

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
ДЕНЬ 1													
ЗАВТРАК													
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									
ИТОГО						26,01р	17,67	10,83	12,01	58,35	374,89		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)													
сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	60,00р.	10,80р.	10,80р.	0,9	0	18,18	76	3,6	418
ОБЕД													
овощи 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									
ИТОГО							38,79р.	31,54	21,11	93,57	691,4	25,78	
ПОЛДНИК													
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
ИТОГО							12,30р.	14,26	26,08	32,28	424,1	1,3	
Итого за первый день							87,97р	64,37	58,02	156,04	1249,85	0,12	

ДЕНЬ 2

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 рассыпчатая 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									
ИТОГО							26,01р	10,83	12,01	58,35	374,89	0,12	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

фрукты свежие	1 шт.	фрукты свежие	1 шт.	1 шт.	80,00р.	12,00р.	12,00р.	0,4	0,4	9,8	44	10	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 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.							
соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.									
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									
ИТОГО							30,87р	22,63	62,44	106,11	653,07	37,72	

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.							
ИТОГО						38,56р	21,21	15,24	32,97	354,0	1,67		
Итого за второй день						99,1р	58,22	60,62	222,13	1670,39	24520,84		

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	180	кофейный напиток	3	3							
сахар	10	10	42,00р.	0,42р.									
молоко	120	120	63,88р.	7,67р.									
вода	78	78											
ИТОГО							23,02р.	14,19	14,87	66,87	449,4	1,26	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	60,00р.	10,80р.	10,80р.	0,9	0	18,18	76	3,6	418
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	---------	----------------	------------	----------	--------------	-----------	------------	------------

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									
ИТОГО							51,75р.	29,5	27,63	106,89	794,7	15,45	
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
ИТОГО							12,06р	7,88	6,28	47,92	279,7	2,46	
Итого за третий день							97,63р	52,47	48,78	239,86	1599,8	22,77	

ДЕНЬ 4													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
макароны отварные 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,р	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.							
ИТОГО							15,05р	18,78	13,97	71,74	489	1,56	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)													
фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	80,00р.	12,00р.	12,00р.	0,4	0,4	9,8	44	10	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
рассольник 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 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 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									
ИТОГО							38,40р.	21,25	12,32	106,3	638,54	21,01	

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									
ИТОГО							27,92р.	13,17	20,12	38,01	385,29	8,42	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	60,00р.	10,80р.	10,80р.	0,9	0	18,18	76	3,6	418
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	---------	----------------	------------	----------	--------------	-----------	------------	------------

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		- 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	
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									
ИТОГО						40,93р.	24,49	19,02	126,76	776,47	23,26		

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
ИТОГО							14,01р	28,2	29,4	35,6	528,6	1,71	
Итого за пятый день							93,66р	66,76	68,54	218,55	1766,36	36,99	

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									
ИТОГО							12,27р.	17,59	15,11	118,56	463,9	6,36	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	80,00р.	12,00р.	12,00р.	0,4	0,4	9,8	44	10	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									
ИТОГО							39,17р.	22,9	16,08	104,43	653,85	36,6	

ПОЛДНИК

каша жидкая молочная пшеничная	150	крупа 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
ИТОГО							17,62р	10,7	11,96	40,14	317	2,46	
Итого за шестой день							81,06р	51,59	43,55	272,93	1478,75	55,42	

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.							
ИТОГО							24,47р.	13,53	15,02	61,9	428	1,52	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	60,00р.	10,80р.	10,80р.	0,9	0	18,18	76	3,6	418
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	---------	----------------	------------	----------	--------------	-----------	------------	------------

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.							
		соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.							
картофель отварной	150	картофель	200	150	24,00р.	4,80р.	7,37р.	2,9	4,4	2,08	146	21,5	336
		соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.							
		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									
ИТОГО							31,17р	22,21	16,7	84,82	664,7	49,43	

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
ИТОГО							13,63р.	10,5	19,56	45,04	401,3	1,26	
Итого за седьмой день							80,07р	47,14	51,28	209,94	1570	55,81	

ДЕНЬ 8													
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 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									
ИТОГО							26,01р.	13,62	14,4	63,25	428	1,26	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)													
фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	80,00р.	12,00р.	12,00р.	0,4	0,4	9,8	44	10	386
ОБЕД													
овощи 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 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									
ИТОГО:							40,06р	24,07	13,72	99,38	618,72	11,88	
ПОЛДНИК													
вареники ленивые (отварные) со сметаной 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									
ИТОГО							31,68р.	20,19	18,22	32,13	377,1	1,45	
Итого за восьмой день							109,75р	37495	46,74	204,56	1467,82	32460,71	

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									
ИТОГО							11,90р.	12,31	17,62	64,2	309,74	4,39	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)													
сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	60,00р.	10,80р.	10,80р.	0,9	0	18,18	76	3,6	418
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.							
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									
ИТОГО							27,82р.	19,93	61,27	100,99	612,6	42,46	
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
ИТОГО							17,75р	15,92	20,79	70,56	378,58	5,79.	
Итого за девятый день							74,59	45,24	93,91	246,79	1426,07	51,97	

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									
ИТОГО							26,12р	9,5	14,57	59,91	410	15,73	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)													
фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	80,00р.	12,00р.	12,00р.	0,4	0,4	9,8	44	10	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.	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									
ИТОГО							33,22р.	24,2	14,59	132,38	762,9	13,07	
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
ИТОГО							12,10р.	7,8	12,2	46,15	329,8	1,26	
Итого за десятый день							81,61р	37417	41,76	248,24	1546,7	40,06	
среднее значение за период							83,44р.	529,22	588,67	2301,62	15501,09	402,62	
							90,46р.	54,44	59,65	236,8	1578,6	37,2	
содержание белков, жиров, углеводов, в меню за период в % от ккал								3%	3,50%	14%			