



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ ДС №29

«Яблочко» с.Гофицкое

 Т.В. Босенко

Приказ №60 от 11.01.2021

**10-ти дневное меню**  
для детей с 3 до 7 лет  
с 10.5 часовым пребыванием детей

Разработано на основании:

1. Санитарно-эпидемиологических правил и норм Сан Пин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
2. МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп Населения в Российской Федерации»
3. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях /Под ред. М.П .Могильного и В.А. Тутельяна.- М. ДеЛи плюс, 2016 г. -640 ст.

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 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 ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40	40	45.00р.	1.80р.	1.80р.	2.6	0.4	16.9	81.6	0	
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	485.00р.	4.85р.	4.85р.	0.08	7.26	0.14	67	0	6
чай с лимоном	180	чай	0.3	0.3	480.00р.	0.14р.	1.76р.	0.12	0.02	10.2	41	2.83	412
		сахар	10	10	42.00р.	0.42р.							
		лимон свежий	8	7	150.00р.	1.20р.							
		вода	150	150									
<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>						<b>21.49р.</b>	<b>13.96</b>	<b>17.96</b>	<b>59.01</b>	<b>453.6</b>	<b>2.96</b>	

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)**

сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	60.00р.	10.80р.	10.80р.	0.9	0	18.18	76	3.6	418
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	---------	---------	-----	---	-------	----	-----	-----

**ОБЕД**

овощи натуральные соленые или свежие	60	овощи натуральные соленые или свежие	61	60	35.00р.	2.14р.	2.14р.	0.48	0.06	1.5	8.4	6	70
суп картофельный с бобовыми	200	картофель	53.3	40	24.00р.	1.28р.	2.89р.	4.96	4.48	17.84	133.6	5.6	87
		горох лущеный	16.1	16	28.00р.	0.45р.							

		морковь	12.8	10	45.00р.	0.58р.							
		лук репчатый	9.6	8	24.00р.	0.23р.							
		масло растительное	4	4.5	82.60р.	0.33р.							
		бульон или вода	140	140		-							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
биточки рыбные	70	минтай	56.8	52.5	140.00р.	7.95р.	8.38р.	9.26	5.66	3.64	102.3	4.77	271
		хлеб пшеничный	12.2	12.5	33.33р.	0.41р.							
		молоко или вода	17.5	17.5		-							
		масло сливочное	5	5	510.00р.	2.55р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
соус томатный	40	бульон или вода	40	40		-	2.03р.	0.46	1.68	3.21	29.8	0.95	366
		масло сливочное	1.8	1.8	510.00р.	0.92р.							
		мука пшеничная	1.8	1.8	23.00р.	0.04р.							
		морковь	3	2.4	45.00р.	0.14р.							
		лук репчатый	1.4	0.8	24.00р.	0.03р.							
		петрушка (корень)	0.5	0.4	200.00р.	0.10р.							
		томатное пюре	6	6	80.00р.	0.48р.							
		масло сливочное	0.6	0.6	510.00р.	0.31р.							
		сахар	0.4	0.4	42.00р.	0.02р.							
		соль йодирования	0.4	0.4	12.00р.	0.00р.							
пюре картофельное	150	картофель	171	128.2	24.00р.	4.10р.	8.29р.	3.4	53.35	20.52	152.5	20.17	339
		молоко	23.7	22.5	63.88р.	1.51р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		масло сливочное	5.2	5.2	510.00р.	2.65р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	33.33р.	1.33р.	1.33р.	3.95	0.5	24.15	118	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	37.50р.	1.50р.	1.50р.	3.3	0.6	16.7	87	0	
компот из свежих плодов	180	яблоки	40.86	36	60.00р.	2.45р.	3.27р.	0.8	0.8	119.4	488	8.6	390

		сахар	18	18	42.00р.	0.76р.							
		кислота лимонная	0.18	0.18	350.00р.	0.06р.							
		вода	154.8	154.8									
<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>						<b>29.83р.</b>	<b>26.61</b>	<b>67.13</b>	<b>206.96</b>	<b>1119.6</b>	<b>46.09</b>	

**ПОЛДНИК**

каша жидкая молочная пшеничная	150	крупа пшено	30	30	38.00	1.14р.	10.45р.	3.25	6.83	19	156	0	199
		молоко	75	75	63.88	4.79р.							
		вода	108.7	108.7		-							
		сахар	5	5	42.00	0.21р.							
		масло сливочное	5	5	510.00	2.55р.							
		соль йодированная	1.5	1.5	12.00	0.02р.							
молоко кипеченое	180	молоко	189.9	180	55.00р.	10.44р.	10.44р.	4.4	4.5	29.2	171	1.43	697
			10	10	42.00р.	0.42р.							
			110	110	63.88р.	7.03р.							
			80	80		-							
хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	33.33р.	0.67р.	0.67р.	1.97	0.25	12.07	59	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>ИТОГО</b>					<b>21.56р.</b>	<b>9.62</b>	<b>11.58</b>	<b>60.27</b>	<b>386.00</b>	<b>1.43</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>Итого за первый день</b>					<b>83.68р.</b>	<b>51.09</b>	<b>96.67</b>	<b>344.42</b>	<b>2035.2</b>	<b>54.08</b>	

**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	200	крупа рисовая	44	44	52.00р.	2.29р.	11.46р.	3.09	5.07	32.09	177	0	182
		масло сливочное	5.5	5.5	510.00р.	2.81р.							
		или сахар	5.5	5.5	42.00р.	0.23р.							
		молоко	100	100	63.88р.	6.39р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							

