

день третий

№ рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины, мг			минеральные вещества, мг		цена за 1 кг	стоимость единицы	стоимость блюда
				брутто	нетто	Б	Ж	У		В	В	С	Са	Fe			
завтрак																	
311	каша жидкая молочная манная	150	круппа манная	23,3	23,3	2,25	0,3	24	109,5	0,05	0,1	0,75	97,13	0,62	29,00р.	0,68р.	4,88р.
			молоко	75	75										47,00р.	3,53р.	
			вода	56,2	56,2										-	р.	
			сахар	15	15										45,00р.	0,68р.	
1	Бутерброд с сыром Российским	45	хлеб пшенич	25	25	6,03	10,08	9,36	158,7	0,04	0,06	0,21	143	0,41	28,33р.	0,71р.	6,91р.
масло сливочн	5	5	460,00р.	2,30р.													
сыр Российский	10	10	390,00р.	3,90р.													
685/684	чай с сахаром	150	чай	0,7	0,7	0,15	0	11,25	43,5	-	-	-	0,22	0,03	480,00р.	0,34р.	0,84р.
сахар	11,2	11,2	45,00р.	0,50р.													
вода	150	150	-	р.													
ИТОГО						8,43	10,38	44,61	311,7	0,09	0,13	0,75	106,6	1,11			12,62р.
2-й завтрак																-	р.
	фрукты свежие	75	фрукты свежие	75	75	0,23	0	6,45	30	0,01	0,02	9,75	12	1,65	55,00р.	4,13р.	4,13р.
обед																	
70	овощи свежие или солёные	40	овощи свежие или солёные	40	40	0,32	0,04	1	5,6			4			100,00р.	4,00р.	4,00р.
139	Суп картофельный с бобовыми	150	горох	12	12	3,72	3,36	13,38	100,2	0,16	0,37	1,5	26,58	1,87	29,00р.	0,35р.	2,74р.
			морковь	7,8	6										18,00р.	0,14р.	
			лук репчат	7,2	6										18,00р.	0,13р.	
			картофель	40,2	30										18,00р.	0,72р.	
			масло сливочн	3	5										460,00р.	1,38р.	
			зелень	1,8	1,8										-	р.	
			соль	1,2	1,2										12,00р.	0,01р.	
вода	108	108															
451	Котлета мясная	50	говядина	50	37	7,95	7,2	8	130	0,15	0,06	0,1	20,16	1,1	385,00р.	19,25р.	19,74р.
			хлеб пшенич	9	9										28,33р.	0,25р.	
			вода	12	12										-	р.	
			соль	0,7	0,7										12,00р.	0,01р.	
			сухари	5	5										-	р.	
			масло растит	3	3										75,00р.	0,23р.	

536	свекла тушеная	120	свекла	142,5	113,04	2,16	4,56	13,08	102	0,02	0,05	11,37	42,14	1,59	18,00р.	2,57р.	2,88р.
			масло растит	2,7	2,7										75,00р.	0,20р.	
			соль	0,7	0,7										12,00р.	0,01р.	
			сахар	1,8	1,8										45,00р.	0,08р.	
			лимон. кислота	0,08	0,08										280,00р.	0,02р.	
587	соус томатный	25	масло расительн	1,5	1,5	0,65	1,2	2,1	22	0,01	0,01	1,75	1	0,17	75,00р.	0,11р.	0,74р.
			мука пшеничная	1,2	1,2										27,00р.	0,03р.	
			морковь	1,9	1,5										18,00р.	0,03р.	
			лук репчатый	0,6	0,5										18,00р.	0,01р.	
			томатная паса	6,2	6,2										88,00р.	0,55р.	
			сахар	0,2	0,2										45,00р.	0,01р.	
			бульон	22,5	22,5												
938 1983г	Кисель из сухофрукты	150	сухофрукты	9	9	0,3	0	29,41	119,25	0	0	0	10,23	1,04	50,00р.	0,45р.	2,05р.
			сахар	18	18										45,00р.	0,81р.	
			крахмал	6	6										125,00р.	0,75р.	
			лимон. кислота	0,15	0,15										280,00р.	0,04р.	
			вода	145,7	145,7											- р.	
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,95	0,3	10,2	54,3	0.02	0.009	0	5.4	0.87	40,00р.	1,20р.	1,20р.
	Хлеб пшеничный	25	хлеб пшенич	25	25	2,00	0,3	10,50	50,62	0.04	0.018	0	6.9	0.6	28,33р.	0,71р.	0,71р.
ИТОГО						19,05	16,96	87,67	583,97	0,4	0,51	14,72	112,41	7,24			34,06р.
полдник																	
736/ 738/ 758	пирожок с капустой	60	мука пшеничн	24	24	4,86	1,07	25,19	133,44	0,08	0,05	16,74	24,09	0,91	27,00р.	0,65р.	7 130,03
			сахар	1,7	1,7										45,00р.	0,08р.	
			дрожжи	0,7	0,7										340,00р.	0,24р.	
			масло сливочн	0,7	0,7										460,00р.	0,32р.	
			капуста белок	40,5	32,4										20,00р.	0,81р.	
			мука пшеничная на подпыл	1,2	1,2										27,00р.	0,03р.	
			масло растит	2,8	2,8										75,00р.	0,21р.	
			соль	0,6	0,6										12,00р.	0,01р.	
			яйцо	1.2	1,2										6,50р.	7127,58	
			вода	11,4	11,4												
			лук репчат	6,4	5,4										18,00р.	0,12р.	
698	кефир	150	ряженка	154,5	150	4,5	9	6,15	127,5	0,03	0,19	0,45	186	0.15	50,00р.	7,73р.	7,73р.
ИТОГО						9,36	9,00	31,34	260,94	0,11	0,24	17,19	210,09	1,06			#####

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	37,07	36,34	#####	1186,61	0,61	0,89	34,66	665,71	9,61			7 188,57
---------------	-------	-------	-------	---------	------	------	-------	--------	------	--	--	----------

