

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

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 13 "Сказка" с. Никольина 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

Утверждено
Приказ № 10/ср от 20.04.2004 г.
О.В. Равелик


ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

№ редакт и	группы и/или наименования блюда	масса продукта	масса		стоимость			платежные документы				энергетичес кая ценность	витамины						микроэлементы			
			брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	B1	B2		C	Ca	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
333	Макароны с сыром Российскими	150	Макароны сыр Российский соль, молотый лавровый масло сливочное	52,5 17 1 10	52,5 400,000 12,000 475,000	1,890 6,880 0,010 4,126	13,450	8,1	9,1	31,9	220,2	0,06	0,02	0	7,2	0,75						
686	Хлеб пшеничный с чаем с лимонном	30	Хлеб пшеничный чай	30 0,2	30 55,700	4,126 1,070		3,2	0,48	16,8	81	0,05	0,02	0	6,9	6						
			вода	0,2	46,000	0,010	1,110															
			сахар	11,2	34,000	0,380																
			лимон	6	120,000	0,720																
Итого:								15,650	11,5	9,58	59,3	343,2	0,12	0,06	4,2	24,9	7,95					
других сведения				1 шт	других сведения	1 шт	1 шт	60,000	6,000	на 10,00	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3			

													ОБЕД				
124	Средний отрубель шии на говядину с картофелем	150	Средний отрубель кнута картофель морковь петрушка соль йодированная лук репчатый томат пюре р. Масло вода	25 37,8 24 7,8 1,8 1 7,2 2,5 3 120	25 30 18 6 1,8 1 6 2,5 3 120	100 20,00г. 20,00г. 20,00г. 12,00г. 20,00г. 115,00г. 79,00г. 0,24г.	2,50 0,76г. 0,46г. 0,16г. 0,01г. 0,14г. 0,23г. 0,24г.	2,50 2,07г.	0,4 0	0 0	1,5 6	6,8 52,8	0,05 0,05	0,05 0,05	12 33,7	0,6	
7/15/17	Пельмени на говядину	150/110	Мука пшеничная яйца соль йодированная вода для теста тесто для пельменей говядина лук репчатый вода для фарша Масло сливочное хлеб пшеничный хлеб ржаной сало уксус масло сливочное вода	51,3 4,4 1 19 40,9 7,5 12,5 78 10 30 30 9 18 6 0,15 162	51,3 4,4 1 19 62,5 30,3 6,25 12,5 78 40 30 30 9 18 6 0,15 162	28,00г. 6,50 12,00г. 0,01г. 350,00 20,00г. 0,13г. 0,00г. 475,00г. 35,70г. 50,00г. 50,00г. 34,00г. 125,00г. 480,00г.	1,33г. 0,72г. 0,01г. 0,00г. 14,32г. 0,13г. 0,00г. 0,00г. 4,75г. 1,07г. 1,50г. 0,45г. 0,61г. 0,75г. 0,07г.	21,28г.	12,9	18,8	28	320,5	0,15	0,14	21	42,4	1,35
ИТОГО:				30,30г.	20,66	22,18	101,3	676,6	0,29	0,232	34,76	99,02	9,29				

[illegible]

