

Реестр блюд

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
	Салаты и закуски											
1/1	Горошек зеленый	100	3,0	4,1	6,4	84	19,6	0,7	0,1	0,0	9,8	горошек зеленый консервированный, масло растительное.
		80	2,4	3,3	5,1	67	15,7	0,5	0,1	0,0	7,8	
		70	2,1	2,9	4,5	59	13,7	0,5	0,1	0,0	6,9	
		60	1,8	2,5	3,8	51	11,8	0,4	0,1	0,0	5,9	
2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	5,0	7,5	5,2	115	26,6	1,0	0,1	0,1	7,8	горошек зеленый консервированный, яйца, масло растительное.
		80	4,0	6,0	4,2	92	21,3	0,8	0,1	0,1	6,2	
		70	3,5	5,2	3,6	81	18,6	0,7	0,1	0,1	5,5	
		60	3,0	4,5	3,1	69	16,0	0,6	0,1	0,1	4,7	
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным	100	1,6	6,0	7,1	92	44,7	0,6	0,0	0,0	40,1	капуста белокочанная, масло растительное, сахар, соль.
		80	1,3	4,8	5,7	73	35,8	0,4	0,0	0,0	32,1	
		70	1,1	4,2	5,0	64	31,3	0,4	0,0	0,0	28,1	
		60	1,0	3,6	4,3	55	26,8	0,3	0,0	0,0	24,1	
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным	100	1,6	6,0	7,4	93	43,5	0,6	0,0	0,0	37,7	капуста белокочанная, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль.
		80	1,3	4,8	5,9	74	34,8	0,5	0,0	0,0	30,2	
		70	1,1	4,2	5,2	65	30,5	0,4	0,0	0,0	26,4	
		60	0,9	3,6	4,4	56	26,1	0,3	0,0	0,0	22,6	
5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и	100	1,6	6,0	8,4	97	36,0	0,5	0,0	0,0	30,7	капуста белокочанная, кукуруза консервированная, лук репчатый, масло
		80	1,3	4,8	6,7	78	28,8	0,4	0,0	0,0	24,5	
		70	1,1	4,2	5,9	68	25,2	0,3	0,0	0,0	21,5	
		60	1,0	3,6	5,0	58	21,6	0,3	0,0	0,0	18,4	
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным	100	1,5	6,0	7,5	93	41,4	0,6	0,0	0,0	33,9	капуста белокочанная, морковь, масло растительное, сахар, соль.
		80	1,2	4,8	6,0	74	33,1	0,5	0,0	0,0	27,1	
		70	1,1	4,2	5,2	65	29,0	0,4	0,0	0,0	23,7	
		60	0,9	3,6	4,5	56	24,8	0,3	0,0	0,0	20,3	
7/1	Салат из белокочанной капусты с морской	100	1,3	6,0	5,5	83	37,3	0,6	0,0	0,0	29,6	капуста, огурцы, масло растительное, сахар, соль.
		80	1,0	4,8	4,4	67	29,8	0,4	0,0	0,0	23,7	
		70	0,9	4,2	3,9	58	26,1	0,4	0,0	0,0	20,7	

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
	капустой и	60	0,8	3,6	3,3	50	22,4	0,3	0,0	0,0	17,8	
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным	100	1,3	6,0	3,6	76	37,7	0,6	0,0	0,0	29,8	капуста, огурцы свежие, масло растительное, соль.
		80	1,1	4,8	2,9	61	30,2	0,5	0,0	0,0	23,8	
		70	0,9	4,2	2,5	53	26,4	0,4	0,0	0,0	20,9	
		60	0,8	3,6	2,2	46	22,6	0,3	0,0	0,0	17,9	
9/1	Салат из белокочанной капусты с курагой и растительным	100	1,8	6,0	11,3	111	51,9	0,8	0,0	0,0	32,6	капуста белокочанная, курага, масло растительное, сахар, соль.
		80	1,4	4,8	9,0	89	41,5	0,6	0,0	0,0	26,1	
		70	1,3	4,2	7,9	78	36,3	0,5	0,0	0,0	22,8	
		60	1,1	3,6	6,8	67	31,1	0,5	0,0	0,0	19,6	
10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным	100	1,2	6,0	8,2	95	34,2	0,9	0,0	0,0	29,0	капуста белокочанная, яблоки, масло растительное, сахар, соль.
		80	0,9	4,8	6,6	76	27,4	0,7	0,0	0,0	23,2	
		70	0,8	4,2	5,7	66	23,9	0,7	0,0	0,0	20,3	
		60	0,7	3,6	4,9	57	20,5	0,6	0,0	0,0	17,4	
11/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, зеленым горошком и	100	1,5	6,0	8,3	97	35,7	0,9	0,0	0,0	29,8	капуста белокочанная, яблоки, горошек зеленый консервированный,
		80	1,2	4,8	6,6	78	28,5	0,7	0,0	0,0	23,9	
		70	1,0	4,2	5,8	68	25,0	0,6	0,0	0,0	20,9	
		60	0,9	3,6	5,0	58	21,4	0,5	0,0	0,0	17,9	
12/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и	100	1,4	6,0	7,7	94	40,5	0,7	0,0	0,0	34,7	капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло растительное, сахар, соль.
		80	1,2	4,8	6,2	75	32,4	0,6	0,0	0,0	27,8	
		70	1,0	4,2	5,4	66	28,4	0,5	0,0	0,0	24,3	
		60	0,9	3,6	4,6	56	24,3	0,4	0,0	0,0	20,8	
13/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и	100	1,5	6,0	7,4	92	39,3	0,9	0,0	0,0	21,6	свекла, капуста белокочанная, масло растительное, сахар, соль.
		80	1,2	4,8	5,9	74	31,4	0,7	0,0	0,0	17,3	
		70	1,0	4,2	5,2	64	27,5	0,6	0,0	0,0	15,2	
		60	0,9	3,6	4,4	55	23,6	0,5	0,0	0,0	13,0	
14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью,	100	1,3	6,0	5,9	87	34,9	1,0	0,0	0,0	22,3	капуста белокочанная, яблоки, свекла, морковь, масло растительное, соль.
		80	1,0	4,8	4,7	69	27,9	0,8	0,0	0,0	17,8	
		70	0,9	4,2	4,1	61	24,4	0,7	0,0	0,0	15,6	
		60	0,8	3,6	3,6	52	21,0	0,6	0,0	0,0	13,4	
15/1	Салат из белокочанной	100	1,3	6,0	11,5	108	30,9	0,9	0,0	0,0	21,7	капуста белокочанная, яблоки, свекла, изюм,
		80	1,0	4,8	9,2	86	24,7	0,7	0,0	0,0	17,3	

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
	капусты с отварной свеклой, яблоками и	70	0,9	4,2	8,1	75	21,6	0,6	0,0	0,0	15,2	масло растительное, соль.
		60	0,8	3,6	6,9	65	18,5	0,5	0,0	0,0	13,0	
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,2	6,0	9,2	98	24,4	0,6	0,1	0,1	4,5	морковь, масло растительное, сахар.
		80	0,9	4,8	7,3	79	19,5	0,5	0,0	0,1	3,6	
		70	0,8	4,2	6,4	69	17,1	0,4	0,0	0,0	3,2	
		60	0,7	3,6	5,5	59	14,7	0,4	0,0	0,0	2,7	
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	100	1,0	6,0	9,6	100	22,6	0,9	0,0	0,1	5,3	морковь, яблоки, масло растительное, сахар.
		80	0,8	4,8	7,7	80	18,1	0,7	0,0	0,0	4,3	
		70	0,7	4,2	6,7	70	15,8	0,6	0,0	0,0	3,7	
		60	0,6	3,6	5,8	60	13,6	0,5	0,0	0,0	3,2	
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	5,9	18,9	136	19,6	0,5	0,0	0,1	3,6	морковь, изюм, масло растительное, сахар.
		80	1,0	4,8	15,1	109	15,7	0,4	0,0	0,0	2,9	
		70	0,9	4,2	13,2	95	13,7	0,4	0,0	0,0	2,5	
		60	0,8	3,6	11,4	82	11,8	0,3	0,0	0,0	2,2	
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,7	6,0	2,3	68	23,0	0,6	0,0	0,0	9,2	огурцы, масло растительное, соль.
		80	0,6	4,8	1,8	54	18,4	0,5	0,0	0,0	7,4	
		70	0,5	4,2	1,6	47	16,1	0,4	0,0	0,0	6,4	
		60	0,4	3,6	1,4	41	13,8	0,3	0,0	0,0	5,5	
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,0	6,1	3,5	77	14,7	0,8	0,1	0,0	23,0	томаты свежие, масло растительное, соль.
		80	0,8	4,8	2,8	61	11,8	0,7	0,0	0,0	18,4	
		70	0,7	4,2	2,5	54	10,3	0,6	0,0	0,0	16,1	
		60	0,6	3,6	2,1	46	8,8	0,5	0,0	0,0	13,8	
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,9	6,0	2,9	72	18,8	0,7	0,0	0,0	16,1	огурцы, томаты свежие, масло растительное, соль.
		80	0,7	4,8	2,3	58	15,1	0,6	0,0	0,0	12,9	
		70	0,6	4,2	2,0	51	13,2	0,5	0,0	0,0	11,3	
		60	0,5	3,6	1,7	43	11,3	0,4	0,0	0,0	9,7	
22/1	Салат из зеленой редьки с яйцом и растительным маслом	100	3,4	7,8	5,2	108	37,2	1,3	0,0	0,1	22,2	редька, яйца, масло растительное, соль.
		80	2,8	6,3	4,2	86	29,7	1,1	0,0	0,1	17,7	
		70	2,4	5,5	3,7	75	26,0	0,9	0,0	0,1	15,5	
		60	2,1	4,7	3,1	65	22,3	0,8	0,0	0,1	13,3	
23/1	Салат из редиса с	100	1,1	6,0	3,1	73	37,7	0,9	0,0	0,0	23,0	редис, масло

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
	растительным маслом	80	0,9	4,8	2,5	59	30,2	0,7	0,0	0,0	18,4	растительное, соль.
		70	0,8	4,2	2,2	51	26,4	0,7	0,0	0,0	16,1	
		60	0,7	3,6	1,9	44	22,6	0,6	0,0	0,0	13,8	
24/1	Салат из морской капусты с морковью и растительным маслом	100	1,1	9,5	6,5	117	31,3	7,6	0,0	0,1	3,4	морская капуста консервированная, морковь, масло растительное.
		80	0,9	7,6	5,2	94	25,0	6,0	0,0	0,0	2,7	
		70	0,8	6,6	4,6	82	21,9	5,3	0,0	0,0	2,3	
		60	0,7	5,7	3,9	70	18,8	4,5	0,0	0,0	2,0	
25/1	Салат из морской капусты с огурцом, яйцом, репчатым луком и	100	2,6	12,5	4,8	142	36,8	8,4	0,0	0,1	3,8	морская капуста консервированная, огурцы, яйца куриные, лук репчатый, масло
		80	2,1	10,0	3,8	114	29,4	6,7	0,0	0,1	3,1	
		70	1,9	8,8	3,4	100	25,8	5,9	0,0	0,1	2,7	
		60	1,6	7,5	2,9	85	22,1	5,0	0,0	0,1	2,3	
26/1	Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и	100	1,0	10,8	5,4	124	32,5	8,1	0,0	0,0	3,4	морская капуста консервированная, морковь, огурцы соленые, масло
		80	0,8	8,7	4,4	99	26,0	6,5	0,0	0,0	2,7	
		70	0,7	7,6	3,8	87	22,7	5,7	0,0	0,0	2,4	
		60	0,6	6,5	3,3	74	19,5	4,9	0,0	0,0	2,0	
27/1	Салат из морской капусты с припущенной морковью и	100	1,1	10,8	6,6	129	32,2	8,2	0,0	0,1	1,8	морская капуста консервированная, морковь, масло растительное.
		80	0,9	8,7	5,2	103	25,8	6,5	0,0	0,0	1,5	
		70	0,8	7,6	4,6	90	22,5	5,7	0,0	0,0	1,3	
		60	0,7	6,5	3,9	78	19,3	4,9	0,0	0,0	1,1	
28/1	Салат из морской капусты с припущенной морковью, яйцом и	100	2,2	11,4	5,9	137	34,3	7,6	0,0	0,1	1,6	морская капуста консервированная, морковь, яйца куриные, масло растительное.
		80	1,8	9,2	4,7	109	27,4	6,1	0,0	0,1	1,3	
		70	1,6	8,0	4,2	96	24,0	5,3	0,0	0,1	1,1	
		60	1,3	6,9	3,6	82	20,6	4,6	0,0	0,1	1,0	
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным	100	1,2	6,0	8,9	97	24,1	0,6	0,0	0,1	1,6	морковь, масло растительное, сахар.
		80	0,9	4,8	7,1	78	19,3	0,5	0,0	0,0	1,3	
		70	0,8	4,2	6,2	68	16,9	0,4	0,0	0,0	1,1	
		60	0,7	3,6	5,3	58	14,4	0,4	0,0	0,0	1,0	
30/1	Салат из припущенной моркови и яблочек с растительным	100	1,0	6,0	9,4	99	22,3	0,9	0,0	0,0	3,0	морковь, яблоки, масло растительное, сахар.
		80	0,8	4,8	7,5	79	17,8	0,7	0,0	0,0	2,4	
		70	0,7	4,2	6,6	69	15,6	0,6	0,0	0,0	2,1	
		60	0,6	3,6	5,6	59	13,4	0,5	0,0	0,0	1,8	

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
31/1	Салат из припущенной моркови и огурцов с растительным	100	1,1	6,0	5,3	82	25,6	0,6	0,0	0,0	3,2	морковь, огурцы, масло растительное, соль.
		80	0,9	4,8	4,2	66	20,5	0,5	0,0	0,0	2,6	
		70	0,8	4,2	3,7	58	17,9	0,4	0,0	0,0	2,3	
		60	0,7	3,6	3,2	49	15,4	0,4	0,0	0,0	1,9	
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,4	6,0	6,8	90	34,1	1,2	0,0	0,0	1,9	свекла, масло растительное, соль.
		80	1,1	4,8	5,5	72	27,3	1,0	0,0	0,0	1,6	
		70	1,0	4,2	4,8	63	23,9	0,9	0,0	0,0	1,4	
		60	0,8	3,6	4,1	54	20,4	0,7	0,0	0,0	1,2	
33/1	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	100	1,3	6,0	6,3	87	30,8	1,0	0,0	0,0	1,6	свекла, морковь, масло растительное, соль.
		80	1,0	4,8	5,0	70	24,6	0,8	0,0	0,0	1,3	
		70	0,9	4,2	4,4	61	21,5	0,7	0,0	0,0	1,1	
		60	0,8	3,6	3,8	52	18,5	0,6	0,0	0,0	1,0	
34/1	Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным	100	1,3	8,0	6,7	106	35,1	4,3	0,0	0,0	1,9	свекла, морская капуста консервированная, масло растительное,
		80	1,0	6,4	5,4	85	28,1	3,4	0,0	0,0	1,5	
		70	0,9	5,6	4,7	74	24,6	3,0	0,0	0,0	1,3	
		60	0,8	4,8	4,0	64	21,1	2,6	0,0	0,0	1,2	
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным	100	1,3	6,0	6,0	86	30,8	1,1	0,0	0,0	2,4	свекла, огурцы соленые, масло растительное.
		80	1,0	4,8	4,8	69	24,6	0,9	0,0	0,0	1,9	
		70	0,9	4,2	4,2	60	21,5	0,8	0,0	0,0	1,7	
		60	0,8	3,6	3,6	52	18,5	0,7	0,0	0,0	1,4	
36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	100	1,1	6,0	10,0	102	29,2	1,4	0,0	0,0	3,5	свекла, яблоки свежие, масло растительное, сахар, соль.
		80	0,9	4,8	8,0	81	23,3	1,1	0,0	0,0	2,8	
		70	0,8	4,2	7,0	71	20,4	1,0	0,0	0,0	2,4	
		60	0,7	3,6	6,0	61	17,5	0,8	0,0	0,0	2,1	
37/1	Салат из отварной свеклы с яблоками, черносливом, орехами и маслом	100	2,9	13,8	16,2	205	34,5	1,6	0,1	0,0	4,6	свекла, яблоки, орехи грецкие или семена подсолнечника, чернослив, масло
		80	2,3	11,1	13,0	164	27,6	1,3	0,1	0,0	3,7	
		70	2,0	9,7	11,4	144	24,1	1,1	0,0	0,0	3,2	
		60	1,7	8,3	9,7	123	20,7	1,0	0,0	0,0	2,8	
38/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным	100	1,3	6,0	17,7	131	28,7	1,0	0,0	0,0	1,6	свекла, изюм, масло растительное, сахар, соль.
		80	1,1	4,8	14,1	105	23,0	0,8	0,0	0,0	1,3	
		70	0,9	4,2	12,4	91	20,1	0,7	0,0	0,0	1,1	

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
	маслом	60	0,8	3,6	10,6	78	17,2	0,6	0,0	0,0	1,0	
39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным	100	1,4	6,0	15,5	126	37,0	1,4	0,0	0,0	2,0	свекла, чернослив, масло растительное, сахар.
		80	1,2	4,8	12,4	101	29,6	1,1	0,0	0,0	1,6	
		70	1,0	4,2	10,9	88	25,9	1,0	0,0	0,0	1,4	
		60	0,9	3,6	9,3	76	22,2	0,8	0,0	0,0	1,2	
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,6	7,3	6,5	105	81,4	1,2	0,0	0,0	1,9	свекла, масло растительное, сыр, соль.
		80	2,1	5,8	5,2	84	65,1	1,0	0,0	0,0	1,5	
		70	1,8	5,1	4,5	74	57,0	0,8	0,0	0,0	1,3	
		60	1,6	4,4	3,9	63	48,8	0,7	0,0	0,0	1,1	
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и	100	1,4	6,1	9,1	101	16,9	0,7	0,1	0,0	4,7	картофель, огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное, соль.
		80	1,1	4,9	7,3	81	13,6	0,6	0,0	0,0	3,8	
		70	1,0	4,3	6,4	71	11,9	0,5	0,0	0,0	3,3	
		60	0,8	3,7	5,5	61	10,2	0,4	0,0	0,0	2,8	
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным	100	3,1	7,3	10,4	124	19,7	1,0	0,1	0,1	6,8	картофель, горошек зеленый консервированный, лук репчатый, яйца, масло
		80	2,5	5,8	8,3	99	15,8	0,8	0,1	0,1	5,5	
		70	2,2	5,1	7,3	87	13,8	0,7	0,1	0,1	4,8	
		60	1,8	4,4	6,2	74	11,8	0,6	0,1	0,1	4,1	
43/1	Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растительным	100	1,7	6,2	12,7	117	19,2	0,8	0,1	0,1	6,3	картофель, лук зеленый, масло растительное, соль.
		80	1,4	5,0	10,1	94	15,4	0,6	0,1	0,0	5,1	
		70	1,2	4,3	8,9	82	13,5	0,6	0,1	0,0	4,4	
		60	1,0	3,7	7,6	70	11,5	0,5	0,0	0,0	3,8	
44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным	100	1,8	6,2	12,0	114	10,4	0,6	0,1	0,0	3,4	картофель, кукуруза консервированная, лук репчатый, масло растительное, соль.
		80	1,4	5,0	9,6	92	8,3	0,4	0,0	0,0	2,7	
		70	1,3	4,4	8,4	80	7,3	0,4	0,0	0,0	2,4	
		60	1,1	3,7	7,2	69	6,2	0,3	0,0	0,0	2,0	
45/1	Салат из отварного картофеля, яблок, зеленого горошка и яиц с растительным	100	3,0	7,6	9,1	121	19,9	1,3	0,1	0,1	5,9	картофель, яблоки, горошек зеленый консервированный, яйца куриные, масло
		80	2,4	6,1	7,2	97	15,9	1,0	0,1	0,1	4,7	
		70	2,1	5,3	6,3	85	13,9	0,9	0,0	0,1	4,1	
		60	1,8	4,6	5,4	73	12,0	0,8	0,0	0,1	3,5	
46/1	Салат из отварного картофеля, морской	100	1,5	8,8	10,8	131	21,3	4,9	0,1	0,0	3,9	картофель, морская капуста
		80	1,2	7,1	8,7	105	17,1	4,0	0,1	0,0	3,1	

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
	капусты и репчатого лука с растительным	70	1,0	6,2	7,6	92	14,9	3,5	0,0	0,0	2,7	консервированная, лук репчатый, масло
		60	0,9	5,3	6,5	79	12,8	3,0	0,0	0,0	2,3	
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным	100	1,5	6,1	10,3	106	16,4	0,7	0,1	0,0	3,4	картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль.
		80	1,2	4,9	8,2	85	13,2	0,6	0,0	0,0	2,8	
		70	1,1	4,3	7,2	74	11,5	0,5	0,0	0,0	2,4	
		60	0,9	3,7	6,2	64	9,9	0,4	0,0	0,0	2,1	
48/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и	100	1,4	6,1	9,1	101	18,3	0,7	0,1	0,0	4,1	картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное, соль.
		80	1,1	4,9	7,3	81	14,7	0,6	0,0	0,0	3,3	
		70	1,0	4,3	6,4	71	12,8	0,5	0,0	0,0	2,9	
		60	0,9	3,7	5,4	61	11,0	0,4	0,0	0,0	2,5	
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым	100	1,4	6,1	8,9	100	21,4	0,8	0,0	0,0	4,0	картофель, свекла, огурцы соленые, лук репчатый, морковь, масло растительное,
		80	1,1	4,9	7,1	80	17,1	0,7	0,0	0,0	3,2	
		70	1,0	4,3	6,2	70	15,0	0,6	0,0	0,0	2,8	
		60	0,9	3,7	5,3	60	12,8	0,5	0,0	0,0	2,4	
50/1	Салат из припущенной фасоли, огурцов и томатов с	100	1,6	6,1	2,9	77	38,5	0,9	0,1	0,1	17,9	фасоль свежая, томаты свежие, огурцы, масло растительное, соль.
		80	1,2	4,9	2,3	62	30,8	0,7	0,1	0,1	14,3	
		70	1,1	4,3	2,0	54	26,9	0,6	0,0	0,1	12,6	
		60	0,9	3,6	1,7	46	23,1	0,5	0,0	0,1	10,8	
51/1	Сельдь	20	3,3	1,7	0,0	28	15,7	0,2	0,0	0,0	0,0	сельдь среднесоленая.
		80	13,3	6,7	0,0	113	62,7	0,9	0,0	0,1	0,0	
		70	11,7	5,8	0,0	99	54,9	0,8	0,0	0,1	0,0	
		60	10,0	5,0	0,0	85	47,0	0,6	0,0	0,1	0,0	
52/1	Сельдь с маслом сливочным	20/10	3,4	8,8	0,1	93	18,0	0,2	0,0	0,0	0,0	сельдь среднесоленая, масло крестьянское.
		80	9,1	23,4	0,3	248	48,1	0,6	0,0	0,1	0,0	
		70	8,0	20,5	0,3	217	42,1	0,5	0,0	0,1	0,0	
		60	6,8	17,5	0,3	186	36,1	0,5	0,0	0,1	0,0	
53/1	Сельдь с маслом растительным	20/5	3,3	6,6	0,0	72	15,7	0,2	0,0	0,0	0,0	сельдь среднесоленая, масло растительное.
		80	10,7	21,0	0,0	232	50,2	0,7	0,0	0,1	0,0	
		70	9,3	18,4	0,0	203	43,9	0,6	0,0	0,1	0,0	
		60	8,0	15,7	0,0	174	37,6	0,5	0,0	0,1	0,0	
54/1	Сельдь с картофелем	100	4,8	6,2	11,0	122	23,9	0,8	0,1	0,1	3,0	картофель, сельдь