день второй

№ рецепта	прием пищи, наименование блюд	масса порции	продукты	масса		пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины, мг			минеральные вещества, мг		Цена за 1 кг	стоимость единицы	стоимость блюда	
				брутто	нетто	Б	Ж	У		В	В	С	Са	Fe				
завтрак																		
337	яйцо варенное	1 шт	яйцо	1 шт	40	5,01	4,6	0,3	63	0,03	0,17	0	22	1,08	6,50р.	6,50р.	6,50р.	
214	капуста тушеная	150	капуста	213,6	171,8	3,75	6,9	16,05	141	0,11	0,08	89,68	90,45	2,06	20,00р.	4,27р.		
			масло растит	6	6										75,00р.	0,45р.		
			морковь	3,6	2,9										18,00р.	0,06р.		
			лук репчатый	7,2	6,3										18,00р.	0,13р.		
			томат.паста	10,8	10,8										88,00р.	0,95р.		
			мука	2,4	2,4										27,00р.	0,06р.		
			сахар	4,8	4,8										45,00р.	0,22р.		
			лимон.кислота	0,14	0,14										280,00р.	0,04р.	6,19р.	
3	Бутерброд с сыром российским	40	хлеб пшеничный	25	25	5,37	9,02	8,34	140,57	0,04	0,06	0,22	143,01	0,52	28,33р.	0,71р.		
			масло сливочное	5	5										460,00р.	2,30р.		
			Сыр Российский	11	10										390,00р.	4,29р.	7,30р.	
692	Напиток кофейный	150	напиток кофейный	6	6	1,83	2,66	21,5	114	0,01	0,04	0,37	45,37	0,08	380,00р.	2,28р.		
			сахар	15	15										45,00р.	0,68р.		
			молоко	37,5	37,5										47,00р.	1,76р.		
			вода	129	129												4,72р.	
ИТОГО						30331	24160	46.19	458,57	0,19	0,35	90,27	300,92	3,74			24,70р.	
2-й завтрак																		
	Яблоко	75	яблоко	75	75	0,23	0	6,45	30	0,01	0,02	9,75	12	1,65	55,00р.	4,13р.	4,13р.	
обед																		
70	овощи свежие или солёные	40	овощи свежие или олёные	40	40	0,32	0,04	1	5,6			4			100,00р.	4,00р.	4,00р.	
133	Суп картофельный с	150	картофель	90,00	67,80	1,68	1,8	12,3	72,60	0,04	0,03	0	19,8	0,64	18,00р.	1,62р.		
			соль	1,00	1,00										12,00р.	0,01р.		
			морковь	7,80	6,00										18,00р.	0,14р.		
			лук репчатый	7,2	6,00										18,00р.	0,18р.		
			масло сливочное	1,80	1,80										460,00р.	0,83р.		
			вода или бульон	180,00	180												2,78р.	

492	Плов из птицы	120/5	цыплята-бройлер	96,00	69,00										140,00р.	13,44р.	
			рисовая крупа	42,00	42,00										58,00р.	2,44р.	
			морковь	12,00	9,60										18,00р.	0,22р.	
			томат.паста	6,4	6,40										88,00р.	0,69р.	
			лук репчатый	10,80	9,60										18,00р.	0,19р.	
			масло сливочное	8,90	8,90										460,00р.	4,09р.	
			соль	1,00	1,00	17,52	20,23	28,63	367,2	0,1	0,13	4,04	33,27	4,23	12,00р.	0,01р.	21,08р.
639	Компот из сухофрукты	150	сухофрукты	15,00	37,50										50,00р.	0,75р.	
			сахар	15,00	15,00										45,00р.	0,68р.	
			лимон.кислота	0,15	0,15										280,00р.	0,04р.	
			вода	150,00	150	0,45	0	23,55	93	0	0		12,75	1,69		0,00р.	1,47р.
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30,00	30,00	1,95	0,3	10,2	54,3	0,02	0,009	0	5,4	0,87	40,00р.	1,20р.	1,20р.
	Хлеб пшеничный	25	хлеб пшеничный	25,00	25,00	2	0,3	10,5	50,62	0,04	0,018	0	6,9	0,6	28,33р.	0,71р.	0,71р.
итого						24860	44065	86.18	643,32	0,23	0,18	13,94	69,09	8,02		0,00р.	31,24р.
полдник																	
	кондитерское изделие	60	печенье	60,00	60,00										80,00р.	4,80р.	4,80р.
						4,44	6	45,72	243,6	0,06	0,52	0	12	9			
698	ряженка	150	кефир	150,00	150	1,83	2,25	6	87,75	0,02	0,02	0,45	185	0,15	54,00р.	8,10р.	8,10р.
ИТОГО						6.27	8.25	51,72	331,35	0,1	0,13	3,75	112,08	1,05		0,00р.	12,90р.
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ						#####	114094	#3НАЧ!	1463,24	0,53	0,68	117,71	494,09	14,46		0,00р.	72,97р.

			масло растительн	4	4	7,87	9,37	5,75	137	0,03	0,1	-	2,33	0,36	88,00р.	0,35р.	12,17р.
215	картофель тушёный с луком	120	картофель	119	90,2										18,00р.	2,14р.	
			масло растительн	14,4	14,4										88,00р.	1,27р.	
			лук репчатый	63,6	52,8										18,00р.	1,14р.	
			соль	0,7	0,7										12,00р.	0,01р.	
			вода	11,5	11,5	2,52	11,16	12,48	163,2	0,12	0,05	23,31	25,38	1,21			4,56р.
631	компот из яблок	150	яблоки	34	30										55,00р.	1,87р.	
			сахар	18	18										45,00р.	0,81р.	
			лимон. кислота	0,15	0,15										280,00р.	0,04р.	
			вода	129	129	0,15	0	26,7	105	0,01	0,01	3,9	5,16	0,71		- р.	2,72р.
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,95	0,3	10,2	54,3	0,02	0,009	0	5,4	0,87	40,00р.	1,20р.	1,20р.
	хлеб пшеничный	25	хлеб пшеничный	25	25	2	0,3	10,5	50,62	0,04	0,018	0	6,9	0,6	28,33р.	0,71р.	0,71р.
ИТОГО						16,01	23,75	70,77	559,52	0,25	0,2	43,33	74,8	5,36		- р.	28,42р.
																	- р.
полдник																	- р.
366	запеканка из творога	80	творог	75,7	74,6										220,00р.	16,65р.	
			манная крупа	5,2	5,2										29,00р.	0,15р.	
			или мука	6,4	6,4												
			сахар	5,2	5,2										45,00р.	0,23р.	
			яйцо	2,2	2,2										6,50р.	0,36р.	
			масло сливочное	3,2	3,2										460,00р.	1,47р.	
			сухари	3,2	3,2											- р.	
			сметана	3,2	3,2	13,68	9,76	14,88	195,2	0,04	0,2	0,38	136,88	0,42	155,00р.	0,50р.	19,36р.
697	молоко	150	молоко	158,2	150	4,2	4,8	7,05	87	0,04	0,19	1,5	181,5	0,15	47,00р.	7,44р.	7,44р.
итого						17,88	14,56	21,93	282,2	0,08	0,39	1,88	318,38	0,57			26,80р.
итого за весь день						31175	#ЗНАЧ!	167,35	1394,58	1,12	0,65	54,96	441,35	9,38			76,26р.

