

день третий

№ рец	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	Ca	Fe				
завтрак																		
311	каша жидкая молочная манная с сахаром	200	круппа манная	31	31										29,00р.	0,90р.		
			молоко	100	100										47,00р.	4,70р.		
			вода	74,9	74,9											- р.		
			сахар	20	20										45,00р.	0,90р.		
						3	0,4	32	146	0.07	0.15	1.0	129.52	0.85			6,50р.	
3	Бутерброд с сыром российским	50	хлеб пшеничный	30	30										28,33р.	0,85р.		
			масло сливочное	5	5										460,00р.	2,30р.		
			Сыр Российский	16	15	6,7	11,2	10,4	175,7	0.05	0.07	0.24	158.9	0.58	390,00р.	6,24р.		9,39р.
685/ 684	чай с сахаром	180	чай	0,9	0.9									480,00р.	0,43р.			
сахар			13,5	13,5										45,00р.	0,61р.			
вода			180	180	0,18	0	13,5	52,2	-	-	-	0.27	0.03		- р.		1,04р.	
	ИТОГО					9,88	11,6	55,9	373,9	0,12	0,17	1.0	139,79	0,93			16,93р.	
2-й завтрак																		
	фрукт свежий	100	фрукт свежий	100	100	0,3	0	8,6	40	0,01	0,03	13	16	2,2	55,00р.	5,50р.	5,50р.	
обед																		
70	овощи свежие или солёные	60	овощи свежие или солёные	60	60	0,48	0,06	1,5	8,4			6			100,00р.	6,00р.	6,00р.	
139	Суп картофельный с бобовыми	250	горох	20	20										29,00р.	0,58р.		
			морковь	13	10										18,00р.	0,23р.		
			лук репчат	12	10										18,00р.	0,22р.		
			картофель	67	50										18,00р.	1,21р.		
			масло сливочн	5	5										460,00р.	2,30р.		
			зелень	3	3													
			соль	1,2	1,2											12,00р.		0,01р.
вода	180	180	6,2	5,6	22,3	167	0.27	0.62	2.5	44.3	3.12			4,55р.				
451	Котлета мясная	70	говядина	70	51,8										385,00р.	26,95р.		
			хлеб пшенич	12,6	12,6										28,33р.	0,36р.		
			вода	16,8	16,8											- р.		
			сахар	7	7													
			соль	1	1										12,00р.	0,01р.		
масло растит	4,2	4,2	11,13	10,08	11,79	182,7	0,21	0,09	0,15	28,24	1,55	75,00р.	0,32р.	27,63р.				
536	свекла тушеная	150	свекла	178,2	142.3										18,00р.	3,21р.		
			масло растит	3,4	3.4										75,00р.	0,26р.		
			сахар	2,3	2.3										45,00р.	0,10р.		
			соль	1	1										12,00р.	0,01р.		
			лимон. кислота	0,1	0.1	2,7	5,7	16,35	127,5	0.03	0.06	14.23	52.7	2.0	280,00р.	0,03р.		3,61р.

587	соус томатный	30	масло раститель	1,8	1,8	0,78	1,44	2,52	26,4	0,01	0,01	2,1	2,94	0,21	75,00р.	0,14р.	0,90р.
			мука пшеничная	1,4	1,4										27,00р.	0,04р.	
			морковь	2,3	1,8										18,00р.	0,04р.	
			лук репчатый	0,7	0,6										18,00р.	0,01р.	
			томатная паста	7,5	7,5										88,00р.	0,66р.	
			сахар	0,3	0,3										45,00р.	0,01р.	
			бульон	27	27												
938 1983г	Кисель из сухофрукты	180	сухофрукты	10,8	10,8	0,36	0	35,3	143,1	0	0	0	12,27	1,25	50,00р.	0,54р.	2,46р.
			сахар	21,6	21,6										45,00р.	0,97р.	
			крахмал	7,2	7,2										125,00р.	0,90р.	
			лимон. кислота	0,18	0,18										280,00р.	0,05р.	
			вода	174,9	174,9											- р.	
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,01		7,2	1,16	40,00р.	1,60р.	1,60р.
	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшенич	30	30	2,4	0,36	12,6	60,75	0,06	0,02	0	9,2	0,8	28,33р.	0,85р.	0,85р.
ИТОГО						26,65	23,64	115,96	788,25	0,61	0,81	18,98	156,85	10,09			47,60р.
полдник																	
736/ 738/ 758	пирожок с капустой	70	мука пшеничн	28	28	5,67	1,25	29,39	155,68	0,1	0,06	19,53	28,11	1,07	27,00р.	0,76р.	3,08р.
			сахар	1,9	1,9										45,00р.	0,09р.	
			дрожжи	0,8	0,8										340,00р.	0,27р.	
			масло сливочн	0,8	0,8										460,00р.	0,37р.	
			капуста белок	47,2	37,8										20,00р.	0,94р.	
			мука пшеничная на подпыл	1,3	1,3										27,00р.	0,04р.	
			масло растит	3,3	3,3										75,00р.	0,25р.	
			соль	0,7	0,7										12,00р.	0,01р.	
			яйцо	1,4	1,4										6,50	0,23	
			вода	13,3	13,3												
			лук репчат	7,4	6,3												
698	кефир	180	кефир	185,4	180	5,4	10,8	7,38	153	0,03	0,23	0,54	223,2	0,18	50,00р.	9,27р.	9,27р.
ИТОГО						11,07	12,05	36,77	308,68	0,13	0,29	20,07	251,3	1,25			9,40р.
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ						47,9	47,29	#ЗНАЧ!	1510,83	0,87	1,28	42,05	541,02	12,47			79,43р.

