

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ

№4 «Ромашка» г. Светлоград

*М.И. Шульгина*



## ПРИМЕРНОЕ

десятидневное меню для питания

воспитанников муниципального казённого дошкольного

образовательного учреждения детского сада

комбинированного вида №4 «Ромашка» г. Светлоград

с 3 до 7 лет



| ДЕНЬ ЗАВТРАК  |                       |       |                   |     |     |          |        |         |      |      |       |       |      |  |  |  |
|---------------|-----------------------|-------|-------------------|-----|-----|----------|--------|---------|------|------|-------|-------|------|--|--|--|
| 1             | 2                     | 3     | 4                 | 5   | 6   | 7        | 8      | 9       | 10   | 11   | 12    | 13    | 16   |  |  |  |
| 390           | каша пшеничная жидкая | 200   | крупя пшеничная   | 40  | 40  | 30,00р.  | 1,20р. | 10,07р. |      |      |       |       |      |  |  |  |
|               |                       |       | масло сливочное   | 6   | 6   | 580,00р. | 3,48р. |         |      |      |       |       |      |  |  |  |
|               |                       |       | молоко            | 100 | 100 | 56,00р.  | 4,80р. |         |      |      |       |       |      |  |  |  |
|               |                       |       | сахар             | 10  | 10  | 86,00р.  | 0,86р. |         |      |      |       |       |      |  |  |  |
|               |                       |       | соль йодированная | 2   | 2   | 12,00р.  |        |         |      |      |       |       |      |  |  |  |
| 1             | бутерброд с маслом    | 40/10 | хлеб пшеничный    | 40  | 40  | 45,45р.  | 1,82р. | 6,11р.  | 1,5  | 4,2  | 9,9   | 91,4  | 0    |  |  |  |
|               |                       |       | масло сливочное   | 10  | 10  | 580,00р. | 4,75р. |         |      |      |       |       |      |  |  |  |
|               |                       |       | какао порошок     | 2   | 2   | 350,00р. | 0,52р. |         |      |      |       |       |      |  |  |  |
|               |                       |       | молоко            | 90  | 90  | 56,00р.  | 4,20р. |         |      |      |       |       |      |  |  |  |
|               |                       |       | вода              | 100 | 100 | - р.     | - р.   |         |      |      |       |       |      |  |  |  |
| 959           | какао с молоком       | 180   | сахар             | 18  | 18  | 86,00р.  | 1,30р. | 6,02р.  | 2,8  | 3    | 15,4  | 102,1 | 1,43 |  |  |  |
|               |                       |       |                   |     |     |          |        |         |      |      |       |       |      |  |  |  |
|               |                       |       |                   |     |     |          |        |         |      |      |       |       |      |  |  |  |
|               |                       |       |                   |     |     |          |        |         |      |      |       |       |      |  |  |  |
|               |                       |       |                   |     |     |          |        |         |      |      |       |       |      |  |  |  |
| ИТОГО :       |                       | 430   |                   |     |     |          |        | 20,88р. | 7,75 | 11,3 | 50,24 | 340,2 | 0    |  |  |  |
| НА 10-00      |                       |       |                   |     |     |          |        |         |      |      |       |       |      |  |  |  |
| Сок фруктовый |                       | 100   | Сок фруктовый     | 100 | 100 | 52,00р.  | 5,20р. | 12,00р. | 0,45 | 0    | 15,3  | 62,1  | 13   |  |  |  |
| ОБЕД          |                       |       |                   |     |     |          |        |         |      |      |       |       |      |  |  |  |

| 200     | Суп картофельный            | 200 | картофель          | 120   | 112,5 | 40,00р.  | 4,80р.  |         |       |        |        |       |       |
|---------|-----------------------------|-----|--------------------|-------|-------|----------|---------|---------|-------|--------|--------|-------|-------|
|         |                             |     | морковь            | 10    | 9     | 50,00р.  | 0,50р.  |         |       |        |        |       |       |
|         |                             |     | лук репчатый       | 10    | 9     | 20,00р.  | 0,20р.  |         |       |        |        |       |       |
|         |                             |     | масло сливочное    | 2,4   | 2,4   | 580,00р. | 1,39р.  |         |       |        |        |       |       |
|         |                             |     | вода               | 140   | 140   |          |         |         |       |        |        |       |       |
| 608     | Биточки из говядины         | 70  | говядина           | 70    | 51,6  | 550,00р. | 38,50р. | 51,94р. | 2,8   | 3      | 20,5   | 121   |       |
|         |                             |     | масло растительное | 4,2   | 4,2   | 580,00р. | 2,44р.  |         |       |        |        |       |       |
|         |                             |     | хлеб пшеничный     | 12,6  | 12,6  | 40,00р.  | 0,50р.  |         |       |        |        |       |       |
|         |                             |     | молоко или вода    | 16,6  | 16,6  |          |         |         |       |        |        |       |       |
|         |                             |     | сухари             | 7     | 7     | 20,00р.  | 0,14р.  |         |       |        |        |       |       |
| 216     | Картофель тушеный           | 150 | картофель          | 171   | 127,5 | 60,00р.  | 10,26р. | 15,65р. | 11,1  | 10     | 11,2   | 182,7 | 0,1   |
|         |                             |     | морковь            | 15,6  | 15    | 45,00р.  | 0,70р.  |         |       |        |        |       |       |
|         |                             |     | лук репчатый       | 28,5  | 19,2  | 40,00р.  | 1,14р.  |         |       |        |        |       |       |
|         |                             |     | томатная паста     | 9     | 9     | 180,00р. | 1,62р.  |         |       |        |        |       |       |
|         |                             |     | масло растительное | 12    | 12    | 150,00р. | 1,80р.  | 2,06    | 5,78  |        | 10,26  | 98,74 |       |
|         | хлеб пшеничный              | 40  | хлеб пшеничный     | 40    | 40    | 45,45р.  | 1,82р.  | 1,36р.  | 3,2   | 0,48   | 16,8   | 81    | 0     |
|         | хлеб ржаной                 | 40  | хлеб ржаной        | 40    | 40    | 60,00р.  | 2,40р.  | 1,80р.  | 2,6   | 0,4    | 13,6   | 72,4  | 0     |
| 868     | компот из смеси сухофруктов | 180 | с/ф                | 18    | 45    | 150,00р. | 2,70р.  | 4,25р.  | 0,5   | 0      | 28,2   | 111,6 | 0,18  |
|         |                             |     | сахар              | 18    | 18    | 86,00р.  | 1,53р.  |         |       |        |        |       |       |
|         |                             |     | вода               | 172,8 | 172,8 |          |         | 67,11р. | 21,08 | 22,08  | 115,5  | 518,6 | 10,13 |
| ИТОГО:  | ИТОГО:                      | 730 |                    |       |       |          |         |         |       |        |        |       |       |
| ПОЛДНИК |                             |     |                    | 70    | 70    | 125,00р. | 8,75р.  | 7,50р.  | 2,4   | 1,4    | 38,85  | 177,7 | 0     |
|         | кондитерское изделие        | 70  | приник             | 70    | 70    | 125,00р. | 8,75р.  | 7,50р.  | 2,4   | 1,4    | 38,85  | 177,7 | 0     |
| 965     | Молоко кипяченное           | 180 | молоко             | 186   | 180   | 75,00р.  | 8,70р.  | 7,48р.  | 5,22  | 4,5    | 7,2    | 105,3 | 0     |
|         |                             | 250 |                    |       |       |          |         | 14,98р. | 7,62  | 5,9    | 46,05  | 283   | 0     |
|         |                             |     |                    |       |       |          |         | 39,51   | 38,85 | 228,87 | 1635,9 |       |       |

ДЕНЬ

ЗАВТРАК

| 1        | 2                   | 3     | 4                 | 5    | 6    | 7        | 8      | 9       | 10   | 11   | 12     | 13     | 16    |
|----------|---------------------|-------|-------------------|------|------|----------|--------|---------|------|------|--------|--------|-------|
| 384      | кша рисовая везья   | 200   | крупа рисовая     | 40   | 40   | 86,00р.  | 3,44р. | 12,70р. |      |      |        |        |       |
|          |                     |       | масло сливочное   | 6    | 6    | 580,00р. | 3,48р. |         |      |      |        |        |       |
|          |                     |       | молоко            | 100  | 100  | 56,00р.  | 4,80р. | 2,69    | 4,6  | 28   | 163,74 | 0      |       |
|          |                     |       | соль йодированная | 2    | 2    | 12,00р.  | 0,12р. |         |      |      |        |        |       |
|          |                     |       | сахар             | 10   | 10   | 86,00р.  | 0,86р. |         |      |      |        |        |       |
|          |                     |       | вода              | 52   | 52   |          |        |         |      |      |        |        |       |
| 1        | бутерброды с маслом | 40/10 | хлеб пшеничный    | 40   | 40   | 45,45р.  | 1,82р. |         |      |      |        |        |       |
|          |                     |       | масло сливочное   | 10   | 10   | 580,00р. | 4,75р. | 6,11р.  | 1,5  | 4,2  | 9,9    | 91,4   | 0     |
| 944      | чай с лимоном       | 180/8 | чай               | 1    | 1    | 800,00р. | 0,80р. | 2,90р.  |      |      |        |        |       |
|          |                     |       | лимон             | 8    | 8    | 150,00р. | 0,94р. |         |      |      |        |        |       |
|          |                     |       | сахар             | 13,5 | 13,5 | 86,00р.  | 1,16р. |         | 0,06 | 0,02 | 9,46   | 37,89  | 0,03  |
|          |                     |       | вода              | 135  | 135  |          |        |         |      |      |        |        |       |
| ИТОГО:   |                     | 438   |                   |      |      |          |        | 19,56р. | 4,24 | 8,82 | 45,78  | 286,71 | 0,025 |
| НА 10-00 |                     |       |                   |      |      |          |        |         |      |      |        |        |       |
| 966      | кефир               | 100   | кефир             | 100  | 100  | 60,00р.  | 6,00р. | 6,00р.  | 2,8  | 2,4  | 4      | 54     | 0,7   |