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
	и сливочным маслом	80	3,8	5,0	8,8	98	19,1	0,7	0,1	0,1	2,4	среднесоленая, масло крестьянское.
		70	3,4	4,4	7,7	86	16,7	0,6	0,0	0,1	2,1	
		60	2,9	3,7	6,6	73	14,3	0,5	0,0	0,0	1,8	
55/1	Сельдь с картофелем и растительным маслом	100	4,8	7,8	10,9	136	22,4	0,8	0,1	0,1	3,0	картофель, сельдь среднесоленая, масло растительное.
		80	3,8	6,3	8,7	109	18,0	0,7	0,1	0,1	2,4	
		70	3,3	5,5	7,7	95	15,7	0,6	0,0	0,0	2,1	
		60	2,9	4,7	6,6	82	13,5	0,5	0,0	0,0	1,8	
56/1	Салат из кальмаров с огурцами, горошком, яйцом и растительным	100	18,7	9,1	1,6	165	42,8	1,4	0,1	0,1	4,1	кальмар, огурцы, горошек зеленый консервированный, яйца куриные, масло
		80	15,0	7,3	1,3	132	34,2	1,1	0,1	0,1	3,3	
		70	13,1	6,4	1,1	116	29,9	1,0	0,1	0,1	2,9	
		60	11,2	5,5	1,0	99	25,7	0,8	0,1	0,1	2,4	
-	Огурец свежий	50	0,4	0,0	1,2	8	11,3	0,3	0,0	0,0	4,9	огурцы.
		20	0,2	0,0	0,5	3	4,5	0,1	0,0	0,0	2,0	
		30	0,2	0,0	0,7	5	6,8	0,2	0,0	0,0	2,9	
		40	0,3	0,0	1,0	6	9,0	0,2	0,0	0,0	3,9	
-	Помидор	50	0,5	0,1	1,9	13	6,9	0,4	0,0	0,0	12,3	томаты.
		20	0,2	0,0	0,7	5	2,7	0,2	0,0	0,0	4,9	
		30	0,3	0,1	1,1	8	4,1	0,3	0,0	0,0	7,4	
		40	0,4	0,1	1,5	10	5,5	0,4	0,0	0,0	9,8	
	Супы											
3/2	Борщ с фасолью и сметаной	250	3,4	5,3	13,6	122	47,7	1,4	0,1	0,1	6,6	вода или бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль
		200	2,7	4,3	10,9	98	38,2	1,1	0,1	0,0	5,3	
		180	2,5	3,8	9,8	88	34,4	1,0	0,0	0,0	4,8	
		300	4,1	6,4	16,3	146	57,3	1,6	0,1	0,1	7,9	
1/2	Бульон куриный	1000/80	42,4	38,9	2,5	531	85,9	4,7	0,1	0,5	2,2	курица, яйца куриные, морковь, лук репчатый, соль.
		200	7,9	7,2	0,5	98	15,9	0,9	0,0	0,1	0,4	
		180	7,1	6,5	0,4	89	14,3	0,8	0,0	0,1	0,4	
		300	11,8	10,8	0,7	148	23,9	1,3	0,0	0,1	0,6	
2/2	Борщ со сметаной	250	2,1	5,3	10,5	103	40,0	0,9	0,0	0,0	10,8	вода или бульон, капуста белокочанная свежая, свекла,
		200	1,7	4,2	8,4	82	32,0	0,7	0,0	0,0	8,6	
		180	1,5	3,8	7,6	74	28,8	0,7	0,0	0,0	7,8	

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
		300	2,6	6,3	12,7	123	48,0	1,1	0,1	0,1	13,0	картофель, морковь,
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	250	1,9	5,2	9,0	95	39,6	0,9	0,0	0,0	10,8	вода или бульон,
		200	1,5	4,2	7,2	76	31,7	0,7	0,0	0,0	8,6	капуста белокочанная
		180	1,4	3,8	6,5	68	28,5	0,6	0,0	0,0	7,8	свежая, свекла,
		300	2,3	6,3	10,8	114	47,6	1,1	0,1	0,1	13,0	картофель, морковь,
4/2	Борщ с картофелем	250	2,2	5,5	14,7	121	39,9	1,3	0,1	0,1	6,8	свекла, картофель, лук
		200	1,7	4,4	11,7	97	31,9	1,1	0,0	0,0	5,5	репчатый, морковь,
		180	1,6	3,9	10,6	87	28,7	1,0	0,0	0,0	4,9	сметана, масло
		300	2,6	6,6	17,6	146	47,9	1,6	0,1	0,1	8,2	растительное, сахар,
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной	250	2,1	7,0	11,2	120	40,7	3,6	0,0	0,1	8,3	вода или бульон,
		200	1,7	5,6	8,9	96	32,6	2,9	0,0	0,0	6,6	морская капуста
		180	1,5	5,0	8,0	86	29,3	2,6	0,0	0,0	6,0	консервированная,
		300	2,5	8,4	13,4	144	48,9	4,4	0,1	0,1	9,9	свекла, картофель,
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,8	3,0	7,5	68	39,2	0,6	0,0	0,0	13,6	вода или бульон
		200	1,5	2,4	6,0	55	31,3	0,5	0,0	0,0	10,8	мясной, капуста
		180	1,3	2,2	5,4	49	28,2	0,5	0,0	0,0	9,8	белокочанная свежая,
		300	2,2	3,6	9,0	82	47,0	0,8	0,1	0,1	16,3	картофель, морковь,
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	250	1,9	3,0	8,0	71	41,2	0,7	0,0	0,0	13,9	капуста белокочанная
		200	1,5	2,4	6,4	57	32,9	0,6	0,0	0,0	11,1	свежая, картофель,
		180	1,4	2,2	5,8	51	29,6	0,5	0,0	0,0	10,0	морковь, лук репчатый,
		300	2,3	3,6	9,6	86	49,4	0,8	0,1	0,1	16,7	сметана, масло
8/2	Щи из свежей капусты с крупой со сметаной	250	1,9	5,2	8,0	90	41,1	0,6	0,0	0,0	12,4	капуста белокочанная,
		200	1,5	4,2	6,4	72	32,9	0,5	0,0	0,0	9,9	морковь, лук репчатый,
		180	1,3	3,7	5,7	65	29,6	0,4	0,0	0,0	8,9	сметана, масло
		300	2,2	6,2	9,6	108	49,3	0,7	0,0	0,0	14,9	растительное, крупа
9/2	Рассольник со сметаной	250	1,8	5,3	11,7	106	24,2	0,8	0,1	0,1	6,1	картофель, огурцы
		200	1,4	4,3	9,3	85	19,3	0,6	0,1	0,0	4,9	солёные, морковь, лук
		180	1,3	3,8	8,4	77	17,4	0,6	0,0	0,0	4,4	репчатый, масло
		300	2,2	6,4	14,0	128	29,0	1,0	0,1	0,1	7,3	растительное, сметана,
10/2	Рассольник домашний со	250	2,2	5,4	13,7	118	31,2	0,9	0,1	0,1	10,5	вода или бульон,
		200	1,8	4,3	11,0	94	24,9	0,8	0,1	0,0	8,4	картофель, капуста

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
	сметаной	180	1,6	3,9	9,9	85	22,5	0,7	0,1	0,0	7,6	белокочанная свежая,
		300	2,7	6,5	16,5	141	37,4	1,1	0,1	0,1	12,6	огурцы соленые,
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,5	5,4	16,6	131	26,0	1,0	0,1	0,1	7,2	вода или бульон,
		200	2,0	4,3	13,3	105	20,8	0,8	0,1	0,0	5,8	картофель, огурцы
		180	1,8	3,9	12,0	94	18,7	0,7	0,1	0,0	5,2	консервированные,
		300	2,9	6,5	19,9	157	31,2	1,2	0,1	0,1	8,6	морковь, лук репчатый,
12/2	Суп картофельный со сметаной	250	1,7	2,8	11,7	83	21,3	0,8	0,1	0,1	5,7	картофель, морковь,
		200	1,4	2,2	9,4	66	17,1	0,6	0,1	0,0	4,6	лук репчатый, сметана,
		180	1,2	2,0	8,4	60	15,4	0,6	0,1	0,0	4,1	масло крестьянское,
		300	2,0	3,3	14,1	99	25,6	0,9	0,1	0,1	6,8	соль.
13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	250	1,6	3,5	11,1	87	18,8	0,7	0,1	0,0	5,7	картофель, морковь,
		200	1,3	2,8	8,9	69	15,1	0,5	0,1	0,0	4,6	лук репчатый, сметана,
		180	1,2	2,6	8,0	62	13,5	0,5	0,0	0,0	4,1	масло растительное,
		300	1,9	4,3	13,3	104	22,6	0,8	0,1	0,1	6,8	соль.
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,4	5,5	20,4	151	22,7	1,2	0,1	0,1	6,5	картофель, крупа
		200	2,7	4,4	16,3	121	18,2	1,0	0,1	0,0	5,2	овсяная, морковь, лук
		180	2,4	4,0	14,7	109	16,4	0,9	0,1	0,0	4,7	репчатый, масло
		300	4,0	6,6	24,5	182	27,3	1,5	0,1	0,1	7,8	растительное, соль.
15/2	Суп картофельный с крупой и отрубями	250	4,0	6,2	21,8	169	29,4	1,8	0,2	0,1	6,5	картофель, крупа
		200	3,2	5,0	17,5	135	23,5	1,4	0,1	0,1	5,2	овсяная, морковь, лук
		180	2,9	4,5	15,7	122	21,2	1,3	0,1	0,1	4,7	репчатый, масло
		150	2,4	3,7	13,1	101	17,6	1,1	0,1	0,0	3,9	растительное, отруби,
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,6	20,8	164	38,2	2,1	0,2	0,1	5,7	картофель, горох,
		200	4,4	4,5	16,6	131	30,6	1,6	0,2	0,1	4,5	морковь, лук репчатый,
		180	4,0	4,0	15,0	118	27,5	1,5	0,2	0,1	4,1	масло растительное,
		300	6,6	6,7	24,9	197	45,9	2,5	0,3	0,1	6,8	соль.
17/2	Суп картофельный с бобовыми, мукой зародышей пшеницы и отрубями	250	6,8	5,9	22,1	180	41,9	2,5	0,3	0,1	5,7	картофель, горох,
		200	5,5	4,7	17,6	144	33,5	2,0	0,2	0,1	4,5	морковь, лук репчатый,
		180	4,9	4,2	15,9	129	30,2	1,8	0,2	0,1	4,1	масло растительное,
		150	4,1	3,5	13,2	108	25,2	1,5	0,2	0,1	3,4	мука зародышей
18/2	Суп картофельный с	250	3,2	2,4	21,7	127	18,3	1,0	0,1	0,1	6,1	картофель, морковь,

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
	макаронными изделиями	200	2,6	2,0	17,4	102	14,6	0,8	0,1	0,0	4,9	макароны, лук репчатый, масло растительное, соль.
		180	2,3	1,8	15,6	92	13,2	0,7	0,1	0,0	4,4	
		300	3,8	2,9	26,0	153	21,9	1,2	0,1	0,1	7,3	
19/2	Суп картофельный с рыбой	250	10,3	7,5	17,8	186	18,5	1,0	0,1	0,1	2,2	картофель, горбуша, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль.
		200	8,3	6,0	14,2	149	14,8	0,8	0,1	0,1	1,8	
		180	7,4	5,4	12,8	134	13,3	0,7	0,1	0,1	1,6	
		300	12,4	9,0	21,4	223	22,2	1,2	0,1	0,1	2,6	
20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,0	6,9	11,0	119	29,5	0,8	0,1	0,1	8,6	картофель, капуста белокочанная свежая, горошек зеленый консервированный,
		200	1,6	5,5	8,8	95	23,6	0,6	0,1	0,0	6,9	
		180	1,5	4,9	7,9	85	21,2	0,6	0,1	0,0	6,2	
		300	2,4	8,2	13,1	142	35,4	1,0	0,1	0,1	10,3	
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	250/20	6,4	15,1	17,1	235	26,8	1,5	0,1	0,1	8,8	картофель, вода или бульон, говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное,
		200	4,7	11,2	12,7	174	19,9	1,1	0,1	0,1	6,5	
		180	4,3	10,0	11,4	157	17,9	1,0	0,1	0,1	5,9	
		300	7,1	16,7	19,0	262	29,8	1,7	0,1	0,1	9,8	
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,4	3,8	14,6	106	13,4	0,5	0,0	0,0	0,5	бульон куриный, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло крестьянское,
		200	1,9	3,1	11,7	85	10,8	0,4	0,0	0,0	0,4	
		180	1,8	2,8	10,5	76	9,7	0,3	0,0	0,0	0,4	
		300	2,9	4,6	17,6	127	16,1	0,6	0,0	0,0	0,6	
23/2	Суп-лапша с мукой зародышей пшеницы и отрубями	250	5,3	8,6	19,1	184	31,9	1,4	0,1	0,1	1,6	морковь, лук репчатый, макароны, масло крестьянское, консервы говядина тушеная, мука
		200	4,2	6,9	15,3	147	25,5	1,1	0,1	0,1	1,3	
		180	3,8	6,2	13,8	132	23,0	1,0	0,1	0,1	1,2	
		300	6,4	10,3	23,0	221	38,3	1,7	0,1	0,1	1,9	
24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,6	7,5	19,5	172	208,9	0,4	0,1	0,2	0,9	молоко, макароны, масло крестьянское, сахар, соль.
		200	5,3	6,0	15,6	138	167,1	0,3	0,1	0,2	0,7	
		180	4,8	5,4	14,0	124	150,4	0,3	0,1	0,2	0,7	
		300	7,9	8,9	23,4	207	250,6	0,5	0,1	0,3	1,1	
25/2	Суп молочный с лапшой и отрубями	250	7,1	7,6	20,0	179	213,2	0,8	0,1	0,3	0,9	молоко, макароны, отруби, масло крестьянское, сахар, соль.
		200	5,7	6,1	16,0	144	170,6	0,7	0,1	0,2	0,7	
		180	5,1	5,4	14,4	129	153,5	0,6	0,1	0,2	0,7	
		150	4,2	4,5	12,0	108	127,9	0,5	0,1	0,2	0,5	

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
26/2	Суп молочный с крупой	250	8,9	10,5	25,6	233	323,7	0,4	0,1	0,4	1,4	молоко, крупа рисовая или геркулес, масло крестьянское, сахар, соль.
		200	7,1	8,4	20,5	186	259,0	0,4	0,1	0,3	1,1	
		180	6,4	7,6	18,5	167	233,1	0,3	0,1	0,3	1,0	
		300	10,6	12,7	30,8	279	388,4	0,5	0,1	0,5	1,7	
27/2	Суп молочный с овощами	250	5,1	6,3	16,7	147	162,5	0,8	0,1	0,2	8,1	молоко, картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, масло крестьянское, соль.
		200	4,1	5,1	13,4	118	130,0	0,7	0,1	0,2	6,5	
		180	3,7	4,5	12,1	106	117,0	0,6	0,1	0,2	5,8	
		300	6,2	7,6	20,1	177	195,0	1,0	0,1	0,3	9,7	
28/2	Суп-пюре гороховый	250	6,8	2,5	18,9	134	44,1	2,2	0,2	0,1	0,6	горох, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло крестьянское, соль.
		200	5,5	2,0	15,1	107	35,3	1,8	0,2	0,0	0,5	
		180	4,9	1,8	13,6	97	31,8	1,6	0,2	0,0	0,4	
		300	8,2	2,9	22,7	161	52,9	2,7	0,3	0,1	0,7	
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,2	3,7	15,5	111	72,2	0,8	0,1	0,1	6,1	картофель, молоко, морковь, масло крестьянское, мука пшеничная, соль.
		200	2,6	2,9	12,4	89	57,8	0,6	0,1	0,1	4,8	
		180	2,3	2,6	11,2	80	52,0	0,6	0,1	0,1	4,4	
		300	3,8	4,4	18,6	134	86,6	0,9	0,1	0,1	7,3	
30/2	Суп-пюре из моркови	250	3,3	5,5	11,1	111	86,1	0,7	0,1	0,1	1,9	морковь, молоко, масло крестьянское, мука пшеничная, яйца, соль.
		200	2,7	4,4	8,9	89	68,9	0,6	0,1	0,1	1,5	
		180	2,4	4,0	8,0	80	62,0	0,5	0,0	0,1	1,3	
		300	4,0	6,7	13,3	133	103,3	0,9	0,1	0,2	2,2	
31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,2	5,0	12,2	111	70,6	0,7	0,1	0,1	6,9	молоко, картофель, капуста белокочанная свежая, горошек зеленый
		200	2,6	4,0	9,8	89	56,5	0,6	0,1	0,1	5,5	
		180	2,3	3,6	8,8	80	50,8	0,5	0,1	0,1	5,0	
		300	3,9	6,0	14,7	133	84,7	0,9	0,1	0,1	8,3	
32/2	Суп-пюре из разных овощей с мукой зародышей пшеницы и отрубями	250	6,6	9,8	15,4	181	197,8	1,1	0,1	0,3	6,8	молоко, картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый
		200	5,3	7,8	12,3	145	158,2	0,9	0,1	0,2	5,4	
		180	4,7	7,1	11,1	130	142,4	0,8	0,1	0,2	4,9	
		300	7,9	11,8	18,5	217	237,4	1,3	0,2	0,3	8,2	
33/2	Суп-пюре из птицы	250	10,9	9,9	9,0	170	48,0	0,9	0,0	0,1	0,3	куры, молоко, мука пшеничная, морковь, масло крестьянское,
		200	8,7	7,9	7,2	136	38,4	0,7	0,0	0,1	0,2	
		180	7,8	7,1	6,5	122	34,6	0,6	0,0	0,1	0,2	

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
		300	13,0	11,9	10,8	204	57,6	1,0	0,0	0,1	0,4	яйца, соль.
34/2	Уха рыбацкая	250	9,9	4,9	13,5	142	16,6	0,8	0,1	0,1	1,7	картофель, горбуша,
		200	7,9	3,9	10,8	113	13,3	0,7	0,1	0,1	1,4	лук репчатый, масло
		180	7,1	3,5	9,7	102	12,0	0,6	0,1	0,1	1,2	крестьянское, соль.
		300	11,8	5,9	16,2	170	19,9	1,0	0,1	0,1	2,0	
35/2	Уха с крупой перловой	250	9,9	4,9	14,9	147	15,4	0,7	0,1	0,1	1,2	горбуша, картофель,
		200	7,9	3,9	12,0	118	12,3	0,6	0,1	0,1	1,0	лук репчатый, крупа
		180	7,1	3,5	10,8	106	11,1	0,5	0,1	0,1	0,9	рисовая, масло
		300	11,9	5,8	17,9	177	18,4	0,9	0,1	0,1	1,4	крестьянское, соль.
36/2	Уха с крупой рисовой и отрубями	250	10,6	4,8	12,4	141	24,6	1,2	0,1	0,1	4,8	горбуша, картофель,
		200	8,5	3,9	9,9	113	19,7	0,9	0,1	0,1	3,8	лук репчатый, крупа
		180	7,6	3,5	8,9	102	17,7	0,8	0,1	0,1	3,4	рисовая, отруби, масло
		150	6,4	2,9	7,4	85	14,8	0,7	0,1	0,1	2,9	крестьянское, соль.
37/2	Уха с крупой рисовой	250	9,7	4,8	13,1	139	15,2	0,7	0,1	0,1	1,2	горбуша, картофель,
		200	7,8	3,9	10,5	111	12,2	0,6	0,1	0,1	1,0	лук репчатый, крупа
		180	7,0	3,5	9,4	100	11,0	0,5	0,1	0,0	0,9	рисовая, масло
		300	11,7	5,8	15,7	166	18,3	0,8	0,1	0,1	1,4	крестьянское, соль.
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,3	5,9	13,2	121	33,4	0,8	0,1	0,0	8,0	капуста белокочанная
		200	1,9	4,7	10,6	96	26,8	0,6	0,0	0,0	6,4	свежая, картофель,
		180	1,7	4,2	9,5	87	24,1	0,5	0,0	0,0	5,8	морковь, лук репчатый,
		300	2,8	7,1	15,9	145	40,1	0,9	0,1	0,1	9,6	крупа перловая или
39/2	Суп фасолевый	250	5,4	5,5	18,3	153	43,4	1,8	0,1	0,1	4,6	картофель, фасоль
		200	4,3	4,4	14,6	122	34,7	1,4	0,1	0,1	3,7	продовольственная,
		180	3,9	4,0	13,1	110	31,3	1,3	0,1	0,1	3,3	морковь, лук репчатый,
		300	6,4	6,6	21,9	183	52,1	2,1	0,2	0,1	5,5	масло растительное,
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,7	0,2	10,7	54	4,2	0,2	0,0	0,0	0,0	хлеб.
		30	2,6	0,3	16,1	81	6,3	0,3	0,0	0,0	0,0	
		15	1,3	0,1	8,1	40	3,2	0,2	0,0	0,0	0,0	
		10	0,9	0,1	5,4	27	2,1	0,1	0,0	0,0	0,0	
41/2	Фрикадельки мясные	20	4,1	2,9	0,2	44	3,6	0,6	0,0	0,0	0,1	говядина, лук
		50	10,3	7,3	0,4	109	9,1	1,4	0,0	0,1	0,2	репчатый, яйца, вода

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
		40	8,2	5,9	0,4	87	7,2	1,1	0,0	0,1	0,1	или бульон, соль.
		30	6,2	4,4	0,3	65	5,4	0,8	0,0	0,0	0,1	
42/2	Фрикадельки рыбные	20	3,7	1,3	0,3	28	4,3	0,1	0,0	0,0	0,1	горбуша, лук репчатый, яйца, соль.
		50	9,2	3,1	0,8	69	10,6	0,4	0,1	0,1	0,1	
		40	7,3	2,5	0,7	55	8,5	0,3	0,0	0,0	0,1	
		30	5,5	1,9	0,5	41	6,4	0,2	0,0	0,0	0,1	
-	Зелень (лук)	2	0,0	0,0	0,1	0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,6	лук зеленый.
-	Зелень (петрушка)	2	0,1	0,0	0,2	1	4,9	0,0	0,0	0,0	3,0	петрушка.
-	Зелень (укроп)	2	0,1	0,0	0,1	1	4,5	0,0	0,0	0,0	2,0	укроп.
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56	2,3	0,7	0,0	0,0	0,0	говядина.
		15	4,0	2,9	0,0	42	1,7	0,5	0,0	0,0	0,0	
		10	2,7	1,9	0,0	28	1,2	0,3	0,0	0,0	0,0	
		5	1,3	1,0	0,0	14	0,6	0,2	0,0	0,0	0,0	
-	Мясо кур отварное	20	4,7	4,5	0,0	59	3,9	0,4	0,0	0,0	0,2	куры.
		15	3,5	3,4	0,0	44	2,9	0,3	0,0	0,0	0,1	
		10	2,4	2,2	0,0	30	1,9	0,2	0,0	0,0	0,1	
		5	1,2	1,1	0,0	15	1,0	0,1	0,0	0,0	0,0	
	Изделия из овощей и гарниры											
1/3	Картофель отварной	200	3,9	4,4	29,3	181	23,0	1,7	0,2	0,1	8,0	картофель, масло крестьянское, соль.
		180	3,5	3,9	26,4	163	20,7	1,5	0,2	0,1	7,2	
		150	2,9	3,3	22,0	135	17,2	1,3	0,1	0,1	6,0	
		100	1,9	2,2	14,6	90	11,5	0,8	0,1	0,1	4,0	
2/3	Картофель в молоке	200	4,4	5,1	25,1	170	82,6	1,4	0,2	0,2	11,9	картофель, молоко, масло крестьянское, соль.
		180	4,0	4,6	22,6	153	74,3	1,2	0,2	0,2	10,7	
		150	3,3	3,9	18,8	128	61,9	1,0	0,1	0,1	8,9	
		100	2,2	2,6	12,5	85	41,3	0,7	0,1	0,1	5,9	
3/3	Картофельное пюре	200	4,1	4,9	27,2	177	47,6	1,5	0,2	0,1	7,3	картофель, молоко, масло крестьянское, соль.
		180	3,7	4,4	24,4	159	42,8	1,4	0,1	0,1	6,5	
		150	3,1	3,7	20,4	133	35,7	1,1	0,1	0,1	5,4	
		100	2,1	2,4	13,6	88	23,8	0,8	0,1	0,1	3,6	

