

прием пищи	выход блюда	продукты	масса		стоимость			пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины	№ рецептур
			брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ДЕНЬ 1													
ЗАВТРАК													
омлет натуральный	100	яйцо	1,5	61,5	10,00р.	15,00р.	19,98р.						340
		масло сливочное	4,5	4,5	700,00р.	3,15р.		9,5	19,2	10	252	0,6	
		соль	1	1	16,00р.	0,02р.							
		молоко	28,3	28,3	64,00р.	1,81р.							
икра кабачковая	65	икра кабачковая	67	65	140,00р.	5,20р.	5,20р.	2	9	0	96	7	101
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	2,6	0,6	11,3	55,5	0	
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	825,00р.	8,25р.	8,25р.	0,1	7,3	0,1	67,6	0	96
чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	750,00р.	0,15р.	0,99р.	0,1	0	10,5	40,6	0,24	685
		сахар	11,2	11,2	75,00р.	0,84р.							
		вода	112,5	112,5	- р.	- р.							
ИТОГО	355						35,92р.	14,3	36,1	31,9	511,7	7,84	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)													
фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	196,5	1	60,00р.	11,79р.	0,00р.	0,3	0	8,6	40	19,5	
ОБЕД													
закуска: овощи свежие	30	овощи свежие (огурец)	30	28,5	150,00р.	4,50р.	4,50р.	0,24	0	0,8	4	2,5	71
борщ с капустой и картофелем	150	свекла	30	24	32,00р.	0,96р.	5,68р.						
		капуста свежая	15	12	25,00р.	0,38р.							
		картофель	16,2	12	25,00р.	0,41р.							
		морковь	7,8	6	36,00р.	0,28р.							
		петрушка	1,8	1,8	- р.	0,00р.							
		лук репчатый	7,2	6	30,00р.	0,22р.		1,2	3,1	7,8	63,6	7,2	
		томатное пюре	4,8	4,8	170,00р.	0,82р.							
		масло сливочное	3	3	825,00р.	2,48р.							
		соль	1	1	16,00р.	0,02р.							
		сахар	1,8	1,8	75,00р.	0,14р.							
бульон или вода	120	120	- р.	0,00р.									
котлета из говядины	60	говядина	60	57	650,00р.	37,05р.	40,32р.						451
		хлеб пшеничный	9	9	50,00р.	0,45р.							
		молоко или вода	12	12	- р.	- р.		7,9	7,2	8	130,5	0,05	
		сахари панировочные	5	5	65,00р.	0,33р.							
		соль	1	1	16,00р.	0,02р.							
каша рассыпчатая ячневая	120	масло сливочное	3	3	825,00р.	2,48р.							
		крупка ячневая	40	40	50,00р.	2,00р.	7,62р.	3,7	7,3	24,7	184,8	0	297
		соль	1	1	16,00р.	0,02р.							
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	2,6	0,6	11,3	55,5	0	
хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	67,50р.	2,03р.	2,03р.	1,4	0,3	13,4	63	0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	18,7	46,5	120,00р.	2,24р.	3,37р.						
		сахар	15	15	75,00р.	1,13р.		0,4	0	23,5	93	0,15	639
		вода	144	144	- р.	- р.							
ИТОГО	560						65,00р.	17,44	18,5	89,5	594,4	9,9	
ПОЛДНИК													
какао с молоком	150	какао	2	1	480,00р.	0,96р.	7,54р.						694
		молоко	92	92	65,00р.	5,98р.							
		вода	65	65	- р.	- р.							
		сахар	8	1,5	75,00р.	0,60р.		3,2	3,5	22,2	130,9	0,3	
кондитерское изделие печенье	50	кондитерское изделие печенье	50	50	105,00р.	5,25р.	5,25р.	13,9	1,3	22,9	264,2	0	
ИТОГО	200						12,79р.	17,1	4,8	45,1	395,1	0,3	
Итого за первый день							113,71р.	49,14	59,4	175,1	1541,2	37,54	