день второй

№ рец	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	Ca	Fe			
завтрак																	
337	яйцо варенное	1 шт	яйцо	40	40	5,1	4,6	0,3	63	0.03	0.17	0	22	1.08	6,5р.	6,5р.	6,50р.
214	капуста тушенная	200	капуста	284,8	229.3	5	9,2	21,4	188	0.16	0.12	119.58	120.6	2.76	20,00р.	5,70р.	
			масло растит	8	8										75,00р.	0,60р.	
			морковь	4,8	4.8										18,00р.	0,09р.	
			лук репчатый	9,6	8										18,00р.	0,17р.	
			томат.паста	14,4	14.4										88,00р.	1,27р.	
			мука	3,2	3.2										27,00р.	0,09р.	
			сахар	6,4	6.4										45,00р.	0,29р.	
			соль	1	1										12,00р.	0,01р.	
			лимон.кислота	0,18	0.18									280,00р.	0,05р.	8,26р.	
3	Бутерброд с сыром российским	50	хлеб пшеничный	30	30	6,7	11,2	10,4	175,7	0.05	0.07	0.24	158.9	0.58	28,33р.	0,85р.	
			масло сливочное	5	5										460,00р.	2,30р.	
			Сыр Российский	16	15										390,00р.	6,24р.	9,39р.
692	Напиток кофейный	180	напиток кофейный	7,2	7.2	2.2	3.2	25.8	136,8	0.02	0.05	0.45	54.45	0.1	380,00р.	2,74р.	
			сахар	18	18										45,00р.	0,81р.	
			молоко	45	45										47,00р.	2,12р.	
			вода	154,8	154.8												5,66р.
ИТОГО						19	28,2	57,6	563,3	0,23	0,24	120.27	333,95	3,44		- р.	29,81р.
2-й завтрак																	
	фрукты свежие	100	яблоко	100	100	0,3	0	8,6	40	0,01	0,03	13	16	2,2	55,00р.	5,50р.	5,50р.
обед																	
	овощи свежие или солёные	60	овощи свежие или солёные	60	60	0,48	0,06	1,5	8,4			6			100,00р.	6,00р.	6,00р.
133	Суп картофельный	250	картофель	150	113	2.5	3	18,3	113	0,11	0,05	16,5	17,96	1.05	18,00р.	2,70р.	
			морковь	13	10										18,00р.	0,23р.	
			лук репчатый	12	10										18,00р.	0,22р.	
			масло сливочное	3	3										460,00р.	1,38р.	
			соль	1,2	1,2										12,00р.	0,01р.	
			вода или бульон	180	180												- р.
492	Плов из птицы	150/70	птица бройлер	134,4	96,6	21,9	25,3	35,8	459	0.17	0,23	5.06	41,6	5.29	140,00р.	18,82р.	
			масло сливочное	11,2	11,2										460,00р.	5,15р.	
			лук репчатый	13,5	12										18,00р.	0,24р.	
			морковь	15	12										18,00р.	0,27р.	
			томат.паста	7,5	7,5										88,00р.	0,66р.	
			соль	1,5	1,5										12,00р.	0,02р.	
			рисовая крупа	52,5	52,5												28,20р.

