

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
комбинированного вида № 41 «Сказка»

Утверждено:  
Заведующий МКДОУ ДС №41  
«Сказка» с. Константиновское  
\_\_\_\_\_ Т.И. Фирсова

Десятидневное примерное меню для детей от 1,5 лет до 3 лет  
МКДОУ ДС №41 «Сказка» с.Константиновское

Разработано на основании «Сборника рецептов на продукцию для питания детей в  
дошкольных образовательных организациях 2016г.», в соответствии СанПин 2.3/2.4.3590-  
20г.

прием пищи	выход блюда	продукты	масса		стоимость			пищевые вещества			энергетическая	витамины	№ рецептур
			брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	ценность	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>ДЕНЬ 1</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
макаронные 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	30	45.00р.	1.35р.	1.35р.	2	0.3	12.7	61.2	0			
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									
<b>ИТОГО</b>	<b>335</b>					<b>14.66р.</b>	<b>13.27</b>	<b>14.22</b>	<b>51.64</b>	<b>387.7</b>	<b>1.55</b>		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)</b>													
кефир	150	кефир	155	150	35.00р.	5.43р.	6.50р.	4.35	3.75	6	75	0.26	420
<b>ОБЕД</b>													
овощи натуральные соленные или свежие	30	овощи натуральные соленные 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	соль йодированная	1	1	12.00р.	0.01р.	10.70р.	4.88	2.73	17.7	71.25	0.27	271
		минтай	48	45	140.00р.	6.72р.							
		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	0.3	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							
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			20	33.33р.	0.67р.							
хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	37.50р.	0.75р.	1.32	0.24	6.68	34.6	0		
		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									
<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>					<b>26.18р.</b>	<b>15.3</b>	<b>51.01</b>	<b>166.03</b>	<b>806.55</b>	<b>29.84</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>													
каша ячменная молочная пшеница	130	крупа пшено	26	26	38.00р.	0.99р.	8.02р.	2.86	5.98	16.3	135.2	0	199
		молоко	65	65	63.88р.	4.15р.							
		вода	94	94		- р.							
		сахар	5.2	5.2	42.00р.	0.22р.							
		масло сливочное	5.2	5.2	510.00р.	2.65р.							
		соль йодированная	1	1	12.00р.	0.01р.							
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.							
<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>					<b>15.50р.</b>	<b>7.50</b>	<b>8.84</b>	<b>39.08</b>	<b>271.67</b>	<b>1.19</b>		
<b>Итого за первый день</b>						<b>62.84р.</b>	<b>40.42</b>	<b>77.82</b>	<b>262.75</b>	<b>1540.92</b>	<b>32.84</b>		

ДЕНЬ 2													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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.	- р.									
хлеб ржано-пшеничный	30	30	45.00р.	1.35р.	1.35р.	2	0.3	12.7	61.2	0			
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	- р.	- р.							
<b>ИТОГО</b>	<b>335</b>					<b>16.14р.</b>	<b>6.57</b>	<b>6.11</b>	<b>47.97</b>	<b>273.43</b>	<b>0.97</b>		
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.	- 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							
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.	1.58	0.2	9.66	47.3	0		
хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	37.50р.	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	- р.	- р.							
<b>ИТОГО</b>	<b>570</b>					<b>31.70р.</b>	<b>18.4</b>	<b>13.82</b>	<b>76.7</b>	<b>511.22</b>	<b>12.34</b>		
ПОЛДНИК													
вареники лепные 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
<b>ИТОГО</b>	<b>290</b>					<b>30.80р.</b>	<b>22.05</b>	<b>12.65</b>	<b>34.10</b>	<b>337.00</b>	<b>0.44</b>		
<b>Итого за второй день</b>						<b>90.64р.</b>	<b>47.42</b>	<b>32.98</b>	<b>168.57</b>	<b>1165.65</b>	<b>23.75</b>		

ДЕНЬ 3													
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 севольная	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.							
сельдь с луком репчатым	30	сахар	1.4	1.4	42.00р.	0.06р.	6.25р.	2.6	3.2	0.46	58	0.5	24
		сельдь	36.5	23	160.00р.	5.84р.							
		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									
<b>ИТОГО</b>	<b>375</b>						<b>23.37р.</b>	<b>10.83</b>	<b>13.75</b>	<b>27.64</b>	<b>294.72</b>	<b>8.54</b>	
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	20	33.33р.	0.67р.							
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									
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>						<b>32.25р.</b>	<b>20.08</b>	<b>24.78</b>	<b>142.56</b>	<b>876.50</b>	<b>7.95</b>	
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.							
сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	60.00р.	9.00р.	9.00р.	0.75	0	15.15	64	3	418
<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>						<b>15.19р.</b>	<b>5.05</b>	<b>7.16</b>	<b>38.95</b>	<b>66.25</b>	<b>3.29</b>	
<b>Итого за третий день</b>							<b>77.31р.</b>	<b>40.31</b>	<b>49.44</b>	<b>215.15</b>	<b>1312.47</b>	<b>20.04</b>	