ДЕНЬ 2													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша вязкая пшеничная	180	крупка пшеничная	37,5	37,5	45,00р.	1,69р.	13,10р.						302
		молоко	75	75	65,00р.	4,88р.							
		вода	54	54	- р.	- р.							
		сахар	4,5	4,5	75,00р.	0,34р.							
		соль йодированная	1	1	16,00р.	0,02р.							
масло сливочное	7,5	7,5	825,00р.	6,19р.									
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	50,00р.	1,00р.	1,00р.	2,6	0,6	11,3	55,5	0	
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	825,00р.	8,25р.	8,25р.	0,1	7,3	0,1	67,6	0	96
чай с лимоном	150	чай	0,2	0,2	750,00р.	0,15р.	2,01р.						686
		лимон	6	5,2	170,00р.	1,02р.							
		сахар	11,2	11,2	75,00р.	0,84р.							
		вода	112,5	112,5	- р.	- р.							
ИТОГО	360						24,36р.	7,4	14	46,9	343,6	4,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)													
фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	195,6	1 шт	80,00р.	15,65р.	0,00р.	0,3	0	8,6	40	19,5	
ОБЕД													
закуска: овощи свежие	30	овощи свежие (помидор)	30	25,3	150,00р.	4,50р.	4,50р.	0,36	0,06	1,38	7,8	7,5	71
суп из овощей	150	капуста	15	12	36,00р.	0,54р.	5,17р.						135
		картофель	40,2	30	25,00р.	1,01р.							
		морковь	7,8	6	36,00р.	0,28р.							
		лук репчатый	7,2	6	25,00р.	0,18р.							
		соль йодированная	1	1	16,00р.	0,02р.							
		горошек зеленый	7,2	4,8	150,00р.	1,08р.							
		масло сливочное	3	3	690,00р.	2,07р.							
бульон или вода	114	114	- р.	- р.									
котлета рубленая из птицы	60	бройлер-цепленок	96	44	230,00р.	22,08р.	24,42р.						322
		хлеб пшеничный	11	11	50,00р.	0,55р.							
		молоко или вода	16	16	- р.	- р.							
		соль йодированная	1	1	16,00р.	0,02р.							
		сухари панировочные	6	6	65,00р.	0,39р.							
		масло сливочное	2	2	690,00р.	1,38р.							
макаронные изделия отварные	120	макаронные изделия	42	42	35,00р.	1,47р.	5,42р.						332
		соль йодированная	1	1	16,00р.	0,02р.							
		масло сливочное	5,7	5,7	690,00р.	3,93р.							
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	2,6	0,6	11,3	55,5	0	
хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	67,50р.	2,03р.	2,03р.	1,4	0,3	13,4	63	0	
кисель из сухофруктов	150	сухофрукты	9	9	110,00р.	0,99р.	3,84р.						352
		крахмал	6	6	250,00р.	1,50р.							
		сахар	18	18	75,00р.	1,35р.							
		вода	162	162	- р.	- р.							
ИТОГО	570						46,87р.	9,96	10,86	90,28	500,5	20,55	
ПОЛДНИК													
кофейный напиток с молоком стуженным	150	кофейный напиток	3,7	3,7	600,00р.	2,22р.	14,60р.						380
		молоко стуженное	30	30	390,00р.	11,70р.							
		сахар	9	8	75,00р.	0,68р.							
		вода	150	150	- р.	- р.							
Булочка домашняя	50	мука пшеничная	32,1	32,1	30,00р.	0,96р.	7,65р.						452
		Мука на подпыл	1,7	1,7	30,00р.	0,05р.							
		сахар	5,5	5,5	73,00р.	0,40р.							
		сахар (для отделки)	1,6	1,6	73,00р.	0,12р.							
		масло сливочное	7,4	7,4	690,00р.	5,11р.							
		яйцо	0,9	0,9	8,00р.	0,01р.							
		соль йодированная	0,3	0,3	15,00р.	0,00р.							
дрожжи	0,85	0,85	590,00р.	0,50р.									
ИТОГО	200						22,25р.	6,24	8,86	46,36	289,7	0	
Итого за второй день							93,48р.	23,9	33,72	192,14	1173,8	44,25	

ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
запеканка из творога со сметаной	165	творог	46,9	46	345,00р.	16,18р.	24,79р.						366	
		крупа манная	6,6	6,6	40,00р.	0,26р.								
		сахар	6,6	6,6	75,00р.	0,50р.								
		яйца	2,6	2,6	15,00р.	0,40р.								
		масло сливочное	4	4	825,00р.	3,30р.								
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	2,6	0,6	11,3	55,5	0	96	
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	690,00р.	6,90р.	6,90р.	0,1	7,3	0,1	67,6	0		
чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	750,00р.	0,15р.	0,99р.						685	
		сахар	11,2	11,2	75,00р.	0,84р.								
		вода	112,5	112,5	- р.	- р.								
ИТОГО	355						34,18р.	17,8	21,2	35,6	402,7	0,54		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)														
фрукты свежие	1 шт.	фрукты свежие	196,5	1	80,00р.	15,72р.	15,72р.	0,3	0	8,6	40	19,5		
ОБЕД														
закуска: горошек зеленый консервированный	30	горошек зеленый консервированный	30	30	180,00р.	5,40р.	5,40р.	0,36	0,06	1,38	7,8	7,5		
щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	150	капуста	37,8	30	36,00р.	1,36р.	6,17р.							124
		картофель	24	18	25,00р.	0,60р.								
		морковь	7,8	6	36,00р.	0,28р.								
		петрушка	1,8	1,8	- р.									
		соль	1	1	16,00р.	0,02р.								
		лук репчатый	7,2	6	30,00р.	0,22р.								
		томат пюре	2,5	2,5	170,00р.	0,43р.								
		масло сливочное	3	3	690,00р.	2,07р.								
		вода	120	120	- р.									
сметана	5	5	240,00р.	1,20р.	1,2	2,5	6	52,8	12					
котлета рыбная	60	рыба минтай	70	33	190,00р.	13,30р.	14,42р.						388	
		хлеб пшеничный	9	9	50,00р.	0,45р.								
		вода	13	13	- р.									
		соль	1	1	16,00р.	0,02р.								
		масло растит	5	5	130,00р.	0,65р.								
картофельное пюре	120	картофель	136,8	109,6	25,00р.	3,42р.	9,69р.						520	
		молоко	18,9	18	68,00р.	1,29р.								
		соль	1	1	16,00р.	0,02р.								
		масло сливочное	7,2	7,2	690,00р.	4,97р.								
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	2,6	0,6	11,3	55,5	0		
хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	67,50р.	2,03р.	2,03р.	1,4	0,3	13,4	63	0		
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	18,7	46,5	120,00р.	2,24р.	3,37р.						639	
		сахар	15	15	75,00р.	1,13р.								
		вода	144	144	- р.	- р.								
ИТОГО	560						42,57р.	13,5	24,96	96,38	682,1	27,25		
ПОЛДНИК														
молоко	150	молоко	158,2	150	66,00р.	10,44р.	10,44р.	3,4	3,5	22,7	133	1,5	697	
кондитерское изделие праник	50	кондитерское изделие праник	50	50	130,00р.	6,50р.	6,50р.	1,7	1	27,7	126,9	0		
ИТОГО	200						16,94р.	23	18,6	41,9	430,5	5,49		
Итого за третий день							109,41р.	54,6	64,76	182,48	1555,3	52,78		