639	Компот из сухофрукты	180	сухофрукты	18	45										50,00р.	0,90р.		
			сахар	18	18											45,00р.	0,81р.	
			лимон.кислота	0,18	0,18											280,00р.	0,05р.	
			вода	180	180	0,54	0	28,26	111,6	0	0		15,3	2,03			- р.	1,76р.
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16	40,00р.	1,60р.	1,60р.	
	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,36	12,6	60,75	0,06	0,02	0	9,2	0,8	28,33р.	0,85р.	0,85р.	
	ИТОГО					30,42	29,12	110,06	825,15	0,37	0,31	21,56	91,26	10,32		- р.	42,96р.	

полдник

	кондитерское изделие	70	печенье	70	70										80,00р.	5,60р.	5,60р.	
						5,18	7	53,34	284,2	0,08	0,61	0	14	10,5				
698	ряженка	180	ряженка	180	180	2,2	2,7	7,3	105,3	0,02	0,23	0,54	223	0,18	54,00р.	9,72р.	9,72р.	
	ИТОГО					8,8	7,79	60,64	389,5	0,12	0,14	4,35	110,7	1,31		- р.	15,32р.	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	236,9	1817,95	0,73	0,72	159,2	551,91	17,27		- р.	93,59р.	

день первый

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (к	витамины, мг			минеральные вещества, мг		цена за 1 кг	стоимость единицы	стоимость блюда
				брутто	нетто	Б	Ж	У		В	В	С	Ca	Fe			
завтрак																	
300	каша рисовая рассыпчатая с изюмом	200	круппа рисовая	56	56	4,4	13,6	67,4	406	0.04	0.02	-	35.88	1.76	58,00р.	3,25р.	
			масло сливочное	16	16										460,00р.	7,36р.	
			сахар	10	10										45,00р.	0,45р.	
			изюм	26	26										200,00р.	5,20р.	16,26р.
1	Бутерброд с маслом сливочным	35	хлеб пшеничный	25	25	1,5	12,6	9,52	161	0.05	0.03	-	10	0.5	28,33р.	0,71р.	
			масло сливочное	8	8										460,00р.	3,68р.	4,39р.
685/ 684	чай с сахаром	180	чай	0,9	0,9	0,18	0	13,5	52,2						480,00р.	0,43р.	
			сахар	13,5	13,5										45,00р.	0,61р.	
			вода	180	180												1,04р.
ИТОГО						6,08	26,2	90,42	619,2	0,09	0,05	0	45.88	2.26			21,69р.
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																	
	овощи свежие или солёные	60	овощи свежие или солёные	60	60	0,48	0,06	1,5	8,4			6			100,00р.	6,00р.	6,00р.
124	Щи со свежей капустой	250	капуста белокоч	63	50	2	4,3	6,9	73	0.07	0.05	33.37	36.73	1.05	28,00р.	1,76р.	
			картофель	40	30										28,00р.	1,12р.	
			морковь	13	10										25,00р.	0,33р.	
			петрушка	3	3											- р.	
			лук репчатый	12	9										22,00р.	0,26р.	
			масло сливочное	5	5										355,00р.	1,78р.	
			вода	200	200											- р.	
			соль	1,2	1,2										13,00р.	0,02р.	
томат. Паста	3,7	3,7	75,00р.	0,28р.	5,54р.												
388	биточки рыбные	70	рыба минтай	98	46,2	11	13,1	8,1	191,8	0,05	0,11	-	3,27	0,51	125,00р.	12,25р.	
			хлеб пшеничный	12,6	12,6										23,33р.	0,29р.	
			вода	18,2	18,2												
			сухари	7	7											- р.	
			соль	1	1											- р.	
			масло растительн	5,6	5,6										75,00р.	0,42р.	12,96р.
215	картофель тушёный с луком	150	картофель	148,8	112,8	3,15	13,95	15,6	204	0.17	0.07	29.16	31.74	1.53	28,00р.	4,17р.	
			масло растительн	18	18										75,00р.	1,35р.	
			лук репчатый	79,6	79,6										22,00р.	1,75р.	
			соль	1	1										13,00р.	0,01р.	
			вода	14,4	14,4												7,27р.
631	компот из	180	яблоки	40,8	36									55,00р.	2,24р.		