		вода	60	60		-							
хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40	40	45.00р.	1.80р.	1.80р.	2.6	0.4	16.9	81.6	0	
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	485.00р.	4.85р.	4.85р.	0.08	7.26	0.14	67	0	6
кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	3	3	450.00р.	1.35р.	9.44р.	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414
		сахар	10	10	42.00р.	0.42р.							
		молоко	120	120	63.88р.	7.67р.							
		вода	78	78									
<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>						<b>22.70р.</b>	<b>8.54</b>	<b>7.88</b>	<b>63.35</b>	<b>349.6</b>	<b>1.17</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	60	овощи натуральные соленые или свежие	61	60	35.00р.	2.14р.	2.14р.	0.48	0.06	1.5	8.4	6	70
щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	200	капуста	50.4	40	23.00р.	1.16р.	4.06р.	1.6	3.4	8	70.4	14.4	73
		картофель	32	24	24.00р.	0.77р.							
		морковь	10.4	8	45.00р.	0.47р.							
		лук репчатый	9.6	8	24.00р.	0.23р.							
		томат пюре	4	4	80.00р.	0.32р.							
		масло растительное	4	4	63.88р.	0.26р.							
		вода	160	160		-							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		сметана прокипяченная	5	5	167.50р.	0.84р.							
котлета	70	говядина	70	51.6	375.00р.	19.35р.	23.57р.	10.8	8.08	10.99	160.12	0.1	299
		хлеб пшеничный	12.2	12.2	33.33р.	0.41р.							
		молоко или вода	16.6	16.6	63.88р.	1.06р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		сухари	7	7	70.00р.	0.49р.							
		масло сливочное	5	5	510.00р.	2.55р.							

макаронные изделия отварные	150	макаронные изделия	52.5	52.5	35.00р.	1.84р.	4.41р.	5.68	4.36	27.25	181	0	219
		соль йодированная	1.5	1.5	12.00р.	0.02р.							
		масло сливочное	5	5	510.00р.	2.55р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	33.33р.	1.33р.	1.33р.	3.95	0.5	24.15	118	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	37.50р.	1.50р.	1.50р.	3.3	0.6	16.7	87	0	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	15	75.00р.	1.35р.	2.02р.	0.5	0	28.2	111.6	0.18	394
		сахар	14.4	14.4	42.00р.	0.60р.							
		кислота лимонная	0.18	0.18	350.00р.	0.06р.							
		вода	172.8	172.8									
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>						<b>39.03р.</b>	<b>26.31</b>	<b>17</b>	<b>116.79</b>	<b>736.52</b>	<b>20.68</b>	

**ПОЛДНИК**

вареники ленивые со сметаной прокипяченной	150/20	творог	108.4	106.2	240.00р.	26.02р.	30.27р.	20.16	10.11	33.85	306.8	0.19	244
		мука пшеничная	14.8	14.8	35.00р.	0.52р.							
		сахар	7.7	7.7	50.00р.	0.39р.							
		яйца	7.7	7.7	6.00р.	0.05р.							
		соль йодированная	0.27	0.27	12.00р.	0.00р.							
		сметана	20	20	165.00р.	3.30р.							
ряженка	180	ряженка	185	180	35.00р.	6.48р.	6.50р.	5.22	4.5	7.56	92	0.54	420
<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>ИТОГО</b>					<b>36.77р.</b>	<b>25.38</b>	<b>14.61</b>	<b>41.41</b>	<b>398.80</b>	<b>0.73</b>	
<b>Итого за второй день</b>		<b>Итого за второй день</b>					<b>110.50р.</b>	<b>60.63</b>	<b>39.89</b>	<b>231.35</b>	<b>1528.92</b>	<b>32.58</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 свекольная	150	свекла	153.15	120	49.00р.	7.50р.	12.23р.	1.35	7.05	8.88	104.4	8.28	55
		лук репчатый	29.4	24.75	24.00р.	0.71р.							

		томатное пюре	41.25	41.25	80.00р.	3.30р.							
		масло растительное	7.5	7.5	82.60р.	0.62р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		сахар	1.8	1.8	42.00р.	0.08р.							
сыр Российский	15	сыр Российский	16	15	465.00р.	7.44р.	7.44р.	3.49	4.5	0	54.4	0	7
						- р.							
						- р.							
хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40	40	45.00р.	1.80р.	1.80р.	2.6	0.4	16.9	81.6	0	
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	485.00р.	4.85р.	4.85р.	0.08	7.26	0.14	67	0	6
чай с лимоном	180	чай	0.3	0.3	480.00р.	0.14р.	1.76р.	0.12	0.02	10.2	41	2.83	412
		сахар	10	10	42.00р.	0.42р.							
		лимон свежий	8	7	150.00р.	1.20р.							
		вода	150	150									
<b>ИТОГО</b>	<b>440</b>						<b>33.08р.</b>	<b>12.72</b>	<b>23.83</b>	<b>36.4</b>	<b>411.4</b>	<b>11.11</b>	

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)**

сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	60.00р.	10.80р.	10.80р.	0.9	0	18.18	76.8	3.6	418
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	---------	---------	-----	---	-------	------	-----	-----

**ОБЕД**

овощи натуральные соленые или свежие	60	овощи натуральные соленые или свежие	61	60	35.00р.	2.14р.	2.14р.	0.48	0.06	1.5	8.4	6	70
суп-лапша домашняя	200	мука пшеничная	14	14	29.00р.	0.41р.	1.04р.	1.76	4.05	9.53	81.8	0.4	94
		мука на подпыл	0.96	0.96	29.00р.	0.03р.							
		яйца	4.9	4.9	7.00р.	0.03р.							
		вода	2.8	2.8		- р.							
		соль йодированная	0.24	0.24	12.00р.	0.00р.							
		масса вареной лапши		30		- р.							
		масло растительное	4	4	82.60р.	0.33р.							
		лук репчатый	9.6	8	25.00р.	0.24р.							