день пятый

№ рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины, мг			минеральные вещества, мг		цена за 1 кг	стоимость единицы	стоимость блюда	
				брутто	нетто	Б	Ж	У		В	В	С	Са	Fe				
завтрак																		
311	каша жидкая молочная пшеничная с сахаром	150	крупа пшеничная	30	30	3,3	0,9	28,05	136,5	0,1	0,12	0,57	92,48	2,01		32,00р.	0,96р.	
			молоко	75	75											47,00р.	3,53р.	
			вода	52,5	52,5												- р.	
			сахар	15	15											45,00р.	0,68р.	
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	хлеб пшеничный	25	25	1,4	11,45	8,65	146,36	0,04	0,03	-	9,25	0,46		28,36р.	0,71р.	
			масло сливочное	5	5											460,00р.	2,30р.	3,01р.
686/684	Чай с сахаром	150	чай	0,7	0,7	0,23	0	11,4	45	0,02	0,01	2,1	2,32	0,06		480,00р.	0,34р.	
			сахар	11,2	11,2											45,00р.	0,50р.	
			вода	112,5	112,5												- р.	
																	- р.	0,84р.
итого						4,93	12,35	48,1	327,86	0,16	0,16	2,67	104,05	2,53			9,01р.	
2-й завтрак																		
698	кефир	100	кефир	100	100	2,8	3,2	4,2	58,5	0	0,11	0,27	111	0,09	50,00р.	5,00р.	5,00р.	
обед																		
70	овощи свежие или солёные	40	овощи свежие или солёные	40	40	0,32	0,04	1	5,6				4		100,00р.	4,00р.	4,00р.	
111	борщ сибирский	150	свекла	30	24											18,00р.	0,54р.	
			капуста	15	12											20,00р.	0,30р.	
			картофель	7,8	6											18,00р.	0,14р.	
			фасоль	6	6											100,00р.	0,60р.	
			морковь	7,8	6											18,00р.	0,14р.	
			лук репчатый	7,2	6											18,00р.	0,13р.	
			томатная паста	4,8	4,8											88,00р.	0,42р.	
			масло сливоч	2,4	2,4											460,00р.	1,10р.	
			сахар	1,8	1,8											45,00р.	0,08р.	
			лимонная кислот	0,03	0,03											280,00р.	0,01р.	
			сметана	3,7	3,7											155,00р.	0,57р.	
			соль	1	1											12,00р.	0,01р.	

			бульон или вода	120	120	2,34	2,58	9,6	70,8	34,05	1,47	0,06	0,03	12,07		0,00р.	4,05р.	
487	птица отварная	50	цыплята-бройлер	88	63										140,00р.	12,32р.		
			лук репчатый	3	2											18,00р.	0,05р.	
			петрушка(корень	3	2	7.75	4.42	0.2	72	8,63	0,99	0,04	0,09	0,9		0,00р.	12,37р.	
508	каша гречневая рассыпчатая	120	гречка	48,00	48,00										52,00	2,50		
			соль	0,70	0,70											12,00	0,01	
			масло сливочное	4,20	4,20	4,2	4.92	28.2	176,4	0,04	0,01	0	5,76	0,6		460,00	1,93	4,44р.
699	напиток лимонный	150	лимонная кислот	12,00	12,00										130,00	1,56		
			сахар	18	18											45,00	0,81	
			вода	160,50	160,5											0,00	0,00	
						0,07	0	18,15	69,75	0,01	0,01	4,8	5,16	1,32		0,00	2,37р.	
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30,00	30,00	1,95	0,3	10,20	54,3	0,02	0,009	0	5.4	0,87	40,00	1,20	1,20р.	
	Хлеб пшеничный	25	хлеб пшеничный	25,00	25,00	2	0,3	10,5	50,62	0,04	0,018	0	6.9	0,6	28,33	0,71	0,71р.	
итого						#####	49130	#ЗНАЧ!	499,47	0,24	0,17	10,65	42,12	5,78		0,00	29,14	
Полдник																0,00		
	Пряники	50	пряники	50,00	50,00	2,35	1,35	38,78	167,9	0,03	0,014	0	4,5	0,3	70,00	3,50	3,50р.	
	сок фруктовый	150	сок фруктовый	150	150	0,08	0	15,9	66	0,01	0,01	1,6	6,66	0,16	25,00	3,75	3,75р.	
Итого						2,43	1,35	54,68	233,9	0,05	0,19	0,75	108,82	0,77			7,25р.	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ						#####	#####	#ЗНАЧ!	1119,73	0,46	0,53	16,07	262,99	9,28			50,40р.	