| ОБЕД   |                                   |     |                    |       |       |          |         |         |       |       |      |       |      |
|--------|-----------------------------------|-----|--------------------|-------|-------|----------|---------|---------|-------|-------|------|-------|------|
| 187    | щи из свежей капусты с картофелем | 50  | помидор свежий     | 55    | 50    | 80       | 30,00р. | 1,50р.  | 3,6   | 0,48  | 1,5  | 8,4   | 6    |
|        |                                   | 200 | капуста            | 50    | 40    | 40,00р.  | 1,28р.  | 6,45р.  |       |       |      |       |      |
|        |                                   |     | картофель          | 32    | 30    | 40,00р.  | 1,28р.  |         |       |       |      |       |      |
|        |                                   |     | морковь            | 10    | 9     | 50,00р.  | 0,50р.  |         |       |       |      |       |      |
|        |                                   |     | лук репчатый       | 10    | 9     | 20,00р.  | 0,20р.  |         |       |       |      |       |      |
|        |                                   |     | томат пюре         | 4     | 4     | 163,00р. | 0,65р.  |         |       |       |      |       |      |
|        |                                   |     | масло сливочное    | 4     | 4     | 580,00р. | 2,32р.  |         |       |       |      |       |      |
| 642    | Рагу из птицы                     | 220 | птица бройлер      | 160   | 160   | 200,00р. | 19,20р. | 22,18р. | 2     | 4,3   | 10   | 88    | 0    |
|        |                                   |     | масло растительное | 3     | 3     | 133,00р. | 0,40р.  |         |       |       |      |       |      |
|        |                                   |     | картофель          | 160   | 96    | 40,00р.  | 4,00р.  |         |       |       |      |       |      |
|        |                                   |     | морковь            | 26    | 15,6  | 50,00р.  | 1,30р.  |         |       |       |      |       |      |
|        |                                   |     | томатная паста     | 7,2   | 7,2   | 163,00р. | 1,17р.  |         | 10,8  | 10    | 17,4 | 208,8 | 7,23 |
|        |                                   |     | лук репчатый       | 14    | 8,4   | 20,00р.  | 0,28р.  |         |       |       |      |       |      |
|        |                                   |     | масло сливочное    | 4,2   | 4,2   | 580,00р. | 2,44р.  |         |       |       |      |       |      |
|        |                                   |     | мука пшеничная     | 1,8   | 1,8   | 32,00р.  | 0,06р.  |         |       |       |      |       |      |
|        |                                   | 40  | хлеб пшеничный     | 40    | 40    | 45,45р.  | 1,82р.  | 1,36р.  | 3,2   | 0,48  | 16,8 | 81    | 0    |
|        |                                   | 40  | хлеб ржаной        | 40    | 40    | 60,00р.  | 2,40р.  | 1,80р.  | 2,6   | 0,4   | 13,6 | 72,4  | 0    |
| 868    | компот из смеси сухофруктов       | 180 | с/ф                | 18    | 45    | 150,00р. | 2,70р.  | 4,25р.  | 0,5   | 0     | 28,2 | 111,6 | 0,18 |
|        |                                   |     | сахар              | 18    | 18    | 86,00р.  | 1,55р.  |         |       |       |      |       |      |
|        |                                   |     | вода               | 172,8 | 172,8 |          |         | 37,35р. | 16,68 | 13,44 | 78,8 | 516,3 | 7,41 |
| ИТОГО: |                                   |     |                    |       |       |          |         |         |       |       |      |       |      |

ПОЛДНИК

|               |                   |     |                 |      |      |          |        |          |       |       |        |         |       |
|---------------|-------------------|-----|-----------------|------|------|----------|--------|----------|-------|-------|--------|---------|-------|
| 1059          | Булочка домашняя  | 80  | мука пшеничная  | 58,5 | 58,5 | 32,00р.  | 1,87р. |          |       |       |        |         |       |
|               |                   |     | масло сливочное | 13,5 | 13,5 | 580,00р. | 7,83р. | 12,01р.  |       |       |        |         |       |
|               |                   |     | молоко          | 25,5 | 25,5 | 56,00р.  | 0,67р. |          |       |       |        |         |       |
|               |                   |     | дрожжи          | 1,2  | 1,2  | 320,00р. | 0,48р. |          | 8,86  | 15,28 | 24,98  | 272     | 0,04  |
|               |                   |     | сахар           | 10,5 | 10,5 | 86,00р.  | 0,20р. |          |       |       |        |         |       |
|               |                   |     | яйцо            | 20,4 | 20,4 | 7,00р.   | 0,20р. |          |       |       |        |         |       |
| 965           | Молоко кипяченное | 180 | молоко          | 186  | 180  | 56,00р.  | 8,70р. | 7,48р.   | 5,22  | 4,5   | 7,2    | 105,3   | 0     |
|               |                   |     |                 |      |      |          |        | 19,49р.  | 10,89 | 14,98 | 40,54  | 327,3   | 2,08  |
| ИТОГО за день |                   | 260 |                 |      |      |          |        | 105,63р. | 23,72 | 24,66 | 128,58 | 1192,71 | 8,135 |

| 1     | 2                                               | 3   | 4                                                                                                                     | 5                                          | 6                                          | 7                                                                          | 8                                                                  | 9       | 10                  | 11                   | 12                | 13                      | 16              |
|-------|-------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------|---------------------|----------------------|-------------------|-------------------------|-----------------|
| 390   | каша манная жидкая                              | 200 | крупа манная<br>молоко<br>сахар<br>вода<br>соль йодированная<br>масло сливочное<br>хлеб пшеничный<br>кофейный напиток | 31<br>100<br>10<br>76<br>2<br>6<br>40<br>2 | 31<br>100<br>10<br>76<br>2<br>6<br>40<br>2 | 69,00р.<br>56,00р.<br>86,00р.<br>0,12р.<br>580,00р.<br>45,45р.<br>300,00р. | 2,14р.<br>5,60р.<br>0,86р.<br>0,12р.<br>7,60р.<br>1,82р.<br>0,60р. | 14,64р. | 4,73<br>5,2<br>0,05 | 7,73<br>9,8<br>0,017 | 29<br>8,4<br>7,88 | 177,6<br>142,6<br>31,57 | 0<br>0<br>0,025 |
| 958   | Хлеб пшеничный<br>кофейный напиток с<br>молоком | 180 | молоко<br>сахар<br>вода                                                                                               | 45<br>18<br>140                            | 45<br>18<br>140                            | 48,00р.<br>30,00р.<br>-р.                                                  | 2,16р.<br>0,54р.<br>-р.                                            | 2,57р.  | 0,05                | 0,017                | 7,88              | 31,57                   | 0,025           |
| ИТОГО |                                                 | 445 |                                                                                                                       |                                            |                                            | -р.                                                                        | -р.                                                                | 27,00р. | 9,38                | 16,25                | 44,28             | 333,57                  | 0,025           |

| НА 10-00      |  |  |  |     |     |         |        |        |     |   |     |      |     |
|---------------|--|--|--|-----|-----|---------|--------|--------|-----|---|-----|------|-----|
| Сок фруктовый |  |  |  | 100 | 100 | 52,00р. | 5,20р. | 5,20р. | 0,9 | 0 | 8,6 | 41,8 | 3,6 |

