

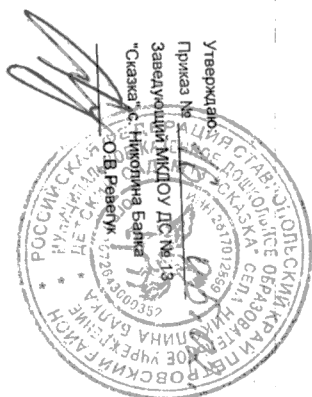
ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
(с 10-ти часовым пребыванием)

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 13 "Сказка" с. Никольна Балка

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

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



день первый										энергетическая ценность		витамины				минеральные вещества					
№ рецептуры	прямая пища, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Цена за 1 кг	стоимость		пищевые вещества				ценность	витамины				минеральные вещества			
				брутто	нетто		Стоимость	Стоимость	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 сыр Российский	70 22,6	70 22,6	36,00р 400,00р	2,52р 385,00р	393,86р	10,8	12,2	42,6	350,5	0,08	0,02	0	12	1				
			соль, йодированная	2	2	12,00р	0,02р					81	0,06	0,024	0	9,2	0,8				
			масло сливочное	13,3	13,3	475,00р	6,32р	1,43р	3,2	0,48	0	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8				
			хлеб пшеничный	40	40	35,70р	1,43р	1,46р													
			чай	0,3	0,3	460,00р	0,14р		0,2	0	13,6	54	0,01	0,02	5,04	12,9	1,4				
686	хлеб пшеничный чай с лимоном	180	хлеб пшеничный чай лимон	135 13,5 7,2	135 13,5 6,3	34,00р 120,00р	0,46р 0,86р	396,75р	14,2	12,68	56,2	485,5	0,15	0,054	5,04	34,1	3,2				
ИТОГО:	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	огурец	50	50	100	5,00р	5,00р	0,4	0,0	1,5	6,8									
124	щи из свежих капусты с картофелем	250	капуста картофель морковь соль, йодированная лук репчатый томат пюре масло раст вода	63 40 13 7 12 4 5	63 40 10 2 10 4 5	20,00р 20,00р 12,00р 20,00р 115,00р 79,00р	1,26р 0,80р 0,26р 0,02р 0,46р 0,40р	3,44р	2	4,3	10	88	0,06	0,06	16	45	0,8				
			бульон	25,3	25,3	6,50р	0,98р														
			соль	1,3	1,3	12,00р	0,01р		17,2	25	37,2	456,6	0,2	0,19	27,9	56,4	1,79				
715/717	пельмени из говядины	200/15	пельмени бульон	83,3 25,3	83,3 25,3	350,00р 6,50р	33,26р 0,98р	42,44р													
			тесто для пельменей	54,4	40	350,00р	33,26р														
			говядина	10	8,3	23,00р	0,10р														
			лук репчатый	17	17																
			вода	104	104																
			масло сливочное	13,3	13,3	475,00р	6,32р														
			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	40	50,00р	2,00р	2,00р	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16				
			соль	10,8	10,8	50,00р	0,54р	2,26р													
			кисель	7,2	7,2	125,00р	0,91р														
352	кисель из сухофруктов	180	кисель вода	21,6 172,8	21,6 172,8	34,00р	0,73р		0,18	0	32,2	127,8	0,0012	0,0012	0,18	22,6	0,54				
			кислота лимонная	0,18	0,18	460,00р	0,08р														
ИТОГО:								51,56р	25,18	30,18	109,8	825,8	0,3512	0,2872	44,08	140,4	5,09				
ПОЛДНИК																					
168	каша вязкая пшеничная	150	каша пшеничная молоко	30 75	30 75	35,00р 48,00р	1,05р 3,60р	8,52р	3,3	6,9	19,1	352,8									
			соль	52,5	52,5		0,00р														
			масло сливочное	9	9	34,00р	0,31р														
683	какао с молоком	180	какао молоко	7,5 90	7,5 90	475,00р 48,00р	3,56р 0,86р	5,62р	2,8	3	15,4	89,1	0,06	0,18	1,44	154,9	0,9				
			соль	18	18	34,00р	0,61р														
ИТОГО:								14,13р	6,1	9,9	34,5	441,9	0,06	0,18	1,44	154,9	0,9				
Итого за								473,44р	46,18	52,76	210,5	1800	0,6012	0,5612	70,06	353,4	12,49				

