

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

макароны отварные с сыром	150	макаронные изделия	52,5	52,5	32,00р.	1,68р.	9,77р.	11,16	10,28	31,77	264	0,13	220
		масло сливочное	3,6	3,6	510,00р.	1,84р.							
		сыр Российский	16,2	15	385,00р.	6,24р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
хлеб ржано-пшеничный	30	хлеб ржано-пшеничный	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	2	0,3	12,7	61,2	0	
масло сливочное	5	масло сливочное	5	5	510,00р.	2,55р.	2,55р.	0,04	3,63	0,07	33,5	0	6
чай с лимоном	150	чай	0,2	0,2	480,00р.	0,10р.	0,99р.	0,07	0,01	7,1	29	1,42	412
		сахар	7	7	42,00р.	0,29р.							
		лимон свежий	4	3,5	150,00р.	0,60р.							
		вода	130	130									
ИТОГО	335						14,66р.	13,27	14,22	51,64	387,7	1,55	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

кефир	150	кефир	155	150	35,00р.	5,43р.	6,50р.	4,35	3,75	6	75	0,26	420
-------	-----	-------	-----	-----	---------	--------	--------	------	------	---	----	------	-----

ОБЕД

овощи натуральные соленые или свежие	30	овощи натуральные соленые или свежие	34,5	30	35,00р.	1,21р.	1,21р.	0,15	0	0,37	2,25	0,3	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.							
биточки рыбные	50	минтай	48	45	140,00р.	6,72р.	10,70р.	4,88	2,73	17,7	71,25	0,27	271
		хлеб пшеничный	11	11	33,33р.	0,37р.							
		молоко или вода	15	15	63,88р.	0,96р.							
		масло сливочное	3	3	82,60р.	0,25р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
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.							
пюре картофельное	120	картофель	136,8	102,6	25,00р.	3,42р.	6,42р.	2,72	42,68	16,42	122	16,14	339
		молоко	18,96	18	50,00р.	0,95р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		масло сливочное	4,2	4,2	485,00р.	2,04р.							
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 свежих плодов	150	яблоки	34,05	30	60,00р.	2,04р.	2,73р.	0,6	0,6	99,5	406,6	7,17	390
		сахар	15	15	42,00р.	0,63р.							
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р.	0,05р.							
		вода	129	129									
ИТОГО	540						26,18р.	15,3	51,01	166,03	806,55	29,84	
ПОЛДНИК													
каша жидкая молочная пшенная	130	крупа пшено	26	26	38,00	0,99р.	8,02р.	2,86	5,98	16,3	135,2	0	199
		молоко	65	65	63,88	4,15р.							
		вода	94	94		- р.							
		сахар	5,2	5,2	42,00	0,22р.							
		масло сливочное	5,2	5,2	510,00	2,65р.							
		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	9,6	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	300						15,50р.	7,50	8,84	39,08	271,67	1,19	
Итого за первый день							62,84р.	40,42	77,82	262,75	1540,92	32,84	

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 вязкая молочная рисовая	150	крупа рисовая	33,3	33,3	52,00р.	1,73р.	8,80р.	2,2	3,8	23,3	136,4	0	182
		масло сливочное	4,1	4,1	510,00р.	2,09р.							
		сахар	4,1	4,1	42,00р.	0,17р.							
		молоко	75	75	63,88р.	4,79р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		вода	45	45		- р.							
хлеб ржано-пшеничный	30	хлеб ржано-пшеничный	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	2	0,3	12,7	61,2	0	
масло сливочное	5	масло сливочное	5	5	510,00р.	2,55р.	2,55р.	0,04	3,63	0,07	33,5	0	6
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	335						16,14р.	6,57	6,11	47,97	273,43	0,97	