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
4/3	Картофельное пюре (без молока)	200	3,4	5,4	26,2	175	19,5	1,5	0,2	0,1	7,2	картофель, масло растительное, соль.
		180	3,1	4,9	23,6	157	17,6	1,3	0,1	0,1	6,5	
		150	2,6	4,1	19,6	131	14,6	1,1	0,1	0,1	5,4	
		100	1,7	2,7	13,1	87	9,8	0,7	0,1	0,1	3,6	
5/3	Картофельное пюре с морковью	200	3,7	4,7	21,8	152	56,8	1,4	0,1	0,1	5,5	картофель, морковь, молоко, масло крестьянское, соль.
		180	3,4	4,2	19,6	137	51,1	1,3	0,1	0,1	4,9	
		150	2,8	3,5	16,3	114	42,6	1,1	0,1	0,1	4,1	
		100	1,9	2,4	10,9	76	28,4	0,7	0,1	0,1	2,7	
6/3	Картофельное пюре со свеклой	200	3,9	4,7	22,7	156	62,2	1,8	0,1	0,1	6,1	картофель, свекла, молоко, масло крестьянское, соль.
		180	3,5	4,2	20,4	140	56,0	1,6	0,1	0,1	5,5	
		150	2,9	3,5	17,0	117	46,6	1,3	0,1	0,1	4,5	
		100	1,9	2,4	11,3	78	31,1	0,9	0,1	0,1	3,0	
7/3	Картофельное пюре с морской капустой	200	3,7	5,3	28,7	185	47,1	3,8	0,1	0,1	9,8	картофель, морская капуста консервированная, молоко, масло
		180	3,4	4,8	25,8	166	42,4	3,4	0,1	0,1	8,8	
		150	2,8	4,0	21,5	138	35,3	2,8	0,1	0,1	7,4	
		100	1,9	2,6	14,4	92	23,6	1,9	0,1	0,1	4,9	
8/3	Картофель, запеченный с яйцом	200	10,0	12,2	39,6	321	58,4	3,1	0,2	0,3	20,5	картофель, яйца, лук репчатый, масло крестьянское, соль.
		180	9,0	11,0	35,7	289	52,5	2,8	0,2	0,3	18,4	
		150	7,5	9,2	29,7	240	43,8	2,3	0,2	0,2	15,4	
		100	5,0	6,1	19,8	160	29,2	1,6	0,1	0,1	10,2	
9/3	Оладьи картофельные (драники)	200	5,1	8,0	39,6	262	25,9	2,0	0,2	0,1	20,0	картофель, масло растительное, мука пшеничная, соль.
		180	4,6	7,2	35,6	235	23,3	1,8	0,2	0,1	18,0	
		150	3,8	6,0	29,7	196	19,4	1,5	0,2	0,1	15,0	
		100	2,6	4,0	19,8	131	12,9	1,0	0,1	0,1	10,0	
10/3	Капуста отварная с маслом	200	3,7	3,8	8,1	89	96,5	1,2	0,0	0,1	19,1	капуста белокочанная, масло крестьянское, соль.
		180	3,3	3,4	7,3	80	86,8	1,1	0,0	0,1	17,2	
		150	2,7	2,9	6,0	67	72,3	0,9	0,0	0,1	14,3	
		100	1,8	1,9	4,0	45	48,2	0,6	0,0	0,0	9,5	
11/3	Капуста тушеная	200	4,7	3,8	18,1	135	109,2	1,5	0,1	0,1	41,7	капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, масло
		180	4,2	3,4	16,3	121	98,3	1,3	0,1	0,1	37,6	
		150	3,5	2,9	13,6	101	81,9	1,1	0,1	0,1	31,3	

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
		100	2,3	1,9	9,0	67	54,6	0,7	0,0	0,0	20,9	растительное, сахар,
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	200	4,3	3,8	15,9	124	108,2	1,5	0,1	0,1	41,6	капуста белокочанная,
		180	3,9	3,4	14,3	112	97,4	1,3	0,1	0,1	37,5	морковь, лук репчатый,
		150	3,2	2,8	11,9	93	81,2	1,1	0,0	0,1	31,2	масло растительное,
		100	2,1	1,9	8,0	62	54,1	0,7	0,0	0,0	20,8	сахар, соль.
13/3	Капуста тушеная с фасолью	200	4,2	4,7	10,7	112	107,5	1,4	0,1	0,1	38,6	капуста белокочанная,
		180	3,8	4,2	9,6	101	96,7	1,3	0,1	0,1	34,8	фасоль свежая,
		150	3,2	3,5	8,0	84	80,6	1,1	0,1	0,1	29,0	морковь, лук репчатый,
		100	2,1	2,3	5,4	56	53,7	0,7	0,0	0,1	19,3	масло растительное,
14/3	Капуста цветная отварная	200	4,8	6,9	6,8	115	46,8	2,5	0,1	0,2	28,0	капуста цветная
		180	4,3	6,2	6,1	104	42,1	2,3	0,1	0,1	25,2	замороженная, масло
		150	3,6	5,2	5,1	86	35,1	1,9	0,1	0,1	21,0	растительное.
		100	2,4	3,4	3,4	58	23,4	1,3	0,1	0,1	14,0	
16/3	Морковь тушеная	200	2,8	7,9	17,2	158	54,0	1,1	0,1	0,1	3,4	морковь, сметана,
		180	2,5	7,1	15,5	142	48,6	1,0	0,1	0,1	3,1	масло крестьянское,
		150	2,1	5,9	12,9	119	40,5	0,9	0,1	0,1	2,6	сахар, мука пшеничная,
		100	1,4	3,9	8,6	79	27,0	0,6	0,0	0,1	1,7	соль.
17/3	Морковь, тушенная с рисом и изюмом	200	4,0	13,2	47,8	336	50,1	1,6	0,1	0,1	1,9	морковь, крупа
		180	3,6	11,9	43,0	302	45,1	1,4	0,1	0,1	1,7	рисовая, изюм
		150	3,0	9,9	35,9	252	37,6	1,2	0,1	0,1	1,4	(кишмиш), масло
		100	2,0	6,6	23,9	168	25,0	0,8	0,0	0,0	1,0	крестьянское, сахар,
18/3	Морковь, тушенная с рисом и черносливом	200	3,6	6,2	41,9	249	50,1	1,6	0,1	0,1	2,4	морковь, крупа
		180	3,3	5,6	37,7	224	45,1	1,4	0,1	0,1	2,2	рисовая, чернослив без
		150	2,7	4,7	31,4	186	37,6	1,2	0,0	0,1	1,8	косточки, масло
		100	1,8	3,1	20,9	124	25,1	0,8	0,0	0,0	1,2	крестьянское, сахар,
19/3	Морковь, тушенная с черносливом	200	2,8	7,9	21,5	178	62,7	1,5	0,1	0,1	3,2	морковь, чернослив без
		180	2,5	7,1	19,3	160	56,4	1,4	0,1	0,1	2,9	косточек, масло
		150	2,1	5,9	16,1	134	47,0	1,1	0,1	0,1	2,4	крестьянское, сметана,
		100	1,4	4,0	10,7	89	31,4	0,8	0,0	0,1	1,6	мука пшеничная, соль.
20/3	Морковь, тушенная с черносливом	200	2,9	8,6	27,4	209	66,5	1,8	0,1	0,1	4,1	морковь, чернослив,
		180	2,6	7,7	24,7	188	59,9	1,6	0,1	0,1	3,7	масло крестьянское,

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
	(вариант 2)	150	2,2	6,4	20,6	157	49,9	1,3	0,1	0,1	3,1	сахар, соль.
		100	1,5	4,3	13,7	104	33,3	0,9	0,0	0,1	2,1	
21/3	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	200	3,8	8,6	11,7	148	64,1	1,0	0,1	0,1	2,6	морковь, горошек зеленый консервированный, молоко, масло
		180	3,4	7,7	10,5	133	57,7	0,9	0,1	0,1	2,3	
		150	2,8	6,4	8,8	111	48,1	0,8	0,1	0,1	1,9	
		100	1,9	4,3	5,8	74	32,1	0,5	0,0	0,1	1,3	
21/3	Свекла, тушенная в молочном соусе	200	4,5	4,3	22,3	152	111,2	2,4	0,0	0,1	7,7	свекла, молоко, масло крестьянское, мука пшеничная, сахар, соль.
		180	4,0	3,8	20,1	137	100,0	2,2	0,0	0,1	6,9	
		150	3,4	3,2	16,8	114	83,4	1,8	0,0	0,1	5,8	
		100	2,2	2,1	11,2	76	55,6	1,2	0,0	0,1	3,9	
22/3	Свекла, тушенная в сметанном соусе	200	3,2	3,4	17,1	119	73,2	2,4	0,0	0,1	7,6	свекла, сметана, масло крестьянское, мука пшеничная, соль.
		180	2,9	3,0	15,4	107	65,9	2,1	0,0	0,1	6,8	
		150	2,4	2,5	12,8	89	54,9	1,8	0,0	0,1	5,7	
		100	1,6	1,7	8,6	59	36,6	1,2	0,0	0,0	3,8	
23/3	Свекла, тушенная с яблоками	200	2,6	12,4	21,6	215	55,0	2,7	0,0	0,1	7,4	свекла, яблоки, масло растительное, сметана, мука пшеничная, сахар.
		180	2,3	11,2	19,4	193	49,5	2,4	0,0	0,1	6,7	
		150	1,9	9,3	16,2	161	41,2	2,0	0,0	0,0	5,6	
		100	1,3	6,2	10,8	107	27,5	1,3	0,0	0,0	3,7	
24/3	Фасоль стручковая	200	4,4	11,0	5,1	149	110,8	1,8	0,1	0,3	15,0	фасоль свежая, масло растительное, соль.
		180	4,0	9,9	4,6	134	99,7	1,6	0,1	0,3	13,5	
		150	3,3	8,3	3,8	112	83,1	1,4	0,1	0,2	11,3	
		100	2,2	5,5	2,6	75	55,4	0,9	0,1	0,2	7,5	
25/3	Фасоль, тушенная с морковью	200	4,2	5,7	8,9	116	100,8	1,8	0,1	0,2	11,6	фасоль свежая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль.
		180	3,8	5,2	8,0	104	90,7	1,7	0,1	0,2	10,5	
		150	3,2	4,3	6,7	87	75,6	1,4	0,1	0,2	8,7	
		100	2,1	2,9	4,4	58	50,4	0,9	0,1	0,1	5,8	
26/3	Кабачки припущенные	200	1,5	7,1	10,8	116	39,0	0,9	0,1	0,1	15,3	кабачки свежие, масло крестьянское, соль.
		180	1,4	6,3	9,7	104	35,1	0,8	0,1	0,1	13,8	
		150	1,1	5,3	8,1	87	29,3	0,7	0,0	0,1	11,5	
		100	0,8	3,5	5,4	58	19,5	0,5	0,0	0,0	7,7	
27/3	Кабачки тушеные	200	1,6	11,9	9,9	156	37,7	0,8	0,0	0,1	12,0	кабачки свежие, масло

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
		180	1,4	10,7	8,9	140	33,9	0,7	0,0	0,1	10,8	растительное, сметана, масло крестьянское, мука пшеничная, соль.
		150	1,2	8,9	7,4	117	28,3	0,6	0,0	0,0	9,0	
		100	0,8	5,9	4,9	78	18,8	0,4	0,0	0,0	6,0	
28/3	Икра из кабачков	100	5,1	0,3	50,0	254	156,8	3,1	0,1	0,2	3,9	икра из кабачков.
		180	9,2	0,5	90,0	456	282,2	5,6	0,2	0,4	7,1	
		150	7,6	0,4	75,0	380	235,2	4,7	0,1	0,3	5,9	
		100	5,1	0,3	50,0	254	156,8	3,1	0,1	0,2	3,9	
29/3	Пюре из зеленого горошка	200	6,4	5,6	14,6	147	88,6	1,0	0,1	0,1	5,7	горошек зеленый консервированный, молоко, мука пшеничная, масло
		180	5,8	5,0	13,1	132	79,7	0,9	0,1	0,1	5,2	
		150	4,8	4,2	10,9	110	66,4	0,7	0,1	0,1	4,3	
		100	3,2	2,8	7,3	74	44,3	0,5	0,1	0,1	2,9	
30/3	Пюре из тыквы	200	3,1	5,8	16,6	137	82,0	0,9	0,1	0,1	6,5	тыква, молоко, масло крестьянское, сахар, мука пшеничная, соль.
		180	2,8	5,2	15,0	123	73,8	0,8	0,1	0,1	5,8	
		150	2,3	4,3	12,5	103	61,5	0,6	0,1	0,1	4,8	
		100	1,6	2,9	8,3	68	41,0	0,4	0,0	0,1	3,2	
31/3	Пудинг из моркови с яблоками	200	6,2	6,0	24,1	184	95,8	2,5	0,1	0,2	2,6	морковь, яблоки, молоко, яйца куриные, крупа манная, сахар, сметана, масло
		180	5,6	5,4	21,7	165	86,2	2,3	0,1	0,2	2,3	
		150	4,7	4,5	18,0	138	71,8	1,9	0,1	0,2	1,9	
		100	3,1	3,0	12,0	92	47,9	1,3	0,0	0,1	1,3	
32/3	Рагу из овощей	200	3,3	5,3	19,5	147	50,8	1,4	0,1	0,1	14,2	картофель, морковь, капуста белокочанная свежая, лук репчатый, масло растительное,
		180	3,0	4,8	17,5	132	45,7	1,3	0,1	0,1	12,7	
		150	2,5	4,0	14,6	110	38,1	1,1	0,1	0,1	10,6	
		100	1,7	2,7	9,7	74	25,4	0,7	0,1	0,0	7,1	
33/3	Рагу из овощей с соусом молочным	200	4,1	7,1	19,5	166	81,2	1,2	0,1	0,1	14,1	картофель, морковь, капуста белокочанная свежая, молоко, лук репчатый, масло
		180	3,7	6,4	17,5	149	73,0	1,1	0,1	0,1	12,7	
		150	3,1	5,3	14,6	124	60,9	0,9	0,1	0,1	10,6	
		100	2,1	3,6	9,7	83	40,6	0,6	0,1	0,1	7,0	
34/3	Рагу из овощей с крупой	200	3,9	5,0	24,3	165	47,7	1,2	0,1	0,1	13,6	картофель свежий, капуста белокочанная свежая, морковь свежая, лук репчатый,
		180	3,5	4,5	21,9	149	43,0	1,1	0,1	0,1	12,3	
		150	2,9	3,7	18,2	124	35,8	0,9	0,1	0,1	10,2	
		100	1,9	2,5	12,1	83	23,9	0,6	0,0	0,0	6,8	

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	С, мг	Состав
35/3	Рагу из овощей с отрубями пшеничными	200	3,5	4,7	18,6	140	48,3	1,5	0,1	0,1	14,2	картофель, морковь, капуста белокочанная свежая, лук репчатый, масло растительное,
		180	3,1	4,3	16,7	126	43,5	1,4	0,1	0,1	12,7	
		150	2,6	3,6	13,9	105	36,2	1,1	0,1	0,1	10,6	
		100	1,7	2,4	9,3	70	24,2	0,8	0,1	0,0	7,1	
36/3	Гарнир овощной сборный	200	5,2	5,0	21,9	163	83,1	1,3	0,1	0,2	9,0	картофель, горошек зеленый консервированный, морковь, молоко, масло
		180	4,7	4,5	19,8	147	74,8	1,1	0,1	0,1	8,1	
		150	3,9	3,8	16,5	122	62,3	0,9	0,1	0,1	6,7	
		100	2,6	2,5	11,0	82	41,5	0,6	0,1	0,1	4,5	
37/3	Каша из тыквы	200	4,1	5,5	30,0	193	46,6	0,9	0,1	0,1	5,9	тыква, крупа манная, масло крестьянское, сахар.
		180	3,7	4,9	27,0	174	41,9	0,8	0,1	0,1	5,3	
		150	3,1	4,1	22,5	145	35,0	0,7	0,1	0,1	4,4	
		100	2,1	2,7	15,0	97	23,3	0,4	0,0	0,1	2,9	
38/3	Рис припущенный с овощами	200	5,0	9,5	50,3	317	24,9	0,9	0,1	0,0	0,6	крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, морковь, соль.
		180	4,5	8,6	45,3	285	22,4	0,8	0,1	0,0	0,5	
		150	3,8	7,1	37,7	238	18,7	0,7	0,0	0,0	0,5	
		100	2,5	4,8	25,2	158	12,4	0,5	0,0	0,0	0,3	
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,8	2,3	38,3	228	17,3	4,6	0,3	0,1	0,0	крупа гречневая, соль.
		180	7,9	2,1	34,5	205	15,6	4,2	0,2	0,1	0,0	
		150	6,6	1,7	28,8	171	13,0	3,5	0,2	0,1	0,0	
		120	5,3	1,4	23,0	137	10,4	2,8	0,2	0,1	0,0	
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	11,5	9,1	50,4	355	31,8	5,7	0,3	0,2	1,2	крупа гречневая, морковь, лук репчатый, масло крестьянское, соль.
		180	10,3	8,2	45,4	319	28,6	5,1	0,3	0,2	1,1	
		150	8,6	6,8	37,8	266	23,8	4,2	0,2	0,1	0,9	
		100	5,7	4,6	25,2	177	15,9	2,8	0,2	0,1	0,6	
41/3	Каша перловая с овощами	200	6,5	5,9	43,0	267	49,9	1,6	0,1	0,1	1,1	морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло крестьянское, соль.
		180	5,9	5,3	38,7	240	44,9	1,5	0,1	0,1	1,0	
		150	4,9	4,4	32,2	200	37,4	1,2	0,1	0,1	0,8	
		100	3,3	2,9	21,5	133	24,9	0,8	0,0	0,0	0,5	
42/3	Каша пшенная рассыпчатая	200	6,8	1,9	37,8	203	19,3	1,6	0,2	0,0	0,0	крупа пшено, соль.
		180	6,1	1,7	34,0	183	17,4	1,4	0,2	0,0	0,0	
		150	5,1	1,5	28,4	153	14,5	1,2	0,2	0,0	0,0	

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
		100	3,4	1,0	18,9	102	9,6	0,8	0,1	0,0	0,0	
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,8	4,2	49,0	262	10,2	0,7	0,0	0,0	0,0	крупа рисовая, масло крестьянское, соль.
		180	4,4	3,8	44,1	236	9,1	0,6	0,0	0,0	0,0	
		150	3,6	3,2	36,8	197	7,6	0,5	0,0	0,0	0,0	
		100	2,4	2,1	24,5	131	5,1	0,4	0,0	0,0	0,0	
44/3	Каша рисовая с овощами	200	5,0	9,5	50,3	317	24,9	0,9	0,1	0,0	0,6	крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, морковь, соль.
		180	4,5	8,6	45,3	285	22,4	0,8	0,1	0,0	0,5	
		150	3,8	7,1	37,7	238	18,7	0,7	0,0	0,0	0,5	
		100	2,5	4,8	25,2	158	12,4	0,5	0,0	0,0	0,3	
45/3	Каша рисовая с консервированными овощами	200	4,6	5,9	40,2	241	17,2	0,7	0,0	0,0	0,8	крупа рисовая, горошек зеленый консервированный, кукуруза
		180	4,1	5,3	36,2	217	15,5	0,6	0,0	0,0	0,7	
		150	3,4	4,4	30,2	180	12,9	0,5	0,0	0,0	0,6	
		100	2,3	2,9	20,1	120	8,6	0,3	0,0	0,0	0,4	
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,1	4,0	43,2	245	16,6	1,0	0,1	0,0	0,0	макаронны (вермишель), масло крестьянское, соль.
		180	6,4	3,6	38,9	221	15,0	0,9	0,1	0,0	0,0	
		150	5,3	3,0	32,4	184	12,5	0,7	0,1	0,0	0,0	
		100	3,5	2,0	21,6	123	8,3	0,5	0,0	0,0	0,0	
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,9	6,2	37,0	248	102,1	0,9	0,1	0,1	0,0	макаронны, сыр, масло крестьянское, соль.
		180	8,0	5,6	33,3	223	91,9	0,8	0,1	0,0	0,0	
		150	6,7	4,7	27,8	186	76,6	0,7	0,0	0,0	0,0	
		100	4,4	3,1	18,5	124	51,0	0,5	0,0	0,0	0,0	
48/3	Горошница с морковью	200	12,2	3,7	30,2	219	73,4	3,9	0,4	0,1	1,0	морковь, горох, масло крестьянское.
		180	11,0	3,3	27,2	197	66,1	3,5	0,3	0,1	0,9	
		150	9,2	2,7	22,7	164	55,1	2,9	0,3	0,1	0,8	
		100	6,1	1,8	15,1	109	36,7	1,9	0,2	0,1	0,5	
49/3	Горошница с морковью, мукой зародышей пшеницы и отрубями	200	13,5	3,9	31,4	233	76,8	4,2	0,4	0,1	1,0	морковь, горох, масло крестьянское, мука зародышей пшеницы, отруби.
		180	12,1	3,5	28,3	210	69,1	3,8	0,4	0,1	0,9	
		150	10,1	2,9	23,6	175	57,6	3,2	0,3	0,1	0,8	
		100	6,7	2,0	15,7	117	38,4	2,1	0,2	0,1	0,5	
50/3	Биточки (котлеты) картофельные	200	5,9	6,6	37,2	242	28,1	1,9	0,2	0,2	16,6	картофель, мука пшеничная, яйца, масло
		180	5,3	5,9	33,5	218	25,2	1,7	0,2	0,1	15,0	

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
	запеченные	150	4,4	5,0	27,9	182	21,0	1,5	0,1	0,1	12,5	крестьянское, масло
		100	3,0	3,3	18,6	121	14,0	1,0	0,1	0,1	8,3	растительное, соль.
51/3	Биточки (котлеты) картофельные с творогом запеченные	200	13,5	10,6	30,0	278	96,1	1,7	0,2	0,2	12,1	картофель, творог,
		180	12,2	9,5	27,0	251	86,5	1,5	0,1	0,2	10,9	яйца, мука пшеничная,
		150	10,1	7,9	22,5	209	72,1	1,3	0,1	0,2	9,1	масло крестьянское,
		100	6,8	5,3	15,0	139	48,0	0,9	0,1	0,1	6,1	масло растительное,
52/3	Биточки (котлеты) морковные с творогом запеченные	200/5	13,4	11,0	33,6	299	132,1	1,6	0,1	0,2	3,5	морковь, творог,
		180	11,7	9,7	29,5	263	116,0	1,4	0,1	0,2	3,1	молоко, крупа манная,
		150	9,8	8,1	24,6	219	96,7	1,2	0,1	0,2	2,6	мука пшеничная, масло
		100	6,5	5,4	16,4	146	64,4	0,8	0,1	0,1	1,7	крестьянское, сметана,
53/3	Биточки (котлеты) капустные запеченные	200/5	6,2	7,1	20,2	178	78,7	1,3	0,1	0,1	14,4	капуста белокочанная,
		180	5,4	6,3	17,7	156	69,1	1,1	0,0	0,1	12,6	яблоки, крупа манная,
		150	4,5	5,2	14,8	130	57,6	0,9	0,0	0,1	10,5	молоко, яйца куриные,
		100	3,0	3,5	9,9	87	38,4	0,6	0,0	0,1	7,0	мука пшеничная,
54/3	Биточки (котлеты) свекольные с творогом запеченные	200	11,3	10,1	20,0	224	127,0	2,5	0,1	0,2	3,5	свекла, творог, мука
		180	10,2	9,1	18,0	202	114,3	2,3	0,1	0,2	3,2	пшеничная, масло
		150	8,5	7,6	15,0	168	95,3	1,9	0,0	0,1	2,7	крестьянское, яйца
		100	5,7	5,0	10,0	112	63,5	1,3	0,0	0,1	1,8	куриные, крупа манная,
55/3	Биточки (котлеты) свекольные с яблоками запеченные	200	5,8	7,5	31,1	225	107,8	2,9	0,1	0,1	6,2	свекла, яблоки, молоко,
		180	5,3	6,8	28,0	203	97,0	2,6	0,1	0,1	5,6	крупа манная, мука
		150	4,4	5,7	23,3	169	80,8	2,2	0,1	0,1	4,7	пшеничная, масло
		100	2,9	3,8	15,6	113	53,9	1,4	0,0	0,1	3,1	крестьянское, масло
56/3	Запеканка картофельная с овощами	200	2,8	1,2	0,0	22	18,0	0,0	0,0	0,0	0,7	картофель, лук
		180	2,5	1,1	0,0	20	16,2	0,0	0,0	0,0	0,6	репчатый, яйца
		150	2,1	0,9	0,0	16	13,5	0,0	0,0	0,0	0,5	куриные, морковь,
		100	1,4	0,6	0,0	11	9,0	0,0	0,0	0,0	0,3	масло крестьянское,
57/3	Запеканка морковная	200	5,0	5,0	33,4	211	61,3	1,8	0,1	0,1	4,2	морковь, крупа манная,
		180	4,5	4,5	30,1	189	55,2	1,6	0,1	0,1	3,8	сахар, сухари, масло
		150	3,8	3,8	25,1	158	46,0	1,3	0,1	0,1	3,2	крестьянское, сметана,
		100	2,5	2,5	16,7	105	30,7	0,9	0,1	0,1	2,1	масло растительное,
58/3	Запеканка	200	5,7	6,7	27,0	201	95,7	1,9	0,1	0,2	4,4	морковь, молоко, яйца

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
	морковная (вариант 2)	180	5,1	6,0	24,3	180	86,1	1,7	0,1	0,2	3,9	куриные, крупа манная,
		150	4,3	5,0	20,2	150	71,7	1,4	0,1	0,1	3,3	сахар, сухари, масло
		100	2,8	3,3	13,5	100	47,8	0,9	0,1	0,1	2,2	крестьянское, сметана,
59/3	Запеканка морковная с творогом	200	18,5	17,9	42,3	414	157,5	1,5	0,1	0,3	1,3	морковь, творог, крупа
		180	16,7	16,1	38,1	373	141,8	1,4	0,1	0,2	1,1	манная, сахар, масло
		150	13,9	13,4	31,7	311	118,2	1,1	0,1	0,2	0,9	растительное, сухари,
		100	9,3	9,0	21,2	207	78,8	0,8	0,1	0,1	0,6	яйца куриные, соль.
60/3	Запеканка морковная с творогом (вариант 2)	200	16,8	14,8	25,5	309	158,5	1,3	0,1	0,3	0,9	морковь, творог, масло
		180	15,1	13,3	23,0	278	142,7	1,2	0,1	0,3	0,8	крестьянское, сахар,
		150	12,6	11,1	19,1	231	118,9	1,0	0,1	0,2	0,7	молоко, крупа манная,
		100	8,4	7,4	12,8	154	79,3	0,7	0,0	0,1	0,4	яйца куриные.
61/3	Запеканка морковная с черносливом	200	5,3	5,2	47,2	272	75,3	2,4	0,1	0,1	4,0	морковь, чернослив,
		180	4,8	4,7	42,5	245	67,8	2,2	0,1	0,1	3,6	крупа манная, сахар,
		150	4,0	3,9	35,4	204	56,5	1,8	0,1	0,1	3,0	сухари, масло
		100	2,6	2,6	23,6	136	37,7	1,2	0,1	0,1	2,0	крестьянское, сметана,
62/3	Запеканка морковная с черносливом и мукой зародышей	200	6,4	6,0	49,0	292	83,3	2,8	0,2	0,2	4,0	морковь, чернослив,
		180	5,8	5,4	44,1	263	75,0	2,5	0,2	0,2	3,6	крупа манная, сахар,
		150	4,8	4,5	36,7	219	62,5	2,1	0,1	0,1	3,0	сухари, мука
		100	3,2	3,0	24,5	146	41,6	1,4	0,1	0,1	2,0	зародышей пшеницы,
63/3	Запеканка свекольная с творогом	200	12,8	9,1	32,9	277	137,1	3,3	0,1	0,2	8,3	свекла, творог, крупа
		180	11,5	8,2	29,7	249	123,4	2,9	0,1	0,2	7,5	манная, сухари, яйца
		150	9,6	6,8	24,7	208	102,9	2,4	0,1	0,1	6,2	куриные, масло
		100	6,4	4,5	16,5	138	68,6	1,6	0,0	0,1	4,1	крестьянское, масло
64/3	Запеканка капустная	200	6,9	9,3	28,3	238	109,6	1,7	0,1	0,1	40,0	капуста, крупа манная,
		180	6,2	8,4	25,5	214	98,7	1,6	0,1	0,1	36,0	масло крестьянское,
		150	5,2	7,0	21,2	178	82,2	1,3	0,1	0,1	30,0	сметана, сухари, масло
		100	3,5	4,7	14,1	119	54,8	0,9	0,0	0,0	20,0	растительное, соль.
65/3	Суфле из моркови с творогом	200	11,5	16,6	16,1	264	100,7	1,4	0,1	0,2	1,1	морковь, творог, яйца,
		180	10,3	14,9	14,5	238	90,6	1,3	0,1	0,2	1,0	масло крестьянское,
		150	8,6	12,4	12,1	198	75,5	1,1	0,0	0,2	0,8	сахар, масло
		100	5,7	8,3	8,1	132	50,3	0,7	0,0	0,1	0,6	растительное.