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

ЗАБТРАК																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	рыб. варенье	1 шт	рыб. варенье	1	40	6.50р.	6.50	4.21р.	5.1	4.6	0.3	63	0.02	0	0.12	0.8	2.55
337	свекла тушеная	150	свекла тушеная	201	157.5	18.00р.	3.62		2.8	7.3	14.4	136.5	0.03	0.11	6.9	63.9	
963	масло сливочное	10	масло сливочное	3	3	34.00р.	0.10		0.09	7.4	0.009	68	0.06	0.024	0	9.2	0.8
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	0.3	460.00р.	1.43р.	0.60р.	3.2	0.48	16.8	81	0.06	0.024	0	33.1	5.5
263	чай с сахаром	180	чай с сахаром	13.5	13.5	34.00р.	0.46р.		0.1	0	13.5	52.2	0.01	0.08	0.72	107	30.85
ИТОГО:				200	200		- 0	17.55р.	11.29	19.78	45.009	400.7	0.12	0.214	7.74		
				НА 10.00													
				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																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
140	суп картофельный с макаронными изделиями	250	св. супец	50	50	100	5.00	5.00	0.4	0.0	1.5	6.8					1
			картофель	100	75	20.00р.	2.00р.	4.19р.									
			макаронны	10	10	36.00р.	0.36р.		2.9	2.5	21	161.6	0.1	0.06	8	19.2	
			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 куриный	190	190	135.00р.	18.14р.	23.01р.									
492	плов из птицы	70/150	бульон куриный	134.4	96.6	79.00р.	0.88р.										5.29
			масло растительное	11.2	11.2	20.00р.	0.27р.		21.9	25.3	35.8	459	0.17	0.23	5.06	41.6	
			лук репчатый	13.5	12	12.00р.	0.02р.										
			соль йодированная	2	2	20.00р.	0.02р.										
			морковь	15	12	115.00р.	0.88р.										0.8
			томатное пюре	7.5	7.5	48.00р.	2.52р.		3.2	0.48	16.8	81	0.06	0.024	0	9.2	
			курица отварная	52.5	52.5	35.70р.	1.43р.	1.43р.	0.48	0.4	13.6	72.4	0.03	0.012	0	7.2	1.16
			хлеб пшеничный	40	40	50.00р.	2.00р.	2.00р.	2.6	0.4	21.7	83.7	0.01	0.01	4.14	5.9	0.11
			хлеб ржаной	14	14	120.00р.	1.68р.	2.41р.	0.09	0							
282	напиток лимонный	180	лимонны	192.6	192.6		- 0										8.36
			вода	21.6	21.6	34.00р.	0.73р.	38.03р.	31.09	28.68	110.4	864.5	0.37	0.336	17.2	83.1	
ИТОГО:																	

ПОЛДНИК																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
302	каша вязкая геркулесовая	150	хлопья овсяные	33	33	34.00р.	1.12р.	8.59р.									1.35
			молоко	75	75	48.00р.	3.60р.		7.7	13.5	51.4	358	0.12	0.06	0	12.4	
			вода	45	45		0.31р.										
			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.									
			сахар	18	18	34.00р.	0.61р.		2.2	3.2	25.8	136.8	0.02	0.09	0.54	72	0.36
			молоко	90	90	48.00р.	4.32р.										
			вода	108	108		- 0										
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	1800	0.67	0.73	44.98	298.5	44.22