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	30	овощи натуральные соленые или свежие	34,5	30	35,00р.	1,21р.	1,21р.	0,15	0	0,37	2,25	0,3	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.							
		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	1	12,00р.	0,01р.							
сметана прокипяченная	4	4	167,50р.	0,67р.									
котлета	60	говядина	60	44	375,00р.	16,50р.	20,27р.	9,33	6,93	9,42	137,25	0,09	299
		хлеб пшеничный	11	11	33,33р.	0,37р.							
		молоко или вода	14	14	63,88р.	0,89р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		сухари	6	6	70,00р.	0,42р.							
		масло сливочное	4	4	510,00р.	2,04р.							
макаронные изделия отварные	120	макаронные изделия	42	42	35,00р.	1,47р.	4,03р.	4,58	3,52	21,98	145,97	0	219
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		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	13	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	570						31,70р.	18,4	13,82	76,7	511,22	12,34	
ПОЛДНИК													
вареники ленивые со сметаной прокипяченной	130/10	творог	95,4	93,4	240,00р.	22,90р.	25,39р.	17,7	8,9	27,8	262	0,24	243
		мука пшеничная	13,1	13,1	35,00р.	0,46р.							
		сахар	6,8	6,8	50,00р.	0,34р.							
		яйца	6,8	6,8	6,00р.	0,04р.							
		соль йодированная	0,2	0,2	12,00р.	0,00р.							
ряженка	150	ряженка	155	150	35,00р.	5,43р.	5,41р.	4,35	3,75	6,3	75	0,2	420
ИТОГО	290						30,80р.	22,05	12,65	34,10	337,00	0,44	
Итого за второй день							90,64р.	47,42	32,98	168,57	1165,65	23,75	

ДЕНЬ 3

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	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	1	12,00р.	0,01р.							
		сахар	1,4	1,4	42,00р.	0,06р.							
сельдь с луком репчатым	30	сельдь	36,5	23	160,00р.	5,84р.	6,25р.	2,6	3,2	0,46	58	0,5	24
		лук репчатый	6	5	33,33р.	0,20р.							
		масло растительное	2,5	2,5	82,60р.	0,21р.							
хлеб ржано-пшеничный	30	хлеб ржано-пшеничный	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	2	0,3	12,7	61,2	0	
масло сливочное	5	масло сливочное	5	5	510,00р.	2,55р.	2,55р.	0,04	3,63	0,07	33,5	0	6
чай с лимоном	150	чай	0,2	0,2	480,00р.	0,10р.	0,99р.	0,07	0,01	7,1	29	1,42	412
		сахар	7	7	42,00р.	0,29р.							
		лимон свежий	4	3,5	150,00р.	0,60р.							
		вода	130	130									
ИТОГО	375						23,37р.	10,83	13,75	27,64	294,72	8,54	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

кефир	150	кефир	155	150	35,00р.	5,43р.	6,50р.	4,35	3,75	6	75	0,26	420
-------	-----	-------	-----	-----	---------	--------	--------	------	------	---	----	------	-----

ОБЕД

овощи натуральные соленые или свежие	30	овощи натуральные соленые или свежие	34,5	30	35,00р.	1,21р.	1,21р.	0,15	0	0,37	2,25	0,3	70
суп-лапша домашняя	150	мука пшеничная	10,5	10,5	29,00р.	0,30р.	0,78р.	1,33	3,04	7,15	61,35	0,3	94
		мука на подпыл	0,72	0,72	29,00р.	0,02р.							
		яйца	4	4	7,00р.	0,03р.							
		вода	2,1	2,1		- р.							
		соль йодированная	0,2	0,2	12,00р.	0,00р.							
		масса вареной лапши		30		- р.							
		масло растительное	3	3	82,60р.	0,25р.							
		лук репчатый	7,2	6	25,00р.	0,18р.							
		бульон или вода	142,5	142,5		- р.							
рагу из птицы	60/120	птица	115,2	82,8	152,00р.	17,51р.	26,12р.	15,1	20,7	19,2	324,4	0,18	289
		масло сливочное	2,4	2,4	510,00р.	1,22р.							
		картофель	93,1	70,08	20,00р.	1,86р.							
		морковь	12,4	9,6	29,00р.	0,36р.							
		петрушка	6,7	4,8	300,00р.	2,01р.							
		томатное пюре	7,6	7,6	112,00р.	0,85р.							
		лук репчатый	14,4	12,4	20,00р.	0,29р.							
		масло сливочное	3,8	3,8	510,00р.	1,94р.							

