

2 день.

Основаие

Рисовый суп	рис	0,02	200/25	0,023	250/25	0,025		
	морковь	0,011		0,013		0,014		
	картофель	0,04		0,046		0,05		
	лук	0,009		0,01		0,011		
	растительное масло	0,004		0,005		0,005		
	говядина	0,054		0,054		0,054		
	бульон	0,2		0,23		0,25		
	капуста белокачанная	0,041		0,055		0,069		
	сыр	0,01		0,013		0,016		
	морковь	0,018		0,024		0,03		
салат из свежих овощей с сыром	растительное масло	0,008	80	0,011	100	0,013		
	мясо курицы	0,063		0,071		0,082		
	картофель	0,178		0,178		0,178		
	лук	0,015		0,015		0,015		
	йодированная соль	0,001		0,0015		0,015		
	томатная паста	0,011		0,011		0,011		
	растительное масло	0,007		0,007		0,007		
	сушеные плоды шиповника	0,008		0,008		0,008		
	сахар	0,024		0,024		0,024		
	картофельный крахмал	0,01		0,01		0,01		
жаркое с курицей	лимонная кислота	0,003	200-250	0,003	200-250	0,003		
	вода	0,218		0,218		0,218		
	Су-юре	0,1		0,1		0,1		
	яблоко	0,15		0,15		0,15		
	ржанно-пшеничный хлеб	0,02		0,035		0,04		
	капуста белокачанная	0,041		520		0,055	585	0,069
	сыр	0,01				0,013		0,016
	морковь	0,018				0,024		0,03
	растительное масло	0,008				0,011		0,013
	мясо курицы	0,063				0,071		0,082
картофель	0,178	0,178	0,178					
лук	0,015	0,015	0,015					
йодированная соль	0,001	0,0015	0,015					
томатная паста	0,011	0,011	0,011					
растительное масло	0,007	0,007	0,007					
кисель из шиповника	сушеные плоды шиповника	0,008	200	0,008	200	0,008		
	сахар	0,024		0,024		0,024		
	картофельный крахмал	0,01		0,01		0,01		
	лимонная кислота	0,003		0,003		0,003		
	вода	0,218		0,218		0,218		
	Су-юре	0,1		0,1		0,1		
	яблоко	0,15		0,15		0,15		
	ржанно-пшеничный хлеб	0,02		0,035		0,04		
	капуста белокачанная	0,041		340		0,055	370	0,069
	сыр	0,01				0,013		0,016
морковь	0,018	0,024	0,03					
растительное масло	0,008	0,011	0,013					
мясо курицы	0,063	0,071	0,082					
картофель	0,178	0,178	0,178					
лук	0,015	0,015	0,015					
йодированная соль	0,001	0,0015	0,015					
томатная паста	0,011	0,011	0,011					
растительное масло	0,007	0,007	0,007					
жаркое с курицей	сушеные плоды шиповника	0,008	200	0,008	200	0,008		
	сахар	0,024		0,024		0,024		
	картофельный крахмал	0,01		0,01		0,01		
	лимонная кислота	0,003		0,003		0,003		
	вода	0,218		0,218		0,218		
	Су-юре	0,1		0,1		0,1		
	яблоко	0,15		0,15		0,15		
	ржанно-пшеничный хлеб	0,02		0,035		0,04		
	капуста белокачанная	0,041		35		0,055	40	0,069
	сыр	0,01				0,013		0,016
морковь	0,018	0,024	0,03					
растительное масло	0,008	0,011	0,013					
мясо курицы	0,063	0,071	0,082					
картофель	0,178	0,178	0,178					
лук	0,015	0,015	0,015					
йодированная соль	0,001	0,0015	0,015					
томатная паста	0,011	0,011	0,011					
растительное масло	0,007	0,007	0,007					
кисель из шиповника	сушеные плоды шиповника	0,008	200	0,008	200	0,008		
	сахар	0,024		0,024		0,024		
	картофельный крахмал	0,01		0,01		0,01		
	лимонная кислота	0,003		0,003		0,003		
	вода	0,218		0,218		0,218		
	Су-юре	0,1		0,1		0,1		
	яблоко	0,15		0,15		0,15		
	ржанно-пшеничный хлеб	0,02		0,035		0,04		
	капуста белокачанная	0,041		35		0,055	40	0,069
	сыр	0,01				0,013		0,016
морковь	0,018	0,024	0,03					
растительное масло	0,008	0,011	0,013					
мясо курицы	0,063	0,071	0,082					
картофель	0,178	0,178	0,178					
лук	0,015	0,015	0,015					
йодированная соль	0,001	0,0015	0,015					
томатная паста	0,011	0,011	0,011					
растительное масло	0,007	0,007	0,007					
ржанно-пшеничный хлеб	сушеные плоды шиповника	0,008	20	0,008	40	0,008		
	сахар	0,024		0,024		0,024		
	картофельный крахмал	0,01		0,01		0,01		
	лимонная кислота	0,003		0,003		0,003		
	вода	0,218		0,218		0,218		
	Су-юре	0,1		0,1		0,1		
	яблоко	0,15		0,15		0,15		
	ржанно-пшеничный хлеб	0,02		0,035		0,04		
	капуста белокачанная	0,041		35		0,055	40	0,069
	сыр	0,01				0,013		0,016
морковь	0,018	0,024	0,03					
растительное масло	0,008	0,011	0,013					
мясо курицы	0,063	0,071	0,082					
картофель	0,178	0,178	0,178					
лук	0,015	0,015	0,015					
йодированная соль	0,001	0,0015	0,015					
томатная паста	0,011	0,011	0,011					
растительное масло	0,007	0,007	0,007					