311	каша жидкая молочная из манной крупы	200	молода манная	31	31	29,00р.	0,90р.	10,86р.	4,2	8,4	26,2	250,5	0,1	0,2	1,4	160,4	2,6
			молоко	100	100	48,00р.	4,80р.	-									
			вода	75	75	-	-										
			сахар	12	12	34,00р.	0,41р.										
			масло сливочное	10	10	475,00р.	4,75р.	4,75р.	0,01	6,6	0,005	68					
	Масло сливочное Костромское	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	16,8	50	0,06	0,024	0	9,2	0,8
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	35,70р.	1,43р.	1,43р.	3,2	0,48	16,8	81					
693	какао с молоком	180	какао	18	18	255,00р.	0,46р.	5,39р.				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.	28,83р.	2,8	3	15,4						
ИТОГО									12,71	21,68	58,405	538,6	0,22	0,404	2,84	324,5	4,3
10,40	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																	
27	Борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	250	Свежий помидор	50	50	18,00р.	0,90	5,00р.	0,51	0,09	1,78	11,28					
			сметана	50	40	20,00р.	0,50	6,63р.									
			капуста	25	20	20,00р.	0,54										
			картофель	27	20	20,00р.	0,26										
			морковь	13	10	20,00р.	0,24										
			лук репчатый	12	10	20,00р.	0,02										
			соль дозированная	2	2	12,00р.	0,92	2	5,2	13,1	168,5	0,06	0,2	9,6	34,2	2	
			томат паста	8	8	115,00р.	2,38										
			масло слив	5	5	475,00р.	0,10										
			сметана	3	3	34,00р.	0,06										
			лук репчатый	0,12	0,12	480,00р.	0,06										
			сметана дозированная	5	5	142,50р.	0,71										
			вода	200	200	0,00	0,00										
462	тефтели из говядины (2 вариант)	70	говядина	60,6	44,3	350,00р.	21,21р.	22,40р.									1,89
			вода	7	7	-	-										
			молода морковь	5,8	5,8	48,00р.	0,28р.										
			лук репчатый	24,5	51	20,00р.	0,49р.	6,7	5,9	5,9	169,5	0,05	0,07	0,91	11,8		
			соль дозированная	2	2	12,00р.	0,02р.										
			масло дозированное	3,5	3,5	79,00р.	0,28р.										
			мука пшеничная	4,6	4,6	26,00р.	0,12р.										
			картофель	166	124,5	20,00р.	3,32р.	8,70р.									1,35
520	картофельное пюре	120	картофель	23,2	22,5	48,00р.	1,14р.										
			молоко	2	2	12,00р.	0,02р.										
			соль дозированная	9	9	475,00р.	4,28р.	3,1	6,7	21,9	163,5	0,15	0,14	21	42,4		
			масло сливочное	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 пшеничный	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
			хлеб ржаной	40	40	50,00р.	0,54р.	2,29р.									
352	кисель из сухофруктов	180	сахар	21,6	21,6	34,00р.	0,73р.										
			квашен.	7,2	7,2	125,00р.	0,90р.	0,36	0	35,4	143,1	0,01	0,01	1,26	8,82		0,18
			кислота лимонная	0,18	0,18	460,00р.	0,08р.										
			вода	216	216	-	-										
ИТОГО								48,47р.	18,47	18,77	108,48	809,28	0,36	0,456	32,77	113,62	7,38
ПОЛДНИК																	
458	вапрушка с творогом	70	творог	41,1	40,7	224,00р.	9,21р.	34,61р.									
			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.	18	15,9	16,4	360,2	0,06	0,24	0,36	152,1		0,84
			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	-	-										
Всего за								118,50р.	49,58	56,35	205,385	1800,28	0,69	1,21	56,19	647,32	21,32

ДЕНЬ ПЯТЫЙ
ЗАБЫРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
340	опилат натуральный	110	ябло	2	80	6,50р	13,00р	14,86р									
			соль йодированная	2	2	12,00р	0,02р		8,2	10,7	1,5	220,8					
			масло растительное	5	5	79,00р	0,40р										
			молоко	30	30	48,00р	1,44р										
	молоко кефирное	100	моло	102	100	80,00р	8,16р	8,16р				85,6					
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	36,70р	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										
ИТОГО:								25,04р	11,5	11,18	31,8	439,6	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

05EA

[illegible]

ПОЛДНИК

7	хлеб пшеничный со сливочным маслом, повидлом	20	35 709,	0,710	6,02р	0,09	7,4	0,09	136,2						
		10	415 000,	4,750											
		7	79 006,	0,585											
	напиток фруктовый	180	23,7	4,27р.		1	0	21,2	93						
Итого:						1,09	7,4	21,29	231,2	0	0	0	0		
итого за день						86,97р.	47,79	52,86	148,79	1800	303,26	0,44	28,12	101,6	26,17