		бульон или вода	190	190		- р.							
рагу из птицы	70/150	птица	134.4	96.6	152.00р.	20.43р.	31.13р.	18.5	25.3	23.5	396.5	0.23	289
		масло сливочное	2.8	2.8	510.00р.	1.43р.							
		картофель	116.4	87.6	20.00р.	2.33р.							
		морковь	15.6	12	29.00р.	0.45р.							
		петрушка	8.4	6	300.00р.	2.52р.							
		томатное пюре	9.6	9.6	112.00р.	1.08р.							
		лук репчатый	18	15.6	20.00р.	0.36р.							
		масло сливочное	4.8	4.8	510.00р.	2.45р.							
		мука пшеничная	2.4	2.4	29.00р.	0.07р.							
		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	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	37.50р.	1.50р.	1.50р.	3.3	0.6	16.7	87	0	
компот из яблок	180	яблоки	40.86	36	60.00р.	2.45р.	3.27р.	0.8	0.8	119.4	488	8.6	390
		сахар	18	18	42.00р.	0.76р.							
		кислота лимонная	0.18	0.18	350.00р.	0.06р.							
		вода	154.8	154.8									
<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>						<b>40.41р.</b>	<b>28.79</b>	<b>31.31</b>	<b>194.78</b>	<b>1 179.70</b>	<b>15.23</b>	

**ПОЛДНИК**

оладьи с повидлом	120					- р.	7.21р.	5.2	8.6	28.6	2.7	0.35	431/432
		мука пшеничная	57.25	57.25	25.00р.	1.43р.							
		сахар	1.88	1.88	42.00р.	0.08р.							
		масло растительное	7.88	7.88	80.00р.	0.63р.							
		яйца	2.5	2.5	6.00р.	0.02р.							
		соль йодированная	1.5	1.5	12.00р.	0.02р.							
		дрожжи прессованные	1.59	1.59	260.00р.	0.41р.							
		молоко или вода	57.25	57.25	63.88р.	3.66р.							



		повидло	12	12	80.00р.	0.96р.							
						-							
						р.							
						-							
						р.							
						-							
						р.							
кефир	180	кефир	185	180	35.00р.	6.48р.	<b>6.48р.</b>	<b>5.22</b>	<b>4.5</b>	<b>4.2</b>	<b>90</b>	<b>1.26</b>	420
<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>						<b>13.69р.</b>	<b>10.42</b>	<b>13.10</b>	<b>32.80</b>	<b>92.70</b>	<b>1.61</b>	
<b>Итого за третий день</b>							<b>97.98р.</b>	<b>52.83</b>	<b>68.24</b>	<b>282.16</b>	<b>1760.6</b>	<b>31.55</b>	

**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	200	крупа манная	44	44	26.00р.	1.14р.	10.32р.	4.52	5.07	30.57	177	0	182
		масло сливочное	5.5	5.5	510.00р.	2.81р.							
		сахар	5.5	5.5	42.00р.	0.23р.							
		молоко	100	100	63.88р.	6.39р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		вода	60	60									
хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40	40	45.00р.	1.80р.	1.80р.	2.6	0.4	16.9	81.6	0	
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	485.00р.	4.85р.	4.85р.	0.08	7.26	0.14	67	0	6
сыр Российский	15	сыр Российский	16	15	410.00р.	6.56р.	6.56р.	3.49	4.5	0	54.4	0	7
какао с молоком	180	какао порошок	2	2	300.00р.	0.60р.	8.05р.	3.67	3.19	15.82	107	1.43	416
		сахар	10	10	42.00р.	0.42р.							
		молоко	110	110	63.88р.	7.03р.							
		вода	80	80		-							
						р.							
<b>ИТОГО</b>	<b>445</b>						<b>31.58р.</b>	<b>14.36</b>	<b>20.42</b>	<b>63.43</b>	<b>487</b>	<b>1.43</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
<b>ОБЕД</b>													
овощи натуральные соленые или свежие	60	овощи натуральные соленые или свежие	61	60	35.00р.	2.14р.	2.14р.	0.48	0.06	1.5	8.4	6	70
борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	200	свекла	40	32	49.00р.	1.96р.	5.48р.	1.36	3.8	5.34	61.6	16.03	63
		картофель	21.4	16	24.00р.	0.51р.							
		капуста белокочанная	20	16	23.00р.	0.46р.							
		морковь	12.6	10	45.00р.	0.57р.							
		лук репчатый	9.6	8	24.00р.	0.23р.							
		томатное пюре	6	6	80.00р.	0.48р.							
		сахар	2	2	42.00р.	0.08р.							
		масло растительное	4	4	82.60р.	0.33р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		сметана	5	5	167.00р.	0.84р.							
бульон или вода	160	160		- р.									
птица тушеная в соусе сметанном с томатом	70/30	бройлер цыпленок	218.18	161	152.00р.	33.16р.	34.72р.	12.55	10.21	3.94	157.5	0.38	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	150	картофель	171	128.2	24.00р.	4.10р.	8.29р.	3.4	53.35	20.52	152.5	20.17	339
		молоко	23.7	22.5	63.88р.	1.51р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		масло сливочное	5.2	5.2	510.00р.	2.65р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	33.33р.	1.33р.	1.33р.	3.95	0.5	24.15	118	0	

хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	37.50р.	1.50р.	1.50р.	3.3	0.6	16.7	87	0	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	15	75.00р.	1.35р.	2.02р.	0.5	0	28.2	111.6	0.18	394
		сахар	14.4	14.4	42.00р.	0.60р.							
		кислота лимонная	0.18	0.18	350.00р.	0.06р.							
		вода	172.8	172.8									
<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>						<b>55.48р.</b>	<b>25.54</b>	<b>68.52</b>	<b>100.35</b>	<b>696.6</b>	<b>42.76</b>	

**ПОЛДНИК**

запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	творог	140.7	138	240.00р.	33.77р.	42.82р.	26.31	18	25.7	370.5	0.36	251
		крупа манная	9	9	35.00р.	0.32р.							
		сахар	12	12	50.00р.	0.60р.							
		яйца	15	15	6.00р.	0.05р.							
		масло сливочное	6	6	485.00р.	2.91р.							
		сухари	6	6	80.00р.	0.48р.							
		соль йодированная	1.2	1.2	12.00р.	0.01р.							
		сметана	6	6	165.00р.	0.99р.							
		молоко сгущенное	20	20	190.00р.	3.80р.							
ряженка	180	ряженка	185	180	35.00р.	6.48р.	6.50р.	5.22	4.5	7.56	92	0.54	420
<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>						<b>49.32р.</b>	<b>31.53</b>	<b>22.50</b>	<b>33.26</b>	<b>462.50</b>	<b>0.90</b>	
<b>Итого за четвертый день</b>							<b>148.38р.</b>	<b>71.83</b>	<b>111.84</b>	<b>206.84</b>	<b>1690.1</b>	<b>55.09</b>	

**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>
икра кабачковая	60	икра кабачковая	63	60	32.50р.	2.05р.	2.05р.	2.8	4.6	46.4	52.2	5	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	40	хлеб ржано-пшеничный	40	40	45.00р.	1.80р.	1.80р.	2.6	0.4	16.9	81.6	0	
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	485.00р.	4.85р.	4.85р.	0.08	7.26	0.14	67	0	6
чай с молоком	180	чай	0.3	0.3	480.00р.	0.14р.	6.44р.	2.67	2.34	14.31	89	1.2	413
		сахар	10	10	42.00р.	0.42р.							
		молоко	92	90	63.88р.	5.88р.							
		вода	60	60									
<b>ИТОГО</b>	<b>410</b>						<b>25.47р.</b>	<b>19.55</b>	<b>35.1</b>	<b>80.05</b>	<b>529.9</b>	<b>6.42</b>	

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)**

сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	60.00р.	10.80р.	10.80р.	0.9	0	18.18	76	3.6	418
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	---------	---------	-----	---	-------	----	-----	-----

**ОБЕД**

овощи натуральные соленые или свежие	60	овощи натуральные соленые или свежие	63	60	45.00р.	2.84р.	2.84р.	0.48	0.06	1.5	8.4	6	70
суп картофельный с крупой	200	картофель	80	60	24.00р.	1.92р.	3.06р.	1.74	2.27	11.4	73.2	6.6	86
		крупа рисовая	5.6	5.6	52.00р.	0.29р.							
		морковь	9.6	8	45.00р.	0.43р.							
		лук репчатый	8	6.4	24.00р.	0.19р.							
		масло растительное	2.4	2.4	82.60р.	0.20р.							
		бульон или вода	160	160		- р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
гуляш	70	говядина	149.8	110.6	375.00р.	41.48р.	43.44р.	21.48	8.94	5.14	187.6	5.25	260
		масло растительное	7	7	82.60р.	0.58р.							
		лук репчатый	16.8	14	24.00р.	0.40р.							
		томатное пюре	11.2	11.2	80.00р.	0.90р.							
		мука пшеничная	2.8	2.8	23.00р.	0.06р.							
		соль йодированная	2.1	2.1	12.00р.	0.03р.							

капуста тушеная	150	капуста белокочанная свежая	215	172	23.00р.	4.95р.	6.69р.	3.1	4.85	14.13	112.65	25.73	354
		масло растительное	5.2	5.2	82.60р.	0.43р.							
		морковь	3.7	3	45.00р.	0.17р.							
		лук репчатый	7.2	6	24.00р.	0.17р.							
		томатное пюре	9	9	80.00р.	0.72р.							
		мука пшеничная	1.8	1.8	23.00р.	0.04р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		сахар	4.5	4.5	42.00р.	0.19р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	33.33р.	1.33р.	1.33р.	3.95	0.5	24.15	118	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	37.50р.	1.50р.	1.50р.	3.3	0.6	16.7	87	0	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	15	75.00р.	1.35р.	2.01р.	0.5	0	28.2	11.6	0.18	394
		сахар	14.4	14.4	42.00р.	0.60р.							
		кислота лимонная	0.18	0.18	350.00р.	0.06р.							
		вода	172.8	172.8									
<b>ИТОГО</b>	<b>770</b>						<b>60.87р.</b>	<b>34.55</b>	<b>17.22</b>	<b>101.22</b>	<b>598.45</b>	<b>43.76</b>	