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	крупя рисовая молоко	33 75	33 75	48,00р. 48,00р.	1,59р. 3,60р.	9,05р.	6	11,2	55	282	0,12	0,06	0	12,4	1,35
			вода	46,7	46,7	34,00р.	0,31р.										
			сахар	9	9	475,00р.	3,56р.										
	Масло сливочное	8	Масло сливочное костяковое	8	8	475,00р.	3,80р.	0,01	6,6	0,005	61,6						
	Сыр Российский	12	сыр Российский	12	12	400,00р.	4,80р.	4,89р.	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 молоко	18 75	18 75	380,00р. 48	0,70р. 3,60р.	4,81р.									
			сахар	15	15	34,00р.	0,51р.		2,2	3,2	25,8	136,8	0,02	0,09	0,54	72	0,36
			вода	75	75	- р.	- р.										
ИТОГО:				23,54р.	13,91	24,68	97,605	605,4	0,19	0,17	0,54	91,3	7,71				
на 10,00																	
ДОКУМЕНТЫ: СЛЕЖИТЕ ЛИНИ																	
1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	60,00р.	6,00р.	0,5, 0,0	5,00р.	0,31	0	8,0	40	0,04	0,03	19,5	3,3
Овсяный помидор		Овсяный помидор		25	25	100	2,5	2,50	0,51	0,09	1,78	11,28					
139	суп картофельный с бобовыми	150	картофель морковь	40,2 7,8	30 6	20,00р. 20,00р.	0,80р. 0,16р.	2,87р.									
			лук репчатый	7,2	6	20,00р.	0,14р.		1,6	1,8	12,3	72,6	0,09	0,06	9	16,6	0,9
			соль мордованская	1	1	12,00р.	0,01р.										
			Масло сливочное	3	3	475,00р.	1,43р.										
			горох	12	12	27,00р.	0,30р.										
374	рыба тушеная в томате с овощами	50	Буллон или вода рыба минтай	108 61,5	108 31	165,00р. 10,15р.	0,00р. - р.	11,30р.									
			вода	9,5	9,5	20,00р.	0,23р.										
			морковь	11,5	9	-	- р.										
			петрушка	2	1,5	-	- р.										
			соль мордованская	1	1	12,00р.	0,01р.		4,5	2,4	2,4	49,5	0,05	0,05	4,6	15	0,45
			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.										
			Масло растит	0,001	0,001	460,00р.	0,00р.										
			кислота лимонная	1	1	34,00р.	0,03р.										
			сахар	1	1	530,00р.	0,001р.										
520	картофельное пюре	120	пюре картофельное картофель молоко	0,001 132,8 18,9	0,001 99,6 18	530,00р. 20,00р. 48,00р.	0,001р. 2,86р. 0,91р.	7,00р.	2,5	5,4	17,5	130,8	0,12	0,11	16,8	33,9	1,08
			соль мордованская	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	сид	18,7	46,5	50,00р.	0,29р.	1,51р.									
			сахар	15	15	34,00р.	0,51р.		0,4	0	23,5	93	0,001	0,001	0,15	18,9	0,45
			вода	144	144	- р.	- р.										
ИТОГО:			кислота лимонная	0,15	0,15	460,00р.	0,07р.	21,74р.	15,31	10,57	87,88	510,58	0,341	0,253	30,55	98,5	10,04
ПОЛДНИК																	
1305	омлет с помидором	50	Муха пшеничная яйца	23,8 1,07	23,8 0,03	26,00р. 6,50р.	0,62р. 0,01р.	2,60р.	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.										
898	дрожжи	150	дрожжи	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.				11,25р.	4	6,02	43,32	244,09	0,211	0,251	0,4	65,6	0,84
Итого за день								68,53р.	33,52	41,27	237,605	1400,07	0,782	0,704	50,89	279,4	21,99

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

		ЗАПЕЧАТ																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
337	сало вареное	1 шт	сало 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	сало тушеное	100	сало	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		сахар	2	2	34,00р	0,07р												
	Масло сливочное	8	Масло сливочное	8	8	475,00р	3,88р	3,88р	0,01	6,6	0,05	61,6							
	Корейское		Корейское																
	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	36,65	334,9	0,1	0,11	8,73	59,3	30,63		
								14,10,00											
		документы, сглаженный лист	1 лист			60,00р	6,00р	6,00р	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3		

ОБЕД

140	Свежий огурец суп картофельный с макаронами картофель	150	Свежий огурец картофель макаронны морковь соль каменная лук репчатый масло сливочное бульон или вода птица бройлер масло растительное лук репчатый соль каменная морковь томатное пюре чипсы ржаные хлеб пшеничный хлеб ржаной гречиха вода	25	25	100	2,50	2,50	0,4	0	1,5	6,8						
				60	45	20,00р	1,20р	2,58р										
				6	6	36,00р	0,22р											
				7,8	6	20,00р	0,16р											
				1	1	12,00р	0,01р	1,7	1,5	12,6	72	0,08	0,05	6	14,4	0,75		
492	плов из птицы	50/120	Масло сливочное бульон или вода птица бройлер масло растительное лук репчатый соль каменная морковь томатное пюре чипсы ржаные хлеб пшеничный хлеб ржаной гречиха вода	1,8	1,8	475,00р	0,88р											
				114	114													
				96	69	135,00р	12,96р	16,77р										
				8	8	79,00р	0,63р											
				10,8	9,6	20,00р	0,22р											
				1	1	12,00р	0,01р											
				12	9,6	20,00р	0,24р	17,5	20,2	28,6	403,8	0,13	0,18	3,96	32,5	4,14		
				6	6	115,00р	0,88р											
				42	42	48,00р	2,02р											
				30	30	35,70р	1,07р	3,2	0,48	16,8	81	0,05	0,02	0	6,9	6		
282	напиток лимонный	150		30	30	50,00р	1,50р	1,59р	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16	
				12	12	120,00р	1,44р	2,05р										
				160,5	160,5		- р	0,07	0	16,9	65,1	0,01	0,01	3,45	4,9	0,09		
				сахар	18	18	34,00р	0,61р	26,41р	25,47	22,56	90	701,1	0,3	0,272	13,41	65,9	12,14
ИТОГО:																		

