

Утверждено:
Заведующий МБДОУ ДС № 48
«Одуванчик» г. Светлоград

Г.Ф. Воронко



**Примерное циклическое меню
для питания воспитанников
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 48 «Одуванчик» г. Светлоград
(от 1,5 до 3 лет)**



| прием пищи | выход блюда | продукты | масса | | стоимость | | | пищевые вещества | | | энергетическая ценность | витамин | № рецептуры |
|---|-------------|--------------------------|----------|--------|--------------|-------------------|-----------------|------------------|---------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------|
| | | | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| каша вязкая с изюмом | 180 | крупа рисовая или манная | 33,7 | 33,7 | 52,00р. | 1,75р. | 14,25р. | 5,37 | 5,84 | 46,65 | 260,8 | 0,63 | 190 |
| | | молоко | 87 | 87 | 63,88р. | 5,56р. | | | | | | | |
| | | вода | 38 | 38 | | - р. | | | | | | | |
| | | сахар | 4,6 | 4,6 | 42,00р. | 0,19р. | | | | | | | |
| | | изюм | 22 | 22 | 190,00р. | 4,18р. | | | | | | | |
| | | соль йодированная | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| бутерброд с маслом | 25 | масло сливочное | 5 | 5 | 510,00р. | 2,55р. | 3,22р. | 3,61 | 4,56 | 10,47 | 97,2 | 0,06 | 1 |
| | | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 33,33р. | 0,67р. | | | | | | | |
| чай с сахаром | 150 | чай | 0,2 | 0,2 | 480,00р. | 0,10р. | 0,39р. | 0,05 | 0,017 | 7,88 | 31,57 | 0,025 | 411 |
| | | сахар | 7 | 7 | 42,00р. | 0,29р. | | | | | | | |
| | | вода | 130 | 130 | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | | | | 17,86р. | 9,03 | 10,417 | 65 | 389,57 | 0,715 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ) | | | | | | | | | | | | | |
| сок фруктовый | 150 | сок фруктовый | 150 | 150 | 60,00р. | 9,00р. | 9,00р. | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | 3 | 418 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| овоши натуральные соленые или свежие | 20 | огурцы свежие | 23 | 20 | 35,00р. | 0,81р. | 0,91р. | 0,1 | 0 | 0,25 | 1,5 | 0,2 | 70 |
| щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной | 150 | капуста | 37,5 | 30 | 23,00р. | 0,86р. | 3,09р. | 1,04 | 2,93 | 5,09 | 50,85 | 11,8 | 73 |
| | | картофель | 24 | 18 | 24,00р. | 0,58р. | | | | | | | |
| | | морковь | 9,45 | 7,5 | 45,00р. | 0,43р. | | | | | | | |
| | | петрушка | | | 200,00р. | - р. | | | | | | | |
| | | лук репчатый | 7,2 | 6 | 24,00р. | 0,17р. | | | | | | | |
| | | томат пюре | 1,5 | 1,5 | 80,00р. | 0,12р. | | | | | | | |
| | | масло растительное | 3 | 3 | 82,60р. | 0,25р. | | | | | | | |
| | | вода | 120 | 120 | | - р. | | | | | | | |
| | | соль йодированная | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| сметана прокипяченная | 4 | 4 | 167,50р. | 0,67р. | | | | | | | | | |
| мясо тушеное с овощами в соусе | 170 | говядина | 54,5 | 39,5 | 375,00 | 14,81р. | 27,66р. | 16,2 | 13,28 | 11,03 | 228 | 3,71 | 290 |
| | | морковь | 12,5 | 10 | 45,00 | 0,56р. | | | | | | | |
| | | картофель | 67 | 50 | 24,00р. | 1,20р. | | | | | | | |
| | | зеленый горошек | 8 | 5 | 75,00р. | 0,38р. | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|----------|------------------------|----------|----------|----------|----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|-----------|-----------|
| | | соль йодированная | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| | | томатная паста | 3 | 3 | 80,00р. | 0,24р. | | | | | | | |
| | | мука пшеничная | 3 | 3 | 23,00р. | 0,07р. | | | | | | | |
| | | лук репчатый | 8 | 6 | 24,00р. | 0,14р. | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 5 | 5 | 510,00р. | 2,55р. | | | | | | | |
| | | овощной отвар или вода | | 44 | | - р. | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 30 | хлеб пшеничный | 30 | 30 | 33,33р. | 1,00р. | 1,00р. | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0 | |
| хлеб ржаной | 30 | хлеб ржаной | 30 | 30 | 37,50р. | 1,13р. | 1,13р. | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0 | |
| компот из сухофруктов | 150 | сухофрукты | 15 | 37,5 | 75,00р. | 1,13р. | 1,68р. | 0,4 | 0 | 23,5 | 93 | 0,15 | 394 |
| | | сахар | 12 | 12 | 42,00р. | 0,50р. | | | | | | | |
| | | кислота лимонная | 0,15 | 0,15 | 350,00р. | 0,05р. | | | | | | | |
| | | вода | 144 | 144 | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | | | 35,47р. | 22,09 | 16,87 | 64,38 | 496,35 | 15,86 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| ватрушка | 50 | мука пшеничная | 35,8 | 35,8 | 23,00р. | 0,82р. | 4,57р. | 6,32 | 10,91 | 17,84 | 194,3 | 0,03 | 441 |
| | | сахар | 2,5 | 2,5 | 42,00р. | 0,11р. | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 4,2 | 4,2 | 510,00р. | 2,14р. | | | | | | | |
| | | яйцо | 2,5 | 2,5 | 5,00р. | 0,01р. | | | | | | | |
| | | соль йодированная | 0,5 | 0,5 | 12,00р. | 0,01р. | | | | | | | |
| | | дрожжи | 0,4 | 0,4 | 260,00р. | 0,10р. | | | | | | | |
| | | вода | 25 | 25 | | - р. | | | | | | | |
| | | масло растительное | 0,2 | 0,2 | 82,60р. | 0,02р. | | | | | | | |
| повидло | 23,6 | 21,4 | 57,60р. | 1,36р. | | | | | | | | | |
| ряженка | 150 | ряженка | 154,6 | 150 | 35,00р. | 5,41р. | 5,41р. | 4,5 | 9 | 6,08 | 126,7 | 1,05 | 698 |
| ИТОГО | | | | | | 9,98р. | 10,82 | 19,91 | 23,92 | 321 | 1,08 | | |
| Итого за первый день | | | | | | 72,31р. | 42,69 | 47,197 | 168,45 | 1270,92 | 20,655 | | |
| ДЕНЬ 2 | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| каша жидкая молочная кукурузная | 180 | крупа кукурузная | 36 | 36 | 30,00р. | 1,08р. | 10,16р. | 4,73 | 4,73 | 29 | 177,6 | 0 | 199 |
| | | молоко | 90 | 90 | 63,88р. | 5,75р. | | | | | | | |
| | | вода | 130,5 | 130,5 | | | | | | | | | |
| | | сахар | 6 | 6 | 42,00р. | 0,25р. | | | | | | | |
| | | соль йодированная | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| бутерброд с маслом | 25 | масло сливочное | 5 | 5 | 510,00р. | 2,55р. | 3,22р. | 3,61 | 4,56 | 10,47 | 97,2 | 0,06 | 1 |
| | | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 33,33р. | 0,67р. | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|------|--------------------|---------|--------|----------|---------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| чай с сахаром | 150 | чай | 0,2 | 0,2 | 480,00р. | 0,10р. | 0,39р. | 0,05 | 0,017 | 7,88 | 31,57 | 0,025 | 411 |
