

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 до 3 ЛЕТ



Утверждено
Приказ № 18 от 01.09.2018г.
"Сказка" с. Николина Балка
О.В. Ревеgek

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 13 "Сказка" с. Николина Балка
(с 10 - ти часовым пребыванием)

Разработано на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
при общеобразовательных школах"

Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004г.
Издательство "Хлебпродинформ", 2004

Петровский район

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины			минеральные вещества	
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ЗАВТРАК																	
333	макароны с сыром Российским	150	макароны	52,5	52,5	36,00р.	1,89р.	13,45р.	8,1	9,1	31,9	250,5	0,06	0,02	0	7,2	0,75
			сыр Российский	17	17	400,00р.	6,80р.										
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.										
			масло сливочное	10	10	475,00р.	4,75р.										
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	35,70р.	1,07р.	1,07р.	3,2	0,48	16,8	81	0,05	0,02	0	6,9	6
686	чай с лимоном	150	чай	0,2	0,2	46,00р.	0,01р.	1,11р.	0,2	0	10,6	42	0,01	0,02	4,2	10,8	1,2
			вода	112,5	112,5	-	-										
			сахар	11,2	11,2	34,00р.	0,38р.										
			лимон	6	5,2	120,00р.	0,72р.										
ИТОГО:								15,63р.	11,5	9,58	59,3	373,5	0,12	0,06	4,2	24,9	7,95
	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	60,00р.	6,00р.	на 10,00 6,00р.	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3
ОБЕД																	
	Свежий огурец		Свежий огурец	25	25	100	2,50	2,50	0,4	0	1,5	6,8					
124	щи из свежей капусты с картофелем	150	капуста	37,8	30	20,00р.	0,76р.	2,07р.	1,2	2,5	6	52,8	0,05	0,05	12	33,7	0,6
			картофель	24	18	20,00р.	0,48р.										
			морковь	7,8	6	20,00р.	0,16р.										
			петрушка	1,8	1,8												
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.										
			лук репчатый	7,2	6	20,00р.	0,14р.										
			томат пюре	2,5	2,5	115,00р.	0,29р.										
			р/ масло	3	3	79,00р.	0,24р.										
			вода	120	120												
715/717	пельмени из говядины	150/10	мука пшеничная	51,3	51,3	26,00р.	1,33р.	21,28р.	12,9	18,8	28	338,3	0,15	0,14	21	42,4	1,35
			яйца	4,4	0,11	6,50	0,72р.										
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.										
			вода для теста	19	19		0,00р.										
			тесто для пельменей		62,5		0,00р.										
			говядина	40,9	30,3	350,00	14,32р.										
			лук репчатый	7,5	6,25	20,00р.	0,15р.										
			вода для фарша	12,5	12,5		0,00р.										
			масса фарша		78		0,00р.										
			масло сливочное	10	10	475,00р.	4,75р.										
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	35,70р.	1,07р.	1,07р.	3,2	0,48	16,8	81	0,05	0,02	0	6,9	6
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16
352	кисель из сухофруктов	150	сухофрукты	9	9	50,00р.	0,45р.	1,88р.	0,36	0	35,4	143,1	0,01	0,01	1,26	8,82	0,18
			сахар	18	18	34,00р.	0,61р.										
			крахмал	6	6	125,00р.	0,75р.										
			кислота лимонная	0,15	0,15	460,00р.	0,07р.										
			вода	162	162												
ИТОГО:								30,30р.	20,66	22,18	101,3	694,4	0,29	0,232	34,26	99,02	9,29
Полдник																	
168	каша вязкая пшеничная	120	крупа пшеничная	24	24	35,00р.	0,84р.	6,81р.	7,6	11,5	64,2	312,8	0,12	0,06	0	12,4	1,35
			молоко кипяченое	60	60	48,00р.	2,88р.										
			вода	38,9	38,9		0,00р.										
			сахар	7,2	7,2	34,00р.	0,24р.										
			масло сливочное	6	6	475,00р.	2,85р.										
693	какао с молоком	150	какао	1	1	380,00р.	0,38р.	4,49р.									
			молоко	75	75	48,00р.	3,60р.										
			вода	82,5	82,5		0,00р.										
			сахар	15	15	34,00р.	0,51р.										
ИТОГО:								11,30р.	9,9	14	77,9	397,9	0,17	0,21	1,2	141,5	2,1
Итого за день								63,24р.	42,36	45,76	247,1	1505,8	0,62	0,532	59,16	289,42	22,64

ДЕНЬ ВТОРОЙ																	
ЗАВТРАК																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
173	каша вязкая рисовая	150	крупа рисовая	33	33	48,00р.	1,58р.	9,05р.									
			молоко	75	75	48,00р.	3,60р.		6	11,2	55	345	0,12	0,06	0	12,4	1,35
			вода	48,7	48,7		- р.										
			сахар	9	9	34,00р.	0,31р.										
			масло сливочное	7,5	7,5	475,00р.	3,56р.										
	Масло сливочное Крестьянское	8	Масло сливочное крестьянское	8	8	475,00р.	3,80р.	3,80р.	0,01	6,6	0,005	61,6					
	Сыр Российский	12	сыр Российский	12	12	400,00р.	4,80р.	4,80р.	2,5	3,2		44					
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	35,70р.	1,07р.	1,07р.	3,2	0,48	16,8	81	0,05	0,02	0	6,9	6
379	кофейный напиток	150	кофейный напиток	1,8	1,8	390,00р.	0,70р.	4,81р.									
			молоко	75	75	48	3,60р.		2,2	3,2	25,8	136,8	0,02	0,09	0,54	72	0,36
			сахар	15	15	34,00р.	0,51р.										
			вода	75	75		- р.										
ИТОГО:								23,54р.	13,91	24,68	97,605	668,4	0,19	0,17	0,54	91,3	7,71
	фрукты свежие (или	1 шт	фрукты свежие (или сок	1 шт	1 шт	60,00р.	6,00р.	6,00р.	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3
								О Б Е Д									
	Свежий помидор		Свежий помидор	25	25	100	2,5	2,50	0,51	0,09	1,78	11,28					
139	суп картофельный с бобовыми	150	картофель	40,2	30	20,00р.	0,80р.	2,87р.									
			морковь	7,8	6	20,00р.	0,16р.		1,6	1,8	12,3	72,6	0,09	0,06	9	16,6	0,9
			лук репчатый	7,2	6	20,00р.	0,14р.										
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.										
			масло сливочное	3	3	475,00р.	1,43р.										
			горох	12	12	27,00р.	0,32р.										
			бульон или вода	108	108		0,00р.										
374	рыба тушеная в томате с овощами	50	рыба минтай	61,5	31	165,00р.	10,15р.	11,30р.									
			вода	9,5	9,5		- р.										
			морковь	11,5	9	20,00р.	0,23р.		4,5	2,4	2,4	49,5	0,05	0,05	4,6	15	0,45
			петрушка	2	1,5		- р.										
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.										
			лук репчатый	5	4	20,00р.	0,10р.										
			томат пюре	5	5	115,00р.	0,58р.										
			масло растит	2,5	2,5	79,00р.	0,20р.										
			кислота лимонная	0,001	0,001	460,00р.	0,00р.										
			сахар	1	1	34,00р.	0,03р.										
			лавровый лист	0,001	0,001	530,00р.	0,001р.										
520	картофельное пюре	120	картофель	132,8	99,6	20,00р.	2,66р.	7,00р.	2,5	5,4	17,5	130,8	0,12	0,11	16,8	33,9	1,08
			молоко	18,9	18	48,00р.	0,91р.										
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.										
			масло сливочное	7,2	7,2	475,00р.	3,42р.										
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	35,70р.	1,07р.	1,07р.	3,2	0,48	16,8	81	0,05	0,02	0	6,9	6
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16
639	компот из сухофруктов	150	с/ф	18,7	46,5	50,00р.	0,94р.	1,51р.	0,4	0	23,5	93	0,001	0,001	0,15	18,9	0,45
			сахар	15	15	34,00р.	0,51р.										
			вода	144	144		- р.										
			кислота лимонная	0,15	0,15	460,00р.	0,07р.										
ИТОГО:								27,74р.	15,31	10,57	87,88	510,58	0,341	0,253	30,55	98,5	10,04
								ПОЛДНИК									
1306	оладьи с повидлом	50	мука пшеничная	23,8	23,8	26,00р.	0,62р.	2,60р.									
			яйца	1,07	0,03	6,50р.	0,01р.		3,6	6,02	20,02	151,09	0,21	0,25	0,25	46,7	0,49
			молоко или вода	23,8	23,8	48,00р.	1,14р.										
			сахар	0,79	0,79	34,00р.	0,03р.										
			масло растительное	3,2	3,2	79,00р.	0,25р.										
			дрожжи	0,66	0,66	240,00р.	0,16р.										
			повидло	5	5	79,00р.	0,40р.										
698	ряженка	150	ряженка	154,5	150	56,00р.	8,65р.	8,65р.	0,4	0	23,5	93	0,001	0,001	0,15	18,9	0,45
ИТОГО:								11,25р.	4	6,02	43,52	244,09	0,211	0,251	0,4	65,6	0,94
Итого за день								68,53р.	33,52	41,27	237,605	1463,07	0,782	0,704	50,99	279,4	21,99

ДЕНЬ ТРЕТИИ

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
337	яйцо вареное	1 шт	яйцо вареное	1	40	6,50р.	6,50р.	6,50р.	5,1	4,6	0,3	63	0,02	0	0,12	0,8	22
963	свекла тушеная	100	свекла	134	105	18,00р.	2,41р.	2,88р.	1,7	4,6	9,2	87,3	0,02	0,07	4,41	40,8	1,63
			масло растительное	5	5	79,00р.	0,40р.										
			сахар	2	2	34,00р.	0,07р.										
	Масло сливочное Крестьянское	8	Масло сливочное Крестьянское	8	8	475,00р.	3,80р.	3,80р.	0,01	6,6	0,05	61,6					
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	35,70р.	1,07р.	1,07р.	3,2	0,48	16,8	81	0,05	0,02	0	6,9	6
263	Чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	460,00р.	0,09р.	0,47р.	0,2	0	10,6	42	0,01	0,02	4,2	10,8	1,2
			вода	112,5	112,5		0,00р.										
			сахар	11,2	11,2	34,00р.	0,38р.										
ИТОГО :								14,72р.	10,21	16,28	36,95	334,9	0,1	0,11	8,73	59,3	30,83
	фрукты свежие (или	1 шт	фрукты свежие (или сок	100	1 шт	60,00р.	6,00р.	6,00р.	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3

