	**8,404**
Ужин															
1	Салат из квашеной капусты с луком 1/100	1803	100	1,610	5,105	7,080	80,705	0,024	13,260		2,342	28,710	24,700	12,500	11,886
2	Рыба тушеная с овощами с томатом 1/130 (филе)	1356	130	17,860	6,122	10,823	169,836	0,110	4,008	0,289	4,098	46,769	231,980	33,926	0,911
3	Картофель отварной 1/200	1711	200	4,000	7,793	32,600	216,537	0,240	40,000		3,280	31,040	118,250	46,660	1,887
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:			**685**	**26,635**	**19,556**	**88,695**	**637,324**	**0,600**	**59,328**	**0,289**	**9,825**	**121,019**	**381,045**	**118,850**	**17,044**
2 Ужин															
1	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			**230**	**5,720**	**5,311**	**64,841**	**330,041**	**0,104**	**0,060**	**0,000**		**33,238**	**72,150**	**28,664**	**1,650**
Всего:				**99,785**	**89,111**	**489,200**	**3 157,939**	**6,743**	**130,641**	**0,859**	**23,596**	**427,703**	**1 191,433**	**432,902**	**39,356**
12 день															
Завтрак															
1	Суп молочный с рисом на БЕЗЛАКТОЗНОМ молоке1/250	9854	250	5,863	9,431	28,774	223,426	0,043		0,030	0,600	16,119	24,941	5,368	0,471
2	Яйцо вареное шт 1/50	11	50	6,350	5,750	0,350	78,550	0,035		0,125	1,000	27,500	96,000	6,000	1,250
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Чай заварной с сахаром 1/250	1675	250	0,150	0,038	18,802	76,151	0,001	0,075	0,000		15,660	6,188	5,830	0,674
Итого:			**600**	**15,363**	**15,720**	**73,926**	**498,628**	**0,284**	**0,075**	**0,155**	**1,695**	**59,341**	**127,193**	**37,698**	**4,196**
Обед															
1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/100	1114	100	0,782	5,106	2,927	60,788	0,028	2,702	0,010	2,230	19,754	23,896	12,958	0,353
2	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне 1/250	1439	250	5,082	6,182	13,516	130,027	0,061	18,568	0,215	1,400	55,903	54,667	27,375	1,477
3	Печень тушеная с овощами 1/100	124	100	18,612	9,353	6,043	182,796	0,011	24,060	0,656	2,709	14,773	233,462	16,990	5,123
4	Картофель тушеный 1/200	1699	200	3,600	10,670	29,290	227,590	0,217	34,000	0,400	4,710	34,660	114,501	49,140	1,833
5	Компот из сухофруктов 1/200	145	200	1,000	0,080	22,600	95,120	0,020	0,800		1,100	42,110	30,406	23,700	0,678
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440

7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			**930**	**33,876**	**32,191**	**115,976**	**889,122**	**0,580**	**80,130**	**1,280**	**13,144**	**180,449**	**534,583**	**169,363**	**12,704**
Полдник															
1	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/150-200	-/-	200	0,800		19,600	81,600	0,060	2,000		0,040	0,003	2,200	0,002	4,400
3	Сок фруктовый 0,2 в инд уп. (Б)	-/-	200			22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого:			**480**	**9,608**	**10,189**	**104,824**	**549,431**	**0,253**	**3,800**	**0,053**	**3,364**	**37,542**	**106,529**	**23,207**	**8,404**
Ужин															
1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/100	181	100	0,570	5,185	3,990	64,905	0,057	23,750	0,010	2,580	16,980	25,450	19,220	0,599
2	Каша гречневая с мясом 1/300	1789	300	29,802	25,582	56,387	574,992	0,966	3,600	0,480	7,112	47,016	381,642	179,898	6,530
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:			**655**	**33,537**	**31,303**	**98,568**	**810,143**	**1,249**	**29,410**	**0,490**	**9,797**	**78,497**	**413,207**	**224,882**	**9,490**
2 Ужин															
1	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			**230**	**5,720**	**5,311**	**64,841**	**330,041**	**0,104**	**0,060**	**0,000**		**33,238**	**72,150**	**28,664**	**1,650**
Всего:				**98,104**	**94,713**	**458,134**	**3 077,365**	**2,469**	**113,475**	**1,979**	**28,000**	**389,067**	**1 253,661**	**483,814**	**36,444**
13 день															
Завтрак															
1	Каша гречневая на БЕЗЛАКТОЗНОМ молоке1/250	3526	250	9,688	4,969	45,244	264,444	0,215			3,325	19,569	149,941	101,338	3,406
2	Яйцо вареное шт 1/50	11	50	6,350	5,750	0,350	78,550	0,035		0,125	1,000	27,500	96,000	6,000	1,250
3	Бутерброд с запеченной куриной грудкой и свежим огурцом 20/25/1(	ТТК №618	55	9,912	6,163	10,848	138,510	0,109	0,910	0,001	0,331	5,432	62,036	39,467	1,249
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Чай заварной с сахаром 1/250	1675	250	0,150	0,038	18,802	76,151	0,001	0,075	0,000		15,660	6,188	5,830	0,674
Итого:			**655**	**29,099**	**17,420**	**101,244**	**678,155**	**0,565**	**0,985**	**0,126**	**4,751**	**68,224**	**314,229**	**173,135**	**8,379**
Обед															
1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100	182	100	0,676	5,142	3,432	62,710	0,041	12,900	0,010	2,399	18,120	24,710	15,920	0,445