| | | сахар | 7 | 7 | 42,00р. | 0,29р. | | | | | | | |
| | | вода | 130 | 130 | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | | | | 13,77р. | 8,39 | 9,307 | 47,35 | 306,37 | 0,085 | |
| 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 | 20 | огурцы свежие | 23 | 20 | 35,00р. | 0,81р. | 0,91р. | 0,1 | 0 | 0,25 | 1,5 | 0,2 | 70 |
| суп картофельный с крупой | 150 | картофель | 60 | 45 | 24,00р. | 1,44р. | 2,29р. | 1,31 | 1,7 | 8,57 | 54,9 | 4,95 | 86 |
| | | | | | | - р. | | | | | | | |
| | | крупя рисовая | 4,2 | 4,2 | 52,00р. | 0,22р. | | | | | | | |
| | | морковь | 7,2 | 6 | 45,00р. | 0,32р. | | | | | | | |
| | | лук репчатый | 6 | 4,8 | 24,00р. | 0,14р. | | | | | | | |
| | | масло растительное | 1,8 | 1,8 | 82,60р. | 0,15р. | | | | | | | |
| | | бульон или вода | 120 | 120 | | - р. | | | | | | | |
| соль йодированная | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | | | |
| котлеты рыбные | 60 | минтай | 48 | 45 | 140,00р. | 6,72р. | 8,63р. | 7,98 | 4,72 | 3,12 | 87 | 4,04 | 271 |
| | | хлеб пшеничный | 11 | 11 | 33,33р. | 0,37р. | | | | | | | |
| | | молоко или вода | 15 | 15 | | - р. | | | | | | | |
| | | соль йодированная | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 3 | 3 | 510,00р. | 1,53р. | | | | | | | |
| поре картофельное | 120 | картофель | 136,8 | 102,6 | 24,00р. | 3,28р. | 6,65р. | 2,72 | 42,68 | 16,42 | 122 | 16,14 | 339 |
| | | молоко | 18,96 | 18 | 63,88р. | 1,21р. | | | | | | | |
| | | соль йодированная | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 4,2 | 4,2 | 510,00р. | 2,14р. | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 33,33р. | 0,67р. | 0,67р. | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,3 | 0 | |
| хлеб ржаной | 30 | хлеб ржаной | 30 | 30 | 37,50р. | 1,13р. | 1,13р. | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0 | |
| компот из сухофруктов | 150 | сухофрукты | 15 | 37,5 | 75,00р. | 1,13р. | 1,68р. | 0,4 | 0 | 23,5 | 93 | 0,15 | 394 |
| | | сахар | 12 | 12 | 42,00р. | 0,50р. | | | | | | | |
| | | кислота лимонная | 0,15 | 0,15 | 350,00р. | 0,05р. | | | | | | | |
| | | вода | 144 | 144 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|----------|-------------------|----------|----------|----------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------|
| ИТОГО | | | | | | | <i>21,96р.</i> | <i>16,07</i> | <i>49,66</i> | <i>71,54</i> | <i>457,7</i> | <i>25,48</i> | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| запеканка из творога | 65 | творог | 46,9 | 46 | 268,00р. | 12,57р. | 14,29р. | 7,12 | 4,89 | 7 | 100,34 | 0,097 | 251 |
| | | крупа манная | 3 | 3 | 26,00р. | 0,08р. | | | | | | | |
| | | сахар | 4 | 4 | 42,00р. | 0,17р. | | | | | | | |
| | | яйца | 5 | 5 | 5,00р. | 0,05р. | | | | | | | |
| | | сухари | 2 | 2 | 80,00р. | 0,05р. | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 2 | 2 | 510,00р. | 1,02р. | | | | | | | |
| | | соль йодированная | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| | | сметана | 2 | 2 | 167,50р. | 0,34р. | | | | | | | |
| соус молочный | 15 | молоко | 7,5 | 7,5 | 63,88р. | 0,48р. | 0,90р. | 0,29 | 0,68 | 1,99 | 15,22 | 0,05 | 369 |
| | | масло сливочное | 0,7 | 0,7 | 510,00р. | 0,36р. | | | | | | | |
| | | мука пшеничная | 0,7 | 0,7 | 23,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| | | вода | 7,5 | 7,5 | | 0,00р. | | | | | | | |
| | | сахар | 1,2 | 1,2 | 42,00р. | 0,05р. | | | | | | | |
| | | соль йодированная | 0,1 | 0,1 | 12,00р. | 0,00р. | | | | | | | |
| | | ванилин | 0,001 | 0,001 | 500,00р. | 0,00р. | | | | | | | |
| какао с молоком | 150 | какао порошок | 2 | 2 | 300,00р. | 0,60р. | 6,81р. | 3,06 | 2,66 | 13,18 | 89,17 | 1,19 | 416 |
| | | сахар | 8 | 8 | 42,00р. | 0,34р. | | | | | | | |
| | | молоко | 92 | 92 | 63,88р. | 5,88р. | | | | | | | |
| | | вода | 65 | 65 | | - р. | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | | | <i>22,00р.</i> | <i>10,47</i> | <i>8,23</i> | <i>22,17</i> | <i>204,73</i> | <i>1,337</i> | | |
| Итого за второй день | | | | | | <i>69,73р.</i> | <i>35,33</i> | <i>67,597</i> | <i>150,86</i> | <i>1012,8</i> | <i>36,902</i> | | |
| ДЕНЬ 3 | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| каша жидкая молочная гречневая | 180 | крупа гречневая | 36 | 36 | 38,00р. | 1,37р. | 6,42р. | 4,73 | 4,73 | 29 | 177,6 | 0 | 199 |
| | | молоко | 90 | 90 | 63,88р. | 5,75р. | | | | | | | |
| | | вода | 130,5 | 130,5 | | - р. | | | | | | | |
| | | сахар | 6 | 6 | 42,00р. | 0,25р. | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 6 | 6 | 510,00р. | 3,06р. | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-----|-----------------------------|-------|-------|----------|---------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|------------|
| | | соль йодирования | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| бутерброд с маслом | 25 | масло сливочное | 5 | 5 | 510,00р. | 2,55р. | 3,22р. | 3,61 | 4,56 | 10,47 | 97,2 | 0,06 | 1 |
| | | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 33,33р. | 0,67р. | | | | | | | |
| кофейный напиток с молоком | 150 | кофейный напиток | 2 | 2 | 450,00р. | 0,90р. | 5,99р. | 2,37 | 2,01 | 11,97 | 75,83 | 0,97 | 414 |
| | | сахар | 7 | 7 | 42,00р. | 0,29р. | | | | | | | |
| | | молоко | 75 | 75 | 63,88р. | 4,79р. | | | | | | | |
| | | вода | 65 | 65 | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | | | | 15,63р. | 10,71 | 11,3 | 51,44 | 350,63 | 1,03 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ) | | | | | | | | | | | | | |
| сок фруктовый | 150 | сок фруктовый | 150 | 150 | 60,00р. | 9,00р. | 9,00р. | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | 3 | 418 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| овоши натуральные соленые или свежие | 20 | помидоры свежие | 26 | 20 | 45,00р. | 1,17р. | 1,17р. | 0,16 | 0,02 | 0,5 | 2,8 | 4,6 | 70 |
| суп - лапша домашняя | 150 | мука пшеничная | 10,5 | 10,5 | 23,00р. | 0,24р. | 0,70р. | 1,55 | 0,47 | 7,32 | 39,73 | 0 | 94/126 |
| | | мука на подпыл | 0,72 | 0,72 | 23,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| | | яйца | 4 | 4 | 5,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| | | вода | 2,1 | 2,1 | | | | | | | | | |
| | | соль йодирования | 0,2 | 0,2 | 12,00р. | 0,00р. | | | | | | | |
| | | лук репчатый | 7,2 | 6 | 24,00р. | 0,17р. | | | | | | | |