О Б Е Д

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	Свежий огурец		Свежий огурец	25	25	100	2,50	2,50	0,4	0	1,5	6,8					
140	суп картофельный с макаронными изделиями	150	картофель	60	45	20,00р.	1,20р.	2,58р.	1,7	1,5	12,6	72	0,08	0,05	6	14,4	0,75
			макароны	6	6	36,00р.	0,22р.										
			морковь	7,8	6	20,00р.	0,16р.										
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.										
			лук репчатый	7,2	6	20,00р.	0,14р.										
			масло сливочное	1,8	1,8	475,00р.	0,86р.										
			бульон или вода	114	114												
492	плов из птицы	50/120	птица бройлер	96	69	135,00р.	12,96р.	16,77р.	17,5	20,2	28,6	703,6	0,13	0,18	3,96	32,5	4,14
			масло растительное	8	8	79,00р.	0,63р.										
			лук репчатый	10,8	9,6	20,00р.	0,22р.										
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.										
			морковь	12	9,6	20,00р.	0,24р.										
			томатное пюре	6	6	115,00р.	0,69р.										
			крупа рисовая	42	42	48,00р.	2,02р.										
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	35,70р.	1,07р.	1,07р.	3,2	0,48	16,8	81	0,05	0,02	0	6,9	6
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16
282	напиток лимонный	150	лимоны	12	12	120,00р.	1,44р.	2,05р.	0,07	0	16,9	65,1	0,01	0,01	3,45	4,9	0,09
			вода	160,5	160,5		- р.										
			сахар	18	18	34,00р.	0,61р.										
ИТОГО:								26,47р.	25,47	22,58	90	1000,9	0,3	0,272	13,41	65,9	12,14

ПОЛДНИК

302	каша вязкая геркулесовая	150	хлопья овсяные	26,4	26,4	34,00р.	0,90р.	11,60р.	2,19	6,74	7,63	98,68					
			молоко	60	60	48,00р.	2,88р.										
			вода	42	42	6,00р.	0,25р.										
			сахар	7,2	7,2	34,00р.	4,72р.										
			масло сливочное	6	6	475,00р.	2,85р.										
379	кофейный напиток	150	коф напиток	1,8	1,8	390,00р.	0,70р.	4,81р.	2,2	3,2	25,8	136,8	0,02	0,09	0,54	72	0,36
			сахар	15	15	34,00р.	0,51р.										
			молоко	75	75	48,00р.	3,60р.										
			вода	90	90		- р.										
ИТОГО:								16,41р.	4,39	9,94	33,43	235,48	0,02	0,09	0,54	72	0,36
итого за день								63,60р.	40,37	48,8	168,98	1528,6	0,46	0,502	42,18	221,2	46,63

**ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ
ЗАВТРАК**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
311	каша жидкая молочная из манной крупы	150	крупка манная	23,2	23,2	29,00р.	0,67р.	8,14р.	3,1	6,3	19,6	151,5	0,08	0,15	1,05	120,3	1,9
			молоко	75	75	48,00р.	3,60р.										
			вода	56,2	56,2		- р.										
			сахар	9	9	34,00р.	0,31р.										
	Масло сливочное Крестьянское	8	Масло сливочное Крестьянское	8	8	475,00р.	3,80р.	3,80р.	0,01	6,6	0,05	61,6					
	Сыр Российский	12	сыр Российский	12	12	400,00р.	4,80р.	4,80р.	2,5	3,2		44					
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	35,70р.	1,07р.	1,07р.	3,2	0,48	16,8	81	0,05	0,02	0	6,9	6
693	какао с молоком	150	какао	1	1	255,00р.	0,26р.	4,37р.	2,3	2,5	13,7	85,1	0,05	0,15	1,2	129,1	0,75
			молоко	75	75	48,00р.	3,60р.										
			вода	82,5	82,5		0,00р.										
			сахар	15	15	34,00р.	0,51р.										
ИТОГО								22,18р.	11,11	19,08	50,15	423,2	0,18	0,32	2,25	256,3	8,65
НА 10-00																	
	фрукты свежие (или	1 шт	фрукты свежие (или сок	1 шт	1 шт	60,00р.	6,00р.	6,00р.	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3

ОБЕД

	Свежий помидор		Свежий помидор	25	25	100	2,50	2,50	0,51	0,09	1,78	11,28					
27	борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	150	свекла	30	24	18,00р.	0,54р.	4,28р.	1,2	3,1	7,8	63,6	0,05	0,15	7,2	25,6	1,5
			капуста	15	12	20,00р.	0,30р.										
			картофель	16,2	12	20,00р.	0,32р.										
			морковь	7,8	6	20,00р.	0,16р.										
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.										
			лук репчатый	7,2	6	20,00р.	0,14р.										
			томат паста	4,8	4,8	118,00р.	0,57р.										
			масло слив	3	3	475,00р.	1,43р.										
			сахар	1,8	1,8	34,00р.	0,06р.										
			лим. кислота	0,08	0,08	460,00р.	0,04р.										
			сметана прокипяченная	5	5	142,50р.	0,71р.										
				вода	120	120											
462	тефтели из говядины 2 вариант	50	говядина	43,3	31,6	350,00р.	15,16р.	16,06р.	4,8	4,2	4,2	75,5	0,04	0,05	0,65	8,4	1,35
			вода	5	5		- р.										
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.										
			крупка рисовая	4,1	4,1	48,00р.	0,20р.										
			лук репчатый	17,5	15	20,00р.	0,35р.										
			масло растительное	2,5	2,5	102,17р.	0,26р.										
			мука пшеничная	3,3	3,3	26,00р.	0,09р.										
520	картофельное пюре	120	картофель	132,8	99,6	20,00р.	2,66р.	7,00р.	2,5	5,4	17,5	130,8	0,12	0,11	16,8	33,9	1,08
			молоко	18,9	18	48,00р.	0,91р.										
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.										
			масло сливочное	7,2	7,2	475,00р.	3,42р.										
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	35,70р.	1,07р.	1,07р.	3,2	0,48	16,8	81	0,05	0,02	0	6,9	6
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16
352	кисель из сухофруктов	150	сухофрукты	9	9	50,00р.	0,45р.	1,88р.	0,36	0	35,4	143,1	0,01	0,01	1,26	8,82	0,18
			сахар	18	18	34,00р.	0,61р.										
			крахмал	6	6	125,00р.	0,75р.										
			кислота лимонная	0,15	0,15	460,00р.	0,07р.										
			вода	162	162												
ИТОГО								34,28р.	15,17	13,67	97,08	577,68	0,3	0,352	25,91	90,82	11,27

ПОЛДНИК

458	ватрушка створогом	50	творог	22,8	22,6	224,00р.	5,11р.	7,72р.	11,2	9	11,2	175,2					
			молоко	16,5	16,5	48,00р.	0,79р.										
			яйцо	2,6	2,6	6,50р.	0,02р.										
			ванилин	0,002	0,002												
			сахар	3,4	3,4	34,00р.	0,12р.										
			масло сливочное	2,1	2,1	475,00р.	1,00р.										
			мука	42,2	42,2	26,00р.	1,10р.										
			дрожжи	1,2	1,2	240,00р.	0,29р.										
263	Чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	460,00р.	0,09р.	0,47р.	0,2	0	10,6	42	0,01	0,02	4,2	10,8	1,2
			вода	112,5	112,5		0,00р.										
			сахар	11,2	11,2	34,00р.	0,38р.										
Итого								8,20р.	11,4	9	21,8	217,2	0,01	0,02	4,2	10,8	1,2
итого за день								70,65р.	37,98	41,75	177,63	1258,08	0,53	0,722	51,86	381,92	24,42

**ДЕНЬ ПЯТЫЙ
ЗАВТРАК**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
340	омлет натуральный	80	яйцо	1,5	60	6,50р.	9,75р.	12,58р.	8	13,3	1,5	159,2					
			масло сливочное	3,6	3,6	475,00р.	1,71р.										
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.										
			молоко	23	23	48,00р.	1,10р.										
	икра кабачковая	50	икра кабачковая	52	50	80,00р.	4,16р.	4,16р.	0,80р.	3,6	0	38,4					
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	35,70р.	1,07р.	1,07р.	3,2	0,48	16,8	81	0,05	0,02	0	6,9	6
263	чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	460,00р.	0,09р.	0,47р.	0,1	0	10,5	40,6	0,01	0,06	0,24	27,6	4,6
			сахар	11,2	11,2	34,00р.	0,38р.										
			вода	112,5	112,5		- р.										
ИТОГО:								18,28р.	12,1	17,38	28,8	319,2	0,06	0,08	0,24	34,5	10,6
НА 10-00																	
	фрукты свежие (или сок фруктовый)	1 шт (150)	фрукты свежие (или сок фруктовый)	1 шт (150)	1 шт (150)	60,00р.	6,00р.	6,00р.	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3

ОБЕД

	Свежий огурец		Свежий огурец	25	25	100	2,5	2,50	0,4	0	1,5	6,8					
149	суп картофельный с рисовой крупой, с томатом	150	картофель	60	45	20,00р.	1,20р.	2,14р.	2,3	1,8	7,8	58,3					
			крупя рисовая	3	3	48,00р.	0,14р.										
			морковь	7,8	6	20,00р.	0,16р.										
			пикантный	7,2	6	20,00р.	0,14р.										
			раст. масло	1,8		79,00р.	0,14р.										
			томатная паста	3	3	115,00р.	0,35р.										
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.										
12	птица, тушенная в сметанном соусе	50/30	мясо птицы	98	71	135,00р.	13,23р.	16,27р.	13,2	14,9	4	203	0,04	0,1	2,7	9,3	1,5
			масло сливочное	4	4	475,00р.	1,90р.										
			соус				- р.										
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.										
			сметана	7,5	7,5	142,50р.	1,07р.										
			мука пшеничная	2,2	2,2	26,00р.	0,06р.										
бульон или отвар	22,5	22,5		- р.													
297	каша рассыпчатая гречневая	120	крупя гречневая	56,8	56,8	58,00р.	3,29р.	7,10р.	6,7	8,6	33	242,4	0,1	0,05	0	9,9	1,2
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.										
			масло сливочное	8	8	475,00р.	3,80р.										
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	35,70р.	1,07р.	1,07р.	3,2	0,48	16,8	81	0,05	0,02	0	6,9	6
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16
282	напиток лимонный	150	лимоны	12	12	120,00р.	1,44р.	2,05р.	0,07	0	16,9	65,1	0,01	0,01	3,45	4,9	0,09
			вода	160,5	160,5		- р.										
			сахар	18	18	34,00р.	0,61р.										
Итого:								32,64р.	28,47	26,18	93,6	729	0,23	0,192	6,15	38,2	9,95
ПОЛДНИК																	
7	хлеб пшеничный со сливочным маслом, повидлом	20,7,5	хлеб пшеничный	20	20	35,70р.	0,71р.	4,43р.	3,29	7,88	16,89	149	0,05	0,02	4,2	10,8	1,2
			сл. масло	7	7	475,00р.	3,33р.										
			повидло	5	5	79,00р.	0,40р.										
	напиток фруктовый	150	напиток фруктовый	150	150	23,70р.	3,56р.										
ИТОГО:								4,43р.	3,29	7,88	16,89	149	0,05	0,02	4,2	10,8	1,2
Итого за день								61,35р.	43,86	51,44	139,29	1197,2	0,34	0,292	10,59	83,5	21,75

