

| прием пищи  | выход блюда | продукты           | масса    |        | стоимость    |                     |                   | пищевые вещества |              |              | энергетическая ценность | витамины   | № рецептуры |
|---|-------------|--------------------|----------|--------|--------------|---------------------|-------------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|------------|-------------|
|   |             |                    | брутто   | нетто  | Цена за 1 кг | Стоимость в единицы | Стоимость в блюда | белки            | жиры         | углеводы     | ккал                    | С          |             |
| 1   | 2           | 3                  | 4        | 5      | 6            | 7                   | 8                 | 9                | 10           | 11           | 12                      | 13         | 14          |
| <b>ДЕНЬ 1</b>   |             |                    |          |        |              |                     |                   |                  |              |              |                         |            |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |             |                    |          |        |              |                     |                   |                  |              |              |                         |            |             |
| каша жидкая молочная кукурузная                             | 200         | крупа кукурузная   | 40       | 40     | 30,00р.      | 1,20р.              | 10,92р.           | 5,43             | 5,23         | 33,38        | 193                     | 0          | 199         |
|   |             | молоко             | 100      | 100    | 63,88р.      | 6,39р.              |                   |                  |              |              |                         |            |             |
|   |             | вода               | 145      | 145    |              |                     |                   |                  |              |              |                         |            |             |
|   |             | сахар              | 6,2      | 6,2    | 42,00р.      | 0,26р.              |                   |                  |              |              |                         |            |             |
|   |             | соль йодированная  | 2        | 2      | 12,00р.      | 0,02р.              |                   |                  |              |              |                         |            |             |
| бутерброд с маслом  | 40          | масло сливочное    | 10       | 10     | 510,00р.     | 5,10р.              | 6,10р.            | 5,34             | 6,76         | 15,51        | 144                     | 0,09       | 1           |
|   |             | хлеб пшеничный     | 30       | 30     | 33,33р.      | 1,00р.              |                   |                  |              |              |                         |            |             |
| чай с молоком   | 180         | чай                | 0,3      | 0,3    | 480,00р.     | 0,14р.              | 3,57р.            | 0,06             | 0,02         | 9,46         | 37,89                   | 0,03       | 411         |
|   |             | сахар              | 12       | 12     | 42,00р.      | 0,50р.              |                   |                  |              |              |                         |            |             |
|   |             | молоко             | 45,8     | 45,8   | 63,88р.      | 2,93р.              |                   |                  |              |              |                         |            |             |
|   |             | вода               | 150      | 150    |              |                     |                   |                  |              |              |                         |            |             |
| <b>ИТОГО</b>  |             |                    |          |        |              | <b>26,01р</b>       | <b>17,67</b>      | <b>10,83</b>     | <b>12,01</b> | <b>58,35</b> | <b>374,89</b>           |            |             |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)</b>                       |             |                    |          |        |              |                     |                   |                  |              |              |                         |            |             |
| сок фруктовый   | 180         | сок фруктовый      | 180      | 180    | 60,00р.      | 10,80р.             | <b>10,80р.</b>    | <b>0,9</b>       | <b>0</b>     | <b>18,18</b> | <b>76</b>               | <b>3,6</b> | <b>418</b>  |
| <b>ОБЕД</b>   |             |                    |          |        |              |                     |                   |                  |              |              |                         |            |             |
| овоши натуральные соленые или свежие                        | 60          | огурцы свежие      | 61       | 60     | 35,00р.      | 2,14р.              | 2,14р.            | 0,48             | 0,06         | 1,5          | 8,4                     | 6          | 70          |
| щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной | 200         | капуста            | 50,4     | 40     | 23,00р.      | 1,16р.              | 4,14р.            | 1,6              | 3,4          | 8            | 70,4                    | 14,4       | 73          |
|   |             | картофель          | 32       | 24     | 24,00р.      | 0,77р.              |                   |                  |              |              |                         |            |             |
|   |             | морковь            | 10,4     | 8      | 45,00р.      | 0,47р.              |                   |                  |              |              |                         |            |             |
|   |             | петрушка           |          |        | 200,00р.     | - р.                |                   |                  |              |              |                         |            |             |
|   |             | лук репчатый       | 9,6      | 8      | 24,00р.      | 0,23р.              |                   |                  |              |              |                         |            |             |
|   |             | томат пюре         | 4        | 4      | 80,00р.      | 0,32р.              |                   |                  |              |              |                         |            |             |
|   |             | масло растительное | 4        | 4      | 82,60р.      | 0,33р.              |                   |                  |              |              |                         |            |             |
|   |             | вода               | 160      | 160    |              | - р.                |                   |                  |              |              |                         |            |             |
|   |             | соль йодирования   | 2        | 2      | 12,00р.      | 0,02р.              |                   |                  |              |              |                         |            |             |
| сметана прокипяченная                                       | 5           | 5                  | 167,50р. | 0,84р. |              |                     |                   |                  |              |              |                         |            |             |
| мясо тушеное с овощами в соусе                              | 220         | говядина           | 79       | 58     | 375,00р.     | 21,75р.             | 27,66р.           | 21,71            | 16,55        | 15,02        | 296                     | 5,2        | 290         |
|   |             | морковь            | 15       | 12     | 45,00р.      | 0,68р.              |                   |                  |              |              |                         |            |             |
|   |             | картофель          | 89       | 67     | 24,00р.      | 1,61р.              |                   |                  |              |              |                         |            |             |
|   |             | зеленый горошек    | 9        | 6      | 75,00р.      | 0,45р.              |                   |                  |              |              |                         |            |             |

|                             |     |                        |       |       |          |        |                |              |              |               |                |              |     |
|-----------------------------|-----|------------------------|-------|-------|----------|--------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
|                             |     | соль йодирования       | 2     | 2     | 12,00р.  | 0,02р. |                |              |              |               |                |              |     |
|                             |     | томатная паста         | 4     | 4     | 80,00р.  | 0,32р. |                |              |              |               |                |              |     |
|                             |     | мука пшеничная         | 4     | 4     | 23,00р.  | 0,09р. |                |              |              |               |                |              |     |
|                             |     | лук репчатый           | 11    | 8     | 24,00р.  | 0,19р. |                |              |              |               |                |              |     |
|                             |     | масло сливочное        | 5     | 5     | 510,00р. | 2,55р. |                |              |              |               |                |              |     |
|                             |     | овощной отвар или вода |       | 57    |          | - р.   |                |              |              |               |                |              |     |
| хлеб пшеничный              | 40  | хлеб пшеничный         | 40    | 40    | 33,33р.  | 1,33р. | 1,33р.         | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 118            | 0            |     |
| хлеб ржаной                 | 30  | хлеб ржаной            | 30    | 30    | 37,50р.  | 1,13р. | 1,50р.         | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 87             | 0            |     |
| напиток лимонный            | 180 | лимон                  | 14,4  | 14,4  | 75,00р.  | 1,08р. | 2,02р.         | 0,5          | 0            | 28,2          | 111,6          | 0,18         | 394 |
|                             |     | сахар                  | 14,4  | 14,4  | 42,00р.  | 0,60р. |                |              |              |               |                |              |     |
|                             |     | вода                   | 172,8 | 172,8 |          |        |                |              |              |               |                |              |     |
| <b>ИТОГО</b>                |     |                        |       |       |          |        | <b>38,79р.</b> | <b>31,54</b> | <b>21,11</b> | <b>93,57</b>  | <b>691,4</b>   | <b>25,78</b> |     |
| <b>ПОЛДНИК</b>              |     |                        |       |       |          |        |                |              |              |               |                |              |     |
| ватрушка                    | 70  | мука пшеничная         | 50,2  | 50,2  | 23,00р.  | 1,15р. | 5,80р.         | 8,86         | 15,28        | 24,98         | 272            | 0,04         | 441 |
|                             |     | сахар                  | 3,5   | 3,5   | 42,00р.  | 0,15р. |                |              |              |               |                |              |     |
|                             |     | масло сливочное        | 4,7   | 4,7   | 510,00р. | 2,40р. |                |              |              |               |                |              |     |
|                             |     | яйцо                   | 3,5   | 3,5   | 5,00р.   | 0,02р. |                |              |              |               |                |              |     |
|                             |     | соль йодирования       | 0,6   | 0,6   | 12,00р.  | 0,01р. |                |              |              |               |                |              |     |
|                             |     | дрожжи                 | 0,6   | 0,6   | 260,00р. | 0,16р. |                |              |              |               |                |              |     |
|                             |     | вода                   | 29,2  | 29,2  |          | - р.   |                |              |              |               |                |              |     |
|                             |     | масло растительное     | 0,23  | 0,23  | 82,60р.  | 0,02р. |                |              |              |               |                |              |     |
|                             |     | повидло                | 33    | 30    | 57,60р.  | 1,90р. |                |              |              |               |                |              |     |
| ряженка                     | 180 | ряженка                | 185,6 | 180   | 35,00р.  | 6,50р. | 6,50р.         | 5,4          | 10,8         | 7,3           | 152,1          | 1,26         | 698 |
| <b>ИТОГО</b>                |     |                        |       |       |          |        | <b>12,30р.</b> | <b>14,26</b> | <b>26,08</b> | <b>32,28</b>  | <b>424,1</b>   | <b>1,3</b>   |     |
| <b>Итого за первый день</b> |     |                        |       |       |          |        | <b>87,97р</b>  | <b>64,37</b> | <b>58,02</b> | <b>156,04</b> | <b>1249,85</b> | <b>0,12</b>  |     |

**ДЕНЬ 2**

**ЗАВТРАК**

| 1                                    | 2   | 3                 | 4    | 5   | 6        | 7      | 8             | 9            | 10           | 11           | 12            | 13          | 14  |
|--------------------------------------|-----|-------------------|------|-----|----------|--------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----|
| каша рассыпчатая<br>рисовая с изюмом | 200 | крупа рисовая     | 56   | 56  | 52,00р.  | 2,91р. | 16,36р        | 5,43         | 5,23         | 33,38        | 193           | 0           | 199 |
|                                      |     | изюм              | 25,5 | 25  | 190,00р. | 4,86р. |               |              |              |              |               |             |     |
|                                      |     | сахар             | 10   | 10  | 42,00р.  | 0,42р. |               |              |              |              |               |             |     |
|                                      |     | соль йодированная | 2    | 2   | 12,00р.  | 0,02р. |               |              |              |              |               |             |     |
|                                      |     | масло сливочное   | 16   | 16  | 510,00р. | 8,16р. |               |              |              |              |               |             |     |
| бутерброд с маслом                   | 40  | масло сливочное   | 10   | 10  | 510,00р. | 5,10р. | 6,10р.        | 5,34         | 6,76         | 15,51        | 144           | 0,09        | 1   |
|                                      |     | хлеб пшеничный    | 30   | 30  | 33,33р.  | 1,00р. |               |              |              |              |               |             |     |
| чай с лимоном                        | 180 | чай               | 0,3  | 0,3 | 480,00р. | 0,14р. | 0,65р.        | 0,06         | 0,02         | 9,46         | 37,89         | 0,03        | 411 |
|                                      |     | сахар             | 12   | 12  | 42,00р.  | 0,50р. |               |              |              |              |               |             |     |
|                                      |     | лимон             | 7,2  | 7,2 |          |        |               |              |              |              |               |             |     |
|                                      |     | вода              | 150  | 150 |          |        |               |              |              |              |               |             |     |
| <b>ИТОГО</b>                         |     |                   |      |     |          |        | <b>26,01р</b> | <b>10,83</b> | <b>12,01</b> | <b>58,35</b> | <b>374,89</b> | <b>0,12</b> |     |