| | | масло растительное | 3 | 3 | 82,60р. | 0,25р. | | | | | | | |
| | | бульон или вода | 142,5 | 142,5 | | | | | | | | | |
| птица отварная | 60 | бройлер - цыпленок | 187 | 138 | 152,00р. | 28,42р. | 28,49р. | 12,66 | 8,16 | 0 | 124 | 0 | 317 |
| | | лук репчатый | 2 | 1,7 | 24,00р. | 0,05р. | | | | | | | |
| | | соль йодирования | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| рагу из овощей | 120 | картофель | 72 | 52 | 24,00р. | 1,73р. | 7,14р. | 1,82 | 8,48 | 11,16 | 128,5 | 6,34 | 148 |
| | | морковь | 24/19 | 18 | 45,00р. | 1,35р. | | | | | | | |
| | | лук репчатый | 19/16 | 13 | 24,00р. | 0,61р. | | | | | | | |
| | | капуста свежая белокочанная | 17/14 | 12 | 23,00р. | 0,47р. | | | | | | | |
| | | соль йодирования | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| | | масло растительное | 5 | 5 | 82,60р. | 0,41р. | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|----------|----------------------|------|----------|----------|----------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------|-----------|
| | | масло сливочное | 5 | 5 | 510,00р. | 2,55р. | | | | | | | | |
| соус томатный | 30 | бульон или вода | | 30 | | - р. | 1,53р. | 0,35 | 1,26 | 2,4 | 22,35 | 0,71 | 366 | |
| | | масло сливочное | 1,35 | 1,35 | 510,00р. | 0,69р. | | | | | | | | |
| | | мука пшеничная | 1,35 | 1,35 | 23,00р. | 0,03р. | | | | | | | | |
| | | морковь | 2,2 | 1,8 | 45,00р. | 0,10р. | | | | | | | | |
| | | лук репчатый | 1,02 | 0,6 | 24,00р. | 0,02р. | | | | | | | | |
| | | петрушка (корень) | 0,4 | 0,3 | 200,00р. | 0,08р. | | | | | | | | |
| | | томатное пюре | 4,5 | 4,5 | 80,00р. | 0,36р. | | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 0,45 | 0,45 | 510,00р. | 0,23р. | | | | | | | | |
| | | сахар | 0,3 | 0,3 | 42,00р. | 0,01р. | | | | | | | | |
| | | соль йодированная | 0,3 | 0,3 | 12,00р. | 0,00р. | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 33,33р. | 0,67р. | 0,67р. | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,3 | 0 | | |
| хлеб ржаной | 20 | хлеб ржаной | 20 | 20 | 37,50р. | 0,75р. | 0,75р. | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,6 | 0 | | |
| компот из сухофруктов | 150 | сухофрукты | 15 | 37,5 | 75,00р. | 1,13р. | 1,68р. | 0,4 | 0 | 23,5 | 93 | 0,15 | 394 | |
| | | сахар | 12 | 12 | 42,00р. | 0,50р. | | | | | | | | |
| | | кислота лимонная | 0,15 | 0,15 | 350,00р. | 0,05р. | | | | | | | | |
| | | вода | 144 | 144 | | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | | | | 42,13р. | 29,5 | 27,63 | 106,89 | 794,7 | 15,45 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| кондитерское изделие | 50 | кондитерское изделие | 50 | 50 | 80,00р. | 4,00р. | 4,00р. | 1,7 | 1 | 27,7 | 126,9 | 0 | | |
| молоко кипяченое | 150 | молоко | 158 | 150 | 63,88р. | 10,09р. | 10,09р. | 4,57 | 4,07 | 7,56 | 85 | 2,05 | 419 | |
| ИТОГО | | | | | | | 14,09р. | 6,27 | 5,07 | 35,26 | 211,9 | 2,05 | | |
| Итого за третий день | | | | | | | 80,85р. | 47,23 | 44 | 208,74 | 1421,23 | 21,53 | | |
| ДЕНЬ 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| макаронные изделия отварные с 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 | 40 | хлеб пшеничный | 40 | 40 | 33,33р. | 1,33р. | 1,33р. | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0 | |
| какао с молоком | 150 | какао порошок | 2 | 2 | 300,00р. | 0,60р. | 6,81р. | 3,06 | 2,66 | 13,18 | 89,17 | 1,19 | 416 |
| | | сахар | 8 | 8 | 42,00р. | 0,34р. | | | | | | | |
| | | молоко | 92 | 92 | 63,88р. | 5,88р. | | | | | | | |
| | | вода | 65 | 65 | | - р. | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | | | | 21,22р. | 18,17 | 13,44 | 69,1 | 471,17 | 1,32 | |
| 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 | 20 | огурцы свежие | 23 | 20 | 35,00р. | 0,81р. | 0,91р. | 0,1 | 0 | 0,25 | 1,5 | 0,2 | 70 |
| рассольник ленинградский | 150 | картофель | 60 | 45 | 24,00р. | 1,44р. | 3,87р. | 1,19 | 3,07 | 10,15 | 73,05 | 4,52 | 82 |
| | | крупа рисовая | 4,2 | 4,2 | 52,00р. | 0,22р. | | | | | | | |
| | | морковь | 7,2 | 6 | 45,00р. | 0,32р. | | | | | | | |
| | | лук репчатый | 3,6 | 3 | 24,00р. | 0,09р. | | | | | | | |
| | | огурцы соленые | 12 | 10,8 | 60,00р. | 0,72р. | | | | | | | |
| | | масло растительное | 1,8 | 1,8 | 82,60р. | 0,15р. | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 1,8 | 1,8 | 510,00р. | 0,92р. | | | | | | | |
| | | бульон или вода | 114 | 114 | | - р. | | | | | | | |
| соль йодированная | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | | | |
| птица, тушенная в соусе с овощами | 150 | бройлер-цыпленок | 93 | 69 | 152,00р. | 14,14р. | 19,55р. | 8,89 | 5,77 | 16,34 | 152,6 | 7,23 | 319 |
| | | картофель | 103 | 77 | 24,00р. | 2,47р. | | | | | | | |
| | | морковь | 40 | 32 | 45,00р. | 1,80р. | | | | | | | |
| | | лук репчатый | 22 | 18 | 24,00р. | 0,53р. | | | | | | | |
| | | соль йодированная | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| | | горошек зеленый консервированный | 8 | 5 | 75,00р. | 0,60р. | | | | | | | |
| соус сметанный | 30 | сметана | 7,5 | 7,5 | 167,50р. | 1,26р. | 1,31р. | 0,42 | 0,03 | 1,76 | 22,23 | 0,01 | 372 |
| | | мука пшеничная | 2,25 | 2,25 | 23,00р. | 0,05р. | | | | | | | |
| | | вода или отвар | 22,5 | 22,5 | | - р. | | | | | | | |
| | | соль йодированная | 0,2 | 0,2 | 12,00р. | 0,00р. | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 33,33р. | 0,67р. | 0,67р. | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,3 | 0 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|----------|---------------------------|----------|----------|----------|----------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------|
| хлеб ржаной | 20 | хлеб ржаной | 20 | 20 | 37,50р. | 0,75р. | 0,75р. | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,6 | 0 | |
| компот из сухофруктов | 150 | сухофрукты | 15 | 37,5 | 75,00р. | 1,13р. | 1,68р. | 0,4 | 0 | 23,5 | 93 | 0,15 | 394 |
| | | сахар | 12 | 12 | 42,00р. | 0,50р. | | | | | | | |
| | | кислота лимонная | 0,15 | 0,15 | 350,00р. | 0,05р. | | | | | | | |
| | | вода | 144 | 144 | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | | | | 28,74р. | 13,9 | 9,31 | 68,34 | 424,28 | 12,11 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| каша вязкая молочная овсяная | 100 | хлопья овсяные "Геркулес" | 22 | 22 | 35,00р. | 0,77р. | 5,80р. | 3,52 | 4,57 | 17,2 | 123 | 0 | 182 |