		мука пшеничная	1,9	1,9	29,00р.	0,06р.							
		соль йодированная	1,6	1,6	12,00р.	0,02р.							
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 яблок	150	яблоки	34,05	30	60,00р.	2,04р.	2,72р.	0,6	0,6	99,5	406,6	7,17	390
		сахар	15	15	42,00р.	0,63р.							
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р.	0,05р.							
		вода	129	129									
ИТОГО	550						32,25р.	20,08	24,78	142,56	876,50	7,95	
ПОЛДНИК													
оладьи с повидлом	100	мука пшеничная	47,7	47,7	29,00р.	1,38р.	6,19р.	4,3	7,16	23,8	2,25	0,29	431/432
		сахар	1,56	1,56	42,00р.	0,07р.							
		масло растительное	6,56	6,56	80,00р.	0,52р.							
		яйца	2,08	2,08	6,00р.	0,01р.							
		соль йодированная	1,25	1,25	12,00р.	0,02р.							
		дрожжи прессованные	1,32	1,32	260,00р.	0,34р.							
		молоко или вода	47,7	47,7	63,88р.	3,05р.							
		повидло	10	10	80,00р.	0,80р.							
						- р.							
						- р.							
				- р.									
сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	60,00р.	9,00р.	9,00р.	0,75	0	15,15	64	3	418
ИТОГО	250						15,19р.	5,05	7,16	38,95	66,25	3,29	
Итого за третий день							77,31р.	40,31	49,44	215,15	1312,47	20,04	

ДЕНЬ 4

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	150	крупа манная	33,3	33,3	26,00р.	0,87р.	7,93р.	3,29	3,8	22,2	136,4	0	182
		масло сливочное	4,1	4,1	510,00р.	2,09р.							
		сахар	4,1	4,1	42,00р.	0,17р.							
		молоко	75	75	63,88р.	4,79р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		вода	45	45									
хлеб ржано-пшеничный	30	хлеб ржано-пшеничный	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	2	0,3	12,7	61,2	0	
сыр Российский	10	сыр Российский	11	10	410,00р.	4,51р.	5,51р.	2,33	3	0	36,3	0	7
масло сливочное	5	масло сливочное	5	5	510,00р.	2,55р.	2,55р.	0,04	3,63	0,07	33,5	0	6
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							24,15р.	10,72	13,39	48,15	356,57	1,19	

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	30	овощи натуральные соленые или свежие	34,5	30	35,00р.	1,21р.	1,21р.	0,15	0	0,37	2,25	0,3	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	1	12,00р.	0,01р.							
		сметана	5	5	167,00р.	0,84р.							
бульон или вода	120	120		- р.									
птица тушеная в соусе сметанном с томатом	50/30	бройлер цыпленок	155,84	115	152,00р.	23,69р.	25,25р.	8,96	7,29	2,81	112,5	0,27	318/373
		соус		30		- р.							
		сметана	7,5	7,5	167,05р.	1,25р.							
		мука пшеничная	2,2	2,2	29,00р.	0,06р.							
		вода	22,5	22,5		- р.							
		томатное пюре	3	3	80,00р.	0,24р.							
		соль йодированная	0,2	0,2	12,00р.	0,00р.							
пюре картофельное	120	картофель	136,8	102,6	25,00р.	3,42р.	6,42р.	2,72	42,68	16,42	122	16,14	339
		молоко	18,96	18	50,00р.	0,95р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							

		масло сливочное	4,2	4,2	485,00р.	2,04р.							
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	13	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	550						40,30р.	16,15	53,3	63,45	457,85	28,88	
ПОЛДНИК													
запеканка из творога с молоком сгущенным	130/20	творог	93,8	92	240,00р.	22,51р.	29,63р.	14,2	9,78	14	200,68	0,19	251
		крупа манная	6	6	35,00р.	0,21р.							
		сахар	8	8	50,00р.	0,40р.							
		яйца	10	10	6,00р.	0,05р.							
		сухари	4	4	80,00р.	0,05р.							
		масло сливочное	4	4	485,00р.	1,94р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		сметана	4	4	165,00р.	0,66р.							
молоко сгущенное	20	20	190,00р.	3,80р.									
ряженка	150	ряженка	155	150	35,00р.	5,43р.	5,41р.	4,35	3,75	6,3	75	0,2	420
ИТОГО	300						35,04р.	18,55	13,53	20,30	275,68	0,39	
Итого за четвертый день							111,49р.	45,82	80,62	141,7	1134,1	40,46	