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)**

|               |      |               |      |      |         |         |                |            |            |            |           |           |     |
|---------------|------|---------------|------|------|---------|---------|----------------|------------|------------|------------|-----------|-----------|-----|
| фрукты свежие | 1 шт | фрукты свежие | 1 шт | 1 шт | 80,00р. | 12,00р. | <b>12,00р.</b> | <b>0,4</b> | <b>0,4</b> | <b>9,8</b> | <b>44</b> | <b>10</b> | 386 |
|---------------|------|---------------|------|------|---------|---------|----------------|------------|------------|------------|-----------|-----------|-----|

**ОБЕД**

|                              |     |                    |       |       |          |        |               |              |              |               |               |              |     |
|------------------------------|-----|--------------------|-------|-------|----------|--------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-----|
| горошек зеленый              | 60  | горошек зеленый    | 60    | 60    | 75,0р.   | 4,5р.  | 4,5р.         | 0,48         | 0,06         | 1,5           | 8,4           | 6            | 70  |
| суп картофельный с<br>крупой | 200 | картофель          | 80    | 60    | 24,00р.  | 1,92р. | 3,06р.        | 1,74         | 2,27         | 11,4          | 73,2          | 6,6          | 86  |
|                              |     |                    |       |       |          | - р.   |               |              |              |               |               |              |     |
|                              |     | крупа рисовая      | 5,6   | 5,6   | 52,00р.  | 0,29р. |               |              |              |               |               |              |     |
|                              |     | морковь            | 9,6   | 8     | 45,00р.  | 0,43р. |               |              |              |               |               |              |     |
|                              |     | лук репчатый       | 8     | 6,4   | 24,00р.  | 0,19р. |               |              |              |               |               |              |     |
|                              |     | масло растительное | 2,4   | 2,4   | 82,60р.  | 0,20р. |               |              |              |               |               |              |     |
|                              |     | бульон или вода    | 160   | 160   |          | - р.   |               |              |              |               |               |              |     |
| котлета рыбная               | 70  | минтай             | 56,8  | 52,5  | 140,00р. | 7,95р. | 10,17р.       | 9,26         | 5,66         | 3,64          | 102,37        | 4,77         | 271 |
|                              |     | хлеб пшеничный     | 12,2  | 12,2  | 33,33р.  | 0,41р. |               |              |              |               |               |              |     |
|                              |     | молоко или вода    | 17,5  | 17,5  |          | - р.   |               |              |              |               |               |              |     |
|                              |     | соль йодированная  | 2     | 2     | 12,00р.  | 0,02р. |               |              |              |               |               |              |     |
|                              |     | масло сливочное    | 3,5   | 3,5   | 510,00р. | 1,79р. |               |              |              |               |               |              |     |
| пюре картофельное            | 150 | картофель          | 171   | 128,2 | 24,00р.  | 4,10р. | 8,29р.        | 3,4          | 53,35        | 20,52         | 152,5         | 20,17        | 339 |
|                              |     | молоко             | 23,7  | 22,5  | 63,88р.  | 1,51р. |               |              |              |               |               |              |     |
|                              |     | соль йодированная  | 2     | 2     | 12,00р.  | 0,02р. |               |              |              |               |               |              |     |
|                              |     | масло сливочное    | 5,2   | 5,2   | 510,00р. | 2,65р. |               |              |              |               |               |              |     |
| хлеб пшеничный               | 40  | хлеб пшеничный     | 40    | 40    | 33,33р.  | 1,33р. | 1,33р.        | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 118           | 0            |     |
| хлеб ржаной                  | 30  | хлеб ржаной        | 30    | 30    | 37,50р.  | 1,13р. | 1,50р.        | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 87            | 0            |     |
| компот из сухофруктов        | 180 | сухофрукты         | 18    | 45    | 75,00р.  | 1,35р. | 2,02р.        | 0,5          | 0            | 28,2          | 111,6         | 0,18         | 394 |
|                              |     | сахар              | 14,4  | 14,4  | 42,00р.  | 0,60р. |               |              |              |               |               |              |     |
|                              |     | кислота лимонная   | 0,18  | 0,18  | 350,00р. | 0,06р. |               |              |              |               |               |              |     |
|                              |     | вода               | 172,8 | 172,8 |          |        |               |              |              |               |               |              |     |
| <b>ИТОГО</b>                 |     |                    |       |       |          |        | <b>30,87р</b> | <b>22,63</b> | <b>62,44</b> | <b>106,11</b> | <b>653,07</b> | <b>37,72</b> |     |

| ПОЛДНИК                     |     |                   |          |        |          |               |              |              |               |                |                 |      |     |
|-----------------------------|-----|-------------------|----------|--------|----------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|------|-----|
| запеканка из творога        | 100 | творог            | 93,8     | 92     | 268,00р. | 25,14р.       | 30,51р       | 17,54        | 12,05         | 17,15          | 247             | 0,24 | 251 |
|                             |     | крупа манная      | 6        | 6      | 26,00р.  | 0,16р.        |              |              |               |                |                 |      |     |
|                             |     | сахар             | 8        | 8      | 42,00р.  | 0,34р.        |              |              |               |                |                 |      |     |
|                             |     | яйца              | 2/16     | 10     | 5,00р.   | 0,05р.        |              |              |               |                |                 |      |     |
|                             |     | масло сливочное   | 4        | 4      | 510,00р. | 2,04р.        |              |              |               |                |                 |      |     |
|                             |     | сухари            | 3,07     | 3,07   | 80,00р.  | 0,25р.        |              |              |               |                |                 |      |     |
|                             |     | соль йодированная | 2        | 2      | 12,00р.  | 0,02р.        |              |              |               |                |                 |      |     |
| сметана                     | 15  | 15                | 167,50р. | 2,51р. |          |               |              |              |               |                |                 |      |     |
| какао с молоком             | 180 | какао порошок     | 2        | 2      | 300,00р. | 0,60р.        | 8,05р.       | 3,67         | 3,19          | 15,82          | 107             | 1,43 | 416 |
|                             |     | сахар             | 10       | 10     | 42,00р.  | 0,42р.        |              |              |               |                |                 |      |     |
|                             |     | молоко            | 110      | 110    | 63,88р.  | 7,03р.        |              |              |               |                |                 |      |     |
|                             |     | вода              | 80       | 80     |          | - р.          |              |              |               |                |                 |      |     |
| <b>ИТОГО</b>                |     |                   |          |        |          | <b>38,56р</b> | <b>21,21</b> | <b>15,24</b> | <b>32,97</b>  | <b>354,0</b>   | <b>1,67</b>     |      |     |
| <b>Итого за второй день</b> |     |                   |          |        |          | <b>99,1р</b>  | <b>58,22</b> | <b>60,62</b> | <b>222,13</b> | <b>1670,39</b> | <b>24520,84</b> |      |     |

**ДЕНЬ 3**

**ЗАВТРАК**

| 1                              | 2   | 3                          | 4       | 5      | 6        | 7      | 8              | 9            | 10           | 11           | 12           | 13          | 14  |
|--------------------------------|-----|----------------------------|---------|--------|----------|--------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-----|
| каша жидкая молочная гречневая | 200 | крупа гречневая            | 44,4    | 44,4   | 38,00р.  | 1,69р. | 7,48р.         | 6            | 5,7          | 37           | 214,4        | 0           | 199 |
|                                |     | молоко                     | 100     | 100    | 63,88р.  | 6,39р. |                |              |              |              |              |             |     |
|                                |     | вода                       | 155,5   | 155,5  |          | - р.   |                |              |              |              |              |             |     |
|                                |     | сахар                      | 6,2     | 6,2    | 42,00р.  | 0,26р. |                |              |              |              |              |             |     |
|                                |     | масло сливочное            | 6,2     | 6,2    | 510,00р. | 3,16р. |                |              |              |              |              |             |     |
|                                |     | соль йодирования           | 2       | 2      | 12,00р.  | 0,02р. |                |              |              |              |              |             |     |
| бутерброд с маслом             | 40  | масло сливочное            | 10      | 10     | 510,00р. | 5,10р. | 6,10р.         | 5,34         | 6,76         | 15,51        | 144          | 0,09        | 1   |
|                                |     | хлеб пшеничный             | 30      | 30     | 33,33р.  | 1,00р. |                |              |              |              |              |             |     |
|                                |     | кофейный напиток с молоком | 3       | 3      | 450,00р. | 1,35р. |                |              |              |              |              |             |     |
| сахар                          | 10  | 10                         | 42,00р. | 0,42р. |          |        |                |              |              |              |              |             |     |
| молоко                         | 120 | 120                        | 63,88р. | 7,67р. |          |        |                |              |              |              |              |             |     |
| вода                           | 78  | 78                         |         |        |          |        |                |              |              |              |              |             |     |
| <b>ИТОГО</b>                   |     |                            |         |        |          |        | <b>23,02р.</b> | <b>14,19</b> | <b>14,87</b> | <b>66,87</b> | <b>449,4</b> | <b>1,26</b> |     |

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)**

|               |     |               |     |     |         |         |                |            |          |              |           |            |            |
|---------------|-----|---------------|-----|-----|---------|---------|----------------|------------|----------|--------------|-----------|------------|------------|
| сок фруктовый | 180 | сок фруктовый | 180 | 180 | 60,00р. | 10,80р. | <b>10,80р.</b> | <b>0,9</b> | <b>0</b> | <b>18,18</b> | <b>76</b> | <b>3,6</b> | <b>418</b> |
|---------------|-----|---------------|-----|-----|---------|---------|----------------|------------|----------|--------------|-----------|------------|------------|

**ОБЕД**

|                                      |     |                    |           |      |          |         |         |      |      |      |       |      |        |
|--------------------------------------|-----|--------------------|-----------|------|----------|---------|---------|------|------|------|-------|------|--------|
| овоши натуральные соленые или свежие | 60  | помидоры свежие    | 63        | 60   | 45,00р.  | 2,84р.  | 2,84р.  | 0,48 | 0,06 | 1,5  | 8,4   | 6    | 70     |
| суп - лапша домашняя                 | 200 | мука пшеничная     | 14        | 14   | 23,00р.  | 0,32р.  | 0,93р.  | 2,07 | 0,62 | 9,7  | 52,9  | 0    | 94/126 |
|                                      |     | мука на подпыл     | 0,96      | 0,96 | 23,00р.  | 0,02р.  |         |      |      |      |       |      |        |
|                                      |     | яйца               | 4,9       | 4,9  | 5,00р.   | 0,02р.  |         |      |      |      |       |      |        |
|                                      |     | вода               | 2,8       | 2,8  |          |         |         |      |      |      |       |      |        |
|                                      |     | соль йодирования   | 0,24      | 0,24 | 12,00р.  | 0,00р.  |         |      |      |      |       |      |        |
|                                      |     | лук репчатый       | 9,6       | 8    | 24,00р.  | 0,23р.  |         |      |      |      |       |      |        |
|                                      |     | масло растительное | 4         | 4    | 82,60р.  | 0,33р.  |         |      |      |      |       |      |        |
|                                      |     | бульон или вода    | 190       | 190  |          |         |         |      |      |      |       |      |        |
| птица отварная                       | 70  | бройлер - цыпленок | 217,8     | 161  | 152,00р. | 33,11р. | 33,19р. | 14,7 | 9,52 | 0    | 144,6 | 0    | 317    |
|                                      |     | лук репчатый       | 2,62      | 2,18 | 24,00р.  | 0,06р.  |         |      |      |      |       |      |        |
|                                      |     | соль йодирования   | 2         | 2    | 12,00р.  | 0,02р.  |         |      |      |      |       |      |        |
| рагу из овощей                       | 150 | картофель          | 90        | 65,8 | 24,00р.  | 2,16р.  | 7,91р.  | 2,28 | 10,6 | 13,9 | 160,6 | 7,92 | 148    |
|                                      |     | морковь            | 30/24,1   | 22,5 | 45,00р.  | 1,35р.  |         |      |      |      |       |      |        |
|                                      |     | лук репчатый       | 25,8/20,8 | 16,6 | 24,00р.  | 0,61р.  |         |      |      |      |       |      |        |
|                                      |     | капуста свежая     | 20,8/16,6 | 15   | 23,00р.  | 0,47р.  |         |      |      |      |       |      |        |
|                                      |     | соль йодирования   | 2         | 2    | 12,00р.  | 0,02р.  |         |      |      |      |       |      |        |
|                                      |     | масло растительное | 6         | 6    | 82,60р.  | 0,50р.  |         |      |      |      |       |      |        |
|                                      |     | масло сливочное    | 5,5       | 5,5  | 510,00р. | 2,81р.  |         |      |      |      |       |      |        |
| соус томатный                        | 40  | бульон или вода    |           | 40   |          | - р.    | 2,03р.  | 0,46 | 1,68 | 3,21 | 29,8  | 0,95 | 366    |
|                                      |     | масло сливочное    | 1,8       | 1,8  | 510,00р. | 0,92р.  |         |      |      |      |       |      |        |
|                                      |     | мука пшеничная     | 1,8       | 1,8  | 23,00р.  | 0,04р.  |         |      |      |      |       |      |        |