ПОЛДНИК

302	каша вязкая геркулесовая	150	хлебцы овсяные	26,4	26,4	34,00р	0,99р	11,60р										
			молоко	60	60	48,00р	2,88р		2,19	6,74	7,63	187,6						
			вода	42	42	6,00р	0,26р											
			сахар	7,2	7,2	34,00р	4,72р											
379	кофейный напиток	150	масло сливочное	6	6	475,00р	2,85р											
			кофе напиток	1,8	1,8	390,00р	0,70р	4,81р										
			сахар	15	15	34,00р	0,51р		2,2	3,2	25,8	136,8	0,02	0,09	0,54	72	0,36	
			молоко	75	75	48,00р	3,60р											
			вода	90	90		- р											
ИТОГО:								16,41р	4,39	9,94	33,43	324,4	0,02	0,09	0,54	72	0,36	
Итого за день								63,60р	40,37	48,8	168,98	1400,4	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 на манной крупе	150	каша манная молоко вода сахар	23,2 75 56,2 9	22,7 75 56,2 9	26,0н 48,00р 3,80р 34,00р	0,67р 3,80р - р 0,31р	8,14р	3,1	6,3	19,6	151,5	0,08	0,15	1,05	120,3	1,9
	Масло сливочное	8	Масло сливочное	7,5	7,5	475,00р	3,80р	3,80р	0,01	6,6	0,05	61,6					
	Кефирное	12	Кефирное	8	8	475,00р	3,80р	3,80р	2,5	3,2		44					
	Сыр Российский	30	сыр Российский	12	12	400,00р	4,80р	4,80р	0,48	16,8		81	0,05	0,02	0	6,9	6
683	хлеб пшеничный какао с молоком	150	хлеб пшеничный какао молоко вода сахар	30 75 82,5 15	30 75 82,5 15	36,70р 255,00р 48,00р 34,00р 0,51р	1,07р 0,26р 3,60р 0,00р	4,37р	3,2	0,48	16,8	85,1	0,05	0,15	1,2	129,1	0,75
ИТОГО								22,18р	11,11	19,08	50,15	403,2	0,18	0,32	2,25	256,3	8,65
НА 10,00	фрукты свежие (или	1 шт	фрукты свежие (или	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