	свежих плодов (яблоко)		сахар	21,6	121,68										45,00р.	0,97р.	
			лимон. кислота	0,18	0,18										280,00р.	0,05р.	
			вода	154,8	154,8	0,18	0	32,04	126	0,01	0,01	4,68	6,19	0,85		- р.	3,27р.
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,01	0	7,2	1,16	40,00р.	1,60р.	0,74р.
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,36	12,6	60,75	0,06	0,02	0	9,20	0,8	28,33р.	0,85р.	0,85р.
ИТОГО						21,81	32,17	90,34	736,35	0,38	0,26	62,53	103,44	7,08		- р.	36,63р.
полдник																	
366	запеканка из творога	150	творог	142	139,9										220,00р.	31,24р.	
			манная крупа	9,9	9,9										29,00р.	0,29р.	
			или мука	12	12												
			сахар	9,9	9,9										45,00р.	0,45р.	
			яйцо	4	4										6,50р.	0,65р.	
			масло сливочное	6	6										460,00р.	2,76р.	
			сухари	6	6											- р.	
			сметана	6	6	25,65	18,3	23,25	366	0,07	0,37	0,72	257,41	0,79	155,00р.	0,93	36,31р.
697	молоко кипячёное	180	молоко	189,9	180	5,04	5,76	8,46	104,4	0,05	0,23	1,8	217,8	0,18	47,00р.	8,93р.	8,93р.
итого						30,69	24,06	31,71	470,4	0,12	0,6	2,52	475,21	0,97			45,24р.
итого за весь день						61,38	85,63	216,67	1884,45	0,6	0,94	78,05	641,25	12,51			108,55р.

день пятый

№ рец	прием пищи, наименование блюд	масса порции	продукты	масса		пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (к)	витамины,мг			минеральные вещества,мг		цена за 1 кг	стоимость единицы	стоимость блюда
				брутто	нетто	Б	Ж	У		В	В	С	Са				
завтрак																	
311	каша жидкая молочная пшеничная с сахаром	200	крупя пшеничная	40	40	4,4	1,2	37,4	182	0.15	0.17	1.0	123.32	2.7	32,00р.	1,28р.	
			молоко	100	100										47,00р.	4,70р.	
			вода	70	70											- р.	
			сахар	20	20										45,00р.	0,90р.	
итога																	
						6,22	13,8	60,6	397	0,23	0,21	3,8	136,42	3,28			12,12р.
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	60	овощи свежие или солёные	60	60	0,48	0,06	1,5	8,4			6			100,00р.	6,00р.	6,00р.
111	Борщ сибирский	250	свекла	50	40	4,25	3,47	15,11	131,1	0.1	0.06	20.11	56.76	2.45	18,00р.	0,90	
			капуста	25	20										20,00р.	0,50	
			картофель	13	10										18,00р.	0,23	
			фасоль	10	10										100,00р.	1,00	
			морковь	13	10										18,00р.	0,23р.	
			лук	12	10										18,00р.	0,22р.	
			томат.паста	8	8										88,00р.	0,70р.	
			масло сливочное	4	4										460,00р.	1,84р.	
			сахар	3	3										45,00р.	0,14р.	
			лимон.кислота	0,05	0,05										280,00р.	0,01р.	
			бульон или вода	200	200											0,00р.	
соль	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.													
сметана прокипяч	6,2	6,2	155,00р.	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!												
487	Птица отварная	70	цыплята-	123,2	88.2									140,00р.	17,25р.		

			бройлер												0,00р.		
			лук репчатый	4,8	2,8										18,00р.	0,1р.	
			соль	1	1										12,00р.	0,01	
			петрушка	4,8	2,8	10,3	6,6	0,2	100,8	0,06	0,13	1,5	12,09	1,39		17,26р.	
508	каша гречневая рассыпчатая	150	гречка	60	60										52,00р.	3,12р.	
			соль	1	1										12,00р.	0,01р.	
			масло сливочное	5,2	5,2	5,25	6,15	35,25	220,5	0,09	0,04	0	10,87	0,63	460,00р.	2,39р.	5,52р.
699	напиток лимонный	180	лимон	14,4	14,4										130,00р.	1,87р.	
			сахар	21,6	21,6										45,00р.	0,97р.	
			вода	192,6	192,6												
						0,36	0	35,3	143,1	0	0	0	12,27	1,27		2,84р.	
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,01	0	7,2	1,16	40,00р.	1,60р.	1,60р.
	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничн	30	30	2,4	0,36	12,60	60,75	0,06	0,02	0	9,2	0,8	28,33р.	0,85р.	0,85р.
итого						25,64	17,04	113,56	737,05	0,36	0,25	15,3	58,79	7,0			#ЗНАЧ!
Полдник																0,00р.	
	Пряники	70	пряники	70	70	3,3	1,9	54,3	235,06	0,05	0,02	0	6,3	0,42	70,00р.	4,90р.	4,90р.
	сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180										25,00р.	4,50р.	
						0,9	0	19,08	79,2	0,01	0,01	2	8	0,2			4,50р.
Итого						4,2	1,9	73,38	314,26	0,08	0,24	0,9	131,49	0,98			9,40р.
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ						38,86	35,94	#ЗНАЧ!	1506,81	0,68	0,71	22	334,7	11,46			#ЗНАЧ!