|                             |     |                      |       |       |          |        |                |              |              |               |               |              |     |
|-----------------------------|-----|----------------------|-------|-------|----------|--------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-----|
|                             |     | морковь              | 3     | 2,4   | 45,00р.  | 0,14р. |                |              |              |               |               |              |     |
|                             |     | лук репчатый         | 1,4   | 0,8   | 24,00р.  | 0,03р. |                |              |              |               |               |              |     |
|                             |     | петрушка (корень)    | 0,5   | 0,4   | 200,00р. | 0,10р. |                |              |              |               |               |              |     |
|                             |     | томатное пюре        | 6     | 6     | 80,00р.  | 0,48р. |                |              |              |               |               |              |     |
|                             |     | масло сливочное      | 0,6   | 0,6   | 510,00р. | 0,31р. |                |              |              |               |               |              |     |
|                             |     | сахар                | 0,4   | 0,4   | 42,00р.  | 0,02р. |                |              |              |               |               |              |     |
|                             |     | соль йодирования     | 0,4   | 0,4   | 12,00р.  | 0,00р. |                |              |              |               |               |              |     |
| хлеб пшеничный              | 40  | хлеб пшеничный       | 40    | 40    | 33,33р.  | 1,33р. | 1,33р.         | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 118           | 0            |     |
| хлеб ржаной                 | 30  | хлеб ржаной          | 30    | 30    | 37,50р.  | 1,13р. | 1,50р.         | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 87            | 0            |     |
| напиток лимонный            | 180 | лимон                | 14,4  | 14,4  | 75,00р.  | 1,08р. | 2,02р.         | 0,5          | 0            | 28,2          | 111,6         | 0,18         | 394 |
|                             |     | сахар                | 21,6  | 21,6  | 42,00р.  | 0,91р. |                |              |              |               |               |              |     |
|                             |     | вода                 | 172,8 | 172,8 |          |        |                |              |              |               |               |              |     |
| <b>ИТОГО</b>                |     |                      |       |       |          |        | <b>51,75р.</b> | <b>29,5</b>  | <b>27,63</b> | <b>106,89</b> | <b>794,7</b>  | <b>15,45</b> |     |
|                             |     |                      |       |       |          |        |                |              |              |               |               |              |     |
| кондитерское изделие        | 70  | кондитерское изделие | 70    | 70    | 80,00р.  | 5,60р. | 5,60р.         | 2,4          | 1,4          | 38,85         | 177,7         | 0            |     |
| ряженка                     | 180 | ряженка              | 185,6 | 180   | 35,00р.  | 6,49р. | 6,49р.         | 5,48         | 4,88         | 9,07          | 102           | 2,46         | 419 |
| <b>ИТОГО</b>                |     |                      |       |       |          |        | <b>12,06р</b>  | <b>7,88</b>  | <b>6,28</b>  | <b>47,92</b>  | <b>279,7</b>  | <b>2,46</b>  |     |
| <b>Итого за третий день</b> |     |                      |       |       |          |        | <b>97,63р</b>  | <b>52,47</b> | <b>48,78</b> | <b>239,86</b> | <b>1599,8</b> | <b>22,77</b> |     |

| <b>ДЕНЬ 4</b>                           |          |                                     |          |          |          |          |                |              |              |              |               |              |           |
|---|----------|-------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                          |          |                                     |          |          |          |          |                |              |              |              |               |              |           |
| <b>1</b>                                | <b>2</b> | <b>3</b>                            | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b> | <b>8</b>       | <b>9</b>     | <b>10</b>    | <b>11</b>    | <b>12</b>     | <b>13</b>    | <b>14</b> |
| макароны отварные<br>сыром              | 200      | макаронные изделия                  | 70       | 70       | 32,00р.  | 2,24р.   | 13,08р.        | 11,16        | 10,28        | 31,77        | 264           | 0,13         | 220       |
|   |          | масло сливочное                     | 4,9      | 4,9      | 510,00р. | 2,50р.   |                |              |              |              |               |              |           |
|   |          | сыр Российский                      | 21,6     | 20       | 385,00р. | 8,32р.   |                |              |              |              |               |              |           |
|   |          | соль йодированная                   | 2        | 2        | 12,00р.  | 0,02р.   |                |              |              |              |               |              |           |
| хлеб пшеничный                          | 30       | хлеб пшеничный                      | 30       | 30       | 33,33р.  | 1,00р.   | 1,33р.         | 3,95         | 0,5          | 24,15        | 118           | 0            |           |
| чай с сахаром                           | 180      | чай                                 | 0,3      | 0,3      | 480,0р.  | 0,14р.   | 0,64р.         | 3,67         | 3,19         | 15,82        | 107           | 1,43         | 416       |
|   |          | сахар                               | 12       | 12       | 42,00р.  | 0,50р.   |                |              |              |              |               |              |           |
|   |          | вода                                | 150      | 150      |          | - р.     |                |              |              |              |               |              |           |
| <b>ИТОГО</b>                            |          |                                     |          |          |          |          | <b>15,05р.</b> | <b>18,78</b> | <b>13,97</b> | <b>71,74</b> | <b>489</b>    | <b>1,56</b>  |           |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)</b>   |          |                                     |          |          |          |          |                |              |              |              |               |              |           |
| фрукты свежие                           | 1 шт     | фрукты свежие                       | 1 шт     | 1 шт     | 80,00р.  | 12,00р.  | <b>12,00р.</b> | <b>0,4</b>   | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>   | <b>44</b>     | <b>10</b>    | 386       |
| <b>ОБЕД</b>                             |          |                                     |          |          |          |          |                |              |              |              |               |              |           |
| овоши натуральные<br>соленые или свежие | 60       | огурцы свежие                       | 61       | 60       | 35,00р.  | 2,14р.   | 2,14р.         | 0,48         | 0,06         | 1,5          | 8,4           | 6            | 70        |
| рассольник<br>ленинградский             | 200      | картофель                           | 80       | 60       | 24,00р.  | 1,92р.   | 5,16р.         | 1,59         | 4,08         | 13,5         | 97,4          | 6,02         | 82        |
|   |          | крупа рисовая                       | 5,6      | 5,6      | 52,00р.  | 0,29р.   |                |              |              |              |               |              |           |
|   |          | морковь                             | 9,6      | 8        | 45,00р.  | 0,43р.   |                |              |              |              |               |              |           |
|   |          | лук репчатый                        | 4,8      | 4        | 24,00р.  | 0,12р.   |                |              |              |              |               |              |           |
|   |          | огурцы соленые                      | 16       | 14,4     | 60,00р.  | 0,96р.   |                |              |              |              |               |              |           |
|   |          | масло растительное                  | 2,4      | 2,4      | 82,60р.  | 0,20р.   |                |              |              |              |               |              |           |
|   |          | масло сливочное                     | 2,4      | 2,4      | 510,00р. | 1,22р.   |                |              |              |              |               |              |           |
|   |          | бульон или вода                     | 152      | 152      |          | - р.     |                |              |              |              |               |              |           |
| соль йодированная                       | 2        | 2                                   | 12,00р.  | 0,02р.   |          |          |                |              |              |              |               |              |           |
| птица, тушенная в соусе<br>с овощами    | 220      | бройлер-цыпленок                    | 118,6    | 88       | 152,00р. | 18,03р.  | 24,51р.        | 10,87        | 7,04         | 19,9         | 186,5         | 8,8          | 319       |
|   |          | картофель                           | 123,3    | 92,7     | 24,00р.  | 2,96р.   |                |              |              |              |               |              |           |
|   |          | морковь                             | 47,8     | 38,2     | 45,00р.  | 2,15р.   |                |              |              |              |               |              |           |
|   |          | лук репчатый                        | 26,7     | 22       | 24,00р.  | 0,64р.   |                |              |              |              |               |              |           |
|   |          | соль йодированная                   | 2        | 2        | 12,00р.  | 0,02р.   |                |              |              |              |               |              |           |
|   |          | горошек зеленый<br>консервированный | 9,5      | 5,7      | 75,00р.  | 0,71р.   |                |              |              |              |               |              |           |
| соус сметанный                          | 40       | сметана                             | 10       | 10       | 167,50р. | 1,68р.   | 1,74р.         | 0,56         | 0,04         | 2,35         | 29,64         | 0,01         | 372       |
|   |          | мука пшеничная                      | 3        | 3        | 23,00р.  | 0,07р.   |                |              |              |              |               |              |           |
|   |          | вода или отвар                      | 30       | 30       |          | - р.     |                |              |              |              |               |              |           |
|   |          | соль йодированная                   | 0,3      | 0,3      | 12,00р.  | 0,00р.   |                |              |              |              |               |              |           |
| хлеб пшеничный                          | 40       | хлеб пшеничный                      | 40       | 40       | 33,33р.  | 1,33р.   | 1,33р.         | 3,95         | 0,5          | 24,15        | 118           | 0            |           |
| хлеб ржаной                             | 30       | хлеб ржаной                         | 30       | 30       | 37,50р.  | 1,13р.   | 1,50р.         | 3,3          | 0,6          | 16,7         | 87            | 0            |           |
| кисель из сухофруктов                   | 180      | сухофрукты                          | 10,8     | 10,8     | 75,00р.  | 0,81р.   | 2,02р.         | 0,5          | 0            | 28,2         | 111,6         | 0,18         | 394       |
|   |          | сахар                               | 21,60    | 21,6     | 42,00р.  | 0,91р.   |                |              |              |              |               |              |           |
|   |          | кислота лимонная                    | 0,18     | 0,18     | 350,00р. | 0,06р.   |                |              |              |              |               |              |           |
|   |          | крахмал                             | 7,2      | 7,2      | 81,00р.  |          |                |              |              |              |               |              |           |
|   |          | вода                                | 172,8    | 172,8    |          |          |                |              |              |              |               |              |           |
| <b>ИТОГО</b>                            |          |                                     |          |          |          |          | <b>38,40р.</b> | <b>21,25</b> | <b>12,32</b> | <b>106,3</b> | <b>638,54</b> | <b>21,01</b> |           |