Альтернативное

салат из свежих овощей с сыром	капуста белокачанная	0,041	60	0,055	100	0,069		
	сыр	0,01		0,013		0,016		
	морковь	0,018		0,024		0,03		
	растительное масло	0,008		0,011		0,013		
	мясо курицы	0,063		0,071		0,082		
	картофель	0,178		0,178		0,178		
	лук	0,015		0,015		0,015		
	йодированная соль	0,001		0,0015		0,015		
	томатная паста	0,011		0,011		0,011		
	растительное масло	0,007		0,007		0,007		
жаркое с курицей	сушеные плоды шиповника	0,008	150-200	0,008	200-250	0,008		
	сахар	0,024		0,024		0,024		
	картофельный крахмал	0,01		0,01		0,01		
	лимонная кислота	0,003		0,003		0,003		
	вода	0,218		0,218		0,218		
	Су-юре	0,1		0,1		0,1		
	яблоко	0,15		0,15		0,15		
	ржанно-пшеничный хлеб	0,02		0,035		0,04		
	капуста белокачанная	0,041		35		0,055	40	0,069
	сыр	0,01				0,013		0,016
морковь	0,018	0,024	0,03					
растительное масло	0,008	0,011	0,013					
мясо курицы	0,063	0,071	0,082					
картофель	0,178	0,178	0,178					
лук	0,015	0,015	0,015					
йодированная соль	0,001	0,0015	0,015					
томатная паста	0,011	0,011	0,011					
растительное масло	0,007	0,007	0,007					
кисель из шиповника	сушеные плоды шиповника	0,008	200	0,008	200	0,008		
	сахар	0,024		0,024		0,024		
	картофельный крахмал	0,01		0,01		0,01		
	лимонная кислота	0,003		0,003		0,003		
	вода	0,218		0,218		0,218		
	Су-юре	0,1		0,1		0,1		
	яблоко	0,15		0,15		0,15		
	ржанно-пшеничный хлеб	0,02		0,035		0,04		
	капуста белокачанная	0,041		35		0,055	40	0,069
	сыр	0,01				0,013		0,016
морковь	0,018	0,024	0,03					
растительное масло	0,008	0,011	0,013					
мясо курицы	0,063	0,071	0,082					
картофель	0,178	0,178	0,178					
лук	0,015	0,015	0,015					
йодированная соль	0,001	0,0015	0,015					
томатная паста	0,011	0,011	0,011					
растительное масло	0,007	0,007	0,007					

II неделя I деп.
Основное

Борщ	свекла	0,03	2000/25	230/25	0,035	250/25	0,038
	капуста белокачанная	0,023					
	томатная паста	0,005					
	морковь	0,008					
	петрушка	0,002					
	картофель	0,02					
	лук	0,007					
	йодированная соль	0,0015					
	растительное масло	0,003					
	сахар	0,0015					
	бульон	0,12					
	говядина	0,054					
	говядина	0,06					
	пшеничный хлеб	0,009					
	молоко	0,012					
лук	0,035						
яйцо	0,005						
растительное масло	0,009						
сахари	0,007						
петрушка	0,004						
перловая крупа	0,036						
сливочное масло	0,004						
бульон	0,073						
сухофрукты	0,02						
сахар	0,02						
яблоко	0,15						
масл	0,01						
молоко	0,15						
ржано-пшеничный хлеб	0,02						
520	90	585	635				

Альтернативное

Каша молочная	Молоко	0,1	2000/250	230/25	0,15	250/25	0,17		
	Крупа (гречневая, рис, пшено, ячневая)	0,06							
	масло сливочное	0,02							
	йодированная соль	0,002							
	чай	0,002							
	сахар	0,004							
	(яблоко, груша, банан)	0,15							
	ржано-пшеничный хлеб	0,02							
	340	200						370	400