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>
горошек зеленый консервированный	40	горошек зеленый консервированный	40	40	138,80р.	5,55р.	5,55р.	1,03	1,46	6	27,8	3,6	
омлет натуральный	130	яйца	3/2	94	5,00	5,00р.	10,33р.	11,4	20,5	2,3	240,1	0,22	229
		молоко	35,4	35,4	63,88	2,26р.							
		масло сливочное	6	6	510,00	3,06р.							
		соль йодированная	1	1	12,00	0,01р.							
хлеб ржано-пшеничный	30	хлеб ржано-пшеничный	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	2	0,3	12,7	61,2	0	
масло сливочное	5	масло сливочное	5	5	510,00р.	2,55р.	2,55р.	0,04	3,63	0,07	33,5	0	6
чай с молоком	150	чай	0,3	0,3	480,00р.	0,14р.	6,27р.	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
		сахар	7	7	42,00р.	0,29р.							
		молоко	92	90	63,88р.	5,88р.							
		вода	40	40									
ИТОГО	365						26,05р.	17,12	28,22	32,38	439,6	5,01	

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	30	овощи натуральные соленые или свежие	34,5	30	35,00р.	1,21р.	1,21р.	0,15	0	0,37	2,25	0,3	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
		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	1	12,00р.	0,01р.							
гуляш	50	говядина	107	79	375,00р.	29,63р.	31,03р.	15,34	6,38	3,67	134	3,75	260
		масло растительное	5	5	82,60р.	0,41р.							
		лук репчатый	12	10	24,00р.	0,29р.							
		томатное пюре	8	8	80,00р.	0,64р.							
		мука пшеничная	2	2	23,00р.	0,05р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
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	1	12,00р.	0,01р.							
		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	13	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	570						42,98р.	22,58	12,4	63,76	456,17	29,74	

ПОЛДНИК

ватрушка со свежими яблоками	60	тесто дрожжевое	0	46,4	268,00р.	- р.	5,06р.	7,2	2,6	51,3	256,06	0,12	441/503
		мука пшеничная	30	30	29,00р.	0,87р.							
		сахар	1,6	1,6	42,00р.	0,07р.							
		вода	12	12									
		яйца	1,5	1,5	5,00р.	0,05р.							
		дрожжи	0,9	0,9	260,00р.	0,23р.							
		масло сливочное	1,3	1,3	510,00р.	0,66р.							
		соль йодированная	0,5	0,5	12,00р.	0,01р.							
		мука на подпыл	1,4	1,4	29,00р.	0,04р.							
		яблочный фарш		30									
		яблоки	35,6	25	80,00р.	2,85р.							
		сахар	6	6	42,00р.	0,25р.							
		яйца	1,3	1,3	6,00р.	0,01р.							
		масло растительное для смазки	0,2	0,2	82,60р.	0,02р.							
вода	12	12	- р.	- р.									
ряженка	150	ряженка	155	150	35,00р.	5,43р.	5,41р.	4,35	3,75	6,3	75	0,2	420
ИТОГО	210						10,47р.	11,55	6,35	57,60	331,06	0,32	
Итого за пятый день							88,50р.	52	46,97	168,89	1290,83	38,07	

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, отварные с овощами	150	макаронные изделия	34,1	34,1	32,00р.	1,09р.	9,05р.	8,1	9,15	31,95	250,5	0,1	205
		морковь	18,7	15	30,00р.	0,56р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		лук репчатый	18,7	17,5	25,00р.	0,47р.							
		томатное пюре	15	15	105,00р.	1,58р.							
		масло сливочное	7,5	7,5	510,00р.	3,83р.							
хлеб ржано-пшеничный	30	хлеб ржано-пшеничный	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	2	0,3	12,7	61,2	0	
сыр Российский	10	сыр Российский	11	10	410,00р.	4,51р.	5,51р.	2,33	3	0	36,3	0	7
масло сливочное	5	масло сливочное	5	5	510,00р.	2,55р.	2,55р.	0,04	3,63	0,07	33,5	0	6
чай с лимоном	150	чай	0,2	0,2	480,00р.	0,10р.	0,99р.	0,07	0,01	7,1	29	1,42	412
		сахар	7	7	42,00р.	0,29р.							
		лимон свежий	4	3,5	150,00р.	0,60р.							
		вода	130	130									
ИТОГО	345						19,45р.	12,54	16,09	51,82	410,5	1,52	