день четвёртый

№ рецепта	прием пищи, наименование блюд	масса порции	продукты	масса		пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины, мг			минеральные вещества, мг		цена за 1 кг	стоимость единицы	стоимость блюда		
				брутто	нетто	Б	Ж	У		В	В	С	Са	Fe					
завтрак																			
354	вареники ленивые	70	творог	58,5	57,4											220,00р.	12,87р.		
355			мука пшеничная	7,9	7,9												27,00р.	0,21р.	
			масло сливочное	1,4	1,4												460,00р.	0,64р.	
			яйцо	4,2	4,2												6,50р.	0,68р.	
			сахар	4,2	4,2												45,00р.	0,19р.	
			соль	0,5	0,5												12,00р.	0,01р.	
			сметана прокипяч	7	7	9,45	6,44	9,45	135,8	190,58	0,8	0,08	0,3	0,55		155,00р.	1,09р.	15,69р.	
	фрукты свежие	100	фрукты свежие	100	100	0,3	0	8,6	40	0,01	0,03	13	16	2,2	55,00р.	5,50р.	5,50р.		
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	хлеб пшеничный	25	25										28,33р.	0,71р.			
			масло сливочное	5	5	1,4	11,45	8,65	146,36	0,04	0,03	0	9,29	0,46	460,00р.	2,30р.	3,01р.		
1011/ 1008 1983г	чай с молоком	150	чай	0,7	0,7										480,00р.	0,34р.			
			сахар	11,2	11,2											45,00р.	0,50р.		
			молоко	37,5	37,5											47,00р.	1,76р.		
			вода	75	75	1,58	1,58	13,5	72,75	0,01	0,04	0,37	45,3	0,06		- р.	2,60р.		
	итого					#ЗНАЧ!	19,47	40,2	394,91	0,1	0,22	1,41	173,48	1,26			26,80р.		
2-й завтрак																			
	сок фруктовый	100	сок фруктовый	100	100	0,5	0	10,6	44	0,01	0,01	2	8	0,2	25,00р.	2,50р.	2,50р.		
обед																			
70	овощи свежие или солёные	40	овощи свежие или солёные	40	40	0,32	0,04	1	5,6			4			100,00р.	4,00р.	4,00р.		
138	суп картофельный с купой(пшено)	150	картофель	60	45										18,00р.	1,08р.			
			крупа пшено	4,5	4,5											48,00р.	0,22р.		
			морковь	7,8	6											18,00р.	0,14р.		
			лук репчатый	7,2	6											18,00р.	0,13р.		
			масло сливоч	1,8	1,8											460,00р.	0,83р.		
			вода или бульон	142,5	142,5	1,5	1,80	10,98	67,8	0,07	0,03	9,9	10,77	0,78		- р.	2,39р.		
471	Фрикадельки из говядина тушеные в соусе	50	говядина	52	38										385,00р.	20,02р.			
			хлеб пшеничный	8	8											28,33р.	0,23р.		
			соль	0,7	0,7											12,00р.	0,01р.		
			вода	13,00	13											- р.			
			масло сливочное	2	2	5,75	4,95	4	84,5	0,03	0,06	0	5,93	1,1	460,00р.	0,92р.	21,18р.		

587	Соус томатный	25	масло растительно	1,50	1,50	0,65	1,2	2.1	22	0.01	0.01	1,75	1,0	0,17	75,00р.	0,11р.	
			мука пшеничная	1,20	1,20										27,00р.	0,03р.	
			морковь	1,90	1,50										18,00р.	0,03р.	
			лук репчатый	0,6	0,5										18,00р.	0,01р.	
			томатная паста	6,20	6,20										88,00р.	0,55р.	
			сахар	0,2	0,2										45,00р.	0,01р.	
			бульон	22,5	22,5											- р.	
520	Пюре картофельное	120	картофель	136,8	102,7	2,52	5,4	17,52	130,8	0,12	0,07	20,72	32,92	0,93	18,00р.	2,46р.	
			соль	0,7	0,7										12,00р.	0,01р.	
			молоко	19,00	19,00										47,00р.	0,89р.	
			масло сливочное	4,1	4,1										460,00р.	1,89р.	
938	ксель из сухофрукты	150	сухофрукты	9	9	0,07	0	18,15	69,75	0.01	0.01	4,8	5,16	1,32	50,00р.	0,45р.	
			сахар	18	18										45,00р.	0,81р.	
			крахмал	6	6										125,00р.	0,75р.	
			лимон.кислота	0,15	0,15										280,00р.	0,04р.	
			вода	145,7	145,7											- р.	
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,95	0,3	10,2	54,3	0,02	0,009	0	5,4	0,87	40,00р.	1,20р.	1,20р.
	хлеб пшеничный	25	хлеб пшеничный	25	25	2	0,3	10,5	50,62	0.04	0,018	0	6,9	0,6	28,33р.	0,71р.	0,71р.
ИТОГО						14.76	13.99	43904	485,37	0,27	0,2	40,24	84,45	5,77		- р.	37,52р.
Полдник																	
541	рагу из овощей	80	картофель	34,1	25,6	1,84	4,08	8,57	77,6	0,05	0,03	19,19	14,1	0,68	18,00р.	0,61р.	
			морковь	16	12,7										18,00р.	0,29р.	
			лук репчатый	7,5	6,4										18,00р.	0,14р.	
			капуста	36,3	25,6										20,00р.	0,73р.	
			масло растит	3,3	3,2										88,00р.	0,29р.	
698	Ряженка	150	ряженка	154,5	150	4,5	9	6,15	127,5	0.03	0,19	0,45	186	0,15	54,00р.	8,34р.	8,34р.
итого						6,34	13,08	14.72	205,1	0,12	0,25	0,45	198,41	1,05			10,40р.
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						34.33	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	1129,38	0,5	0,69	51,85	468,34	9,73			77,22р.

день ШЕСТОЙ

№ рецепта	прием пищи, наименование блюд	масса порции	продукты	масса		пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины, мг			минеральные вещества, мг		цена за 1 кг	стоимость единицы	стоимость блюда	
				брутто	нетто	Б	Ж	У		В	В	С	Са	Fe				
завтрак																		
340	Омлет натуральный	60	яйцо	40	40										6,50р.	6,50р.		
			масло сливочное	5	5											460,00р.	2,30р.	
			соль	1	1											12,00р.	0,01р.	
			молоко	15	15	5,5	9,18	1,04	109,45	0,03	0,19	0,15	41,25	1,1	47,00р.	0,71р.	9,52р.	
101	икра кабачковая (консервы)	30	икра кабачковая	30	30									73,84	2,22р.			
						0,6	2,7	2,58	28,8	0,01	0,01	2,1	12,3	2,1	- р.	2,22р.		
512/33	макаронные изделия отварные	70	макароны	25,2	25,2										36,00р.	0,91р.		
			масло сливочн	2,4	2,4	2,45	2,87	16,45	102,9	0,04	0,01	0	5,06	0,29	460,00р.	1,10р.	2,01р.	
3	Бутерброд с сыром российским	40	хлеб пшеничный	25	25										28,33р.	0,71р.		
			масло сливочное	5	5											460,00р.	2,30р.	
			сыр российский	11	10	5,37	9,02	8,34	140,57	0,04	0,06	0,21	49	0,09	390,00р.	4,29р.	7,30р.	
692	Напиток кофейный с молоком	150	кофейный напиток	6	6										380,00р.	2,28р.		
			вода	129	129											- р.		
			молоко	37,5	37,5											47,00р.	1,76р.	
			сахар	15	15	1,83	2,66	21,49	114	0,01	0,04	0,37	45,37	0,08	45,00р.	0,68р.	4,72р.	
итого						15,75	24163	#ЗНАЧ!	495,72	0,09	0,3	2,83	147,92	3,37			25,76р.	
2-й завтрак																		
	сок фруктовый	100	сок фруктовый	100	100	0,5	0	10,6	44	0,01	0,01	2	8	0,2	25,00р.	2,50р.	2,50р.	
ОБЕД																		
70	овощи свежие или солёные	40	овощи свежие или солёные	40	40	0,32	0,04	1	5,6				4		100,00р.	4,00р.	4,00р.	
148	Суп из овощей	150	картофель	40,2	30										18,00р.	0,72р.		
			морковь	7,8	6											18,00р.	0,14р.	
			масло сливочн	3	3											460,00р.	1,38р.	
			вода	114	114											- р.		
			соль	1	1											12,00р.	0,01р.	
			горошек зелёный	7,2	4,8											105,00р.	0,76р.	
			лук репчатый	7,2	6											18,00р.	0,13р.	