| | | молоко | 50 | 50 | 63,88р. | 3,19р. | | | | | | | |
| | | вода | 30 | 30 | | - р. | | | | | | | |
| | | сахар | 3,3 | 3,3 | 42,00р. | 0,14р. | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 3,3 | 3,3 | 510,00р. | 1,68р. | | | | | | | |
| | | соль йодированная | 1 | 1 | 12,00р. | 0,01р. | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 33,33р. | 0,67р. | 0,67р. | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,3 | 0 | |
| ряженка | 150 | ряженка | 154,6 | 150 | 35,00р. | 5,41р. | 5,41р. | 4,5 | 9 | 6,08 | 126,7 | 1,05 | 698 |
| ИТОГО | | | | | | | 11,88р. | 9,6 | 13,77 | 32,94 | 297 | 1,05 | |
| Итого за четвертый день | | | | | | | 73,84р. | 42,07 | 36,92 | 180,18 | 1236,45 | 24,48 | |
| ДЕНЬ 5 | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 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 | 120 | свекла | 122,5 | 96 | 49,00р. | 6,00р. | 9,78р. | 1,08 | 5,64 | 7,1 | 83,52 | 6,62 | 55 |
| | | лук репчатый | 23,5 | 19,8 | 24,00р. | 0,56р. | | | | | | | |
| | | томатное пюре | 33 | 33 | 80,00р. | 2,64р. | | | | | | | |
| | | масло растительное | 6 | 6 | 82,60р. | 0,50р. | | | | | | | |
| | | соль йодированная | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| | | сахар | 1,4 | 1,4 | 42,00р. | 0,06р. | | | | | | | |
| бутерброды с сыром | 40 | сыр Российский | 10,6 | 10 | 385,00р. | 4,08р. | 7,30р. | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,07 | 3 |
| | | масло сливочное | 5 | 5 | 510,00р. | 2,55р. | | | | | | | |
| | | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 33,33р. | 0,67р. | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|----------------------|-------------|-------------|----------|---------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|------------|
| чай с сахаром | 150 | чай | 0,2 | 0,2 | 480,00р. | 0,10р. | 0,39р. | 0,05 | 0,017 | 7,88 | 31,57 | 0,025 | 411 |
| | | сахар | 7 | 7 | 42,00р. | 0,29р. | | | | | | | |
| | | вода | 130 | 130 | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | | | | 22,47р. | 10,94 | 17,137 | 29,82 | 317,09 | 6,715 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ) | | | | | | | | | | | | | |
| сок фруктовый | 150 | сок фруктовый | 150 | 150 | 60,00р. | 9,00р. | 9,00р. | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | 3 | 418 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| овощи натуральные соленые или свежие | 20 | помидоры свежие | 26 | 20 | 45,00р. | 1,17р. | 1,17р. | 0,16 | 0,02 | 0,5 | 2,8 | 4,6 | 70 |
| борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной | 150 | свекла | 30 | 24 | 49,00р. | 1,47р. | 4,32р. | 1,02 | 2,89 | 4,01 | 46,2 | 12,02 | 63 |
| | | картофель | 16 | 12 | 24,00р. | 0,38р. | | | | | | | |
| | | капуста белокочанная | 15 | 12 | 23,00р. | 0,35р. | | | | | | | |
| | | морковь | 9,45 | 7,5 | 45,00р. | 0,43р. | | | | | | | |
| | | лук репчатый | 7,2 | 6 | 24,00р. | 0,17р. | | | | | | | |
| | | томатное пюре | 4,5 | 4,5 | 80,00р. | 0,36р. | | | | | | | |
| | | сахар | 1,5 | 1,5 | 42,00р. | 0,06р. | | | | | | | |
| | | масло растительное | 3 | 3 | 82,60р. | 0,25р. | | | | | | | |
| | | соль йодированная | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| | | сметана | 5 | 5 | 167,00р. | 0,84р. | | | | | | | |
| бульон или вода | <u>120</u> | <u>120</u> | | - р. | | | | | | | | | |
| котлета | 60 | говядина | <u>60</u> | <u>44</u> | 375,00р. | 16,50р. | 20,27р. | 9,33 | 6,93 | 9,42 | 137,25 | 0,09 | 299 |
| | | хлеб пшеничный | <u>11</u> | <u>11</u> | 33,33р. | 0,37р. | | | | | | | |
| | | молоко или вода | <u>14</u> | <u>14</u> | | - р. | | | | | | | |
| | | соль йодированная | <u>1,5</u> | <u>1,5</u> | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| | | сухари | <u>6</u> | <u>6</u> | 70,00р. | 0,42р. | | | | | | | |
| | | масло сливочное | <u>4</u> | <u>4</u> | 510,00р. | 2,04р. | | | | | | | |
| рис припущенный | 120 | крупа рисовая | <u>42,8</u> | <u>42,8</u> | 52,00р. | 2,23р. | 4,39р. | 2,91 | 3,44 | 29,33 | 159,96 | 0 | 333 |
| | | вода | | <u>88,2</u> | | - р. | | | | | | | |
| | | масло сливочное | <u>4,2</u> | <u>4,2</u> | 510,00р. | 2,14р. | | | | | | | |
| | | соль йодированная | <u>1,5</u> | <u>1,5</u> | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| соус томатный | 30 | бульон или вода | | 30 | | - р. | 1,53р. | 0,35 | 1,26 | 2,4 | 22,35 | 0,71 | 366 |
| | | масло сливочное | 1,35 | 1,35 | 510,00р. | 0,69р. | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|----------|--|----------|----------|----------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|-----------|
| | | мука пшеничная | 1,35 | 1,35 | 23,00р. | 0,03р. | | | | | | | |
| | | морковь | 2,2 | 1,8 | 45,00р. | 0,10р. | | | | | | | |
| | | лук репчатый | 1,02 | 0,6 | 24,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| | | петрушка (корень) | 0,4 | 0,3 | 200,00р. | 0,08р. | | | | | | | |
| | | томатное пюре | 4,5 | 4,5 | 80,00р. | 0,36р. | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 0,45 | 0,45 | 510,00р. | 0,23р. | | | | | | | |
| | | сахар | 0,3 | 0,3 | 42,00р. | 0,01р. | | | | | | | |
| | | соль йодирования | 0,3 | 0,3 | 12,00р. | 0,00р. | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 33,33р. | 0,67р. | 0,67р. | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,3 | 0 | |
| хлеб ржаной | 20 | хлеб ржаной | 20 | 20 | 37,50р. | 0,75р. | 0,75р. | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,6 | 0 | |
| компот из сухофруктов | 150 | сухофрукты | 15 | 37,5 | 75,00р. | 1,13р. | 1,68р. | 0,4 | 0 | 23,5 | 93 | 0,15 | 394 |
| | | сахар | 12 | 12 | 42,00р. | 0,50р. | | | | | | | |
| | | кислота лимонная | 0,15 | 0,15 | 350,00р. | 0,05р. | | | | | | | |
| | | вода | 144 | 144 | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | | | 34,78р. | 17,07 | 14,98 | 85,5 | 543,46 | 17,57 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| булочка йодированная | 50 | булочка йодированная | 50 | 50 | 54,28р. | 2,71р. | 2,71р. | 16,28 | 13,2 | 20,2 | 268,9 | 0,32 | |
| ряженка | 150 | ряженка | 154,6 | 150 | 35,00р. | 5,41р. | 5,41р. | 4,5 | 9 | 6,08 | 126,7 | 1,05 | 698 |
| ИТОГО | | | | | | | 8,12р. | 20,78 | 22,2 | 26,28 | 395,6 | 1,37 | |