день четвёртый

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (к)	витамины, мг			минеральные вещества, мг		цена за 1 кг	стоимость единицы	стоимость блюда
				брутто	нетто	Б	Ж	У		В	В	С	Ca	Fe			
завтрак																	
354	вареники	120	творог	100,4	98,4										220,00р.	22,09р.	
355	ленивые		мука пшеничная	13,7	13,7										27,00р.	0,37р.	
			яйца	7,2	7,2										6,50р.	1,17р.	
			сахар	7,2	7,2										45,00р.	0,32р.	
			соль	0,9	0,9										12,00р.	0,01р.	
			сметана	12	12										155,00р.	1,86р.	
			прокипячёная													- р.	
																- р.	
						16,2	16,04	16,2	232,8	0,08	0,3	0,55	130,58	0,8		- р.	25,82р.
	фрукт свежий	100	фрукт свежий	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	33	хлеб пшеничный	25	25										28,33р.	0,71р.	
			масло сливочное	8	8	1,54	12,6	9,52	161	0,05	0,03	0	10	0,5	460,00р.	3,68р.	4,39р.
1011/ 1008 1983г	чай с молоком	180	чай	0,9	0,9										480,00р.	0,43р.	
			сахар	13,5	13,5										45,00р.	0,61р.	
			молоко	45	45										47,00р.	2,12р.	
			вода	90	90	1,9	1,9	16,2	87,3	0,02	0,06	0,5	60,4	0,09		- р.	3,15р.
	итого					19,94	30,54	50,52	521,1	0,16	0,37	2,35	251,09	1,88			38,87р.
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	60	овощи свежие или солёные	60	60	0,48	0,06	1,5	8,4			6			100,00р.	6,00р.	6,00р.
138	суп картофельный скрупой(пшено)	250	картофель	100	75										18,00р.	1,80р.	
			крупа пшено	5	5										48,00р.	0,24р.	
			морковь	13	10										18,00р.	0,23р.	
			лук репчатый	12	10										18,00р.	0,22р.	
			масло сливочное	3	3										460,00р.	1,38р.	
			соль	1,2	1,2										12,00р.	0,01	
			вода или бульон	237,5	237,5	2,5	3	18,3	113	0,11	0,05	16,5	17,96	1,05		- р.	3,88р.
471	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	70	говядина	72,8	53,2	8,05	6,93	5,6	118,3	0,04	0,07	0	7,28	1,36	385,00р.	28,03	
			хлеб пшеничный	11,2	11,2										28,33р.	0,32	
			вода	18,2	18,2											- р.	
			соль	1	1										12,00р.	0,01	
			масло сливочное	2,8	2,8										355,00р.	0,99	29,35р.

587	Соус томатный	30	масло растительн	1,8	1,8	0,78	1,44	2,52	26,4	0,01	0,01	2,1	2,94	0,21	75,00р.	0,14р.	
			мука пшеничная	1,4	1,4										27,00р.	0,04р.	
			морковь	2,3	1,8										18,00р.	0,04р.	
			лук репчатый	0,7	0,6										18,00р.	0,01р.	
			томатная паста	7,5	7,5										88,00р.	0,66р.	
			сахар	0,3	0,3										45,00р.	0,01р.	
			бульон	27	27											- р.	0,90р.
520	Пюре картофельное	150	картофель	171	128,5	3,15	6,75	21,9	163,5	0,16	0,09	25,92	41,21	1,18	18,00р.	3,08р.	
			молоко	23,7	22,5										47,00р.	1,11р.	
			соль	1	1												
			масло сливочное	5,2	5,2										460,00р.	2,39р.	6,58р.
938	кисель из	180	сухофрукты	10,8	10,8	0,09	0	21,78	83,7	0,01	0,01	5,76	6,19	1,59	50,00р.	0,72р.	
1983	сухофрукты		сахар	21,6	21,6										45,00р.	0,97р.	
			вода	174,9	174,9											- р.	2,64р.
			крахмал	7,2	7,2										125,00р.	0,90р.	
			лим.кисл.	0,18	0,18										280,00р.	0,05р.	
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,01	0	7,2	1,16	40,00р.	1,60р.	1,60р.
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,40	0,36	12,6	60,75	0,06	0,02	0	9,2	0,8	28,33р.	0,85р.	0,85р.
ИТОГО						20,05	18,94	97,8	646,45	0,37	0,25	55,4	119,25	7,61		- р.	51,81р.
Полдник																	
541	рагу из овощей	150	картофель	64	48										18,00р.	1,15р.	
			морковь	30	23,8										18,00р.	0,54р.	
			лук репчатый	15,1	12										18,00р.	0,27р.	
			капуста	68,2	48										20,00р.	1,36р.	
			масло растит	6	6										75,00р.	0,45р.	
			лавровый лист	0,01	0,007												
						3,45	7,65	16,05	145,5	0,11	0,06	35,99	26,44	1,29			3,78р.
698	Ряженка	180	ряженка	185,4	180	5,4	10,8	7,38	153	0,03	0,23	0,54	223,2	0,18	51,00р.	9,46р.	9,46р.
итого						8,85	18,45	50,01	298,5	0,14	0,3	0,54	237,68	1,25			13,23р.
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						49,34	#ЗНАЧ!	208,93	1510,05	0,68	0,68	71,29	624,02	12,94			106,41р.