27	Свежий помидор борщ с капустой и картофелем со ометляной пропитанной	150	Свежий помидор свекла капуста картофель морковь соль поваренная лук репчатый томат паста масло слив сахар пшеничная сметана пропитанная вода	25 30 15 16,2 7,8 1 7,2 4,8 3 1,8 0,08 5	25 24 12 12 6 1 6 4,8 3 1,8 0,08 5	100 18,00р 20,00р 20,00р 20,00р 12,00р 20,00р 18,00р 475,00р 34,00р 460,00р 142,50р	2,50 0,54р 0,30р 0,32р 0,16р 0,01р 0,14р 0,57р 1,43р 0,06р 0,04р 0,71р	2,50	0,51	0,09	1,78	11,28					
452	Печенье на сливочном вариант	50	Печенье вода соль поваренная яйца пшеничная масло сливочное ванилин мука пшеничная картофель молоко	43,3 5 4 1 4,1 4,1 2,5 3,3 132,8 18,9	31,6 5 5 1 4,1 4,1 2,5 3,3 99,6 18	350,00р 15,16р - р - р 17,00р 46,00р 2,00р 102,10р 26,00р 20,00р 48,00р	15,16р - р - р - р 0,01р 0,20р 0,56р 0,08р 2,68р 0,91р	16,00р		4,8	4,2	4,2	0,04	0,05	0,65	8,4	1,35
520	картофельное пюре	120	картофель соль поваренная молоко масло сливочное хлеб пшеничный хлеб ржаной сливочное сахар дрожжи вода	120 43,3 5 1 7,2 30 30 9 18 6 0,15 162	120 31,6 5 1 7,2 30 30 9 18 6 0,15 162	350,00р 15,16р - р - р 475,00р 36,70р 50,00р 50,00р 34,00р 240,00р 460,00р 0,07р	15,16р - р - р - р 3,42р 1,50р 0,45р 0,61р 0,29р 1,00р	16,00р		4,8	4,2	4,2	0,04	0,05	0,65	8,4	1,35
352	каша на овсяных хлопьях	150	каша овсяная вода	25 162	25 162	100 18,00р	2,50 0,54р	2,50	0,51	0,09	1,78	11,28					
ИТОГО								34,28р	15,17	13,67	97,08	577,68	0,3	0,352	25,81	90,82	11,27

ПОЛДНИК

458	вагруша стейком	50	вагруша молоко ябло ванилин сахар масло сливочное вода чай сахар	22,8 16,5 2,6 0,002 3,4 2,1 42,2 1,2 0,2 112,5 11,2	22,6 16,5 2,6 0,002 3,4 2,1 42,2 1,2 0,2 112,5 11,2	224,00р 48,00р 6,50р 34,00р 475,00р 26,00р 240,00р 460,00р 0,39р	5,11р 0,79р 0,02р 0,12р 1,00р 1,00р	7,72р	11,2	9	11,2	317,12					
263	Чай с сахаром	150	чай вода сахар	0,2 112,5 11,2	0,2 112,5 11,2	460,00р 0,00р 0,39р	0,00р	0,47р	0,2	0	10,6	42	0,01	0,02	4,2	10,8	1,2
Итого за день								8,20р	11,4	9	21,8	369,12	0,01	0,02	4,2	10,8	1,2
ИТОГО								70,65р	37,98	41,75	17,63	1400	0,53	0,722	51,86	381,92	24,42