**ДЕНЬ 5**

**ЗАВТРАК**

| <i>1</i>           | <i>2</i> | <i>3</i>           | <i>4</i> | <i>5</i> | <i>6</i> | <i>7</i> | <i>8</i>       | <i>9</i>     | <i>10</i>    | <i>11</i>    | <i>12</i>     | <i>13</i>   | <i>14</i> |
|--------------------|----------|--------------------|----------|----------|----------|----------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----------|
| яйца вареные       | 40       | яйца (в шт.)       | 1        | 40       | 5,00р.   | 5,00р.   | 5,00р.         | 5,08         | 4,6          | 0,28         | 63            | 0           | 227       |
| икра свекольная    | 150      | свекла             | 153,15   | 120      | 49,00р.  | 7,50р.   | 12,23р.        | 1,35         | 7,05         | 8,88         | 104,4         | 8,28        | 55        |
|                    |          | лук репчатый       | 29,4     | 24,75    | 24,00р.  | 0,71р.   |                |              |              |              |               |             |           |
|                    |          | томатное пюре      | 4,2      | 4,2      | 80,00р.  | 0,34р.   |                |              |              |              |               |             |           |
|                    |          | масло растительное | 7,5      | 7,5      | 82,60р.  | 0,62р.   |                |              |              |              |               |             |           |
|                    |          | соль йодированная  | 2        | 2        | 12,00р.  | 0,02р.   |                |              |              |              |               |             |           |
|                    |          | сахар              | 1,8      | 1,8      | 42,00р.  | 0,08р.   |                |              |              |              |               |             |           |
| бутерброды с сыром | 50       | сыр Российский     | 16       | 15       | 385,00р. | 6,16р.   | 10,04р.        | 6,68         | 8,45         | 19,39        | 180           | 0,11        | 3         |
|                    |          | масло сливочное    | 5        | 5        | 510,00р. | 2,55р.   |                |              |              |              |               |             |           |
|                    |          | хлеб пшеничный     | 30       | 30       | 33,33р.  | 1,00р.   |                |              |              |              |               |             |           |
| чай с сахаром      | 180      | чай                | 0,3      | 0,3      | 480,00р. | 0,14р.   | 0,65р.         | 0,06         | 0,02         | 9,46         | 37,89         | 0,03        | 411       |
|                    |          | сахар              | 12       | 12       | 42,00р.  | 0,50р.   |                |              |              |              |               |             |           |
|                    |          | вода               | 150      | 150      |          |          |                |              |              |              |               |             |           |
| <b>ИТОГО</b>       |          |                    |          |          |          |          | <b>27,92р.</b> | <b>13,17</b> | <b>20,12</b> | <b>38,01</b> | <b>385,29</b> | <b>8,42</b> |           |

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)**

|               |     |               |     |     |         |         |                |            |          |              |           |            |            |
|---------------|-----|---------------|-----|-----|---------|---------|----------------|------------|----------|--------------|-----------|------------|------------|
| сок фруктовый | 180 | сок фруктовый | 180 | 180 | 60,00р. | 10,80р. | <b>10,80р.</b> | <b>0,9</b> | <b>0</b> | <b>18,18</b> | <b>76</b> | <b>3,6</b> | <b>418</b> |
|---------------|-----|---------------|-----|-----|---------|---------|----------------|------------|----------|--------------|-----------|------------|------------|

**ОБЕД**

|  |     |                      |      |      |          |         |         |      |      |       |        |       |     |      |
|--|-----|----------------------|------|------|----------|---------|---------|------|------|-------|--------|-------|-----|------|
| овоши натуральные соленые или свежие                   | 60  | помидоры свежие      | 63   | 60   | 45,00р.  | 2,84р.  | 2,84р.  | 0,48 | 0,06 | 1,5   | 8,4    | 6     | 70  |      |
| борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной | 200 | свекла               | 40   | 32   | 49,00р.  | 1,96р.  | 5,48р.  | 1,36 | 3,8  | 5,34  | 61,6   | 16,03 | 63  |      |
|  |     | картофель            | 21,4 | 16   | 24,00р.  | 0,51р.  |         |      |      |       |        |       |     |      |
|  |     | капуста белокочанная | 20   | 16   | 23,00р.  | 0,46р.  |         |      |      |       |        |       |     |      |
|  |     | морковь              | 12,6 | 10   | 45,00р.  | 0,57р.  |         |      |      |       |        |       |     |      |
|  |     | лук репчатый         | 9,6  | 8    | 24,00р.  | 0,23р.  |         |      |      |       |        |       |     |      |
|  |     | томатное пюре        | 6    | 6    | 80,00р.  | 0,48р.  |         |      |      |       |        |       |     |      |
|  |     | сахар                | 2    | 2    | 42,00р.  | 0,08р.  |         |      |      |       |        |       |     |      |
|  |     | масло растительное   | 4    | 4    | 82,60р.  | 0,33р.  |         |      |      |       |        |       |     |      |
|  |     | соль йодированная    | 2    | 2    | 12,00р.  | 0,02р.  |         |      |      |       |        |       |     |      |
|  |     | сметана              | 5    | 5    | 167,00р. | 0,84р.  |         |      |      |       |        |       |     |      |
|  |     | бульон или вода      | 160  | 160  |          | - р.    |         |      |      |       |        |       |     |      |
| котлета  | 70  | говядина             | 70   | 51,6 | 375,00р. | 19,35р. | 20,27р. | 10,8 | 8,08 | 10,99 | 160,12 | 0,1   | 299 |      |
|  |     | хлеб пшеничный       | 12,2 | 12,2 | 33,33р.  | 0,41р.  |         |      |      |       |        |       |     |      |
|  |     | молоко или вода      | 16,6 | 16,6 |          | - р.    |         |      |      |       |        |       |     |      |
|  |     | соль йодированная    | 2    | 2    | 12,00р.  | 0,02р.  |         |      |      |       |        |       |     |      |
|  |     | сухари               | 7    | 7    | 70,00р.  | 0,49р.  |         |      |      |       |        |       |     |      |
|  |     | масло сливочное      | 5    | 5    | 510,00р. | 2,55р.  |         |      |      |       |        |       |     |      |
| рис припущенный  | 150 | крупа рисовая        | 53,5 | 53,5 | 52,00р.  | 2,78р.  | 5,46р.  | 3,64 | 4,3  | 36,67 | 199,95 | 0     | 333 |      |
|  |     | вода                 |      |      | 110,2    |         |         |      |      |       |        |       |     | - р. |
|  |     | масло сливочное      | 5,2  | 5,2  | 510,00р. | 2,65р.  |         |      |      |       |        |       |     |      |
|  |     | соль йодированная    | 2    | 2    | 12,00р.  | 0,02р.  |         |      |      |       |        |       |     |      |
| соус томатный  | 40  | бульон или вода      |      |      | 40       |         | 2,03р.  | 0,46 | 1,68 | 3,21  | 29,8   | 0,95  | 366 |      |
|  |     | масло сливочное      | 1,8  | 1,8  | 510,00р. | 0,92р.  |         |      |      |       |        |       |     |      |

|                       |     |                   |       |       |          |                |              |              |               |               |              |      |     |
|-----------------------|-----|-------------------|-------|-------|----------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|------|-----|
|                       |     | мука пшеничная    | 1,8   | 1,8   | 23,00р.  | 0,04р.         |              |              |               |               |              |      |     |
|                       |     | морковь           | 3     | 2,4   | 45,00р.  | 0,14р.         |              |              |               |               |              |      |     |
|                       |     | лук репчатый      | 1,4   | 0,8   | 24,00р.  | 0,03р.         |              |              |               |               |              |      |     |
|                       |     | петрушка (корень) | 0,5   | 0,4   | 200,00р. | 0,10р.         |              |              |               |               |              |      |     |
|                       |     | томатное пюре     | 6     | 6     | 80,00р.  | 0,48р.         |              |              |               |               |              |      |     |
|                       |     | масло сливочное   | 0,6   | 0,6   | 510,00р. | 0,31р.         |              |              |               |               |              |      |     |
|                       |     | сахар             | 0,4   | 0,4   | 42,00р.  | 0,02р.         |              |              |               |               |              |      |     |
|                       |     | соль йодирования  | 0,4   | 0,4   | 12,00р.  | 0,00р.         |              |              |               |               |              |      |     |
| хлеб пшеничный        | 40  | хлеб пшеничный    | 40    | 40    | 33,33р.  | 1,33р.         | 1,33р.       | 3,95         | 0,5           | 24,15         | 118          | 0    |     |
| хлеб ржаной           | 30  | хлеб ржаной       | 30    | 30    | 37,50р.  | 1,13р.         | 1,50р.       | 3,3          | 0,6           | 16,7          | 87           | 0    |     |
| компот из сухофруктов | 180 | сухофрукты        | 18    | 45    | 75,00р.  | 1,35р.         | 2,02р.       | 0,5          | 0             | 28,2          | 111,6        | 0,18 | 394 |
|                       |     | сахар             | 14,4  | 14,4  | 42,00р.  | 0,60р.         |              |              |               |               |              |      |     |
|                       |     | кислота лимонная  | 0,18  | 0,18  | 350,00р. | 0,06р.         |              |              |               |               |              |      |     |
|                       |     | вода              | 172,8 | 172,8 |          |                |              |              |               |               |              |      |     |
| <b>ИТОГО</b>          |     |                   |       |       |          | <b>40,93р.</b> | <b>24,49</b> | <b>19,02</b> | <b>126,76</b> | <b>776,47</b> | <b>23,26</b> |      |     |

**ПОЛДНИК**

|                            |     |                    |       |     |         |        |               |              |              |               |                |              |     |
|----------------------------|-----|--------------------|-------|-----|---------|--------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| оладьи с повидлом          | 70  | мука пшеничная     | 33    | 33  | 23,00р. | 0,76р  | 1,88р         | 22,8         | 18,6         | 28,3          | 376,5          | 0,45         |     |
|                            |     | яйца (в шт.)       | 2     | 2   | 5р      | 0,01р  |               |              |              |               |                |              |     |
|                            |     | кефир или вода     | 33    | 33  |         |        |               |              |              |               |                |              |     |
|                            |     | сахар              | 1     | 1   | 42,0р   | 0,04р  |               |              |              |               |                |              |     |
|                            |     | масло растительное | 5     | 5   | 82,60р  | 0,41р  |               |              |              |               |                |              |     |
|                            |     | дрожжи             | 1     | 1   | 260,0р  | 0,26р  |               |              |              |               |                |              |     |
|                            |     | повидло            | 7     | 7   | 57,60р  | 0,4р   |               |              |              |               |                |              |     |
| молоко кипяченое           | 180 | ряженка            | 189,9 | 180 | 63,88р  | 12,13р | 12,13р        | 5,4          | 10,8         | 7,3           | 152,1          | 1,26         | 698 |
| <b>ИТОГО</b>               |     |                    |       |     |         |        | <b>14,01р</b> | <b>28,2</b>  | <b>29,4</b>  | <b>35,6</b>   | <b>528,6</b>   | <b>1,71</b>  |     |
| <b>Итого за пятый день</b> |     |                    |       |     |         |        | <b>93,66р</b> | <b>66,76</b> | <b>68,54</b> | <b>218,55</b> | <b>1766,36</b> | <b>36,99</b> |     |