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
66/3	Суфле из кабачков	200	4,8	9,8	11,3	155	61,8	1,0	0,1	0,2	12,8	кабачки свежие, молоко, яйца куриные, масло растительное, крупа манная, соль.
		180	4,4	8,8	10,2	140	55,6	0,9	0,1	0,1	11,5	
		150	3,6	7,3	8,5	116	46,4	0,7	0,0	0,1	9,6	
		100	2,4	4,9	5,7	78	30,9	0,5	0,0	0,1	6,4	
67/3	Суфле из овощей	200	7,0	12,9	17,1	221	93,8	1,8	0,1	0,2	20,2	капуста цветная свежая, горошек зеленый консервированный, сметана.
		180	6,3	11,6	15,4	199	84,4	1,6	0,1	0,2	18,1	
		150	5,3	9,7	12,8	165	70,3	1,4	0,1	0,2	15,1	
		100	3,5	6,4	8,5	110	46,9	0,9	0,1	0,1	10,1	
-	Сметана	10	0,2	1,3	0,3	14	7,6	0,0	0,0	0,0	0,0	сметана.
-	Йогурт	10	0,4	0,2	0,6	6	12,4	0,0	0,0	0,0	0,1	йогурт.
	Каши, изделия из творога, круп											
1/4	Каша гречневая с молоком	100/100	7,0	4,2	22,8	166	127,8	2,2	0,1	0,2	1,3	молоко, крупа гречневая, соль.
		150	5,3	3,2	17,1	124	95,8	1,6	0,1	0,2	1,0	
		120	4,2	2,5	13,7	99	76,7	1,3	0,1	0,1	0,8	
		100	3,5	2,1	11,4	83	63,9	1,1	0,1	0,1	0,7	
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8,0	30,2	233	129,0	2,7	0,2	0,2	0,5	молоко, крупа гречневая, масло крестьянское, сахар, соль.
		150	5,9	6,0	22,6	175	96,8	2,1	0,1	0,2	0,4	
		120	4,7	4,8	18,1	140	77,4	1,6	0,1	0,1	0,3	
		100	3,9	4,0	15,1	117	64,5	1,4	0,1	0,1	0,3	
3/4	Каша гречневая вязкая	200	6,1	5,1	26,5	190	14,2	3,2	0,2	0,1	0,0	крупа гречневая, масло крестьянское, соль.
		150	4,6	3,9	19,9	142	10,7	2,4	0,1	0,1	0,0	
		120	3,7	3,1	15,9	114	8,5	1,9	0,1	0,1	0,0	
		100	3,0	2,6	13,3	95	7,1	1,6	0,1	0,0	0,0	
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,1	6,2	21,4	159	111,4	0,3	0,0	0,1	0,5	молоко, крупа кукурузная, масло крестьянское, сахар, соль.
		150	3,1	4,6	16,0	119	83,6	0,2	0,0	0,1	0,4	
		120	2,4	3,7	12,8	95	66,8	0,2	0,0	0,1	0,3	
		100	2,0	3,1	10,7	79	55,7	0,2	0,0	0,1	0,3	
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	28,4	183	93,7	0,4	0,1	0,1	0,4	молоко, крупа манная, сахар, масло крестьянское, соль.
		150	4,0	3,8	21,3	138	70,3	0,3	0,0	0,1	0,3	
		120	3,2	3,1	17,1	110	56,2	0,2	0,0	0,1	0,2	

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
		100	2,7	2,5	14,2	92	46,8	0,2	0,0	0,1	0,2	
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,7	9,1	31,9	246	141,4	1,5	0,2	0,2	0,5	молоко, геркулес, масло крестьянское, сахар, соль.
		150	5,8	6,8	23,9	184	106,1	1,2	0,1	0,1	0,4	
		120	4,6	5,5	19,1	147	84,9	0,9	0,1	0,1	0,3	
		100	3,9	4,6	15,9	123	70,7	0,8	0,1	0,1	0,3	
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,0	7,0	31,2	210	123,7	0,5	0,1	0,2	0,5	молоко, крупа рисовая, масло крестьянское, сахар, соль.
		150	3,8	5,2	23,4	158	92,8	0,3	0,0	0,1	0,4	
		120	3,0	4,2	18,7	126	74,2	0,3	0,0	0,1	0,3	
		100	2,5	3,5	15,6	105	61,8	0,2	0,0	0,1	0,3	
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	27,2	206	104,7	1,2	0,1	0,1	0,4	молоко, геркулес овсяный, масло крестьянское, сахар, соль.
		150	4,8	5,6	20,4	154	78,5	0,9	0,1	0,1	0,3	
		120	3,8	4,4	16,3	123	62,8	0,7	0,1	0,1	0,2	
		100	3,2	3,7	13,6	103	52,4	0,6	0,1	0,1	0,2	
9/4	Каша рисовая вязкая с маслом растительным (вариант 2)	200	3,0	5,3	30,8	189	7,0	0,5	0,0	0,0	0,0	крупа рисовая, масло растительное, соль.
		150	2,3	4,0	23,1	141	5,2	0,3	0,0	0,0	0,0	
		120	1,8	3,2	18,5	113	4,2	0,3	0,0	0,0	0,0	
		100	1,5	2,7	15,4	94	3,5	0,2	0,0	0,0	0,0	
9/4	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным (вариант 2)	200	2,2	4,3	26,6	157	3,1	0,3	0,0	0,0	0,0	крупа рисовая, масло крестьянское, сахар.
		150	1,6	3,3	20,0	118	2,3	0,2	0,0	0,0	0,0	
		120	1,3	2,6	16,0	94	1,9	0,2	0,0	0,0	0,0	
		100	1,1	2,2	13,3	79	1,6	0,2	0,0	0,0	0,0	
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,2	6,3	39,2	239	95,6	0,6	0,1	0,1	0,4	молоко, крупа рисовая, масло крестьянское, сахар, соль.
		150	3,9	4,8	29,4	179	71,7	0,4	0,0	0,1	0,3	
		120	3,1	3,8	23,5	143	57,4	0,3	0,0	0,1	0,2	
		100	2,6	3,2	19,6	119	47,8	0,3	0,0	0,1	0,2	
10/4	Каша перловая молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,6	6,4	36,0	235	121,9	0,8	0,1	0,1	0,5	молоко, крупа перловая, масло крестьянское, сахар, соль.
		150	5,0	4,8	27,0	176	91,4	0,6	0,1	0,1	0,4	
		120	4,0	3,8	21,6	141	73,1	0,5	0,0	0,1	0,3	
		100	3,3	3,2	18,0	118	61,0	0,4	0,0	0,1	0,3	
11/4	Каша пшенная молочная с маслом	200	6,5	6,6	31,2	214	98,4	1,1	0,1	0,1	0,4	молоко, крупа пшено, масло крестьянское,
		150	4,9	5,0	23,4	161	73,8	0,8	0,1	0,1	0,3	

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
	сливочным	120	3,9	4,0	18,7	129	59,0	0,6	0,1	0,1	0,2	сахар, соль.
		100	3,3	3,3	15,6	107	49,2	0,5	0,1	0,1	0,2	
12/4	Каша пшеничная рассыпчатая	250	10,9	13,8	60,4	422	31,8	2,4	0,3	0,0	0,0	крупа пшено, масло крестьянское, соль.
		150	6,5	8,3	36,3	253	19,1	1,5	0,2	0,0	0,0	
		120	5,2	6,6	29,0	202	15,3	1,2	0,1	0,0	0,0	
		100	4,4	5,5	24,2	169	12,7	1,0	0,1	0,0	0,0	
13/4	Каша пшеничная с яблоками с маслом сливочным	200	6,7	6,8	35,5	236	105,1	2,0	0,2	0,1	2,3	молоко, яблоки, крупа пшено, масло крестьянское, сахар, соль.
		150	5,0	5,1	26,6	177	78,9	1,5	0,1	0,1	1,8	
		120	4,0	4,1	21,3	141	63,1	1,2	0,1	0,1	1,4	
		100	3,4	3,4	17,8	118	52,6	1,0	0,1	0,1	1,2	
14/4	Каша пшеничная с изюмом и с маслом сливочным	200	7,3	8,4	29,5	223	144,1	1,0	0,1	0,2	0,6	молоко, крупа пшено, яйца, сахар, масло крестьянское, изюм, соль.
		150	5,5	6,3	22,1	167	108,1	0,7	0,1	0,1	0,5	
		120	4,4	5,0	17,7	134	86,5	0,6	0,1	0,1	0,4	
		100	3,7	4,2	14,7	112	72,1	0,5	0,1	0,1	0,3	
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	30,7	201	116,2	0,7	0,1	0,1	0,4	молоко, крупа ячневая, масло крестьянское, сахар, соль.
		150	4,5	3,9	23,0	151	87,1	0,6	0,1	0,1	0,3	
		120	3,6	3,2	18,4	121	69,7	0,4	0,1	0,1	0,2	
		100	3,0	2,6	15,4	101	58,1	0,4	0,1	0,1	0,2	
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	208	97,5	1,0	0,1	0,1	0,4	молоко, крупа пшеничная, сахар, масло крестьянское, соль.
		150	4,9	4,5	23,4	156	73,1	0,8	0,1	0,1	0,3	
		120	3,9	3,6	18,7	125	58,5	0,6	0,1	0,1	0,2	
		100	3,3	3,0	15,6	104	48,8	0,5	0,1	0,1	0,2	
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,0	6,5	25,6	183	115,8	0,5	0,1	0,1	0,5	молоко, крупа рисовая, крупа пшено, масло крестьянское, сахар, соль.
		150	3,7	4,9	19,2	137	86,9	0,4	0,1	0,1	0,4	
		120	3,0	3,9	15,4	110	69,5	0,3	0,0	0,1	0,3	
		100	2,5	3,3	12,8	91	57,9	0,3	0,0	0,1	0,3	
18/4	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	200	4,5	6,3	26,4	182	114,0	0,4	0,0	0,1	0,5	молоко, крупа рисовая, сахар, масло крестьянское, соль.
		150	3,4	4,7	19,8	136	85,5	0,3	0,0	0,1	0,4	
		120	2,7	3,8	15,8	109	68,4	0,2	0,0	0,1	0,3	
		100	2,3	3,1	13,2	91	57,0	0,2	0,0	0,1	0,3	
19/4	Каша молочная	200	5,1	6,5	24,7	181	115,1	0,9	0,1	0,1	0,5	молоко, крупа рисовая,

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
	ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	150	3,8	4,9	18,5	136	86,3	0,7	0,1	0,1	0,4	крупа гречневая, масло крестьянское, сахар, соль.
		120	3,1	3,9	14,8	109	69,1	0,5	0,0	0,1	0,3	
		100	2,6	3,3	12,3	90	57,6	0,5	0,0	0,1	0,3	
20/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200	6,0	6,7	27,4	196	118,1	0,6	0,1	0,1	0,5	молоко, мука пшеничная, крупа пшеничная, масло крестьянское, сахар,
		150	4,5	5,0	20,6	147	88,6	0,5	0,1	0,1	0,4	
		120	3,6	4,0	16,5	117	70,8	0,4	0,1	0,1	0,3	
		100	3,0	3,3	13,7	98	59,0	0,3	0,0	0,1	0,3	
21/4	Пюре гороховое	200	12,3	3,9	29,3	218	78,4	4,0	0,4	0,1	0,5	морковь, горох продовольственный, масло крестьянское, соль.
		150	9,2	3,0	21,9	164	58,8	3,0	0,3	0,1	0,4	
		120	7,4	2,4	17,6	131	47,1	2,4	0,2	0,1	0,3	
		100	6,2	2,0	14,6	109	39,2	2,0	0,2	0,1	0,3	
1/5	Запеканка пшеничная с творогом	200	16,0	16,5	44,7	397	95,2	1,7	0,2	0,2	0,1	крупа пшено, творог, сахар, яйца, масло крестьянское, соль, масло растительное.
		150	12,0	12,3	33,5	298	71,4	1,3	0,1	0,1	0,1	
		120	9,6	9,9	26,8	238	57,1	1,0	0,1	0,1	0,1	
		100	8,0	8,2	22,3	199	47,6	0,9	0,1	0,1	0,1	
2/5	Запеканка рисовая с творогом	200	13,4	10,4	47,1	342	84,9	0,9	0,0	0,2	0,1	крупа рисовая, творог, сахар, яйца, масло крестьянское, масло растительное, соль.
		150	10,1	7,8	35,4	256	63,7	0,7	0,0	0,1	0,1	
		120	8,0	6,2	28,3	205	50,9	0,5	0,0	0,1	0,1	
		100	6,7	5,2	23,6	171	42,4	0,5	0,0	0,1	0,1	
3/5	Запеканка гречневая с творогом	200	13,9	10,9	28,3	275	87,6	2,5	0,1	0,2	0,1	творог, крупа гречневая, сахар, яйца, масло крестьянское, масло растительное,
		150	10,4	8,2	21,2	207	65,7	1,9	0,1	0,1	0,1	
		120	8,3	6,6	17,0	165	52,6	1,5	0,1	0,1	0,1	
		100	6,9	5,5	14,1	138	43,8	1,2	0,1	0,1	0,1	
4/5	Запеканка рисовая с творогом с мукой зародышей пшеницы	200	14,4	10,6	48,0	352	85,6	1,0	0,1	0,2	0,1	крупа рисовая, творог, сахар, яйца, масло крестьянское, мука зародышей пшеницы,
		150	10,8	7,9	36,0	264	64,2	0,8	0,1	0,1	0,1	
		120	8,6	6,4	28,8	211	51,4	0,6	0,1	0,1	0,1	
		100	7,2	5,3	24,0	176	42,8	0,5	0,0	0,1	0,1	
5/5	Лапшевник с творогом	200	16,1	13,0	48,9	385	102,2	1,3	0,1	0,2	0,1	макаронны, творог, яйца, сметана, сахар, масло крестьянское, масло растительное,
		150	12,1	9,8	36,7	289	76,6	1,0	0,1	0,1	0,1	
		120	9,7	7,8	29,4	231	61,3	0,8	0,1	0,1	0,1	
		100	8,1	6,5	24,5	192	51,1	0,7	0,0	0,1	0,1	

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
6/5	Пудинг манный с яблоками	200	9,3	10,2	44,9	310	139,7	2,4	0,1	0,3	3,3	яблоки, молоко, яйца,
		150	6,9	7,6	33,7	232	104,8	1,8	0,1	0,2	2,5	крупа манная, сахар,
		120	5,6	6,1	26,9	186	83,8	1,5	0,1	0,2	2,0	масло крестьянское,
		100	4,6	5,1	22,4	155	69,9	1,2	0,0	0,1	1,7	масло растительное,
7/5	Вареники ленивые	200	31,4	17,5	33,2	422	246,1	1,2	0,1	0,4	0,3	творог, мука
		150	23,6	13,1	24,9	316	184,6	0,9	0,1	0,3	0,2	пшеничная, сахар, яйца
		120	18,8	10,5	19,9	253	147,7	0,7	0,1	0,2	0,2	куриные, масло
		100	15,7	8,7	16,6	211	123,1	0,6	0,0	0,2	0,2	крестьянское, соль.
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,8	19,2	26,4	418	284,6	1,0	0,1	0,5	0,5	творог, сахар, крупа
		150	25,3	14,4	19,8	314	213,5	0,8	0,1	0,3	0,3	манная, яйца, сметана,
		120	20,3	11,5	15,8	251	170,8	0,6	0,0	0,3	0,3	масло растительное,
		100	16,9	9,6	13,2	209	142,3	0,5	0,0	0,2	0,2	соль.
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	200	33,2	19,4	29,7	431	273,6	1,0	0,1	0,4	0,4	творог, мука
		150	24,9	14,6	22,3	323	205,2	0,8	0,1	0,3	0,3	пшеничная, сахар,
		120	19,9	11,7	17,8	258	164,2	0,6	0,0	0,3	0,2	яйца, сметана, масло
		100	16,6	9,7	14,8	215	136,8	0,5	0,0	0,2	0,2	растительное, соль.
10/5	Запеканка (сырники) из творога с изюмом	200	32,3	18,4	34,0	435	269,8	1,0	0,1	0,4	0,4	творог, сахар, крупа
		150	24,2	13,8	25,5	326	202,4	0,8	0,1	0,3	0,3	манная, изюм, яйца,
		120	19,4	11,1	20,4	261	161,9	0,6	0,0	0,3	0,3	сметана, масло
		100	16,1	9,2	17,0	217	134,9	0,5	0,0	0,2	0,2	растительное, соль.
11/5	Запеканка (сырники) из творога с картофелем	200	26,8	21,0	24,6	400	221,0	1,2	0,1	0,4	1,1	творог, картофель,
		150	20,1	15,7	18,4	300	165,7	0,9	0,1	0,3	0,8	масло крестьянское,
		120	16,1	12,6	14,7	240	132,6	0,7	0,1	0,2	0,7	мука пшеничная, яйца,
		100	13,4	10,5	12,3	200	110,5	0,6	0,0	0,2	0,6	сахар, сметана, масло
12/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью и мукой зародышей пшеницы	200	27,7	23,1	21,0	409	236,5	1,3	0,1	0,4	0,6	творог, морковь, масло
		150	20,8	17,3	15,7	307	177,4	1,0	0,1	0,3	0,5	крестьянское, сахар,
		120	16,6	13,9	12,6	245	141,9	0,8	0,1	0,2	0,4	яйца, молоко, мука
		100	13,8	11,5	10,5	204	118,3	0,6	0,1	0,2	0,3	зародышей пшеницы,
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	200	26,6	22,8	22,7	408	236,2	1,1	0,1	0,4	0,6	творог, морковь, масло
		150	19,9	17,1	17,0	306	177,2	0,8	0,1	0,3	0,5	крестьянское, сахар,
		120	15,9	13,7	13,6	245	141,7	0,7	0,0	0,2	0,4	крупа манная, яйца,

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
		100	13,3	11,4	11,3	204	118,1	0,6	0,0	0,2	0,3	молоко, сметана, масло
14/5	Запеканка (сырники) из творога с мукой зародышей пшеницы	200	37,4	21,1	37,2	495	284,5	1,6	0,3	0,5	0,5	творог, сахар, мука, мука зародышей
		150	28,0	15,8	27,9	371	213,4	1,2	0,2	0,4	0,3	пшеницы, сметана, яйца куриные, масло
		120	22,4	12,6	22,3	297	170,7	0,9	0,2	0,3	0,3	
		100	18,7	10,5	18,6	248	142,2	0,8	0,1	0,3	0,2	
15/5	Запеканка из творога с рисом	200	28,6	19,9	35,1	439	231,5	1,1	0,1	0,4	0,3	творог, крупа рисовая, сахар, яйца, сметана, масло крестьянское, масло растительное,
		150	21,4	14,9	26,4	329	173,6	0,8	0,0	0,3	0,2	
		120	17,2	11,9	21,1	263	138,9	0,6	0,0	0,2	0,2	
		100	14,3	9,9	17,6	220	115,7	0,5	0,0	0,2	0,2	
16/5	Запеканка из творога с рисом (без яиц)	200	29,1	19,7	35,3	440	241,0	0,9	0,1	0,4	0,3	творог, крупа рисовая, сахар, сметана, масло растительное, масло крестьянское, соль.
		150	21,8	14,7	26,5	330	180,8	0,7	0,0	0,3	0,2	
		120	17,5	11,8	21,2	264	144,6	0,5	0,0	0,2	0,2	
		100	14,5	9,8	17,7	220	120,5	0,4	0,0	0,2	0,2	
17/5	Запеканка из творога с яблоками	200	26,2	22,9	32,8	446	224,8	1,8	0,1	0,4	2,1	творог, яблоки, сахар, яйца, масло крестьянское, крупа манная, сметана, масло
		150	19,7	17,2	24,6	335	168,6	1,3	0,1	0,3	1,6	
		120	15,7	13,7	19,7	268	134,9	1,1	0,0	0,2	1,3	
		100	13,1	11,5	16,4	223	112,4	0,9	0,0	0,2	1,1	
18/5	Пудинг из творога с изюмом	200	28,7	21,0	39,3	467	246,1	1,5	0,1	0,4	0,3	творог, изюм (кишмиш), крупа манная, сахар, яйца, масло крестьянское,
		150	21,5	15,7	29,4	350	184,6	1,1	0,1	0,3	0,2	
		120	17,2	12,6	23,6	280	147,7	0,9	0,1	0,2	0,2	
		100	14,3	10,5	19,6	233	123,1	0,7	0,0	0,2	0,2	
19/5	Пудинг из творога с морковью	200	24,1	18,5	31,1	392	200,7	1,3	0,1	0,3	0,6	творог, морковь, сахар, яйца (белки), крупа манная, масло крестьянское, масло
		150	18,1	13,9	23,3	294	150,5	1,0	0,1	0,3	0,4	
		120	14,4	11,1	18,7	235	120,4	0,8	0,0	0,2	0,4	
		100	12,0	9,2	15,6	196	100,3	0,6	0,0	0,2	0,3	
20/5	Суфле творожное	200	29,4	24,2	27,4	449	271,8	1,2	0,1	0,4	0,5	творог, молоко, яйца, сметана, мука пшеничная, сахар, масло крестьянское,
		150	22,1	18,2	20,6	337	203,8	0,9	0,1	0,3	0,3	
		120	17,7	14,5	16,4	269	163,1	0,7	0,0	0,3	0,3	
		100	14,7	12,1	13,7	225	135,9	0,6	0,0	0,2	0,2	
21/5	Шарики из творога с черносливом	200	33,1	17,1	38,0	445	266,6	1,8	0,1	0,5	0,6	творог, яйца куриные, чернослив, мука
		150	24,9	12,8	28,5	334	199,9	1,4	0,1	0,4	0,4	