ДЕНЬ ПЯТЫЙ
ЗАБІТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
340	омлет картофельный	80	мало	15	60	6,50р.	9,75р.	12,50р.	8	13,3	1,5	159,2					
			масло сливочное	3,6	3,6	475,00р.	1,77р.										
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.										
	ишга кебыржован	50	ишга кебыржован	52	50	80,00р.	4,16р.	4,16р.	0,80р.	3,6	0	85,4					
263	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
	чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	460,00р.	0,08р.	0,47р.	0,1	0	10,5	58,3	0,01	0,06	0,24	27,6	4,6
			сахар	11,2	11,2	34,00р.	0,36р.										
			вода	112,5	112,5		-р.										
ИТОГО								18,28р.	12,1	17,38	28,8	383,9	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																	
149	Салатный окрошк	150	Салатный окрошк	75	75	107р.	2,5	2,50	0,4	0	1,5	6,8					
	суп картофельный с		картофель	60	45	20,00р.	1,20р.	2,14р.									
	рыбной крупой, с		курица рубленая	3	3	48,00р.	0,14р.										
	тоником		молоко	7,8	6	20,00р.	0,16р.										
			пшеничный	7,2	6	20,00р.	0,14р.		2,3	1,8	7,8	180,5					
			раст. масло	1,8	3	79,00р.	0,14р.										
			томатная паста	3	3	115,00р.	0,35р.										
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,07р.										
12	пшеница тушеная в сметанном соусе	50/30	соль йодированная	98	71	135,00р.	13,23р.	16,27р.									
			масло сливочное	4	4	475,00р.	1,90р.										
			соус				-р.										
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,07р.		13,2	14,9	4	203	0,04	0,1	2,7	9,3	1,5
			сметана	7,5	7,5	142,50р.	1,07р.										
			ишга пшеничная	2,2	2,2	26,00р.	0,06р.										
			бульон или отвар	22,5	22,5		-р.										
			бульон гречневый	55,8	55,8	58,00р.	3,29р.	7,10р.	6,7	8,6	33	242,4	0,1	0,05	0	9,9	1,2
237	каша рисовая с грибами	120	соль йодированная	1	1	12,00р.	0,07р.										
			масло сливочное	8	8	475,00р.	3,80р.										
			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 пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.		2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,6
282	напиток лимонный	150	лимон	12	12	120,00р.	1,44р.	2,05р.									
			вода	160,5	160,5		-р.		0,07	0	16,9	65,1	0,01	0,01	3,45	4,9	0,09
			лимон	18	18	24,00р.	0,67р.										
ИТОГО								32,64р.	28,47	26,18	93,6	831,2	0,23	0,192	6,15	38,2	9,55
								ПОДШИПКА									
7	хлеб пшеничный со сливочным маслом, дрожжами	20/7,5	хлеб пшеничный со сливочным маслом	20	20	35,70р.	0,71р.	4,43р.									
			слив. масло	7	7	475,00р.	3,33р.		3,29	7,88	16,89	89,6	0,05	0,02	4,2	10,8	1,2
			пшеница	5	5	79,00р.	0,40р.										
	напиток фруктовый	150	напиток фруктовый	150	150	23,70р.	3,56р.	4,43р.	3,29	7,88	16,89	75,3	0,05	0,02	4,2	10,8	1,2
ИТОГО								4,43р.	3,29	7,88	16,89	164,9	0,05	0,02	4,2	10,8	1,2
Итого за день								61,33р.	43,86	51,44	139,29	1400	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	материалы отнесенные с оборудовани	150	материалы молочные продукция зерновой соль йодированная пшеница топленое масло хлеб пшеничный чай	34,1 18,7 23,2 1 18,7 15 7,5 30 0,2	34,1 20,00 105,00 12,000 20,00 115,000 29,000 35,700 460,000	1,230 0,370 2,440 0,010 0,370 1,730 0,560 1,070 0,090	6,740		8,1	9,1	31,9	250,5	0,1	0,06	16,3	24	1,35
686	хлеб пшеничный чай с сливочным	150	вода сахар пшеница	112,5 11,2 6	112,5 5,2 120,000	0,380 0,720	1,190		0,2	0	10,6	42	0,01	0,02	4,2	10,8	1,2
Итого:	на 10,00	1 шт	фрукты свежие (или сок фруктов)	1 шт	1 шт	40,000	6,000	8,790	11,5	9,58	99,3	373,5	0,16	0,1	20,5	41,7	8,55
	фрукты свежие (или сок фруктов)	1 шт	фрукты свежие (или сок фруктов)	1 шт	1 шт	40,000	6,000	8,790	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3

[illegible]

коэффициент износа	50	коэффициент износа предела	50	78,00р.	3,90р.	ИТОГО:							
697	мощность износа	150	48,00р.	7,59р.	2,4	7,35	34,3	276,6	0	0	4,9	0,15	
ИТОГО:				11,49р.	3,4	3,5	22,7	133	0,06	0,3	1,5	176,1	0,15
Итого за день				52,79р.	5,8	10,85	57	409,6	0,06	0,3	1,5	181	0,3
				29,1	28,61	211,4	1400	0,471	0,903	57,73	342,4	22,3	