**ПОЛДНИК**

ватрушка со свежими яблоками	70	тесто дрожжевое		54.1	268.00р.	- р.	5.32р.	8.4	3.04	59.85	298.74	0.14	441/503
		мука пшеничная	34.8	34.8	29.00р.	1,01р.							
		мука на подпыл	1.6	1.6	29.00р.	0.05р.							
		вода	14	14									
		дрожжи	1	1	260.00р.	0.26р.							
		сахар	1.9	1.9	42.00р.	0.08р.							
		яйца	1,75	1.75	6.00р.	0.01р.							
		масло сливочное	1.5	1.5	510.00р.	0.77р.							
		соль йодированная	0.6	0.6	12.00р.	0.01р.							
		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.							
ряженка	180	ряженка	185	180	35.00р.	6.48р.	6.50р.	5.22	4.5	7.56	92	0.54	420
<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>						<b>11.82р.</b>	<b>13.62</b>	<b>7.54</b>	<b>67.41</b>	<b>390.74</b>	<b>0.68</b>	
<b>Итого за пятый день</b>							<b>108.96р.</b>	<b>68.62</b>	<b>59.86</b>	<b>266.86</b>	<b>1595.09</b>	<b>54.46</b>	

**ДЕНЬ 6**

**ЗАВТРАК**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
макароны, отварные с овощами	200	макаронные изделия	45.5	45.5	32.00р.	1.46р.	10.06р.	10.8	12.2	42.6	334	0.14	205
		морковь	25	20	30.00р.	0.75р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		лук репчатый	25	21	25.00р.	0.63р.							
		томатное пюре	20	20	105.00р.	2.10р.							
		масло сливочное	10	10	510.00р.	5.10р.							
хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40	40	45.00р.	1.80р.	1.80р.	2.6	0.4	16.9	81.6	0	
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	485.00р.	4.85р.	4.85р.	0.08	7.26	0.14	67	0	6
сыр Российский	15	сыр Российский	16	15	410.00р.	6.56р.	6.56р.	3.49	4.5	0	54.4	0	7
чай с лимоном	180	чай	0.3	0.3	480.00р.	0.14р.	1.76р.	0.12	0.02	10.2	41	2.83	412
		сахар	10	10	42.00р.	0.42р.							
		лимон свежий	8	7	150.00р.	1.20р.							
		вода	150	150									
<b>ИТОГО</b>	<b>445</b>						<b>25.03р.</b>	<b>17.09</b>	<b>24.38</b>	<b>69.84</b>	<b>578</b>	<b>2.97</b>	

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)**

сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	60.00р.	10.80р.	10.80р.	0.9	0	18.18	76	3.6	418
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	---------	---------	-----	---	-------	----	-----	-----

**ОБЕД**

овощи натуральные соленые или свежие	60	овощи натуральные соленые или свежие	61	60	35.00р.	2.14р.	2.14р.	0.48	0.06	1.5	8.4	6	70
суп картофельный с клецками	200	картофель	53.6	40	24.00р.	1.29р.	2.67р.	1.67	2.68	9.71	69.8	4.6	91
		морковь	10	8	45.00р.	0.45р.							
		лук репчатый	9.6	8	24.00р.	0.23р.							
		масло растительное	2	2	82.60р.	0.17р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		бульон или вода	150	150		- р.							
		мука пшеничная	6.16	6.16	23.00р.	0.14р.							
		масло сливочное	0.7	0.7	510.00р.	0.36р.							
		яйца	1.76	1.76	5.00р.	0.01р.							
		вода или молоко	9.6	9.6									
		соль йодированная	0.16	0.16	12.00р.	0.00р.							
котлета рыбная	70	минтай	56.8	52.5	140.00р.	7.95р.	10.17р.	9.26	5.66	3.64	102.37	4.77	271
		хлеб пшеничный	12.2	12.2	33.33р.	0.41р.							
		молоко или вода	17.5	17.5	63.88р.	1.12р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		масло сливочное	3.5	3.5	510.00р.	1.79р.							
картофель, тушеный в соусе	150	картофель	217	162	24.00р.	5.21р.	7.44р.	3.77	10.46	27.4	218.8	12.8	144
		масло растительное	8.8	8.8	63.88р.	0.56р.							
		лук репчатый	10.5	8.8	24.00р.	0.25р.							
		морковь	12.3	8.8	42.00р.	0.52р.							
		соль йодированная	1.76	1.76	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	40	хлеб пшеничный	40	40	33.33р.	1.33р.	1.33р.	3.95	0.5	24.15	118	0	

хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	37.50р.	1.50р.	1.50р.	3.3	0.6	16.7	87	0	
компот из свежих плодов	180	яблоки	40.86	36	60.00р.	2.45р.	3.27р.	0.8	0.8	119.4	488	8.6	390
		сахар	18	18	42.00р.	0.76р.							
		кислота лимонная	0.18	0.18	350.00р.	0.06р.							
		вода	154.8	154.8									
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>						<b>29.83р.</b>	<b>23.65</b>	<b>20.79</b>	<b>204.26</b>	<b>1114.6</b>	<b>36.78</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	180	кефир	185	180	35.00р.	6.48р.	6.50р.	5.22	4.5	4.2	90	1.26	420
<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>						<b>10.29р.</b>	<b>28.02</b>	<b>23.10</b>	<b>32.50</b>	<b>466.50</b>	<b>1.71</b>	
<b>Итого за шестой день</b>							<b>75.95р.</b>	<b>69.66</b>	<b>68.27</b>	<b>324.78</b>	<b>2235.1</b>	<b>45.06</b>	

**ДЕНЬ 7**

**ЗАВТРАК**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша вязкая молочная "Дружба"	200	крупа рисовая	13	13	30.00р.	0.39р.	12.04р.	6.21	7.73	27.71	201	1.95	84
		крупа пшено	10	10	30.00р.	0.30р.							
		молоко	150	150	63.88р.	9.58р.							
		вода	35	35		-							
		сахар	5	5	42.00р.	0.21р.							
		масло сливочное	3	3	510.00р.	1.53р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40	40	45.00р.	1.80р.	1.80р.	2.6	0.4	16.9	81.6	0	
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	485.00р.	4.85р.	4.85р.	0.08	7.26	0.14	67	0	6
кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	3	3	450.00р.	1.35р.	9.44р.	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414
		сахар	10	10	42.00р.	0.42р.							
		молоко	120	120	63.88р.	7.67р.							