2 день

Основные

суп Харчо	рис	0,015	2,30/25	0,017	2,30/25	0,018
	лук	0,019		0,022		0,023
	сливочное масло	0,008		0,007		0,01
	петрушка	0,008		0,009		0,01
	томатная паста	0,006		0,007		0,008
	йодированная соль	0,001		0,0015		0,002
	говядина	0,054		0,054		0,054
	бульон	0,2		0,23		0,25
	капуста брокочанная	0,058		0,078		0,098
	зелень	0,007		0,009		0,011
	сахар	0,004		0,005		0,006
	растительное масло	0,004		0,005		0,006
	салат из капусты	говядина	0,079	80	0,079	100
картофель		0,178		0,178		0,178
лук		0,015		0,015		0,015
томатная паста		0,011		0,011		0,011
растительное масло		0,007		0,007		0,007
чай		0,002		0,002		0,002
сахар		0,002		0,002		0,002
су-хлебе		0,1		0,1		0,1
ржано-пшеничный хлеб		0,02	35	0,035	40	0,04
Альтернативное						
салат из капусты	капуста брокочанная	0,038	80	0,078	100	0,098
	зелень	0,007		0,009		0,011
	сахар	0,004		0,005		0,006
	растительное масло	0,004		0,005		0,005
	говядина	0,079		0,079		0,079
	картофель	0,178		0,178		0,178
	лук	0,015		0,015		0,015
	томатная паста	0,011		0,011		0,011
	растительное масло	0,007		0,007		0,007
	чай	0,002		0,002		0,002
чай	сахар	0,002	200	0,002	200	0,002
	ржано-пшеничный хлеб	0,02	35	0,035	40	0,04
3 день						
Основные						
домашнее жаркое	концентрированная пшеничная мука	0,016	2,30/25	0,018	2,30/25	0,02
	вода	0,003		0,003		0,003
	йодированная соль	0,004		0,004		0,004
	яйцо	0,005		0,005		0,005
	лук	0,009		0,01		0,011
	сливочное масло	0,004		0,005		0,005
	бульон	0,189		0,217		0,237
	говядина	0,054		0,054		0,054
	масо курицы	0,09		0,09		0,09
	рис	0,051		0,061		0,068
	сливочное масло	0,008		0,010		0,011
	лук	0,009		0,011		0,012
	целье	рис	0,015	180/50	0,017	200/50
лук		0,007		0,007		0,007
картофель		0,178		0,178		0,178
лук		0,015		0,015		0,015
томатная паста		0,011		0,011		0,011
растительное масло		0,007		0,007		0,007
чай		0,002		0,002		0,002
сахар		0,002		0,002		0,002
ржано-пшеничный хлеб		0,02	35	0,035	40	0,04
Альтернативное						
домашнее жаркое	концентрированная пшеничная мука	0,016	180/50	0,018	200/50	0,02
	вода	0,003		0,003		0,003
	йодированная соль	0,004		0,004		0,004
	яйцо	0,005		0,005		0,005
	лук	0,009		0,01		0,011
	сливочное масло	0,004		0,005		0,005
	бульон	0,189		0,217		0,237
	говядина	0,054		0,054		0,054
	масо курицы	0,09		0,09		0,09
	рис	0,051		0,061		0,068
сливочное масло	0,008		0,010		0,011	
лук	0,009		0,011		0,012	
3 день						
Основные						
домашнее жаркое	концентрированная пшеничная мука	0,016	2,30/25	0,018	2,30/25	0,02
	вода	0,003		0,003		0,003
	йодированная соль	0,004		0,004		0,004
	яйцо	0,005		0,005		0,005
	лук	0,009		0,01		0,011
	сливочное масло	0,004		0,005		0,005
	бульон	0,189		0,217		0,237
	говядина	0,054		0,054		0,054
	масо курицы	0,09		0,09		0,09
	рис	0,051		0,061		0,068
	сливочное масло	0,008		0,010		0,011
	лук	0,009		0,011		0,012
	целье	рис	0,015	180/50	0,017	200/50
лук		0,007		0,007		0,007
картофель		0,178		0,178		0,178
лук		0,015		0,015		0,015
томатная паста		0,011		0,011		0,011
растительное масло		0,007		0,007		0,007
чай		0,002		0,002		0,002
сахар		0,002		0,002		0,002
ржано-пшеничный хлеб		0,02	35	0,035	40	0,04
Альтернативное						
домашнее жаркое	концентрированная пшеничная мука	0,016	180/50	0,018	200/50	0,02
	вода	0,003		0,003		0,003
	йодированная соль	0,004		0,004		0,004
	яйцо	0,005		0,005		0,005
	лук	0,009		0,01		0,011
	сливочное масло	0,004		0,005		0,005
	бульон	0,189		0,217		0,237
	говядина	0,054		0,054		0,054
	масо курицы	0,09		0,09		0,09
	рис	0,051		0,061		0,068
сливочное масло	0,008		0,010		0,011	
лук	0,009		0,011		0,012	