| ОБЕД    |                              |     |                                                                                                                                         |                                                           |                                                          |                                                                                              |                                                                                      |         |       |       |       |       |       |
|---------|------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
| закуска |                              |     |                                                                                                                                         | 50                                                        | 80                                                       | 2,4                                                                                          | 2,4                                                                                  | 2,4     | 2,4   | 2,4   | 2,4   | 2,4   | 2,4   |
| 204     | Суп картофельный с<br>крупой | 200 | пomidор<br>крупа рис или пшено<br>картофель<br>морковь<br>лук репчатый<br>масло сливочное<br>вода<br>минтай<br>хлеб пшеничный<br>сухари | 52<br>8<br>100<br>10<br>10<br>3<br>150<br>98<br>12,6<br>7 | 50<br>8<br>60<br>9<br>9<br>3<br>150<br>46,2<br>12,6<br>7 | 25,00р.<br>40,00р.<br>50,00р.<br>20,00р.<br>580,00р.<br>-р.<br>150,00р.<br>45,45р.<br>7,00р. | 0,20р.<br>4,00р.<br>0,50р.<br>0,20р.<br>1,74р.<br>-р.<br>14,70р.<br>0,57р.<br>0,12р. | 2,4     | 2,4   | 2,4   | 2,4   | 2,4   | 2,4   |
| 510     | Биточки рыбные               | 70  | масло растительное<br>морковь<br>лук репчатый<br>томатная паста<br>мука пшеничная<br>вода<br>масло сливочное<br>макаронные изделия      | 18,2<br>7<br>5<br>5<br>2,5<br>45<br>1<br>52,5             | 18,2<br>7<br>3<br>3<br>2,5<br>45<br>1<br>52,5            | -р.<br>60,00р.<br>50,00р.<br>163,00р.<br>32,00р.<br>-р.<br>140,00р.<br>60,00р.               | 0,18р.<br>0,35р.<br>0,49р.<br>0,50р.<br>-р.<br>0,08р.<br>3,60р.                      | 16,75р. | 6,6   | 9,5   | 11,1  | 183,6 | 24,63 |
| 783     | соус томатный                | 50  | масло сливочное<br>лук репчатый<br>томатная паста<br>мука пшеничная<br>вода<br>масло сливочное                                          | 7<br>5<br>5<br>2,5<br>45<br>1                             | 7<br>3<br>3<br>2,5<br>45<br>1                            | 133,00р.<br>60,00р.<br>50,00р.<br>163,00р.<br>32,00р.<br>-р.                                 | 0,18р.<br>0,35р.<br>0,49р.<br>0,50р.<br>-р.<br>0,08р.                                | 2,03р.  | 0,46  | 1,68  | 3,21  | 29,9  | 0,95  |
| 414     | Макарона отварные            | 150 | масло сливочное<br>макаронные изделия                                                                                                   | 52,5<br>5                                                 | 52,5<br>5                                                | 60,00р.<br>580,00р.                                                                          | 3,60р.<br>1,40р.                                                                     | 5,00р.  | 10,27 | 9,21  | 30,71 | 247   | 0     |
|         | хлеб пшеничный               | 40  | хлеб пшеничный                                                                                                                          | 40                                                        | 40                                                       | 45,45р.                                                                                      | 1,82р.                                                                               | 1,36р.  | 3,2   | 0,48  | 16,8  | 81    | 0     |
|         | хлеб ржаной                  | 40  | хлеб ржаной                                                                                                                             | 40                                                        | 40                                                       | 60,00р.                                                                                      | 2,40р.                                                                               | 1,80р.  | 2,6   | 0,4   | 13,6  | 72,4  | 0     |
| 1008    | напиток лимонный             | 180 | лимоны<br>вода<br>сахар                                                                                                                 | 14,4<br>189<br>22                                         | 14,4<br>189<br>22                                        | 150,00р.<br>-р.<br>86,00р.                                                                   | 2,16р.<br>-р.<br>1,55р.                                                              | 3,71р.  | 0,13  | 0,06  | 17,46 | 50,9  | 0,21  |
| ИТОГО   |                              | 780 |                                                                                                                                         |                                                           |                                                          |                                                                                              |                                                                                      | 35,05р. | 22,6  | 22,08 | 89,3  | 620,1 | 53,31 |

| ПОЛДНИК                           |                                   |     |                                                                                                     |                                                  |                                                  |                                                 |                                                                    |         |        |        |        |         |        |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------|--------|--------|--------|---------|--------|
| Пудинг из творога<br>(запеченный) |                                   |     |                                                                                                     | 100                                              | 75                                               | 103                                             | 25,00р.                                                            | 4,93р.  | 4,93р. | 4,93р. | 4,93р. | 4,93р.  | 4,93р. |
| 467                               | Пудинг из творога<br>(запеченный) | 100 | творог<br>крупа манная<br>сахар<br>яйца<br>масло сливочное<br>сухари<br>сметана<br>винograd сушеный | 76<br>7,5<br>10<br>2,5<br>2,5<br>2,5<br>2,5<br>2 | 75<br>7,5<br>10<br>2,5<br>2,5<br>2,5<br>2,5<br>2 | 45<br>80<br>11<br>190<br>120<br>104<br>300,00р. | 0,12р.<br>0,12р.<br>0,12р.<br>0,12р.<br>0,12р.<br>0,12р.<br>0,12р. | 4,93р.  | 4,93р. | 4,93р. | 4,93р. | 4,93р.  | 4,93р. |
| 959                               | Какао с молоком                   | 180 | какао-порошок<br>сахар<br>вода<br>молоко                                                            | 18<br>100<br>90<br>90                            | 18<br>100<br>90<br>90                            | 18<br>18<br>75,00р.                             | 0,18р.<br>0,18р.<br>0,18р.                                         | 17,54   | 12,05  | 17,15  | 247    | 0       | 0      |
| Всего за<br>день                  |                                   | 310 |                                                                                                     |                                                  |                                                  |                                                 |                                                                    | 87,86р. | 32,88  | 38,33  | 142,18 | 1181,42 | 56,935 |