			сметана	3	3	1,32	2,64	7,44	60	0,07	0,04	9,6	19,8	0,84	155,00р.	0,47р.	3,59р.	
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	50	минтай	61,5	31										165,00р.	10,15р.		
			вода	9,5	9,5													
			морковь	11,5	9											18,00р.	0,21р.	
			петрушка	2	2												- р.	
			лук репчатый	5	4											25,00р.	0,13р.	
			томат паста	5	5											88,00р.	0,44р.	
			масло растительн	2,5	2,5											75,00р.	0,19р.	
			лимонная кислот	0,07	0,07											280,00р.	0,02р.	
			сахар	1	1											45,00р.	0,05р.	
			соль	0,7	0,7											12,00р.	#ЗНАЧ!	
			лавровый лист	0,005	0,005	5.3	2.55	2.8	56	0,03	0,05	2,67	8,13	0,95		- р.	#ЗНАЧ!	
520	Пюре картофельное	120	картофель	136,8	102,7										18,00р.	2,46р.		
			молоко	19	19										47,00р.	0,89р.		
			соль	0,7	0,7										12,00р.	0,01р.		
			масло сливочное	4,1	4,1	2,52	5,4	17,52	130,8	0,12	0,07	20,72	33,16	0,93	460,00р.	1,89р.	5,25р.	
699	напиток лимонный	150	лимон	12	12										130,00р.	1,56р.		
			сахар	18	18										45,00р.	0,81р.		
			вода	160,5	160,5	0,07	0	18,15	69,75	0,01	0,01	4,8	5,16	1,32		- р.	2,37р.	
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,95	0,3	10,40	54,3	0,02	0,009	0	5,4	0,87	40,00р.	1,20р.	1,20р.	
	хлеб пшеничный	25	хлеб пшеничный	25	25	2	0,3	10,5	50,62	0,04	0,018	0	6,9	0,6	28,33р.	0,71р.	0,71р.	
итого						43903	20130	44110	427,07	0,29	0,19	37,79	78,55	5,51		- р.	#ЗНАЧ!	

ПОЛДНИК

315	запеканка рисовая с творогом	80	крупа рисовая	23	23										58,00р.	1,33р.		
			яйцо	2,6	2,6											6,50р.	0,42р.	
			сахар	4,8	4,8											45,00р.	0,22р.	
			масло сливоч.	1,2	1,2											460,00р.	0,55р.	
			сметана	1,8	1,8											155,00р.	0,28р.	
			вода	48	48												- р.	
			творог	12,5	12,5	4,5	7,44	24,54	217	0,09	0,09	0,33	49,71	0,8		220,00р.	2,75р.	
																	- р.	5,55р.
698	ряженка	150	ряженка	154,5	150	4,5	9	6,15	127,5	0,03	0,19	0,45	186	0,15	54,00р.	8,34р.	8,34р.	
итого						9,0	16,44	30,69	344,5	0,12	0,28	0,78	235,71	0,95			13,90р.	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	1311,29	0,51	0,79	51,15	474,18	11,48			#ЗНАЧ!	

день восьмой

№ рецепта	прием пищи, наименование блюд	масса порции	продукты	масса		пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины, мг			минеральные вещества, мг		цена за 1 кг	стоимость единицы	стоимость блюда		
				брутто	нетто	Б	Ж	У		В	В	С	Са	Fe					
завтрак																			
311	Каша молочная пшённая с сахаром	150	пшено	30	30	3,3	6.9	19,1	156	0,12	0,06	0	12,45	1,35		48,00р.	1,44р.		
			молоко	75	75											47,00р.	3,53р.		
			вода	56,2	56,2												0,00р.		
			сахар	15	15											5,00р.	0,08р.		
																			5,04р.
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	хлеб пшеничный	25	25	1,4	11.45	8,65	146,36	0,04	0,03	0	9,25	0,46		28,33р.	0,71р.		
			масло сливоч	5	5											460,00р.	2,30р.	3,01р.	
685/ 684	Чай с сахаром	150	чай	0,7	0,7	0,15	0	11,25	43,5	0	0	0	0,22	0,03		480,00р.	0,34р.		
			вода	150	150												0,00р.		
			сахар	11,2	11,2											45,00р.	0,50р.	0,84р.	
итого						4.85	60822	39	345,86	0,16	0,09	0	21,92	1,84			8,89р.		
2-й завтрак																			
	фрукты свежие	75	фрукты свежие	75	75	0,23	0	6,45	30	0,01	0,02	9,75	12	1,65		55,00р.	1,38р.	1,38р.	
обед																			
70	овощи свежие или солёные	40	овощи свежие или солёные	40	40	0,32	0,04	1	5,6			4				100,00р.	4,00р.	4,00р.	
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	картофель	60	45	1.74	1.5	12,6	72	0,7	0,04	9,9	10,9	0,56		18,00р.	1,08р.		
			макаронные изделия	6	6											36,00р.	0,22р.		
			морковь	7,8	6											18,00р.	0,14р.		
			лук репчатый	7,2	6											18,00р.	0,13р.		
			масло сливоч	1,8	1,8											460,00р.	0,83р.		
			соль	1	1											12,00р.	0,01р.		
			бульон	114	114												0,00р.	2,41р.	
462	Тефтели(2-й вариант)	50	говядина	43,2	37,8											385,00р.	16,63р.		
			вода	5	5												0,00р.		
			рисовая крупа	4,2	4,2											58,00р.	0,24р.		
			лук репчатый	17,5	16,2											18,00р.	0,32р.		
			масло сливочное	2,5	2,5											460,00р.	1,15р.		
			соль	0,7	0,7											12,00р.	0,01р.		

