



2 День		Завтрак																			
1	Зеленый горошек порциями	12/24 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,01	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,00		
2	Омлет натуральный	340 (21)	200	16,748	21,389	3,314	273	0,09	0,61	0,66	51,29	3,46	142,28	303,51	22,74	3,47	245,66	97,02	41,7		
3	Чай с сахаром	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00			
4	Хлеб "Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00		
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1шт/145	0,490	0,055	13,585	57	0,04	0,03	14,50	0,00	0,00	23,20	15,95	13,05	3,19	403,10	2,55	0,3		
6	Слойка детская	(25)	70	4,261	4,075	33,819	189	0,04	0,04	0,06	12,10	0,18	24,22	51,13	8,01	0,59	66,23	17,90	3,4		
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>685</b>	<b>23,491</b>	<b>25,769</b>	<b>72,351</b>	<b>615</b>	<b>0,29</b>	<b>0,71</b>	<b>18,27</b>	<b>63,40</b>	<b>3,64</b>	<b>224,32</b>	<b>444,36</b>	<b>68,33</b>	<b>8,95</b>	<b>801,69</b>	<b>117,48</b>	<b>45,5</b>		
Обед		Перец сладкий порциями		(12)	30	0,330	0,028	1,405	7	0,02	0,03	60,00	0,00	0,00	2,40	4,80	2,10	0,15	48,90	0,90	0,00
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,728	96	0,08	0,06	6,74	12,02	0,06	21,18	64,78	22,88	0,89	404,17	55,91	1,88		

4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,00
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,00
6	Фрикадельки "Деликатесные" с томатным соусом (из горбуши и семги)	397 (21)	160	12,560	6,696	6,253	186	0,13	0,16	7,71	21,52	7,61	33,71	153,77	29,04	1,16	365,65	123,96	27,07
7	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	22,951	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90
8	Сок фруктов-ягодный в ассортименте г/л	(12)	200	0,507	0,376	22,562	96	0,12	0,00	22,00	0,00	0,00	34,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00
9	Хлеб " Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00
10	Хлебужек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60
11	Печенье " Атланта"	(0)	25	1,614	7,050	21,271	155	0,03	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>			<b>948</b>	<b>23,929</b>	<b>24,227</b>	<b>125,112</b>	<b>864</b>	<b>0,80</b>	<b>0,44</b>	<b>111,91</b>	<b>97,94</b>	<b>7,73</b>	<b>269,45</b>	<b>511,59</b>	<b>165,28</b>	<b>6,57</b>	<b>1791,5</b>	<b>290,80</b>	<b>33,55</b>
<b>Итого за День:</b>				<b>47,420</b>	<b>49,996</b>	<b>197,464</b>	<b>1430</b>	<b>1,09</b>	<b>1,15</b>	<b>130,18</b>	<b>161,33</b>	<b>11,38</b>	<b>493,77</b>	<b>955,95</b>	<b>233,60</b>	<b>15,52</b>	<b>2593,2</b>	<b>408,28</b>	<b>79,10</b>
3 День		Завтрак																	
1	Митболы ( из грудицы Цыпленка)	(25)	100	13,775	5,252	8,197	135	0,08	0,05	0,90	8,23	0,18	43,72	165,01	26,70	1,98	241,63	75,82	15,63
2	Соус гранатово - свекольный с кунжутом	(25)	30	0,284	0,980	5,899	34	0,01	0,01	1,21	3,82	0,02	5,79	7,00	2,43	0,14	55,65	0,58	0,18
3	Рис отварной	511 (21)	180	3,654	5,394	41,716	230	0,19	0,03	0,00	19,44	0,09	18,83	89,21	28,93	0,68	55,82	135,30	8,56
4	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88
5	Хлеб " Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00
6	Вафли /весовые /	(12)	30	0,710	6,768	12,218	113	0,01	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Фрукты свежие (апельсины)	(12)	1шт/150	1,141	0,282	12,046	55	0,06	0,04	90,00	0,00	0,00	51,00	34,50	19,50	0,45	295,50	2,64	0,66
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>720</b>	<b>21,763</b>	<b>19,904</b>	<b>101,873</b>	<b>674</b>	<b>0,45</b>	<b>0,20</b>	<b>92,37</b>	<b>56,69</b>	<b>0,29</b>	<b>196,40</b>	<b>383,30</b>	<b>97,62</b>	<b>4,10</b>	<b>763,70</b>	<b>218,30</b>	<b>25,90</b>