ДЕНЬ

ДЕТВ

| № рецептуры     | прием пищи, наименование блюда                    | масса порции    | продукты                                                                                                   | масса                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                    | СТОИМОСТЬ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                        |                    | пищевые вещества    |                       |                  | энергетическая ценность |       |
|-----------------|---------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|-----------------------|------------------|-------------------------|-------|
|                 |                                                   |                 |                                                                                                            | брутто                                                                                                                                                  | нетто                                                                                                                                              | Цена за 1 кг                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Стоимость единицы                                                                                                                                                                                                                      | Стоимость блюда    | белки               | жиры                  | углеводы         |                         |       |
|                 |                                                   |                 |                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                        |                    |                     |                       |                  |                         | 5     |
| 1               | 2                                                 | 3               | 4                                                                                                          | 5                                                                                                                                                       | 6                                                                                                                                                  | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8                                                                                                                                                                                                                                      | 9                  | 10                  | 11                    | 12               | 13                      | 16    |
| ЗАВТРАК         |                                                   |                 |                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                        |                    |                     |                       |                  |                         |       |
| 438             | омлет натуральный                                 | 110             | яйло<br>масло сливочное<br>молоко<br>икра кабачковая<br>хлеб пшеничный<br>чай с лимоном                    | 2<br>5<br>30<br>90<br>40<br>1<br>13,5<br>135                                                                                                            | 2<br>5<br>30<br>90<br>40<br>1<br>13,5<br>135                                                                                                       | 6,00р.<br>560,00р.<br>52,00р.<br>73,85р.<br>45,45р.<br>450,00р.<br>86,00р.<br>52,00р.<br>- р.                                                                                                                                                                                                                                              | 9,00р.<br>2,80р.<br>1,56р.<br>5,20р.<br>1,40р.<br>0,45р.<br>1,16р.<br>0,42р.<br>- р.                                                                                                                                                   | 18,56р.            | 7,52                | 13,46                 | 1,51             | 157                     | 0,15  |
| 944             |                                                   |                 |                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                        |                    |                     |                       |                  |                         |       |
| ИТОГО:          |                                                   | 420             |                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                        | 22,82              | 12,92               | 23,56                 | 75,41            | 455,7                   | 1,32  |
| на 10-00        |                                                   |                 |                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                        |                    |                     |                       |                  |                         |       |
| Сок фруктовый   |                                                   |                 |                                                                                                            | 100                                                                                                                                                     | 100                                                                                                                                                | 52,00р.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,20р.                                                                                                                                                                                                                                 | 5,20р.             | 0,9                 | 0                     | 8,6              | 41,8                    | 3,6   |
| ОБЕД            |                                                   |                 |                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                        |                    |                     |                       |                  |                         |       |
| 187             | закуска<br>Щи из свежей капусты с картофелем      | 50<br>200       | огурец<br>картофель<br>капуста<br>морковь<br>лук репчатый<br>томатная паста<br>масло сливочное<br>вода     | 52<br>32<br>50<br>10<br>10<br>4<br>160<br>119<br>11,2<br>16,8<br>7<br>4,2<br>5<br>5<br>2,5<br>1<br>60<br>108<br>6<br>2<br>40<br>40<br>14,4<br>189<br>22 | 52<br>30<br>40<br>9<br>9<br>4<br>160<br>69<br>11,2<br>16,8<br>7<br>4,2<br>3<br>3<br>5<br>1<br>60<br>108<br>6<br>2<br>40<br>40<br>14,4<br>189<br>22 | 40,00р.<br>40,00р.<br>52,00р.<br>60,00р.<br>50,00р.<br>560,00р.<br>550,00р.<br>80,00р.<br>8,00р.<br>133,00р.<br>60,00р.<br>50,00р.<br>35,75р.<br>- р.<br>1,34р.<br>0,06р.<br>0,56р.<br>0,18р.<br>0,35р.<br>163,00р.<br>32,00р.<br>140,00р.<br>50,00р.<br>3,00р.<br>-р.<br>560,00р.<br>12,00р.<br>45,45р.<br>60,00р.<br>150,00р.<br>86,00р. | 1,2р.<br>1,28р.<br>2,60р.<br>0,60р.<br>0,50р.<br>2,24р.<br>0,00р.<br>- р.<br>1,34р.<br>0,06р.<br>0,56р.<br>0,18р.<br>0,35р.<br>0,49р.<br>0,50р.<br>0,08р.<br>3,00р.<br>-р.<br>3,36р.<br>0,10р.<br>1,82р.<br>2,40р.<br>2,16р.<br>1,55р. | 1,2р.<br>7,20р.    | - р.                | 0,02р.                | 7,00 □           |                         |       |
| 668             | Котлеты рубленные из бройлеров цыплят             | 70              | бройлер цыпленок<br>хлеб пшеничный<br>молоко или вода<br>сухари<br>масло растительное                      | 119<br>11,2<br>16,8<br>7<br>4,2<br>5<br>5<br>2,5<br>1<br>60<br>108<br>6<br>2<br>40<br>40<br>14,4<br>189<br>22                                           | 69<br>11,2<br>16,8<br>7<br>4,2<br>3<br>3<br>5<br>1<br>60<br>108<br>6<br>2<br>40<br>40<br>14,4<br>189<br>22                                         | 550,00р.<br>- р.<br>80,00р.<br>8,00р.<br>133,00р.<br>60,00р.<br>50,00р.<br>35,75р.<br>- р.<br>1,34р.<br>0,06р.<br>0,56р.<br>0,18р.<br>0,35р.<br>163,00р.<br>32,00р.<br>140,00р.<br>50,00р.<br>3,00р.<br>-р.<br>3,36р.<br>0,10р.<br>1,82р.<br>2,40р.<br>2,16р.<br>1,55р.                                                                    | 37,61р.                                                                                                                                                                                                                                | 11,65              | 13,14               | 13,46                 | 223              | 0                       |       |
| 783             | соус томатный                                     | 50              | морковь<br>лук репчатый<br>томатная паста<br>мука пшеничная<br>масло сливочное<br>крупка пшеничная<br>вода | 4,2<br>5<br>5<br>2,5<br>1<br>60<br>108<br>6<br>2<br>40<br>40<br>14,4<br>189<br>22                                                                       | 4,2<br>3<br>3<br>5<br>1<br>60<br>108<br>6<br>2<br>40<br>40<br>14,4<br>189<br>22                                                                    | 133,00р.<br>60,00р.<br>50,00р.<br>32,00р.<br>140,00р.<br>50,00р.<br>3,00р.<br>-р.<br>560,00р.<br>12,00р.<br>45,45р.<br>60,00р.<br>150,00р.<br>86,00р.                                                                                                                                                                                      | 2,03р.<br>0,18р.<br>0,35р.<br>0,49р.<br>0,50р.<br>0,08р.<br>3,00р.<br>-р.<br>3,36р.<br>0,10р.<br>1,82р.<br>2,40р.<br>2,16р.<br>1,55р.                                                                                                  |                    | 0,46                | 1,68                  | 3,21             | 29,9                    | 0,95  |
| 378             | Каша пшеничная рассыпчатая                        | 150             | масло сливочное<br>крупка пшеничная<br>вода                                                                | 60<br>108<br>6<br>2<br>40<br>40<br>14,4<br>189<br>22                                                                                                    | 60<br>108<br>6<br>2<br>40<br>40<br>14,4<br>189<br>22                                                                                               | -р.<br>560,00р.<br>12,00р.<br>45,45р.<br>60,00р.<br>150,00р.<br>86,00р.                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6,46р.<br>3,36р.<br>0,10р.<br>1,82р.<br>2,40р.<br>2,16р.<br>1,55р.                                                                                                                                                                     | 8,57               | 5,79                | 38,5                  | 240              | 0                       |       |
| 1008            | хлеб пшеничный<br>хлеб ржаной<br>напиток лимонный | 40<br>40<br>180 | хлеб пшеничный<br>хлеб ржаной<br>лимоны<br>вода<br>сахар                                                   | 40<br>40<br>14,4<br>189<br>22                                                                                                                           | 40<br>40<br>14,4<br>189<br>22                                                                                                                      | 1,82р.<br>2,40р.<br>2,16р.<br>1,55р.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,36р.<br>1,80р.<br>3,71р.<br>55,71р.                                                                                                                                                                                                  | 3,2<br>3,2<br>0,13 | 0,4<br>0,48<br>0,06 | 19,3<br>16,8<br>17,46 | 94<br>81<br>50,9 | 0<br>0<br>0,21          |       |
| ИТОГО:          |                                                   | 780             |                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                        | 24,72              | 25,12               | 99,75                 | 689,78           | 0,89                    |       |
| ПОЛДНИК         |                                                   |                 |                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                        |                    |                     |                       |                  |                         |       |
| 2               | Бутерброд с повидлом                              | 40/20           | хлеб пшеничный<br>повидло                                                                                  | 40<br>20                                                                                                                                                | 40<br>20                                                                                                                                           | 83,30р.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,67р.                                                                                                                                                                                                                                 | 4,17р.             | 2,4                 | 6,3                   | 35,5             | 200,1                   | 19,53 |
| 958             | кофейный напиток с моноком                        | 180             | кофейный напиток<br>молоко<br>сахар<br>вода                                                                | 2<br>45<br>18<br>140                                                                                                                                    | 2<br>45<br>18<br>140                                                                                                                               | 300,00р.<br>48,00р.<br>30,00р.<br>-р.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 0,60р.<br>2,16р.<br>0,54р.<br>-р.                                                                                                                                                                                                      | 2,57р.             | 0,05                | 0,017                 | 7,88             | 31,57                   | 0,025 |
| ИТОГО           |                                                   | 250             |                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                        | 19,26р.            | 10,02               | 12,73                 | 35,1             | 240,1                   | 20,79 |
| ИТОГО за период |                                                   |                 |                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                        | 104,19р.           | 48,56               | 61,41                 | 218,86           | 1434,4                  | 26,6  |

ДЕНЬ  
ЗАВТРАК

| 1        | 2                | 3   | 4               | 5    | 6    | 7        | 8       | 9       | 10    | 11   | 12    | 13     | 16   |
|----------|------------------|-----|-----------------|------|------|----------|---------|---------|-------|------|-------|--------|------|
| 415      | макарона с сыром | 200 | макарона        | 70   | 70   | 32,00р.  | 2,24р.  | 22,38р. |       |      |       |        |      |
|          |                  |     | сыр Российский  | 22,6 | 20   | 550,00р. | 12,43р. |         |       |      |       |        |      |
|          |                  |     | масло сливочное | 13,3 | 13,3 | 580,00р. | 7,71р.  |         | 10,8  | 12,2 | 42,6  | 234    |      |
| 945      | чай с молоком    | 180 | чай             | 1    | 1    | 300,00р. | 0,30р.  | 2,87р.  |       |      |       |        |      |
|          |                  |     | молоко          | 45   | 45   | 48,00р.  | 2,16р.  |         | 0,06  | 0,02 | 9,46  | 37,89  | 0,03 |
|          |                  |     | сахар           | 13,5 | 13,5 | 30,00р.  | 0,41р.  |         |       |      |       |        |      |
|          |                  |     | вода            | 135  | 135  | -р.      | -р.     |         |       |      |       |        |      |
|          | хлеб пшеничный   | 40  | хлеб пшеничный  | 40   | 40   | 45,45р.  | 1,82р.  | 1,82р.  | 3,2   | 0,48 | 16,8  | 81     | 0    |
| ИТОГО:   |                  | 420 |                 |      |      |          |         | 27,07р. | 14,06 | 12,7 | 68,86 | 352,89 | 0,03 |
| НА 10-00 |                  |     |                 |      |      |          |         |         |       |      |       |        |      |
|          | Сок фруктовый    | 100 | Сок фруктовый   | 100  | 100  | 52,00р.  | 5,20р.  | 5,20р.  | 0,9   | 0    | 8,6   | 41,8   | 3,6  |

ОБЕД

|        |                                                         |     |                 |       |       |          |         |         |      |       |       |       |      |
|--------|---------------------------------------------------------|-----|-----------------|-------|-------|----------|---------|---------|------|-------|-------|-------|------|
| 187    | щи из свежей капусты с картофелем сметана прокипяченная | 200 | капуста         | 50    | 40    | 30,00р.  | 1,50р.  | 6,45р.  |      |       |       |       |      |
|        |                                                         |     | картофель       | 32    | 30    | 40,00р.  | 1,28р.  |         |      |       |       |       |      |
|        |                                                         |     | морковь         | 10    | 9     | 50,00р.  | 0,50р.  |         |      |       |       |       |      |
|        |                                                         |     | лук репчатый    | 10    | 9     | 20,00р.  | 0,20р.  |         |      |       |       |       |      |
|        |                                                         |     | томат пюре      | 4     | 4     | 163,00р. | 0,65р.  |         |      |       |       |       |      |
|        |                                                         |     | масло сливочное | 4     | 4     | 580,00р. | 2,32р.  |         |      |       |       |       |      |
|        |                                                         |     | сметана         | 10    | 10    | 202,00р. | 2,02р.  |         | 2    | 4,3   | 10    | 88    | 0    |
| 646    | плов из птицы                                           | 220 | птица бройлер   | 147   | 103   | 200,00р. | 29,44р. | 42,64р. |      |       |       |       |      |
|        |                                                         |     | масло сливочное | 11,2  | 11,2  | 580,00р. | 6,50р.  |         |      |       |       |       |      |
|        |                                                         |     | лук репчатый    | 13    | 10    | 20,00р.  | 0,26р.  |         |      |       |       |       |      |
|        |                                                         |     | морковь         | 15    | 12    | 50,00р.  | 0,75р.  |         |      |       |       |       |      |
|        |                                                         |     | томатное пюре   | 7,5   | 7,5   | 163,00р. | 1,22р.  |         |      |       |       |       |      |
|        |                                                         |     | крупа рисовая   | 52,5  | 52,5  | 86,00р.  | 4,52р.  |         | 18,2 | 17,8  | 40,6  | 294,5 | 0    |
|        | хлеб пшеничный                                          | 40  | хлеб пшеничный  | 40    | 40    | 45,45р.  | 1,82р.  | 1,36р.  | 3,2  | 0,48  | 16,8  | 81    | 0    |
|        | хлеб ржаной                                             | 40  | хлеб ржаной     | 40    | 40    | 60,00р.  | 2,40р.  | 1,80р.  | 2,6  | 0,4   | 13,6  | 72,4  | 0    |
| 868    | компот из смеси сухофруктов                             | 180 | сухофрукта      | 18    | 45    | 120,00р. | 2,16р.  | 6,73р.  | 0,5  | 0     | 28,2  | 127,6 | 0,15 |
|        |                                                         |     | сахар           | 18    | 18    | 86,00р.  | 1,55р.  |         |      |       |       |       |      |
|        |                                                         |     | вода            | 172,8 | 172,8 |          |         |         |      |       |       |       |      |
| ИТОГО: |                                                         | 730 |                 |       |       |          |         | 45,29р. | 26,5 | 22,98 | 109,2 | 663,5 | 0,15 |