3 день

Основные

домашнее жаркое	концентрированная пшеничная мука	0,016	2,30/25	0,018	2,30/25	0,02
	вода	0,003		0,003		0,003
	йодированная соль	0,004		0,004		0,004
	яйцо	0,005		0,005		0,005
	лук	0,009		0,01		0,011
	сливочное масло	0,004		0,005		0,005
	бульон	0,189		0,217		0,237
	говядина	0,054		0,054		0,054
	масо курицы	0,09		0,09		0,09
	рис	0,051		0,061		0,068
	сливочное масло	0,008		0,010		0,011
	лук	0,009		0,011		0,012
	целье	рис	0,015	180/50	0,017	200/50
лук		0,007		0,007		0,007
картофель		0,178		0,178		0,178
лук		0,015		0,015		0,015
томатная паста		0,011		0,011		0,011
растительное масло		0,007		0,007		0,007
чай		0,002		0,002		0,002
сахар		0,002		0,002		0,002
ржано-пшеничный хлеб		0,02	35	0,035	40	0,04
Альтернативное						
домашнее жаркое	концентрированная пшеничная мука	0,016	180/50	0,018	200/50	0,02
	вода	0,003		0,003		0,003
	йодированная соль	0,004		0,004		0,004
	яйцо	0,005		0,005		0,005
	лук	0,009		0,01		0,011
	сливочное масло	0,004		0,005		0,005
	бульон	0,189		0,217		0,237
	говядина	0,054		0,054		0,054
	масо курицы	0,09		0,09		0,09
	рис	0,051		0,061		0,068
сливочное масло	0,008		0,010		0,011	
лук	0,009		0,011		0,012	

кнесьль с витаминном С	морковь					0,017			0,019	
	томатная паста					0,019			0,021	
	сахар					0,010			0,010	
	лимонная кислота					0,0002			0,0002	
	вода	200				0,19		200	0,19	
	витамин С моногий					0,00007			0,00007	
	концентрированный кисель					0,024			0,024	
	сузбеше	100				0,1		100	0,1	
	мед	10				0,010		10	0,010	
	молоко	150				0,150		150	0,150	
груша	150				0,150		150	0,150		
ржано-пшеничий хлеб	20				0,011		40	0,012		
Альтернативное										
Гороховый суп	картофель					0,046			0,05	
	горох					0,018			0,02	
	морковь					0,009			0,01	
	лук	200/25				0,009		250/25	0,01	
	растительное масло					0,005			0,005	
	бульон					0,161			0,0175	
	говядина					0,054			0,054	
	концентрированная пшеничная мука					0,08			0,08	
	сахар					0,006			0,006	
	масло сливочное					0,006			0,006	
Шницля домашняя	дрожжи	100				0,001		100	0,001	
	йодированная соль					0,007			0,007	
	вода					0,003			0,003	
	яйно					0,024			0,024	
	чай	200				0,002		200	0,002	
	сахар					0,002			0,002	
	ржано-пшеничий хлеб	20				0,035		40	0,04	
	4 день									
	Гороховый суп	картофель					0,046			0,05
		горох					0,018			0,02
морковь						0,009			0,01	
лук		200/25				0,009		250/25	0,01	
растительное масло						0,005			0,005	
бульон						0,161			0,0175	
говядина						0,054			0,054	
капуста белокочанная						0,055			0,069	
сыр						0,013			0,014	
морковь		60				0,024		100	0,03	
тушеная рыба	растительное масло					0,011			0,013	
	рыба					0,142			0,142	
	вода или бульон					0,027			0,027	
	морковь					0,023			0,023	
	петрушка					0,003			0,003	
	лук	75/50				0,01		100/50	0,01	
	томатная паста					0,01			0,01	
	растительное масло					0,005			0,005	
	520									
	585									
635										

Сок мультизлаковый ржано-пшеничный хлеб	Сок мультизлаковый ржано-пшеничный хлеб	200	0,2	200	0,2	200	0,2	200	0,2
Альтернативное									
мясные биточки	говядина		0,075				0,086		0,096
	пшеничный хлеб		0,014				0,016		0,018
	молоко		0,018				0,021		0,024
	сухари	75/5	0,008		85/5		0,009	95/5	0,01
	растительное масло		0,005				0,006		0,007
	йодированная соль		0,001				0,001		0,001
	сливочное масло		0,006				0,007		0,008
	рис		0,037				0,048		0,055
	сливочное масло	100	0,004		130		0,005	150	0,006
	бульон		0,073				0,095		0,11
Чай с сахаром	чай	200	0,002	200	0,002	200	0,002	200	0,002
	сахар		0,002				0,002		0,002
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	20	0,02	35	0,035	35	0,035	40	0,04
400									
ЛЕТА-ОСЕНЬ									
1 неделя 1 день									
Основное									
Вермишелевый суп	вермишель		0,016				0,018		0,02
	морковь		0,011				0,013		0,014
	лук		0,009				0,01		0,011
	растительное масло	200/25	0,004		230/25		0,005	250/25	0,005
	томатная паста		0,003				0,003		0,003
	бульон		0,191				0,191		0,191
	говядина		0,054				0,054		0,054
	говядина		0,181				0,205		0,226
	лук		0,008				0,009		0,01
	морковка		0,008				0,009		0,01
Тушеная говядина	растительное масло	80	0,008	90	0,009	100	0,009	100	0,01
	йодированная соль		0,001				0,001		0,001
	помидорная паста		0,019				0,021		0,024
	крупа гречневая	100	0,048	130	0,062	150	0,071	150	0,071
	сливочное масло		0,004				0,005		0,006
	субпродукты	100	0,1	100	0,1	100	0,1	100	0,1
	сахар	200	0,02	200	0,02	200	0,02	200	0,02
	мед	10	0,01	10	0,01	10	0,01	10	0,01
	молоко	150	0,15	150	0,15	150	0,15	150	0,15
	ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	20	0,2	35	0,035	35	0,035	40
585									
635									
Альтернативное									
Каша молотая	Молоко		0,1				0,15		0,17
	Крупа (гречневая, рис, пшено, ячневая)	200/250	0,06	230/25	0,072	250/25	0,077	250/25	0,077
	масло сливочное		0,02				0,03		0,03
	йодированная соль		0,002				0,003		0,004
	чай	200	0,002	200	0,002	200	0,002	200	0,002
Чай с сахаром	чай		0,002				0,002		0,002
	сахар		0,002				0,002		0,002
Фрукт ржано-пшеничный хлеб	(яблоко, груша, банан)	150	0,15	150	0,15	150	0,15	150	0,15
	ржано-пшеничный хлеб	20	0,02	35	0,035	35	0,035	40	0,04
340									
370									
400									