ДЕНЬ 4														
ЗАВТРАК														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
каша жидкая молочная из манной крупы	180	крупя манная	23,2	23,2	53,00р.	1,23р.	11,86р.						311	
		молоко	75	75	68,00р.	5,10р.								
		вода	56,2	56,2	- р.	- р.								
		соль	1	1	16,00р.	0,02р.								
		сахар	4,5	4,5	75,00р.	0,34р.								
		масло сливочное	7,5	7,5	690,00р.	5,18р.		3,1	6,3	19,6	151,6	1,05		
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	50,00р.	1,00р.	1,00р.	2,6	0,6	11,3	55,5	0		
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	690,00р.	6,90р.	6,90р.	0,1	7,3	0,1	67,6	0	96	
чай с лимоном	150	чай	0,2	0,2	750,00р.	0,15р.	2,01р.						686	
		лимон	6	5,2	170,00р.	1,02р.								
		сахар	11,2	11,2	75,00р.	0,84р.								
		вода	112,5	112,5	- р.	- р.								
ИТОГО	360						21,77р.	6	14,2	41,6	316,7	5,25		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)														
фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	196,5	1 шт	80,00р.	15,72р.	15,72р.	0,3	0	8,6	40	19,5		
ОБЕД														
суп - лапша домашняя	150	морковь	7,2	6	36,00р.	0,26р.	3,51р.							148
		лук репчатый	7,2	6	30,00р.	0,22р.								
		масло сливочное	3	3	690,00р.	2,07р.								
		бульон или вода	144	144	- р.	- р.								
		мука пшеничная	26,2	26,2	30,00р.	0,79р.								
		мука на подпыл	1,8	1,8	30,00р.	0,05р.								
		яйцо	7,5	7,5	15,00р.	0,11р.								
		вода	5,2	5,2	- р.	- р.								
		соль	0,75	0,75	18,00р.	0,01р.		1,6	3,4	8,3	72	1,2		
птица отварная	60	птица охлажденная	108	83	230,00р.	24,84р.	24,95р.							487
		лук репчатый	3	2	30,00р.	0,09р.								
		соль	1	1	16,00р.	0,02р.								
		петрушка	3	2	- р.	- р.								
капуста тушеная	120	капуста	170,8	137,7	36,00р.	6,15р.	8,69р.							214
		масло растит	4,8	4,8	130,00р.	0,62р.								
		морковь	2,8	2,8	36,00р.	0,10р.								
		лук репчатый	5,7	4,8	30,00р.	0,17р.								
		томат паста	7,6	7,6	170,00р.	1,29р.								
		соль	1	1	16,00р.	0,02р.								
		мука	1,9	1,9	30,00р.	0,06р.								
		сахар	3,8	3,8	75,00р.	0,29р.								
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	2,6	0,6	11,3	55,5	0		
хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	67,50р.	2,03р.	2,03р.	1,4	0,3	13,4	63	0		
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	18,7	46,5	120,00р.	2,24р.	3,37р.							639
		сахар	15	15	75,00р.	1,13р.								
		вода	144	144	- р.	- р.								
ИТОГО	540						44,05р.	16,8	14,2	69,5	468,3	29,25		
ПОЛДНИК														
ватрушка с повидлом	50	мука пшеничная	32	32	30,00р.	0,96р.	5,51р.							741
		сахар	1,6	1,6	75,00р.	0,12р.								
		масло сливочное	1,5	1,5	690,00р.	1,04р.								
		яйцо	1,6	1,6	15,00р.	0,02р.								
		соль	1	1	16,00р.	0,02р.								
		дрожжи	1,2	1,2	490,00р.	0,59р.								
		молоко или вода	13,9	13,9	- р.	- р.								
		повидло	20,1	20,1	137,50р.	2,76р.		2,4	7,3	34,3	204,5	0		
ряженка	150	ряженка	155,2	150	100,00р.	15,52р.	15,52р.	4,2	8,4	5,7	118,3	1,05	698	
ИТОГО	200						21,03р.	6,6	15,7	40	322,8	1,05		
Итого за четвертый день							102,56р.	29,7	44,1	159,7	1147,8	55,05		

ДЕНЬ 5														
ЗАВТРАК														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
суп молочный с макаронными изделиями	150	молоко	75	75	68,00р.	5,10р.	6,60р.						160	
		вода	63	63	- р.	- р.								
		макаронные изделия	12	12	35,00р.	0,42р.								
		масло сливочное	1,2	1,2	825,00р.	0,99р.								
		сахар	1,2	1,2	75,00р.	0,09р.	4,2	4,7	14,8	84,6	0,45			
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	2,6	0,6	11,3	55,5	0		
масло сливочное	5	масло сливочное	5	5	825,00р.	4,13р.	4,13р.	0,13	9,6	0,13	88	0	96	
сыр Российский	15	сыр Российский	16	15	650,00р.	10,40р.	10,40р.	3,8	4	0	51	0,1	97	
чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	750,00р.	0,15р.	0,99р.		0,1	0	10,5	40,6	0,24	685
		сахар	11,2	11,2	75,00р.	0,84р.								
		вода	112,5	112,5	- р.	- р.								
ИТОГО	350						23,62р.	10,83	18,9	36,73	319,7	0,79		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)														
фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	196,5	1 шт	80,00р.	15,72р.	15,72р.	0,3	0	8,6	40	19,5		
ОБЕД														
закуска: овощи	30	овощи (огурец)	30	28,5	150,00р.	4,50р.	4,50р.	0,24	0	0,8	4	2,5	71	
суп картофельный с бобовыми	150	картофель	40,2	30	25,00р.	1,01р.	5,64р.						139	
		горох	12	12	51,00р.	0,61р.								
		лук репчатый	7,2	6	30,00р.	0,22р.								
		морковь	7,8	6	36,00р.	0,28р.								
		петрушка	1,8	1,8	800,00р.	1,44р.								
		соль	1	1	16,00р.	0,02р.								
		масло сливочное	3	3	690,00р.	2,07р.								
		бульон или вода	108	108	- р.	- р.								
рагу из птицы	60/120	птица бройлер	96	69	230,00р.	22,08р.	30,65р.						489	
		масло сливочное	2	2	690,00р.	1,38р.								
		картофель	93,1	70	25,00р.	2,33р.								
		морковь	12,4	9,6	36,00р.	0,45р.								
		петрушка	6,7	4,8	- р.	- р.								
		томатное пюре	7,6	7,6	170,00р.	1,29р.								
		лук репчатый	14,4	12,4	30,00р.	0,43р.								
		соль	1	1	16,00р.	0,02р.								
		масло сливочное	3,8	3,8	690,00р.	2,62р.								
		мука пшеничная	1,9	1,9	30,00р.	0,06р.								
		бульон или вода	108	108	- р.	- р.								
						3,7	3,3	13,3	100,2	5,2				
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	2,6	0,6	11,3	55,5	0		
хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	67,50р.	2,03р.	2,03р.	1,4	0,3	13,4	63	0		
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	18,7	46,5	120,00р.	2,24р.	3,37р.		0,4	0	23,5	93	0,15	639
		сахар	15	15	75,00р.	1,13р.								
		вода	144	144	- р.	- р.								
ИТОГО	560						47,69р.	22,64	23,7	80,4	620,7	23,25		
ПОЛДНИК														
булочка йодированная	50	булочка йодированная	50	50	200,00р.	3,50р.	3,50р.	15,9	13	19,8	263,5	0,3		
молоко	150	молоко	158,2	150	66,00р.	10,44р.	10,44р.	3,4	3,5	22,7	133	1,5	697	
ИТОГО	200						13,94р.	19,3	16,5	42,5	396,5	1,8		
Итого за пятый день							100,96р.	53,07	59,1	168,23	1376,9	45,34		