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	30	овощи натуральные соленые или свежие	34,5	30	35,00р.	1,21р.	1,21р.	0,15	0	0,37	2,25	0,3	70
суп картофельный с клецками	150	картофель	40	30	24,00р.	0,96р.	2,45р.	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	1	12,00р.	0,01р.							
		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	63,88р.	0,46р.							
		соль йодированная	0,1	0,1	12,00р.	0,00р.							
котлеты рыбные	60	минтай	48	45	140,00р.	6,72р.	9,59р.	7,98	4,72	3,12	87	4,04	271
		хлеб пшеничный	11	11	33,33р.	0,37р.							
		молоко или вода	15	15	63,88р.	0,96р.							
		масло сливочное	3	3	510,00р.	1,53р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
картофель, тушеный в соусе	120	картофель	184	138	24,00р.	4,42р.	5,56р.	3,2	9,3	23,2	190	10,9	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	1	12,00р.	0,01р.							

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 свежих плодов	150	яблоки	34,05	30	60,00р.	2,04р.	2,73р.	0,6	0,6	99,5	406,6	7,17	390
		сахар	15	15	42,00р.	0,63р.							
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р.	0,05р.							
		вода	129	129									
ИТОГО	580						24,27р.	16,51	17,11	151,57	842,33	25,87	

ПОЛДНИК

булочка йодированная	70	булочка йодированная	70	70	54,28р.	3,79р.	3,79р.	22,8	18,6	28,3	376,5	0,45	
кефир	150	кефир	155	150	35,00р.	5,43р.	6,50р.	4,35	3,75	6	75	0,26	420
ИТОГО	220						10,29р.	27,15	22,35	34,3	451,5	0,71	
Итого за шестой день							63,01р.	56,95	55,55	252,84	1768,33	31,1	

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 "Дружба"	150	крупа рисовая	9,9	9,9	30,00р.	0,30р.	9,54р.	4,6	5,7	20,7	150,7	1,4	84
		крупа пшено	7,9	7,9	30,00р.	0,24р.							
		молоко	112,5	112,5	63,88р.	7,19р.							
		вода	25,9	25,9		- р.							
		сахар	3,9	3,9	42,00р.	0,16р.							
		масло сливочное	1,9	1,9	510,00р.	0,97р.							
соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.									
хлеб ржано-пшеничный	30	хлеб ржано-пшеничный	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	2	0,3	12,7	61,2	0	
масло сливочное	5	масло сливочное	5	5	510,00р.	2,55р.	2,55р.	0,04	3,63	0,07	33,5	0	6
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	335						19,43р.	9,01	11,64	45,44	321,23	2,37	

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	30	овощи натуральные соленые или свежие	34,5	30	35,00р.	1,21р.	1,21р.	0,15	0	0,37	2,25	0,3	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	1	12,00р.	0,01р.							
бульон или вода	120	120		- р.									
тефтели мясные (1 вариант)	60	говядина	52	38	375,00р.	14,25р.	17,86р.	4,42	4,84	5,59	83,62	0,42	303
		хлеб пшеничный	8	8	33,33р.	0,27р.							
		молоко или вода	12	12	63,88р.	0,16р.							
		лук репчатый	14	12	24,00р.	0,34р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		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	4,6	30,8	192	0	179
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		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	13	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	580						31,84р.	16,1	14,03	83,01	521,32	13,6	

ПОЛДНИК

ватрушка с творогом из дрожжевого теста	60	мука пшеничная	29	29	23,00р.	0,67р.	8,89	4,8	3,7	20,98	156,3	0,26	289/314
		сахар	1,7	1,7	42,00р.	0,07р.							
		масло сливочное	1,7	1,7	510,00р.	0,87р.							
		яйцо	1,7	1,7	7,00р.	0,01р.							
		дрожжи	0,3	0,3	260,00р.	0,08р.							
		молоко	12	12	63,88р.	0,77р.							
		мука на подпыл	1,7	1,7	23,00р.	0,04р.							
		фарш творожный		24									
		творог	23	22	268,00р.	6,16р.							
		яйца	1,7	1,7	7,00р.	0,01р.							
		сахар	1,7	1,7	42,00р.	0,07р.							
		мука пшеничная	1,7	1,7	23,00р.	0,04р.							
		ванилин	0,02	0,02	400,00р.	0,01р.							
		яйцо для смазки	1,7	1,7	7,00р.	0,01р.							
растительное масло для	1	1	82,60р.	0,08р.									
ряженка	150	ряженка	155	150	35,00р.	5,43р.	5,41р.	4,35	3,75	6,3	75	0,2	420
ИТОГО	210						14,30р.	9,15	7,45	27,28	231,3	0,46	
Итого за седьмой день							77,57р.	34,66	33,52	165,53	1117,85	26,43	