день ШЕСТОЙ

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (к)	витамины, мг			минеральные вещества, мг		цена за 1 кг	стоимость единицы	стоимость блюда	
				брутто	нетто	Б	Ж	У		В	В	С	Ca	Fe				
завтрак																		
340	Омлет натуральный	80	яйцо	60	58										6,50р.	9,75р.		
			масло сливочное	7,2	7,2											460,00р.	3,31р.	
			соль	1,2	1,2											12,00р.	0,01р.	
			молоко	22	22	8	13,36	1,52	159,2	0,04	0,28	0,21	60	1,6	47,00р.	1,03р.	14,10р.	
101	икра кабачковая (консервы)	50	икра кабачковая	53	50									73,84р.	3,91р.			
						1,0	4,5	4,3	48	0,01	0,02	3,5	20,5	3,5	- р.	3,91р.		
512/33	макаронные изделия отварные	100	макароны	36	36									36,00р.	1,30р.			
			масло сливочное	3,4	3,4	3,5	4,1	23,5	147	0,06	0,02	0	7,24	0,42	460,00р.	1,56р.	2,86р.	
3	Бутерброд с сыром российским	45	сыр российский	16	15									390,00р.	6,24р.			
			хлеб пшеничный	25	25										28,33р.	0,71р.		
			масло сливочн	5	5	6,04	10,15	9,38	158,14	0,05	0,03	0	10	0,5	460,00р.	2,30р.	9,25р.	
692	Напиток кофейный с молоком	180	кофейный напиток	7,2	7,2									380,00р.	2,74р.			
			вода	154,8	154,8										- р.			
			молоко	45	45										47,00р.	2,12р.		
			сахар	18	18	2,2	3,2	25,8	136,8	0,02	0,05	0,45	54,45	0,1	45,00р.	0,81р.	5,66р.	
итого						20,74	35,31	64,5	649,14	0,12	0,38	4,16	144,95	5,7	35,78р.			
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 ли солёные	60	овощи свежие или солёные	60	60	0,48	0,06	1,5	8,4			6			100,00р.	6,00р.	6,00р.	
148	Суп из овощей	250	картофель	67	50										18,00р.	1,21р.		
			капуста	25	20										20,00р.	0,50р.		
			морковь	13	10											18,00р.	0,23р.	
			лук репчатый	12	10											18,00р.	0,22р.	
			масол сливочное	5	5											460,00р.	2,30р.	
			горошек зелёный	12	8											105,00р.	1,26р.	
			вода	190	190											- р.		
			соль	1,2	1,2											12,00р.	0,01р.	
			сметана	5	5	2,2	4,4	12,4	99	0,12	0,06	16	33	1,4	155,00р.	0,78р.	6,51р.	
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	минтай	86,1	43,4									165,00р.	14,21р.			
			вода	13,3	13,3										- р.			
			морковь	16,1	12,6										18,00р.	0,29р.		