ДЕНЬ 6														
ЗАВТРАК														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Каша рисовая с изюмом	180	крупа рисовая	33,7	33,7	- р.	3,40р.	20,23р.	5,1	4,6	0,3	63	0,12	337	
		молоко	87	87	101,00р.	5,92р.								
		вода	38	38	- р.	- р.								
		масло сливочное	7,3	7,3	690,00р.	5,04р.								
		сахар	4,6	4,6	75,00р.	0,35р.								
		изюм	22	22	250,00р.	5,50р.								
соль йодированная	1,5	1,5	18,00р.	0,03р.										
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	2,6	0,6	11,3	55,5	0		
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	690,00р.	6,90р.	6,90р.	0,1	7,3	0,1	67,6	0	96	
чай с лимоном	150	чай	0,2	0,2	750,00р.	0,15р.	2,01р.	0,2	0	10,6	42	4,2	686	
		лимон	6	5,2	170,00р.	1,02р.								
		сахар	11,2	11,2	75,00р.	0,84р.								
		вода	112,5	112,5	- р.	- р.								
ИТОГО	370						30,64р.	10,8	21,9	44,8	420,1	30,82		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)														
фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	190	1 шт	80,00р.	15,20р.	15,20р.	0,3	0	8,6	40	19,5		
ОБЕД														
закуска: овощи свежие	30	овощи свежие (огурец)	30	28,5	160,00р.	4,80р.	4,80р.	0,24	0	0,8	4	2,5	71	
суп крестьянский с крупой	150	капуста свежая	22,8	18	36,00р.	0,82р.	2,44р.							134
		картофель	19,8	15	25,00р.	0,50р.								
		крупа пшеничная	6	6	30,00р.	0,18р.								
		морковь	7,8	6	36,00р.	0,28р.								
		соль йодированная	1	1	16,00р.	0,02р.								
		лук репчатый	7,2	6	30,00р.	0,22р.								
		масло растительное	3	3	145,00р.	0,44р.								
		бульон или вода	132	132	- р.	- р.								
тефтели из говядины	60	говядина	53,3	41,6	650,00р.	27,04р.	29,83р.							461
		хлеб пшеничный	6,6	6,6	53,00р.	0,35р.								
		вода	10	10	- р.	- р.								
		лук репчатый	20	16,6	30,00р.	0,60р.								
		соль йодированная	1	1	16,00р.	0,02р.								
		масло сливочное	2,5	2,5	690,00р.	1,73р.								
		мука пшеничная	3,3	3,3	30,00р.	0,10р.								
пюре из бобовых с маслом	120	горох	61,2	60	53,00р.	3,24р.	7,18р.							199
		масло сливочное	5,7	5,7	690,00р.	3,93р.		11,7	1,2	27,9	171,6	0		
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	2,6	0,6	11,3	55,5	0		
хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	1,4	0,3	13,4	63	0		
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	18,7	46,5	120,00р.	2,24р.	3,37р.	0,4	0	23,5	93	0,15	639	
		сахар	15	15	75,00р.	1,13р.								
		вода	144	144	- р.	- р.								
ИТОГО	560						50,32р.	24,8	13,4	91,98	585,2	9,15		
ПОЛДНИК														
кондитерское изделие печенье	50	кондитерское изделие печенье	50	50	105,00р.	5,25р.	5,25р.	1,7	1	27,75	126,9	0		
какао с молоком	150	какао	1	1	590,00р.	0,59р.	12,94р.	2,3	2,5	13,7	85,1	1,2	693	
		молоко	75	75	68,00р.	5,10р.								
		вода	82,5	82,5	- р.	- р.								
		сахар	15	15	75,00р.	1,13р.								
ИТОГО	200						18,19р.	4	3,5	41,45	212	1,2		
Итого за шестой день							114,34р.	39,9	38,8	186,83	1257,3	60,67		