| Итого за пятый день | | | | | | | 74,37р. | 49,54 | 54,317 | 156,75 | 1320,15 | 28,655 | |
| ДЕНЬ 6 | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| макаронны, запеченные с яйцом | 155 | макаронные изделия | 40 | 40 | 32,00р. | 1,28р. | 6,64р. | 7,7 | 6,91 | 23,03 | 185 | 0,33 | 222 |
| | | масло сливочное | 2 | 2 | 510,00р. | 1,02р. | | | | | | | |
| | | яйца | 1,2 | 20 | 5,00р. | 0,01р. | | | | | | | |
| | | молоко | 25 | 25 | 63,88р. | 1,60р. | | | | | | | |
| | | соль йодированная | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| | | масло растительное (для смазки противня) | 2 | 2 | 82,60р. | 0,17р. | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 5 | 5 | 510,00р. | 2,55р. | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 30 | хлеб пшеничный | 30 | 30 | 33,33р. | 1,00р. | 1,00р. | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|--------------------------------|---------|--------|----------|---------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------|
| икра кабачковая | 45 | икра кабачковая | 47 | 45 | 32,50р. | 1,53р. | 1,53р. | 0,54 | 2,13 | 3,46 | 34,87 | 3,37 | 57 |
| чай с сахаром | 150 | чай | 0,2 | 0,2 | 480,00р. | 0,10р. | 0,39р. | 0,05 | 0,017 | 7,88 | 31,57 | 0,025 | 411 |
| | | сахар | 7 | 7 | 42,00р. | 0,29р. | | | | | | | |
| | | вода | 130 | 130 | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | | | | 9,56р. | 10,66 | 9,357 | 48,86 | 322,44 | 3,725 | |
| 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 | 20 | огурцы свежие | 23 | 20 | 35,00р. | 0,81р. | 0,91р. | 0,1 | 0 | 0,25 | 1,5 | 0,2 | 70 |
| суп картофельный с клецками | 150 | картофель | 40 | 30 | 24,00р. | 0,96р. | 1,98р. | 1,26 | 2,02 | 7,28 | 52,35 | 3,45 | 91/128 |
| | | морковь | 7,5 | 6 | 45,00р. | 0,34р. | | | | | | | |
| | | лук репчатый | 7,2 | 6 | 24,00р. | 0,17р. | | | | | | | |
| | | масло растительное | 1,5 | 1,5 | 82,60р. | 0,12р. | | | | | | | |
| | | соль йодированная | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| | | бульон или вода | 112,5 | 112,5 | | - р. | | | | | | | |
| | | мука пшеничная | 4,62 | 4,62 | 23,00р. | 0,11р. | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 0,5 | 0,5 | 510,00р. | 0,26р. | | | | | | | |
| | | яйца | 1,32 | 1,32 | 5,00р. | 0,01р. | | | | | | | |
| | | вода или молоко | 7,24 | 7,24 | | | | | | | | | |
| соль йодированная | 0,1 | 0,1 | 12,00р. | 0,00р. | | | | | | | | | |
| биточки | 60 | говядина | 60 | 44 | 375,00р. | 16,50р. | 19,34р. | 9,33 | 6,93 | 9,42 | 137,25 | 0,08 | 299 |
| | | хлеб пшеничный | 11 | 11 | 33,33р. | 0,37р. | | | | | | | |
| | | молоко или вода | 14 | 14 | | - р. | | | | | | | |
| | | сухари | 6 | 6 | 70,00р. | 0,42р. | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 4 | 4 | 510,00р. | 2,04р. | | | | | | | |
| | | соль йодированная | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| капуста тушеная | 120 | капуста белокочанная свежая | 172 | 137,5 | 23,00р. | 3,96р. | 5,35р. | 2,48 | 3,88 | 11,31 | 90,12 | 20,59 | 354 |
| | | масло растительное | 4,2 | 4,2 | 82,60р. | 0,35р. | | | | | | | |
| | | морковь | 3 | 2,4 | 45,00р. | 0,14р. | | | | | | | |
| | | лук репчатый | 5,8 | 4,8 | 24,00р. | 0,14р. | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|----------|-------------------|----------|----------|----------|----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|-----------|-----------|
| | | томатное пюре | 7,2 | 7,2 | 80,00р. | 0,58р. | | | | | | | |
| | | мука пшеничная | 1,4 | 1,4 | 23,00р. | 0,03р. | | | | | | | |
| | | соль йодированная | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| | | сахар | 3,6 | 3,6 | 42,00р. | 0,15р. | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 33,33р. | 0,67р. | 0,67р. | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,3 | 0 | |
| хлеб ржаной | 20 | хлеб ржаной | 20 | 20 | 37,50р. | 0,75р. | 0,75р. | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,6 | 0 | |
| компот из сухофруктов | 150 | сухофрукты | 15 | 37,5 | 75,00р. | 1,13р. | 1,68р. | 0,4 | 0 | 23,5 | 93 | 0,15 | 394 |
| | | сахар | 12 | 12 | 42,00р. | 0,50р. | | | | | | | |
| | | кислота лимонная | 0,15 | 0,15 | 350,00р. | 0,05р. | | | | | | | |
| | | вода | 144 | 144 | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | | | 30,68р. | 16,47 | 13,27 | 68,1 | 456,12 | 24,47 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| каша жидкая молочная пшеничная | 100 | крупя пшено | 20 | 20 | 38,00 | 0,76р. | 9,26р. | 2,2 | 4,6 | 12,6 | 104 | 0 | 199 |
| | | молоко | 50 | 50 | 63,88 | 3,19р. | | | | | | | |
| | | вода | 72,4 | 72,4 | | - р. | | | | | | | |
| | | сахар | 4 | 4 | 42,00 | 0,17р. | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 4 | 4 | 510,00 | 2,04р. | | | | | | | |
| | | соль йодированная | 1 | 1 | 12,00 | 0,01р. | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 33,33р. | 0,67р. | 0,67р. | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,3 | 0 | |
| молоко кипяченое | 150 | молоко | 158 | 150 | 63,88р. | 10,09р. | 10,09р. | 4,57 | 4,07 | 7,56 | 85 | 2,05 | 419 |
| ИТОГО | | | | | | 20,02р. | 8,35 | 8,87 | 29,82 | 236,3 | 2,05 | | |
| Итого за шестой день | | | | | | 72,26р. | 35,88 | 31,897 | 156,58 | 1058,86 | 40,245 | | |
| ДЕНЬ 7 | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| каша вязкая молочная манная | 180 | крупя манная | 40 | 40 | 26,00р. | 1,04р. | 9,57р. | 3,95 | 4,6 | 26,64 | 163,7 | 0 | 182 |
| | | масло сливочное | 5 | 5 | 510,00р. | 2,55р. | | | | | | | |
| | | сахар | 5 | 5 | 42,00р. | 0,21р. | | | | | | | |
| | | молоко | 90 | 90 | 63,88р. | 5,75р. | | | | | | | |
| | | соль йодированная | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| | | вода | 54 | 54 | | | | | | | | | |
| бутерброд с маслом | 25 | масло сливочное | 5 | 5 | 510,00р. | 2,55р. | 3,22р. | 3,61 | 4,56 | 10,47 | 97,2 | 0,06 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|----------------------|------|------|----------|--------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------|
| | | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 33,33р. | 0,67р. | | | | | | | |
| какао с молоком | 150 | какао порошок | 2 | 2 | 300,00р. | 0,60р. | 6,81р. | 3,06 | 2,66 | 13,18 | 89,17 | 1,19 | 416 |
| | | сахар | 8 | 8 | 42,00р. | 0,34р. | | | | | | | |