2 день

Основное

Гороховый суп	картофель	0,04	230/25	0,046	250/25	0,05
	горох	0,016		0,018		0,02
	морковь	0,008		0,009		0,01
	лук	0,008		0,009		0,01
	растительное масло	0,004		0,005		0,005
	бульон	0,14		0,161		0,0175
	говядина	0,054		0,054		0,054
	морковь	0,064		0,086		0,108
	сахар	0,004		0,005		0,006
	растительное масло	0,006		0,008		0,009
Мясо курицы	мясо курицы	0,165	0,186	0,208		
	лук	0,003	0,003	0,003		
	макарон	0,036	0,047	0,054		
Гарнир: макарон	подорожанная соль	0,001	0,001	0,001		
	сливочное масло	0,012	0,016	0,018		
	Сок мультивитаминный	0,2	0,2	0,2		
яблоко	яблоко	0,15	0,15	0,15		
	Сухофрукт	0,1	0,1	0,1		
	ржанно-пшеничный хлеб	0,02	0,035	0,04		
Альтернативное						
морковный салат	морковь	0,064	80	0,086	100	0,108
	сахар	0,004		0,005		0,006
	растительное масло	0,006		0,008		0,009
	мясо курицы	0,165		0,186		0,208
	лук	0,003		0,003		0,003
	макарон	0,036		0,047		0,054
	подорожанная соль	0,001		0,001		0,001
	сливочное масло	0,012		0,016		0,018
	Сок мультивитаминный	0,2		0,2		0,2
	яблоко	0,15		0,15		0,15
Зрецы	Сухофрукт	0,1	0,1	0,1		
	ржанно-пшеничный хлеб	0,02	0,035	0,04		
	635					

Альтернативное

морковный салат	морковь	0,064	80	0,086	100	0,108
	сахар	0,004		0,005		0,006
	растительное масло	0,006		0,008		0,009
	мясо курицы	0,165		0,186		0,208
	лук	0,003		0,003		0,003
	макарон	0,036		0,047		0,054
	подорожанная соль	0,001		0,001		0,001
	сливочное масло	0,012		0,016		0,018
	Сок мультивитаминный	0,2		0,2		0,2
	яблоко	0,15		0,15		0,15
Зрецы	Сухофрукт	0,1	0,1	0,1		
	ржанно-пшеничный хлеб	0,02	0,035	0,04		
	400					

3 день

Основное

Рассольник	картофель	0,08	230/25	0,092	250/25	0,1
	перловая крупа	0,016		0,025		0,03
	лук	0,01		0,012		0,011
	соленые огурцы	0,014		0,016		0,017
	растительное масло	0,004		0,005		0,005
	говядина	0,054		0,054		0,054
	бульон	0,14		0,161		0,175
	говядина	0,06		0,068		0,076
	пшеничный хлеб	0,009		0,01		0,011
	молоко	0,012		0,014		0,016
Зрецы	лук	0,035	0,04	0,045		
	ябло	0,005	0,006	0,007		
	растительное масло	0,009	0,01	0,01		
пшеничный хлеб	сухари	0,007	0,008	0,009		
	пшеника	0,004	0,005	0,006		
	635					

Альтернативное

Рассольник	картофель	0,08	230/25	0,092	250/25	0,1
	перловая крупа	0,016		0,025		0,03
	лук	0,01		0,012		0,011
	соленые огурцы	0,014		0,016		0,017
	растительное масло	0,004		0,005		0,005
	говядина	0,054		0,054		0,054
	бульон	0,14		0,161		0,175
	говядина	0,06		0,068		0,076
	пшеничный хлеб	0,009		0,01		0,011
	молоко	0,012		0,014		0,016
Зрецы	лук	0,035	0,04	0,045		
	ябло	0,005	0,006	0,007		
	растительное масло	0,009	0,01	0,01		
пшеничный хлеб	сухари	0,007	0,008	0,009		
	пшеника	0,004	0,005	0,006		
	635					