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Пудинг запеченный	150	творог	57	56,25	345,00р.	19,67р.	33,02р.	20,8	16,3	31	355,5	0,6	362
		крупа манная	12	12	53,00р.	0,64р.							
		сахар	12	12	75,00р.	0,90р.							
		изюм	15,3	15	250,00р.	3,83р.							
		масло сливочное	4,5	4,5	690,00р.	3,11р.							
		яйца	7,5	7,5	10,00р.	0,08р.							
		сухари	4,5	4,5	65,00р.	0,29р.							
		сметана для запекания	4,5	4,5	250,00р.	1,13р.							
		сметана	13,6	13,6	250,00р.	3,40р.							
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	2,6	0,6	11,3	55,5	0	
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	690,00р.	6,90р.	6,90р.	0,1	7,3	0,1	67,6	0	96
чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	750,00р.	0,15р.	0,99р.	0,1	0	10,5	40,6	0,24	685
		сахар	11,2	11,2	75,00р.	0,84р.							
		вода	112,5	112,5	- р.	- р.							
ИТОГО	340						42,41р.	23,6	24,2	52,9	519,2	0,84	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	195,6	1 шт	80,00р.	15,65р.	15,65р.	0,3	0	8,6	40	19,5	
---------------	------	---------------	-------	------	---------	---------	---------	-----	---	-----	----	------	--

ОБЕД

закуска: овощи свежие	30	овощи свежие (помидор)	30	25,3	160,00р.	4,80р.	4,80р.	0,36	0,06	1,38	7,8	7,5	71					
щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	150	капуста	37,8	30	36,00р.	1,36р.	7,62р.						124					
		картофель	24	18	25,00р.	0,60р.												
		морковь	7,8	6	36,00р.	0,28р.												
		петрушка	1,8	1,8	800,00р.	1,44р.												
		лук репчатый	7,2	6	30,00р.	0,22р.												
		соль	1	1	16,00р.	0,02р.												
		томат пюре	2,5	2,5	175,00р.	0,44р.												
		масло сливочное	3	3	690,00р.	2,07р.												
		вода	120	120	- р.	- р.												
		сметана	5	5	240,00р.	1,20р.								1,2	2,5	6	52,8	12
рыба тушеная в томате с овощами	60	рыба минтай	61,5	31	180,00р.	11,07р.	12,82р.						374					
		вода	9,5	9,5	- р.	- р.												
		морковь	11,5	9	36,00р.	0,41р.												
		лук репчатый	5	4	30,00р.	0,15р.												
		томат пюре	5	5	175,00р.	0,88р.								4,5	2,4	2,4	49,5	4,6
		масло растит	2,5	2,5	86,00р.	0,22р.												
		соль	1	1	16,00р.	0,02р.												
		сахар	1	1	75,00р.	0,08р.												
картофельное пюре	120	картофель	132,8	99,6	25,00р.	3,32р.	9,59р.						520					
		молоко	18,9	18	68,00р.	1,29р.												
		соль	1	1	15,00р.	0,02р.												
		масло сливочное	7,2	7,2	690,00р.	4,97р.								2,5	5,4	17,5	130,8	16,8
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	2,6	0,6	11,3	55,5	0						
хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	1,4	0,3	13,4	63	0						
напиток лимонный	150	лимон	12	12	170,00р.	2,04р.	3,39р.	0,07	0	16,9	65,1	3,45	699					
		вода	160,5	160,5	- р.	- р.												
		сахар	18	18	75,00р.	1,35р.												
ИТОГО	560						40,91р.	12,63	11,26	68,88	424,5	44,35						