**ДЕНЬ ШЕСТОЙ
ЗАВТРАК**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
195	макароны отварные с овощами	150	макароны	34,1	34,1	36,00р.	1,23р.	6,74р.	8,1	9,1	31,9	250,5	0,1	0,06	16,3	24	1,35
			морковь	18,7	15	20,00р.	0,37р.										
			горошек зеленый	23,2	15	105,00р.	2,44р.										
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.										
			лук репчатый	18,7	15,7	20,00р.	0,37р.										
			томатное пюре	15	15	115,00р.	1,73р.										
масло растительное	7,5	7,5	79,00р.	0,59р.													
686	хлеб пшеничный чай с лимоном	30 150	хлеб пшеничный	30	30	35,70р.	1,07р.	0,86р. 1,19р.	3,2	0,48	16,8	81	0,05	0,02	0	6,9	6
			чай	0,2	0,2	460,00р.	0,09р.										
			вода	112,5	112,5												
			сахар	11,2	11,2	34,00р.	0,38р.										
			лимон	6	5,2	120,00р.	0,72р.										
ИТОГО:								8,79р.	11,5	9,58	59,3	#ССЫЛКА!	0,16	0,1	20,5	41,7	8,55
на 10-00	фрукты свежие (или сок фруктовый)	1 шт (150)	фрукты свежие (или сок фруктовый)	1 шт (150)	1 шт (150)	40,00р.	6,00р.	6,00р.	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3

ОБЕД

303	Свежий помидор суп картофельный с мясными фрикадельками	150	Свежий помидор	25	25	100	2,5	19,67р.	0,51	0,09	1,78	11,28					
			картофель	79,8	60	20,00р.	1,60р.										
			морковь	7,8	6	20,00р.	0,16р.										
			лук репчатый	7,2	6	20,00р.	0,14р.										
			томатное пюре	1,8	1,8	115,00р.	0,21р.										
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.										
			масло сливочное	1,8	1,8	475,00р.	0,86р.										
			вода	108	108		0,00р.										
			говядина	46,4	34,2	350,00р.	16,24р.										
			лук репчатый	3,5	3	20,00р.	0,07р.										
			вода	3	3		0,00р.										
			яйца	2,4	0,06	6,50р.	0,39р.										
1267	вареники с картофелем	100	мука пшеничная	33,3	33,3	26,00р.	0,87р.	2,72р.	4,1	5,9	23,8	168,3	0,05	0,36	10,08	48,3	1,53
			мука на подпыл	1,3	1,3	26,00р.	0,03р.										
			вода	17,3	17,3		- р.										
			соль	0,53	0,53	12,00р.	0,01р.										
			масса теста		50		- р.										
			картофель	69,3	52	20,00р.	1,39р.										
			лук репчатый	8	6,6	20,00р.	0,16р.										
			растительное масло	3,3	3,3	79,00р.	0,26р.										
			соль йодированная	0,5	0,5	12,00р.	0,01р.										
			хлеб пшеничный	30	30	35,70р.	1,07р.										
хлеб ржаной	30	30	50,00р.	1,50р.													
639	компот из сухофруктов	150	сухофрукты	18,7	18,7	50,00р.	0,94р.	1,51р.	0,4	0	23,5	93	0,001	0,001	0,15	18,9	0,45
			сахар	15	15	34,00р.	0,51р.										
			вода	144	144		- р.										
			кислота лимонная	0,15	0,15	460,00р.	0,07р.										
итого							26,47р.	11,5	8,18	86,5	468,7	0,211	0,473	16,23	96,7	10,19	

ПОПЛНИК

	кондитерское изделие	50	кондитерское изделие	50	50	78,00р.	3,90р.	3,90р.	2,4	7,35	34,3	204,5	0	0	0	4,9	0,15
697	молоко кипяченое	150	молоко кипяченое	158,2	150	48,00р.	7,59р.	7,59р.	3,4	3,5	22,7	133	0,06	0,3	1,5	176,1	0,15
ИТОГО:								11,49р.	5,8	10,85	57	133	0,06	0,3	1,5	181	0,3
итого за день								52,76р.	29,1	28,61	211,4	#ССЫЛКА!	0,471	0,903	57,73	343,4	22,34

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

ЗАВТРАК:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
366	запеканка из творога со сметаной	120/8	творог	115,2	112	224,00р.	25,80р.	30,66р.	18	15,9	16,4	286	0,06	0,24	0,36	152,1	0,84
			крупа манная	8	8	29,00р.	0,23р.										
			сахар	8	8	34,00р.	0,27р.										
			яйца	3,2	0,08	6,50р.	0,52р.										
			масло сливочное	4,8	4,8	475,00р.	2,28р.										
			сухари	4,8	4,8	85,00р.	0,41р.										
379	кофейный напиток	150	сметана прокипяченная	8	8	142,50р.	1,14р.	4,81р.	2,2	3,2	25,8	136,8	0,02	0,09	0,54	72	
			коф напиток	1,8	1,8	390,00р.	0,70р.										
			сахар	15	15	34,00р.	0,51р.										
			молоко	75	75	48,00р.	3,60р.										
ИТОГО:								35,47р.	20,2	19,1	42,2	422,8	0,08	0,33	0,9	224,1	0,84
на 10-00																	
	фрукты свежие (или сок фруктовый)	1 шт (150)	фрукты свежие (или сок фруктовый)	1 шт (150)	1 шт (150)	40,00р.	6,00р.	6,00р.	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3

ОБЕД

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
111	Свежий огурец борщ сибирский	150	Свежий огурец	25	25	100	2,5	3,56р.	2,3	2,5	9,6	70,8					
			свекла	30	24	18,00р.	0,54р.										
			капуста свежая	15	12	20,00р.	0,30р.										
			картофель	7,8	6	20,00р.	0,16р.										
			фасоль	6	6	120,00р.	0,72р.										
			морковь	7,8	6	20,00р.	0,16р.										
			лук репчатый	7,2	6	20,00р.	0,14р.										
			томатная паста	4,8	4,8	115,00р.	0,55р.										
			растительное масло	2,4	2,4	79,00р.	0,19р.										
			сахар	1,8	1,8	34,00р.	0,06р.										
			кислота лимонная	0,03	0,03	460,00р.	0,01р.										
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.										
			бульон или вода	120	120		- р.										
			сметана прилипая	5	5	142,50р.	0,71р.										
451	котлета из говядины	50	говядина	50	37	350,00р.	17,50р.	18,50р.	7,9	7,2	8	130,5	0,05	0,1	0,05	29,8	1,5
			хлеб пшеничный	9	9	35,70р.	0,32р.										
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.										
			молоко или вода	12	12		0,00р.										
			сухари	5	5	85,00р.	0,43р.										
			масло растит	3	3	79,00р.	0,24р.										
587	соус томатный	30	масло растит	0,7	0,7	79,00р.	0,06р.	0,51р.	0,7	1,4	2,5	26,4	0,02	0,45	7,5	5,3	0,42
			мука пшеничная	1,5	1,5	26,00р.	0,04р.										
			морковь	3	3	20,00р.	0,06р.										
			лук репчатый	0,7	0,7	20,00р.	0,01р.										
			томат пюре	3	3	115,00р.	0,35р.										
			масло сливочное	0,7	0,7	475,00р.	0,33р.										
931	каша рассыпчатая ячневая	120	крупа ячневая	40	40	24,00р.	1,05р.	5,70р.	4,6	9,1	2,5	26,4	0,02	0,45	7,5	5,3	0,42
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.										
			масло сливочное	8	8	475,00р.	4,65р.										
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	35,70р.	1,07р.	1,07р.	3,2	0,48	16,8	81	0,05	0,02	0	6,9	6
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16
282	напиток лимонный	150	лимоны	12	12	120,00р.	1,44р.	2,05р.	0,07	0	16,9	65,1	0,01	0,01	3,45	4,9	0,09
			вода	160,5	160,5		- р.										
			сахар	18	18	34,00р.	0,61р.										
ИТОГО:								35,39р.	21,77	21,08	68,9	483,9	231,16	0,592	11	54,1	9,17

ПОПЛНИК

769	булочка домашняя	50	мука пшеничная	32,5	32,5	26,00	0,85	6,56	3,7	6,6	30,4	197	0	0	0	4,9	0,15
			сахар	5,7	5,7	34,00	0,19										
			масло сливочное	7,4	7,4	475,00	3,52										
			яйцо	7,4	0,18	6,50	1,17										
			молоко	14,1	14,1	48,00	0,68										
			соль	0,3	0,3	12,00	0,00										
698	ряженка	150	дрожжи	0,66	0,66	240,00	0,16	8,65р.	0,2	0	10,6	42	0,01	0,02	4,2	10,8	1,2
			ряженка	154,5	150	56,00р.	8,65р.										
ИТОГО:								6,56р.	3,7	6,6	30,4	239	0	0	0	4,9	0,15
итого за								83,42р.	45,97	46,78	150,1	1185,7	231,28	0,952	31,4	307,1	13,46

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
65	сосиска или сарделька отварная	1 шт (50)	сосиска или сарделька отварная	51	1 шт (50)	220,00р.	11,22р.	11,22р.	5,1	13,2	0,8	142	0,1	0,1	0	14,5	0,8
391	каша рассыпчатая пшеничная	120	крупка пшеничная	48	48	26,00р.	1,25р.	5,06р.	4,9	7,4	30,6	214,8	0,1	0,05	0	9,9	1,2
			масло сливочное	8	8	475,00р.	3,80р.										
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.	0,51р.									
587	соус томатный	30	масло растит	0,7	0,7	79,00р.	0,06р.										
			мука пшеничная	1,5	1,5	26,00р.	0,04р.										
			морковь	3	3	20,00р.	0,06р.										
			лук репчатый	0,7	0,7	20,00р.	0,01р.										
			томат пюре	3	3	115,00р.	0,35р.										
			масло сливочное	0,7	0,7	475,00р.	0,33р.										
			сахар	0,3	0,3	37,00р.	0,01р.										
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	35,70р.	1,07р.	0,86р.	3,2	0,48	16,8	81	0,05	0,02	0	6,9	6
263	чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	460,00р.	0,09р.	0,47р.	0,2	0	10,6	42	0,01	0,02	4,2	10,8	1,2
			вода	112,5	112,5		- р.										
			сахар	11,2	11,2	34,00р.	0,38р.										
ИТОГО :								18,12р.	14,1	22,48	61,3	506,2	0,28	0,64	11,7	47,4	9,62

НА 10-00

	фрукты свежие (или сок фруктовый)	1 шт (150)	фрукты свежие (или сок фруктовый)	1 шт (150)	1 шт (150)	60,00р.	6,00р.	6,00р.	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3
--	-----------------------------------	------------	-----------------------------------	------------	------------	---------	--------	--------	-----	---	-----	----	------	------	------	----	-----