			мука пшеничная	3,3	3,3	8,27	9,83	2,85	154,2	0,05	0,07	2,37	3,85	1,8	27,00р.	0,09р.	18,44р.
214	капуста тушеная	120	капуста	170,8	137,4										20,00р.	3,42р.	
			масло растительн	4,8	4,8										75,00р.	0,36р.	
			морковь	2,9	2,3										18,00р.	0,05р.	
			лук репчатый	5,7	5										18,00р.	0,10р.	
			томатная паста	8,6	8,6										88,00р.	0,76р.	
			мука пшеничная	1,9	1,9										27,00р.	0,05р.	
			сахар	3,8	3,8										45,00р.	0,17р.	
			соль	0,7	0,7										12,00р.	0,01р.	
			лимонная кисл	0,11	0,11	3	5,52	12,84	112,8	0,08	0,06	71,74	72,36	1,64	280,00р.	0,03р.	4,95р.
631	компот из сухофрукты	150	сухофрукты	15	15										50,00р.	0,75р.	
			вода	150	150											0,00р.	
			сахар	15	15										45,00р.	0,68р.	
			лимонная кисл	0,15	0,15	0,45	0	23,55	93	0	0	0	12,75	1,69	280,00р.	0,04р.	1,47р.
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,95	0,3	10,2	54,3	0,02	0,09	0	5,4	0,87	40,00р.	1,20р.	1,20р.
	хлеб пшеничный	25	хлеб пшеничный	25	25	2	0,3	10,5	50,62	0,04	0,018	0	6,9	0,6	28,33р.	0,71р.	0,71р.
	итого					73638	93628	73,54	542,52	0,91	0,29	42,52	107,02	6,35			33,17р.
полдник																	
1081 1983г.	блины с повидлом	60	молоко	44,1	44,1										47,00р.	2,07р.	
			яйцо	3,3	3,3										6,50р.	0,54р.	
			масло сливоч	1,9	1,9										460,00р.	0,87р.	
			мука пшенич	26,4	26,4										27,00р.	0,71р.	
			соль	0,6	0,6										12,00р.	0,01р.	
			масло растит	3,2	3,2										75,00р.	0,24р.	
			сахар	1,6	1,6										45,00р.	1 979,24р.	
			повидло	6	6	3,18	6,06	19,8	148,8	0,08	0,09	0,44	15,12	0,69	90,00р.	0,54р.	5,05р.
698	ряженка	150	ряженка	154,50	150	4,5	9	6,15	127,5	0,03	0,19	0,45	186	0,15	54,00р.	8,34р.	8,34р.
	итого					7,68	15,06	25,95	276,3	0,09	0,25	9,15	156,15	2,15			13,39р.
	итого за весь день					#ЗНАЧ!	198447	144,94	1194,68	1,17	0,64	53,67	293,09	10,54			56,82р.

день седьмой

№ рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины, мг			минеральные вещества, мг		цена за 1 кг	стоимость единицы	стоимость блюда				
				брутто	нетто	Б	Ж	У		В	В	С	Са	Fe							
завтрак																					
161	Суп молочный с крупой	150	рисовая крупа	9,00	9,00													58,00	0,52		
			молоко	75,00	75,00													47,00	3,53		
			вода	82,50	82,50														0,00		
			масло сливоч	1,2	1,2													460,00	0,61		
			сахар	1,8	1,8													3,71	4,73	13,91	112,8
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	хлеб пшеничн	25,00	25,00	1,4	11,45	8,65	146,36	0,04	0,018	0	6,9	0,6					28,33	0,71	
			масло сливочное	5,00	5,00														460,00	2,30	3,01р.
686/684	Чай с сахаром	150	чай	0,70	0,70															480,00	0,34
			вода	112,50	112,50																
			сахар	11,2	11,2															45,00	0,49
																				0,23	0
итого						5,34	16,18	33,96	304,16	0,08	0,11	2,85	102,42	0,91			8,56р.				
2-й завтрак																					
698	кефир	100	кефр	100	100	2,8	3,2	4,2	58,5	0	0,11	0,27	111	0,09	50,00р.	5,00р.	5,00р.				
обед																					
70	овощи свежие или солёные	40	овощи свежие или солёные	40	40	0,32	0,04	1	5,6			4			100,00р.	4,00р.	4,00р.				
148/54	Суп- лапша домашняя	150	мука	11,1	11,1														27,00р.	0,25р.	
			яйцо	3	3														6,50р.	0,49р.	
			морковь	7,5	6														18,00р.	0,16р.	
			лук репчатый	7,2	6														18,00р.	0,11р.	
			масло сливочное	3	3														460,00р.	0,82р.	
			соль	1	1														12,00р.	0,01р.	
			бульон или вода	143	143														1,68	3,48	8,34
487	Птица отварная	50	цыплята-	88	63															140,00р.	12,32р.
			бройлер																		0,00р.
			лук репчатый	3	2															18,00р.	0,05р.
			соль	0,7	0,7															12,00р.	#ЗНАЧ!