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>
яйца вареные	40	яйца (в шт.)	1	40	5,00р.	5,00р.	5,00р.	5,08	4,6	0,28	63	0	227
капуста тушеная	120	капуста белокочанная	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	1	12,00р.	0,01р.							
сахар	3,6	3,6	42,00р.	0,15р.									
хлеб ржано-пшеничный	30	хлеб ржано-пшеничный	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	2	0,3	12,7	61,2	0	
масло сливочное	5	масло сливочное	5	5	510,00р.	2,55р.	2,55р.	0,04	3,63	0,07	33,5	0	6
чай с молоком	150	чай	0,3	0,3	480,00р.	0,14р.	6,31р.	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
		сахар	7	7	42,00р.	0,29р.							
		молоко	92	90	63,88р.	5,88р.							
		вода	40	40									
ИТОГО	345						18,01р.	12,21	11,11	35,60	291,32	21,78	

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	30	овощи натуральные соленые или свежие	34,5	30	35,00р.	1,21р.	1,21р.	0,15	0	0,37	2,25	0,3	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
		крупка пшено	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	1	12,00р.	0,01р.							
плов из птицы	60/120	птица	115,2	82,8	152,00р.	17,51р.	25,71р.	17,9	20,7	29,2	375,5	4,14	321
		масло растительное	9,6	9,6	82,60р.	1,35р.							
		лук репчатый	10,8	9,6	24,00р.	0,61р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,47р.							
		морковь	12	9,6	45,00р.	0,54р.							
		томатное пюре	6	6	80,00р.	0,48р.							
		крупка рисовая	42	42	30,00р.	1,26р.							
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	13	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:	550						32,31р.	22,66	22,84	77,98	607,55	9,54	

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	155	150	35,00р.	5,43р.	5,41р.	4,35	3,75	6,3	75	0,2	420
ИТОГО	200						9,41р.	6,05	4,75	34	201,9	0,2	
Итого за восьмой день							71,73р.	41,32	39,1	157,38	1144,77	41,52	

ДЕНЬ 9

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 рисовая	150	крупа рисовая	33,3	33,3	60,00р.	2,00р.	7,99р.	2,24	3,83	23,3	136,4	0	182
		масло сливочное	4,16	4,16	485,00р.	2,02р.							
		сахар	4,16	4,16	50,00р.	0,21р.							
		молоко	75	75	50,00р.	3,75р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		вода	45	45		- р.							
хлеб ржано-пшеничный	30	хлеб ржано-пшеничный	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	2	0,3	12,7	61,2	0	
масло сливочное	5	масло сливочное	5	5	485,00р.	2,43р.	2,43р.	0,04	3,63	0,07	33,5	0	6
сыр Российский	10	сыр Российский	11	10	410,00р.	4,51р.	5,51р.	2,33	3	0	36,3	0	7
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	345						24,09р.	9,67	13,42	49,25	356,57	1,19	

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	30	овощи натуральные соленые или свежие	34,5	30	35,00р.	1,21р.	1,21р.	0,15	0	0,37	2,25	0,3	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.							
		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	1	12,00р.	0,01р.							
сметана прокипяченная	4	4	167,50р.	0,67р.									
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	1	12,00р.	0,01р.							
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	1	12,00р.	0,01р.							
		масло сливочное	4	4	510,00р.	2,04р.							
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 свежих плодов	150	яблоки	34,05	30	60,00р.	2,04р.	2,73р.	0,6	0,6	99,5	406,6	7,17	390
		сахар	15	15	42,00р.	0,63р.							
		кислота лимонная	0,15	0,15	350,00р.	0,05р.							
		вода	129	129									