| | | молоко | 92 | 92 | 63,88р. | 5,88р. | | | | | | | |
| | | вода | 65 | 65 | | - р. | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | | | | 19,60р. | 10,62 | 11,82 | 50,29 | 350,07 | 1,25 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ) | | | | | | | | | | | | | |
| сок фруктовый | 150 | сок фруктовый | 150 | 150 | 60,00р. | 9,00р. | 9,00р. | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | 3 | 418 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| овощи натуральные соленые или свежие | 20 | помидоры свежие | 26 | 20 | 45,00р. | 1,17р. | 1,17р. | 0,16 | 0,02 | 0,5 | 2,8 | 4,6 | 70 |
| борщ с капустой и картофелем | 150 | свекла | 30 | 24 | 49,00р. | 1,47р. | 3,49р. | 1,02 | 2,89 | 4,01 | 46,2 | 12,02 | 63 |
| | | картофель | 16 | 12 | 24,00р. | 0,38р. | | | | | | | |
| | | капуста белокочанная | 15 | 12 | 23,00р. | 0,35р. | | | | | | | |
| | | морковь | 9,45 | 7,5 | 45,00р. | 0,43р. | | | | | | | |
| | | лук репчатый | 7,2 | 6 | 24,00р. | 0,17р. | | | | | | | |
| | | томатное пюре | 4,5 | 4,5 | 80,00р. | 0,36р. | | | | | | | |
| | | сахар | 1,5 | 1,5 | 42,00р. | 0,06р. | | | | | | | |
| | | масло растительное | 3 | 3 | 82,60р. | 0,25р. | | | | | | | |
| | | соль йодированная | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| <u>бульон или вода</u> | <u>120</u> | <u>120</u> | | - р. | | | | | | | | | |
| котлеты рыбные | 60 | минтай | 48 | 45 | 140,00р. | 6,72р. | 8,63р. | 7,98 | 4,72 | 3,12 | 87 | 4,04 | 271 |
| | | хлеб пшеничный | 11 | 11 | 33,33р. | 0,37р. | | | | | | | |
| | | молоко или вода | 15 | 15 | | - р. | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 3 | 3 | 510,00р. | 1,53р. | | | | | | | |
| | | соль йодированная | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| картофель отварной | 120 | картофель | 160 | 120 | 24,00р. | 3,84р. | 5,90р. | 2,32 | 3,52 | 1,66 | 116,8 | 17,2 | 336 |
| | | соль йодированная | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 4 | 4 | 510,00р. | 2,04р. | | | | | | | |
| соус томатный | 30 | бульон или вода | | 30 | | - р. | 1,53р. | 0,35 | 1,26 | 2,4 | 22,35 | 0,71 | 366 |
| | | масло сливочное | 1,35 | 1,35 | 510,00р. | 0,69р. | | | | | | | |
| | | мука пшеничная | 1,35 | 1,35 | 23,00р. | 0,03р. | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|----------|----------------------------|----------|----------|----------|----------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------|
| | | морковь | 2,2 | 1,8 | 45,00р. | 0,10р. | | | | | | | |
| | | лук репчатый | 1,02 | 0,6 | 24,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| | | петрушка (корень) | 0,4 | 0,3 | 200,00р. | 0,08р. | | | | | | | |
| | | томатное пюре | 4,5 | 4,5 | 80,00р. | 0,36р. | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 0,45 | 0,45 | 510,00р. | 0,23р. | | | | | | | |
| | | сахар | 0,3 | 0,3 | 42,00р. | 0,01р. | | | | | | | |
| | | соль йодирования | 0,3 | 0,3 | 12,00р. | 0,00р. | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 33,33р. | 0,67р. | 0,67р. | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,3 | 0 | |
| хлеб ржаной | 20 | хлеб ржаной | 20 | 20 | 37,50р. | 0,75р. | 0,75р. | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,6 | 0 | |
| компот из сухофруктов | 150 | сухофрукты | 15 | 37,5 | 75,00р. | 1,13р. | 1,68р. | 0,4 | 0 | 23,5 | 93 | 0,15 | 394 |
| | | сахар | 12 | 12 | 42,00р. | 0,50р. | | | | | | | |
| | | кислота лимонная | 0,15 | 0,15 | 350,00р. | 0,05р. | | | | | | | |
| | | вода | 144 | 144 | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | | | | 23,82р. | 15,13 | 12,85 | 51,53 | 450,05 | 38,72 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| булочка домашняя | 50 | мука пшеничная | 32,1 | 32,1 | 23,00р. | 0,74р. | 5,08 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 178 | 0 | 452 |
| | | мука пшеничная (на подпыл) | 1,7 | 1,7 | 23,00р. | 0,04р. | | | | | | | |
| | | сахар | 5,5 | 5,5 | 42,00р. | 0,23р. | | | | | | | |
| | | сахар (для отделки) | 1,6 | 1,6 | 42,00р. | 0,07р. | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 7,4 | 7,4 | 510,00р. | 3,77р. | | | | | | | |
| | | яйцо | 0,9 | 0,9 | 5,00р. | 0,00р. | | | | | | | |
| | | соль йодированная | 0,3 | 0,3 | 12,00р. | 0,00р. | | | | | | | |
| | | дрожжи | 0,85 | 0,85 | 260,00р. | 0,22р. | | | | | | | |
| ряженка | 150 | ряженка | 154,6 | 150 | 35,00р. | 5,41р. | 5,41р. | 4,5 | 9 | 6,08 | 126,7 | 1,05 | 698 |
| ИТОГО | | | | | | | 10,49р. | 8,14 | 15,26 | 33,04 | 304,7 | 1,05 | |
| Итого за седьмой день | | | | | | | 62,91р. | 34,64 | 39,93 | 150,01 | 1168,82 | 44,02 | |
| ДЕНЬ 8 | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|------|--------------------|------|------|----------|---------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-----|
| каша вязкая молочная пшеничная | 180 | крупа пшеничная | 45 | 45 | 26,00р. | 1,17р. | 9,70р. | 4,73 | 4,73 | 29 | 177,6 | 0 | 182 |
| | | масло сливочное | 5 | 5 | 510,00р. | 2,55р. | | | | | | | |
| | | сахар | 5 | 5 | 42,00р. | 0,21р. | | | | | | | |
| | | молоко | 90 | 90 | 63,88р. | 5,75р. | | | | | | | |
| | | вода | 54 | 54 | | - р. | | | | | | | |
| | | соль йодированная | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| бутерброд с маслом | 25 | масло сливочное | 5 | 5 | 510,00р. | 2,55р. | 3,22р. | 3,61 | 4,56 | 10,47 | 97,2 | 0,06 | 1 |
| | | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 33,33р. | 0,67р. | | | | | | | |
| кофейный напиток с молоком | 150 | кофейный напиток | 2 | 2 | 450,00р. | 0,90р. | 5,99р. | 2,37 | 2,01 | 11,97 | 75,83 | 0,97 | 414 |
| | | сахар | 7 | 7 | 42,00р. | 0,29р. | | | | | | | |
| | | молоко | 75 | 75 | 63,88р. | 4,79р. | | | | | | | |
| | | вода | 65 | 65 | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | | | | 18,91р. | 10,71 | 11,3 | 51,44 | 350,63 | 1,03 | |
| 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 | 20 | огурцы свежие | 23 | 20 | 35,00р. | 0,81р. | 0,91р. | 0,1 | 0 | 0,25 | 1,5 | 0,2 | 70 |
| суп картофельный с бобовыми | 150 | картофель | 40 | 30 | 24,00р. | 0,96р. | 2,17р. | 3,7 | 3,3 | 13,3 | 100,2 | 5,25 | 87 |
| | | горох лущеный | 12,1 | 12 | 28,00р. | 0,34р. | | | | | | | |
| | | морковь | 9,6 | 7,5 | 45,00р. | 0,43р. | | | | | | | |
| | | лук репчатый | 7,2 | 6 | 24,00р. | 0,17р. | | | | | | | |