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ
ЗАВТРАК.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
366	завтрак из творога со сметаной	120г	творог	115,2	112	224,00р	25,80р	30,60р									
			кислом. сметана	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		18	15,9	16,4	250	0,06	0,24	0,36	152,1	0,84
			сметана	4,8	4,8	85,00р	0,41р										
379	кофейный напиток	150	сметана домашняя	8	8	147,50р	1,14р										
			квод напиток	18	1,8	390,00р	0,70р	4,81р									
			сахар	15	15	34,00р	0,51р		2,2	3,2	25,8	136,8	0,02	0,09	0,54	72	
			молоко	75	75	48,00р	3,60р										
			вода	90	90		-		35,41р	20,2	19,1	42,2	386,8	0,08	0,33	0,9	224,1
на 10,00																	0,84
	фрукты свежие (или соев. фруктовый)	1 шт (150)	фрукты свежие (или соев. 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																	
111	Салат из овощей (оруж. свеклой)	150	Свежий картофель	25	25	100	2,5	2,5	0,4	0	1,5	6,8					
			свекла	30	24	18,00р	0,54р	3,56р									
			капуст. 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		2,3	2,5	9,6	70,8					
			растительное масло	2,4	2,4	79,00р	0,19р										
			сахар	1,8	1,8	34,00р	0,08р										
			масло сливочное	0,03	0,03	460,00р	0,01р										
			соль йодированная	1	1	12,00р	0,01р										
			бульон или вода	120	120		-										
			сметана домашняя	5	5	147,50р	0,71р										
451	котлета куриная	50	Филе птицы	45	44	280,00р	12,80р	13,67р									
			хлеб пшеничный	11	11	35,70р	0,39р		7,9	7,2	8	130,5	0,05	0,1	0,05	29,8	1,5
			соль йодированная	1	1	12,00р	0,01р										
			молоко или вода	16	16		0,00р										
			сметана	6	6	85,00р	0,51р										
			масло растит.	2	2	79,00р	0,16р										
587	соев. томатный	30	масло растит.	0,7	0,7	79,00р	0,06р	0,51р									
			масло пшеничн.	1,5	1,5	26,00р	0,04р										
			молоко	3	3	20,00р	0,08р										
			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	34,00р	0,01р										
931	каша рисовая с маслом	120	каша рисовая	40	40	24,00р	1,05р	5,70р	0,7	1,4	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	4,6	9,1	30,9	231		0,05	0,02	0	6,9	6
			хлеб пшеничный	30	30	56,70р	1,07р	1,07р	3,2	0,48	16,8	81	0,03	0,072	0	7,2	1,16
			хлеб ржаной	30	30	50,00р	1,58р	2,6	0,4	13,6	72,4						
282	напиток лимонный	150	лимон	12	12	120,00р	1,44р	2,05р									
			вода	160,5	160,5		-		0,07	0	16,9	66,1	0,01	0,01	3,45	4,9	0,09
			сахар	18	18	34,00р	0,61р										
ИТОГО						30,58р		21,77	21,08	59,8	684	0,16	0,592	11	54,1	9,17	

ПОЛДНИК																	
789	булочка домашняя	50	масло пшеничн.	32,5	32,5	26,00	0,85	6,56									
			сахар	5,7	5,7	34,00	0,19										
			масло сливочное	7,4	7,4	475,00	3,52										
			яйцо	14,1	14,1	48,00	0,88		3,7	6,6	30,4	197	0	0	0	4,9	0,15
			соль	0,3	0,3	12,00	0,00										
			дрожжи	0,66	0,66	240,00	0,16										
688	ржаная	150	ржаная	154,5	150	56,00р	8,65р	8,65р	0,2	0	10,6	93	0,01	0,02	4,2	10,8	1,2
ИТОГО						6,58р		3,7	6,6	30,4	290		0	0	0	4,9	0,15
ИТОГО за						78,98р		45,97	46,78	181	1400,8	0,28	0,992	31,4	307,1	13,46	

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

ЗАВЕРКА

ЗАПЯТАК																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
65	ососка или сарептэца отаварен	1 шт (50)	ососка или сарептэца контэ пшэчыная	51 48	1 шт (50)	220,00р 26,00р	11,22р 1,25р	11,22р 5,06р	5,1	13,2	0,8	142	0,1	0,1	0	14,5	0,8
391	кафе расшэчыная пшэчыная	120	масто славонное саль карбонажны	8 1	8 1	415,00р 12,00р	3,80р 0,01р		4,9	7,4	30,6	185,8	0,1	0,05	0	9,9	1,2
587	соус томатный	30	масто расшэчынае мусы пшэчыная мусовыя пук рэпчатый томак цёмны масто славонное саваро хлеб пшэчынаы чай цук саваро	0,7 1,5 3 0,7 3 0,3 0,3 30 0,2 112,5 11,2	0,7 1,5 3 0,7 3 0,3 0,3 30 0,2 112,5 11,2	20,00р 20,00р 0,01р 20,00р 0,35р 475,00р 37,00р 35,70р 460,00р - р 34,00р	0,06р 0,04р 0,06р 0,01р 0,35р 0,33р 0,01р 1,01р 0,08р - р 0,38р	0,51р									
263	хлеб пшэчынаы чай с саварам	150															
ИТОГО:									18,12р	14,1	22,48	61,3	477,2	0,28	0,64	11,7	9,62