ПОЛДНИК

пирожок с капустой	50	мука пшеничная	31,6	31,6	30,00р.	0,95р.	3,77р.	4,6	0,9	31,5	177,1	0	
		сахар	2,2	2,2	75,00р.	0,17р.							
		яйца	2	2	10,00р.	0,02р.							
		лук репчатый	6	6	30,00р.	0,18р.							
		дрожжи	0,9	0,9	590,00р.	0,53р.							
		масло сливочное	0,9	0,9	690,00р.	0,62р.							
		мука пшеничная	1,07	1,07	30,00р.	0,03р.							
		капуста	32,1	25,7	36,00р.	1,16р.							
		соль	1	1	16,00р.	0,02р.							
		масло сливочное	0,14	0,14	690,00р.	0,10р.							
кофейный напиток с молоком сгущенным	150	кофейный напиток	2	2	600,00р.	1,20р.	12,38р.	2,6	2,6	19,4	111,7	0	380
		молоко сгущенное	30	30	350,00р.	10,50р.							
		сахар	9	8	75,00р.	0,68р.							
		вода	150	150	- р.	- р.							
ИТОГО	200						16,14р.	7,2	3,5	50,9	288,8	0	
Итого за седьмой день							115,12р.	43,73	38,96	181,28	1272,5	64,69	

ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
суп молочный с макаронными изделиями	150	молоко	75	75	68,00р.	5,10р.	6,44р.						160	
		вода	63	63	- р.	- р.								
		макаронные изделия	12	12	35,00р.	0,42р.								
		масло сливочное	1,2	1,2	690,00р.	0,83р.								
		сахар	1,2	1,2	75,00р.	0,09р.								
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	2,6	0,6	11,3	55,5	0		
масло сливочное	5	масло сливочное	5	5	690,00р.	3,45р.	3,45р.	0,13	9,6	0,13	88	0	96	
сыр Российский	15	сыр Российский	16	15	690,00р.	11,04р.	11,04р.	3,8	4	0	51	0,1	97	
чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	750,00р.	0,15р.	0,99р.		0,1	0	10,5	40,6	0,24	685
		сахар	11,2	11,2	75,00р.	0,84р.								
		вода	112,5	112,5	- р.	- р.								
ИТОГО	350						23,42р.	10,83	18,9	36,73	319,7	0,79		

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	80,00р.	6,00р.	0,00р.	0,3	0	8,6	40	19,5	
---------------	------	---------------	------	------	---------	--------	--------	-----	---	-----	----	------	--

ОБЕД

икра свекольная	30	свекла	28,8	22,5	32,00р.	0,92р.	3,08р.	0,7	2,25	3,9	39,6	4,4	78									
		лук репчатый	6,3	5,4	30,00р.	0,19р.																
		томатное пюре	8,4	8,4	175,00р.	1,47р.																
		масло растительное	2,4	2,4	145,00р.	0,35р.																
		лимонная кислота	0,13	0,13	990,00р.	0,13р.																
		соль	1	1	16,00р.																	
		сахар	0,36	0,36	75,00р.	0,03р.																
		картофель	60	45	25,00р.	1,50р.																
суп картофельный с крупой	150	крупка пшено	3	3	53,00р.	0,16р.	3,41р.	1,5	1,8	10,9	67,8	5,85	124									
		морковь	7,8	6	36,00р.	0,28р.																
		лук репчатый	7,2	6	30,00р.	0,22р.																
		соль	1	1	16,00р.	0,02р.																
		масло сливочное	1,8	1,8	690,00р.	1,24р.																
		бульон или вода	114	114	- р.	- р.																
		говядина	60	47	650,00р.	30,55р.								32,64р.				130,5	0,05	451		
		хлеб пшеничный	9	9	50,00р.	0,45р.																
		соль	1	1	16,00р.	0,02р.																
молоко или вода	12	12	68,00р.	0,82р.																		
сахари панировочные	5	5	75,00р.	0,38р.																		
масло растительное	3	3	145,00р.	0,44р.																		
картофель	132,8	99,6	25,00р.	3,32р.	9,59р.					17,5	130,8	16,8	520									
соль	1	1	16,00р.	0,02р.																		
молоко	18,9	18	68,00р.	1,29р.																		
масло сливочное	7,2	7,2	690,00р.	4,97р.																		
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30										50,00р.	1,50р.	1,50р.	2,6	0,6	11,3	55,5	0	
хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30										40,00р.	1,20р.	1,4	0,3	13,4	63	0		
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	18,7	46,5										120,00р.	2,24р.	3,37р.	0,4	0	23,5	93	0,15	639
		сахар	15	15										75,00р.	1,13р.							
		вода	144	144										- р.	- р.							
ИТОГО	560						54,80р.	17	17,55	88,5	580,2	27,25										