Обед																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,03	3,60	0,00	0,00	40,34	36,12	17,89	1,18	215,41	125,79	3
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,429	7,814	68	0,05	0,04	12,24	12,02	0,06	31,94	40,93	18,19	0,68	307,57	20,69	0
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0
4	Сердце из говядины в соусе *60/60	406 (12)	120	13,247	8,873	6,038	157	0,27	0,61	2,96	11,97	0,00	17,52	194,57	26,20	4,44	278,94	83,05	20
5	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	180	8,363	6,048	41,309	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	21,80	218,42	145,04	4,90	263,78	64,79	4
6	Напиток клюквенно-брусничный *	(25)	200	0,119	0,072	14,317	58	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	4,69	2,94	2,39	0,15	19,58	0,01	0,00
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00
8	Рулет с маком	(25)	75	5,188	7,314	37,769	238	0,03	0,03	0,01	10,29	0,13	156,32	117,80	44,35	1,43	50,00	17,35	3,2
<b>Итого за обед:</b>			990	31,671	36,211	136,349	998	0,80	0,89	20,32	52,40	0,25	324,48	709,43	283,26	14,30	1254,10	312,06	32,2
<b>Итого за день:</b>				53,434	56,115	238,222	1672	1,25	1,09	112,69	109,09	0,55	520,87	1092,73	380,88	18,40	2017,80	530,37	58,1
Завтрак																			
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	200	22,171	17,558	38,033	399	0,07	0,37	2,72	25,03	0,61	229,16	309,01	202,33	253,76	251,83	83,94	39,3
2	Молоко стуженое порциями	(0)	20	1,437	1,899	10,612	65	0,02	0,09	0,80	36,00	0,00	58,00	48,00	5,80	0,05	72,00	1,80	0,6
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00
4	Булочка домашняя	769 (21)	40	2,422	4,544	22,459	140	0,02	0,01	0,00	0,02	0,02	6,33	23,48	4,18	0,34	30,74	9,71	3,0
<b>Итого за завтрак:</b>			470	26,189	24,001	79,846	640	0,11	0,47	3,56	61,05	0,62	298,11	387,67	216,13	254,89	354,57	95,46	42,9
Обед																			
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	100	1,350	4,790	7,877	80	0,02	0,02	25,30	0,00	0,00	42,13	31,01	14,36	0,58	260,50	2,90	1,56
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,525	3,325	9,678	75	0,06	0,05	8,56	12,02	0,06	25,49	47,21	19,17	0,73	325,26	55,47	0,277
3	Говядина отварная(на супа)	(12)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,000
4	Плов из говядины 50/200	403 (12)	250	15,947	17,989	46,382	411	0,25	0,13	1,78	0,03	0,00	31,49	236,50	54,27	2,84	353,58	146,93	11,24
5	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Виттошка"	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663	68	0,01	0,01	10,28	0,03	0,00	6,90	5,15	2,49	0,09	35,97	0,34	0,09
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00
7	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60
8	Печенье	(0)	25	1,225	5,899	17,925	130	0,03	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>			900	26,397	35,675	122,946	918	0,57	0,28	45,92	42,08	0,06	200,37	473,81	128,77	6,46	1178,00	265,78	16,76
<b>Итого за день:</b>				52,586	59,675	202,793	1559	0,68	0,75	49,48	103,13	0,68	498,48	861,48	344,90	261,35	1532,60	361,24	59,75
Завтрак																			
1	Закуска овощная по "Болгарски"	(0)	80	2,035	3,422	9,294	76	0,07	0,08	38,33	0,00	0,00	30,34	46,99	27,11	1,15	350,83	45,30	1,31
2	Котлета из грудки цыплят	(0)	100	11,382	10,229	10,200	178	0,08	0,05	0,53	25,31	0,14	53,70	133,42	21,62	1,51	203,62	29,23	13,67