| | | масло растительное | 3 | 3 | 82,60р. | 0,25р. | | | | | | | |
| | | бульон или вода | 105 | 105 | | - р. | | | | | | | |
| | | соль йодированная | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| шницель рубленый | 60 | говядина | 60 | 44 | 375,00р. | 22,50р. | 25,34р. | 9,33 | 6,93 | 9,42 | 137,25 | 0,09 | 299 |
| | | хлеб пшеничный | 11 | 11 | 33,33р. | 0,37р. | | | | | | | |
| | | молоко или вода | 14 | 14 | | - р. | | | | | | | |
| | | сухари | 6 | 6 | 70,00р. | 0,42р. | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 4 | 4 | 510,00р. | 2,04р. | | | | | | | |
| | | соль йодированная | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| рагу из овощей | 120 | картофель | 72 | 52 | 24,00р. | 1,73р. | 7,14р. | 1,82 | 8,48 | 11,16 | 128,5 | 6,34 | 148 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|--------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------|
| | | морковь | 24/19 | 18 | 45,00р. | 1,35р. | | | | | | | |
| | | лук репчатый | 19/16 | 13 | 24,00р. | 0,61р. | | | | | | | |
| | | капуста свежая белокочанная | 17/14 | 12 | 23,00р. | 0,47р. | | | | | | | |
| | | соль йодирования | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| | | масло растительное | 5 | 5 | 82,60р. | 0,41р. | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 5 | 5 | 510,00р. | 2,55р. | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 33,33р. | 0,67р. | 0,67р. | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,3 | 0 | |
| хлеб ржаной | 20 | хлеб ржаной | 20 | 20 | 37,50р. | 0,75р. | 0,75р. | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,6 | 0 | |
| компот из сухофруктов | 150 | сухофрукты | 15 | 37,5 | 75,00р. | 1,13р. | 1,68р. | 0,4 | 0 | 23,5 | 93 | 0,15 | 394 |
| | | сахар | 12 | 12 | 42,00р. | 0,50р. | | | | | | | |
| | | кислота лимонная | 0,15 | 0,15 | 350,00р. | 0,05р. | | | | | | | |
| | | вода | 144 | 144 | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | | | | | | 38,66р. | 18,25 | 19,15 | 73,97 | 542,35 | 12,03 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| вареники ленивые со сметаной прокипяченной | 65/15 | творог | 47,71 | 46,74 | 268,00р. | 12,79р. | 14,77р. | 8,87 | 4,45 | 13,94 | 131 | 0,12 | 243 |
| | | мука пшеничная | 6,55 | 6,55 | 23,00р. | 0,15р. | | | | | | | |
| | | сахар | 3,4 | 3,4 | 42,00р. | 0,14р. | | | | | | | |
| | | яйца | 3,4 | 3,4 | 5,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| | | соль йодированная | 0,1 | 0,1 | 12,00р. | 0,00р. | | | | | | | |
| | | сметана | 10 | 10 | 167,50р. | 1,68р. | | | | | | | |
| ряженка | 150 | ряженка | 154,6 | 150 | 35,00р. | 5,41р. | 5,41р. | 4,5 | 9 | 6,08 | 126,7 | 1,05 | 698 |
| ИТОГО | | | | | | | 20,18р. | 13,37 | 13,45 | 20,02 | 257,7 | 1,17 | |
| Итого за восьмой день | | | | | | | 89,75р. | 42,73 | 44,3 | 155,23 | 1194,68 | 24,23 | |
| ДЕНЬ 9 | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| каша вязкая молочная рисовая | 180 | крупа рисовая | 40 | 40 | 52,00р. | 2,08р. | 10,61р. | 2,69 | 4,6 | 28 | 163,74 | 0 | 182 |
| | | масло сливочное | 5 | 5 | 510,00р. | 2,55р. | | | | | | | |
| | | сахар | 5 | 5 | 42,00р. | 0,21р. | | | | | | | |
| | | молоко | 90 | 90 | 63,88р. | 5,75р. | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|-----------------------|-------|-------|----------|--------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|
| | | соль йодированная | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| | | вода | 54 | 54 | | - р. | | | | | | | |
| бутерброд с маслом | 25 | масло сливочное | 5 | 5 | 510,00р. | 2,55р. | 3,22р. | 3,61 | 4,56 | 10,47 | 97,2 | 0,06 | 1 |
| | | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 33,33р. | 0,67р. | | | | | | | |
| чай с сахаром | 150 | чай | 0,2 | 0,2 | 480,00р. | 0,10р. | 0,39р. | 0,05 | 0,017 | 7,88 | 31,57 | 0,025 | 411 |
| | | сахар | 7 | 7 | 42,00р. | 0,29р. | | | | | | | |
| | | вода | 130 | 130 | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | | | | 14,22р. | 6,35 | 9,177 | 46,35 | 292,51 | 0,085 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ) | | | | | | | | | | | | | |
| сок фруктовый | 150 | сок фруктовый | 150 | 150 | 60,00р. | 9,00р. | 9,00р. | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | 3 | 418 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| овощи натуральные соленые или свежие | 20 | помидоры свежие | 26 | 20 | 45,00р. | 1,17р. | 1,17р. | 0,16 | 0,02 | 0,5 | 2,8 | 4,6 | 70 |
| щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной | 150 | капуста | 37,5 | 30 | 23,00р. | 0,86р. | 3,09р. | 1,04 | 2,93 | 5,09 | 50,85 | 11,8 | 73 |
| | | картофель | 24 | 18 | 24,00р. | 0,58р. | | | | | | | |
| | | морковь | 9,45 | 7,5 | 45,00р. | 0,43р. | | | | | | | |
| | | петрушка | | | 200,00р. | - р. | | | | | | | |
| | | лук репчатый | 7,2 | 6 | 24,00р. | 0,17р. | | | | | | | |
| | | томат пюре | 1,5 | 1,5 | 80,00р. | 0,12р. | | | | | | | |
| | | масло растительное | 3 | 3 | 82,60р. | 0,25р. | | | | | | | |
| | | вода | 120 | 120 | | - р. | | | | | | | |
| | | соль йодирования | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| | | сметана прокипяченная | 4 | 4 | 167,50р. | 0,67р. | | | | | | | |
| рыба, тушенная с овощами | 60 | минтай | 41 | 37 | 140,00 | 5,18р. | 6,66р. | 5,74 | 2,89 | 1,54 | 55 | 1,25 | 261 |
| | | вода | 13 | 13 | | - р. | | | | | | | |
| | | морковь | 21 | 17 | 45,00р. | 0,95р. | | | | | | | |
| | | томатное пюре | 1 | 1 | 80,00р. | 0,08р. | | | | | | | |
| | | соль йодированная | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| | | лук репчатый | 8 | 7 | 24,00р. | 0,19р. | | | | | | | |
| | | масло растительное | 3 | 3 | 82,60р. | 0,25р. | | | | | | | |
| пюре картофельное | 120 | картофель | 136,8 | 102,6 | 24,00р. | 3,28р. | 6,65р. | 2,72 | 42,68 | 16,42 | 122 | 16,14 | 339 |
| | | молоко | 18,96 | 18 | 63,88р. | 1,21р. | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|----------|--------------------|----------|----------|----------|----------|----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|-----------|
| | | соль йодированная | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 4,2 | 4,2 | 510,00р. | 2,14р. | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 33,33р. | 0,67р. | 0,67р. | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,3 | 0 | |