2	Рассольник Ленинградский на бульоне 1/250	1438	250	5,772	6,352	18,651	154,857	0,098	12,843	0,222	1,750	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Мясо свинины тушеное 1/130	1810	130	21,444	25,863	4,210	335,383	0,693	1,800	0,240	2,322	22,920	157,872	28,000	1,477

4	Макароны отварные 1/180	1669	180	8,218	7,163	55,077	317,646	0,134			4,431	21,638	70,097	13,039	1,317
5	Кисель из ягод з/м 1/200	1158	200	0,168		20,388	82,224	0,012	2,000		0,120	16,110	10,166	3,700	0,138
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			**940**	**41,078**	**45,320**	**143,358**	**1 145,621**	**1,222**	**29,543**	**0,472**	**12,019**	**135,300**	**426,309**	**127,804**	**7,975**
Полдник															
1	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/150-200	-/-	200	0,800		19,600	81,600	0,060	2,000		0,040	0,003	2,200	0,002	4,400
3	Сок фруктовый 0,2 в инд уп. (Б)	-/-	200			22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого:			**480**	**9,608**	**10,189**	**104,824**	**549,431**	**0,253**	**3,800**	**0,053**	**3,364**	**37,542**	**106,529**	**23,207**	**8,404**
Ужин															
1	Салат из свежей капусты со сладким перцем и огурцом 1/100	1818	100	1,423	5,095	6,012	75,587	0,042	76,060	0,004	2,410	36,120	26,275	14,245	0,546
2	Котлета куриная 1/100	139	100	19,820	17,530	17,712	307,900	0,077	2,392		3,319	17,871	138,978	64,032	1,340
3	Картофель отварной 1/200	1711	200	4,000	7,793	32,600	216,537	0,240	40,000		3,280	31,040	118,250	46,660	1,887
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:			**655**	**28,408**	**30,953**	**94,515**	**770,269**	**0,584**	**120,512**	**0,004**	**9,114**	**99,532**	**289,617**	**150,701**	**6,133**
2 Ужин															
1	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			**230**	**5,720**	**5,311**	**64,841**	**330,041**	**0,104**	**0,060**	**0,000**		**33,238**	**72,150**	**28,664**	**1,650**
Всего:				**113,914**	**109,193**	**508,781**	**3 473,517**	**2,728**	**154,900**	**0,656**	**29,247**	**373,836**	**1 208,835**	**503,511**	**32,542**
14 день															
Завтрак															
1	Каша манная на БЕЗЛАКТОЗНОМ молоке 1/250	1911	250	6,788	4,319	39,144	222,594	4,200			0,450	13,729	26,066	6,628	0,342
2	Бутерброд с запеченной куриной грудкой и свежим огурцом 20/25/1(	ТТК №618	55	9,912	6,163	10,848	138,510	0,109	0,910	0,001	0,331	5,432	62,036	39,467	1,249
3	Чай заварной с сахаром 1/250	1675	250	0,150	0,038	18,802	76,151	0,001	0,075	0,000		15,660	6,188	5,830	0,674
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Итого:			**605**	**19,849**	**11,020**	**94,794**	**557,755**	**4,515**	**0,985**	**0,001**	**0,876**	**34,884**	**94,354**	**72,425**	**4,065**
Обед															
1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	1819	100	1,710	5,075	7,710	83,355	0,030	32,768	0,200	2,310	44,875	34,135	17,190	0,506
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/250/10	1764	260	10,078	8,436	27,284	225,370	0,296	11,553	0,207	2,568	53,986	108,461	46,900	2,837
3	Биточки из говядины и мяса птицы 1/100	1439	100	21,170	19,032	19,190	332,723	0,145	2,185		2,909	15,114	133,025	64,998	2,297
4	Картофель тушеный 1/200	1699	200	3,600	10,670	29,290	227,590	0,217	34,000	0,400	4,710	34,660	114,501	49,140	1,833
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160		14,020	56,720	0,012	2,000		0,120	13,360	4,006	3,800	0,138
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			**940**	**41,517**	**44,012**	**139,094**	**1 118,557**	**0,943**	**82,506**	**0,807**	**13,613**	**175,245**	**471,780**	**221,228**	**10,851**
Полдник															
1	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/150-200	-/-	200	0,800		19,600	81,600	0,060	2,000		0,040	0,003	2,200	0,002	4,400
3	Сок фруктовый 0,2 в инд уп. (Б)	-/-	200			22,000	88,000	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого:			**480**	**9,608**	**10,189**	**104,824**	**549,431**	**0,253**	**3,800**	**0,053**	**3,364**	**37,542**	**106,529**	**23,207**	**8,404**
Ужин															
1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/100	1114	100	0,782	5,106	2,927	60,788	0,028	2,702	0,010	2,230	19,754	23,896	12,958	0,353
2	Плов с курицей 1/300	1443	300	27,337	25,994	70,006	623,314	0,370	5,101	0,480	6,263	71,982	447,509	183,804	3,380
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Итого:			**655**	**31,284**	**31,635**	**111,124**	**854,348**	**0,624**	**9,863**	**0,490**	**8,598**	**106,237**	**477,519**	**222,526**	**6,093**
2 Ужин															
1	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			**230**	**5,720**	**5,311**	**64,841**	**330,041**	**0,104**	**0,060**	**0,000**		**33,238**	**72,150**	**28,664**	**1,650**
Всего:				**107,979**	**102,168**	**514,677**	**3 410,133**	**6,439**	**97,214**	**1,352**	**26,451**	**387,145**	**1 222,331**	**568,050**	**31,063**