ДЕНЬ 4													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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.							
<b>ИТОГО</b>							<b>24.15р.</b>	<b>10.72</b>	<b>13.39</b>	<b>48.15</b>	<b>356.57</b>	<b>1.19</b>	
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 соленные или свежие	30	овощи натуральные соленные 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 тушенная 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	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	20	33.33р.	0.67р.							
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									
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>						<b>40.30р.</b>	<b>16.15</b>	<b>53.3</b>	<b>63.45</b>	<b>457.85</b>	<b>28.88</b>	
ПОЛДНИК													
запеканка из творога с молоком ступенным	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 ступенное	20	20	190.00р.	3.80р.									
ряженка	150	ряженка	155	150	35.00р.	5.43р.							
<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>						<b>35.04р.</b>	<b>18.55</b>	<b>13.53</b>	<b>20.30</b>	<b>275.68</b>	<b>0.39</b>	
<b>Итого за четвертый день</b>							<b>111.49р.</b>	<b>45.82</b>	<b>80.62</b>	<b>141.7</b>	<b>1134.1</b>	<b>40.46</b>	

ДЕНЬ 5																						
ЗАВТРАК																						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14									
икра кабачковая	50	икра кабачковая	53	50	32.50р.	1.72р.	1.72р.	2.36	3.84	38.7	43.58	4.21	57									
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																		
<b>ИТОГО</b>	<b>365</b>						<b>22.22р.</b>	<b>18.45</b>	<b>30.6</b>	<b>65.08</b>	<b>455.38</b>	<b>5.62</b>										
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									
		крупа 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.																
		сахар	3.6	3.6	42.00р.	0.15р.																
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																		
<b>ИТОГО</b>	<b>570</b>						<b>42.98р.</b>	<b>22.58</b>	<b>12.4</b>	<b>63.76</b>	<b>456.17</b>	<b>29.74</b>										
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	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
		<b>ИТОГО</b>	<b>210</b>													<b>10.47р.</b>	<b>11.55</b>	<b>6.35</b>	<b>57.60</b>	<b>331.06</b>	<b>0.32</b>	
<b>Итого за пятый день</b>							<b>84.67р.</b>	<b>53.33</b>	<b>49.35</b>	<b>201.59</b>	<b>1306.61</b>	<b>38.68</b>										

ДЕНЬ 6													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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.							
хлеб ржано-пшеничный	30	масло сливочное	7.5	7.5	510.00р.	3.83р.	1.35р.	2	0.3	12.7	61.2	0	
		хлеб ржано-пшеничный	30	30	45.00р.								
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									
<b>ИТОГО</b>	<b>345</b>						<b>19.45р.</b>	<b>12.54</b>	<b>16.09</b>	<b>51.82</b>	<b>410.5</b>	<b>1.52</b>	

**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							
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
соус сметанный	30	картофель	8	8	63.88р.	0.51р.	1.31р.	0.42	0.03	1.76	22.23	0.01	372
		лук репчатый	8	7	24.00р.	0.19р.							
		морковь	10	8	42.00р.	0.42р.							
		соль йодированная	1	1	12.00р.	0.01р.							
		сметана	7.5	7.5	167.50р.	1.26р.							
хлеб пшеничный	20	мука пшеничная	2.25	2.25	23.00р.	0.05р.	0.67р.	1.58	0.2	9.66	47.3	0	
		вода или отвар	22.5	22.5		- р.							
хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	37.50р.	0.67р.	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									
<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>					<b>24.27р.</b>	<b>16.51</b>	<b>17.11</b>	<b>151.57</b>	<b>842.33</b>	<b>25.87</b>		

**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
<b>ИТОГО</b>	<b>220</b>						<b>10.29р.</b>	<b>27.15</b>	<b>22.35</b>	<b>34.3</b>	<b>451.5</b>	<b>0.71</b>	
<b>Итого за истретный день</b>							<b>63.01р.</b>	<b>56.95</b>	<b>55.55</b>	<b>252.84</b>	<b>1768.33</b>	<b>31.1</b>	