| хлеб ржаной | 20 | хлеб ржаной | 20 | 20 | 37,50р. | 0,75р. | 0,75р. | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,6 | 0 | |
| компот из сухофруктов | 150 | сухофрукты | 15 | 37,5 | 75,00р. | 1,13р. | 1,68р. | 0,4 | 0 | 23,5 | 93 | 0,15 | 394 |
| | | сахар | 12 | 12 | 42,00р. | 0,50р. | | | | | | | |
| | | кислота лимонная | 0,15 | 0,15 | 350,00р. | 0,05р. | | | | | | | |
| | | вода | 144 | 144 | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | | | | 20,67р. | 12,96 | 48,96 | 63,39 | 405,55 | 33,94 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| омлет натуральный | 65 | яйца | 8,7 | 46 | 5,00 | 5,00р. | 7,57р. | 5,73 | 11,04 | 1,1 | 127 | 0,1 | 229 |
| | | молоко | 16 | 16 | 63,88 | 1,02р. | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 3 | 3 | 510,00 | 1,53р. | | | | | | | |
| | | соль йодированная | 1,5 | 1,5 | 12,00 | 0,02р. | | | | | | | |
| икра кабачковая | 35 | икра кабачковая | 37 | 35 | 32,50р. | 1,20р. | 1,20р. | 0,47 | 1,86 | 3,02 | 30,51 | 2,94 | 57 |
| хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 33,33р. | 0,67р. | 0,67р. | 1,58 | 0,2 | 9,6 | 47,3 | 0 | |
| какао с молоком | 150 | какао порошок | 2 | 2 | 300,00р. | 0,60р. | 6,81р. | 3,06 | 2,66 | 13,18 | 89,17 | 1,19 | 416 |
| | | сахар | 8 | 8 | 42,00р. | 0,34р. | | | | | | | |
| | | молоко | 92 | 92 | 63,88р. | 5,88р. | | | | | | | |
| | | вода | 65 | 65 | | - р. | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | | | | 16,25р. | 10,84 | 15,76 | 26,9 | 293,98 | 4,23 | |
| Итого за девятый день | | | | | | | 60,14 | 30,9 | 73,897 | 151,79 | 1056,04 | 41,255 | |
| ДЕНЬ 10 | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| картофель, тушеный в соусе | 120 | картофель | 184 | 138 | 24,00р. | 4,42р. | 5,56р. | 3,22 | 9,36 | 23,29 | 190 | 10,91 | 144 |
| | | масло растительное | 8 | 8 | 63,88р. | 0,51р. | | | | | | | |
| | | лук репчатый | 8 | 7 | 24,00р. | 0,19р. | | | | | | | |
| | | морковь | 10 | 8 | 42,00р. | 0,42р. | | | | | | | |
| | | соль йодированная | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| соус сметанный | 30 | сметана | 7,5 | 7,5 | 167,50р. | 1,26р. | 1,31р. | 0,42 | 0,03 | 1,76 | 22,23 | 0,01 | 372 |
| | | мука пшеничная | 2,25 | 2,25 | 23,00р. | 0,05р. | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|------|--------------------|------|------|----------|---------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| | | вода или отвар | 22,5 | 22,5 | | - р. | | | | | | | |
| | | соль йодированная | 0,2 | 0,2 | 12,00р. | 0,00р. | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 33,33р. | 0,67р. | 0,67р. | 1,58 | 0,2 | 9,6 | 47,3 | 0 | |
| кофейный напиток с молоком | 150 | кофейный напиток | 2 | 2 | 450,00р. | 0,90р. | 5,99р. | 2,37 | 2,01 | 11,97 | 75,83 | 0,97 | 414 |
| | | сахар | 7 | 7 | 42,00р. | 0,29р. | | | | | | | |
| | | молоко | 75 | 75 | 63,88р. | 4,79р. | | | | | | | |
| | | вода | 65 | 65 | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | | | | 13,53р. | 7,59 | 11,6 | 46,62 | 335,36 | 11,89 | |
| 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 | 20 | огурцы свежие | 23 | 20 | 35,00р. | 0,81р. | 0,91р. | 0,1 | 0 | 0,25 | 1,5 | 0,2 | 70 |
| суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | картофель | 60 | 45 | 24,00р. | 1,44р. | 2,28р. | 1,7 | 1,5 | 12,6 | 72 | 6 | 88 |
| | | макаронные изделия | 6 | 6 | 32,00р. | 0,19р. | | | | | | | |
| | | морковь | 7,5 | 6 | 45,00р. | 0,34р. | | | | | | | |
| | | лук репчатый | 7,2 | 6 | 24,00р. | 0,17р. | | | | | | | |
| | | масло растительное | 1,5 | 1,5 | 82,60р. | 0,12р. | | | | | | | |
| | | соль йодированная | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| | | бульон или вода | 105 | 105 | | - р. | | | | | | | |
| тефтели мясные (1 вариант) | 60 | говядина | 52 | 38 | 375,00р. | 14,25р. | 17,70р. | 4,42 | 4,84 | 5,59 | 83,62 | 0,42 | 303 |
| | | хлеб пшеничный | 8 | 8 | 33,33р. | 0,27р. | | | | | | | |
| | | молоко или вода | 12 | 12 | | 0,16р. | | | | | | | |
| | | лук репчатый | 14 | 12 | 24,00р. | 0,34р. | | | | | | | |
| | | соль йодированная | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| | | вода | 12 | 12 | | | | | | | | | |
| | | мука пшеничная | 4 | 4 | 23,00р. | 0,09р. | | | | | | | |
| каша гречневая рассыпчатая | 120 | крупа гречневая | 54,7 | 54,7 | 38,00р. | 2,08р. | 4,65р. | 6,86 | 4,63 | 30,82 | 192 | 0 | 179 |
| | | соль йодированная | 1,5 | 1,5 | 12,00р. | 0,02р. | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 5 | 5 | 510,00р. | 2,55р. | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 33,33р. | 0,67р. | 0,67р. | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,3 | 0 | |
| хлеб ржаной | 20 | хлеб ржаной | 20 | 20 | 37,50р. | 0,75р. | 0,75р. | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,6 | 0 | |
| компот из сухофруктов | 150 | сухофрукты | 15 | 37,5 | 75,00р. | 1,13р. | 1,68р. | 0,4 | 0 | 23,5 | 93 | 0,15 | 394 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|----------------------|-------|------|----------|--------|-----------------|---------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|-----|
| | | сахар | 12 | 12 | 42,00р. | 0,50р. | | | | | | | |
| | | кислота лимонная | 0,15 | 0,15 | 350,00р. | 0,05р. | | | | | | | |
| | | вода | 144 | 144 | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | | | | 28,64р. | 16,38 | 11,41 | 89,1 | 524,02 | 6,77 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| кондитерское изделие | 50 | кондитерское изделие | 50 | 50 | 80,00р. | 4,00р. | 4,00р. | 1,7 | 1 | 27,7 | 126,9 | 0 | |
| ряженка | 150 | ряженка | 154,6 | 150 | 35,00р. | 5,41р. | 5,41р. | 4,5 | 9 | 6,08 | 126,7 | 1,05 | 698 |
| ИТОГО | | | | | | | 9,41р. | 6,2 | 10 | 33,78 | 253,6 | 1,05 | |
| Итого за десятый день | | | | | | | 63,58р. | 30,57 | 33,41 | 179,3 | 1156,98 | 29,71 | |
| <i>среднее значение за период</i> | | | | | | | <i>719,74р.</i> | <i>391,58</i> | <i>473,465</i> | <i>1657,89</i> | <i>11896,93</i> | <i>311,682</i> | |
| | | | | | | | <i>75,56р.</i> | <i>40,69</i> | <i>48</i> | <i>176,6</i> | <i>1245,5</i> | <i>35,2</i> | |
| <i>содержание белков, жиров, углеводов, в меню за период в % от ккал</i> | | | | | | | | 3% | 3,50% | 14% | | | |

Прошито, пронумеровано 21 листов
Заведующий МБДОУ ДС № 48

«Одуванчик» г. Светлоград

Г.Ф.Воронко