ОБЕД

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
335	Свежий помидор суп картофельный с клецками	150	Свежий помидор	25	25	100	2,5	2,5	0,51	0,09	1,78	11,28					
			молоко	7,5	6	20,00р.	0,15р.	1,76р.									
			картофель	40	30	20,00р.	0,80р.										
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.										
			лук репчатый	7,2	6	20,00р.	0,14р.										
			масло сливочное	1,5	1,5	475,00р.	0,71р.										
			бульон или вода	112,5	112,5												
			клецки														
			мука пшеничная	6,1	6,1	26,00р.	0,16р.										
			масло сливочное	0,6	0,6	475,00р.	0,16р.										
			яйца	1,7	0,04	6,50р.	0,26р.										
			бульон или вода	96	96												
			соль	0,1	0,1	12,00р.											
489	рагу из птицы	50/120	бройлер	96	69	135,00р.	12,96р.										
			масло сливочное	2	2	475,00р.	0,95р.	14,3	19,5	18,1	305	0,18	0,18	15,4	56,8	5	
			картофель	93,1	70	20,00р.	1,86р.										
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.										
			молоко	12,4	9,6	20,00р.	0,25р.										
			петрушка	6,7	4,8		0,00р.										
			пюре томатное	7,6	7,6	115,00р.	0,87р.										
			лук репчатый	14,4	12,4	20,00р.	0,29р.										
			масло сливочное	3,8	3,8	475,00р.	1,81р.										
			мука пшеничная	1,9	1,9	26,00р.	0,05р.										
			хлеб пшеничный	30	30	35,70р.	0,86р.										0,86р.
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16
352	кисель из сухофруктов	150	сухофрукты	9	9	50,00р.	0,40р.	1,83р.	0,36	0	35,4	143,1	0,01	0,01	1,26	8,82	0,18
			сахар	18	18	34,00р.	0,61р.										
			крахмал	6	6	125,00р.	0,75р.										
			кислота лимонная	0,15	0,15	460,00р.	0,07р.										
			вода	162	162												
ИТОГО:								27,50р.	22,57	23,87	93,98	648,78	0,28	0,232	17,14	84,58	12,46

ПОЛДНИК

539	каша вязкая кукурузная	120	крупка кукурузная	34,1	34,1	35,00р.	1,95р.	8,97р.	6	11,2	55	345	0,12	0,06	0	12,4	1,35
			молоко	60	60	48,00р.	3,80р.										
			вода	48,7	48,7												
			сахар	7,2	7,2	34,00р.	0,49р.										
			масло сливочное	6	6	475,00р.	2,74р.										
379	кофейный напиток	150	коф напиток	1,8	1,8	390,00р.	0,70р.	4,81р.	2,2	3,2	25,8	136,8	0,02	0,09	0,54	72	
			сахар	15	15	34,00р.	0,51р.										
			молоко	75	75	48,00р.	3,60р.										
			вода	90	90		- р.										
ИТОГО:								13,78р.	6	11,2	55	345	0,12	0,06	0	12,4	1,35
итого за								65,40р.	42,97	57,55	218,88	1539,98	0,72	0,962	48,34	168,38	26,73

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	150	крупа рисовая	10,5	10,5	48,00р.	0,50р.	8,47р.	4,2	8,4	24,5	191,1	0,12	0,06	0	12,4	1,35
			крупа пшено	14,2	14,2	35,00р.	0,50р.										
			молоко	75	75	48,00р.	3,60р.										
			вода	48,7	48,7												
			масло сливочное	7,5	7,5	475,00р.	3,56р.										
	сахар	9	9	34,00р.	0,31р.												
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	35,70р.	0,86р.	0,86р.	3,2	0,48	16,8	81	0,05	0,02	0	6,9	6
693	какао с молоком	150	какао	1	1	290,00р.	0,29р.	4,40р.	2,3	2,5	13,7	85,1	0,05	0,15	1,2	129,1	0,75
			молоко	75	75	48,00р.	3,60р.										
			вода	82,5	82,5		0,00р.										
			сахар	15	15	34,00р.	0,51р.										
ИТОГО:								13,73р.	9,7	11,38	55	357,2	0,22	0,23	1,2	148,4	8,1
	фрукты свежие (или сок фруктовый)	1 шт (150)	фрукты свежие (или сок фруктовый)	1 шт (150)	1 шт (150)	60,00р.	6,00р.	6,00р.	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3

на 10-00

ОБЕД

124	Свежий огурец щи из свежей капусты с картофелем	150	Свежий огурец	25	25	100	2,5	2,50р.	1,2	2,5	6	52,8	0,05	0,05	12	33,7	0,6
			капуста	37,8	30	20,00р.	0,76р.										
			картофель	24	18	20,00р.	0,48р.										
			морковь	7,8	6	20,00р.	0,16р.										
			петрушка	1,8	1,8		- р.										
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.										
			лук репчатый	7,2	6	20,00р.	0,14р.										
			томат пюре	2,5	2,5	115,00р.	0,29р.										
			р/масло	3	3	79,00р.	0,24р.										
			вода	120	120		- р.										
			рыба минтай	70	33	87,00р.	6,09р.										
			хлеб пшеничный	9	9	28,50р.	0,26р.										
соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
	вода	13	13														
	сухари	5	5	67,50р.	0,34р.												
	масло растит	5	5	70,65р.	0,35р.												
520	картофельное пюре	120	картофель	132,8	99,6	20,00р.	2,66р.	7,00р.	2,5	5,4	17,5	130,8	0,12	0,11	16,8	33,9	1,08
			молоко	18,9	18	48,00р.	0,91р.										
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.										
			масло сливочное	7,2	7,2	475,00р.	3,42р.										
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	35,70р.	0,86р.	0,86р.	3,2	0,48	16,8	81	0,05	0,02	0	6,9	6
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16
282	напиток лимонный	150	лимоны	12	12	120,00р.	1,44р.	2,05р.	0,07	0	16,9	65,1	0,01	0,01	3,45	4,9	0,09
			вода	160,5	160,5												
			сахар	18	18	34,00р.	0,61р.										
ИТОГО:								23,02р.	17,87	18,18	78,1	545,9	0,31	0,252	108,25	104,7	9,53

ПОПЛНИК

279	коржик молочный	60	мука пшеничная	33,7	33,7	26,00	0,88	5,56р.	4,1	7,5	40,7	246,86	16,26	0,5	0,05	0,01	0,0077
			сахар	17	17	34,00	0,58										
			масло сливочное	8	8	475,00	3,80										
			яйцо	2,6	2,6	6,50	0,02										
			молоко	6	6	48,00	0,29										
			натрий двууглекислый	0,45	0,45												
	ванилин	0,04	0,04														
263	чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	460,00р.	0,09р.	0,47р.	0,1	0	10,5	40,6	0,01	0,06	0,24	27,6	4,6
			сахар	11,2	11,2	34,00р.	0,38р.										
			вода	112,5	112,5		- р.										
ИТОГО:								6,03р.	4,2	7,5	51,2	287,46	16,27	0,56	0,29	27,61	4,6077
итого за день								48,78р.	32,07	37,06	192,9	1230,56	16,84	1,072	129,24	304,71	25,5377

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
337	яйцо вареное	1 шт	яйцо вареное	1	40	6,50р.	6,50р.	4,20р.	5,1	4,6	0,3	63	0,02	0	0,12	0,8	22
963	свекла тушеная	100	свекла	134	105	18,00р.	2,41р.	2,88р.	1,7	4,6	9,2	87,3	0,02	0,07	4,41	40,8	1,63
			масло растительное	5	5	79,00р.	0,40р.										
			сахар	2	2	34,00р.	0,07р.										
686	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	35,70р.	0,86р.	0,86р.	3,2	0,48	16,8	81	0,05	0,02	0	6,9	6
	чай с лимоном	150	чай	11,2	0,2	46,00р.	0,01р.	1,11р.	0,2	0	10,6	42	0,01	0,02	4,2	10,8	1,2
			сахар	11,2	11,2	34,00р.	0,38р.										
			лимон	6	5,2	120,00р.	0,72р.										
			вода	112,5	112,5		- р.										
ИТОГО:								9,05р.	10,2	9,68	36,9	273,3	0,1	0,11	8,73	59,3	30,83
на 10-00																	
	фрукты свежие (или	1 шт	фрукты свежие (или сок	1 шт	1 шт	40,00р.	6,00р.	6,00р.	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3

ОБЕД

181	Свежий помидор	150	Свежий помидор	25	25	100	2,5	2,5	0,51	0,09	1,78	11,28					
	уха с перловой крупой		картофель	36,5	27,2	20,00р.	0,73р.	12,30р.									
			масло сливочное	1,5	1,5	475,00р.	0,71р.										
			крупка перловая	4,3	4,3	21,00р.	0,09р.										
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.		0,8	0,1	0,1	6	0,06	0,05	4,05	13,2	0,45
			вода	116,1	116,1		0,00р.										
			рыба минтай	64,3	30,5	165	10,61р.										
			лук репчатый	7,2	6	20,00р.	0,14р.										
492	плов из птицы	50/120	птица бройлер	96	69	135,00р.	12,96р.	16,77р.									
			масло растительное	8	8	79,00р.	0,63р.										
			лук репчатый	10,8	9,6	20,00р.	0,22р.		17,5	20,2	28,6	703,6	0,13	0,18	3,96	32,5	4,14
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.										
			морковь	12	9,6	20,00р.	0,24р.										
			томатное пюре	6	6	115,00р.	0,69р.										
			крупка рисовая	42	42	48,00р.	2,02р.										
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	35,70р.	1,07р.	1,07р.	3,2	0,48	16,8	81	0,05	0,02	0	6,9	6
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16
639	напиток фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	24,00р.	3,60р.	3,60р.	0,4	0	23,5	93	0,001	0,001	0,15	18,9	0,45
ИТОГО								37,74р.	25,01	21,27	84,38	967,28	0,271	0,263	8,16	78,7	12,2
454	Пирожок с повидлом	50	мука пшеничная	32	32	26,00р.	0,83р.	5,01р.									
			сахар	2,3	2,3	34,00р.	0,08р.										
			масло сливочное	3,4	3,4	475,00р.	1,62р.										
			яйцо	3,4	3,4	6,50р.	0,02р.		4,8	5,7	34,3	170,04	0,06	0,12	2,4	67	1,2
			соль	0,4	0,4	12,00р.	0,00р.										
			дрожжи	1,1	1,1	240,00р.	0,26р.										
			молоко	12,7	12,7	48,00р.	0,61р.										
			повидло	20,1	20,1	79,00р.	1,59р.										
250	какао с молоком сгущенным	150	какао	1	1	260,00р.	0,26р.	1,97р.									
			сахар	2,2	2,2	34,00р.	0,07р.		2,2	3,2	25,8	136,8	0,02	0,09	0,54	72	
			молоко сгущенное	28,5	28,5	57,50р.	1,64р.										
			вода	132	90		- р.										
ИТОГО:								6,99р.	7	8,9	60,1	306,84	0,08	0,21	2,94	139	1,2
итого за								59,77р.	42,51	39,85	189,98	1587,42	0,491	0,613	39,33	301	47,53
итого за 10 дней								637,51р.	390,71	438,87	1933,865	#ССЫЛКА!	252,534	7,254	520,82	2680,03	273,0277
средняя								63,75р.	39,1	43,9	193,4	#ССЫЛКА!	25,3	0,7	52,1	268,0	27,3

без фруктов,огурца
55,24

Утверждаю:

Приказ № 21 от 01.09.2018

Заведующий МКДОУ ДС № 13

"Сказка" с. Николина Балка

 О.В.Ревеук



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 до 7 ЛЕТ

(с 10-ти часовым пребыванием)

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 13 "Сказка" с. Николина Балка

Разработано на основании "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий
для предприятий общественного питания

при общеобразовательных школах"

Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004г.