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
		120	19,9	10,2	22,8	267	160,0	1,1	0,1	0,3	0,4	пшеничная, сахар, крупа манная, соль.
		100	16,6	8,5	19,0	223	133,3	0,9	0,0	0,2	0,3	
-	Джем	10	0,1	0,0	7,2	28	1,2	0,0	0,0	0,0	0,2	джем.
-	Пюре яблочное	10	0,1	0,0	1,9	8	1,2	0,1	0,0	0,0	0,2	пюре яблочное.
-	Сметана	10	0,2	1,3	0,3	14	7,6	0,0	0,0	0,0	0,0	сметана.
-	Молоко сгущенное	10	0,1	0,1	0,6	3						молоко сгущенное.
							3,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
-	Повидло	10	0,0	0,0	6,5	25	1,4	0,1	0,0	0,0	0,1	повидло.
	Изделия из яиц											
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	22,0	1,0	0,0	0,2	0,0	яйца.
		20	2,5	2,3	0,1	31	11,0	0,5	0,0	0,1	0,0	
		10	1,3	1,2	0,1	16	5,5	0,3	0,0	0,0	0,0	
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,5	21,2	3,4	282	135,4	3,3	0,1	0,6	0,3	яйца, молоко, масло крестьянское, соль.
		150	14,6	15,9	2,5	211	101,5	2,5	0,1	0,5	0,2	
		120	11,7	12,7	2,0	169	81,2	2,0	0,1	0,4	0,2	
		100	9,7	10,6	1,7	141	67,7	1,7	0,0	0,3	0,1	
3/6	Омлет запеченный или паровой с сосисками	200	20,9	25,7	3,7	329	133,8	3,6	0,1	0,6	0,4	яйца куриные, молоко, сосиски, масло крестьянское, соль.
		150	15,7	19,3	2,7	247	100,3	2,7	0,1	0,4	0,3	
		120	12,6	15,4	2,2	198	80,3	2,2	0,1	0,3	0,2	
		100	10,5	12,9	1,8	165	66,9	1,8	0,0	0,3	0,2	
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	200	21,8	23,6	3,1	312	257,3	3,2	0,1	0,6	0,3	яйца куриные, молоко, сыр, масло крестьянское, соль.
		150	16,4	17,7	2,3	234	193,0	2,4	0,1	0,5	0,2	
		120	13,1	14,1	1,9	187	154,4	1,9	0,1	0,4	0,2	
		100	10,9	11,8	1,6	156	128,6	1,6	0,0	0,3	0,2	
5/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	200	13,8	11,4	8,6	201	112,4	2,4	0,1	0,4	4,3	горошек зеленый консервированный, яйца куриные, молоко, масло растительное,
		150	10,4	8,6	6,4	151	84,3	1,8	0,1	0,3	3,2	
		120	8,3	6,9	5,1	121	67,4	1,5	0,1	0,2	2,6	
		100	6,9	5,7	4,3	101	56,2	1,2	0,1	0,2	2,1	
6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	200	12,8	11,6	16,3	224	102,9	2,5	0,1	0,4	1,9	картофель, яйца, молоко, масло
		150	9,6	8,7	12,2	168	77,2	1,9	0,1	0,3	1,4	

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
		120	7,7	7,0	9,8	135	61,7	1,5	0,1	0,2	1,1	растительное, соль.
		100	6,4	5,8	8,1	112	51,5	1,3	0,1	0,2	1,0	
	Изделия из рыбы, мяса, птицы											
1/7	Рыба отварная	100	21,8	5,8	0,0	139	17,1	0,6	0,2	0,2	1,1	горбуша, соль.
		80	17,4	4,6	0,0	111	13,6	0,5	0,2	0,1	0,9	
		60	13,1	3,5	0,0	83	10,2	0,3	0,1	0,1	0,7	
		50	10,9	2,9	0,0	70	8,5	0,3	0,1	0,1	0,5	
2/7	Рыба отварная под маринадом	180	19,9	17,7	9,2	280	42,2	1,2	0,2	0,2	4,1	горбуша, морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль.
		150	16,6	14,7	7,7	233	35,2	1,0	0,1	0,1	3,4	
		120	13,3	11,8	6,1	187	28,2	0,8	0,1	0,1	2,8	
		100	11,1	9,8	5,1	156	23,5	0,6	0,1	0,1	2,3	
3/7	Рыба (филе), припущенная с молоком и овощами	100/30	15,3	6,2	2,2	126	30,9	0,4	0,1	0,1	0,1	горбуша, молоко, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль.
		80	9,4	3,8	1,4	78	19,0	0,2	0,0	0,1	0,1	
		60	7,0	2,9	1,0	58	14,2	0,2	0,0	0,0	0,1	
		50	5,9	2,4	0,9	49	11,9	0,2	0,0	0,0	0,1	
4/7	Рыба, тушенная с овощами	120	14,8	9,9	4,9	170	26,0	0,7	0,1	0,1	1,5	горбуша, морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль.
		100	12,4	8,3	4,0	141	21,7	0,6	0,1	0,1	1,3	
		80	9,9	6,6	3,2	113	17,3	0,5	0,1	0,1	1,0	
		50	6,2	4,1	2,0	71	10,8	0,3	0,1	0,0	0,6	
5/7	Рыба жареная	100	21,3	7,9	3,4	171	20,3	0,6	0,2	0,1	0,7	горбуша, мука пшеничная, масло растительное, соль.
		80	17,1	6,3	2,8	137	16,2	0,5	0,2	0,1	0,5	
		60	12,8	4,8	2,1	103	12,2	0,4	0,1	0,1	0,4	
		50	10,7	4,0	1,7	86	10,1	0,3	0,1	0,1	0,3	
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	12,1	5,6	5,6	122	44,9	0,3	0,1	0,1	0,0	горбуша, молоко, мука пшеничная, масло растительное, соль.
		80	9,6	4,5	4,5	97	35,9	0,2	0,0	0,1	0,0	
		60	7,2	3,4	3,3	73	26,9	0,2	0,0	0,1	0,0	
		50	6,0	2,8	2,8	61	22,4	0,1	0,0	0,0	0,0	
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	22,2	9,1	0,0	171	57,6	0,5	0,1	0,1	0,0	горбуша, сыр, масло растительное, соль.
		80	17,8	7,3	0,0	137	46,1	0,4	0,1	0,1	0,0	
		60	13,3	5,5	0,0	103	34,6	0,3	0,1	0,1	0,0	

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
		50	11,1	4,6	0,0	86	28,8	0,2	0,0	0,1	0,0	
8/7	Рыба, запеченная в омлете	95	17,4	11,7	2,3	185	24,6	0,8	0,1	0,1	0,0	горбуша, яйца, молоко, масло растительное, мука пшеничная, соль.
		80	14,7	9,9	1,9	156	20,7	0,6	0,1	0,1	0,0	
		60	11,0	7,4	1,4	117	15,5	0,5	0,1	0,1	0,0	
		50	9,2	6,2	1,2	97	13,0	0,4	0,0	0,1	0,0	
9/7	Запеканка из рыбы с морковью	100	14,1	5,2	5,9	129	26,5	0,8	0,1	0,1	0,9	горбуша, морковь, лук репчатый, яйца, крупа манная, масло растительное, соль.
		80	11,3	4,2	4,7	103	21,2	0,6	0,1	0,1	0,7	
		60	8,5	3,1	3,5	77	15,9	0,5	0,1	0,1	0,5	
		50	7,1	2,6	2,9	65	13,3	0,4	0,1	0,1	0,4	
10/7	Запеканка из рыбы с морковью (вариант 2)	100	16,8	7,4	5,7	159	37,2	0,8	0,1	0,2	0,8	горбуша, морковь, яйца куриные, молоко, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло
		80	13,5	5,9	4,6	127	29,7	0,6	0,1	0,1	0,6	
		60	10,1	4,5	3,4	95	22,3	0,5	0,1	0,1	0,5	
		50	8,4	3,7	2,9	79	18,6	0,4	0,1	0,1	0,4	
11/7	Запеканка из рыбы с капустой	100	14,1	5,1	5,0	124	31,0	0,7	0,1	0,1	2,5	горбуша, капуста, вода (для заваривания крупы), лук репчатый, крупа манная, яйца,
		80	11,3	4,1	4,0	100	24,8	0,6	0,1	0,1	2,0	
		60	8,5	3,1	3,0	75	18,6	0,4	0,1	0,1	1,5	
		50	7,1	2,5	2,5	62	15,5	0,3	0,1	0,1	1,3	
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17,0	5,9	8,0	153	43,8	0,6	0,1	0,2	0,9	горбуша, молоко, хлеб, яйца, соль.
		80	13,6	4,7	6,4	123	35,1	0,5	0,1	0,1	0,7	
		60	10,2	3,5	4,8	92	26,3	0,4	0,1	0,1	0,6	
		50	8,5	2,9	4,0	77	21,9	0,3	0,1	0,1	0,5	
13/7	Биточки (котлеты) из рыбы с творогом	100	16,0	11,1	10,7	209	66,4	0,7	0,1	0,2	0,3	горбуша, творог, молоко, хлеб, масло растительное, яйца, мука, соль.
		80	12,8	8,8	8,5	167	53,2	0,5	0,1	0,1	0,3	
		60	9,6	6,6	6,4	125	39,9	0,4	0,1	0,1	0,2	
		50	8,0	5,5	5,3	104	33,2	0,3	0,1	0,1	0,2	
14/7	Биточки (котлеты) из рыбы с мукой зародышей пшеницы	100	15,9	6,9	5,1	148	36,6	0,9	0,2	0,2	0,7	горбуша, морковь, яйца куриные, молоко, лук репчатый, хлеб, масло растительное, мука
		80	12,8	5,5	4,1	118	29,3	0,7	0,1	0,1	0,6	
		60	9,6	4,1	3,1	89	21,9	0,5	0,1	0,1	0,4	
		50	8,0	3,4	2,6	74	18,3	0,5	0,1	0,1	0,3	
15/7	Биточки (котлеты) из рыбы с мукой	100	15,9	9,8	4,9	175	38,9	1,1	0,1	0,2	1,0	горбуша, морковь, яйца куриные, молоко, лук
		80	12,8	7,8	4,0	140	31,1	0,9	0,1	0,1	0,8	

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
	зародышей пшеницы и отрубями	60	9,6	5,9	3,0	105	23,3	0,7	0,1	0,1	0,6	репчатый, масло
		50	8,0	4,9	2,5	88	19,4	0,5	0,1	0,1	0,5	растительное, хлеб
16/7	Кнели из рыбы паровые	100	17,7	11,4	5,0	194	59,4	0,7	0,2	0,2	1,1	горбуша, молоко,
		80	14,2	9,1	4,0	155	47,5	0,6	0,1	0,2	0,9	масло крестьянское,
		60	10,6	6,8	3,0	116	35,6	0,4	0,1	0,1	0,7	яйца, мука пшеничная,
		50	8,9	5,7	2,5	97	29,7	0,4	0,1	0,1	0,6	соль.
17/7	Зразы или рулет из рыбы	100	13,7	8,8	10,7	180	40,8	0,7	0,1	0,1	0,7	горбуша, лук репчатый,
		80	11,0	7,1	8,6	144	32,7	0,6	0,1	0,1	0,5	молоко, хлеб, яйца,
		60	8,2	5,3	6,4	108	24,5	0,4	0,1	0,1	0,4	мука пшеничная, масло
		50	6,9	4,4	5,4	90	20,4	0,4	0,1	0,1	0,3	крестьянское, масло
18/7	Тефтели рыбные в соусе	130	13,1	9,2	11,8	184	24,4	0,4	0,1	0,1	0,2	горбуша, молоко, лук
		100	10,1	7,1	9,1	142	18,8	0,3	0,1	0,1	0,1	репчатый, хлеб, мука
		80	8,1	5,7	7,2	113	15,0	0,3	0,0	0,0	0,1	пшеничная, масло
		60	6,0	4,2	5,4	85	11,3	0,2	0,0	0,0	0,1	крестьянское, масло
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе	80/50	13,9	7,3	12,3	173	62,9	0,5	0,1	0,1	0,2	горбуша, молоко, лук
		100	10,7	5,6	9,5	133	48,4	0,4	0,1	0,1	0,2	репчатый, мука
		80	8,6	4,5	7,6	106	38,7	0,3	0,1	0,1	0,1	пшеничная, крупа
		60	6,4	3,4	5,7	80	29,0	0,2	0,0	0,1	0,1	рисовая, масло
20/7	Пюре из рыбы	100	12,3	9,3	3,1	145	46,0	0,4	0,1	0,1	0,2	горбуша, молоко,
		80	9,8	7,4	2,5	116	36,8	0,3	0,1	0,1	0,2	масло крестьянское,
		60	7,4	5,6	1,9	87	27,6	0,2	0,0	0,1	0,1	мука пшеничная, соль.
		50	6,2	4,6	1,6	73	23,0	0,2	0,0	0,1	0,1	
21/7	Суфле из рыбы	100	18,5	8,8	3,8	169	56,6	0,8	0,1	0,2	0,3	горбуша, молоко, яйца,
		80	14,8	7,1	3,0	135	45,3	0,6	0,1	0,1	0,2	мука пшеничная, масло
		60	11,1	5,3	2,3	101	34,0	0,5	0,1	0,1	0,2	крестьянское, соль.
		50	9,3	4,4	1,9	84	28,3	0,4	0,1	0,1	0,2	
22/7	Суфле из рыбы с творогом	100	22,1	14,8	1,3	228	84,6	1,1	0,2	0,3	0,8	горбуша, творог, яйца,
		80	17,7	11,9	1,0	182	67,7	0,9	0,1	0,2	0,6	масло крестьянское,
		60	13,2	8,9	0,8	137	50,8	0,6	0,1	0,2	0,5	масло растительное,
		50	11,0	7,4	0,6	114	42,3	0,5	0,1	0,1	0,4	соль.
1/8	Мясо говядины	100	26,9	19,2	0,7	284	15,2	3,5	0,1	0,1	0,2	говядина, морковь,

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
	отварное	80	21,5	15,4	0,6	227	12,1	2,8	0,0	0,1	0,1	соль.
		60	16,1	11,5	0,4	170	9,1	2,1	0,0	0,1	0,1	
		50	13,5	9,6	0,3	142	7,6	1,8	0,0	0,1	0,1	
2/8	Мясо говядины отварное в молочном соусе	150	25,8	15,6	5,5	266	54,5	2,9	0,0	0,1	0,1	говядина, молоко, мука пшеничная, соль.
		120	20,6	12,5	4,4	213	43,6	2,3	0,0	0,1	0,1	
		70	12,0	7,3	2,6	124	25,5	1,3	0,0	0,1	0,0	
		60	10,3	6,2	2,2	106	21,8	1,1	0,0	0,1	0,0	
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	200	15,7	15,7	19,8	289	24,5	2,8	0,1	0,1	10,7	картофель, говядина, лук репчатый, масло растительное, соль.
		160	12,6	12,5	15,8	231	19,6	2,2	0,1	0,1	8,5	
		120	9,4	9,4	11,9	173	14,7	1,7	0,1	0,1	6,4	
		100	7,9	7,8	9,9	145	12,2	1,4	0,1	0,1	5,3	
4/8	Плов из мяса говядины	250	18,5	20,6	43,2	442	26,6	2,7	0,1	0,1	1,2	говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль.
		200	14,8	16,5	34,6	353	21,3	2,2	0,1	0,1	1,0	
		180	13,3	14,9	31,1	318	19,2	2,0	0,1	0,1	0,9	
		100	7,4	8,3	17,3	177	10,7	1,1	0,0	0,1	0,5	
5/8	Плов из отварного мяса говядины	250	16,5	13,2	47,6	385	25,0	2,2	0,1	0,1	0,9	говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло крестьянское, соль.
		200	13,2	10,5	38,1	308	20,0	1,8	0,0	0,1	0,7	
		180	11,9	9,5	34,3	277	18,0	1,6	0,0	0,1	0,6	
		100	6,6	5,3	19,0	154	10,0	0,9	0,0	0,0	0,4	
6/8	Рагу из отварного мяса говядины	200	14,0	12,3	18,0	245	33,3	2,5	0,1	0,1	5,3	картофель, говядина, морковь, горошек зеленый консервированный,
		160	11,2	9,8	14,4	196	26,7	2,0	0,1	0,1	4,3	
		120	8,4	7,4	10,8	147	20,0	1,5	0,1	0,1	3,2	
		100	7,0	6,1	9,0	123	16,7	1,2	0,1	0,1	2,7	
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100	16,1	17,2	6,3	245	69,5	2,2	0,1	0,2	0,3	говядина, молоко, лук репчатый, масло крестьянское, мука пшеничная, соль.
		80	12,9	13,8	5,0	196	55,6	1,8	0,0	0,1	0,3	
		60	9,7	10,3	3,8	147	41,7	1,3	0,0	0,1	0,2	
		50	8,1	8,6	3,1	122	34,7	1,1	0,0	0,1	0,2	
8/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины (вариант 2)	100	16,6	17,4	8,1	257	81,4	2,4	0,1	0,2	0,8	говядина, молоко, лук репчатый, морковь, мука пшеничная, масло крестьянское, соль.
		80	13,2	13,9	6,4	205	65,1	1,9	0,1	0,1	0,7	
		60	9,9	10,4	4,8	154	48,8	1,4	0,0	0,1	0,5	
		50	8,3	8,7	4,0	128	40,7	1,2	0,0	0,1	0,4	

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
9/8	Печень по-строгановски	120	15,3	17,1	3,3	229	35,6	5,6	0,2	1,5	8,2	печень, сметана, масло
		90	11,4	12,8	2,5	172	26,7	4,2	0,1	1,1	6,2	растительное, мука
		80	10,2	11,4	2,2	153	23,8	3,7	0,1	1,0	5,5	пшеничная, масло
		70	8,9	10,0	1,9	134	20,8	3,2	0,1	0,9	4,8	крестьянское, соль.
10/8	Пудинг из печени	100	15,8	6,9	5,6	148	56,3	4,7	0,1	1,1	8,0	печень, молоко, яйца
		80	12,6	5,5	4,5	118	45,1	3,8	0,1	0,9	6,4	куриные, масло
		80	12,6	5,5	4,5	118	45,1	3,8	0,1	0,9	6,4	крестьянское, мука
		50	7,9	3,4	2,8	74	28,2	2,4	0,1	0,6	4,0	пшеничная, соль.
11/8	Печень в молочном соусе	120	16,8	9,1	6,0	173	72,3	5,7	0,2	1,5	9,7	печень, молоко, мука
		90	12,6	6,8	4,5	130	54,3	4,3	0,2	1,1	7,3	пшеничная, масло
		80	11,2	6,1	4,0	116	48,2	3,8	0,1	1,0	6,5	растительное, масло
		70	9,8	5,3	3,5	101	42,2	3,3	0,1	0,9	5,7	крестьянское, соль.
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	4,7	221	15,0	2,2	0,0	0,1	0,5	говядина, лук
		80	11,9	12,6	3,8	177	12,0	1,8	0,0	0,1	0,4	репчатый, масло
		60	8,9	9,4	2,8	133	9,0	1,3	0,0	0,1	0,3	крестьянское, мука
		50	7,4	7,8	2,4	111	7,5	1,1	0,0	0,1	0,2	пшеничная, соль.
13/8	Гуляш из отварного мяса говядины	50/50	13,4	12,7	3,5	182	9,3	1,7	0,0	0,1	0,0	говядина, мука
		80	10,7	10,2	2,8	146	7,4	1,4	0,0	0,1	0,0	пшеничная, масло
		60	8,0	7,6	2,1	109	5,6	1,0	0,0	0,0	0,0	крестьянское, соль.
		50	6,7	6,3	1,8	91	4,6	0,9	0,0	0,0	0,0	
14/8	Гуляш из мяса говядины с мукой зародышей пшеницы	100	15,0	15,8	2,0	211	14,7	2,3	0,1	0,1	0,5	говядина, лук
		80	12,0	12,6	1,6	169	11,7	1,8	0,1	0,1	0,4	репчатый, масло
		60	9,0	9,5	1,2	127	8,8	1,4	0,0	0,1	0,3	крестьянское, мука
		50	7,5	7,9	1,0	106	7,3	1,1	0,0	0,1	0,2	зародышей пшеницы,
15/8	Бифштекс из мяса говядины рубленый паровой	100	22,3	21,8	0,4	287	23,1	3,2	0,1	0,2	0,1	говядина, молоко,
		80	17,9	17,4	0,3	230	18,5	2,6	0,1	0,2	0,1	масло растительное,
		60	13,4	13,1	0,2	172	13,9	1,9	0,0	0,1	0,1	соль.
		50	11,2	10,9	0,2	143	11,5	1,6	0,0	0,1	0,1	
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,4	11,8	6,4	190	8,8	1,9	0,0	0,1	0,0	говядина, хлеб, масло
		80	11,5	9,5	5,1	152	7,0	1,6	0,0	0,1	0,0	крестьянское, соль.
		60	8,6	7,1	3,8	114	5,3	1,2	0,0	0,1	0,0	

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
		50	7,2	5,9	3,2	95	4,4	1,0	0,0	0,1	0,0	
17/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	100/50	16,7	14,7	12,1	249	49,1	2,0	0,1	0,1	0,1	говядина, молоко, хлеб, мука пшеничная, масло растительное, соль.
		120	13,4	11,8	9,7	199	39,3	1,6	0,0	0,1	0,1	
		100	11,2	9,8	8,0	166	32,7	1,3	0,0	0,1	0,1	
		80	8,9	7,9	6,4	133	26,2	1,1	0,0	0,1	0,1	
18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	100	15,2	13,5	4,8	203						говядина, геркулес, масло крестьянское, масло растительное, соль.
18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (рис)	100	14,8	12,4	5,7	194	9,8	2,2	0,0	0,1	0,0	говядина, крупа рисовая, масло крестьянское, соль.
		80	11,8	9,9	4,6	156	7,9	1,7	0,0	0,1	0,0	
		60	8,9	7,4	3,4	117	5,9	1,3	0,0	0,1	0,0	
		50	7,4	6,2	2,9	97	4,9	1,1	0,0	0,1	0,0	
19/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с сыром	100	14,7	12,2	6,4	195	53,4	1,9	0,0	0,1	0,0	говядина, хлеб, сыр, масло крестьянское, масло растительное, соль.
		80	11,8	9,8	5,1	156	42,7	1,5	0,0	0,1	0,0	
		60	8,8	7,3	3,8	117	32,0	1,1	0,0	0,1	0,0	
		50	7,4	6,1	3,2	98	26,7	0,9	0,0	0,1	0,0	
20/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные со сметанным соусом	100/50	16,3	15,4	10,8	249	32,7	2,0	0,0	0,1	0,1	говядина, молоко, хлеб, мука пшеничная, сметана, масло растительное, масло
		120	13,0	12,4	8,7	199	26,2	1,6	0,0	0,1	0,1	
		100	10,8	10,3	7,2	166	21,8	1,3	0,0	0,1	0,1	
		80	8,7	8,2	5,8	133	17,4	1,1	0,0	0,1	0,1	
21/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с капустой	100	14,0	17,4	5,9	239	27,0	2,0	0,1	0,1	6,6	говядина, капуста, лук репчатый, масло растительное, мука, яйца, соль.
		80	11,2	13,9	4,7	191	21,6	1,6	0,0	0,1	5,3	
		60	8,4	10,4	3,5	143	16,2	1,2	0,0	0,1	4,0	
		50	7,0	8,7	2,9	119	13,5	1,0	0,0	0,1	3,3	
22/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с капустой и рисом	100	9,0	9,0	7,4	150	34,0	1,4	0,0	0,1	3,9	капуста белокочанная, говядина, лук репчатый, крупа рисовая, яйца куриные,
		80	7,2	7,2	5,9	120	27,2	1,2	0,0	0,1	3,1	
		60	5,4	5,4	4,4	90	20,4	0,9	0,0	0,0	2,3	
		50	4,5	4,5	3,7	75	17,0	0,7	0,0	0,0	1,9	
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с	100	11,1	12,7	6,8	189	14,4	1,8	0,1	0,1	1,4	говядина, картофель, лук репчатый, масло
		80	8,9	10,2	5,4	151	11,5	1,4	0,0	0,1	1,1	