**ДЕНЬ 6**

**ЗАВТРАК**

| <i>1</i>                     | <i>2</i> | <i>3</i>                                 | <i>4</i> | <i>5</i> | <i>6</i> | <i>7</i> | <i>8</i>       | <i>9</i>     | <i>10</i>    | <i>11</i>     | <i>12</i>    | <i>13</i>   | <i>14</i> |
|------------------------------|----------|--|----------|----------|----------|----------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-----------|
| макароны, запеченные с яйцом | 200      | макаронные изделия                       | 45       | 45       | 32,00р.  | 1,44р.   | 7,92р.         | 10,27        | 9,21         | 30,71         | 247          | 0,44        | 222       |
|                              |          | масло сливочное                          | 3        | 3        | 510,00р. | 1,53р.   |                |              |              |               |              |             |           |
|                              |          | яйца                                     | 3,5      | 24       | 5,00р.   | 0,02р.   |                |              |              |               |              |             |           |
|                              |          | молоко                                   | 33       | 33       | 63,88р.  | 2,11р.   |                |              |              |               |              |             |           |
|                              |          | соль йодированная                        | 2        | 2        | 12,00р.  | 0,02р.   |                |              |              |               |              |             |           |
|                              |          | масло растительное (для смазки противня) | 3        | 3        | 82,60р.  | 0,25р.   |                |              |              |               |              |             |           |
|                              |          | масло сливочное                          | 5        | 5        | 510,00р. | 2,55р.   |                |              |              |               |              |             |           |
| хлеб пшеничный               | 30       | хлеб пшеничный                           | 30       | 30       | 33,33р.  | 1,00р.   | 1,33р.         | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 118          | 0           |           |
| икра кабачковая              | 70       | икра кабачковая                          | 73       | 70       | 32,50р.  | 2,37р.   | 2,37р.         | 3,31         | 5,38         | 54,24         | 61,01        | 5,89        | 57        |
| чай с сахаром                | 180      | чай                                      | 0,3      | 0,3      | 480,00р. | 0,14р.   | 0,65р.         | 0,06         | 0,02         | 9,46          | 37,89        | 0,03        | 411       |
|                              |          | сахар                                    | 12       | 12       | 42,00р.  | 0,50р.   |                |              |              |               |              |             |           |
|                              |          | вода                                     | 150      | 150      |          |          |                |              |              |               |              |             |           |
| <b>ИТОГО</b>                 |          |  |          |          |          |          | <b>12,27р.</b> | <b>17,59</b> | <b>15,11</b> | <b>118,56</b> | <b>463,9</b> | <b>6,36</b> |           |

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)**

|               |      |               |      |      |         |         |                |            |            |            |           |           |     |
|---------------|------|---------------|------|------|---------|---------|----------------|------------|------------|------------|-----------|-----------|-----|
| фрукты свежие | 1 шт | фрукты свежие | 1 шт | 1 шт | 80,00р. | 12,00р. | <b>12,00р.</b> | <b>0,4</b> | <b>0,4</b> | <b>9,8</b> | <b>44</b> | <b>10</b> | 386 |
|---------------|------|---------------|------|------|---------|---------|----------------|------------|------------|------------|-----------|-----------|-----|

**ОБЕД**

|                                      |     |                             |         |        |          |         |         |      |      |       |        |       |     |
|--------------------------------------|-----|-----------------------------|---------|--------|----------|---------|---------|------|------|-------|--------|-------|-----|
| овоши натуральные соленые или свежие | 60  | огурцы свежие               | 61      | 60     | 35,00р.  | 2,14р.  | 2,14р.  | 0,48 | 0,06 | 1,5   | 8,4    | 6     | 70  |
| суп картофельный с клецками          | 200 | картофель                   | 53,6    | 40     | 24,00р.  | 1,29р.  | 2,67р.  | 1,67 | 2,68 | 9,71  | 69,8   | 4,6   | 91  |
|                                      |     | морковь                     | 10      | 8      | 45,00р.  | 0,45р.  |         |      |      |       |        |       |     |
|                                      |     | лук репчатый                | 9,6     | 8      | 24,00р.  | 0,23р.  |         |      |      |       |        |       |     |
|                                      |     | масло растительное          | 2       | 2      | 82,60р.  | 0,17р.  |         |      |      |       |        |       |     |
|                                      |     | соль йодированная           | 2       | 2      | 12,00р.  | 0,02р.  |         |      |      |       |        |       |     |
|                                      |     | бульон или вода             | 150     | 150    |          | - р.    |         |      |      |       |        |       |     |
|                                      |     | мука пшеничная              | 6,16    | 6,16   | 23,00р.  | 0,14р.  |         |      |      |       |        |       |     |
|                                      |     | масло сливочное             | 0,7     | 0,7    | 510,00р. | 0,36р.  |         |      |      |       |        |       |     |
|                                      |     | яйца                        | 1,76    | 1,76   | 5,00р.   | 0,01р.  |         |      |      |       |        |       |     |
|                                      |     | вода или молоко             | 9,6     | 9,6    |          |         |         |      |      |       |        |       |     |
| биточки                              | 70  | соль йодированная           | 0,16    | 0,16   | 12,00р.  | 0,00р.  | 22,82р. | 9,9  | 7,39 | 10,04 | 146,4  | 0,09  | 299 |
|                                      |     | говядина                    | 70      | 51,6   | 375,00р. | 19,35р. |         |      |      |       |        |       |     |
|                                      |     | хлеб пшеничный              | 12,2    | 12,2   | 33,33р.  | 0,41р.  |         |      |      |       |        |       |     |
|                                      |     | молоко или вода             | 16,6    | 16,6   |          | - р.    |         |      |      |       |        |       |     |
|                                      |     | сухари                      | 7       | 7      | 70,00р.  | 0,49р.  |         |      |      |       |        |       |     |
|                                      |     | масло сливочное             | 5       | 5      | 510,00р. | 2,55р.  |         |      |      |       |        |       |     |
| капуста тушенная                     | 150 | соль йодированная           | 2       | 2      | 12,00р.  | 0,02р.  | 6,69р.  | 3,1  | 4,85 | 14,13 | 112,65 | 25,73 | 354 |
|                                      |     | капуста белокочанная свежая | 215     | 172    | 23,00р.  | 4,95р.  |         |      |      |       |        |       |     |
|                                      |     | масло растительное          | 5,2     | 5,2    | 82,60р.  | 0,43р.  |         |      |      |       |        |       |     |
|                                      |     | морковь                     | 3,7     | 3      | 45,00р.  | 0,17р.  |         |      |      |       |        |       |     |
|                                      |     | лук репчатый                | 7,2     | 6      | 24,00р.  | 0,17р.  |         |      |      |       |        |       |     |
| томатное пюре                        | 9   | 9                           | 80,00р. | 0,72р. |          |         |         |      |      |       |        |       |     |

|                       |     |                   |       |       |          |        |                |             |              |               |               |             |     |
|-----------------------|-----|-------------------|-------|-------|----------|--------|----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-----|
|                       |     | мука пшеничная    | 1,8   | 1,8   | 23,00р.  | 0,04р. |                |             |              |               |               |             |     |
|                       |     | соль йодированная | 2     | 2     | 12,00р.  | 0,02р. |                |             |              |               |               |             |     |
|                       |     | сахар             | 4,5   | 4,5   | 42,00р.  | 0,19р. |                |             |              |               |               |             |     |
| хлеб пшеничный        | 40  | хлеб пшеничный    | 40    | 40    | 33,33р.  | 1,33р. | 1,33р.         | 3,95        | 0,5          | 24,15         | 118           | 0           |     |
| хлеб ржаной           | 30  | хлеб ржаной       | 30    | 30    | 37,50р.  | 1,13р. | 1,50р.         | 3,3         | 0,6          | 16,7          | 87            | 0           |     |
| кисель из сухофруктов | 180 | сухофрукты        | 10,8  | 10,8  | 75,00р.  | 0,81р. | 2,02р.         | 0,5         | 0            | 28,2          | 111,6         | 0,18        | 394 |
|                       |     | сахар             | 21,6  | 21,6  | 42,00р.  | 0,91р. |                |             |              |               |               |             |     |
|                       |     | кислота лимонная  | 0,18  | 0,18  | 350,00р. | 0,06р. |                |             |              |               |               |             |     |
|                       |     | крахмал           | 7,2   | 7,2   |          |        |                |             |              |               |               |             |     |
|                       |     | вода              | 172,8 | 172,8 |          |        |                |             |              |               |               |             |     |
| <b>ИТОГО</b>          |     |                   |       |       |          |        | <b>39,17р.</b> | <b>22,9</b> | <b>16,08</b> | <b>104,43</b> | <b>653,85</b> | <b>36,6</b> |     |

**ПОЛДНИК**

|                                |     |                   |       |       |         |        |               |              |              |               |                |              |     |
|--------------------------------|-----|-------------------|-------|-------|---------|--------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| каша жидкая молочная пшеничная | 150 | крупя пшено       | 30    | 30    | 38,00   | 1,14р. | 10,45р.       | 3,25         | 6,83         | 19            | 156            | 0            | 199 |
|                                |     | молоко            | 75    | 75    | 63,88   | 4,79р. |               |              |              |               |                |              |     |
|                                |     | вода              | 108,7 | 108,7 |         | - р.   |               |              |              |               |                |              |     |
|                                |     | сахар             | 5     | 5     | 42,00   | 0,21р. |               |              |              |               |                |              |     |
|                                |     | масло сливочное   | 5     | 5     | 510,00  | 2,55р. |               |              |              |               |                |              |     |
|                                |     | соль йодированная | 1,5   | 1,5   | 12,00   | 0,02р. |               |              |              |               |                |              |     |
| хлеб пшеничный                 | 20  | хлеб пшеничный    | 20    | 20    | 33,33р. | 0,67р. | 0,67р.        | 1,97         | 0,25         | 12,07         | 59             | 0            |     |
| ряженка                        | 180 | молоко            | 185,6 | 180   | 35,0р.  | 6,5р.  | 6,5р.         | 5,48         | 4,88         | 9,07          | 102            | 2,46         | 419 |
| <b>ИТОГО</b>                   |     |                   |       |       |         |        | <b>17,62р</b> | <b>10,7</b>  | <b>11,96</b> | <b>40,14</b>  | <b>317</b>     | <b>2,46</b>  |     |
| <b>Итого за шестой день</b>    |     |                   |       |       |         |        | <b>81,06р</b> | <b>51,59</b> | <b>43,55</b> | <b>272,93</b> | <b>1478,75</b> | <b>55,42</b> |     |