3	Макаронные изделия отварные *	516 (21)	180	5,865	4,688	40,301	227	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0
4	Кофейный напиток с молоком *	395 (26)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0
5	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0
6	Батон "Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>620</b>	<b>24,176</b>	<b>20,484</b>	<b>95,846</b>	<b>664</b>	<b>0,33</b>	<b>0,24</b>	<b>39,12</b>	<b>65,12</b>	<b>0,21</b>	<b>192,41</b>	<b>400,95</b>	<b>119,37</b>	<b>5,59</b>	<b>860,78</b>	<b>185,05</b>	<b>15</b>
	<b>Обед</b>																		
1	Сельдь с луком 20/10/5 с заправкой	83 (12)	35	2,991	2,791	1,022	41	0,01	0,03	1,00	4,00	0,94	19,48	59,90	9,42	0,30	60,51	4,49	7
2	Борщ со свежей капустой и картофелем , сельдереем	110 (21)	250	1,388	3,210	10,980	78	0,04	0,04	7,46	12,02	0,06	36,06	45,69	21,59	1,02	293,95	69,46	0
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0
4	Жаркое по-домашнему из говядины 50/200***	436 (21)	250	14,588	16,183	24,776	303	0,18	0,19	14,32	0,03	0,00	34,73	224,16	51,81	3,40	1026,4	100,32	2,1
5	Напиток из плодов шиповника *	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,0
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,0
7	Булочка "Ромашка" *	21 (25)	75	5,043	7,307	44,340	263	0,04	0,05	0,07	0,10	0,21	24,24	59,54	9,12	0,77	73,10	20,67	6,6
	<b>Итого за обед:</b>		<b>873</b>	<b>26,421</b>	<b>30,010</b>	<b>117,671</b>	<b>846</b>	<b>0,46</b>	<b>0,39</b>	<b>105,85</b>	<b>16,15</b>	<b>1,20</b>	<b>180,07</b>	<b>491,04</b>	<b>125,79</b>	<b>7,60</b>	<b>1586,3</b>	<b>195,18</b>	<b>16,9</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>50,597</b>	<b>50,494</b>	<b>213,517</b>	<b>1511</b>	<b>0,79</b>	<b>0,63</b>	<b>144,97</b>	<b>81,27</b>	<b>1,41</b>	<b>372,48</b>	<b>891,99</b>	<b>245,17</b>	<b>13,19</b>	<b>2447,1</b>	<b>380,22</b>	<b>32,88</b>
	<b>Завтрак</b>																		
1	Бутерброд с сыром на батоне 20/20	3 (21)	40	5,479	5,115	9,151	105	0,01	0,08	0,14	0,04	0,22	200,00	120,00	11,00	0,14	20,00	0,00	2,888
2	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	160	11,168	16,527	28,326	307	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,59	1,93	0,57	0,07	0,22	102,69	0,000
3	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,000	31	0,00	0,01	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01	1,30	0,00	0,05
4	Соус томатный "Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27
5	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00
7	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1шт/110	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,80	1,94	0,29
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>615</b>	<b>19,603</b>	<b>26,110</b>	<b>82,716</b>	<b>644</b>	<b>0,22</b>	<b>0,14</b>	<b>12,67</b>	<b>20,04</b>	<b>0,28</b>	<b>284,09</b>	<b>244,22</b>	<b>57,80</b>	<b>5,06</b>	<b>502,07</b>	<b>115,17</b>	<b>3,46</b>
	<b>Обед</b>																		
1	Салат картофельный с огурцами	59 (13)	100	0,255	12,431	0,989	117	0,01	0,01	0,85	0,00	0,00	13,90	11,16	4,48	0,24	42,01	72,22	4,04
2	Суп картофельный с рисом	138 (21)	250	1,703	2,113	15,168	87	0,09	0,05	6,60	7,22	0,03	17,62	55,97	22,00	0,81	389,66	56,11	0,91
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09
4	Горбуша припущенная *	303 (12)	100	19,910	6,566	0,285	140	0,18	0,16	0,61	22,12	13,66	33,00	216,35	33,01	0,78	345,68	157,11	47,26
5	Капуста свежая тушеная	534 (21)	180	3,450	5,083	15,898	123	0,06	0,08	38,29	15,18	0,07	98,59	68,03	33,34	1,34	565,51	68,27	0,76
6	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,80	13,40	5,22	1,07	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00
8	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20