ПОЛДНИК

|               |                   |       |                    |     |     |          |         |          |      |      |      |         |           |
|---------------|-------------------|-------|--------------------|-----|-----|----------|---------|----------|------|------|------|---------|-----------|
| 1046          | оладьи с повидлом | 80/10 | мука пшеничная     | 48  | 48  | 32,00р.  | 1,20р.  | 7,20р.   |      |      |      |         |           |
|               |                   |       | яйцо               | 1,5 | 1,5 | 7,00р.   | 0,01р.  |          |      |      |      |         |           |
|               |                   |       | молоко             | 52  | 52  | 56,00р.  | 2,91р.  |          |      |      |      |         |           |
|               |                   |       | сахар              | 1,3 | 1,3 | 86,00р.  | 0,11р.  |          |      |      |      |         |           |
|               |                   |       | масло растительное | 7   | 7   | 133,00р. | 0,93р.  |          |      |      |      |         |           |
|               |                   |       | дрожжи             | 1,3 | 1,3 | 320,00р. | 0,42р.  |          |      |      |      |         |           |
|               |                   |       | повидло            | 15  | 15  | 108,00р. | 1,62р.  |          | 7,7  | 7,4  | 48,4 | 191     | 0         |
| 965           | Молоко кипяченное | 180   | молоко             | 180 | 186 | 450,00р. | 81,00р. | 4,00р.   | 5,48 | 4,88 | 29,2 | 171     | 1,17      |
| ИТОГО за день |                   | 270   |                    |     |     |          |         | 110,52р. | ##   | ##   | ##   | 1578,39 | ##ССЫЛКА! |

ДЕНЬ  
ЗАВТРАК:

| 1      | 2                              | 3   | 4                     | 5    | 6   | 7       | 8     | 9      | 10    | 11    | 12     | 13     | 16    |
|--------|--------------------------------|-----|-----------------------|------|-----|---------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|
| 424    | ябло вареное                   | 40  | ябло вареное          | 1 шт | 40  | 7,00р   | 7,00р | 7,00р  | 5,08  | 4,6   | 0,28   | 63     | 0     |
| 414    | Макаронные изделия<br>отварные | 110 | макаронные<br>изделия | 38   | 38  | 32,00р  | 0,77р | 2,27р  | 2,63  | 1,75  | 22,8   | 150    | 0     |
|        | Икра кабачковая                | 50  | масло сливочное       | 5    | 5   | 580,00р | 1,50р | 1,30р  | 4,5   | 0     | 48     | 0,01   | 20,5  |
|        | Хлеб пшеничный                 | 40  | икра кабачковая       | 55   | 55  | 73,84р  | 3,91р | 1,30р  | 0,48  | 16,8  | 81     | 0,06   | 9,2   |
| 958    | кофейный напиток с<br>молоком  | 180 | хлеб пшеничный        | 40   | 40  | 45,45р  | 1,30р | 4,00р  | 2,2   | 3,2   | 25,8   | 136,8  | 1,17  |
|        |                                |     | кофейный напиток      | 2    | 2   | 450,00р | 0,90р |        |       |       |        |        |       |
|        |                                |     | сахар                 | 18   | 18  | 86,00р  | 1,55р |        |       |       |        |        |       |
|        |                                |     | молоко                | 45   | 45  | 52,00р  | 2,34р |        |       |       |        |        |       |
|        |                                |     | вода                  | 140  | 140 | - р     | - р   |        |       |       |        |        |       |
| ИТОГО: |                                | 420 |                       |      |     |         |       | 15,57р | 14,39 | 25,65 | 172,08 | 319,47 | 30,67 |
| 966    | кефир                          | 100 | кефир                 | 100  | 100 | 60,00р  | 6,00р | 6,00р  | 2,8   | 2,4   | 4      | 54     | 0,7   |

НА 10-00

| 1      | 2                                                 | 3               | 4                                                                                                                                                                                          | 5                                                                                   | 6                                                                               | 7                                                                                                                         | 8                                                                                                         | 9                       | 10                        | 11                         | 12                          | 13                        | 16                           |
|--------|---------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------|----------------------------|-----------------------------|---------------------------|------------------------------|
| 206    | закуска<br>суп картофельный с<br>бобовыми         | 50<br>200       | огурец свежий<br>картофель<br>горох<br>морковь<br>лук репчатый<br>масло сливочное<br>вода                                                                                                  | 52<br>54<br>16<br>10<br>10<br>4<br>140                                              | 52<br>45<br>16<br>9<br>9<br>4<br>140                                            | 40,00р<br>40,00р<br>60,00р<br>50,00р<br>20,00р<br>580,00р                                                                 | 1,2р<br>2,16р<br>0,96р<br>0,50р<br>0,20р<br>2,32р                                                         | 1,2р<br>4,62р           |                           |                            |                             |                           | 0                            |
| 586    | Мясо тушенное                                     | 70/50           | говядина<br>морковь<br>лук репчатый<br>томатная паста<br>масло растительное<br>мука пшеничная<br>капуста свежая<br>морковь<br>лук репчатый<br>томатное пюре<br>масло растительное<br>сахар | 113<br>3<br>3<br>7,2<br>3<br>2,5<br>21,4<br>3,6<br>7,2<br>9,6<br>6<br>4,8<br>2,4    | 113<br>2<br>2<br>7,2<br>3<br>2,5<br>172<br>3<br>6<br>9,6<br>6<br>4,8            | 550,00р<br>50,00р<br>20,00р<br>163,00р<br>133,00р<br>32,00р<br>25,00р<br>50,00р<br>20,00р<br>163,00р<br>133,00р<br>86,00р | 18,77р<br>0,15р<br>0,06р<br>1,17р<br>0,60р<br>0,08р<br>5,35р<br>0,18р<br>0,14р<br>1,56р<br>0,80р<br>0,41р | 20,34р                  | 3,7                       | 3,3                        | 13,3                        | 100,2                     | 0                            |
| 315    | Капуста тушеная                                   | 150             | капуста тушеная<br>морковь<br>лук репчатый<br>томатное пюре<br>масло растительное<br>мука пшеничная<br>хлеб пшеничный<br>хлеб ржаной<br>напиток лимонный<br>вода<br>сахар                  | 2,5<br>2,4<br>3,6<br>7,2<br>9,6<br>6<br>4,8<br>2,4<br>40<br>40<br>14,4<br>189<br>22 | 2,5<br>2,4<br>3<br>6<br>9,6<br>6<br>4,8<br>2,4<br>40<br>40<br>14,4<br>189<br>22 | 32,00р<br>5,35р<br>50,00р<br>20,00р<br>163,00р<br>133,00р<br>86,00р<br>32,00р<br>45,45р<br>60,00р<br>150,00р<br>86,00р    | 0,08р<br>5,35р<br>0,18р<br>0,14р<br>1,56р<br>0,80р<br>0,41р<br>1,82р<br>2,40р<br>2,16р<br>1,55р           | 6,74р                   | 12,2                      | 4,7                        | 3,1                         | 105,6                     | 3,12                         |
| 1008   | хлеб пшеничный<br>хлеб ржаной<br>напиток лимонный | 40<br>40<br>180 | хлеб пшеничный<br>хлеб ржаной<br>лимоны<br>вода<br>сахар                                                                                                                                   | 40<br>40<br>14,4<br>189<br>22                                                       | 40<br>40<br>14,4<br>189<br>22                                                   | 45,45р<br>60,00р<br>150,00р<br>86,00р                                                                                     | 1,82р<br>2,40р<br>2,16р<br>1,55р                                                                          | 1,36р<br>1,80р<br>3,71р | 3,7<br>3,2<br>2,6<br>0,13 | 6,9<br>0,48<br>0,4<br>0,06 | 16<br>16,8<br>13,6<br>17,46 | 141<br>81<br>72,4<br>50,9 | 25,7325,73<br>0<br>0<br>0,21 |
| ИТОГО: |                                                   | 780             |                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |                                                                                 |                                                                                                                           |                                                                                                           | 38,21р                  | 24,81                     | 14,43                      | 71,15                       | 514,43                    | 5,93                         |

ПОЛДНИК

|                  |                         |       |                |     |     |        |       |         |       |      |      |        |      |
|------------------|-------------------------|-------|----------------|-----|-----|--------|-------|---------|-------|------|------|--------|------|
| 965              | Молоко кипяченое        | 180   | молоко         | 186 | 180 | 56,00р | 8,70р | 8,70р   | 4,57  | 4,07 | 22,7 | 171    | 2,05 |
| 2                | Бутерброд с<br>повидлом | 40/20 | Хлеб пшеничный | 40  | 40  | 45,45р | 1,36р | 1,36р   | 3,2   | 0,48 | 16,8 | 81     | 0    |
| ИТОГО:           |                         | 260   | повидло        | 20  | 20  | 86,00р | 1,30р | 6,77р   | 1,2   | 4,2  | 21,1 | 122,3  | 0    |
| Итого за<br>день |                         |       |                |     |     |        |       | 106,81р | 38,27 | 36,8 | 78,6 | 1410,2 | 10,3 |