Издательство "Хлебпродинформ", 2004

день первый

№ рецептуры	прием пищи,наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины			минеральные вещества	
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	глеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ЗАВТРАК																	
333	макароны с сыром Российским	200	макароны	70	70	36,00р.	2,52р.	393,86р.	10,8	12,2	42,6	334	0,08	0,02	0	12	1
			сыр Российский	22,6	22,6	400,00р.	385,00р.										
			соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.										
			масло сливочное	13,3	13,3	475,00р.	6,32р.										
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	35,70р.	1,43р.	1,43р.	3,2	0,48	0	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
686	чай с лимоном	180	чай	0,3	0,3	460,00р.	0,14р.	1,46р.	0,2	0	13,6	54	0,01	0,02	5,04	12,9	1,4
			вода	135	135	-	-										
			сахар	13,5	13,5	34,00р.	0,46р.										
			лимон	7,2	6,3	120,00р.	0,86р.										
ИТОГО:								396,75р.	14,2	12,68	56,2	469	0,15	0,064	5,04	34,1	3,2
	фрукты свежие на 10 часов	1 шт	фрукты свежие	1	1 шт	60,00р.	6,00р.	6,00р.	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3
ОБЕД																	
	Свежий огурец	50	св. огурец	50	50	100	5,00р.	5,00р.	0,4	0,0	1,5	6,8					
124	щи из свежей капусты с картофелем	250	капуста	63	50	20,00р.	1,26р.	3,44р.	2	4,3	10	88	0,06	0,06	16	45	0,8
			картофель	40	30	20,00р.	0,80р.										
			морковь	13	10	20,00р.	0,26р.										
			соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.										
			лук репчатый	12	10	20,00р.	0,24р.										
			томат пюре	4	4	115,00р.	0,46р.										
			масло раст	5	5	79,00р.	0,40р.										
			вода	200	200	-	0,00р.										
715/717	пельмени из говядины	200/15	мука пшеничная	68,2	68,2	26,00р.	1,77р.	42,44р.	17,2	25	37,2	450	0,2	0,19	27,9	56,4	1,79
			яйцо	5,8	0,15	6,50р.	0,98р.										
			вода	25,3	25,3	-	-										
			соль	1,3	1,3	12,00р.	0,01р.										
			тесто для пельменей		83,3	-	-										
			говядина	54,4	40	350,00р.	33,26р.										
			лук репчатый	10	8,3	23,00р.	0,10р.										
			вода	17	17	-	-										
			масса фарша		104	-	-										
			масло сливочное	13,3	13,3	475,00р.	6,32р.										
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	35,70р.	1,43р.	1,43р.	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	50,00р.	2,00р.	2,00р.	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16
352	кисель из сухофруктов	180	с/ф	10,8	10,8	50,00р.	0,54р.	2,26р.	0,18	0	32,2	127,8	0,0012	0,0012	0,18	22,6	0,54
			крахмал	7,2	7,2	125,00р.	0,90р.										
			сахар	21,6	21,6	34,00р.	0,73р.										
			вода	172,8	172,8	-	-										
			кислота лимонная	0,18	0,18	460,00р.	0,08р.										
ИТОГО:								51,56р.	25,18	30,18	109,8	819,2	0,3512	0,2872	44,08	140,4	5,09
ПОЛДНИК																	
168	каша вязкая пшенная	150	крупка пшенная	30	30	35,00р.	1,05р.	8,52р.	3,3	6,9	19,1	156					
			молоко	75	75	48,00р.	3,60р.										
			вода	52,5	52,5	-	0,00р.										
			сахар	9	9	34,00р.	0,31р.										
			масло сливочное	7,5	7,5	475,00р.	3,56р.										
693	какао с молоком	180	какао	1,8	1,8	380,00р.	0,68р.	5,62р.	2,8	3	15,4	89,1	0,06	0,18	1,44	154,9	0,9
			молоко	90	90	48,00р.	4,32р.										
			вода	99	99	-	-										
			сахар	18	18	34,00р.	0,61р.										
ИТОГО:								14,13р.	6,1	9,9	34,5	245,1	0,06	0,18	1,44	154,9	0,9
итого за								473,44р.	46,18	52,76	210,6	1580,1	0,6012	0,5612	70,06	353,4	12,49

ДЕНЬ ВТОРОЙ

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
173	Каша вязкая рисовая	200	крупа рисовая	44	44	48,00р.	2,11р.	13,02р.	7,8	14,5	71,5	448,5	0,16	0,08	0	16,6	1,8
			молоко	100	100	57,50р.	5,75р.										
			вода	65	65	- р.	- р.										
			сахар	12	12	34,00р.	0,41р.										
	Масло сливочное Крестьянское	10	Масло сливочное	10	10	475,00р.	4,75р.	4,75р.	0,01	6,6	0,005	68					
	Сыр Российский	16	сыр Российский	16	16	400,00р.	6,40р.	6,40р.	2,5	3,2		50					
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	35,70р.	1,43р.	1,43р.	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
379	кофейный напиток	180	коф напиток	2	2	390,00р.	0,78р.	5,71р.	2,2	3,2	25,8	136,8	0,02	0,09	0,54	72	0,36
			сахар	18	18	34,00р.	0,61р.										
			молоко	90	90	48,00р.	4,32р.										
			вода	108	108	- р.	- р.										
ИТОГО:								31,31р.	15,71	27,98	114,105	784,3	0,24	0,194	0,54	97,8	2,96

на 10,00

	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1	1 шт	60,00р.	6,00р.	6,00р.	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3
--	---------------	------	---------------	---	------	---------	--------	--------	-----	---	-----	----	------	------	------	----	-----

О Б Е Д

139	Свежий помидор	50	св. помидор	50	50	100	5,00р.	5,00	0,51	0,09	1,78	11,28							
			суп картофельный с бобовыми	250	горох	20	20	27,00р.	0,54р.	4,78р.	6,2	5,6	22,3	167	0,16	0,08	7	39,4	2,8
					картофель	67	50	20,00р.	1,34р.										
					морковь	13	10	20,00р.	0,26р.										
					лук репчатый	12	10	20,00р.	0,24р.										
					соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.										
					масло сливочное	5	5	475,00р.	2,38р.										
зелень	3	3				0,00р.													
вода	180	180		0,00р.															
374	рыба, тушеная в томате с овощами	70	минтай	86,1	43,4	165,00р.	14,21р.	15,82р.	6,3	3,3	3,3	69,3	0,07	0,07	6,4	21	0,63		
			вода	13,3	13,3		- р.												
			морковь	16,1	12,6	20,00р.	0,32р.												
			соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.												
			лук репчатый	7	5,6	20,00р.	0,14р.												
			пюре томатное	7	7	115,00р.	0,81р.												
			масло растительное	3,5	3,5	79,00р.	0,28р.												
			лимонная кислота	0,001	0,001	460,00р.	0,00р.												
сахар	1,4	1,4	34,00р.	0,05р.															
520	картофельное пюре	150	картофель	166	124,5	20,00р.	3,32р.	8,76р.	3,1	6,7	21,9	163,5	0,15	0,14	21	42,4	1,35		
			молоко	23,7	22,5	48,00р.	1,14р.												
			соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.												
			масло сливочное	9	9	475,00р.	4,28р.												
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	35,70р.	1,43р.	1,43р.	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8		
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	50,00р.	2,00р.	2,00р.	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16		
639	компот из сухофруктов	180	с/ф	22,5	22,5	50,00р.	1,13р.	1,82р.	0,18	0	32,2	127,8	0,0012	0,0012	0,18	22,6	0,54		
			сахар	18	18	34,00р.	0,61р.												
			вода	172,8	172,8		- р.												
			кислота лимонная	0,18	0,18	460,00р.	0,08р.												
ИТОГО:							34,61р.	21,58	16,48	110,1	681	0,4712	0,3272	34,58	141,8	7,28			

ПОЛДНИК

1306	оладьи с повидлом	70	мука пшеничная	33,4	33,4	26,00р.	0,87р.	3,91р.	5,2	8,6	28,6	2,7	0,3	0,35	0,35	66,8	0,7
			яйца	1,5	0,04	6,50р.	0,26р.										
			молоко или вода	33,4	33,4	48,00р.	1,60р.										
			сахар	1,1	1,1	34,00р.	0,04р.										
			дрожжи	0,93	0,93	240,00р.	0,22р.										
			повидло	7	7	79,00р.	0,55р.										
	масло растит	4,6	4,6	79,00р.	0,36р.												
698	ряженка	180	ряженка	185,6	180	56,00р.	10,39р.	10,39р.	5,4	10,8	7,3	152,1	0,06	0,36	1,26	218,1	0,15
ИТОГО:							14,30р.	10,6	19,4	35,9	154,8	0,36	0,71	1,61	284,9	0,85	
итого за							91,22р.	48,7	63,95	270,485	1671,38	1,1112	1,2612	56,23	548,5	14,39	

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
337	яйцо вареное	1 шт	яйцо вареное	1	40	6,50р.	6,50	6,50	5,1	4,6	0,3	63	0,02	0	0,12	0,8	22	
963	свекла тушеная	150	свекла	201	157,5	18,00р.	3,62	4,27р.	2,8	7,3	14,4	136,5	0,03	0,11	6,9	63,9	2,55	
			масло растительное	7	7	79,00р.	0,55											
			сахар	3	3	34,00р.	0,10											
	Масло сливочное Крестьянское	10	Масло сливочное	10	10	475,00р.	4,75р.	4,75р.	0,09	7,4	0,009	68						
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	35,70р.	1,43р.	1,43р.	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8	
263	чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	460,00р.	0,14р.	0,60р.	0,1	0	13,5	52,2	0,01	0,08	0,72	33,1	5,5	
			сахар	13,5	13,5	34,00р.	0,46р.											
			вода	200	200		- р.											
ИТОГО:								17,55р.	11,29	19,78	45,009	400,7	0,12	0,214	7,74	107	30,85	