7	Хлеббушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,10	
	<b>Итого за обед:</b>		950	30,949	38,307	108,652	903	0,70	0,43	25,33	27,14	0,21	221,99	667,88	262,56	12,67	1319,58	297,75	13,30			
	<b>Итого за День:</b>			58,964	58,239	215,979	1624	0,87	0,85	36,43	60,92	0,69	503,81	1092,81	490,81	243,79	1991,78	362,97	53,40			
	<b>4 День</b>																					
	<b>Завтрак</b>																					
1	Брокколи припущенные	(25)	30	1,144	0,074	0,809	8	0,02	0,03	12,00	0,00	0,00	10,92	20,75	10,55	0,35	76,49	24,78	0,00			
2	Омлет натуральный *	340 (21)	200	17,730	23,366	3,406	295	0,12	0,74	1,21	51,50	3,46	150,48	341,18	25,00	3,95	281,90	80,80	47,20	0,00		
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00			
4	Булочка "Венушка"	773 (21)	70	4,412	3,901	37,188	202	0,04	0,02	0,00	0,03	0,03	13,32	45,29	8,45	0,67	72,73	19,14	4,10			
5	Йогурт 1/0,125	(12)	125	5,281	3,760	4,183	72	0,04	0,19	0,75	25,00	0,00	148,75	113,75	17,50	0,13	175,00	0,00	0,00			
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00			
	<b>Итого за завтрак:</b>		665	29,773	31,296	65,355	662	0,31	0,99	14,01	76,54	3,49	352,09	576,14	79,74	6,59	663,11	124,72	52,00			
	<b>Обед</b>																					
1	Салат из соленых огурцов	37 (13)	100	0,725	4,800	2,492	56	0,02	0,02	5,55	0,00	0,00	23,28	28,24	13,44	0,61	140,46	1,44	1,50			
2	Борщ со свежей капустой и картофелем 1/250 (соль)	110 (21)	250	1,450	3,245	11,167	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,40			
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06			
4	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины с луком	416 (12)	100	13,150	15,197	13,161	242	0,09	0,10	0,40	0,00	0,00	44,09	172,60	28,05	2,78	235,30	41,25	2,50			
5	Картофель отварной	470 (12)	180	2,900	4,374	25,525	153	0,16	0,11	14,40	15,12	0,07	21,06	93,26	36,25	1,45	350,04	49,55	0,48			
6	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,394	14	0,00	0,01	0,14	3,27	0,02	3,26	4,92	2,35	0,07	12,78	10,71	0,11			
7	Напиток из кураги с витаминной смесью "Витшока"	(25)	200	0,367	0,051	22,786	93	0,00	0,02	5,31	0,03	0,00	15,90	26,47	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00			
8	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00			
9	Хлеббушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20			
	<b>Итого за обед:</b>		952	23,089	29,231	114,459	813	0,61	0,38	35,81	30,44	0,14	295,11	550,72	167,18	8,84	1941,86	138,12	12,50			
	<b>Итого за День:</b>			52,862	60,527	179,814	1475	0,92	1,37	49,82	106,98	3,63	647,21	1126,86	246,92	15,43	2604,97	262,84	64,56			
	<b>5 День</b>																					
	<b>Завтрак</b>																					
1	Печень с яблоками луком соусом "Помидорка"	(25)	180	17,538	20,854	17,675	329	0,29	2,08	20,66	5788,38	0,00	30,30	345,15	30,45	8,64	521,26	60,09	46,35			
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	130	4,236	3,409	29,106	164	0,06	0,02	0,00	11,01	0,05	18,11	71,82	20,79	0,88	85,42	80,17	0,04			
3	Напиток растворимый "Ликорий" с молоком *	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88			
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00			





Всего: 18240 : 12 = 1520 ккал
Всего: 614,103 : 12 = 51,175 грамм белка
Всего: 636,312 : 12 = 53,026 грамм жира
Всего: 2514,264 : 12 = 209,522 грамм углеводов
Всего: 10,83 : 12 = 0,90 мг витамина В1
Всего: 11,38 : 12 = 0,95 мг витамина В2
Всего: 822,11 : 12 = 68,51 мг витамина С
Всего: 7058,22 : 12 = 588,18 витамина А (рет.эв.)
Всего: 55,85 : 12 = 4,65 мкг витамина D
Всего: 6283,83 : 12 = 523,65 мг кальция
Всего: 11195,67 : 12 = 932,97 мг фосфора
Всего: 3336,31 : 12 = 278,03 мг магния
Всего: 761,09 : 12 = 63,42 мг железа
Всего: 25660,72 : 12 = 2138,39 мг калия
Всего: 4891,41 : 12 = 407,62 мкг йода * в том количество йода переходящее в воду при кулинарной обработке (варке)
Всего: 685,90 : 12 = 57,16 мкг селена
Всего: 3897,51 : 12 = 324,79 мкг фтора

Экономист по ценам:



Технолог

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.

25 - Технико-технологическая карта №

26 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.