**ДЕНЬ 7**

**ЗАВТРАК**

| <i>1</i>                    | <i>2</i> | <i>3</i>          | <i>4</i> | <i>5</i> | <i>6</i> | <i>7</i> | <i>8</i>       | <i>9</i>     | <i>10</i>    | <i>11</i>   | <i>12</i>  | <i>13</i>   | <i>14</i> |
|-----------------------------|----------|-------------------|----------|----------|----------|----------|----------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|-----------|
| каша вязкая молочная манная | 200      | крупа манная      | 44       | 44       | 26,00р.  | 1,14р.   | 10,32р.        | 4,52         | 5,07         | 30,57       | 177        | 0           | 182       |
|                             |          | масло сливочное   | 5,5      | 5,5      | 510,00р. | 2,81р.   |                |              |              |             |            |             |           |
|                             |          | сахар             | 5,5      | 5,5      | 42,00р.  | 0,23р.   |                |              |              |             |            |             |           |
|                             |          | молоко            | 100      | 100      | 63,88р.  | 6,39р.   |                |              |              |             |            |             |           |
|                             |          | соль йодированная | 2        | 2        | 12,00р.  | 0,02р.   |                |              |              |             |            |             |           |
| вода                        | 60       | 60                |          |          |          |          |                |              |              |             |            |             |           |
| бутерброд с маслом          | 40       | масло сливочное   | 10       | 10       | 510,00р. | 5,10р.   | 6,10р.         | 5,34         | 6,76         | 15,51       | 144        | 0,09        | 1         |
|                             |          | хлеб пшеничный    | 30       | 30       | 33,33р.  | 1,00р.   |                |              |              |             |            |             |           |
| какао с молоком             | 180      | какао порошок     | 2        | 2        | 300,00р. | 0,60р.   | 8,05р.         | 3,67         | 3,19         | 15,82       | 107        | 1,43        | 416       |
|                             |          | сахар             | 10       | 10       | 42,00р.  | 0,42р.   |                |              |              |             |            |             |           |
|                             |          | молоко            | 110      | 110      | 63,88р.  | 7,03р.   |                |              |              |             |            |             |           |
|                             |          | вода              | 80       | 80       |          | - р.     |                |              |              |             |            |             |           |
| <b>ИТОГО</b>                |          |                   |          |          |          |          | <b>24,47р.</b> | <b>13,53</b> | <b>15,02</b> | <b>61,9</b> | <b>428</b> | <b>1,52</b> |           |

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)**

|               |     |               |     |     |         |         |                |            |          |              |           |            |            |
|---------------|-----|---------------|-----|-----|---------|---------|----------------|------------|----------|--------------|-----------|------------|------------|
| сок фруктовый | 180 | сок фруктовый | 180 | 180 | 60,00р. | 10,80р. | <b>10,80р.</b> | <b>0,9</b> | <b>0</b> | <b>18,18</b> | <b>76</b> | <b>3,6</b> | <b>418</b> |
|---------------|-----|---------------|-----|-----|---------|---------|----------------|------------|----------|--------------|-----------|------------|------------|

**ОБЕД**

|                              |     |                      |      |      |          |        |        |      |      |      |       |       |     |
|------------------------------|-----|----------------------|------|------|----------|--------|--------|------|------|------|-------|-------|-----|
| горошек зеленый              | 60  | горошек зеленый      | 60   | 60   | 75,0р.   | 4,5р.  | 4,5р.  | 0,48 | 0,06 | 1,5  | 8,4   | 6     | 70  |
| борщ с капустой и картофелем | 200 | свекла               | 40   | 32   | 49,00р.  | 1,96р. | 4,04р. | 1,36 | 3,8  | 5,34 | 61,6  | 16,03 | 63  |
|                              |     | картофель            | 21,4 | 16   | 24,00р.  | 0,51р. |        |      |      |      |       |       |     |
|                              |     | капуста белокочанная | 20   | 16   | 23,00р.  | 0,46р. |        |      |      |      |       |       |     |
|                              |     | морковь              | 12,6 | 10   | 45,00р.  | 0,57р. |        |      |      |      |       |       |     |
|                              |     | лук репчатый         | 9,6  | 8    | 24,00р.  | 0,23р. |        |      |      |      |       |       |     |
|                              |     | томатное пюре        | 6    | 6    | 80,00р.  | 0,48р. |        |      |      |      |       |       |     |
|                              |     | сахар                | 2    | 2    | 42,00р.  | 0,08р. |        |      |      |      |       |       |     |
|                              |     | масло растительное   | 4    | 4    | 82,60р.  | 0,33р. |        |      |      |      |       |       |     |
|                              |     | соль йодированная    | 2    | 2    | 12,00р.  | 0,02р. |        |      |      |      |       |       |     |
|                              |     | бульон или вода      | 160  | 160  |          | - р.   |        |      |      |      |       |       |     |
| котлеты рыбные               | 70  | минтай               | 56,8 | 52,5 | 140,00р. | 7,95р. | 8,38р. | 9,26 | 5,66 | 3,64 | 102,3 | 4,77  | 271 |
|                              |     | хлеб пшеничный       | 12,2 | 12,5 | 33,33р.  | 0,41р. |        |      |      |      |       |       |     |
|                              |     | молоко или вода      | 17,5 | 17,5 |          | - р.   |        |      |      |      |       |       |     |
|                              |     | масло сливочное      |      | 5    | 510,00р. | - р.   |        |      |      |      |       |       |     |
| картофель отварной           | 150 | соль йодированная    | 2    | 2    | 12,00р.  | 0,02р. | 7,37р. | 2,9  | 4,4  | 2,08 | 146   | 21,5  | 336 |
|                              |     | картофель            | 200  | 150  | 24,00р.  | 4,80р. |        |      |      |      |       |       |     |
|                              |     | масло сливочное      | 5    | 5    | 510,00р. | 2,55р. |        |      |      |      |       |       |     |
| соус томатный                | 40  | бульон или вода      |      | 40   |          | - р.   | 2,03р. | 0,46 | 1,68 | 3,21 | 29,8  | 0,95  | 366 |
|                              |     | масло сливочное      | 1,8  | 1,8  | 510,00р. | 0,92р. |        |      |      |      |       |       |     |
|                              |     | мука пшеничная       | 1,8  | 1,8  | 23,00р.  | 0,04р. |        |      |      |      |       |       |     |
|                              |     | морковь              | 3    | 2,4  | 45,00р.  | 0,14р. |        |      |      |      |       |       |     |
|                              |     | лук репчатый         | 1,4  | 0,8  | 24,00р.  | 0,03р. |        |      |      |      |       |       |     |
|                              |     | петрушка (корень)    | 0,5  | 0,4  | 200,00р. | 0,10р. |        |      |      |      |       |       |     |
|                              |     | томатное пюре        | 6    | 6    | 80,00р.  | 0,48р. |        |      |      |      |       |       |     |

|                       |     |                   |       |       |          |        |               |              |             |              |              |              |     |
|-----------------------|-----|-------------------|-------|-------|----------|--------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-----|
|                       |     | масло сливочное   | 0,6   | 0,6   | 510,00р. | 0,31р. |               |              |             |              |              |              |     |
|                       |     | сахар             | 0,4   | 0,4   | 42,00р.  | 0,02р. |               |              |             |              |              |              |     |
|                       |     | соль йодированная | 0,4   | 0,4   | 12,00р.  | 0,00р. |               |              |             |              |              |              |     |
| хлеб пшеничный        | 40  | хлеб пшеничный    | 40    | 40    | 33,33р.  | 1,33р. | 1,33р.        | 3,95         | 0,5         | 24,15        | 118          | 0            |     |
| хлеб ржаной           | 30  | хлеб ржаной       | 30    | 30    | 37,50р.  | 1,13р. | 1,50р.        | 3,3          | 0,6         | 16,7         | 87           | 0            |     |
| компот из сухофруктов | 180 | сухофрукты        | 18    | 45    | 75,00р.  | 1,35р. | 2,02р.        | 0,5          | 0           | 28,2         | 111,6        | 0,18         | 394 |
|                       |     | сахар             | 14,4  | 14,4  | 42,00р.  | 0,60р. |               |              |             |              |              |              |     |
|                       |     | кислота лимонная  | 0,18  | 0,18  | 350,00р. | 0,06р. |               |              |             |              |              |              |     |
|                       |     | вода              | 172,8 | 172,8 |          |        |               |              |             |              |              |              |     |
| <b>ИТОГО</b>          |     |                   |       |       |          |        | <b>31,17р</b> | <b>22,21</b> | <b>16,7</b> | <b>84,82</b> | <b>664,7</b> | <b>49,43</b> |     |

**ПОЛДНИК**

|                              |     |                     |       |      |          |        |                |              |              |               |              |              |     |
|------------------------------|-----|---------------------|-------|------|----------|--------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-----|
| булочка домашняя             | 70  | мука пшеничная      | 45    | 45   | 23,00р.  | 1,04р. | 7,13           | 5,1          | 8,76         | 37,74         | 249,2        | 0            | 452 |
|                              |     | мука пшеничная (на  | 2,4   | 2,4  | 23,00р.  | 0,06р. |                |              |              |               |              |              |     |
|                              |     | сахар               | 7,7   | 7,7  | 42,00р.  | 0,32р. |                |              |              |               |              |              |     |
|                              |     | сахар (для отделки) | 2,2   | 2,2  | 42,00р.  | 0,09р. |                |              |              |               |              |              |     |
|                              |     | масло сливочное     | 10,4  | 10,4 | 510,00р. | 5,30р. |                |              |              |               |              |              |     |
|                              |     | яйцо                | 1,3   | 1,3  | 5,00р.   | 0,01р. |                |              |              |               |              |              |     |
|                              |     | соль йодированная   | 0,4   | 0,4  | 12,00р.  | 0,00р. |                |              |              |               |              |              |     |
|                              |     | дрожжи              | 1,2   | 1,2  | 260,00р. | 0,31р. |                |              |              |               |              |              |     |
| ряженка                      | 180 | ряженка             | 185,6 | 180  | 35,00р.  | 6,50р. | 6,50р.         | 5,4          | 10,8         | 7,3           | 152,1        | 1,26         | 698 |
| <b>ИТОГО</b>                 |     |                     |       |      |          |        | <b>13,63р.</b> | <b>10,5</b>  | <b>19,56</b> | <b>45,04</b>  | <b>401,3</b> | <b>1,26</b>  |     |
| <b>Итого за седьмой день</b> |     |                     |       |      |          |        | <b>80,07р</b>  | <b>47,14</b> | <b>51,28</b> | <b>209,94</b> | <b>1570</b>  | <b>55,81</b> |     |