Альтернативное

Гарнир рис	рис	0,037	100	0,048	130	0,055	
	сливочное масло	0,004					0,006
компот	бульон	0,073	200	0,02	10	0,01	
	сухофрукты	0,02					0,02
	сахар	0,01					0,01
	мел	0,01					0,01
молоко	молоко	0,15	150	0,15	150	0,15	
	ряжано-пшеничный хлеб	0,02					35
Альтернативное							
Гуляш	говядина	0,128	60	0,171	80	0,214	
	масло растительное	0,006					0,008
	лук	0,022					0,029
	томатная паста	0,014					0,019
	мука пшеничная	0,005					0,007
Гарнир рис	рис	0,037	100	0,048	130	0,055	
	сливочное масло	0,004					0,005
	бульон	0,073					0,095
	сухофрукты	0,02					0,02
компот	сахар	0,02	200	0,02	200	0,02	
	ряжано-пшеничный хлеб	0,02					35
4 день							
Основное							
Рисовый суп	рис	0,02	200/25	0,023	230/25	0,025	
	морковь	0,011					0,013
	картофель	0,04					0,046
	лук	0,009					0,01
	растительное масло	0,004					0,005
	говядина	0,054					0,054
	бульон	0,2					0,23
	помидоры свежие	0,018					0,024
	огурцы свежие	0,024					0,032
	сыр	0,01					0,01
тушеная рыба	растительное масло	0,017	75/50	0,023	75/50	0,01	
	рыба	0,142					0,142
	вода или бульон	0,027					0,027
	морковь	0,023					0,023
	петрушка	0,003					0,003
	лук	0,01					0,01
	томатная паста	0,01					0,01
	растительное масло	0,005					0,005
	сахар	0,002					0,002
	йодированная соль	0,001					0,001
гарнир: картофельное пюре	сливочное масло	0,007	100	0,009	130	0,01	
	картофель	0,115					0,15
	молоко	0,017					0,022
кисель из пшенички	сушеные плоды пшенички	0,008	200	0,008	200	0,008	
	сахар	0,024					0,024
	картофельный крахмал	0,01					0,01
	лимонная кислота	0,001					0,001

400

370

340

4 день

Основное

635

585

520

		вода	0,218	Альтернативное		0,218			0,218	
Банан		150	0,15			150		150	0,15	
Субстрат		100	0,1			100		100	0,1	
ржанно-пшеничный хлеб		20	0,02			35		40	0,04	
Альтернативное										
салат из свежих овощей с сыром	помидоры свежие		0,018	340	80	0,024	100	100/50	0,03	400
	огурцы свежие	60	0,024							
	сыр		0,01							
	растительное масло		0,017							
	рыба		0,142							
	вода или бульон		0,027							
	морковь		0,023							
	петрушка		0,003							
	лук	75/50	0,01							
	томатная паста		0,01							
тушеная рыба	растительное масло		0,005	370	75/50	0,009	150	100/50	0,01	400
	сахар		0,002							
	подорожанная соль		0,001							
	сливочное масло		0,007							
	картофель	100	0,115							
	молоко		0,017							
	чай	200	0,002							
	сахар		0,002							
	ржанно-пшеничный хлеб	20	0,02							
			0,002							
5 день										
Основное										
домашняя лапша с говядиной	концентрированная пшеничная мука		0,0016	520	230/25	0,0018	250/25	250/25	0,002	635
	яйцо		0,005							
	вода		0,003							
	подорожанная соль	200/25	0,004							
	лук		0,009							
	сливочное масло		0,004							
	бульон		0,189							
	говядина		0,054							
	говядина		0,096							
	растительное масло		0,008							
Рагу (говядина)	картофель		0,12	585	140/60	0,12	140/60	140/60	0,12	635
	морковь		0,024							
	лук		0,011							
	концентрированная пшеничная мука		0,003							
	чай		0,02							
	сахар	200	0,02							
	мед	10	0,01							
	молоко	150	0,15							
	ржанно-пшеничный хлеб	20	0,02							
			0,035							
Альтернативное										
говядина			0,096			0,096			0,096	
	растительное масло		0,008							