		вода	78	78									
<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>						<b>28.13р.</b>	<b>11.74</b>	<b>17.8</b>	<b>59.11</b>	<b>440.6</b>	<b>3.12</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	60	овощи натуральные соленые или свежие	63	60	45.00р.	2.84р.	2.84р.	0.48	0.06	1.5	8.4	6	70
борщ с капустой и картофелем	200	свекла	40	32	49.00р.	1.96р.	4.04р.	1.36	3.8	5.34	61.6	16.03	63
		картофель	21.4	16	24.00р.	0.51р.							
		капуста белокочанная	20	16	23.00р.	0.46р.							
		морковь	12.6	10	45.00р.	0.57р.							
		лук репчатый	9.6	8	24.00р.	0.23р.							
		томатное пюре	6	6	80.00р.	0.48р.							
		сахар	2	2	42.00р.	0.08р.							
		масло растительное	4	4	82.60р.	0.33р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
бульон или вода	160	160		- р.									
тефтели мясные (1 вариант)	70	говядина	61.25	44.6	375.00р.	16.73р.	17.73р.	5.1	5.64	6.51	101.9	0.49	303
		хлеб пшеничный	8.75	8.75	33.33р.	0.29р.							
		молоко или вода	14	14	63.88р.	0.16р.							
		лук репчатый	17.5	14	24.00р.	0.42р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		вода	14	14									
		мука пшеничная	4.6	4.6	23.00р.	0.11р.							
каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	69	69	38.00р.	2.62р.	5.45р.	8.57	5.79	38.52	240	0	179
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		масло сливочное	5.5	5.5	510.00р.	2.81р.							
соус томатный	40	бульон или вода		40		-	2.03р.	0.46	1.68	3.21	29.8	0.95	366

					р.								
		масло сливочное	1.8	1.8	510.00р.	0.92р.							
		мука пшеничная	1.8	1.8	23.00р.	0.04р.							
		морковь	3	2.4	45.00р.	0.14р.							
		лук репчатый	1.4	0.8	24.00р.	0.03р.							
		петрушка (корень)	0.5	0.4	200.00р.	0.10р.							
		томатное пюре	6	6	80.00р.	0.48р.							
		масло сливочное	0.6	0.6	510.00р.	0.31р.							
		сахар	0.4	0.4	42.00р.	0.02р.							
		соль йодированная	0.4	0.4	12.00р.	0.00р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	33.33р.	1.33р.	1.33р.	3.95	0.5	24.15	118	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	37.50р.	1.50р.	1.50р.	3.3	0.6	16.7	87	0	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	15	75.00р.	1.35р.	2.02р.	0.5	0	28.2	111.6	0.18	394
		сахар	14.4	14.4	42.00р.	0.60р.							
		кислота лимонная	0.18	0.18	350.00р.	0.06р.							
		вода	172.8	172.8									
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>						<b>36.94р.</b>	<b>23.72</b>	<b>18.07</b>	<b>124.13</b>	<b>758.3</b>	<b>23.65</b>	

**ПОЛДНИК**

ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	мука пшеничная	34	34	23.00р.	0.78р.	10.42	5.6	4.3	24.48	182.3	0.3	289/314
		сахар	2	2	42.00р.	0.08р.							
		масло сливочное	2	2	510.00р.	1.02р.							
		яйцо	2	2	7.00р.	0.01р.							
		дрожжи	0.4	0.4	260.00р.	0.10р.							
		молоко	14	14	63.88р.	0.89р.							
		мука на подпыл	2	2	23.00р.	0.05р.							
		фарш творожный		28									
		творог	26	25	268.00р.	6.97р.							
		яйца	2	2	7.00р.	0.01р.							

		сахар	2	2	42.00р.	0.08р.							
		мука пшеничная	2	2	23.00р.	0.05р.							
		ванилин	0.03	0.03	400.00р.	0.01р.							
		яйцо для смазки	2	2	7.00р.	0.01р.							
		растительное масло для смазки листов	1	1	82.60р.	0.08р.							
ряженка	180	ряженка	185	180	35.00р.	6.48р.	6.50р.	5.22	4.5	7.56	92	0.54	420
<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>						<b>16.92р.</b>	<b>10.82</b>	<b>8.8</b>	<b>32.04</b>	<b>274.3</b>	<b>0.84</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>							<b>93.99р.</b>	<b>46.68</b>	<b>45.07</b>	<b>225.08</b>	<b>1517.2</b>	<b>37.61</b>	

**ДЕНЬ 8**

**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
капуста тушенная	150	капуста белокочанная свежая	215	172	23.00р.	4.95р.	6.69р.	3.1	4.85	14.13	112.65	25.73	354
		масло растительное	5.2	5.2	82.60р.	0.43р.							
		морковь	3.7	3	45.00р.	0.17р.							
		лук репчатый	7.2	6	24.00р.	0.17р.							
		томатное пюре	9	9	80.00р.	0.72р.							
		мука пшеничная	1.8	1.8	23.00р.	0.04р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
сахар	4.5	4.5	42.00р.	0.19р.									
хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40	40	45.00р.	1.80р.	1.80р.	2.6	0.4	16.9	81.6	0	
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	485.00р.	4.85р.	4.85р.	0.08	7.26	0.14	67	0	6
чай с молоком	180	чай	0.3	0.3	480.00р.	0.14р.	5.46р.	3.18	2.8	13.58	92.4	1.43	413
		сахар	10	10	42.00р.	0.42р.							