ДЕНЬ 7																						
ЗАВТРАК																						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14									
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.																
хлеб ржано-пшеничный	30	соль йодированная	1	1	12.00р.	0.01р.	1.35р.	2	0.3	12.7	61.2	0										
		хлеб ржано-пшеничный	30	30	45.00р.	1.35р.																
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	-	- р.																
<b>ИТОГО</b>	<b>335</b>						<b>19.43р.</b>	<b>9.01</b>	<b>11.64</b>	<b>45.44</b>	<b>321.23</b>	<b>2.37</b>										
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 соленные или свежие	30	овощи натуральные соленные 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	-	- р.																
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	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	-	- р.																
<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>						<b>31.84р.</b>	<b>16.1</b>	<b>14.03</b>	<b>83.01</b>	<b>521.32</b>	<b>13.6</b>										
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 поднял	1.7	1.7	23.00р.	0.04р.																
		фарш творожный		24	-	- р.																
		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
		<b>ИТОГО</b>	<b>210</b>													<b>14.30р.</b>	<b>9.15</b>	<b>7.45</b>	<b>27.28</b>	<b>231.3</b>	<b>0.46</b>	



<i>Итого за седьмой день</i>							77.57р.	34.66	33.52	165.53	1117.85	26.43	
------------------------------	--	--	--	--	--	--	---------	-------	-------	--------	---------	-------	--

ДЕНЬ 8													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
яйца варенные	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									
<b>ИТОГО</b>	<b>345</b>						<b>18.01р.</b>	<b>12.21</b>	<b>11.11</b>	<b>35.60</b>	<b>291.32</b>	<b>21.78</b>	
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 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.							
		крупя рисовая	42	42	30.00р.	1.26р.							
		хлеб пшеничный	20	20	33.33р.	0.67р.							
хлеб ржаной	20	20	37.50р.	0.75р.									
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									
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>						<b>32.31р.</b>	<b>22.66</b>	<b>22.84</b>	<b>77.98</b>	<b>607.55</b>	<b>9.54</b>	
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
<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>						<b>9.41р.</b>	<b>6.05</b>	<b>4.75</b>	<b>34</b>	<b>201.9</b>	<b>0.2</b>	
<b>Итого за восьмой день</b>							<b>71.73р.</b>	<b>41.32</b>	<b>39.1</b>	<b>157.38</b>	<b>1144.77</b>	<b>41.52</b>	

ДЕНЬ 9													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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.	- 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.	- р.							
<b>ИТОГО</b>	<b>345</b>						<b>24.09р.</b>	<b>9.67</b>	<b>13.42</b>	<b>49.25</b>	<b>356.57</b>	<b>1.19</b>	
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.	- 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							
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	- р.	- р.							
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>						<b>42.84р.</b>	<b>19.67</b>	<b>15.65</b>	<b>122.96</b>	<b>782.40</b>	<b>36.47</b>	
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 белочанная	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.	5.43р.	4.35	3.75	6	75	0.26	420
<b>ИТОГО</b>	<b>220</b>						<b>10.22р.</b>	<b>8.86</b>	<b>8.79</b>	<b>34.47</b>	<b>264.00</b>	<b>21.86</b>	
<b>Итого за десятый день</b>							<b>86.15</b>	<b>38.95</b>	<b>37.86</b>	<b>221.83</b>	<b>1466.97</b>	<b>62.52</b>	

ДЕНЬ 10														
ЗАВТРАК														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
пирра кабачковая	50	пирра 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										
<b>ИТОГО</b>	<b>375</b>						<b>20.40р.</b>	<b>15.7</b>	<b>16.98</b>	<b>82.18</b>	<b>399.73</b>	<b>5.2</b>		
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 соленные или свежие	30	овощи натуральные соленные 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.								
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.								
		сахар	6	6	70.00р.	0.42р.								
		масло сливочное	4	4	510.00р.	2.04р.								
		бульон или вода	30	30		- р.	1.53р.	0.35	1.26	2.4	22.35	0.71	366	
соус томатный	30	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.								
		картофель	72	52	24.00р.	1.73р.	7.13р.	1.8	8.48	11.1	128.5	6.3	148	
рагу из овощей	120	морковь	24	18	45.00р.	1.35р.								
		лук репчатый	18.9	13	24.00р.	0.61р.								
		капуста свежая	16.9	12	23.00р.	0.47р.								
		белокочанная	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										
<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>						<b>36.42р.</b>	<b>16.24</b>	<b>18.81</b>	<b>71.7</b>	<b>520.15</b>	<b>12.5</b>		
ПОЛДНИК														
вареники лепные 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	
<b>ИТОГО</b>	<b>290</b>						<b>30.80р.</b>	<b>22.05</b>	<b>12.65</b>	<b>34.10</b>	<b>337.00</b>	<b>0.44</b>		
<b>Итого за десятидневный период</b>							<b>825.03р.</b>	<b>453.57</b>	<b>505.08</b>	<b>1985.12</b>	<b>13258.55</b>	<b>345.48</b>		
<b>среднее значение за период</b>							<b>75.56р.</b>	<b>40.69</b>	<b>48</b>	<b>176.6</b>	<b>1245.5</b>	<b>35.2</b>		
<b>содержание белков, жиров, углеводов, в меню за период в % от ккал</b>								<b>3%</b>	<b>3.50%</b>	<b>14%</b>				