			петрушка	3	2	7.78	4.42	0,14	72	0,04	0,09	1,06	8,63	0,99		0,00р.	#ЗНАЧ!
541	рагу из овощей	120	картофель	51,15	38,4										18,00р.	0,92р.	
			морковь	24	19,05										18,00р.	0,43р.	
			лук репчатый	11,25	9,6										18,00р.	0,20р.	
			капуста	54,45	38,4										20,00р.	1,09р.	
			масло растит	4,95	4,8										75,00р.	0,37р.	
			слоль	0,7	0,7	2,76	6,12	12,85	116,4	0,07	0,04	28,78	21,15	1,02	12,00р.	0,01р.	3,17р.
587	соус томатный	25	масло расит	1,5	1,5										75,00р.	0,11р.	
			мука пшенич	1,2	1,2										27,00р.	0,03р.	
			морковь	1,9	1,5										18,00р.	0,03р.	
			лук репчатый	0,6	0,5										18,00р.	0,01р.	
			томат паста	6,2	6,2										88,00р.	0,55р.	
			сахар	0,3	0,3										45,00р.	0,01р.	
			бульон или вода	22	22	0,65	1,20	2,1	22	0,01	0,01	1,75	2,45	0,17			0,75р.
631	компот из свежих плодов(яблоко)	120	яблоки	34	30										55,00р.	1,87р.	
			сахар	18	18										45,00р.	0,81р.	
			лимонная кисл	0,15	0,15										280,00р.	0,04р.	
			вода	129	129	0,15	0	26,7	105	0,01	0,01	3,9	5,16	0,71		0,00р.	2,72р.
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,95	0,3	10,2	54,3	0,02	0,009	0	5,4	0,87	40,00р.	1,20р.	1,20р.
	Хлеб пшеничный	25	хлеб пшеничн	25	25	2	0,3	10,5	50,62	0,04	0,018	0	6,9	0,6	28,33р.	0,71р.	0,71р.
итого						53518	#####	71,83	497,92	0,25	0,18	26,62	56,66	5,49			#ЗНАЧ!
полдник																	
220	свекла тушёная	80	свекла	85,70	67,20										63,90р.	5,48р.	
			лук репчатый	19,20	16,00										510,00р.	0,96р.	
			масло сливоч	3,20	3,20										25,00р.	0,66р.	
			сметана	16,00	16,00										260,00р.	4,16р.	
			соль	0,60	0,6	3,18	6,06	19,8	148,8	0,08	0,09	0,44	15,12	0,69	12,00р.	0,01р.	11,26р.
693	какао с молоком	150	какао порошок	3	3										300,00р.	0,90р.	
			молоко	75	75										47,00р.	3,53р.	
			сахар	15	15										45,00р.	0,68р.	
			вода	82,5	82,5	3,67	3,75	24,07	142,5	0,02	0,18	0,75	104,32	0,47		0,00р.	5,10р.
итого						6,85	9,81	43,84	291,3	0,11	0,28	0,89	201,12	0,84			16,36р.
итого за весь день						97260	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	1151,88	0,45	0,59	40,11	372,2	8,89			#ЗНАЧ!

день девятый

№ рецепта	прием пищи, наименование блюд	масса порции	продукты	масса		пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины, мг			минеральные вещества, мг		цена за 1 кг	стоимость единицы	стоимость блюда
				брутто	нетто	Б	Ж	У		В	В	С	Са	Fe			
завтрак																	
354/355	Вареники ленивые	70	творог	58,5	58,5										220,00р.	12,87р.	
			мука пшенич	7,9	7,9										27,00р.	0,21р.	
			яйцо	4,2	4,2										6,50р.	0,68р.	
			сахар	4,2	4,2										45,00р.	0,19р.	
			соль	0,5	0,5										12,00р.	0,01р.	
			сметана	7	7										155,00р.	1,09р.	
			прокипячёная			9,45	6,44	9,45	135,8	0,04	0,02	0,31	111,1	0,46		0,00р.	15,05р.
	фрукты свежие	100	фрукты свежие	100	100	0,3	0	8,6	40	0,01	0,03	13	16	2,2	55,00р.	5,50р.	5,50р.
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	хлеб пшеничный	25	25	1,4	11,45	8,65	146,36	0,04	0,03	0	9,25	0,46	28,33р.	0,71р.	
			масло сливочное	5	5										460,00р.	2,30р.	3,01р.
692	Напиток кофейнфй с молоком	150	кофейный напиток	6	6										380,00р.	2,28р.	
			вода	129	129											0,00р.	
			молоко	37,5	37,5										47,00р.	1,76р.	
			сахар	15	15	1,83	2,66	21,49	114	0,01	0,04	0,37	45,37	0,08	45,00р.	0,68р.	4,72р.
итого						43934	20,55	60701	436,16	0,09	0,09	0,68	165,72	1,07		0,00р.	28,27р.
2-й завтрак																	
	сок фруктовый	100	сок фруктовый	100	100	0,5	0	10,6	44	0,01	0,01	2	8	0,2	25,00р.	2,50р.	2,50р.
обед																	
70	овощи свежие или солёные	40	овощи свежие или солёные	40	40	0,32	0,04	1	5,6			4			100,00р.	4,00р.	4,00р.
110	борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипячённой	150	картофель	16,2	12										18,00р.	0,29р.	
			морковь	8,3	6										18,00р.	0,15р.	
			масло сливочное	3	3										460,00р.	1,38р.	
			лук репчатый	7,2	6										18,00р.	0,13р.	
			соль	1	1										12,00р.	0,01р.	
			капуста	15	12	1,33	3,52	7,4	69,58	0,04	0,03	12,97	27,14	0,78	20,00р.	0,30р.	
			свекла	32,2	24										18,00р.	0,58р.	
			томат паста	4,8	4,8										88,00р.	0,42р.	
			сахар	1,8	1,8										45,00р.	0,08р.	
			лимон кислот	0,06	0,06										280,00р.	0,02р.	
			сметана	5,3	5,3										155,00р.	0,82р.	

			вода	120	120											- р.	4,18р.
451	Шницель	50	говядина	50	37										385,00р.	19,25р.	
			хлеб пшеничный	9	9										28,33р.	0,25р.	
			молоко или вода	12	12												
			сухари	5	5												
			соль	0,7	0,7										12,00р.	0,01р.	
			масло растительн	3	3	7,5	7,2	8	130,5	0,18	0,08	0,13	23,23	1,33	75,00р.	0,23р.	19,74р.
508	каша рассыпчатая перловая	120	перловая кр.	38,4	38,4										25,00р.	0,96р.	
			соль	0,7	0,7										12,00р.	0,01р.	
			масло сливочное	4,5	4,5	2.4	4.68	17,04	121,2	15,59	1,25	0,05	0,02		460,00р.	2,07р.	3,04р.
587	Соус томатный	25	асло растительно	1,5	1,5										75,00р.	0,12р.	
			мука пшеничная	1,2	1,2										27,00р.	0,03р.	
			морковь	1,9	1,50										18,00р.	0,03р.	
			лук репчатый	0,6	0,5										18,00р.	0,01р.	
			томатная паста	6,20	6,2										88,00р.	0,55р.	
			сахар	0,3	0,3										45,00р.	0,01р.	
			бульон	22	27	0,65	1,2	2.1	22	0.01	0.01	1,75	2,45	0,17		0,00р.	0,76р.
639	компот из сухофрукты	150	сухофрукты	15	15										50,00р.	0,75р.	
			сахар	15	15										45,00р.	0,68р.	
			лимонная кислот	0,15	0,15	0,3	0	29,41	119,25	0	0	0	10,23	1,04	280,00р.	0,04р.	1,47р.
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,95	0,3	10,2	54,3	0,02	0,009	0	5,4	0,87	40,00р.	1,20р.	1,20р.
	Хлеб пшеничный	25	хлеб пшеничн	25	25	2	0,3	10,5	50,62	0,04	0,018	0	6,9	0,6	28,33р.	0,71р.	0,71р.
итого						#ЗНАЧ!	17.2	43916	573,05	0,34	0,17	1,88	83,59	5,91			35,09р.
полдник																	
	печенье	50	печенье	50	50	3,7	5	38,1	203	0,06	0,34	0	10	7,5	80,00р.	4,00р.	4,00р.
698	кефир	150	кефир	158,2	150	5,04	5,76	7,56	58,5	0	0,19	0.48	199,8	0,15	50,00р.	7,91р.	7,91р.
итого						8.74	10,76	45,66	261,5	0,1	0,53	1,5	191,5	7,65			11,91р.
итого за весь день						#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	104673	1314,71	0,54	0,8	6,06	448,81	14,83			77,77р.