[illegible][illegible]

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ
ЗАПРЯЖ

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 7-лучевой	150	пшени джована	10,5	10,5	48,00р.	0,50р.	8,47р.									
			крупя пшено	14,2	14,2	35,00р.	0,50р.										
			молоко	75	75	48,00р.	3,80р.										
			взвеш	48,7	48,7			4,2	8,4	24,5	230,6	0,12	0,06	0	12,4	1,35	
			масло сливочное	7,5	7,5	475,00р.	3,56р.										
			сахар	9	9	34,00р.	0,31р.										
	Масло сливочное	8		8	8	475,00р.	3,80р.	0,01	6,6	0,05	61,6						
	Сыр Российский	12		12	12	400,00р.	4,80р.	2,5	3,2		44						
	Хлеб пшеничный	30		30	30	35,00р.	0,86р.	3,2	0,46	16,8	81	0,05	0,02	0	6,9	6	
683	Каша с молочком	150	молоко	1	1	290,00р.	0,29р.	4,40р.									
			взвеш	75	75	48,00р.	3,60р.		2,3	2,5	13,7	120,4	0,05	0,15	1,2	129,1	0,75
			сахар	62,5	62,5	34,00р.	0,51р.										
ИТОГО:				15	15			22,33р.	12,21	21,18	55,05	537,6	0,22	0,23	1,2	148,4	8,1

фрукты свежие (или сок фруктов)	1 шт (150)	фрукты свежие (или сок фруктов)	1 шт (150)	60,00р.	8,00р.	8,00р.	до 10,00	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3
---------------------------------	------------	---------------------------------	------------	---------	--------	--------	----------	-----	---	-----	----	------	------	------	----	-----

124	Салатик овощной с картошкой	150	картофель	25	25	100	7,5	2,50	0,4	0	1,5	6,8					
			картофель	72,8	72,8	20,00р.	0,76р.	2,07р.									
			картофель	24	24	20,00р.	0,48р.										
			картофель	7,8	7,8	20,00р.	0,19р.										
			картофель	1,8	1,8	12,00р.	0,10р.	1,2	2,5	6	52,8	0,05	0,05	12	33,7	0,6	
			картофель	7,2	7,2	20,00р.	0,14р.										
			картофель	2,5	2,5	15,00р.	0,25р.										
			картофель	7,2	7,2	20,00р.	0,25р.										
			картофель	1,2	1,2	12,00р.	0,16р.										
689	Тед. пир. рубашка в томатном соусе	50	пшени джована	61,6	61,6	87,00р.	6,99р.	7,00р.									
			картофель	4	4	12,00р.	0,27р.										
			картофель	0,3	0,3	80,00р.	0,07р.										
			картофель	3,3	3,3	40,00р.	0,13р.										
			картофель	3	3	160,00р.	0,48р.										
			картофель	13,5	13,5	40,00р.	0,54р.										
			картофель	7,1	7,1	35,00р.	0,25р.										
			картофель	0,7	0,7	50,00р.	0,04р.										
			картофель	4,6	4,6	20,85р.	0,32р.	7,9	9,4	5,8	103,5	0,05	0,05	76	18,1	0,6	
520	картофельное пюре	120	картофель	132,8	132,8	20,00р.	2,66р.	7,00р.									
			картофель	18,9	18	48,00р.	0,91р.										
			картофель	1	1	12,00р.	0,01р.										
			картофель	7,2	7,2	475,00р.	3,42р.										
	хлеб пшеничный	30		30	30	35,00р.	0,86р.	0,86р.	3,2	0,48	16,8	81	0,05	0,02	0	6,9	6
	хлеб ржаной	30		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	картофель пшеничный	150	картофель	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
			картофель	160,5	160,5												
ИТОГО:				16	16	34,00р.	0,61р.	23,02р.	17,87	18,18	78,1	512,4	0,31	0,232	108,25	104,7	9,53