ПОЛДНИК

кондитерское изделие пряник	50	кондитерское изделие пряник	50	50	125,00р.	6,25р.	6,25р.	13,9	1,3	22,9	264,2	0	
какао с молоком	150	какао	1	1	590,00р.	0,59р.	3,13р.						694
		молоко	28,5	28,5	68,00р.	1,94р.							
		вода	132	132	- р.	- р.							
		сахар	8	8	75,00р.	0,60р.							
ИТОГО	200						9,38р.	17,1	4,8	45,1	395,1	0,3	
Итого за девятый день							87,59	40,86	34,96	159,31	1179,3	64,94	

ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша вязкая геркулесовая	150	хлопья овсяные геркулес	33	33	53,00р.	1,75р.	12,36р.						302
		молоко	75	75	68,00р.	5,10р.							
		вода	45	45	- р.	- р.							
		сахар	4,5	4,5	75,00р.	0,34р.							
		масло сливочное	7,5	7,5	690,00р.	5,18р.							
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	2,6	0,6	11,3	55,5	0	
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	690,00р.	6,90р.	6,90р.	0,1	7,3	0,1	67,6	0	96
чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	750,00р.	0,15р.	0,99р.	0,1	0	10,5	40,6	0,24	685
		сахар	11,2	11,2	75,00р.	0,84р.							
		вода	112,5	112,5	- р.	- р.							
ИТОГО	340						21,75р.	10,5	21,4	73,3	521,7	0,24	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	196,5	1 шт	80,00р.	15,72р.	15,72р.	0,3	0	8,6	40	19,5
---------------	------	---------------	-------	------	---------	---------	---------	-----	---	-----	----	------

ОБЕД

суп картофельный с макаронными изделиями	150	картофель	60	45	25,00р.	1,50р.	3,46р.						148
		макаронные изделия	6	6	35,00р.	0,21р.							
		морковь	7,8	6	36,00р.	0,28р.							
		соль	1	1	16,00р.	0,02р.							
		лук репчатый	7,2	6	30,00р.	0,22р.							
		масло сливочное	1,8	1,8	690,00р.	1,24р.							
		бульон или вода	114	114	- р.	- р.							
мясо тушеное	60	говядина	66,5	51,5	650,00р.	33,48р.	35,74р.						413
		морковь	2	1,5	36,00р.	0,07р.							
		лук репчатый	2	1,5	30,00р.	0,06р.							
		масло сливочное	2	1,5	690,00р.	1,38р.							
		соль	1	1	16,00р.	0,02р.							
		пюре томатное	4	4	175,00р.	0,70р.							
		мука пшеничная	1,5	1,5	26,00р.	0,04р.							
каша гречневая рассыпчатая	120	крупа гречневая	56,8	56,8	80,00р.	4,54р.	10,08р.						214
		соль	1	1	16,00р.	0,02р.							
		масло сливочное	8	8	690,00р.	5,52р.							
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	2,6	0,6	11,3	55,5	0	
хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	1,4	0,3	13,4	63	0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	18,7	46,5	120,00р.	2,24р.	3,37р.	0,4	0	23,5	93	0,15	639
		сахар	15	15	75,00р.	1,13р.							
		вода	144	144	- р.	- р.							
ИТОГО	530						55,36р.	20,4	13,9	95,7	591,9	7,65	

ПОЛДНИК

булочка йодированная	50	булочка йодированная	50	50	200,00р.	10,00р.	10,00р.	15,9	13	19,8	263,5	0,3	
молоко кипяченое	150	молоко	155,2	150	68,00р.	10,55р.	10,55р.	3,4	3,5	22,7	133	1,5	697
ИТОГО	200						20,55р.	7,4	11,8	54,4	353,8	0,89	
Итого за десятый день							113,38	38,6	47,1	232	1507,4	28,28	
среднее значение за период							1 070,48р.	411	470,58	1791,27	13557,4	493,2	
среднее значение за период							107,05р.	41,1	47,058	179,127	1355,74	49,32	
содержание белков, жиров, углеводов, в меню за период в % от ккал								3%	3,50%	13%			