		молоко	92	90	63.88р.	5.88р.							
		вода	60	60									
<b>ИТОГО</b>	<b>420</b>						<b>23.80р.</b>	<b>14.04</b>	<b>19.91</b>	<b>45.03</b>	<b>416.65</b>	<b>27.16</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	60	овощи натуральные соленые или свежие	61	60	35.00р.	2.14р.	2.14р.	0.48	0.06	1.5	8.4	6	70
суп картофельный с крупой и рыбой	200	картофель	48.7	36.3	24.00р.	1.17р.	14.63р.	1.74	2.27	11.4	73.2	6.6	181
		крупка пшено	5.6	5.6	30.00р.	0.17р.							
		морковь	9.6	8	45.00р.	0.43р.							
		лук репчатый	17.4	14.5	24.00р.	0.42р.							
		масло растительное	2.4	2.4	82.60р.	0.20р.							
		бульон или вода	160	160		р.							
		минтай	85.8	40.7	145.00р.	12.44р.							
плов из птицы	70/150	птица	134.4	96.6	152.00р.	20.43р.	25.71р.	21.9	25.3	35.8	459	5.06	321
		масло растительное	11.2	11.2	82.60р.	1.35р.							
		лук репчатый	13.5	12	24.00р.	0.61р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.47р.							
		морковь	15	12	45.00р.	0.68р.							
		томатное пюре	7.5	7.5	80.00р.	0.60р.							
		крупка рисовая	52.5	52.5	30.00р.	1.58р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	33.33р.	1.33р.	1.33р.	3.95	0.5	24.15	118	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	37.50р.	1.50р.	1.50р.	3.3	0.6	16.7	87	0	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	75.00р.	1.35р.	2.02р.	0.5	0	28.2	111.6	0.18	394
		сахар	14.4	14.4	42.00р.	0.60р.							
		кислота лимонная	0.18	0.18	350.00р.	0.06р.							

		вода	172.8	172.8									
<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>						<b>47.33р.</b>	<b>31.87</b>	<b>28.73</b>	<b>117.75</b>	<b>857.20</b>	<b>17.84</b>	

**ПОЛДНИК**

кондитерское изделие	70	кондитерское изделие	70	70	80.00р.	5.60р.	5.60р.	2.4	1.4	38.85	177.7	0	
ряженка	180	ряженка	185	180	35.00р.	6.48р.	6.50р.	5.22	4.5	7.56	92	0.54	420
<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>						<b>12.10р.</b>	<b>7.62</b>	<b>5.9</b>	<b>46.41</b>	<b>269.7</b>	<b>0.54</b>	
<b>Итого за восьмой день</b>							<b>95.23р.</b>	<b>53.93</b>	<b>54.94</b>	<b>218.99</b>	<b>1587.55</b>	<b>55.54</b>	

**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	200	крупа рисовая	44	44	52.00р.	2.29р.	11.46р.	3.09	5.07	32.09	177	0	182
		масло сливочное	5.5	5.5	510.00р.	2.81р.							
		или сахар	5.5	5.5	42.00р.	0.23р.							
		молоко	100	100	63.88р.	6.39р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		вода	60	60		- р.							
хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40	40	45.00р.	1.80р.	1.80р.	2.6	0.4	16.9	81.6	0	
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	485.00р.	4.85р.	4.85р.	0.08	7.26	0.14	67	0	6
сыр Российский	15	сыр Российский	16	15	410.00р.	6.56р.	6.56р.	3.49	4.5	0	54.4	0	7
какао с молоком	180	какао порошок	2	2	300.00р.	0.60р.	8.05р.	3.67	3.19	15.82	107	1.43	416
		сахар	10	10	42.00р.	0.42р.							
		молоко	110	110	63.88р.	7.03р.							
		вода	80	80		- р.							
<b>ИТОГО</b>	<b>445</b>						<b>32.72р.</b>	<b>12.93</b>	<b>20.42</b>	<b>64.95</b>	<b>487</b>	<b>1.43</b>	

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)**

сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	60.00р.	10.80р.	10.80р.	0.9	0	18.18	76	3.6	418
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	---------	---------	-----	---	-------	----	-----	-----

**ОБЕД**

овощи натуральные соленые или свежие	60	овощи натуральные соленые или свежие	63	60	45.00р.	2.84р.	2.84р.	0.48	0.06	1.5	8.4	6	70
щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	200	капуста	50.4	40	23.00р.	1.16р.	4.06р.	1.6	3.4	8	70.4	14.4	73
		картофель	32	24	24.00р.	0.77р.							
		морковь	10.4	8	45.00р.	0.47р.							
		лук репчатый	9.6	8	24.00р.	0.23р.							
		томат пюре	4	4	80.00р.	0.32р.							
		масло растительное	4	4	63.88р.	0.26р.							
		вода	160	160		-							
		соль йодирования	2	2	12.00р.	0.02р.							
		сметана прокипяченная	5	5	167.50р.	0.84р.							
птица отварная	70	бройлер - цыпленок	218.17	161	152.00р.	33.16р.	33.24р.	14.77	9.52	0	144.67	0	317
		лук репчатый	2.34	1.99	24.00р.	0.06р.							
		соль йодирования	1.75	1.75	12.00р.	0.02р.							
картофель отварной	150	картофель	200	150	24.00р.	4.80р.	7.37р.	2.9	4.4	2.08	146	21.5	336
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		масло сливочное	5	5	510.00р.	2.55р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	33.33р.	1.33р.	1.33р.	3.95	0.5	24.15	118	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	37.50р.	1.50р.	1.50р.	3.3	0.6	16.7	87	0	
компот из свежих плодов	180	яблоки	40.86	36	60.00р.	2.45р.	3.27р.	0.8	0.8	119.4	488	8.6	390
		сахар	18	18	42.00р.	0.76р.							
		кислота лимонная	0.18	0.18	350.00р.	0.06р.							
		вода	154.8	154.8									
<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>						<b>20.37р.</b>	<b>13.03</b>	<b>9.76</b>	<b>171.83</b>	<b>917.8</b>	<b>50.5</b>	