НА 10-00

	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1	1 шт	60,00р.	6,00р.	6,00р.	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3
--	----------------------	-------------	----------------------	----------	-------------	----------------	---------------	---------------	-----	---	-----	----	------	------	------	----	-----

ОБЕД

	Свежий огурец	50	св. огурец	50	50	100	5,00	5,00	0,4	0,0	1,5	6,8					
140	суп картофельный с макаронными изделиями	250	картофель	100	75	20,00р.	2,00р.	4,18р.	2,9	2,5	21	120	0,1	0,06	8	19,2	1
			макароны	10	10	36,00р.	0,36р.										
			морковь	13	10	10,00р.	0,13р.										
			соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.										
			лук репчатый	12	10	20,00р.	0,24р.										
			масло сливочное	3	3	475,00р.	1,43р.										
			бульон или вода	190	190		0,00р.										
492	плов из птицы	70/150	птица бройлер	134,4	96,6	135,00р.	18,14р.	23,01р.	21,9	25,3	35,8	459	0,17	0,23	5,06	41,6	5,29
			масло растительное	11,2	11,2	79,00р.	0,88р.										
			лук репчатый	13,5	12	20,00р.	0,27р.										
			соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.										
			морковь	15	12	20,00р.	0,30р.										
			томатное пюре	7,5	7,5	115,00р.	0,86р.										
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	35,70р.	1,43р.	1,43р.	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	50,00р.	2,00р.	2,00р.	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16
282	напиток лимонный	180	лимоны	14	14	120,00р.	1,68р.	2,41р.	0,09	0	21,7	83,7	0,01	0,01	4,14	5,9	0,11
			вода	192,6	192,6		- р.										
			сахар	21,6	21,6	34,00р.	0,73р.										
ИТОГО:								38,03р.	31,09	28,68	110,4	822,9	0,37	0,336	17,2	83,1	8,36

ПОЛДНИК

302	каша вязкая геркулесовая	150	хлопья овсяные	33	33	34,00р.	1,12р.	8,59р.	7,7	13,5	51,4	358	0,12	0,06	0	12,4	1,35
			молоко	75	75	48,00р.	3,60р.										
			вода	45	45												
			сахар	9	4,5	34,00р.	0,31р.										
			масло сливочное	7,5	7,5	475,00р.	3,56р.										
379	кофейный напиток	180	коф напиток	2	2	390,00р.	0,78р.	5,71р.	2,2	3,2	25,8	136,8	0,02	0,09	0,54	72	0,36
			сахар	18	18	34,00р.	0,61р.										
			молоко	90	90	48,00р.	4,32р.										
			вода	108	108		- р.										
ИТОГО:								14,30р.	9,9	16,7	77,2	494,8	0,14	0,15	0,54	84,4	1,71
итого за								75,88р.	52,58	65,16	241,209	1758,4	0,67	0,73	44,98	298,5	44,22

день четвертый ЗАВТРАК

311	каша жидкая молочная из манной крупы	200	крупка манная	31	31	29,00р.	0,90р.	10,86р.	4,2	8,4	26,2	202	0,1	0,2	1,4	160,4	2,6
			молоко	100	100	48,00р.	4,80р.										
			вода	75	75		- р.										
			сахар	12	12	34,00р.	0,41р.										
			масло сливочное	10	10	475,00р.	4,75р.										
Масло сливочное Крестьянское	10	Масло сливочное	10	10	475,00р.	4,75р.	4,75р.	0,01	6,6	0,005	68						
	Сыр Российский	16	сыр Российский	16	16	400,00р.	6,40р.	6,40р.	2,5	3,2		50					
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	35,70р.	1,43р.	1,43р.	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
693	какао с молоком	180	какао	1,8	1,8	255,00р.	0,46р.	5,39р.	2,8	3	15,4	89,1	0,06	0,18	1,44	154,9	0,9
			молоко	90	90	48,00р.	4,32р.										
			вода	99	99		- р.										
			сахар	18	18	34,00р.	0,61р.										
ИТОГО								28,83р.	12,71	21,68	58,405	490,1	0,22	0,404	2,84	324,5	4,3
10-00	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1	1 шт	60,00р.	6,00р.	6,00р.	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3

ОБЕД

	Свежий помидор	50	Свежий помидор	50	50	100	5,00	5,00	0,51	0,09	1,78	11,28					
27	борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	250	свекла	50	40	18,00р.	0,90	6,63р.	2	5,2	13,1	106	0,06	0,2	9,6	34,2	2
			капуста	25	20	20,00р.	0,50										
			картофель	27	20	20,00р.	0,54										
			морковь	13	10	20,00р.	0,26										
			лук репчатый	12	10	20,00р.	0,24										
			соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02										
			томат паста	8	8	115,00р.	0,92										
			масло слив	5	5	475,00р.	2,38										
			сахар	3	3	34,00р.	0,10										
			лим кислота	0,12	0,12	460,00р.	0,06										
			сметана прикипяченная	5	5	142,50р.	0,71										
			вода	200	200		0,00										
462	тефтели из говядины (2 вариант)	70	говядина	60,6	44,3	350,00р.	21,21р.	22,40р.	6,7	5,9	5,9	105,7	0,05	0,07	0,91	11,8	1,89
			вода	7	7		- р.										
			крупка рисовая	5,8	5,8	48,00р.	0,28р.										
			лук репчатый	24,5	51	20,00р.	0,49р.										
			соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.										
			масло растительное	3,5	3,5	79,00р.	0,28р.										
			мука пшеничная	4,6	4,6	26,00р.	0,12р.										
520	картофельное пюре	120	картофель	166	124,5	20,00р.	3,32р.	8,76р.	3,1	6,7	21,9	163,5	0,15	0,14	21	42,4	1,35
			молоко	23,7	22,5	48,00р.	1,14р.										
			соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.										
			масло сливочное	9	9	475,00р.	4,28р.										
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	35,70р.	1,43р.	1,43р.	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	50,00р.	2,00р.	2,00р.	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16
352	кисель из сухофруктов	180	сухофрукты	10,8	10,8	50,00р.	0,54р.	2,26р.	0,36	0	35,4	143,1	0,01	0,01	1,26	8,82	0,18
			сахар	21,6	21,6	34,00р.	0,73р.										
			крахмал	7,2	7,2	125,00р.	0,90р.										
			кислота лимонная	0,18	0,18	460,00р.	0,08р.										
			вода	216	216		- р.										
ИТОГО							48,47р.	18,47	18,77	108,48	682,98	0,36	0,456	32,77	113,62	7,38	

ПОЛДНИК

458	ватрушка с творогом	70	творог	41,1	40,7	224,00р.	9,21р.	34,61р.	18	15,9	16,4	286	0,06	0,24	0,36	152,1	0,84
			молоко	18,04	18,04	48,00р.	0,87р.										
			сахар	4,6	4,6	34,00р.	0,16р.										
			яйца	3,2	3,2	6,50р.	20,80р.										
			ванилин	0,004	0,004	120,00р.	1,08р.										
			масло сливочное	2,3	2,3	475,00р.	1,09р.										
			мука	46,6	46,6	25,00р.	1,17р.										
дрожжи	1,01	1,01	240,00р.	0,24р.													
263	чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	460,00р.	0,14р.	0,60р.	0,1	0	13,5	52,2	0,01	0,08	0,72	33,1	5,5
			сахар	13,5	13,5	34,00р.	0,46р.										
			вода	200	200		- р.										
ИТОГО							35,21р.	18,1	15,9	29,9	338,2	0,07	0,32	1,08	185,2	6,34	
Всего за							118,50р.	49,58	56,35	205,385	1551,28	0,69	1,21	56,19	647,32	21,32	

ДЕНЬ ПЯТЫИ

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
340	омлет натуральный	110	яйцо	2	80	6.50р.	13.00р.	14,86р.	8,2	10,7	1,5	135,8					
			соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.										
			масло растительное	5	5	79.00р.	0.40р.										
			молоко	30	30	48.00р.	1.44р.										
	икра кабачковая	100	икра кабачковая	102	100	80.00р.	8.16р.	8.16р.				76,56					
263	хлеб пшеничный чай с сахаром	40 180	хлеб пшеничный	40	40	35.70р.	1.43р.	1.43р.	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
			чай	0.3	0.3	460.00р.	0.14р.	0,60р.	0,1	0	13,5	52,2	0,01	0,08	0,72	33,1	5,5
			сахар	13.5	13.5	34.00р.	0.46р.										
			вода	200	200	- р.											
ИТОГО:								25,04р.	11,5	11,18	31,8	345,56	0,07	0,104	0,72	42,3	6,3
НА 10-00	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1	1 шт	60,00р.	6,00р.	6,00р.	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3

О Б Е Д

149	суп картофельный с рисовой крупой, томатом	50 250	Свежий огурец	50	50	100	5.00	5,00	0,4	0,0	1,5	6,8						
			картофель	100		20.00р.	2.00	3,58р.	4,6	4,2	17,1	130,5						
			крупя рисовая	5	5	48.00р.	0.24											
			морковь	13	10	20.00р.	0.26											
			лук репчатый	12	10	20.00р.	0.24											
			растительное масло	3	3	79.00р.	0.24											
			томатная паста	5	5	115.00р.	0.58											
соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02														
12	птица тушенная в сметанном соусе	70	мясо птицы	137,2	99,4	135.00р.	18.52р.	22,33р.	18,4	20,8	5,6	284,2	0,05	0,14	3,7	13	2,1	
			масло сливочное	5.6	5.6	475.00р.	2.66р.											
			соус		30		- р.											
			соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.											
			сметана	7.5	7.5	142.50р.	1.07р.											
			мука пшеничная	2.2	2.2	26.00р.	0.06р.											
297	каша рассыпчатая гречневая	150	крупя гречневая	71	71	58.00р.	4.12р.	8,89р.	5,61р.	8,4	10,8	41,2	303	0,12	0,06	0	12,4	1,5
			соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.											
			масло сливочное	10	10	475.00р.	4.75р.											
			хлеб пшеничный	40	40	35.70р.	1.43р.											
282	напиток лимонный	40 180	хлеб ржаной	40	40	50.00р.	2.00р.	2,00р.	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16	
			лимоны	14	14	120.00р.	1.68р.	2,41р.	0,09	0	21,7	83,7	0,01	0,01	4,14	5,9	0,11	
			вода	192.6	192.6		- р.											
сахар	21.6	21.6	34.00р.	0.73р.														
ИТОГО:								45,64р.	34,9	34,28	87,1	699,8	303,15	0,306	7,9	35,3	16,57	