ДЕНЬ ШЕСТОМ

		ЗАВТРАК															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
195	магазин открытые с овощами	200	мякисоны можовь	45,5 25	45,5 20	36,00р 20,00р	1,64р 0,50р	9,01р									
			гросовь,зеленый	31	20	105,00р	3,25р		10,8	12,2	42,6	389,5	0,14	0,08	21,8	32	1,8
			соль,молдосованная	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	0,3	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	1,46р									
686	хлеб пшеничный чай с лимоном	180	вода	135	135	34,00р	0,00р		0,2	0	13,6	54	0,01	0,02	5,04	12,9	1,4
			сахар	13,5	13,5	120,00р	0,46р										
			лимон	7,2	6,3		0,86р	11,90р	14,2	12,68	73	524,5	0,21	0,124	26,84	54,1	4
ИТОГО:	фрукты свежие	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

	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									
			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		2,9	2,5	21	199,8	0,1	0,1	8	20,6	1,4
			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										
			рыба	2,4	2,4	6,50р	0,02р										
			мука пшеничная	50	50	26,00р	1,30р	4,09р									
			мука на полпыл	2	2	26,00р	0,05р										
			вода	26	26		0,00р		6,9	9,9	39,7	280,5	0,15	0,6	16,8	80,5	2,55
	соль йодированная	0,8	0,8	12,00р	0,01р												
	масло 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	40	35,70р	1,43р		3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8		
	хлеб ржаной	40	40	50,00р	2,08р		2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16		
	с/д	22,5	22,5	50,00р	1,13р												
	сахар	18	18	34,00р	0,61р												
	вода	172,8	172,8				0,18	0	32,2	127,8	0,0012	0,0012	0,18	22,6	0,54		
	кислота лимонная	0,18	0,18	460,00р	0,08р												
Всего в						ПОЛДНИК	35,61р	16,29	13,37	125,08	772,78	0,3412	0,7372	24,98	140,1	6,45	
	коптитское казание	70		70	70	78,00р	5,46р	5,46р	5,2	8,26	52,4	291,9	0,08	0,06	0	14	0,7
697	молоко кипенное	180		180	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	38,61	288,28	1800,18	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	запеченная из творога со сметаной	150/10	творог крупная сметана сахар яйца масло сливочное сметана	142 10 10 4 6 10	140 10 10 0.1 6 10	224.00р 29.00р 34.00р 6.50р 475.00р 142.50р	31.81р 0.29р 0.34р 0.65р 2.65р 1.43р	26.36р	22.5	19.9	20.5	358.5	0.08	0.3	0.45	190.2	1.05
379	кофейный напиток	180	сметана пополамленная коф напиток сахар молоко вода	2 18 90 108	2 18 90 108	390.00р 34.00р 48.00р -	0.78р 0.61р 4.32р -	4.02р	2.2	3.2	25.8	136.8	0.02	0.09	0.54	72	0.36
ИТОГО:								30.38р	24.7	23.1	46.3	455.3	0.1	0.39	0.99	262.2	1.41
на 10.00	фрукты свежие	1 шт		1	1 шт	60.00р.	5.00р.	5.00р.	0.3	0	8.6	40	0.04	0.03	19.5	24	3.3

111	Свежий оловен борщ сибирский	50	Свежий оловен	50	50	100	5.00	5.00	0.4	0.0	1.5	6.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
			сметана	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
451	котлета мясная	50	сметана	5	5	142.50р	0.71	18.28р	7.9	7.2	8	224.6	0.05	0.1	0.05	29.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
			филе птицы	60	59	280.00р	16.80р																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			хлеб пшеничный	15	15	35.70р	0.54р																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			соль йодированная	2	2	12.00р	0.02р																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			молоко или вода	21	21		0.00р																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			сухари	8	8	85.00р	0.68р																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			масло растит	3	3	79.00р	0.24р																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
587	соус томатный	30	лук репчатый	0.7	0.7	20.00р	0.01р	0.52р																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
			петушица	2	2		0.35р																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			томат пюре	3	3	115.00р	0.33р																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			масло сливочное	0.7	0.7	475.00р	0.33р																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			сахар	0.3	0.3	34.00р	0.01р																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			вода	30	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
			молода рывчая	50	50	24.00р	1.05р																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			соль йодированная	2	2	12.00р	0.02р																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			масло сливочное	10	10	475.00р	4.69р																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			хлеб пшеничный	40	40	35.70р	1.43р																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
282	хлеб овсяной	40	хлеб овсяной	40	40	50.00р	2.00р	2.46р	0.09	0	21.7	83.7	0.01	0.01	4.14	5.9	0.11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
			лимонны	14.4	14.4	120.00р	1.73р																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			вода	192.6	192.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
			сахар	21.6	21.6	34.00р	0.73р																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ИТОГО:																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						