ДЕНЬ  
ЗАВТРАК

| 1      | 2                         | 3     | 4                                                    | 5                     | 6                     | 7                                         | 8                          | 9       | 10    | 11    | 12    | 13     | 16   |
|--------|---------------------------|-------|------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------------------------|----------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|------|
| 390    | каша кукурузная<br>жидкая | 200   | крупы кукурузная<br>молоко<br>вода                   | 40<br>100<br>68       | 40<br>100<br>68       | 30,00р.<br>56,00р.<br>5,60р.              | 1,20р.<br>5,60р.<br>- р.   | 11,24р. |       |       |       |        |      |
|        |                           |       | соль йодированная<br>сахар                           | 2<br>10               | 2<br>10               | 12,00р.<br>86,00р.                        | 0,10р.<br>0,86р.           |         |       |       |       |        |      |
| 1      | Бутерброд с маслом        | 40/10 | масло сливочное<br>хлеб пшеничный<br>масло сливочное | 6<br>40<br>10         | 6<br>40<br>10         | 580,00р.<br>3,48р.<br>475,00р.            | 3,48р.<br>1,82р.<br>4,75р. | 5,43    | 5,23  | 33,3  | 193   | 0      | 0,03 |
| 944    | чай с лимоном             | 180/8 | чай<br>лимон<br>сахар<br>вода                        | 1<br>8<br>13,5<br>135 | 1<br>8<br>13,5<br>135 | 800,00р.<br>150,00р.<br>86,00р.<br>1,16р. | 0,80р.<br>0,94р.<br>1,16р. | 6,11р.  | 1,5   | 4,2   | 9,9   | 91,4   | 0,03 |
| ИТОГО: |                           | 453   |                                                      |                       |                       |                                           |                            | 26,76р. | 10,69 | 15,05 | 51,16 | 373,79 | 0,03 |

НА 10-00

|       | фрукты свежие                        | 1 шт  | яблоко | ОБЕД                   |       |     |          |        |      |       |      |       |      | ПОЛДНИК |      |  |  |  |
|-------|--------------------------------------|-------|--------|------------------------|-------|-----|----------|--------|------|-------|------|-------|------|---------|------|--|--|--|
|       |                                      |       |        | огурец свежий          | 52    | 50  | 40,00р.  | 1,20р. | 0,48 | 0,06  | 1,5  | 8,4   |      |         |      |  |  |  |
| 187   | пи из свежей капусты<br>с картофелем | 200   |        | капуста                | 50    | 40  | 30,00р.  | 1,50р. |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        | картофель              | 32    | 30  | 40,00р.  | 1,28р. |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        | морковь                | 10    | 9   | 50,00р.  | 0,50р. |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        | лук репчатый           | 10    | 9   | 20,00р.  | 0,20р. |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        | томат пюре             | 4     | 4   | 163,00р. | 0,65р. |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        | масло сливочное        | 4     | 4   | 580,00р. | 2,32р. |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        | вода                   | 160   | 160 |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        | рыба минтай            | 173   | 86  | 150,00р. | 16,83  |      | 2     | 4,3  | 10    | 88   |         | 0    |  |  |  |
| 486   | Рыба тушенная в<br>томате с овощами  | 70/50 |        | вода                   | 20    | 20  | 0,00р.   |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        | морковь                | 22    | 20  | 50,00р.  | 0,51   |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        | масло растительный     | 7     | 7   | 133,00р. | 0,61   |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        | лук репчатый           | 14    | 12  | 20,00р.  | 0,25   |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        | томат пюре             | 14    | 14  | 163,00р. | 1,40   |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        | картофель              | 206   | 150 | 40,00р.  | 8,24р. |      | 19,60 | 8,72 | 8,51  | 6,9  | 176,3   | 1,71 |  |  |  |
| 296   | Картофель отварной                   | 150   |        | масло сливочное        | 6     | 6   | 580,00р. | 3,48р. |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        | хлеб пшеничный         | 40    | 40  | 28,33р.  | 1,13р. | 3    | 7,6   | 23,7 | 181,5 | 17,2 |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        | хлеб ржаной            | 40    | 40  | 40,00р.  | 1,60р. | 3,2  | 0,48  | 16,8 | 81    | 0    |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        | компот из смеси<br>с/ф | 18    | 45  | 150,00р. | 2,70р. | 2,6  | 0,4   | 13,6 | 72,4  | 0    |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        | сухофруктов            | 18    | 18  | 86,00р.  | 1,55р. | 0,5  | 0     | 28,2 | 111,6 | 0,18 |         |      |  |  |  |
| ИТОГО |                                      | 780   |        | 172,8                  | 172,8 |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        | вода                   |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       | Блюда из овощей                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          |        |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |
|       |                                      |       |        |                        |       |     |          | </     |      |       |      |       |      |         |      |  |  |  |

ПОЛДНИК

|                      |       | ПОДЛИНК |                      |       |     |     |         |         |         |       |       |        |        |       |
|----------------------|-------|---------|----------------------|-------|-----|-----|---------|---------|---------|-------|-------|--------|--------|-------|
| булочка йодированная |       | 70      | булочка йодированная |       | 70  | 70  | 83,30р. | 5,83р.  | 4,17р.  | 4,62  | 1,93  | 27,8   | 88     | 19,53 |
| 966                  | кефир | 180     |                      | кефир | 186 | 180 | 70,00р. | 13,02р. | 15,09р. | 5,4   | 10,8  | 7,3    | 152,1  | 1,26  |
| ИТОГО                |       | 250     |                      |       |     |     |         |         | 19,26р. | 10,02 | 12,73 | 35,1   | 240,1  | 20,79 |
| ИТОГО за<br>день     |       |         |                      |       |     |     |         | 73,7    |         | 31,56 | 43,38 | 172,56 | 1759,6 | 64,87 |

ДЕНЬ  
ЗАВТРАК

| 1   | 2                                         | 3     | 4                                                                     | 5                           | 6                           | 7                                                    | 8                                            | 9                | 10   | 11   | 12   | 13    | 16   |
|-----|-------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------|------|------|------|-------|------|
| 384 | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» вязкая | 200   | хлопья овсяные геркулес<br>масло сливочное<br>молоко<br>сахар<br>вода | 44<br>6<br>100<br>10<br>64  | 44<br>6<br>100<br>10<br>64  | 30,00р.<br>475,00р.<br>4,80р.<br>30,00р.<br>- р.     | 1,32р.<br>2,85р.<br>4,80р.<br>0,30р.<br>- р. | 8,88р.           | 4,4  | 1,2  | 37,4 | 182   | 1    |
| 944 | Хлеб пшеничный чай с лимоном              | 180/8 | хлеб пшеничный<br>чай<br>лимон<br>сахар<br>вода                       | 40<br>1<br>8<br>13,5<br>135 | 40<br>1<br>8<br>13,5<br>135 | 26,00р.<br>800,00р.<br>150,00р.<br>86,00р.<br>1,16р. | 1,04р.<br>0,80р.<br>0,94р.<br>1,16р.         | 1,04р.<br>2,90р. | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | 0,03 |
|     |                                           | 438   |                                                                       |                             |                             |                                                      |                                              |                  |      |      |      |       |      |
| 966 | кефир                                     | 100   | кефир                                                                 | 100                         | 100                         | 60,00р.                                              | 6,00р.                                       | 6,00р.           | 2,8  | 2,4  | 4    | 54    | 0,7  |