день восьмой

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (к	витамины,мг			минеральные вещества,мг		цена за 1 кг	стоимость единицы	стоимость блюда	
				брутто	нетто	Б	Ж	У		В	В	С	Ca	Fe				
завтрак																		
311	Каша жидкая пшённая с сахаром	200	пшено	40	40	4,4	3,2	25,4	208	0,16	0,08	0	16,6	1,8	48,00р.	1,92р.		
			молоко	100	100										47,00р.	4,70р.		
			вода	74,9	74,9											0,00р.		
			сахар	20	20										45,00р.	0,90р.		
7,52р.																		
1	бутерброд с маслом сливочным	33	хлеб пшеничный	25	25	1,54	12,6	9,52	161	0.05	0.03	0	10	0.5	28,33р.	0,71р.		
			масло сливочное	10	8										460,00р.	3,68р.	4,39р.	
685/ 684	Чай с сахаром	180	чай	0,9	0,9	0,18	0	13,5	52,2	0	0	0	0,27	0,03	480,00р.	0,43р.		
			вода	180	180											0,00р.		
			сахар	13,5	13,5										45,00р.	0,61р.	1,04р.	
итого						6,12	15,8	48,42	421,2	0,21	0,11	0	26,87	2,33			12,95р.	
2-й завтрак																		
	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.	
обед																		
70	овощи свежие или солёные	60	овощи свежие или солёные	60	60	0,48	0,06	1,5	8,4			6			100,00р.	6,00р.	6,00р.	
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	картофель	100	75	2,9	2,5	21	120	1.17	0.06	16.5	18.16	0.98	18,00р.	1,80р.		
			макаронные изделия	10	10										36,00р.	0,36р.		
			морковь	13	10											0,00р.		
			лук репчатый	12	10										18,00р.	0,23р.		
			масло сливочное	3	3										18,00р.	0,22р.		
			соль	1,2	1,2										460,00р.	1,38р.		
			бульон	190	190										12,00р.	#ЗНАЧ!		
#ЗНАЧ!																		
462	тефтели(2-й вариант)	70	говядина	60,6	44,1	9,66	11,48	9,17	179,81	0.06	0.07	2.32	3.75	1.75	385,00р.	23,33р.		
			вода	7	7											0,00р.		
			Рисовая крупа	5,8	5,8										58,00р.	0,34р.		
			лук репчатый	24,5	26										18,00р.	0,44р.		
			масло сливочное	3,5	3,5										460,00р.	1,61р.		
			соль	1	1										12,00р.	0,01р.		
мука пшеничная	4,6	4,4	27,00р.	0,12р.	25,85р.													
214	капуста тушеная	150	капуста	213,6	171,8										20,00р.	4,27р.		
			масло растительное	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 пшеничная	2,4	2,4									27,00р.	0,06р.		
			сахар	4,8	4,8									45,00р.	0,22р.		
			соль	1	1												
			лимонная кисл	0,14	0,14	3,75	6,9	16,05	141	0,11	0,08	89,68	90,45	2,06	280,00р.	0,04р.	6,19р.
639	компот из сухофрукты	180	сухофрукты	18	18									50,00р.	0,90р.		
			вода	180	180										0,00р.		
			сахар	18	18									45,00р.	0,81р.		
			лимонная кисл	0,18	0,18	0,54	0	28,26	111,6	0	0	0,06	12,75	1,69	280,00р.	0,05р.	1,76р.
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,01	0	7,2	1,16	40,00р.	1,60р.	1,60р.
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,36	12,6	60,75	0,06	0,024	0	9,2	0,8	28,33р.	0,85р.	0,85р.
	итого					22,33	21,7	102,18	693,96	1,45	0,26	115,3	137,89	7,81			#ЗНАЧ!
полдник																	
1081 1983г	блины с повидлом	70	молоко	51,2	51,2									47,00р.	2,41р.		
			яйцо	3,8	3,8									6,50р.	0,62р.		
			масло сливоч	2,3	2,3									460,00р.	1,06р.		
			мука пшенич	30,8	30,8									27,00р.	0,83р.		
			дрожжи	0,7	0,7									340,00р.	0,24р.		
			соль	0,7	0,7									12,00р.	0,01р.		
			масло растит	3,7	3,7									75,00р.	#ЗНАЧ!		
			сахар	1,8	1,8									45,00р.	#ЗНАЧ!		
			повидло	7	7	3,71	7,07	23,1	173,6	0,09	0,11	0,5	2,1	0,8	90,00р.	0,63р.	#ЗНАЧ!
698	ряженка	180	ряженка	185,4	180	5,4	10,8	7,38	153	0,03	0,23	0,54	248	0,18	54,00р.	10,01р.	10,01р.
	итого					9,11	17,87	30,48	326,6	0,14	0,33	16,65	219,83	3,24			#ЗНАЧ!
	итого за весь день					37,86	55,37	189,68	1481,76	1,81	0,71	134	392,59	13,58			#ЗНАЧ!