ПОЛДНИК

692	дрожжи	180	дрожжи	180	180	56.00р	10.39р	10.39р	0.1	0	13.5	152.2	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

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
65	сосоиска или савоельца отавочная	2 шт (50)	сосоиска или савоельца	2 шт (50)	108	220,00р	23,56р	23,76р	5,1	13,2	0,8	266	0,1	0,1	0	14,5	0,8
391	каша распольчатая пшеничная	150	каша пшеничная	60	60	26,00р	1,96р	6,33р	6,1	9,3	38,2	248	0,1	0,06	0	12,4	1,5
			соль, йодированная	2	2	12,00р	0,02р										
587	соус томатный	30	соль, йодированная	0,2	0,2	79,00р	0,06р	0,52р									
			масло сливочное	1,5	1,5	28,00р	0,04р										
			масло пшеничная	3	3	20,00р	0,06р										
			пшеница	0,7	0,7	20,00р	0,01р										
			томат пюре	2	2												
			масло сливочное	0,7	0,7	475,00р	0,36р										
			сахар	30	30	34,00р	0,01р										
			вода	40	40	36,70р	1,43р	1,43р	0,7	1,4	2,5	26,4	0,02	0,45	7,5	5,3	0,42
263	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	460,00р	0,14р	0,60р	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
	чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	34,00р	0,46р		0,1	0	13,5	52,2	0,01	0,08	0,72	33,1	5,5
			сахар	13,5	13,5	200	0,00р										
			вода	200	200												
ИТОГО:								32,64р	15,2	24,38	71,8	673,6	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

335	свежий помидор	50	свежий помидор	50	50	100	5,00	5,00	0,51	0,09	1,78	11,28					
	суп картофельный с грибами	250	морковь	12,5	10	20,00р	0,26р	3,66р									
			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		2,8	5,8	13,9	87,2	0,04	0,04	1,6	16,2	0,4
			кислица														
			шниц 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	бобы	134,4	96,6	136,00р	18,14р	25,94р									
			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		18,5	26,3	23,5	316	0,23	0,23	19,7	72,6	6,4
			соль, йодированная	2	2	12,00р	0,02р										
			пюре томатное	9,6	9,6	115,00р	1,10р										
			лук репчатый	18	16,6	20,00р	0,36р										
			масло сливочное	4,8	4,8	475,00р	2,28р										
			шниц пшеничная	2,4	2,4	26,00р	0,06р										
			шниц пшеничная	40	40	36,70р	1,43р	1,43р	3,2	0,48	16,8	81	0,06	0,024	0	9,2	0,8
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	50,00р	0,54р	2,00р	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16
	хлеб овсяной	40	хлеб овсяной	40	40	50,00р	0,54р	2,00р									
352	желе из сухофруктов	180	сухофрукты	21,6	21,6	34,00р	0,73р	2,26р	0,36	0	35,4	143,1	0,01	0,01	1,26	8,82	0,18
			сахар	7,2	7,2	129,00р	0,90р										
			желе из лимона	0,18	0,18	460,00р	0,08р										
			вода	216	216												
ИТОГО:	ИТОГО:							40,46р	27,97	32,07	104,98	710,98	0,37	0,316	22,56	114,02	8,94

ПОЛДНИК

539	каша вязкая пшеничная	150	каша вязкая пшеничная	42,7	42,7	36,00р	1,49р	8,14р									
			молоко	75	75	48,00р	3,60р										
			вода	48,7	48,7		- р		7,8	14,5	71,5	279,4	0,16	0,08	0	16,6	1,8
			сахар	9	9	34,00р	0,31р										
			масло сливочное	7,5	7,5	366,00р	2,74р										
			сахар	18	18	34,00р	0,61р	4,02р									
			молоко	90	90	48,00р	4,32р		2,2	3,2	25,8	136,8	0,02	0,09	0,54	72	0,36
			вода	108	108		- р										
ИТОГО:	кофейный напиток	180															
ИТОГО:								12,16р	10	17,7	97,3	416,2	0,18	0,17	0,54	88,6	2,16
ИТОГО за								91,27р	53,47	74,15	282,88	1800,78	0,88	1,23	50,82	301,12	23,42