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
	картофелем	60	6,7	7,6	4,1	113	8,6	1,1	0,0	0,1	0,8	растительное, соль.
		50	5,6	6,4	3,4	94	7,2	0,9	0,0	0,0	0,7	
24/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с морковью	100	13,9	15,0	5,7	215	30,2	2,1	0,1	0,1	0,3	говядина, морковь, молоко, яйца, лук репчатый, батон, масло растительное, соль.
		80	11,1	12,0	4,6	172	24,2	1,7	0,0	0,1	0,2	
		60	8,4	9,0	3,4	129	18,1	1,3	0,0	0,1	0,2	
		50	7,0	7,5	2,9	108	15,1	1,0	0,0	0,1	0,1	
25/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с отрубями	100	16,3	11,4	10,9	216	18,6	2,8	0,1	0,1	0,2	говядина, лук репчатый, хлеб, мука, отруби, масло растительное, соль.
		80	13,1	9,1	8,7	173	14,9	2,3	0,1	0,1	0,2	
		60	9,8	6,8	6,5	130	11,2	1,7	0,1	0,1	0,1	
		50	8,2	5,7	5,4	108	9,3	1,4	0,0	0,1	0,1	
26/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с флукусом	100	16,1	11,3	11,7	216	15,2	2,5	0,1	0,1	0,2	говядина, хлеб, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, соль,
		80	12,9	9,0	9,4	173	12,2	2,0	0,1	0,1	0,2	
		60	9,7	6,8	7,0	130	9,1	1,5	0,0	0,1	0,1	
		50	8,1	5,6	5,9	108	7,6	1,3	0,0	0,1	0,1	
27/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с мукой зародышей пшеницы и	100	16,0	13,6	6,1	214	16,2	2,7	0,1	0,1	0,2	говядина, лук репчатый, хлеб, масло растительное, отруби, мука зародышей
		80	12,8	10,9	4,9	172	12,9	2,1	0,1	0,1	0,2	
		60	9,6	8,2	3,7	129	9,7	1,6	0,1	0,1	0,1	
		50	8,0	6,8	3,1	107	8,1	1,3	0,1	0,1	0,1	
28/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с капустой и отрубями	100	14,3	17,5	6,2	243	29,7	2,3	0,1	0,1	6,6	говядина, капуста, лук репчатый, масло растительное, мука, яйца, отруби, соль.
		80	11,5	14,0	4,9	195	23,7	1,8	0,0	0,1	5,3	
		60	8,6	10,5	3,7	146	17,8	1,4	0,0	0,1	4,0	
		50	7,2	8,7	3,1	122	14,8	1,1	0,0	0,1	3,3	
29/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем и отрубями	100	11,6	12,8	7,2	195	18,3	2,2	0,1	0,1	1,4	говядина, картофель, лук репчатый, масло растительное, отруби, соль.
		80	9,2	10,3	5,8	156	14,7	1,7	0,1	0,1	1,1	
		60	6,9	7,7	4,3	117	11,0	1,3	0,0	0,1	0,8	
		50	5,8	6,4	3,6	98	9,2	1,1	0,0	0,0	0,7	
30/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с мукой зародышей пшеницы,	100/50	17,5	14,9	11,9	254	49,8	2,1	0,1	0,2	0,1	говядина, молоко, хлеб, мука пшеничная, мука зародышей пшеницы, масло растительное,
		120	14,0	11,9	9,5	203	39,8	1,7	0,1	0,1	0,1	
		100	11,7	9,9	7,9	169	33,2	1,4	0,1	0,1	0,1	
		80	9,3	7,9	6,3	135	26,6	1,1	0,1	0,1	0,1	
31/8	Суфле из мяса	100	22,8	18,0	3,2	266	56,0	3,1	0,1	0,2	0,2	говядина, молоко, яйца,

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
	говядины	80	18,2	14,4	2,6	213	44,8	2,5	0,1	0,2	0,1	масло крестьянское, мука пшеничная, соль.
		60	13,7	10,8	1,9	160	33,6	1,9	0,0	0,1	0,1	
		50	11,4	9,0	1,6	133	28,0	1,6	0,0	0,1	0,1	
32/8	Колбаски из мяса говядины	100	26,6	19,2	4,2	297	25,2	4,0	0,1	0,3	0,0	говядина, яйца куриные, мука пшеничная, масло растительное, чеснок,
		80	21,3	15,4	3,4	238	20,2	3,2	0,1	0,2	0,0	
		60	16,0	11,5	2,5	178	15,1	2,4	0,1	0,2	0,0	
		50	13,3	9,6	2,1	149	12,6	2,0	0,0	0,1	0,0	
33/8	Колбаски из мяса говядины с отрубями	100	26,9	19,3	4,5	302	27,9	4,3	0,1	0,3	0,0	говядина, яйца куриные, мука пшеничная, отруби, масло растительное,
		80	21,5	15,4	3,6	241	22,4	3,4	0,1	0,2	0,0	
		60	16,1	11,6	2,7	181	16,8	2,6	0,1	0,2	0,0	
		50	13,5	9,7	2,3	151	14,0	2,1	0,1	0,1	0,0	
34/8	Зразы или рулет из говядины	100	13,0	12,8	11,0	214	36,9	1,8	0,0	0,1	0,6	говядина, лук репчатый, молоко, хлеб пшеничный, яйца куриные, мука
		80	10,4	10,3	8,8	171	29,5	1,4	0,0	0,1	0,5	
		60	7,8	7,7	6,6	128	22,2	1,1	0,0	0,1	0,3	
		50	6,5	6,4	5,5	107	18,5	0,9	0,0	0,1	0,3	
35/8	Зразы картофельные с мясом говядины	200	15,5	11,8	32,5	307	29,1	3,0	0,2	0,2	2,9	картофель, говядина, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, яйца,
		160	12,4	9,4	26,0	246	23,3	2,4	0,1	0,1	2,3	
		120	9,3	7,1	19,5	184	17,4	1,8	0,1	0,1	1,8	
		100	7,8	5,9	16,2	154	14,5	1,5	0,1	0,1	1,5	
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,9	13,1	11,8	220	19,9	2,1	0,1	0,1	3,0	говядина, лук репчатый, крупа рисовая, хлеб пшеничный, масло
		80	10,4	10,5	9,4	176	15,9	1,7	0,0	0,1	2,4	
		60	7,8	7,9	7,1	132	11,9	1,3	0,0	0,1	1,8	
		50	6,5	6,5	5,9	110	9,9	1,1	0,0	0,1	1,5	
37/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	85	9,6	10,4	9,0	169	58,5	1,4	0,1	0,1	2,3	говядина, молоко, лук репчатый, хлеб, масло крестьянское, мука пшеничная, соль.
		80	9,0	9,7	8,5	159	55,1	1,4	0,1	0,1	2,2	
		60	6,7	7,3	6,3	119	41,3	1,0	0,0	0,1	1,6	
		50	5,6	6,1	5,3	100	34,4	0,9	0,0	0,1	1,3	
38/8	Тефтели из мяса говядины с мукой зародышей пшеницы в сметанном соусе	100/25	17,7	17,6	5,3	252	14,6	2,5	0,1	0,1	0,0	говядина, хлеб, сметана, мука зародышей пшеницы, масло растительное,
		80	11,3	11,3	3,4	161	9,3	1,6	0,0	0,1	0,0	
		60	8,5	8,5	2,5	121	7,0	1,2	0,0	0,1	0,0	
		50	7,1	7,0	2,1	101	5,8	1,0	0,0	0,1	0,0	

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	100	14,5	11,8	8,2	197	32,2	1,7	0,0	0,1	0,1	говядина, молоко, хлеб, масло растительное, соль.
		80	11,6	9,4	6,6	158	25,8	1,3	0,0	0,1	0,1	
		60	8,7	7,1	4,9	118	19,3	1,0	0,0	0,1	0,1	
		50	7,2	5,9	4,1	99	16,1	0,8	0,0	0,0	0,1	
40/8	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	85	12,0	12,9	6,1	189	34,0	1,6	0,0	0,1	0,1	говядина, молоко, сметана, хлеб, масло крестьянское, мука пшеничная, соль.
		80	11,3	12,1	5,7	178	32,0	1,5	0,0	0,1	0,1	
		60	8,5	9,1	4,3	133	24,0	1,1	0,0	0,1	0,0	
		50	7,1	7,6	3,6	111	20,0	0,9	0,0	0,1	0,0	
41/8	Пудинг из мяса говядины	100	20,3	16,5	1,1	234	34,6	2,4	0,0	0,1	0,1	говядина, молоко, яйца, масло крестьянское, соль.
		80	16,2	13,2	0,9	187	27,7	1,9	0,0	0,1	0,1	
		60	12,2	9,9	0,7	141	20,8	1,4	0,0	0,1	0,0	
		50	10,1	8,3	0,6	117	17,3	1,2	0,0	0,1	0,0	
42/8	Тефтели из мяса говядины	100	13,9	13,7	13,3	236	45,7	2,2	0,1	0,1	3,3	говядина, лук репчатый, молоко, хлеб пшеничный, масло крестьянское, соль.
		80	11,1	11,0	10,6	189	36,6	1,8	0,1	0,1	2,6	
		60	8,4	8,2	8,0	141	27,4	1,3	0,0	0,1	2,0	
		50	7,0	6,8	6,7	118	22,9	1,1	0,0	0,1	1,6	
43/8	Кнели из мяса говядины паровые	100	16,7	19,4	6,5	268	64,4	2,4	0,1	0,2	0,5	говядина, молоко, хлеб, яйца, масло крестьянское, масло растительное, соль.
		80	13,4	15,5	5,2	214	51,5	1,9	0,1	0,2	0,4	
		60	10,0	11,6	3,9	161	38,6	1,5	0,0	0,1	0,3	
		50	8,4	9,7	3,2	134	32,2	1,2	0,0	0,1	0,3	
44/8	Рулет из мяса говядины фаршированный омлетом	100	15,6	14,0	6,8	216	20,5	2,3	0,0	0,2	0,1	говядина, хлеб, яйца, молоко, масло крестьянское, соль.
		80	12,5	11,2	5,4	173	16,4	1,8	0,0	0,1	0,1	
		60	9,4	8,4	4,1	130	12,3	1,4	0,0	0,1	0,0	
		50	7,8	7,0	3,4	108	10,2	1,1	0,0	0,1	0,0	
45/8	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	100	15,2	17,9	5,3	244	19,8	2,2	0,0	0,2	0,0	говядина, яйца куриные, хлеб пшеничный, масло крестьянское, масло
		80	12,2	14,3	4,2	195	15,9	1,8	0,0	0,1	0,0	
		60	9,1	10,8	3,2	146	11,9	1,3	0,0	0,1	0,0	
		50	7,6	9,0	2,6	122	9,9	1,1	0,0	0,1	0,0	
46/8	Рулет из мяса говядины с яблоками и мукой	100	19,2	17,7	7,7	270	31,2	2,8	0,1	0,2	0,6	говядина, яблоки, яйца куриные, молоко, хлеб, мука зародышей
		80	15,4	14,2	6,2	216	25,0	2,3	0,1	0,2	0,5	
		60	11,5	10,6	4,6	162	18,7	1,7	0,1	0,1	0,3	

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
	зародышей пшеницы	50	9,6	8,8	3,8	135	15,6	1,4	0,1	0,1	0,3	пшеницы, масло
47/8	Голубцы с мясом говядины и рисом	130	8,2	9,0	7,7	148	38,0	1,2	0,0	0,1	2,1	капуста, говядина,
		100	6,3	6,9	5,9	114	29,2	0,9	0,0	0,0	1,6	сметана, лук репчатый,
		80	5,0	5,5	4,7	91	23,4	0,7	0,0	0,0	1,3	крупа рисовая, масло
		50	3,2	3,5	3,0	57	14,6	0,5	0,0	0,0	0,8	крестьянское, мука
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	130	8,1	8,4	7,1	140	37,0	1,1	0,0	0,1	2,2	капуста, говядина,
		100	6,3	6,5	5,5	108	28,5	0,9	0,0	0,0	1,7	сметана, крупа рисовая,
		80	5,0	5,2	4,4	86	22,8	0,7	0,0	0,0	1,3	масло крестьянское,
		50	3,1	3,2	2,7	54	14,2	0,4	0,0	0,0	0,8	мука пшеничная, масло
49/8	Перец, фаршированный мясом говядины и рисом	200	15,2	13,4	12,8	238	22,7	2,3	0,1	0,2	108,3	перец сладкий,
		160	12,2	10,7	10,2	191	18,1	1,9	0,1	0,1	86,6	говядина, лук
		120	9,1	8,0	7,7	143	13,6	1,4	0,1	0,1	65,0	репчатый, крупа
		100	7,6	6,7	6,4	119	11,3	1,2	0,1	0,1	54,1	рисовая, масло
50/8	Оладьи из печени	100	17,2	8,1	7,5	174	14,2	5,7	0,2	1,9	13,2	печень, хлеб, масло
		80	13,8	6,5	6,0	139	11,3	4,5	0,2	1,5	10,6	крестьянское, масло
		60	10,3	4,9	4,5	104	8,5	3,4	0,1	1,1	7,9	растительное, соль.
		50	8,6	4,1	3,7	87	7,1	2,8	0,1	0,9	6,6	
51/8	Оладьи из печени (вариант 2)	100	17,7	8,2	4,9	165	13,0	5,9	0,2	2,0	13,9	печень, масло
		80	14,1	6,6	3,9	132	10,4	4,7	0,2	1,6	11,1	крестьянское, мука
		60	10,6	4,9	3,0	99	7,8	3,5	0,1	1,2	8,3	пшеничная, масло
		50	8,8	4,1	2,5	83	6,5	2,9	0,1	1,0	6,9	растительное, соль.
52/8	Суфле из печени	100	19,3	6,1	3,2	145	44,6	5,3	0,1	0,9	3,3	печень, молоко, яйца,
		80	15,4	4,9	2,6	116	35,7	4,3	0,1	0,8	2,7	масло крестьянское,
		60	11,6	3,6	1,9	87	26,8	3,2	0,1	0,6	2,0	мука пшеничная, соль.
		50	9,6	3,0	1,6	72	22,3	2,7	0,1	0,5	1,7	
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	250	18,9	17,5	33,5	377	35,1	3,8	0,2	0,2	18,0	картофель, говядина,
		200	15,1	14,0	26,8	302	28,1	3,1	0,2	0,2	14,4	лук репчатый, масло
		180	13,6	12,6	24,1	271	25,3	2,7	0,2	0,2	13,0	крестьянское, яйца,
		150	11,3	10,5	20,1	226	21,1	2,3	0,1	0,1	10,8	масло растительное,
54/8	Запеканка картофельная,	250	18,5	21,0	34,1	410	32,2	3,8	0,2	0,2	18,4	картофель, говядина,
		200	14,8	16,8	27,3	328	25,7	3,0	0,2	0,2	14,7	лук репчатый, масло

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
	фаршированная отварным мясом	180	13,3	15,1	24,6	295	23,2	2,7	0,2	0,2	13,2	растительное, соль.
		150	11,1	12,6	20,5	246	19,3	2,3	0,1	0,1	11,0	
55/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	250	18,6	17,1	35,0	379	34,1	3,9	0,2	0,2	18,0	картофель, говядина, лук репчатый, масло крестьянское, сухари, масло растительное,
		200	14,9	13,6	28,0	303	27,3	3,1	0,2	0,2	14,4	
		180	13,4	12,3	25,2	273	24,6	2,8	0,2	0,2	13,0	
		150	11,2	10,2	21,0	227	20,5	2,3	0,1	0,1	10,8	
56/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	250	17,6	13,4	35,6	344	37,5	3,8	0,2	0,2	18,2	картофель, говядина, морковь, лук репчатый, яйца, сухари, масло крестьянское, масло
		200	14,0	10,7	28,5	275	30,0	3,1	0,2	0,2	14,6	
		180	12,6	9,6	25,6	248	27,0	2,7	0,2	0,2	13,1	
		150	10,5	8,0	21,4	207	22,5	2,3	0,1	0,1	10,9	
57/8	Картофель запеченый с фаршем из мяса говядины	300	24,3	19,1	34,3	417						картофель, говядина, сметана, лук репчатый, соль, масло растительное.
						45,8	4,2	0,2	0,2	12,4		
58/8	Запеканка капустная с мясом говядины	100	10,5	9,5	6,7	158	54,7	1,5	0,0	0,1	4,9	капуста белокочанная свежая, говядина, молоко, крупа манная, масло крестьянское,
		80	8,4	7,6	5,3	126	43,8	1,2	0,0	0,1	4,0	
		60	6,3	5,7	4,0	95	32,8	0,9	0,0	0,0	3,0	
		60	6,3	5,7	4,0	95	32,8	0,9	0,0	0,0	3,0	
59/8	Сосиски отварные	100	9,4	15,1	0,8	176	20,0	1,4	0,0	0,1	0,0	сосиски.
		80	7,5	12,1	0,6	141	16,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
		60	5,6	9,0	0,5	106	12,0	0,9	0,0	0,0	0,0	
		50	4,7	7,5	0,4	88	10,0	0,7	0,0	0,0	0,0	
60/8	Капуста тушеная с сосисками	200	9,7	15,8	16,1	255	107,1	2,1	0,1	0,2	59,0	капуста белокочанная, сосиски, масло крестьянское, лук репчатый, томат-паста,
		160	7,8	12,7	12,9	204	85,7	1,7	0,1	0,1	47,2	
		120	5,8	9,5	9,6	153	64,2	1,3	0,0	0,1	35,4	
		100	4,9	7,9	8,0	128	53,5	1,1	0,0	0,1	29,5	
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	100	22,6	19,0	0,2	263	19,9	1,8	0,1	0,1	0,8	куры, лук репчатый, соль.
		80	18,1	15,2	0,2	211	15,9	1,4	0,0	0,1	0,7	
		60	13,6	11,4	0,1	158	11,9	1,1	0,0	0,1	0,5	
		50	11,3	9,5	0,1	132	9,9	0,9	0,0	0,1	0,4	
2/9	Мясо кур отварное в	100	11,6	11,2	2,3	157	11,8	0,9	0,0	0,1	0,4	куры, бульон куриный,

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
	соусе	80	9,3	8,9	1,8	125	9,4	0,8	0,0	0,1	0,3	масло крестьянское,
		60	7,0	6,7	1,4	94	7,1	0,6	0,0	0,0	0,3	мука пшеничная, лук
		50	5,8	5,6	1,1	78	5,9	0,5	0,0	0,0	0,2	репчатый, соль.
3/9	Рагу из мяса кур	200	19,8	21,8	19,2	358	33,4	2,2	0,1	0,2	5,7	куры, картофель,
		160	15,8	17,4	15,4	287	26,7	1,8	0,1	0,1	4,6	морковь, лук репчатый,
		120	11,9	13,1	11,5	215	20,0	1,3	0,1	0,1	3,4	масло растительное,
		100	9,9	10,9	9,6	179	16,7	1,1	0,1	0,1	2,8	мука пшеничная, соль.
4/9	Плов из мяса кур	250	22,9	18,6	45,3	449	29,3	2,2	0,1	0,1	1,4	куры, крупа рисовая,
		200	18,3	14,9	36,2	359	23,4	1,7	0,1	0,1	1,1	морковь, лук репчатый,
		180	16,5	13,4	32,6	323	21,1	1,6	0,1	0,1	1,0	масло растительное,
		100	9,2	7,4	18,1	180	11,7	0,9	0,0	0,1	0,6	соль.
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,8	12,4	9,1	209	40,0	1,2	0,1	0,1	0,3	куры, молоко, хлеб
		80	11,9	9,9	7,3	167	32,0	1,0	0,0	0,1	0,3	пшеничный, мука
		60	8,9	7,5	5,5	125	24,0	0,7	0,0	0,1	0,2	пшеничная, масло
		50	7,4	6,2	4,6	104	20,0	0,6	0,0	0,1	0,2	растительное, соль.
6/9	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур	250	16,6	12,7	39,1	349	38,0	2,9	0,2	0,2	14,0	картофель, курица,
		200	13,2	10,1	31,3	279	30,4	2,3	0,1	0,1	11,2	морковь, лук репчатый,
		180	11,9	9,1	28,2	251	27,4	2,1	0,1	0,1	10,1	яйца, сухари, масло
		150	9,9	7,6	23,5	209	22,8	1,7	0,1	0,1	8,4	крестьянское, масло
7/9	Картофель запеченый с фаршем из курицы	300	23,9	21,3	34,3	434						картофель, курицы, сметана, лук репчатый, соль, масло растительное.
8/9	Суфле из мяса кур паровое	100	20,3	16,7	5,8	256	52,9	1,6	0,0	0,1	0,3	куры, молоко, яйца
		80	16,2	13,4	4,7	204	42,3	1,3	0,0	0,1	0,3	куриные, мука
		60	12,2	10,0	3,5	153	31,7	1,0	0,0	0,1	0,2	пшеничная, масло
		50	10,1	8,4	2,9	128	26,4	0,8	0,0	0,1	0,2	растительное, масло
9/9	Суфле из мяса кур паровое с мукой зародышей пшеницы	100	14,4	11,1	3,3	172	48,0	1,2	0,1	0,1	0,2	куры, молоко, яйца
		80	11,5	8,9	2,6	137	38,4	1,0	0,1	0,1	0,2	куриные, мука
		60	8,6	6,6	2,0	103	28,8	0,7	0,0	0,1	0,1	зародышей пшеницы,
		50	7,2	5,5	1,7	86	24,0	0,6	0,0	0,1	0,1	масло растительное,

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
	Напитки и сладкие блюда											
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0,4	0,2	16,1	69	14,3	1,0	0,0	0,0	1,7	яблоки свежие, сахар, курага.
		180	0,4	0,2	14,5	62	12,8	0,9	0,0	0,0	1,5	
		150	0,3	0,1	12,1	52	10,7	0,8	0,0	0,0	1,3	
		100	0,2	0,1	8,1	34	7,1	0,5	0,0	0,0	0,8	
2/10	Компот из яблок и кураги с витамином С	200	0,4	0,2	16,1	69	14,3	1,0	0,0	0,0	21,7	яблоки свежие, сахар, курага, витамин С.
		180	0,4	0,2	14,5	62	12,8	0,9	0,0	0,0	19,5	
		150	0,3	0,1	12,1	52	10,7	0,8	0,0	0,0	16,3	
		100	0,2	0,1	8,1	34	7,1	0,5	0,0	0,0	10,8	
3/10	Компот из яблок	200	0,4	0,4	18,4	80	14,3	1,9	0,0	0,0	3,6	яблоки свежие, сахар.
		180	0,3	0,3	16,6	72	12,8	1,8	0,0	0,0	3,2	
		150	0,3	0,3	13,8	60	10,7	1,5	0,0	0,0	2,7	
		100	0,2	0,2	9,2	40	7,1	1,0	0,0	0,0	1,8	
4/10	Компот из яблок и изюма	200	0,2	0,2	16,8	69	6,5	0,9	0,0	0,0	1,6	яблоки свежие, сахар, изюм.
		180	0,2	0,1	15,2	62	5,8	0,8	0,0	0,0	1,4	
		150	0,2	0,1	12,6	52	4,9	0,7	0,0	0,0	1,2	
		100	0,1	0,1	8,4	35	3,2	0,4	0,0	0,0	0,8	
5/10	Компот из яблок и изюма с витамином С	200	0,3	0,2	17,2	71	6,7	0,9	0,0	0,0	54,0	яблоки свежие, сахар, изюм, витамин С.
		180	0,2	0,1	15,5	64	6,0	0,8	0,0	0,0	48,6	
		150	0,2	0,1	12,9	53	5,0	0,7	0,0	0,0	40,5	
		100	0,1	0,1	8,6	35	3,4	0,5	0,0	0,0	27,0	
6/10	Компот из смородины	200	0,1	0,0	11,3	47	7,3	0,2	0,0	0,0	2,0	смородина красная, сахар.
		180	0,1	0,0	10,2	42	6,5	0,2	0,0	0,0	1,8	
		150	0,1	0,0	8,5	35	5,5	0,2	0,0	0,0	1,5	
		100	0,1	0,0	5,6	23	3,6	0,1	0,0	0,0	1,0	
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	19,8	88	31,3	0,6	0,0	0,0	0,3	сухофрукты, сахар.
		180	0,9	0,1	17,8	79	28,2	0,6	0,0	0,0	0,3	
		150	0,8	0,0	14,8	66	23,5	0,5	0,0	0,0	0,2	
		100	0,5	0,0	9,9	44	15,7	0,3	0,0	0,0	0,2	
6/10	Компот из	200	1,0	0,1	19,8	88	31,3	0,6	0,0	0,0	20,3	сухофрукты, сахар,