ПОЛДНИК

7	хлеб пшеничный со сливочным маслом, повидлом		хлеб пшеничный	20	20	35.70р.	0.71р.	6,02р.	0,09	7,4	0,09	68					
			слив. масло	10	10	475.00р.	4.75р.										
			повидло	7	7	79.00р.	0.55р.										
	напиток фруктовый		напиток фруктовый	180	180	23.7	4.27р.	4,27р.	1	0	21,2	88					
ИТОГО:								10,28р.	1,09	7,4	21,29	156	0	0	0	0	0
итого за день								86,97р.	47,79	52,86	148,79	1241,36	303,26	0,44	28,12	101,6	26,17

ДЕНЬ ШЕСТОИ

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
195	макароны отварные с овощами	200	макароны	45,5	45,5	36,00р.	1,64р.	9,01р.	10,8	12,2	42,6	334	0,14	0,08	21,8	32	1,8
			морковь	25	20	20,00р.	0,50р.										
			горошек зеленый	31	20	105,00р.	3,26р.										
			соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.										
			лук репчатый	25	21	20,00р.	0,50р.										
			томатное пюре	20	20	115,00р.	2,30р.										
масло растительное	10	10	79,00р.	0,79р.													
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	35,70р.	1,43р.	1,43р.	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
686	чай с лимоном	180	чай	0,3	0,3	460,00р.	0,14р.	1,46р.	0,2	0	13,6	54	0,01	0,02	5,04	12,9	1,4
			вода	135	135		0,00р.										
			сахар	13,5	13,5	34,00р.	0,46р.										
			лимон	7,2	6,3	120,00р.	0,86р.										
ИТОГО:								11,90р.	14,2	12,68	73	469	0,21	0,124	26,84	54,1	4
	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1	1 шт	60,00р.	6,00р.	6,00р.	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3

ОБЕД

	Свежий помидор	50	Свежий помидор	50	50	100	5,00	5,00	0,51	0,09	1,78	11,28					
303	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	картофель	133	100	20,00р.	2,66р.	21,28р.	2,9	2,5	21	120	0,1	0,1	8	20,6	1,4
			морковь	13	10	20,00р.	0,26р.										
			лук репчатый	12	10	20,00р.	0,24р.										
			соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.										
			томатное пюре	3	3	115,00р.	0,35р.										
			масло слив	3	3	475,00р.	1,43р.										
			вода	180	180		- р.										
			говядина	46,4	34,2	350,00р.	16,24р.										
			лук репчатый	3,5	3	20,00р.	0,07р.										
			вода	3	3		- р.										
1267	вареники с картофелем	150	яйца	2,4	2,4	6,50р.	0,02р.	4,09р.	6,9	9,9	39,7	280,5	0,15	0,6	16,8	80,5	2,55
			мука пшеничная	50	50	26,00р.	1,30р.										
			мука на подпыл	2	2	26,00р.	0,05р.										
			вода	26	26		0,00р.										
			соль йодированная	0,8	0,8	12,00р.	0,01р.										
			масса теста		75		0,00р.										
			картофель	104	78	20,00р.	2,08р.										
			соль йодированная	0,8	0,8	12,00р.	0,01р.										
растительное масло	5	5	79,00р.	0,40р.													
	лук репчатый	12	10	20,00р.	0,24р.												
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	35,70р.	1,43р.	1,43р.	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	50,00р.	2,00р.	2,00р.	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16
639	компот из сухофруктов	180	с/ф	22,5	22,5	50,00р.	1,13р.	1,82р.	0,18	0	32,2	127,8	0,0012	0,0012	0,18	22,6	0,54
			сахар	18	18	34,00р.	0,61р.										
			вода	172,8	172,8												
			кислота лимонная	0,18	0,18	460,00р.	0,08р.										
Всего в								35,61р.	16,29	13,37	125,08	692,98	0,3412	0,7372	24,98	140,1	6,45

ПОЛДНИК

	кондитерское изделие	70	кондитерское изделие	70	70	78,00р.	5,46р.	5,46р.	5,2	8,26	52,4	291,9	0,06	0,06	0	14	0,7
697	молоко кипяченое	180	молоко кипяченое	189,9	180	48,00р.	9,12р.	9,12р.	4,4	4,5	29,2	171	0,08	0,36	1,8	211,3	0,18
ИТОГО:								14,58р.	9,6	12,76	81,6	462,9	0,14	0,42	1,8	225,3	0,88
итого за								68,08р.	40,39	38,81	288,28	1664,88	0,7312	1,3112	73,12	443,5	14,63

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

ЗАВТРАК:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
366	запеканка из творога со сметаной	150/10	творог	142	140	224,00р.	31,81р.	26,36р.	22,5	19,9	20,5	358,5	0,08	0,3	0,45	190,2	1,05
			крупа манная	10	10	29,00р.	0,29р.										
			сахар	10	10	34,00р.	0,34р.										
			яйца	4	0,1	6,50р.	0,65р.										
			масло сливочное	6	6	475,00р.	2,85р.										
			сухари	6	6	85,00р.	0,51р.										
379	кофейный напиток	180	коф напиток	2	2	390,00р.	0,78р.	4,02р.	2,2	3,2	25,8	136,8	0,02	0,09	0,54	72	0,36
			сахар	18	18	34,00р.	0,61р.										
			молоко	90	90	48,00р.	4,32р.										
			вода	108	108	- р.	- р.										
ИТОГО:								30,38р.	24,7	23,1	46,3	495,3	0,1	0,39	0,99	262,2	1,41
на 10.00	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1	1 шт	60,00р.	6,00р.	6,00р.	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3

О Б Е Д

111	Свежий огурец борщ сибирский	50 250	Свежий огурец	50	50	100	5,00	5,46р.	3,8	4,2	16	118					
			свекла	50	40	18,00р.	0,90										
			капуста свежая	25	20	20,00р.	0,50										
			картофель	13	10	20,00р.	0,26										
			фасоль	10	10	120,00р.	1,20										
			морковь	13	10	20,00р.	0,26										
			лук репчатый	12	10	20,00р.	0,24										
			томатная паста	8	8	115,00р.	0,92										
			растительное масло	4	4	79,00р.	0,32										
			сахар	3	3	34,00р.	0,10										
			соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02										
			лимонная кислота	0,05	0,05	460,00р.	0,02										
			бульон или вода	200	200		0,00										
			сметана	5	5	142,50р.	0,71										
451	котлета из говядины	70	говядина	70	51,8	350,00р.	18,13р.	20,34р.	11,1	10	11,2	182,7	0,07	0,07	0,07	41,7	2,1
			хлеб пшеничный	12,6	12,6	35,70р.	0,45р.										
			молоко или вода	16,8	16,8	48,00р.	0,81р.										
			соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.										
			сухари	7	7	85,00р.	0,60р.										
			масло растит	4,2	4,2	79,00р.	0,33р.										
587	соус томатный	30	масло растит	0,7	0,7	79,00р.	0,06р.	0,52р.	0,7	1,4	2,5	26,4	0,02	0,45	7,5	5,3	0,42
			мука пшеничная	1,5	1,5	26,00р.	0,04р.										
			морковь	3	3	20,00р.	0,06р.										
			лук репчатый	0,7	0,7	20,00р.	0,01р.										
			петрушка	2	2												
			томат пюре	3	3	115,00р.	0,35р.										
			масло сливочное	0,7	0,7	475,00р.	0,33р.										
			сахар	0,3	0,3	34,00р.	0,01р.										
			вода	30	30												
			931	каша рассыпчатая ячневая	150	крупа ячневая	50										
соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.													
масло сливочное	10	10	475,00р.	4,65р.													
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	35,70р.	1,43р.	1,43р.	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	50,00р.	2,00р.	2,00р.	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16
282	напиток лимонный	180	лимоны	14,4	14,4	120,00р.	1,73р.	2,46р.	0,09	0	21,7	83,7	0,01	0,01	4,14	5,9	0,11
			вода	192,6	192,6												
			сахар	21,6	21,6	34,00р.	0,73р.										
ИТОГО:								37,20р.	26,49	25,58	114,2	802	0,19	0,566	11,71	69,3	4,59

ПОЛДНИК

769	булочка домашняя	70	мука пшеничная	45,5	45,5	26,00р.	1,18р.	7,61р.	5,2	9,2	42,6	292,2					
			сахар	8,1	8,1	34,00р.	0,28р.										
			масло сливочное	10,3	10,3	475,00р.	4,89р.										
			яйцо	10,3	0,3	6,50р.	0,07р.										
			молоко	19,83	19,83	48,00р.	0,95р.										
			соль	1,3	1,3	12,00р.	0,02р.										
дрожжи	0,93	0,93	240,00р.	0,22р.													

692	ряженка	180	ряженка	185,6	180	56,00р.	10,39р.	10,39р.	0,1	0	13,5	52,2	0,01	0,08	0,72	33,1	5,5
ИТОГО:								18,00р.	10,6	19,4	35,9	369,1	0,36	0,71	1,61	284,9	0,85
итого за								91,59р.	62,09	68,08	205	1706,4	0,69	1,696	33,81	640,4	10,15

ДЕНЬ ВОСЬМОИ

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
65	сосиска или сарделька	2 шт (50)	сосиска или сарделька	2 шт (50)	108	220,00р.	23,76р.	23,76р.	5,1	13,2	0,8	266	0,1	0,1	0	14,5	0,8
391	каша рассыпчатая пшеничная	150	крупка пшеничная	60	60	26,00р.	1,56р.	6,33р.	6,1	9,3	38,2	268,2	0,1	0,06	0	12,4	1,5
масло сливочное			10	10	475,00р.	4,75р.											
соль йодированная			2	2	12,00р.	0,02р.											
587	соус томатный	30	масло растит	0,7	0,7	79,00р.	0,06р.	0,52р.									
мука пшеничная			1,5	1,5	26,00р.	0,04р.											
морковь			3	3	20,00р.	0,06р.											
лук репчатый			0,7	0,7	20,00р.	0,01р.											
петрушка			2	2													
томат пюре			3	3	115,00р.	0,35р.											
масло сливочное			0,7	0,7	475,00р.	0,33р.											
сахар			0,3	0,3	34,00р.	0,01р.											
вода			30	30													
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	35,70р.	1,43р.	1,43р.	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
263	чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	460,00р.	0,14р.	0,60р.	0,1	0	13,5	52,2	0,01	0,08	0,72	33,1	5,5
сахар			13,5	13,5	34,00р.	0,46р.											
вода			200	200		0,00р.											
ИТОГО :								32,64р.	15,2	24,38	71,8	693,8	0,29	0,714	8,22	74,5	9,02
10-00	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1	1 шт	60,00р.	6,00р.	6,00р.	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3