Салат из свежих овощей	говядина	0,054	60	520	0,054	80	585	0,054	100	0,054	635							
	капуста охоложденная	0,017			0,023			0,029										
	помидоры свежие	0,018			0,024			0,03										
	огурцы свежие	0,017			0,023			0,029										
	растительное масло	0,008			0,011			0,014										
	говядина	0,06			0,068			0,076										
	пшеничный хлеб	0,009			0,01			0,011										
	молоко	0,012			0,014			0,016										
	лук	0,035			0,04			0,045										
	растительное масло	0,009			0,01			0,011										
Зраза	яйца	0,005	80	520	0,006	68	585	0,007	100	0,007	635							
	сухари	0,007			0,008			0,009										
	петрушка	0,004			0,005			0,006										
	крупа ячменная	0,036			0,047			0,054										
	сливочное масло	0,0004			0,005			0,006										
	бульон	0,073			0,095			0,11										
	сухофрукты	0,02			0,02			0,02										
	сахар	0,02			0,02			0,02										
	субжирне	0,1			0,1			0,1										
	ржано-пшеничный хлеб	20			35			40										
Альтернативное																		
Салат из свежих овощей	капуста белокочанная	0,017	60	340	0,023	80	370	0,023	100	0,029	400							
	помидоры свежие	0,018			0,024			0,03										
	огурцы свежие	0,017			0,023			0,029										
	растительное масло	0,008			0,011			0,014										
	говядина	0,075			0,086			0,096										
	пшеничный хлеб	0,014			0,016			0,018										
	молоко	0,018			0,021			0,024										
	сухари	0,008			0,009			0,01										
	растительное масло	0,005			0,006			0,007										
	йодированная соль	0,001			0,001			0,001										
мясные биточки	сливочное масло	0,006	75/5	340	0,007	85/5	370	0,008	150	0,008	400							
	крупа ячменная	0,036			0,047			0,054										
	сливочное масло	0,0004			0,005			0,006										
	бульон	0,073			0,095			0,11										
	сухофрукты	0,02			0,02			0,02										
	сахар	0,02			0,02			0,02										
	ржано-пшеничный хлеб	20			35			40										
	3 день																	
	Основное																	
	овощной суп	капуста белокочанная			0,02			200/25		230/25		0,023	200	250/25	0,025	200	0,02	400
картофель		0,053	0,061	0,067														
морковь		0,011	0,013	0,013														
лук		0,009	0,01	0,012														
концентированный		0,009	0,01	0,011														
зеленый горошек		0,004	0,005	0,005														
растительное масло		0,004	0,005	0,005														
бульон		0,151	0,174	0,188														
говядина		0,054	0,054	0,054														
говядина		0,181	0,205	0,226														

Тушеное мясо (говядина)	морковь	0,008	80	0,008	520	0,009	100	0,01	635
	лук	0,008		0,009		0,01			
	растительное масло	0,008		0,009		0,024			
	томатная паста	0,019		0,021		0,002			
	йодированная соль	0,001		0,0015		0,008			
	концентрированная	0,006		0,007		0,008			
	пшеничная мука	0,143		0,186		0,215			
	капуста белокочанная	0,004		0,005		0,006			
	растительное масло	0,003		0,004		0,005			
	морковь	0,005		0,007		0,008			
Гарнир: капуста тушеная	лук	0,009	100	0,012	585	0,014	150	0,014	635
	томатная паста	0,001		0,001		0,001			
	концентрированная	0,003		0,004		0,005			
	пшеничная мука	0,010		0,010		0,010			
	сахар	0,002		0,002		0,002			
	лимонная кислота	0,19		0,19		0,19			
	вода	0,00007		0,00007		0,00007			
	витамин С молотый	0,024		0,024		0,024			
	концентрированный кисель	0,01		0,01		0,01			
	мед	0,15		0,15		0,15			
кисель с витамином С	молоко	0,02	200	0,035	585	0,04	200	0,04	635
	ражано-пшеничный хлеб	10		10		10			
	мед	150		150		150			
	молоко	20		35		40			
	ражано-пшеничный хлеб	10		10		10			
	молоко	150		150		150			
	ражано-пшеничный хлеб	20		35		40			
	мед	10		10		10			
	молоко	150		150		150			
	ражано-пшеничный хлеб	20		35		40			
Альтернативное									
Тушеное мясо (говядина)	говядина	0,181	80	0,205	340	0,226	100	0,226	400
	морковь	0,008		0,009		0,01			
	лук	0,008		0,009		0,01			
	растительное масло	0,008		0,009		0,01			
	томатная паста	0,019		0,021		0,024			
	йодированная соль	0,001		0,0015		0,002			
	концентрированная	0,006		0,007		0,008			
	пшеничная мука	0,143		0,186		0,215			
	капуста белокочанная	0,004		0,005		0,006			
	растительное масло	0,003		0,004		0,005			
Гарнир: капуста тушеная	морковь	0,005	100	0,007	370	0,008	150	0,008	400
	лук	0,005		0,007		0,008			
	томатная паста	0,009		0,012		0,014			
	концентрированная	0,001		0,001		0,001			
	пшеничная мука	0,003		0,004		0,005			
	сахар	0,010		0,010		0,010			
	лимонная кислота	0,0002		0,0002		0,0002			
	вода	0,19		0,19		0,19			
	витамин С молотый	0,00007		0,00007		0,00007			
	концентрированный кисель	0,024		0,024		0,024			
кисель с витамином С	ражано-пшеничный хлеб	0,02	200	0,035	370	0,04	200	0,04	400
	мед	10		10		10			
	молоко	150		150		150			
	ражано-пшеничный хлеб	20		35		40			
	мед	10		10		10			
	молоко	150		150		150			
	ражано-пшеничный хлеб	20		35		40			
	мед	10		10		10			
	молоко	150		150		150			
	ражано-пшеничный хлеб	20		35		40			
4 дня. Основное									