ИТОГО	550						42,84р.	19,67	15,65	122,96	782,40	36,47	
ПОЛДНИК													
пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем	70	мука пшеничная	32	32	23,00	0,74р.	4,79р.	4,51	5,04	28,47	189	21,6	294/299/3 02/303
		сахар	2	2	42,00	0,08р.							
		масло сливочное	4	4	510,00	2,04р.							
		яйцо	4	4	7,00	0,03р.							
		дрожжи	0,3	0,3	260,00	0,08р.							
		молоко	8	8	63,88	0,51р.							
		мука на подпыл	1	1	23,00	0,02р.							
		масло растительное для смазки листов	0,2	0,2	82,60	0,02р.							
		яйцо для смазки пирожков	1,5	1,5	7,00	0,01р.							
		фарш из свежей капусты		29		- р.							
		капуста свежая белокочанная	43	34	23,00	0,99р.							
		масло растительное	0,8	0,8	82,60	0,07р.							
		лук репчатый	6	5	24,00	0,14р.							
		масло растительное	0,8	0,8	82,60	0,07р.							
кефир	150	кефир	155	150	35,00р.	5,43р.	4,35	3,75	6	75	0,26	420	
ИТОГО	220						10,22р.	8,86	8,79	34,47	264,00	21,86	
Итого за девятый день							86,15	38,95	37,86	221,83	1466,97	62,52	

ДЕНЬ 10

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>
икра кабачковая	50	икра кабачковая	53	50	32,50р.	1,72р.	1,72р.	2,36	3,84	38,7	43,58	4,21	57
яйца вареные	40	яйца (в шт.)	1	40	5,00р.	5,00р.	5,00р.	5,08	4,6	0,28	63	0	227
макаронные изделия отварные	100	макаронные изделия	35	35	35,00р.	1,23р.	3,79р.	3,85	2,6	18,46	122,62	0,02	219
		соль йодированная	0,5	0,5	12,00р.	0,01р.							
		масло сливочное	5	5	510,00р.	2,55р.							
хлеб ржано-пшеничный	30	хлеб ржано-пшеничный	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	2	0,3	12,7	61,2	0	
масло сливочное	5	масло сливочное	5	5	510,00р.	2,55р.	2,55р.	0,04	3,63	0,07	33,5	0	6
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	375						20,40р.	15,7	16,98	82,18	399,73	5,2	

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	30	овощи натуральные соленые или свежие	34,5	30	35,00р.	1,21р.	1,21р.	0,15	0	0,37	2,25	0,3	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
		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.							
котлета	60	говядина	60	44	375,00р.	16,50р.	21,16р.	9,33	6,93	9,42	137,25	0,09	299
		хлеб пшеничный	11	11	33,33р.	0,37р.							
		молоко или вода	14	14	63,88р.	0,89р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		сухари	6	6	70,00р.	0,42р.							
		масло сливочное	4	4	510,00р.	2,04р.							
соус томатный	30	бульон или вода	30	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.							
рагу из овощей	120	картофель	72	52	24,00р.	1,73р.	7,13р.	1,8	8,48	11,1	128,5	6,3	148

		морковь	24	18	45,00р.	1,35р.							
		лук репчатый	18,9	13	24,00р.	0,61р.							
		капуста свежая белокочанная	16,9	12	23,00р.	0,47р.							
		соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.							
		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	13	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	580					36,42р.	16,24	18,81	71,7	520,15	12,5		

ПОЛДНИК

вареники ленивые со сметаной прокипяченной	130/10	творог	95,4	93,4	240,00р.	22,90р.	25,39р.	17,7	8,9	27,8	262	0,24	243
		мука пшеничная	13,1	13,1	35,00р.	0,46р.							
		сахар	6,8	6,8	50,00р.	0,34р.							
		яйца	6,8	6,8	6,00р.	0,04р.							
		соль йодированная	0,2	0,2	12,00р.	0,00р.							
		сметана	10	10	165,00р.	1,65р.							
ряженка	150	ряженка	155	150	35,00р.	5,43р.	5,41р.	4,35	3,75	6,3	75	0,2	420
ИТОГО	290					30,80р.	22,05	12,65	34,10	337,00	0,44		
Итого за десятый день						99,62р.	54,39	48,84	197,78	1300,88	28,14		
<i>среднее значение за период</i>						828,86р.	452,24	502,7	1952,42	13242,77	344,87		
						75,56р.	40,69	48	176,6	1245,5	35,2		
<i>содержание белков, жиров, углеводов, в меню за период в % от ккал</i>							3%	3,50%	14%				