ОБЕД

	Свежий помидор	50	Свежий помидор	50	50	100	5,00	5,00	0,51	0,09	1,78	11,28					
335	суп картофельный с клецками	250	морковь	12,5	10	20,00р.	0,25р.	3,85р.									
картофель			66,7	50	20,00р.	1,33р.											
лук репчатый			12	10	20,00р.	0,24р.											
масло сливочное			2,5	2,5	475,00р.	1,19р.											
бульон или вода			187,5	187,5		- р.											
соль йодированная			2	2	12,00р.	0,02р.											
клецки																	
мука пшеничная			10,2	10,2	26,00р.	0,27р.											
масло сливочное			1,1	1,1	475,00р.	0,52р.											
яйца			2,9	2,9	6,50р.	0,02р.											
бульон или вода			16,1	16,1													
соль			0,3	0,3	12,00р.	0,00р.											
489			рагу из птицы	70/150	бройлер	134,4	96,6										
масло сливочное	2,8	2,8			475,00р.	1,33р.											
картофель	116,4	87,6			20,00р.	2,33р.											
морковь	15,6	12			20,00р.	0,31р.											
петрушка	8,4	6				- р.											
соль йодированная	2	2			12,00р.	0,02р.											
пюре томатное	9,6	9,6			115,00р.	1,10р.											
лук репчатый	18	15,6			20,00р.	0,36р.											
масло сливочное	4,8	4,8			475,00р.	2,28р.											
мука пшеничная	2,4	2,4			26,00р.	0,06р.											
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	35,70р.	1,43р.	1,43р.	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8	
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	50,00р.	2,00р.	2,00р.	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16
352	кисель из сухофруктов	180	сухофрукты	10,8	10,8	50,00р.	0,54р.	2,26р.	0,36	0	35,4	143,1	0,01	0,01	1,26	8,82	0,18
сахар			21,6	21,6	34,00р.	0,73р.											
крахмал			7,2	7,2	125,00р.	0,90р.											
кислота лимонная			0,18	0,18	460,00р.	0,08р.											
вода			216	216													
ИТОГО:	ИТОГО:							40,48р.	27,97	32,07	104,98	824,28	0,37	0,316	22,56	114,02	8,94

ПОЛДНИК

539	Каша вязкая кукурузная	150	крупка кукурузная	42,7	42,7	35,00р.	1,49р.	8,14р.									
молоко			75	75	48,00р.	3,60р.											
вода			48,7	48,7		- р.											
сахар			9	9	34,00р.	0,31р.											
масло сливочное			7,5	7,5	365,00р.	2,74р.											
379	кофейный напиток	180	коф напиток	2	2	390,00р.	0,78р.	4,02р.	2,2	3,2	25,8	136,8	0,02	0,09	0,54	72	0,36
сахар			18	18	34,00р.	0,61р.											
молоко			90	90	48,00р.	4,32р.											

			вода	108	108		- р.											
ИТОГО:								12,16р.	10	17,7	97,3	585,3	0,18	0,17	0,54	88,6	2,16	
итого за								91,27р.	53,47	74,15	282,68	2143,38	0,88	1,23	50,82	301,12	23,42	

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	200	крупа рисовая	14	14	48,00р.	0,67р.	10,81р.	6,1	12,1	35	273	0,16	0,08	0	16,6	1,8
			крупа пшено	19	19	35,00р.	0,42р.										
			молоко	100	100	48,00р.	4,80р.										
			вода	65	65												
			масло сливочное	10	10	475,00р.	4,75р.										
сахар	5	5	34,00р.	0,17р.													
693	хлеб пшеничный какао с молоком	40 180	хлеб пшеничный	40	40	35,70р.	1,43р.	1,43р. 5,45р.	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
			какао	1,8	1,8	290,00р.	0,52р.										
			молоко	90	90	48,00р.	4,32р.										
			вода	99	99												
			сахар	18	18	34,00р.	0,61р.										
ИТОГО:								17,69р.	12,1	15,58	67,2	443,1	0,28	0,284	1,44	180,7	3,5
на 10-00																	
	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1	1 шт	60,00р.	6,00р.	6,00р.	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3

ОБЕД

	Свежий огурец	50	Свежий огурец	50	50	100	5,00	5,00	0,4	0,0	1,5	6,8					
124	щи из свежей капусты с картофелем	250	капуста	63	50	20,00р.	1,26р.	3,44р.	2	4,3	10	88	0,06	0,06	16	45	0,8
			картофель	40	30	20,00р.	0,80р.										
			морковь	13	10	20,00р.	0,26р.										
			петрушка	3	3												
			лук репчатый	12	10	20,00р.	0,24р.										
			соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.										
			томат пюре	4	4	115,00р.	0,46р.										
			растит масло	5	5	79,00р.	0,40р.										
вода	200	200															
669	котлета рыбная	70	рыба минтай	98	46,2	90,00р.	8,82р.	9,52р.	11	13,1	8,1	191,8	0,07	0,07			0,8
			хлеб пшеничный	12,6	12,6	23,00р.	0,29р.										
			соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.										
			вода	18,2	18,2												
			масло растительное	7	7	58,00р.	0,41р.										
			сухари	7	7	58,00р.	0,41р.										
			масло растит	7	7	58,00р.	0,41р.										
520	картофельное пюре	120	картофель	166	124,5	20,00р.	3,32р.	8,76р.	3,1	6,7	21,9	163,5	0,15	0,14	21	42,4	1,35
			молоко	23,7	22,5	48,00р.	1,14р.										
			соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.										
			масло сливочное	9	9	475,00р.	4,28р.										
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	35,70р.	1,43р.	1,43р.	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	50,00р.	2,00р.	2,00р.	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16
282	напиток лимонный	180	лимона	14,4	14,4	120,00р.	1,73р.	2,46р.	0,09	0	21,7	83,7	0,01	0,01	4,14	5,9	0,11
			вода	192,6	192,6												
			сахар	21,6	21,6	34,00р.	0,73р.										
ИТОГО								32,61р.	22,39	24,98	93,6	687,2	0,38	0,316	41,14	109,7	5,02

ПОЛДНИК

279	коржик молочный	70	мука пшеничная	39	39	26,00	1,01	6,32	4,1	7,5	40,7	246,86	16,26	0,5	0,05	0,01	0,0077
			сахар	20	20	34,00	0,68										
			масло сливочное	9	9	475,00	4,28										
			яйцо	3	3	6,50	0,02										
			молоко	7	7	48,00	0,34										
			натрий двууглекислый	0,525	0,525												
	ванилин	0,04	0,04														
263	чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	460,00р.	0,14р.	0,60р.	0,1	0	13,5	52,2	0,01	0,08	0,72	33,1	5,5
			сахар	13,5	13,5	34,00р.	0,46р.										
			вода	200	200		- р.										
ИТОГО:								6,92р.	4,2	7,5	54,2	299,06	16,27	0,58	0,77	33,11	5,5077
итога за день								63,22р.	38,99	48,06	223,6	1469,36	16,97	1,21	62,85	347,51	17,3277

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
337	яйцо вареное	1 шт	яйцо вареное	1	40	6,50р.	6,50р.	6,50р.	5,1	4,6	0,3	63	0,02	0	0,12	0,8	22
963	свекла тушеная	150	свекла	201	157,5	18,00р.	3,62р.	4,27р.	2,8	7,3	14,4	136,5	0,03	0,11	6,9	63,9	2,55
			масло растительное	7	7	79,00р.	0,55р.										
			сахар	3	3	34,00р.	0,10р.										
686	хлеб пшеничный чай с лимоном	40 180	хлеб пшеничный	40	40	35,70р.	1,43р.	1,43р.	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
			чай	0,3	0,3	460,00р.	0,14р.										
			лимон	7,2	7,2	120,00р.	0,86р.										
			сахар	13,5	13,5	34,00р.	0,46р.										
	вода		90	90		0,00р.											
ИТОГО:								13,66р.	13	14,28	46,9	358,3	0,13	0,224	7,74	133,1	27,15

на 10 - 00

фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1	1 шт	60,00р.	6,00р.	6,00р.	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3
----------------------	-------------	----------------------	----------	-------------	----------------	---------------	---------------	------------	----------	------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-----------	------------

ОБЕД

	Свежий помидор	50	Свежий помидор	50	50	100,00р.	5,00	5,00	0,51	0,09	1,78	11,28					
181	уха с перловой крупой	250	рыба минтай	107,25	50,8	165,00р.	17,70	20,71р.	1,3	0,24	0,24	9,6	0,1	0,06	8	19,2	1
			лук репчатый	21,7	18,1	20,00р.	0,43										
			картофель	60,8	45,3	20,00р.	1,22										
			соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02										
			крупка перловая	7,25	7,25	21,00р.	0,15										
			масло сливочное	2,5	2,5	475,00р.	1,19										
	вода		193,6	193,6		0,00											
492	плов из птицы	70/150	птица бройлер	134,4	96,6	135,00р.	18,14р.	23,01р.	21,9	25,3	35,8	459	0,17	0,23	5,06	41,6	
			масло растительное	11,2	11,2	79,00р.	0,88р.										
			лук репчатый	13,5	12	20,00р.	0,27р.										
			соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.										
			морковь	15	12	20,00р.	0,30р.										
			томатное пюре	7,5	7,5	115,00р.	0,86р.										
			крупка рисовая	52,5	52,5	48,00р.	2,52р.										
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	35,70р.	1,43р.	1,43р.	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	50,00р.	2,00р.	2,00р.	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16
639	напиток фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	24,00р.	4,32р.	4,32р.	0,36	0	35,4	143,1	0,01	0,01	1,26	8,82	0,18
	итого:							56,46р.	29,87	26,51	103,62	776,38	0,37	0,336	14,32	86,02	3,14

ПОЛДНИК

454	пирожок с повидлом	70	мука пшеничная	45	45	26,00р.	1,17р.	7,69р.	3,54	1,8	23,3	292	0	0	0	7	0,22
			сахар	3,2	3,2	34,00р.	0,11р.										
			дрожжи	1,1	1,1	240,00р.	0,26р.										
			масло сливочное	4,8	4,8	475,00р.	2,28р.										
			яйцо	4,8	0,12	6,50р.	0,78р.										
			соль	0,56	0,56	12,00р.	0,01р.										
			молоко	17,8	17,8	48,00р.	0,85р.										
			повидло	28,2	28,2	79,00р.	2,23р.										
250	какао со сгущенным молоком	180	какао	1,8	1,8	260,00р.	0,47р.	2,53р.	1,8	2,3	17	168,3	109,04	0,34	0,02	0,02	0,34
			сахар	2,7	2,7	34,00р.	0,09р.										
			молоко сгущенное	34,2	34,2	57,50р.	1,97р.										
			вода	158	158		- р.										
	итого:						10,22р.	5,34	4,1	40,3	460,3	109,04	0,34	0,02	7,02	0,561	

итого за								86,34р.	48,51	44,89	199,42	1634,98	109,58	0,93	41,58	250,14	34,15
всего								1 246,52р.	488,28	565,07	2275,45	16421,52	435,1836	10,5796	517,76	3931,99	218,27
средняя								124,65р.	48,83	56,51	227,545	1642,152	43,52	1,06	51,78	393,20	21,83

без фруктов и огурец

73,63