| <b>ДЕНЬ 8</b>   |          |                    |          |          |          |          |                 |              |              |               |                |                 |           |
|---|----------|--------------------|----------|----------|----------|----------|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|-----------|
| <b>ЗАВТРАК</b>  |          |                    |          |          |          |          |                 |              |              |               |                |                 |           |
| <i>1</i>  | <i>2</i> | <i>3</i>           | <i>4</i> | <i>5</i> | <i>6</i> | <i>7</i> | <i>8</i>        | <i>9</i>     | <i>10</i>    | <i>11</i>     | <i>12</i>      | <i>13</i>       | <i>14</i> |
| каша вязкая молочная<br>пшеничная                           | 200      | крупа пшеничная    | 50       | 50       | 26,00р.  | 1,30р.   | 10,47р.         | 5,43         | 5,23         | 33,38         | 193            | 0               | 182       |
|   |          | масло сливочное    | 5,5      | 5,5      | 510,00р. | 2,81р.   |                 |              |              |               |                |                 |           |
|   |          | или сахар          | 5,5      | 5,5      | 42,00р.  | 0,23р.   |                 |              |              |               |                |                 |           |
|   |          | молоко             | 100      | 100      | 63,88р.  | 6,39р.   |                 |              |              |               |                |                 |           |
|   |          | вода               | 60       | 60       |          | - р.     |                 |              |              |               |                |                 |           |
| соль йодированная   | 2        | 2                  | 12,00р.  | 0,02р.   |          |          |                 |              |              |               |                |                 |           |
| бутерброд с маслом  | 40       | масло сливочное    | 10       | 10       | 510,00р. | 5,10р.   | 6,10р.          | 5,34         | 6,76         | 15,51         | 144            | 0,09            | 1         |
|   |          | хлеб пшеничный     | 30       | 30       | 33,33р.  | 1,00р.   |                 |              |              |               |                |                 |           |
| чай с сахаром   | 180      | чай                | 0,3      | 0,3      | 480,0р.  | 0,14р.   | 9,44р.          | 2,85         | 2,41         | 14,36         | 91             | 1,17            | 414       |
|   |          | сахар              | 12       | 12       | 42,00р.  | 0,50р.   |                 |              |              |               |                |                 |           |
|   |          | вода               | 150      | 150      |          |          |                 |              |              |               |                |                 |           |
| <b>ИТОГО</b>  |          |                    |          |          |          |          | <b>26,01р.</b>  | <b>13,62</b> | <b>14,4</b>  | <b>63,25</b>  | <b>428</b>     | <b>1,26</b>     |           |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)</b>                       |          |                    |          |          |          |          |                 |              |              |               |                |                 |           |
| фрукты свежие   | 1 шт     | фрукты свежие      | 1 шт     | 1 шт     | 80,00р.  | 12,00р.  | <b>12,00р.</b>  | <b>0,4</b>   | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>    | <b>44</b>      | <b>10</b>       | 386       |
| <b>ОБЕД</b>   |          |                    |          |          |          |          |                 |              |              |               |                |                 |           |
| овощи натуральные<br>соленые или свежие                     | 60       | огурцы свежие      | 61       | 60       | 35,00р.  | 2,14р.   | 2,14р.          | 0,48         | 0,06         | 1,5           | 8,4            | 6               | 70        |
| суп картофельный с<br>бобовыми                              | 200      | картофель          | 53,3     | 40       | 24,00р.  | 1,28р.   | 2,89р.          | 4,96         | 4,48         | 17,84         | 133,6          | 5,6             | 87        |
|   |          | горох лущеный      | 16,1     | 16       | 28,00р.  | 0,45р.   |                 |              |              |               |                |                 |           |
|   |          | морковь            | 12,8     | 10       | 45,00р.  | 0,58р.   |                 |              |              |               |                |                 |           |
|   |          | лук репчатый       | 9,6      | 8        | 24,00р.  | 0,23р.   |                 |              |              |               |                |                 |           |
|   |          | масло растительное | 4        | 4,5      | 82,60р.  | 0,33р.   |                 |              |              |               |                |                 |           |
|   |          | бульон или вода    | 140      | 140      |          | - р.     |                 |              |              |               |                |                 |           |
| соль йодированная   | 2        | 2                  | 12,00р.  | 0,02р.   |          |          |                 |              |              |               |                |                 |           |
| плов из птицы   | 70/150   | бройлер            | 134,4    | 96       | 152,00р. | 20,43р.  | 30,18р.         | 10,88        | 8,08         | 10,99         | 160,12         | 0,1             | 299       |
|   |          | масло сливочное    | 11,2     | 11,00    | 510,00р. | 5,71р.   |                 |              |              |               |                |                 |           |
|   |          | лук репчатый       | 12,6     | 11,2     | 24,00р.  | 0,3р.    |                 |              |              |               |                |                 |           |
|   |          | морковь            | 14,      | 11,2     | 45,00р.  | 0,63р.   |                 |              |              |               |                |                 |           |
|   |          | томатное пюре      | 7        | 7        | 80,00р.  | 0,56р.   |                 |              |              |               |                |                 |           |
|   |          | крупа рисовая      | 49       | 49       | 52,00р.  | 2,55р.   |                 |              |              |               |                |                 |           |
| хлеб пшеничный  | 40       | хлеб пшеничный     | 40       | 40       | 33,33р.  | 1,33р.   | 1,33р.          | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 118            | 0               |           |
| хлеб ржаной   | 30       | хлеб ржаной        | 30       | 30       | 37,50р.  | 1,13р.   | 1,50р.          | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 87             | 0               |           |
| компот из сухофруктов                                       | 180      | сухофрукты         | 18       | 45       | 75,00р.  | 1,35р.   | 2,02р.          | 0,5          | 0            | 28,2          | 111,6          | 0,18            | 394       |
|   |          | сахар              | 14,4     | 14,4     | 42,00р.  | 0,60р.   |                 |              |              |               |                |                 |           |
|   |          | кислота лимонная   | 0,18     | 0,18     | 350,00р. | 0,06р.   |                 |              |              |               |                |                 |           |
|   |          | вода               | 172,8    | 172,8    |          |          |                 |              |              |               |                |                 |           |
| <b>ИТОГО:</b>   |          |                    |          |          |          |          | <b>40,06р.</b>  | <b>24,07</b> | <b>13,72</b> | <b>99,38</b>  | <b>618,72</b>  | <b>11,88</b>    |           |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |          |                    |          |          |          |          |                 |              |              |               |                |                 |           |
| вареники ленивые<br>(отварные) со сметаной<br>прокипяченной | 110/20   | творог             | 79,5     | 77,9     | 268,00р. | 21,31р.  | 25,18р.         | 14,79        | 7,42         | 24,83         | 225            | 0,19            | 244       |
|   |          | мука пшеничная     | 10,92    | 10,92    | 23,00р.  | 0,25р.   |                 |              |              |               |                |                 |           |
|   |          | сахар              | 5,7      | 5,7      | 42,00р.  | 0,24р.   |                 |              |              |               |                |                 |           |
|   |          | яйца               | 5,7      | 5,7      | 5,00р.   | 0,03р.   |                 |              |              |               |                |                 |           |
|   |          | соль йодированная  | 0,2      | 0,2      | 12,00р.  | 0,00р.   |                 |              |              |               |                |                 |           |
|   |          | сметана            | 20       | 20       | 167,50р. | 3,35р.   |                 |              |              |               |                |                 |           |
| кофейный напиток  | 180      | молоко             | 120      | 120      | 63,88р.  | 7,67р.   | 6,50р.          | 5,4          | 10,8         | 7,3           | 152,1          | 1,26            | 698       |
|   |          | сахар              | 10       | 10       | 42,0р.   | 0,42р.   |                 |              |              |               |                |                 |           |
|   |          | кофейный напиток   | 3        | 3        | 450,00р. | 1,35р.   |                 |              |              |               |                |                 |           |
|   |          | вода               | 78       | 78       |          |          |                 |              |              |               |                |                 |           |
| <b>ИТОГО</b>  |          |                    |          |          |          |          | <b>31,68р.</b>  | <b>20,19</b> | <b>18,22</b> | <b>32,13</b>  | <b>377,1</b>   | <b>1,45</b>     |           |
| <b>Итого за восьмой день</b>                                |          |                    |          |          |          |          | <b>109,75р.</b> | <b>37495</b> | <b>46,74</b> | <b>204,56</b> | <b>1467,82</b> | <b>32460,71</b> |           |

| ДЕНЬ 9  |     |                    |          |        |          |         |                |              |              |               |                |              |            |
|---|-----|--------------------|----------|--------|----------|---------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------|
| ЗАВТРАК   |     |                    |          |        |          |         |                |              |              |               |                |              |            |
| 1   | 2   | 3                  | 4        | 5      | 6        | 7       | 8              | 9            | 10           | 11            | 12             | 13           | 14         |
| омлет натуральный   | 80  | яйца               | 60       | 60     | 5,00     | 5,00р.  | 8,53р.         | 7,52         | 13,46        | 1,51          | 157            | 0,15         | 229        |
|   |     | молоко             | 23       | 23     | 63,88    | 1,47р.  |                |              |              |               |                |              |            |
|   |     | масло сливочное    | 4        | 4      | 510,00   | 2,04р.  |                |              |              |               |                |              |            |
|   |     | соль йодированная  | 2        | 2      | 12,00    | 0,02р.  |                |              |              |               |                |              |            |
| икра кабачковая   | 100 | икра кабачковая    | 104      | 100    | 32,50р.  | 3,38р.  | 1,72р.         | 2,36         | 3,84         | 38,74         | 43,58          | 4,21         | 57         |
| хлеб пшеничный  | 30  | хлеб пшеничный     | 30       | 30     | 33,33р.  | 1,00р.  | 1,00р.         | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 71             | 0            |            |
| чай с сахаром   | 180 | чай                | 0,3      | 0,3    | 480,00р. | 0,14р.  | 0,65р.         | 0,06         | 0,02         | 9,46          | 37,89          | 0,03         | 411        |
|   |     | сахар              | 12       | 12     | 42,00р.  | 0,50р.  |                |              |              |               |                |              |            |
|   |     | вода               | 150      | 150    |          |         |                |              |              |               |                |              |            |
| <b>ИТОГО</b>  |     |                    |          |        |          |         | <b>11,90р.</b> | <b>12,31</b> | <b>17,62</b> | <b>64,2</b>   | <b>309,74</b>  | <b>4,39</b>  |            |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)                              |     |                    |          |        |          |         |                |              |              |               |                |              |            |
| сок фруктовый   | 180 | сок фруктовый      | 180      | 180    | 60,00р.  | 10,80р. | <b>10,80р.</b> | <b>0,9</b>   | <b>0</b>     | <b>18,18</b>  | <b>76</b>      | <b>3,6</b>   | <b>418</b> |
| ОБЕД  |     |                    |          |        |          |         |                |              |              |               |                |              |            |
| овоши натуральные соленые или свежие                        | 60  | помидоры свежие    | 63       | 60     | 45,00р.  | 2,84р.  | 2,84р.         | 0,48         | 0,06         | 1,5           | 8,4            | 6            | 70         |
| щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной | 200 | капуста            | 50,4     | 40     | 23,00р.  | 1,16р.  | 4,06р.         | 1,6          | 3,4          | 8             | 70,4           | 14,4         | 73         |
|   |     | картофель          | 32       | 24     | 24,00р.  | 0,77р.  |                |              |              |               |                |              |            |
|   |     | морковь            | 10,4     | 8      | 45,00р.  | 0,47р.  |                |              |              |               |                |              |            |
|   |     | петрушка           |          |        | 200,00р. | - р.    |                |              |              |               |                |              |            |
|   |     | лук репчатый       | 9,6      | 8      | 24,00р.  | 0,23р.  |                |              |              |               |                |              |            |
|   |     | томат пюре         | 4        | 4      | 80,00р.  | 0,32р.  |                |              |              |               |                |              |            |
|   |     | масло растительное | 4        | 4      | 63,88р.  | 0,26р.  |                |              |              |               |                |              |            |
|   |     | вода               | 160      | 160    |          | - р.    |                |              |              |               |                |              |            |
| соль йодирования  | 2   | 2                  | 12,00р.  | 0,02р. |          |         |                |              |              |               |                |              |            |
| сметана прокипяченная                                       | 5   | 5                  | 167,50р. | 0,84р. |          |         |                |              |              |               |                |              |            |
| рыба, тушенная с овощами                                    | 70  | минтай             | 48,1     | 42,8   | 140,00   | 5,99р.  | 7,78р.         | 6,7          | 3,36         | 1,92          | 64,7           | 1,71         | 261        |
|   |     | вода               | 14,8     | 14,8   |          | - р.    |                |              |              |               |                |              |            |
|   |     | морковь            | 24,5     | 19,2   | 45,00р.  | 1,10р.  |                |              |              |               |                |              |            |
|   |     | томатное пюре      | 1,75     | 1,75   | 80,00р.  | 0,14р.  |                |              |              |               |                |              |            |
|   |     | соль йодированная  | 2        | 2      | 12,00р.  | 0,02р.  |                |              |              |               |                |              |            |
|   |     | лук репчатый       | 9,6      | 7,87   | 24,00р.  | 0,23р.  |                |              |              |               |                |              |            |
| масло растительное  | 3,5 | 3,5                | 82,60р.  | 0,29р. |          |         |                |              |              |               |                |              |            |
| пюре картофельное   | 150 | картофель          | 171      | 128,2  | 24,00р.  | 4,10р.  | 8,29р.         | 3,4          | 53,35        | 20,52         | 152,5          | 20,17        | 339        |
|   |     | молоко             | 23,7     | 22,5   | 63,88р.  | 1,51р.  |                |              |              |               |                |              |            |
|   |     | соль йодированная  | 2        | 2      | 12,00р.  | 0,02р.  |                |              |              |               |                |              |            |
|   |     | масло сливочное    | 5,2      | 5,2    | 510,00р. | 2,65р.  |                |              |              |               |                |              |            |
| хлеб пшеничный  | 40  | хлеб пшеничный     | 40       | 40     | 33,33р.  | 1,33р.  | 1,33р.         | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 118            | 0            |            |
| хлеб ржаной   | 30  | хлеб ржаной        | 30       | 30     | 37,50р.  | 1,13р.  | 1,50р.         | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 87             | 0            |            |
| кисель из сухофруктов                                       | 180 | сухофрукты         | 10,8     | 10,8   | 75,00р.  | 0,81р.  | 2,02р.         | 0,5          | 0            | 28,2          | 111,6          | 0,18         | 394        |
|   |     | сахар              | 21,60    | 21,6   | 42,00р.  | 0,91р.  |                |              |              |               |                |              |            |
|   |     | кислота лимонная   | 0,18     | 0,18   | 350,00р. | 0,06р.  |                |              |              |               |                |              |            |
|   |     | крахмал            | 7,20     | 7,2    |          |         |                |              |              |               |                |              |            |
|   |     | вода               | 172,8    | 172,8  |          |         |                |              |              |               |                |              |            |
| <b>ИТОГО</b>  |     |                    |          |        |          |         | <b>27,82р.</b> | <b>19,93</b> | <b>61,27</b> | <b>100,99</b> | <b>612,6</b>   | <b>42,46</b> |            |
| ПОЛДНИК   |     |                    |          |        |          |         |                |              |              |               |                |              |            |
| каша вязкая молочная рисовая                                | 200 | крупа рисовая      | 33       | 33     | 52,00р.  | 1,72р.  | 11,46р.        | 3,09         | 5,07         | 32,09         | 177            | 0            | 182        |
|   |     | масло сливочное    | 4        | 4      | 510,00р. | 2,04р.  |                |              |              |               |                |              |            |
|   |     | сахар              | 5,5      | 5,5    | 42,00р.  | 0,23р.  |                |              |              |               |                |              |            |
|   |     | молоко             | 75       | 75     | 63,88р.  | 4,79р.  |                |              |              |               |                |              |            |
|   |     | соль йодированная  | 1,5      | 1,5    | 12,00р.  | 0,02р.  |                |              |              |               |                |              |            |
|   |     | вода               | 45       | 45     |          | - р.    |                |              |              |               |                |              |            |
| хлеб пшеничный  | 20  | хлеб пшеничный     | 20       | 20     | 33,33р.  | 0,67р.  | 1,00р.         | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 71             | 0            |            |
| ряженка   | 180 | ряженка            | 185,6    | 180    | 35,00р.  | 6,5р.   | 6,5р.          | 3,67         | 3,19         | 15,82         | 107            | 1,43         | 416        |
| <b>ИТОГО</b>  |     |                    |          |        |          |         | <b>17,75р</b>  | <b>15,92</b> | <b>20,79</b> | <b>70,56</b>  | <b>378,58</b>  | <b>5,79.</b> |            |
| <b>Итого за девятый день</b>                                |     |                    |          |        |          |         | <b>74,59</b>   | <b>45,24</b> | <b>93,91</b> | <b>246,79</b> | <b>1426,07</b> | <b>51,97</b> |            |