НА 10-00

| 208    | Суп картофельный с макаронными изделиями | 50    | пomidор<br>Макаронны, вермишель<br>картофель<br>морковь<br>лук репчатый<br>масло сливочное<br>вода<br>минтай<br>хлеб пшеничный<br>лук репчатый<br>молоко или вода<br>яйцо куриное<br>масло растительное | 55<br>8<br>80<br>10<br>10<br>2,4<br>150<br>98<br>9,8<br>12,6<br>14<br>5,6<br>7 | 50<br>8<br>60<br>9<br>9<br>2,4<br>150<br>45<br>9,8<br>10<br>14<br>5,6<br>7 | 80<br>25,00р.<br>40,00р.<br>50,00р.<br>20,00р.<br>580,00р.<br>- р.<br>220,00р.<br>50,00р.<br>40,00р.<br>75,00р.<br>11,00р.<br>150,00р. | 0,20р.<br>3,20р.<br>0,50р.<br>0,20р.<br>1,39р.<br>- р.<br>21,56р. | 3,6     | 0,48  | 0,06  | 1,5  | 8,4   | 6     |
|--------|------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|------|-------|-------|
| 517    | Фрикадельки рыбные с томатным соусом     | 70/50 | хлеб пшеничный<br>лук репчатый<br>молоко или вода<br>яйцо куриное<br>масло растительное<br>Соус :                                                                                                       | 9,8<br>12,6<br>14<br>5,6<br>7                                                  | 9,8<br>10<br>14<br>5,6<br>7                                                | 50,00р.<br>40,00р.<br>75,00р.<br>11,00р.<br>150,00р.                                                                                   | 21,56р.                                                           | 5,40р.  | 4,4   | 0,5   | 2,5  | 35    | 4,77  |
| 299    | Картофельное пюре                        | 150   | картофель<br>молоко<br>масло сливочное<br>хлеб пшеничный<br>хлеб ржаной<br>компот из смеси сухофруктов                                                                                                  | 174<br>23,7<br>5,2<br>40<br>40<br>18                                           | 128,2<br>23,7<br>5,2<br>40<br>40<br>18                                     | 40,00р.<br>56,00р.<br>58,00р.<br>45,45р.<br>60,00р.<br>150,00р.                                                                        | 6,96р.<br>1,33р.<br>0,30р.<br>1,82р.<br>2,40р.<br>2,70р.          | 8,59р.  | 3,1   | 6,7   | 21,9 | 163,5 | 20,17 |
| 868    |                                          | 40    |                                                                                                                                                                                                         | 5,2                                                                            | 5,2                                                                        | 0,30р.                                                                                                                                 | 0,30р.                                                            | 1,82р.  | 3,2   | 0,48  | 16,8 | 81    | 0     |
|        |                                          | 180   |                                                                                                                                                                                                         | 18                                                                             | 45                                                                         | 2,70р.                                                                                                                                 | 2,70р.                                                            | 4,25р.  | 2,6   | 0,4   | 13,6 | 72,4  | 0     |
| ИТОГО: |                                          | 730   |                                                                                                                                                                                                         | 172,8                                                                          | 172,8                                                                      | 1,55р.                                                                                                                                 | 1,55р.                                                            |         | 0,5   | 0     | 28,2 | 111,6 | 12,6  |
|        |                                          |       |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                |                                                                            |                                                                                                                                        |                                                                   | 33,08р. | 19,88 | 11,58 | 96,9 | 762,3 | 37,1  |

ПОЛДНИК

|          |                   |          |                                                                                      |                                        |                                        |                                                                            |                                                                  |         |        |        |        |        |      |
|----------|-------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------|--------|--------|--------|--------|------|
| 3        | Бутерброд с сыром | 40/10/16 | масло сливочное<br>хлеб пшеничный<br>сыр<br>какао порошок<br>молоко<br>вода<br>сахар | 10<br>40<br>16<br>2<br>90<br>100<br>18 | 10<br>40<br>16<br>2<br>90<br>100<br>18 | 305,00р.<br>32,00р.<br>1,28р.<br>86,00р.<br>350,00р.<br>56,00р.<br>86,00р. | 3,05р.<br>1,28р.<br>1,38р.<br>0,52р.<br>4,20р.<br>- р.<br>1,30р. | 32,51р. | 5,2    | 9,8    | 8,4    | 142,6  | 0,19 |
| 959      | какао с молоком   | 180      |                                                                                      | 90                                     | 90                                     | 0,52р.                                                                     | 0,52р.                                                           | 6,02р.  | 2,8    | 3      | 15,4   | 102,1  | 1,43 |
| ИТОГО:   |                   | 330      |                                                                                      | 18                                     | 18                                     | 1,30р.                                                                     | 1,30р.                                                           | 38,53р. | 76,57  | 1871,6 | 327,1  | 1871,6 | 37,1 |
| ИТОГО за |                   |          |                                                                                      |                                        |                                        |                                                                            |                                                                  | 76,57   | 1871,6 | 327,1  | 1871,6 | 37,1   |      |

| 1        | 2                              | 3     | 4                                                                                                                   | 5                                             | 6                                             | 7                                                                                   | 8                                                                          | 9                | 10         | 11       | 12          | 13            | 16        |
|----------|--------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------|------------|----------|-------------|---------------|-----------|
| 390      | каша пшеничная<br>жидкая       | 200   | Крупа пшено<br>молоко<br>вода<br>сахар<br>масло сливочное<br>соль йодированная<br>хлеб пшеничный<br>масло сливочное | 40<br>100<br>51<br>10<br>6<br>1,5<br>40<br>10 | 40<br>100<br>51<br>10<br>6<br>1,5<br>40<br>10 | 45,00р.<br>56,00р.<br>- р.<br>30,00р.<br>475,00р.<br>12,00р.<br>45,45р.<br>580,00р. | 1,80р.<br>5,60р.<br>- р.<br>0,30р.<br>2,85р.<br>0,01р.<br>1,82р.<br>4,75р. | 10,56р.          | 3,25       | 6,83     | 19          | 156           | 0         |
| 1        | бутерброд с маслом             | 40/10 | какао порошок<br>молоко<br>вода<br>сахар                                                                            | 2<br>90<br>100<br>18                          | 2<br>90<br>100<br>18                          | 350,00р.<br>56,00р.<br>- р.<br>86,00р.                                              | 0,52р.<br>4,20р.<br>- р.<br>1,30р.                                         | 6,11р.<br>6,02р. | 1,5<br>2,8 | 4,2<br>3 | 9,9<br>15,4 | 91,4<br>102,1 | 0<br>1,43 |
| 959      | какао с молоком                | 180   |                                                                                                                     |                                               |                                               |                                                                                     |                                                                            | 29,20р.          | 11,25      | 19,63    | 42,8        | 400,7         | 1,43      |
| ИТОГО:   |                                | 445   |                                                                                                                     |                                               |                                               |                                                                                     |                                                                            |                  |            |          |             |               |           |
| НА 10-00 |                                |       |                                                                                                                     |                                               |                                               |                                                                                     |                                                                            |                  |            |          |             |               |           |
| 966      | кефир                          | 100   | кефир                                                                                                               | 100                                           | 100                                           | 60,00р.                                                                             | 6,00р.                                                                     | 6,00р.           | 2,8        | 2,4      | 4           | 54            | 0,7       |
| ОБЕД     |                                |       |                                                                                                                     |                                               |                                               |                                                                                     |                                                                            |                  |            |          |             |               |           |
| 213/1065 | суп картофельный с<br>клетками | 200   | огурец                                                                                                              | 55                                            | 50                                            | 40,00р.                                                                             | 2,00р.                                                                     | 0,05р.           | - р.       | 0,02р.   | 0,82р.      | 153           | 0         |
|          |                                |       | картофель                                                                                                           | 67                                            | 50                                            | 40,00р.                                                                             | 2,68р.                                                                     |                  |            |          |             |               |           |
|          |                                |       | морковь                                                                                                             | 10                                            | 9                                             | 50,00р.                                                                             | 0,50р.                                                                     |                  |            |          |             |               |           |
|          |                                |       | лук репчатый                                                                                                        | 10                                            | 9                                             | 20,00р.                                                                             | 0,20р.                                                                     |                  |            |          |             |               |           |
|          |                                |       | масло сливочное                                                                                                     | 2,4                                           | 2,4                                           | 580,00р.                                                                            | 0,65р.                                                                     |                  |            |          |             |               |           |
|          |                                |       | бульон или вода                                                                                                     | 150                                           | 150                                           | -р.                                                                                 | -р.                                                                        | 6,69р.           | 8,3        | 5,6      | 17          |               |           |
|          |                                |       | клетки                                                                                                              |                                               |                                               | -р.                                                                                 | -р.                                                                        |                  |            |          |             |               |           |
|          |                                |       | яйцо куриное                                                                                                        | 4,4                                           | 4,4                                           | 7,00р.                                                                              | 1,80р.                                                                     |                  |            |          |             |               |           |
|          |                                |       | мука пшеничная                                                                                                      | 15,4                                          | 15,4                                          | 27,00р.                                                                             | 0,27р.                                                                     |                  |            |          |             |               |           |
|          |                                |       | масло сливочное                                                                                                     | 1,8                                           | 1,8                                           | 580,00р.                                                                            | 0,58р.                                                                     |                  |            |          |             |               |           |
| 608      | котлета из говядины            | 70    | вода                                                                                                                | 7                                             | 7                                             | -р.                                                                                 | -р.                                                                        |                  |            |          |             | 182,7         | 0,1       |
|          |                                |       | соль йодированная                                                                                                   | 0,3                                           | 0,3                                           | 12,00р.                                                                             | 0,01р.                                                                     |                  |            |          |             |               |           |
|          |                                |       | говядина                                                                                                            | 70                                            | 51,6                                          | 550,00р.                                                                            | 38,50р.                                                                    | 39,97р.          |            |          |             |               |           |
|          |                                |       | хлеб пшеничный                                                                                                      | 12,6                                          | 12,6                                          | 45,45р.                                                                             | 0,57р.                                                                     |                  |            |          |             |               |           |
|          |                                |       | сухари панир                                                                                                        | 7                                             | 7                                             | 80,00р.                                                                             | 0,42р.                                                                     |                  |            |          |             |               |           |
| 783      | соус томатный                  | 50    | вода                                                                                                                | 16,6                                          | 16,6                                          | 113,00р.                                                                            | 0,47р.                                                                     |                  | 11,1       | 10       | 11,2        | 29,9          | 0,95      |
|          |                                |       | масло растит                                                                                                        | 4,2                                           | 4,2                                           | 60,00р.                                                                             | 0,18р.                                                                     | 2,03р.           |            |          |             |               |           |
|          |                                |       | морковь                                                                                                             | 5                                             | 3                                             | 50,00р.                                                                             | 0,35р.                                                                     |                  |            |          |             |               |           |
|          |                                |       | лук репчатый                                                                                                        | 5                                             | 3                                             | 163,00р.                                                                            | 0,49р.                                                                     |                  |            |          |             |               |           |
|          |                                |       | томатная паста                                                                                                      | 5                                             | 5                                             | 32,00р.                                                                             | 0,50р.                                                                     |                  |            |          |             |               |           |
|          |                                |       | мука пшеничная                                                                                                      | 2,5                                           | 2,5                                           | - р.                                                                                | - р.                                                                       |                  |            |          |             |               |           |
|          |                                |       | вода                                                                                                                | 45                                            | 45                                            | 140,00р.                                                                            | 0,08р.                                                                     |                  |            |          |             |               |           |
| 299      | Картофельное пюре              | 150   | масло сливочное<br>картофель                                                                                        | 1<br>174                                      | 1<br>128,2                                    | 40,00р.<br>6,96р.                                                                   |                                                                            | 8,59р.           |            |          |             |               |           |



ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

| 1      | 2              | 3   | 4                 | 5   | 6   | 7        | 8      | 9       | 10   | 11    | 12    | 13    | 16    |
|--------|----------------|-----|-------------------|-----|-----|----------|--------|---------|------|-------|-------|-------|-------|
| 384    | каша гречневая | 200 | крупа гречневая   | 44  | 44  | 110,00р. | 4,84р. | 11,12р. |      |       |       |       |       |
|        |                |     | молоко            | 100 | 100 | 54,00р.  | 5,40р. |         | 4,73 | 4,73  | 29    | 177,6 | 0     |
|        |                |     | вода              | 64  | 64  | -р.      | -р.    |         |      |       |       |       |       |
|        |                |     | сахар             | 10  | 10  | 86,00р.  | 0,86р. |         |      |       |       |       |       |
|        |                |     | соль йодированная | 1,5 | 1,5 | 12,00р.  | 0,18р. |         |      |       |       |       |       |
|        |                |     | масло сливочное   | 6   | 6   | 580,00р. | 3,48р. |         |      |       |       |       |       |
| 3      | Хлеб пшеничный | 180 | хлеб пшеничный    | 40  | 40  | 45,45р.  | 1,82р. | 12,62р. | 5,2  | 9,8   | 8,4   | 142,6 | 0     |
| 945    | чай с молоком  |     | чай               | 1   | 1   | 300,00р. | 0,30р. | 2,57р.  | 0,05 | 0,017 | 7,88  | 31,57 | 0,025 |
|        |                |     | молоко            | 38  | 38  | 48,00р.  | 1,82р. |         |      |       |       |       |       |
|        |                |     | сахар             | 11  | 11  | 30,00р.  | 0,33р. |         |      |       |       |       |       |
|        |                |     | вода              | 112 | 112 | -р.      | -р.    |         |      |       |       |       |       |
| ИТОГО: |                | 445 |                   |     |     |          |        | 26,31р. | 9,38 | 13,24 | 44,28 | 333,5 | 0,025 |

| 1 | 2             | 3   | 4      | 5    | 6    | 7        | 8        | 9       | 10  | 11 | 12  | 13 | 16   |
|---|---------------|-----|--------|------|------|----------|----------|---------|-----|----|-----|----|------|
|   | фрукты свежие | 100 | яблоко | 1 шт | 1 шт | на 10-00 | 120,00р. | 12,00р. | 0,3 | 0  | 8,6 | 40 | 19,5 |

| 1      | 2                            | 3   | 4                    | 5     | 6     | 7        | 8       | 9       | 10    | 11    | 12    | 13    | 16    |
|--------|------------------------------|-----|----------------------|-------|-------|----------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 170    | закуска                      | 50  | помидор              | 52    | 50    | 80       | 2,4     | 2,4     |       |       |       |       |       |
|        | Борщ с капустой и картофелем | 200 | Свекла               | 40    | 30    | 50,00р.  | 0,75р.  | 5,70р.  |       |       |       |       |       |
|        |                              |     | картофель            | 22    | 17    | 40,00р.  | 0,88р.  |         |       |       |       |       |       |
|        |                              |     | морковь              | 10    | 9     | 50,00р.  | 0,50р.  |         |       |       |       |       |       |
|        |                              |     | лук репчатый         | 9,6   | 9     | 30,00р.  | 0,25р.  |         |       |       |       |       |       |
|        |                              |     | масло сливочное      | 4     | 4     | 580,00р. | 2,32р.  | 3,9     | 5,4   | 16,6  | 131   | 0     |       |
|        |                              |     | сахар                | 2     | 2     | 86,00р.  | 0,17р.  |         |       |       |       |       |       |
|        |                              |     | вода                 | 160   | 160   | 0,00р.   | - р.    |         |       |       |       |       |       |
|        |                              |     | томатная паста       | 6     | 6     | 160,00р. | 0,96р.  |         |       |       |       |       |       |
| 510    | Тфтели из из говядины        | 70  | говядина             | 62    | 44,6  | 150,00р. | 10,35р. | 11,82р. |       |       |       |       |       |
|        |                              |     | хлеб пшеничный       | 9,3   | 9,3   | 45,45р.  | 0,40р.  |         |       |       |       |       |       |
|        |                              |     | вода или молоко      | 14    | 14    | 0,00р.   | 0,00р.  | 5,8     | 1,1   | 3,5   | 48,3  | 5,06  |       |
|        |                              |     | лук репчатый         | 27    | 24    |          |         |         |       |       |       |       |       |
|        |                              |     | мука пшеничная       | 4,6   | 4,6   | 80,00р.  | 0,40р.  |         |       |       |       |       |       |
|        |                              |     | масло растительное   | 3,5   | 3,5   | 133,00р. | 0,67р.  |         |       |       |       |       |       |
| 783    | соус томатный                | 50  | морковь              | 5     | 3     | 60,00р.  | 0,18р.  | 2,03р.  |       |       |       |       |       |
|        |                              |     | лук репчатый         | 5     | 1     | 50,00р.  | 0,35р.  |         |       |       |       |       |       |
|        |                              |     | томатная паста       | 5     | 12,5  | 163,00р. | 0,49р.  |         |       |       |       |       |       |
|        |                              |     | мука пшеничная       | 2,5   | 2,5   | 32,00р.  | 0,50р.  | 0,46    | 1,68  | 3,21  | 29,9  | 0,95  |       |
|        |                              |     | вода                 | 45    | 45    | - р.     | - р.    |         |       |       |       |       |       |
|        |                              |     | масло сливочное      | 1     | 3     | 140,00р. | 0,08р.  |         |       |       |       |       |       |
| 317    | Свекла тушеная в соусе       | 150 | Свекла               | 161   | 126   | 30,00р.  | 4,26р.  | 7,74р.  |       |       |       |       |       |
|        |                              |     | масло растит         | 6     | 6     | 133,00р. | 0,66р.  |         |       |       |       |       |       |
|        |                              |     | лук репчатый         | 36    | 30    | 30,00р.  | 0,84р.  |         |       |       |       |       |       |
|        |                              |     | сахар                | 0,8   | 0,8   | 86,00р.  | 0,11р.  |         |       |       |       |       |       |
|        |                              |     | томатная паста       | 5     | 5     | 163,00р. | 0,09р.  | 2,9     | 9,1   | 8,9   | 153,6 | 20,59 |       |
|        |                              |     | масло растительное   | 1     | 1     | 113,00р. | 0,04р.  |         |       |       |       |       |       |
|        |                              |     | мука пшеничная       | 2,5   | 2,5   | 27,00р.  | 0,50р.  |         |       |       |       |       |       |
|        |                              |     | лук репчатый         | 1,2   | 1     | 20,00р.  | 0,96р.  |         |       |       |       |       |       |
|        |                              |     | морковь              | 5     | 4     | 50,00р.  | 0,28р.  |         |       |       |       |       |       |
|        |                              |     | хлеб пшеничный       | 40    | 40    | 45,45р.  | 1,82р.  | 3,6     | 11,4  | 11,1  | 192   | 25,73 |       |
|        |                              |     | хлеб ржаной          | 40    | 40    | 60,00р.  | 2,40р.  | 1,80р.  | 2,6   | 0,4   | 13,6  | 72,4  | 0     |
| 871    | кисель из яблок              | 180 | яблоки               | 30    | 27    | 120,00р. | 3,60р.  | 5,24р.  |       |       |       |       |       |
|        |                              |     | крахмал картофельный | 8     | 8     | 105,00р. | 0,95р.  |         |       |       |       |       |       |
|        |                              |     | сахар                | 18    | 18    | 86,00р.  | 1,55р.  | 0,36    | 0     | 35,4  | 143,1 | 0,21  |       |
|        |                              |     | вода                 | 172,8 | 172,8 | -р.      | -р.     |         |       |       |       |       |       |
| ИТОГО: |                              | 780 |                      |       |       |          |         | 33,66р. | 16,19 | 14,18 | 75,8  | 550,5 | 23,79 |

| ПОЛДНИК |                      |     |         |     |     |          |         |         |      |      |       |        |      |
|---------|----------------------|-----|---------|-----|-----|----------|---------|---------|------|------|-------|--------|------|
|         | Кондитерское изделие | 70  | Печенье | 70  | 70  | 150,00р. | 15,25р. | 21,53р. | 2,4  | 1,4  | 38,85 | 177,7  | 0    |
| 965     | Молоко кипяченое     | 180 | молоко  | 186 | 180 | 70,00р.  | 13,02р. | 15,09р. | 5,48 | 4,88 | 29,2  | 171    | 1,26 |
|         |                      | 330 |         |     |     |          |         |         | 9,42 | 7,39 | 20,7  | 185,44 | 1,28 |