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
	сухофруктов с витамином С	180	0,9	0,1	17,8	79	28,2	0,6	0,0	0,0	18,3	витамин С.
		150	0,8	0,0	14,8	66	23,5	0,5	0,0	0,0	15,2	
		100	0,5	0,0	9,9	44	15,7	0,3	0,0	0,0	10,2	
7/10	Компот из вишни	200	0,2	0,0	11,9	48	7,5	0,1	0,0	0,0	1,2	вишня, сахар.
		180	0,1	0,0	10,7	43	6,7	0,1	0,0	0,0	1,1	
		150	0,1	0,0	8,9	36	5,6	0,1	0,0	0,0	0,9	
		100	0,1	0,0	5,9	24	3,7	0,1	0,0	0,0	0,6	
8/10	Компот из яблок и чернослива	200	0,3	0,2	16,4	69	10,4	1,0	0,0	0,0	1,7	яблоки свежие, сахар, чернослив без косточки.
		180	0,2	0,2	14,8	62	9,3	0,9	0,0	0,0	1,5	
		150	0,2	0,1	12,3	52	7,8	0,8	0,0	0,0	1,2	
		100	0,1	0,1	8,2	35	5,2	0,5	0,0	0,0	0,8	
9/10	Компот из яблок и чернослива с витамином С	200	0,3	0,2	16,4	69	10,4	1,0	0,0	0,0	21,7	яблоки свежие, сахар, чернослив без косточки, витамин С.
		180	0,2	0,2	14,8	62	9,3	0,9	0,0	0,0	19,5	
		150	0,2	0,1	12,3	52	7,8	0,8	0,0	0,0	16,2	
		100	0,1	0,1	8,2	35	5,2	0,5	0,0	0,0	10,8	
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0,0	21,1	88	17,4	0,4	0,0	0,0	0,2	курага, сахар, изюм.
		180	0,6	0,0	19,0	79	15,6	0,3	0,0	0,0	0,2	
		150	0,5	0,0	15,8	66	13,0	0,3	0,0	0,0	0,1	
		100	0,4	0,0	10,5	44	8,7	0,2	0,0	0,0	0,1	
11/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	200	0,7	0,0	21,1	88	17,4	0,4	0,0	0,0	20,2	курага, сахар, изюм, витамин С.
		180	0,6	0,0	19,0	79	15,6	0,3	0,0	0,0	18,2	
		150	0,5	0,0	15,8	66	13,0	0,3	0,0	0,0	15,1	
		100	0,4	0,0	10,5	44	8,7	0,2	0,0	0,0	10,1	
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,4	0,1	21,5	89	11,9	0,5	0,0	0,0	0,2	чернослив без косточки, сахар, изюм.
		180	0,4	0,1	19,3	80	10,7	0,4	0,0	0,0	0,2	
		150	0,3	0,1	16,1	66	8,9	0,3	0,0	0,0	0,1	
		100	0,2	0,1	10,7	44	6,0	0,2	0,0	0,0	0,1	
13/10	Компот из чернослива и изюма с витамином С	200	0,4	0,1	21,5	89	11,9	0,5	0,0	0,0	20,2	чернослив без косточки, сахар, изюм, витамин С.
		180	0,4	0,1	19,3	80	10,7	0,4	0,0	0,0	18,2	
		150	0,3	0,1	16,1	66	8,9	0,3	0,0	0,0	15,1	
		100	0,2	0,1	10,7	44	6,0	0,2	0,0	0,0	10,1	

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,9	0,1	19,6	88	26,5	0,6	0,0	0,0	20,2	сухофрукты или курага, сахар, шиповник.
		180	0,8	0,1	17,7	79	23,8	0,6	0,0	0,0	18,2	
		150	0,7	0,1	14,7	66	19,9	0,5	0,0	0,0	15,2	
		100	0,5	0,1	9,8	44	13,2	0,3	0,0	0,0	10,1	
17/10	Компот из сухофруктов и шиповника с витамином С	200	0,9	0,1	19,6	88	26,5	0,6	0,0	0,0	40,2	сухофрукты или курага, сахар, шиповник, витамин С.
		180	0,8	0,1	17,7	79	23,8	0,6	0,0	0,0	36,2	
		150	0,7	0,1	14,7	66	19,9	0,5	0,0	0,0	30,2	
		100	0,5	0,1	9,8	44	13,2	0,3	0,0	0,0	20,1	
18/10	Кисель из клюквы	200	0,1	0,0	26,2	106	6,4	0,2	0,0	0,0	1,2	клюква, сахар, крахмал.
		180	0,1	0,0	23,6	95	5,8	0,2	0,0	0,0	1,1	
		150	0,1	0,0	19,7	79	4,8	0,1	0,0	0,0	0,9	
		100	0,1	0,0	13,1	53	3,2	0,1	0,0	0,0	0,6	
19/10	Кисель из клюквы с витамином С	200	0,1	0,0	26,2	106	6,4	0,2	0,0	0,0	21,2	клюква, сахар, крахмал, витамин С.
		180	0,1	0,0	23,6	95	5,8	0,2	0,0	0,0	19,1	
		150	0,1	0,0	19,7	79	4,8	0,1	0,0	0,0	15,9	
		100	0,1	0,0	13,1	53	3,2	0,1	0,0	0,0	10,6	
20/10	Кисель из сухофруктов	200	1,0	0,1	30,6	131	34,6	0,7	0,0	0,0	0,3	сухофрукты или курага, сахар, крахмал.
		180	0,9	0,1	27,5	118	31,1	0,6	0,0	0,0	0,3	
		150	0,8	0,0	22,9	98	25,9	0,5	0,0	0,0	0,2	
		100	0,5	0,0	15,3	65	17,3	0,3	0,0	0,0	0,2	
21/10	Кисель из сухофруктов с витамином С	200	1,0	0,1	30,6	131	34,6	0,7	0,0	0,0	20,3	сухофрукты или курага, сахар, крахмал, витамин С.
		180	0,9	0,1	27,5	118	31,1	0,6	0,0	0,0	18,3	
		150	0,8	0,0	22,9	98	25,9	0,5	0,0	0,0	15,2	
		100	0,5	0,0	15,3	65	17,3	0,3	0,0	0,0	10,2	
22/10	Кисель из сухофруктов (вариант 2)	200	1,0	0,1	31,3	134	35,0	0,7	0,0	0,0	0,3	сухофрукты или курага, сахар, крахмал, кислота лимонная.
		180	0,9	0,1	28,2	120	31,5	0,6	0,0	0,0	0,3	
		150	0,8	0,0	23,5	100	26,2	0,5	0,0	0,0	0,2	
		100	0,5	0,0	15,7	67	17,5	0,3	0,0	0,0	0,2	
23/10	Суп из кураги и яблок с рисом	250	2,3	1,0	42,6	196	55,1	1,5	0,0	0,1	1,3	курага, яблоки, сахар, крупа рисовая, сметана.
		200	1,9	0,8	34,1	156	44,1	1,2	0,0	0,1	1,0	
		180	1,7	0,7	30,7	141	39,7	1,1	0,0	0,0	0,9	

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
		150	1,4	0,6	25,6	117	33,1	0,9	0,0	0,0	0,8	
24/10	Суп из кураги с рисом	250	2,3	0,9	40,7	186	52,0	1,1	0,0	0,1	0,5	курага, сахар, крупа рисовая, сметана.
		200	1,8	0,7	32,5	149	41,6	0,9	0,0	0,0	0,4	
		180	1,6	0,7	29,3	134	37,4	0,8	0,0	0,0	0,3	
		150	1,4	0,5	24,4	112	31,2	0,7	0,0	0,0	0,3	
25/10	Суп-пюре из яблок свежих	250	0,6	1,5	30,1	135	23,5	1,5	0,0	0,0	2,6	яблоки, сахар, сливки, крахмал.
		200	0,5	1,2	24,0	108	18,8	1,2	0,0	0,0	2,1	
		180	0,4	1,1	21,6	97	16,9	1,0	0,0	0,0	1,9	
		150	0,4	0,9	18,0	81	14,1	0,9	0,0	0,0	1,6	
26/10	Шарлотка с яблоками	150	6,1	4,2	40,9	229	36,7	1,3	0,0	0,1	3,6	яблоки свежие, хлеб пшеничный, молоко, сахар, яйца куриные,
		130	5,3	3,7	35,5	198	31,8	1,2	0,0	0,1	3,1	
		100	4,1	2,8	27,3	152	24,5	0,9	0,0	0,1	2,4	
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	38	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	сахар, чай.
		180	0,1	0,0	8,8	34	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
		150	0,1	0,0	7,3	28	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
		100	0,0	0,0	4,9	19	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	чай.
		180	0,1	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		150	0,1	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		100	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
28/10	Напиток из чая с соком	200	0,5	0,1	14,8	61	6,9	1,4	0,0	0,0	0,8	сок яблочный, сахар, чай.
		180	0,5	0,1	13,3	55	6,2	1,2	0,0	0,0	0,7	
		150	0,4	0,1	11,1	46	5,2	1,0	0,0	0,0	0,6	
		100	0,3	0,1	7,4	31	3,5	0,7	0,0	0,0	0,4	
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	9,9	40	2,2	0,1	0,0	0,0	0,8	сахар, лимон, чай.
		180	0,1	0,0	8,7	35	2,0	0,1	0,0	0,0	0,7	
		150	0,1	0,0	7,3	29	1,6	0,0	0,0	0,0	0,6	
		100	0,1	0,0	4,9	19	1,1	0,0	0,0	0,0	0,4	
30/10	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95	116,7	0,1	0,0	0,1	0,5	молоко, сахар, чай.
		180	2,6	2,8	13,0	86	105,0	0,1	0,0	0,1	0,5	
		150	2,2	2,4	10,8	71	87,5	0,1	0,0	0,1	0,4	

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
		100	1,5	1,6	7,2	48	58,3	0,1	0,0	0,1	0,3	
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,5	1,6	12,1	66	58,5	0,1	0,0	0,1	0,3	молоко, сахар, чай.
		180	1,3	1,4	10,9	60	52,6	0,1	0,0	0,1	0,2	
		150	1,1	1,2	9,1	50	43,9	0,1	0,0	0,1	0,2	
		100	0,7	0,8	6,0	33	29,2	0,0	0,0	0,0	0,1	
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96	116,7	0,1	0,0	0,1	0,5	молоко, сахар, кофейный напиток.
		180	2,8	2,9	12,9	87	105,0	0,1	0,0	0,1	0,5	
		150	2,4	2,4	10,8	72	87,5	0,1	0,0	0,1	0,4	
		100	1,6	1,6	7,2	48	58,3	0,1	0,0	0,1	0,3	
33/10	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,0	3,2	20,7	120	113,2	0,1	0,0	0,1	0,2	молоко сгущенное, кофейный напиток.
		180	2,7	2,9	18,6	108	101,8	0,1	0,0	0,1	0,1	
		150	2,2	2,4	15,5	90	84,9	0,1	0,0	0,1	0,1	
		100	1,5	1,6	10,3	60	56,6	0,0	0,0	0,1	0,1	
34/10	Напиток из цикория с молоком	200	3,0	3,1	21,2	122	116,8	0,1	0,0	0,1	0,5	молоко, сахар, цикорий натуральный растворимый.
		180	2,7	2,8	19,1	109	105,2	0,1	0,0	0,1	0,5	
		150	2,2	2,4	15,9	91	87,6	0,1	0,0	0,1	0,4	
		100	1,5	1,6	10,6	61	58,4	0,1	0,0	0,1	0,3	
35/10	Напиток из цикория с молоком сгущенным	200	2,8	3,2	22,6	127	113,2	0,1	0,0	0,1	0,2	молоко сгущенное, цикорий натуральный растворимый.
		180	2,5	2,9	20,3	114	101,8	0,1	0,0	0,1	0,1	
		150	2,1	2,4	16,9	95	84,9	0,1	0,0	0,1	0,1	
		100	1,4	1,6	11,3	63	56,6	0,0	0,0	0,1	0,1	
36/10	Какао с молоком	200	3,6	3,3	22,8	135	110,6	0,9	0,0	0,1	0,5	молоко, сахар, какао- порошок.
		180	3,3	3,0	20,5	121	99,6	0,8	0,0	0,1	0,5	
		150	2,7	2,5	17,1	101	83,0	0,7	0,0	0,1	0,4	
		100	1,8	1,7	11,4	67	55,3	0,5	0,0	0,1	0,3	
36/10	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133	107,2	0,8	0,0	0,1	0,2	молоко сгущенное, какао-порошок, сахар.
		180	3,1	3,0	20,1	119	96,5	0,8	0,0	0,1	0,1	
		150	2,6	2,5	16,7	99	80,4	0,6	0,0	0,1	0,1	
		100	1,7	1,7	11,1	66	53,6	0,4	0,0	0,1	0,1	
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	13,1	56	4,4	0,2	0,0	0,0	39,0	шиповник, сахар.
		180	0,2	0,1	11,8	50	3,9	0,2	0,0	0,0	35,1	

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав	
		150	0,2	0,1	9,8	42	3,3	0,2	0,0	0,0	29,3		
		100	0,1	0,1	6,5	28	2,2	0,1	0,0	0,0	19,5		
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117	227,9	0,2	0,1	0,3	1,4	молоко.	
		180	5,2	5,8	8,5	106	205,1	0,2	0,1	0,2	1,2		
		150	4,4	4,8	7,1	88	170,9	0,1	0,1	0,2	1,0		
		100	2,9	3,2	4,7	59	113,9	0,1	0,0	0,1	0,7		
		200	5,8	6,4	8,0	117	240,0	0,2	0,1	0,3	1,4		кефир.
		180	5,2	5,8	7,2	105	216,0	0,2	0,1	0,3	1,3		
		150	4,4	4,8	6,0	87	180,0	0,2	0,0	0,3	1,1		
		100	2,9	3,2	4,0	58	120,0	0,1	0,0	0,2	0,7		
-	Снежок	200	5,4	2,0	24,4	153	218,0	0,2	0,1	0,3	3,2	снежок 1,0% жирности.	
		180	4,9	1,8	22,0	138	196,2	0,2	0,1	0,2	2,9		
		150	4,1	1,5	18,3	115	163,5	0,2	0,0	0,2	2,4		
		100	2,7	1,0	12,2	77	109,0	0,1	0,0	0,1	1,6		
-	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86	14,0	2,8	0,0	0,0	4,0	сок яблочный.	
		180	0,9	0,2	18,2	78	12,6	2,5	0,0	0,0	3,6		
		150	0,8	0,2	15,2	65	10,5	2,1	0,0	0,0	3,0		
		100	0,5	0,1	10,1	43	7,0	1,4	0,0	0,0	2,0		
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	6,4	8,0	117	240,0	0,2	0,1	0,3	1,4	кефир.	
		180	5,2	5,8	7,2	105	216,0	0,2	0,1	0,3	1,3		
		150	4,4	4,8	6,0	87	180,0	0,2	0,0	0,3	1,1		
		100	2,9	3,2	4,0	58	120,0	0,1	0,0	0,2	0,7		
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте (витаминизированны)	200	5,8	6,4	9,4	117	240,0	0,2	0,1	0,3	2,6	молоко.	
		180	5,2	5,8	8,5	105	216,0	0,2	0,1	0,3	2,3		
		150	4,4	4,8	7,1	88	180,0	0,2	0,1	0,2	2,0		
		100	2,9	3,2	4,7	59	120,0	0,1	0,0	0,2	1,3		
	Соусы												
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	1000	19,9	53,3	66,2	825	631,2	1,4	0,2	0,7	2,6	молоко, масло крестьянское, мука пшеничная, сахар, соль.	
		50	1,0	2,7	3,3	41	31,6	0,1	0,0	0,0	0,1		
		30	0,6	1,6	2,0	25	18,9	0,0	0,0	0,0	0,1		
		20	0,4	1,1	1,3	17	12,6	0,0	0,0	0,0	0,1		

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	С, мг	Состав
2/11	Соус молочный (для запекания)	1000	38,6	100,5	111,3	1511	1144,3	2,4	0,5	1,4	6,5	молоко, мука
		50	1,9	5,0	5,6	76	57,2	0,1	0,0	0,1	0,3	пшеничная, масло
		30	1,2	3,0	3,3	45	34,3	0,1	0,0	0,0	0,2	крестьянское, соль.
		20	0,8	2,0	2,2	30	22,9	0,0	0,0	0,0	0,1	
3/11	Соус молочный с овощами	1000	20,2	61,5	71,9	931	609,4	2,7	0,3	0,7	6,7	молоко, лук репчатый,
		50	1,0	3,1	3,6	47	30,5	0,1	0,0	0,0	0,3	морковь, масло
		30	0,6	1,8	2,2	28	18,3	0,1	0,0	0,0	0,2	крестьянское, мука
		20	0,4	1,2	1,4	19	12,2	0,1	0,0	0,0	0,1	пшеничная, сахар, соль.
4/11	Соус молочный с овощами (вариант 2)	1000	19,3	46,0	61,8	748	590,1	2,5	0,3	0,7	7,0	молоко, морковь, лук
		50	1,0	2,3	3,1	37	29,5	0,1	0,0	0,0	0,3	репчатый, масло
		30	0,6	1,4	1,9	22	17,7	0,1	0,0	0,0	0,2	крестьянское, мука
		20	0,4	0,9	1,2	15	11,8	0,1	0,0	0,0	0,1	пшеничная, соль.
5/11	Соус молочный с рубленым яйцом	1000	46,7	37,5	97,2	917	975,6	4,6	0,4	1,5	4,3	молоко, яйца куриные,
		50	2,3	1,9	4,9	46	48,8	0,2	0,0	0,1	0,2	мука пшеничная, сахар,
		30	1,4	1,1	2,9	28	29,3	0,1	0,0	0,0	0,1	соль.
		20	0,9	0,7	1,9	18	19,5	0,1	0,0	0,0	0,1	
6/11	Соус молочный с отрубями (для подачи к блюду)	1000	21,5	53,7	67,8	850	645,8	2,8	0,3	0,8	2,6	молоко, масло
		50	1,1	2,7	3,4	42	32,3	0,1	0,0	0,0	0,1	крестьянское, мука
		30	0,6	1,6	2,0	25	19,4	0,1	0,0	0,0	0,1	пшеничная, отруби,
		20	0,4	1,1	1,4	17	12,9	0,1	0,0	0,0	0,1	сахар, соль.
7/11	Соус сметанный	1000	11,8	72,9	41,7	881	257,5	1,4	0,1	0,3	0,3	сметана, масло
		50	0,6	3,6	2,1	44	12,9	0,1	0,0	0,0	0,0	крестьянское, мука
		30	0,4	2,2	1,3	26	7,7	0,0	0,0	0,0	0,0	пшеничная, соль.
		20	0,2	1,5	0,8	18	5,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
8/11	Соус красный с луком и огурцами	1000	10,1	45,4	63,5	722	98,2	3,4	0,2	0,1	5,7	лук репчатый, морковь,
		50	0,5	2,3	3,2	36	4,9	0,2	0,0	0,0	0,3	огурцы
		30	0,3	1,4	1,9	22	2,9	0,1	0,0	0,0	0,2	консервированные,
		20	0,2	0,9	1,3	14	2,0	0,1	0,0	0,0	0,1	масло растительное,
9/11	Соус фруктовый (из яблок)	1000	0,9	0,9	166,1	664	50,2	5,2	0,1	0,0	9,0	яблоки, сахар, крахмал.
		50	0,0	0,0	8,3	33	2,5	0,3	0,0	0,0	0,5	
		30	0,0	0,0	5,0	20	1,5	0,2	0,0	0,0	0,3	

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
		20	0,0	0,0	3,3	13	1,0	0,1	0,0	0,0	0,2	
10/11	Соус фруктовый (из груши)	1000	4,5	42,7	236,0	1380	204,2	24,4	0,2	0,3	24,0	груша, сахар, масло растительное.
		50	0,2	2,1	11,8	69	10,2	1,2	0,0	0,0	1,2	
		30	0,1	1,3	7,1	41	6,1	0,7	0,0	0,0	0,7	
		20	0,1	0,9	4,7	28	4,1	0,5	0,0	0,0	0,5	
11/11	Соус фруктовый (из кураги)	1000	5,6	0,3	162,5	686	173,9	3,7	0,1	0,2	1,8	сахар, курага.
		50	0,3	0,0	8,1	34	8,7	0,2	0,0	0,0	0,1	
		30	0,2	0,0	4,9	21	5,2	0,1	0,0	0,0	0,1	
		20	0,1	0,0	3,2	14	3,5	0,1	0,0	0,0	0,0	
	Мучные изделия											
1/12	Тесто дрожжевое сдобное	1000	92,6	91,0	510,9	3310	384,8	9,8	1,2	0,8	2,2	мука пшеничная, молоко, масло растительное, яйца куриные, сахар,
		1000	92,6	91,0	510,9	3310	384,8	9,8	1,2	0,8	2,2	
		1000	92,6	91,0	510,9	3310	384,8	9,8	1,2	0,8	2,2	
		1000	92,6	91,0	510,9	3310	384,8	9,8	1,2	0,8	2,2	
2/12	Булочка творожная	60	7,8	7,9	28,3	219	43,9	0,6	0,1	0,1	0,1	мука пшеничная, творог, молоко, масло растительное, яйца куриные, сахар,
		50	6,5	6,6	23,6	183	36,6	0,5	0,0	0,1	0,1	
		40	5,2	5,3	18,8	146	29,3	0,4	0,0	0,1	0,1	
		30	3,9	3,9	14,1	110	22,0	0,3	0,0	0,0	0,0	
3/12	Булочка с творогом и картофелем	60	6,3	6,2	28,6	200	34,9	0,6	0,1	0,1	0,9	мука пшеничная, молоко, картофель, творог, масло растительное, яйца
		50	5,2	5,2	23,8	166	29,1	0,5	0,1	0,1	0,7	
		40	4,2	4,1	19,1	133	23,2	0,4	0,0	0,0	0,6	
		30	3,1	3,1	14,3	100	17,4	0,3	0,0	0,0	0,4	
4/12	Булочка с творогом и морковью	60	10,2	6,8	49,9	309	41,1	0,9	0,1	0,1	0,2	мука пшеничная, творог, молоко, морковь, сахар, масло растительное, яйца
		50	8,5	5,6	41,6	258	34,3	0,8	0,1	0,1	0,2	
		40	6,8	4,5	33,3	206	27,4	0,6	0,1	0,0	0,1	
		30	5,1	3,4	25,0	155	20,6	0,5	0,0	0,0	0,1	
5/12	Ватрушка с творогом	65	9,1	8,1	20,4	194	59,8	0,6	0,0	0,1	0,1	творог, мука пшеничная, молоко, яйца куриные, масло растительное, сахар,
		50	7,0	6,3	15,7	149	46,0	0,5	0,0	0,1	0,1	
		40	5,6	5,0	12,5	119	36,8	0,4	0,0	0,1	0,1	
		30	4,2	3,8	9,4	90	27,6	0,3	0,0	0,1	0,1	
6/12	Ватрушка со	65	5,9	8,4	31,0	228	39,8	0,6	0,1	0,1	0,1	мука пшеничная,

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
	сметаной	50	4,6	6,4	23,8	175	30,6	0,4	0,0	0,0	0,1	сметана, молоко, масло
		40	3,6	5,2	19,1	140	24,5	0,4	0,0	0,0	0,1	растительное, яйца
		30	2,7	3,9	14,3	105	18,4	0,3	0,0	0,0	0,0	куриные, сахар,
7/12	Ватрушка с яблоками	65	4,8	5,6	30,6	196	24,8	0,8	0,1	0,0	0,4	мука пшеничная,
		50	3,7	4,3	23,6	151	19,1	0,6	0,0	0,0	0,3	яблоки, молоко, сахар,
		40	2,9	3,4	18,8	120	15,3	0,5	0,0	0,0	0,3	масло растительное,
		30	2,2	2,6	14,1	90	11,5	0,4	0,0	0,0	0,2	яйца куриные, дрожжи
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,6	3,9	32,7	193	29,8	0,5	0,1	0,0	0,1	мука пшеничная,
		50	4,6	3,3	27,3	161	24,8	0,4	0,1	0,0	0,1	молоко, сахар, масло
		30	2,8	2,0	16,4	97	14,9	0,3	0,0	0,0	0,0	растительное, яйца
		30	2,8	2,0	16,4	97	14,9	0,3	0,0	0,0	0,0	куриные, дрожжи
9/12	Сдоба обыкновенная с мукой зародышей пшеницы	60	6,6	4,2	31,1	194	30,1	0,7	0,1	0,1	0,1	мука пшеничная,
		50	5,5	3,5	25,9	162	25,1	0,6	0,1	0,1	0,1	молоко, мука из
		30	3,3	2,1	15,6	97	15,1	0,3	0,1	0,0	0,0	зародышей пшеницы,
		30	3,3	2,1	15,6	97	15,1	0,3	0,1	0,0	0,0	сахар, масло
10/12	Сдоба обыкновенная с куркумой	60	5,3	3,8	33,5	194	11,3	0,6	0,1	0,0	0,1	мука пшеничная, сахар,
		50	4,4	3,2	27,9	162	9,4	0,5	0,1	0,0	0,0	масло растительное,
		30	2,6	1,9	16,8	97	5,7	0,3	0,0	0,0	0,0	яйца куриные, дрожжи
		30	2,6	1,9	16,8	97	5,7	0,3	0,0	0,0	0,0	сухие, соль, куркума.
11/12	Булочка Российская	60	4,5	4,1	33,5	191	15,2	0,5	0,0	0,0	0,0	мука пшеничная, сахар,
		50	3,8	3,4	27,9	159	12,7	0,4	0,0	0,0	0,0	масло крестьянское,
		40	3,0	2,8	22,3	128	10,1	0,3	0,0	0,0	0,0	молоко, яйца куриные,
		30	2,3	2,1	16,7	96	7,6	0,2	0,0	0,0	0,0	дрожжи сухие, соль.
12/12	Булочка Ягодка	50	4,4	5,0	29,4	184	23,7	0,5	0,0	0,0	0,0	мука пшеничная, масло
		40	3,5	4,0	23,5	147	19,0	0,4	0,0	0,0	0,0	крестьянское, сахар,
		30	2,6	3,0	17,6	110	14,2	0,3	0,0	0,0	0,0	яйца куриные, изюм,
		30	2,6	3,0	17,6	110	14,2	0,3	0,0	0,0	0,0	мак, дрожжи сухие,
13/12	Булочка ванильная	50	4,4	3,9	27,3	165	25,3	0,5	0,0	0,0	0,1	мука, молоко, сахар,
		50	4,4	3,9	27,3	165	25,3	0,5	0,0	0,0	0,1	масло крестьянское,
		40	3,5	3,1	21,8	132	20,3	0,4	0,0	0,0	0,1	яйца куриные, дрожжи
		30	2,7	2,3	16,4	99	15,2	0,3	0,0	0,0	0,0	сухие, соль, ванилин.