0



| ДЕНЬ 10  |        |                      |          |        |          |         |                |               |               |                |                 |               |     |
|--|--------|----------------------|----------|--------|----------|---------|----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|-----|
| ЗАВТРАК  |        |                      |          |        |          |         |                |               |               |                |                 |               |     |
| 1  | 2      | 3                    | 4        | 5      | 6        | 7       | 8              | 9             | 10            | 11             | 12              | 13            | 14  |
| сельдь с картофелем отварным   | 70/150 | картофель            | 205,5    | 154,4  | 24,00р.  | 4,93р.  | 24,48р         | 4,28          | 11,86         | 31,06          | 248             | 14,56         | 144 |
|  |        | масло растительное   | 10       | 10     | 82,60р.  | 0,83р.  |                |               |               |                |                 |               |     |
|  |        | сельдь               | 104      | 50     | 180,0р.  | 18,72р. |                |               |               |                |                 |               |     |
| хлеб пшеничный   | 30     | хлеб пшеничный       | 30       | 30     | 33,33р.  | 1,00р.  | 2,37           | 0,3           | 14,49         | 71             | 0               |               |     |
| чай с сахаром  | 180    | чай                  | 0,3      | 0,3    | 480,0р.  | 0,14р.  | 0,64р          | 2,85          | 2,41          | 14,36          | 91              | 1,17          | 414 |
|  |        | сахар                | 12       | 12     | 42,00р.  | 0,50р.  |                |               |               |                |                 |               |     |
|  |        | вода                 | 150      | 150    |          |         |                |               |               |                |                 |               |     |
| <b>ИТОГО</b>   |        |                      |          |        |          |         | <b>26,12р</b>  | <b>9,5</b>    | <b>14,57</b>  | <b>59,91</b>   | <b>410</b>      | <b>15,73</b>  |     |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)   |        |                      |          |        |          |         |                |               |               |                |                 |               |     |
| фрукты свежие  | 1 шт   | фрукты свежие        | 1 шт     | 1 шт   | 80,00р.  | 12,00р. | <b>12,00р.</b> | <b>0,4</b>    | <b>0,4</b>    | <b>9,8</b>     | <b>44</b>       | <b>10</b>     | 386 |
| ОБЕД   |        |                      |          |        |          |         |                |               |               |                |                 |               |     |
| овоши натуральные соленые или свежие                                     | 60     | огурцы свежие        | 61       | 60     | 35,00р.  | 2,14р.  | 2,14р.         | 0,48          | 0,06          | 1,5            | 8,4             | 6             | 70  |
| суп картофельный с макаронными изделиями                                 | 200    | картофель            | 80       | 60     | 24,00р.  | 1,92р.  | 3,05р.         | 2,3           | 2             | 16,8           | 96              | 6,4           | 88  |
|  |        | макаронные изделия   | 8        | 8      | 32,00р.  | 0,26р.  |                |               |               |                |                 |               |     |
|  |        | морковь              | 10       | 8      | 45,00р.  | 0,45р.  |                |               |               |                |                 |               |     |
|  |        | лук репчатый         | 9,6      | 8      | 24,00р.  | 0,23р.  |                |               |               |                |                 |               |     |
|  |        | масло растительное   | 2        | 2      | 82,60р.  | 0,17р.  |                |               |               |                |                 |               |     |
|  |        | соль йодированная    | 2        | 2      | 12,00р.  | 0,02р.  |                |               |               |                |                 |               |     |
| бульон или вода  | 140    | 140                  |          | - р.   |          |         |                |               |               |                |                 |               |     |
| тефтели мясные (1 вариант)   | 70     | говядина             | 61,25    | 44,6   | 375,00р. | 16,73р. | 17,73р.        | 5,1           | 5,64          | 6,51           | 101,9           | 0,49          | 303 |
|  |        | хлеб пшеничный       | 8,75     | 8,75   | 33,33р.  | 0,29р.  |                |               |               |                |                 |               |     |
|  |        | молоко или вода      | 14       | 14     |          | 0,16р.  |                |               |               |                |                 |               |     |
|  |        | лук репчатый         | 17,5     | 14     | 24,00р.  | 0,42р.  |                |               |               |                |                 |               |     |
|  |        | соль йодированная    | 2        | 2      | 12,00р.  | 0,02р.  |                |               |               |                |                 |               |     |
|  |        | вода                 | 14       | 14     |          |         |                |               |               |                |                 |               |     |
| каша гречневая рассыпчатая   | 150    | мука пшеничная       | 4,6      | 4,6    | 23,00р.  | 0,11р.  | 5,45р.         | 8,57          | 5,79          | 38,52          | 240             | 0             | 179 |
|  |        | крупа гречневая      | 69       | 69     | 38,00р.  | 2,62р.  |                |               |               |                |                 |               |     |
|  |        | соль йодированная    | 2        | 2      | 12,00р.  | 0,02р.  |                |               |               |                |                 |               |     |
| масло сливочное  | 5,5    | 5,5                  | 510,00р. | 2,81р. |          |         |                |               |               |                |                 |               |     |
| хлеб пшеничный   | 40     | хлеб пшеничный       | 40       | 40     | 33,33р.  | 1,33р.  | 1,33р.         | 3,95          | 0,5           | 24,15          | 118             | 0             |     |
| хлеб ржаной  | 30     | хлеб ржаной          | 30       | 30     | 37,50р.  | 1,13р.  | 1,50р.         | 3,3           | 0,6           | 16,7           | 87              | 0             |     |
| напиток лимонный   | 180    | лимон                | 14,4     | 14,4   | 75,00р.  | 1,08р.  | 2,02р.         | 0,5           | 0             | 28,2           | 111,6           | 0,18          | 394 |
|  |        | сахар                | 21,6     | 21,6   | 42,00р.  | 0,91р.  |                |               |               |                |                 |               |     |
|  |        | вода                 | 172,8    | 172,8  |          |         |                |               |               |                |                 |               |     |
| <b>ИТОГО</b>   |        |                      |          |        |          |         | <b>33,22р.</b> | <b>24,2</b>   | <b>14,59</b>  | <b>132,38</b>  | <b>762,9</b>    | <b>13,07</b>  |     |
| ПОЛДНИК  |        |                      |          |        |          |         |                |               |               |                |                 |               |     |
| кондитерское изделие   | 70     | кондитерское изделие | 70       | 70     | 80,00р.  | 5,60р.  | 5,60р.         | 2,4           | 1,4           | 38,85          | 177,7           | 0             |     |
| ряженка  | 180    | ряженка              | 185,6    | 180    | 35,00р.  | 6,50р.  | 6,50р.         | 5,4           | 10,8          | 7,3            | 152,1           | 1,26          | 698 |
| <b>ИТОГО</b>   |        |                      |          |        |          |         | <b>12,10р.</b> | <b>7,8</b>    | <b>12,2</b>   | <b>46,15</b>   | <b>329,8</b>    | <b>1,26</b>   |     |
| <b>Итого за десятый день</b>   |        |                      |          |        |          |         | <b>81,61р</b>  | <b>37417</b>  | <b>41,76</b>  | <b>248,24</b>  | <b>1546,7</b>   | <b>40,06</b>  |     |
| <b>среднее значение за период</b>  |        |                      |          |        |          |         | <b>83,44р.</b> | <b>529,22</b> | <b>588,67</b> | <b>2301,62</b> | <b>15501,09</b> | <b>402,62</b> |     |
|  |        |                      |          |        |          |         | <b>90,46р.</b> | <b>54,44</b>  | <b>59,65</b>  | <b>236,8</b>   | <b>1578,6</b>   | <b>37,2</b>   |     |
| <b>содержание белков, жиров, углеводов, в меню за период в % от ккал</b> |        |                      |          |        |          |         |                | <b>3%</b>     | <b>3,50%</b>  | <b>14%</b>     |                 |               |     |