279	коржики молочный	60	молоко	33,7	33,7	26,00р.	0,88р.	5,56									
			картофель	17	17	34,00р.	0,58р.										
			картофель	8	8	475,00р.	3,80р.										
			картофель	2,6	2,6	6,50р.	0,02р.										
			картофель	6	6	48,00р.	0,23р.										
			картофель	0,45	0,45												
			картофель	0,04	0,04												
263	чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	460,00р.	0,03р.	0,47р.	0,1	0	10,5	40,6	0,01	0,06	0,24	27,6	4,6
			картофель	11,2	11,2	34,00р.	0,38р.										
ИТОГО:				112,5	112,5			6,03р.	4,2	7,5	51,2	310	16,27	0,56	0,29	27,61	4,6077
ИТОГО за день								57,39р.	34,58р.	48,06р.	192,95р.	1400	16,84	1,072	129,24	304,71	25,5377

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
337	рыло вареное	1 шт	рыло 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	сало тушеное	100	сало	134	105	18,00р	2,40р	2,88р	1,7	4,6	9,2	87,3	0,02	0,07	4,41	40,8	1,63
	масло растительное		сало	3	5	79,00р	0,40р										
			сало	2	2	34,00р	0,07р										
686	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	36,70р	0,86р	0,86р	3,2	0,48	16,8	81	0,05	0,02	0	6,9	6
	чай с травами	150	чай	0,2	0,2	46,00р	0,01р	1,11р									
			сало	11,2	11,2	34,00р	0,38р		0,2	0	10,6	42	0,01	0,02	4,2	10,8	1,2
			лимон	6	5,2	120,00р	0,72р										
			вода	112,5	112,5		- 0										
ИТОГО:								9,05р	10,2	9,68	36,9	273,3	0,1	0,11	8,73	59,3	30,63
на 10,00	продукты сыпучие, литр	1 лит				40,00р	8,00р	8,00р	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3

Свежий помидор	25	25	100	2,5	2,5	0,51	0,98	1,78	11,28								
уа с терпеном (г/100г)	150	27,2	20,00р	0,72р	12,30р												
масло сливочное	1,5	1,5	475,00р	0,72р													
бульон куриный	4,3	4,3	21,00р	0,09р													
соль каменная	1	1	12,00р	0,01р													
вода	116,1	116,1															
рыба минтай	64,3	30,5	165	10,61р													
лук репчатый	7,2	6	20,00р	0,14р													
шпатель бройлер	96	89	135,00р	12,56р													
масло растительное	8	8	79,00р	0,63р													
лук репчатый	10,8	9,6	20,00р	0,22р													
соль каменная	1	1	12,00р	0,01р													
морковь	12	9,6	20,00р	0,24р													
томатное пюре	6	6	115,00р	0,69р													
дрюла рисовая	42	42	48,00р	2,02р													
хлеб пшеничный	30	30	36,70р	1,07р	1,07р	3,2	0,48	16,8	81	0,05	0,02	0	6,9	6			
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			
соль каменная	150	150	24,00р	3,60р	3,60р	0,4	0	23,5	75,3	0,001	0,001	0,15	18,9	0,45			
ИТОГО					37,74р	25,01	21,27	84,38	712,18	0,271	0,283	8,16	78,7	12,2			

454	Пирог с повидлом	50	масса теста+начинка	32	32	26,00р	0,83р	5,01р	4,8	5,7	34,3	237,9	0,06	0,12	2,4	67	1,2	
			сахар	2,3	2,3	34,00р	0,08р											
			масло сливочное	3,4	3,4	475,00р	1,62р											
			сало	3,4	3,4	6,50р	0,02р											
			соль	0,4	0,4	12,00р	0,00р											
			дрожжи	1,1	1,1	240,00р	0,26р											
			морковь	12,7	12,7	48,00р	0,61р											
			повидло	20,1	20,1	79,00р	1,59р											
			кислота	1	1	280,00р	0,26р											
			сахар	2,2	2,2	34,00р	0,07р											
250	кислота с морковью отфильтрованная	150	морковь отфильтованная	28,5	28,5	57,50р	1,64р	1,97р	2,2	3,2	25,8	136,8	0,02	0,09	0,54	72		
			вода	132	90		- 0											
ИТОГО:																		
			Итого за 10 дней															
			средняя															

без фактора органа
55,24