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав	
14/12	Булочка дорожная	50	4,0	5,6	26,7	176	24,0	0,4	0,0	0,0	0,1	мука пшеничная,	
		50	4,0	5,6	26,7	176	24,0	0,4	0,0	0,0	0,1	молоко, масло	
		30	2,4	3,4	16,0	106	14,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	крестьянское, сахар,
		30	2,4	3,4	16,0	106	14,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	дрожжи сухие, соль.
15/12	Булочка с маком	50	4,2	0,8	26,9	136	12,6	0,5	0,0	0,0	0,0	мука пшеничная, сахар,	
		35	3,0	0,5	18,8	95	8,8	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	соль, дрожжи сухие,
		70	5,9	1,1	37,7	190	17,6	0,6	0,1	0,0	0,0	0,0	мак, масло
		70	5,9	1,1	37,7	190	17,6	0,6	0,1	0,0	0,0	0,0	растительное.
16/12	Булочка с орехами	50	3,8	4,2	26,8	162	14,7	0,4	0,0	0,0	0,0	мука, изюм, сахар,	
		40	3,1	3,3	21,4	129	11,8	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	молоко, яйца куриные,
		30	2,3	2,5	16,1	97	8,8	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	масло крестьянское,
		30	2,3	2,5	16,1	97	8,8	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	орехи грецкие, дрожжи
17/12	Булочка с повидлом	60	4,6	4,4	36,0	204	20,5	0,7	0,0	0,0	0,1	мука пшеничная,	
		50	3,9	3,7	30,0	170	17,0	0,6	0,0	0,0	0,1	0,1	повидло, молоко, яйца
		40	3,1	3,0	24,0	136	13,6	0,5	0,0	0,0	0,1	0,1	куриные, масло
		30	2,3	2,2	18,0	102	10,2	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	растительное, сахар,
18/12	Булочка школьная	50	4,1	1,7	26,7	143	8,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	мука пшеничная, сахар,
		40	3,3	1,3	21,4	114	6,8	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	масло крестьянское,
		30	2,5	1,0	16,0	86	5,1	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	соль, масло
		30	2,5	1,0	16,0	86	5,1	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	растительное, дрожжи
19/12	Коржик молочный	100	6,7	9,9	61,9	365	25,5	0,8	0,1	0,1	0,1	0,1	мука пшеничная, сахар,
		80	5,4	7,9	49,5	292	20,4	0,6	0,1	0,0	0,0	0,0	масло крестьянское,
		60	4,0	6,0	37,1	219	15,3	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	молоко, яйца куриные,
		50	3,4	5,0	30,9	183	12,8	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	натрий двууглекислый,
20/12	Коржик с орехами	100	12,5	20,8	53,9	458	30,4	1,7	0,2	0,1	0,3	0,3	мука пшеничная,
		80	10,0	16,6	43,1	366	24,3	1,4	0,1	0,1	0,2	0,2	арахис, сахар, масло
		60	7,5	12,5	32,3	275	18,2	1,0	0,1	0,1	0,2	0,2	крестьянское, яйца
		50	6,2	10,4	26,9	229	15,2	0,9	0,1	0,0	0,1	0,1	куриные, натрий
21/12	Пирожок Лакомка	60	7,3	12,1	31,4	266	39,7	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	мука пшеничная,
		50	6,1	10,1	26,2	221	33,1	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	творог, масло
		40	4,9	8,1	21,0	177	26,5	0,4	0,0	0,1	0,0	0,0	крестьянское, сахар,

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
		30	3,7	6,1	15,7	133	19,9	0,3	0,0	0,0	0,0	яйца куриные, натрий
22/12	Пирог Тигренок	100	5,8	8,0	52,1	304	39,4	0,8	0,1	0,1	0,1	крупа манная, сахар,
		80	4,6	6,4	41,7	243	31,5	0,6	0,0	0,1	0,1	молоко, сметана, яйца
		60	3,5	4,8	31,3	183	23,6	0,5	0,0	0,0	0,1	куриные, мука
		50	2,9	4,0	26,1	152	19,7	0,4	0,0	0,0	0,1	пшеничная, изюм,
23/12	Манник	75	4,9	5,8	41,3	237	30,6	0,6	0,0	0,1	0,1	крупа манная, сахар,
		60	3,9	4,6	33,1	190	24,5	0,4	0,0	0,0	0,1	молоко, сметана, яйца
		50	3,3	3,8	27,6	158	20,4	0,4	0,0	0,0	0,0	куриные, мука
		40	2,6	3,1	22,0	127	16,3	0,3	0,0	0,0	0,0	пшеничная, масло для
24/12	Шарлотка	120	4,5	4,3	30,8	183	24,8	2,3	0,1	0,1	3,4	яблоки свежие, яйца
		100	3,8	3,6	25,7	153	20,7	1,9	0,0	0,1	2,8	куриные, мука
		80	3,0	2,9	20,5	122	16,6	1,5	0,0	0,1	2,3	пшеничная, сахар,
		60	2,3	2,1	15,4	92	12,4	1,1	0,0	0,0	1,7	масло растительное,
25/12	Шаньга наливная	60	5,1	2,1	27,4	151	13,5	0,6	0,0	0,0	0,0	мука пшеничная, яйца
		50	4,2	1,7	22,8	126	11,2	0,5	0,0	0,0	0,0	куриные, сахар,
		40	3,4	1,4	18,3	101	9,0	0,4	0,0	0,0	0,0	сметана, дрожжи сухие,
		30	2,5	1,0	13,7	76	6,7	0,3	0,0	0,0	0,0	соль, масло для смазки.
26/12	Шаньга со сметаной	60	5,7	7,0	28,8	205	33,6	0,6	0,1	0,1	0,1	мука пшеничная,
		50	4,7	5,8	24,0	171	28,0	0,5	0,0	0,0	0,1	сметана, молоко, яйца
		40	3,8	4,7	19,2	137	22,4	0,4	0,0	0,0	0,0	куриные, масло
		30	2,8	3,5	14,4	103	16,8	0,3	0,0	0,0	0,0	растительное, сахар,
27/12	Оладьи с яблоками	100	7,5	7,4	36,2	248	68,2	0,8	0,1	0,1	0,7	молоко, мука, яблоки,
		80	6,0	5,9	29,0	198	54,6	0,7	0,1	0,1	0,5	масло крестьянское,
		60	4,5	4,5	21,7	149	40,9	0,5	0,0	0,1	0,4	яйца куриные, масло
		50	3,7	3,7	18,1	124	34,1	0,4	0,0	0,0	0,3	растительное, дрожжи
28/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	70	4,7	3,3	23,7	148	25,9	0,7	0,1	0,1	0,2	морковь, мука
		35	2,4	1,6	11,8	74	13,0	0,3	0,0	0,0	0,1	пшеничная, молоко,
		70	4,7	3,3	23,7	148	25,9	0,7	0,1	0,1	0,2	яйца куриные, сахар,
		70	4,7	3,3	23,7	148	25,9	0,7	0,1	0,1	0,2	масло крестьянское,
29/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с	70	9,3	6,8	23,5	196	57,2	0,5	0,0	0,1	0,1	творог, мука
		35	4,6	3,4	11,8	98	28,6	0,3	0,0	0,0	0,0	пшеничная, молоко,

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
	творогом	70	9,3	6,8	23,5	196	57,2	0,5	0,0	0,1	0,1	масло растительное, яйца куриные, сахар,
		70	9,3	6,8	23,5	196	57,2	0,5	0,0	0,1	0,1	
30/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом	70	4,6	2,6	34,6	182	17,2	0,4	0,0	0,0	0,0	мука пшеничная, изюм, молоко, яйца куриные, сахар, дрожжи сухие, масло крестьянское,
		35	2,3	1,3	17,3	91	8,6	0,2	0,0	0,0	0,0	
		70	4,6	2,6	34,6	182	17,2	0,4	0,0	0,0	0,0	
		70	4,6	2,6	34,6	182	17,2	0,4	0,0	0,0	0,0	
31/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с курагой	70	5,2	2,7	30,6	177	45,3	1,0	0,1	0,1	0,4	мука пшеничная, курага, молоко, яйца куриные, сахар, дрожжи сухие, масло
		35	2,6	1,3	15,3	88	22,7	0,5	0,0	0,0	0,2	
		70	5,2	2,7	30,6	177	45,3	1,0	0,1	0,1	0,4	
		70	5,2	2,7	30,6	177	45,3	1,0	0,1	0,1	0,4	
32/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью и изюмом	70	4,8	3,3	28,2	166	24,6	0,6	0,1	0,1	0,2	морковь, мука пшеничная, изюм, молоко, яйца куриные, сахар, масло
		35	2,4	1,6	14,1	83	12,3	0,3	0,0	0,0	0,1	
		70	4,8	3,3	28,2	166	24,6	0,6	0,1	0,1	0,2	
		70	4,8	3,3	28,2	166	24,6	0,6	0,1	0,1	0,2	
33/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью и курагой	70	5,1	3,3	27,1	166	37,3	0,9	0,1	0,1	0,2	морковь, мука пшеничная, курага, молоко, яйца куриные, сахар, масло
		35	2,6	1,7	13,6	83	18,7	0,4	0,0	0,0	0,1	
		70	5,1	3,3	27,1	166	37,3	0,9	0,1	0,1	0,2	
		70	5,1	3,3	27,1	166	37,3	0,9	0,1	0,1	0,2	
34/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью и повидлом	70	4,7	3,3	27,6	162	24,9	0,7	0,1	0,1	0,2	морковь, мука пшеничная, повидло, молоко, яйца куриные, сахар, масло
		35	2,3	1,6	13,8	81	12,4	0,4	0,0	0,0	0,1	
		70	4,7	3,3	27,6	162	24,9	0,7	0,1	0,1	0,2	
		70	4,7	3,3	27,6	162	24,9	0,7	0,1	0,1	0,2	
35/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста со свеклой	70	4,8	3,3	24,1	149	28,5	0,9	0,0	0,0	0,3	свекла, мука пшеничная, молоко, яйца куриные, сахар, масло крестьянское,
		35	2,4	1,6	12,0	75	14,3	0,4	0,0	0,0	0,2	
		70	4,8	3,3	24,1	149	28,5	0,9	0,0	0,0	0,3	
		70	4,8	3,3	24,1	149	28,5	0,9	0,0	0,0	0,3	
36/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста со свеклой и повидлом	70	4,7	3,2	29,1	168	27,6	0,9	0,0	0,0	0,6	свекла, мука пшеничная, повидло, молоко, яйца куриные, масло крестьянское,
		35	2,4	1,6	14,5	84	13,8	0,4	0,0	0,0	0,3	
		70	4,7	3,2	29,1	168	27,6	0,9	0,0	0,0	0,6	
		70	4,7	3,2	29,1	168	27,6	0,9	0,0	0,0	0,6	
37/12	Пирожки печеные из	70	4,4	3,5	42,7	220	21,6	0,9	0,0	0,0	0,1	повидло, мука

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
	дрожжевого теста с повидлом (джемом)	35	2,2	1,8	21,3	110	10,8	0,4	0,0	0,0	0,1	пшеничная, молоко,
		70	4,4	3,5	42,7	220	21,6	0,9	0,0	0,0	0,1	яйца куриные, масло
		70	4,4	3,5	42,7	220	21,6	0,9	0,0	0,0	0,1	растительное, сахар,
38/12	Расстегаи с рыбой	60	7,6	6,5	24,8	192	20,5	0,5	0,1	0,1	0,1	мука пшеничная,
		35	4,4	3,8	14,5	112	11,9	0,3	0,0	0,0	0,0	горбуша, молоко,
		70	8,9	7,6	28,9	224	23,9	0,6	0,1	0,1	0,1	масло растительное,
		70	8,9	7,6	28,9	224	23,9	0,6	0,1	0,1	0,1	яйца куриные, сахар,
39/12	Колбасные, мясные изделия, запечённые в тесте	100	9,2	13,0	27,2	267	17,9	1,1	0,1	0,1	0,0	сосиски молочные,
		80	7,4	10,4	21,7	214	14,3	0,8	0,1	0,0	0,0	мука, яйца куриные,
		60	5,5	7,8	16,3	160	10,7	0,6	0,0	0,0	0,0	сахар, дрожжи сухие,
		50	4,6	6,5	13,6	134	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	масло крестьянское,
40/12	Фарш из яблок	1000	3,3	3,3	275,1	1138	134,6	18,3	0,2	0,1	33,2	яблоки, сахар.
		1000	3,3	3,3	275,1	1138	134,6	18,3	0,2	0,1	33,2	
		1000	3,3	3,3	275,1	1138	134,6	18,3	0,2	0,1	33,2	
		1000	3,3	3,3	275,1	1138	134,6	18,3	0,2	0,1	33,2	
41/12	Фарш из свежей капусты с луком	1000	28,2	44,3	92,1	938	777,1	9,9	0,4	0,6	273,8	капуста белокочанная,
		1000	28,2	44,3	92,1	938	777,1	9,9	0,4	0,6	273,8	лук репчатый, масло
		1000	28,2	44,3	92,1	938	777,1	9,9	0,4	0,6	273,8	крестьянское, сахар,
		1000	28,2	44,3	92,1	938	777,1	9,9	0,4	0,6	273,8	соль.
42/12	Фарш из свежей капусты с яйцом	1000	34,9	62,2	58,7	981	682,7	10,1	0,4	0,9	223,2	капуста белокочанная,
		1000	34,9	62,2	58,7	981	682,7	10,1	0,4	0,9	223,2	яйца куриные, масло
		1000	34,9	62,2	58,7	981	682,7	10,1	0,4	0,9	223,2	крестьянское, соль.
		1000	34,9	62,2	58,7	981	682,7	10,1	0,4	0,9	223,2	
43/12	Фарш морковный	1000	14,2	36,6	83,9	765	325,2	7,7	0,6	0,7	21,7	морковь, масло
		1000	14,2	36,6	83,9	765	325,2	7,7	0,6	0,7	21,7	крестьянское, сахар,
		1000	14,2	36,6	83,9	765	325,2	7,7	0,6	0,7	21,7	соль.
		1000	14,2	36,6	83,9	765	325,2	7,7	0,6	0,7	21,7	
44/12	Фарш морковный с рисом	1000	20,3	37,5	146,1	1057	332,1	8,6	0,6	0,8	21,7	морковь, крупа
		1000	20,3	37,5	146,1	1057	332,1	8,6	0,6	0,8	21,7	рисовая, масло
		1000	20,3	37,5	146,1	1057	332,1	8,6	0,6	0,8	21,7	крестьянское, сахар,
		1000	20,3	37,5	146,1	1057	332,1	8,6	0,6	0,8	21,7	соль.

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
45/12	Фарш морковный с яйцом	1000	28,9	72,4	75,6	1107	364,6	10,0	0,6	1,2	18,9	морковь, яйца куриные, масло крестьянское, сахар, соль.
		1000	28,9	72,4	75,6	1107	364,6	10,0	0,6	1,2	18,9	
		1000	28,9	72,4	75,6	1107	364,6	10,0	0,6	1,2	18,9	
		1000	28,9	72,4	75,6	1107	364,6	10,0	0,6	1,2	18,9	
46/12	Фарш рыбный	1000	187,9	62,3	14,1	1374	208,0	5,7	1,5	1,3	4,6	горбуша, лук репчатый, соль, мука пшеничная, масло крестьянское.
		1000	187,9	62,3	14,1	1374	208,0	5,7	1,5	1,3	4,6	
		1000	187,9	62,3	14,1	1374	208,0	5,7	1,5	1,3	4,6	
		1000	187,9	62,3	14,1	1374	208,0	5,7	1,5	1,3	4,6	
47/12	Фарш мясной с луком	1000	213,1	173,0	15,6	2478	153,9	28,2	0,5	1,2	3,0	говядина, лук репчатый, масло крестьянское, соль, мука.
		1000	213,1	173,0	15,6	2478	153,9	28,2	0,5	1,2	3,0	
		1000	213,1	173,0	15,6	2478	153,9	28,2	0,5	1,2	3,0	
		1000	213,1	173,0	15,6	2478	153,9	28,2	0,5	1,2	3,0	
48/12	Фарш мясной с рисом	1000	176,0	153,6	86,8	2451	141,3	23,3	0,4	1,0	2,5	говядина, крупа рисовая, лук репчатый, масло крестьянское, соль, мука пшеничная.
		1000	176,0	153,6	86,8	2451	141,3	23,3	0,4	1,0	2,5	
		1000	176,0	153,6	86,8	2451	141,3	23,3	0,4	1,0	2,5	
		1000	176,0	153,6	86,8	2451	141,3	23,3	0,4	1,0	2,5	
49/12	Фарш мясной с рисом и яйцом	1000	164,9	136,0	70,7	2182	167,2	22,4	0,4	1,1	3,0	говядина, лук репчатый, яйца куриные, крупа рисовая, масло
		35	5,8	4,8	2,5	76	5,9	0,8	0,0	0,0	0,1	
		70	11,5	9,5	4,9	153	11,7	1,6	0,0	0,1	0,2	
		70	11,5	9,5	4,9	153	11,7	1,6	0,0	0,1	0,2	
50/12	Фарш творожный	1000	163,9	82,3	99,7	1818	1364,9	4,7	0,4	2,2	2,3	творог, сахар, мука пшеничная, яйца куриные.
		1000	163,9	82,3	99,7	1818	1364,9	4,7	0,4	2,2	2,3	
		1000	163,9	82,3	99,7	1818	1364,9	4,7	0,4	2,2	2,3	
		1000	163,9	82,3	99,7	1818	1364,9	4,7	0,4	2,2	2,3	
51/12	Хлебный продукт с мукой зародышей пшеницы	1000	99,3	24,5	474,7	2619						мука, мука зародышей пшеницы, сахар, соль, дрожжи сухие хлебопекарные, масло растительное.
						191,7	11,6	2,0	0,9	0,0		
52/12	Хлебный продукт с отрубями	1000	81,8	19,0	452,1	2430	231,9	14,5	1,2	0,4	0,0	мука, отруби, сахар, соль, дрожжи сухие
		1000	81,8	19,0	452,1	2430	231,9	14,5	1,2	0,4	0,0	

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Состав
		1000	81,8	19,0	452,1	2430	231,9	14,5	1,2	0,4	0,0	хлебопекарные, масло растительное.
		1000	81,8	19,0	452,1	2430	231,9	14,5	1,2	0,4	0,0	
53/12	Хлебный продукт с фукусом	1000	83,0	19,8	503,5	2615	169,3	10,0	1,1	0,3	0,0	мука, сахар, дрожжи сухие хлебопекарные, масло растительное, соль, фукус.
		35	2,9	0,7	17,6	92	5,9	0,3	0,0	0,0	0,0	
		70	5,8	1,4	35,2	183	11,8	0,7	0,1	0,0	0,0	
		70	5,8	1,4	35,2	183	11,8	0,7	0,1	0,0	0,0	
	Бутерброды и гастрономия											
1/13	Хлеб с маслом	50/10	3,9	7,7	23,5	181						хлеб, масло крестьянское.
							2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
2/13	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104						хлеб, сыр.
							100,0	0,1	0,0	0,0	0,1	
3/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137						хлеб, сыр, масло крестьянское.
							101,2	0,1	0,0	0,0	0,1	
4/13	Сыр (порциями)	30	7,9	8,0	0,0	105	300,0	0,2	0,0	0,1	0,2	сыр.
-	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0	масло крестьянское.
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45						хлеб.
							0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	39						хлеб.
							7,0	0,8	0,0	0,0	0,0	
	Дополнительно											
-	Апельсины	200	1,8	0,4	16,2	89	68,0	0,6	0,1	0,1	120,0	апельсин.
-	Бананы	200	3,0	1,0	42,0	191	16,0	1,2	0,1	0,1	20,0	банан.
-	Батон	100	7,7	3,0	50,1	270	22,0	2,0	0,2	0,1	0,0	батон.
-	Джем	10	0,1	0,0	7,2	28	1,2	0,0	0,0	0,0	0,2	джем.

№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	С, мг	Состав
-	Зелень (лук)	2	0,0	0,0	0,1	0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,6	лук зеленый.
-	Зелень (петрушка)	2	0,1	0,0	0,2	1	4,9	0,0	0,0	0,0	3,0	петрушка.
-	Зелень (укроп)	2	0,1	0,0	0,1	1	4,5	0,0	0,0	0,0	2,0	укроп.
-	Зефир	25	0,2	0,0	18,2	71	5,5	0,3	0,0	0,0	0,0	зефир.
-	Йогурт	125	3,6	4,0	5,9	73	150,0	0,1	0,1	0,2	1,6	молоко.
-	Конфеты в ассортименте	12	0,1	0,0	9,6	38	3,0	0,2	0,0	0,0	0,0	зефир.
-	Масло сливочное	100	0,8	72,5	1,3	661	24,0	0,2	0,0	0,1	0,0	масло крестьянское.
-	Минеральная вода	150	0,0	0,0	0,0	0	90,0	0,0	0,0	0,0	0,0	минеральная вода "Нарзан".
-	Молоко сгущенное	100	0,7	0,9	5,6	32	30,7	0,0	0,0	0,0	0,1	молоко сгущенное.
-	Молочно-кислая смесь	200	5,8	6,4	9,4	117	240,0	0,2	0,1	0,3	2,6	молоко.
-	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	84	5,8	0,4	0,0	0,0	0,0	печенье сахарное.
-	Повидло яблочное	100	0,4	0,0	65,0	252	14,0	1,3	0,0	0,0	0,5	повидло.
-	Пряники	20	0,6	0,0	1,6	9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	пряники.
-	Сметана	10	0,2	1,3	0,3	14	7,6	0,0	0,0	0,0	0,0	сметана.
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	49	16,0	2,2	0,0	0,0	10,0	яблоки.
-	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	16,0	2,2	0,0	0,0	10,0	яблоки.
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	хлеб.
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	39	7,0	0,8	0,0	0,0	0,0	хлеб.
-	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	49	16,0	2,2	0,0	0,0	10,0	яблоки.