**ПОЛДНИК**

пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем	80	мука пшеничная	37	37	23.00	0.85р.	6.26р.	5.15	5.76	32.54	216	24.69	294/299/302/303
		сахар	2,3	2,3	42.00	#ЗНАЧ!							
		масло сливочное	6	6	510.00	3.06р.							

		яйцо	6	6	7.00	0.04р.							
		дрожжи	0.5	0.5	260.00	0.13р.							
		молоко	9	9	63.88	0.57р.							
		мука на подпыл	1	1	23.00	0.02р.							
		масло растительное для смазки листов	0.3	0.3	82.60	0.02р.							
		яйцо для смазки пирожков	1.7	1.7	7.00	0.01р.							
		фарш из свежей капусты		33		- р.							
		капуста свежая белокочанная	49	39	23.00	1.13р.							
		масло растительное	0.9	0.9	82.60	0.07р.							
		лук репчатый	7	6	24.00	0.17р.							
		масло растительное	0.9	0.9	82.60	0.07р.							
Кефир	180	кефир	185	180	35.00р.	6.48р.	6.50р.	5.22	4.5	4.2	90	1.26	420
<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>						<b>12.76р.</b>	<b>10.37</b>	<b>10.26</b>	<b>36.74</b>	<b>306.00</b>	<b>25.95</b>	

<b>Итого за девятый день</b>							<b>76.65</b>	<b>37.23</b>	<b>40.44</b>	<b>291.7</b>	<b>1786.8</b>	<b>81.48</b>	
------------------------------	--	--	--	--	--	--	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--

**ДЕНЬ 10**

**ЗАВТРАК**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
икра кабачковая	60	икра кабачковая	63	60	32.50р.	2.05р.	2.05р.	2.8	4.6	46.4	52.2	5	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	40	хлеб ржано-пшеничный	40	40	45.00р.	1.80р.	1.80р.	2.6	0.4	16.9	81.6	0	

масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	485.00р.	4.85р.	4.85р.	0.08	7.26	0.14	67	0	6
кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	3	3	450.00р.	1.35р.	9.44р.	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414
		сахар	10	10	42.00р.	0.42р.							
		молоко	120	120	63.88р.	7.67р.							
		вода	78	78									
<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>						<b>26.93р.</b>	<b>17.26</b>	<b>21.87</b>	<b>96.54</b>	<b>477.42</b>	<b>6.19</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 соленые или свежие	60	овощи натуральные соленые или свежие	61	60	35.00р.	2.14р.	2.14р.	0.48	0.06	1.5	8.4	6	70
суп картофельный с крупой	200	картофель	80	60	24.00р.	1.92р.	3.06р.	1.74	2.27	11.4	73.2	6.6	86
		крупя рисовая	5.6	5.6	52.00р.	0.29р.							
		морковь	9.6	8	45.00р.	0.43р.							
		лук репчатый	8	6.4	24.00р.	0.19р.							
		масло растительное	2.4	2.4	82.60р.	0.20р.							
		бульон или вода	160	160		- р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
котлета	70	говядина	70	51.6	375.00р.	19.35р.	21.33р.	10.8	8.08	10.99	160.12	0.1	299
		хлеб пшеничный	12.2	12.2	33.33р.	0.41р.							
		молоко или вода	16.6	16.6	63.88р.	1.06р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		сухари	7	7	70.00р.	0.49р.							
		масло сливочное	5	5	510.00р.	2.55р.							
соус томатный	40	бульон или вода	40	40		- р.	2.03р.	0.46	1.68	3.21	29.8	0.95	366
		масло сливочное	1.8	1.8	510.00р.	0.92р.							
		мука пшеничная	1.8	1.8	23.00р.	0.04р.							
		морковь	3	2.4	45.00р.	0.14р.							





					165.00р.	3.30р.							
ряженка	180	ряженка	185	180	35.00р.	6.48р.	6.50р.	5.22	4.5	7.56	92	0.54	420
<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>						<b>36.77р.</b>	<b>25.38</b>	<b>14.61</b>	<b>41.41</b>	<b>398.80</b>	<b>0.73</b>	
<b>Итого за десятый день</b>							<b>117.02р.</b>	<b>66.55</b>	<b>60.67</b>	<b>257.8</b>	<b>1668.94</b>	<b>38.67</b>	
среднее значение за период							<b>1 008.34р.</b>	<b>579.05</b>	<b>645.89</b>	<b>2649.98</b>	<b>17405.5</b>	<b>486.12</b>	
							<b>94.20р.</b>	<b>54.44</b>	<b>59.65</b>	<b>236.8</b>	<b>1578.6</b>	<b>37.2</b>	
содержание белков, жиров, углеводов, в меню за период в % от ккал								<b>3%</b>	<b>3.50%</b>	<b>14%</b>			