домашний лагман с говядиной	кондитерская ванильная мука	0,016		0,018		0,02
	вода	0,003		0,003		0,003
	подорожниковая соль	0,004		0,004		0,004
	яйцо	0,005	2,30/25	0,005	2,30/25	0,005
	лук	0,009		0,01		0,011
	сливочное масло	0,004		0,005		0,005
	бульон	0,189		0,217		0,237
	говядина	0,054		0,054		0,054
	листья салата	0,034		0,046		0,058
	огурцы свежие	0,03	60	0,04	100	0,05
	растительное масло	0,01		0,014		0,018
	рыба	0,107		0,12		0,133
	пшеничный хлеб	0,015		0,017		0,019
молоко	0,02	80	0,023	100	0,026	
сахар	0,007		0,008		0,009	
растительное масло	0,007		0,008		0,009	
макаронны	0,036		0,047		0,054	
сливочное масло	0,012	100	0,016	150	0,018	
бульон или вода	0,01		0,012		0,012	
сухофрукты	0,02	200	0,02	200	0,02	
сахар	0,02		0,02		0,02	
бланш	0,15	150	0,15	150	0,15	
Су-хлеб	0,1	100	0,1	100	0,1	
ржанно-пшеничный хлеб	0,02	20	0,035	40	0,04	
Альтернативное						
Салат с огурцами и зеленью	листья салата	0,034		0,046		0,058
	огурцы свежие	0,03	60	0,04	100	0,05
	растительное масло	0,01		0,014		0,018
	рыба	0,107		0,12		0,133
Рыбные котлеты	пшеничный хлеб	0,015		0,017		0,019
	молоко	0,02	80	0,023	100	0,026
	сахар	0,007		0,008		0,009
	растительное масло	0,007		0,008		0,009
	макаронны	0,036		0,047		0,054
Гаршир: Макароны отварные	сливочное масло	0,012	100	0,016	150	0,018
	бульон или вода	0,01		0,012		0,012
	сухофрукты	0,02	200	0,02	200	0,02
	сахар	0,02		0,02		0,02
	бланш	0,15	150	0,15	150	0,15
Гаршир: Макароны отварные	сухофрукты	0,007		0,008		0,009
	растительное масло	0,007		0,008		0,009
	макаронны	0,036		0,047		0,054
	сливочное масло	0,012	100	0,016	150	0,018
	бульон или вода	0,01		0,012		0,012
компот	сухофрукты	0,02	200	0,02	200	0,02
	сахар	0,02		0,02		0,02
	ржанно-пшеничный хлеб	0,02	20	0,035	40	0,04
5 дней.						
Остатное						
борщи	свекла	0,03		0,035		0,038
	капуста белокочанная	0,023		0,026		0,028
	томатная паста	0,005		0,006		0,007
	морковь	0,008		0,009		0,01
	пастушка	0,002		0,002		0,002
	картофель	0,02	200/25	0,02	250/25	0,02
	лук	0,007		0,008		0,009
	подорожниковая соль	0,0015		0,002		0,002

		520		585		635	
Мясо курицы	растительное масло	0,003		0,003		0,003	
	сахар	0,0015		0,002		0,002	
	бульон	0,12		0,138		0,15	
	говядина	0,054		0,054		0,054	
	мясо курицы	0,165	80	0,186		0,208	
	лук	0,003		0,003		0,003	
	Гарнир: гречневая крупа	0,048	100	0,062		0,071	
	сыр май	0,004		0,005		0,006	
	чай	0,02	200	0,02		0,02	
	сахар	0,02		0,02		0,02	
мел	мел	0,01	10	0,01		0,01	
	молоко	0,15	150	0,15		0,15	
	ржано-пшеничный хлеб	0,02	20	0,035		0,04	
Альтернативное							
борщ	сметана	0,03		0,035		0,038	
	капуста белокочанная	0,023		0,026		0,028	
	томатная паста	0,005		0,006		0,007	
	морковь	0,008		0,009		0,01	
	петрушка	0,002		0,002		0,002	
	картофель	0,02	200/25	0,02		0,02	
	лук	0,007		0,008		0,009	
	йодированная соль	0,0015		0,002		0,002	
	растительное масло	0,003		0,003		0,003	
	сахар	0,0015		0,002		0,002	
Пюревка домашняя	бульон	0,12		0,138		0,15	
	говядина	0,054		0,054		0,054	
	концентрированная пшеничная мука	0,08		0,08		0,08	
	сахар	0,006		0,006		0,006	
	масло сливочное	0,006	100	0,006		0,006	
	дрожжи	0,001		0,001		0,001	
	йодированная соль	0,007		0,007		0,007	
	вода	0,003		0,003		0,003	
	яйцо	0,024		0,024		0,024	
	чай	0,02	200	0,02		0,02	
ржано-пшеничный хлеб	сахар	0,02		0,02		0,02	
	ржано-пшеничный хлеб	0,02	20	0,035		0,04	
			340	370	400		