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

ЗАПРАК

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 пшени "Дружба"	200	кислая сливовая желе пшени молоко вода	14 19 100 65	14 19 100 65	48.000 35.000 48.000 475.000	0.670 0.420 4.800 4.750	10.810	6.1	12.1	35	319.1	0.16	0.08	0	16.6	1.8
	Масло сливочное ГОСТовское	10	Масло сливочное	5	5	34.000	0.170	4.750	0.01	6.6	0.005	68					
	Сыр Российский	16	Сыр Российский	16	16	475.000	4.750	6.400	2.5	3.2	50	50					
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	400.000	6.400	6.400	0.48	16.8	81	81	0.06	0.024	0	9.2	0.8
693	какао с молоком	180	какао	18	18	290.000	0.520	1.430	3.2	0.48	16.8	81	0.06	0.024	0	9.2	0.8
			молоко	90	90	48.000	4.320	5.450	2.8	3	15.4	89.1	0.06	0.18	1.44	154.9	0.9
			вода	99	99												
ИТОГО:			сахар	18	18	34.000	0.610	28.840	14.61	25.38	67.205	607.2	0.28	0.284	1.44	180.7	3.5
				на 10.00													
Фрукты свежие				1 шт	1 шт	60.000	6.000	6.000	0.3	0	8.6	40	0.04	0.03	19.5	24	3.3

	Свежий огурец	50	50	50	100	5.00	5.00	5.00	0.4	0.01	1.5	6.8					
124	цук из свежей капусты с картофелем	250	капуста картофель морковь петрушка лук репчатый соль калийованная томат пюре растит масло вода	63 40 13 3 12 2 4 5 200	50 30 10 3 10 2 4 5 200	20.000 20.000 20.000 20.000 12.000 115.000 79.000 87.000 70.4	1.260 0.800 0.280 0.240 0.020 0.460 0.400 6.090 0.380	3.440	2	4.3	10	88	0.06	0.06	16	45	0.8
699	тефтели рыбная в томатном соусе	50	рыба минтай кнели лук соль калийованная морковь томатная паста сахар лук репчатый вода	5.8 7 3.3 3 3 13.5 7.1 6	5.8 7 3.3 3 3 13.5 7.1 6	65.000 12.000 40.000 180.000 60.000 40.000 36.000 50.000 70.650	0.380 0.010 0.130 0.480 0.020 0.540 0.250 0.360 0.420	7.040									
520	картофельное пюре	120	картофель молоко соль калийованная Масло сливочное	166 23.7 2 9	124.5 22.5 2 9	20.000 48.000 12.000 475.000	3.320 1.140 0.020 4.280	8.760	7.9	9.4	5.8	250.6	0.05	0.05	76	18.1	
	хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	35.700	1.430	1.430	3.2	0.48	16.8	81	0.06	0.024	0	9.2	0.8
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	50.000	2.000	2.000	2.6	0.4	13.6	72.4	0.03	0.012	0	7.2	1.16
282	напиток лимонный	180	лимоны вода	14.4 192.6	14.4 192.6	120.000 1.730	1.730	2.460	0.09	0	21.7	83.7	0.01	0.01	4.14	5.9	0.11
ИТОГО:			сахар	21.6	21.6	34.000	0.730	30.130	19.29	21.28	91.3	746	0.36	0.296	117.14	127.8	4.22

ПОЛДНИК

279	коржики молочный	70	Муха пшеничная сахар Масло сливочное яйцо молоко наптий двуукислотный ванилин	39 20 9 3 7 0.525 0.04	39 20 9 3 7 0.525 0.04	26.00 34.00 475.00 6.50 48.00 480.000 0.140	1.01 0.68 4.28 0.02 0.34 0.140 0.600	6.32	4.1	7.5	40.7	354.6	16.26	0.5	0.05	0.01	0.0077
263	чай с сахаром	180	чай сахар вода	0.3 13.5 200	0.3 13.5 200	460.000 34.000 -	0.140 0.400 0	0.600	0.1	0	13.5	52.2	0.01	0.08	0.72	33.1	5.5
ИТОГО:								6.520	4.2	7.5	54.2	406.8	16.27	0.58	0.77	33.11	5.5077
Итого за день								71.890	38.4	54.16	221.305	1800	16.95	1.19	138.85	365.61	16.5277