день десятый

№ рецепта	прием пищи, наименование блюд	масса порции	продукты	масса		пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины, мг			минеральные вещества, мг		цена за 1 кг	стоимость единицы	стоимость блюда	
				брутто	нетто	Б	Ж	У		В	В	С	Са	Fe				
завтрак																		
333/332	Макароны с сыром	150	макароны	43,7	43,7										36,00	1,57р.		
			сыр Российский	17	17											390,00	6,63р.	
			масло сливоч	9,9	9,9	8,1	9,24	31,95	341,43	0,07	0,07	0,23	160,05	0,62	460,00	5,04р.	13,24р.	
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	хлеб пшеничный	25	25	1,4	11,45	8,65	146,36	0,04	0,03	0	9,25	0,46	28,33р.	0,71р.		
			масло сливочное	5	5										460,00р.	2,30р.	3,01р.	
1011/10081983г	чай с молоком	150	чай	0,7	0,7										480,00	0,34р.		
			сахар	11,2	11,2											45,00	0,50р.	
			молоко	37,5	37,5											47,00	1,76р.	
			вода	75	75	1,58	1,58	13,5	72,75	0,01	0,04	0,37	45,3	0,06		- р.	2,60р.	
итого						11,08	22,07	54,1	560,54	0,12	0,14	0,6	214,6	1,14			18,85р.	
2-й завтрак																		
698	кефир	100	кефир	100	100	2,8	3,2	4,2	58,5	0	0,11	0,27	111	0,09	48,00р.	4,80р.	4,80р.	
обед																		
70	овощи солёные или свежие	40	овощи солёные или свежие	40	40	0,32	0,04	1	5,6			4			100,00р.	4,00р.	4,00р.	
181	уха с перловой крупой	150	минтай	64,3	30,5										165,00р.	10,61р.		
			лук репчатый	13	10,8											18,00р.	0,23р.	
			картофель	36,5	27,5											18,00р.	0,66р.	
			крупка перловая	4,3	4,3											25,00р.	0,11р.	
			соль	1	1											12,00р.	0,01р.	
			вода	116,1	116,1	9,97	2,4	9,73	87,6	7,53	0,7	0,07	0,06	6,53		- р.	11,62р.	
489	рагу из птицы	120/5	цыплёнок	96	96										140,00р.	13,44р.		
			бройлер													- р.		
			картофель	93,12	70											18,00р.	#ЗНАЧ!	
			соль	0,8	0,8											12,00р.	0,01р.	
			морковь	12,5	9,6											18,00р.	0,23р.	
			лук репчатый	14	12											18,00р.	0,25р.	
			томат.паста	7,6	7,6											88,00р.	3 871,03р.	
			масло сливоч	6,4	6,4											460,00р.	2,94р.	
			петрушка(корень)	6,7	4,8													
			мука пшенич	1,9	1	10,2	9,52	16,49	197,2	26,75	2,18	0,14	0,16	17,69	25,00р.	0,05р.	#ЗНАЧ!	

699	напиток лимонный	150	лимон	12	12										130,00р.	1,56р.	
			сахар	18	18										45,00р.	0,81р.	
			вода	160,5	160,5	0,07	0	18,15	69,75	0,01	0,01	4,8	5,16	1,32		- р.	2,37р.
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,95	0,3	10,2	54,3	0,02	0,009	0	5,4	0,87	40,00р.	1,20р.	1,20р.
	Хлеб пшеничный	25	хлеб пшеничн	25	25	2	0,3	10,5	50,62	0,04	0,018	0	6,9	0,6	28,33р.	0,71р.	0,71р.
итого						35689	63162	26964	465,07	0,23	0,23	17,33	74,68	6,07			#ЗНАЧ!
полдник																	
	булочка йодированная	50	булочка йодированная	50	50										100,00р.	5,00р.	5,00р.
						4,5	3,1	36,54	236	0,09	0,06	0	12,41	0,9		0,00р.	
697	молоко кипячённое	150	молоко	158,2	150										47,00р.	7,44р.	7,44р.
						4,2	4,8	7,05	87	0,04	0,19	1,5	181,5	0,15			
итого						8,7	7,9	43,59	323	0,11	0,1	21,31	68,82	1,53			12,44р.
итого за весь день						123765	151280	70927	1407,11	0,47	0,49	48,99	214,6	10,4			#ЗНАЧ!

сред. Стоим.д/д

#ЗНАЧ!

59,72р.

Химический состав.				
№	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
1	41,54	63,16	167,4	1394,6
2	46,38	54,1	190,5	1463,24
3	37,07	36,34	170,1	1186,6
4	34,33	46,54	140	1129,4
5	28,79	29,46	184,8	1119,7
6	38,73	54,1	159	1311,3
7	32,28	45,05	153,8	1151,9
8	30,49	50,9	144,9	1194,7
9	38,67	48,51	190,1	1314,7
10	47,09	45,73	167,6	1407,1
Всего за 10 дней	375,28	473,89	1668,2	12673,2
сред за де	37,52	47,38	166,82	1267,32