день девятый

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (к	витамины,мг			минеральные вещества,мг		цена за 1 кг	стоимость единицы	стоимость блюда	
				брутто	нетто	Б	Ж	У		В	В	С	Ca	Fe				
завтрак																		
354/ 355	Вареники ленивые	120	творог	100,4	98,4										220,00р.	22,09р.		
			мука пшенич	13,7	13,7											27,00р.	0,37р.	
			яйцо	7,2	7,2											6,50р.	1,17р.	
			сахар	7,2	7,2											45,00р.	0,32р.	
			соль	0,9	0,9											12,00р.	0,01р.	
			сметана	12	12											155,00р.	1,86р.	
			прокипячёная			16,2	11,04	16,2	232,8	0,08	0,3	0,55	190,58	0,8			0,00р.	25,82р.
1	Бутерброд с маслом сливочным	33	хлеб пшенич	25	25	1,54	12,6	9,52	161	0,05	0,03	0	10	0,5	28,33р.	0,71р.	4,39р.	
			масло сливочное	8	10											460,00р.		3,68р.
692	Напиток кофейнфй с молоком	180	кофейный напиток	7,2	7,2										380,00р.	2,74р.		
			вода	154,8	154,8											0,00р.		
			молоко	45	45											47,00р.	2,12р.	
			сахар	18	18	2,2	3,2	25,8	136,8	0,02	0,05	0,45	54,45	0,1	45,00р.	0,81р.	5,66р.	
	яблоко	100	яблоко	100	100	0,3	0	8,6	40	0,01	0,03	13	16	2,2	55,00р.	5,50р.	5,50р.	
итого						20,24	26,84	60,12	570,6	0,15	0,11	1,0	255,03	1,4		0,00р.	41,37р.	
2-й завтрак																		
	Сок фруктовый	100	сок фруктовый	100	100	0,5	0	10,6	44	0,01	0,01	2	8	0,2	60,00р.	6,00р.	6,00р.	
обед																		
70	овощи свежие или солёные	60	овощи свежие или солёные	60	60	0,48	0,06	1,5	8,4			6			100,00р.	6,00р.	6,00р.	
110	борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	250	картофель	27	20										18,00р.	0,49р.		
			морковь	13,7	10											18,00р.	0,25р.	
			лук репчатый	12	10											18,00р.	0,22р.	
			масло сливочное	5	5											460,00р.	2,30р.	
			соль	1,2	1,2											12,00р.	#ЗНАЧ!	
			вода	200	200												- р.	
			свекла	53,8	40											18,00р.	0,97р.	
			капуста	25	20											20,00р.	0,50р.	
			томат паста	8	8											88,00р.	0,70р.	
			сахар	3	3											45,00р.	0,14р.	
			лимон кислота	0,11	0,11											280,00р.	0,03р.	
	сметана	8,8	8,8	2,22	5,87	12,33	115,97	0,06	0,05	21,62	45,23	1,31	155,00р.	1,36р.	#ЗНАЧ!			
451	Шницель	70	говядина	70	51,8										385,00р.	26,95р.		
			хлеб пшеничный	12,6	12,6											28,33р.	0,36р.	

			молоко или вода	16,8	16,8										47,00р.	0,79р.	
			сухари	7	7												
			соль	1	1										12,00р.	0,01р.	
			масло растительн	4,2	4,2	11,13	10,08	11,79	182,7	0,24	0,12	0,19	32,29	1,79	75,00р.	0,32р.	28,42р.
508	каша вязкая	150	перловая кр.	48	48										25,00р.	1,20р.	
	перловая		соль	1	1										12,00р.	0,01р.	
			масло сливочное	5,7	5,7	8,7	7,8	42,6	279	0,06	0,03	0	19,49	1,59	460,00р.	2,62р.	3,83р.
587	Соус томатный	30	асло растительно	1,8	1,8										75,00р.	0,14р.	
			мука пшеничная	1,4	1,4										27,00р.	0,04р.	
			морковь	2,3	1,80										18,00р.	0,04р.	
			лук репчатый	0,7	0,6										18,00р.	0,01р.	
			томатная паста	7,50	7,5										88,00р.	0,66р.	
			сахар	0,3	0,3										45,00р.	0,01р.	
			бульон	27	27	0,78	1,44	2,52	26,4	0,01	0,01	2,1	2,94	0,21		- р.	0,90р.
639	компот из	180	сухофрукты	18	18										50,00р.	0,90р.	
	сухофрукты		сахар	18	18										45,00р.	0,81р.	
			вода	180	180												
			лимонная кислот	0,18	0,18	0,54	0	28,26	111,6	0	0	0	15,3	2,03	280,00р.	0,05р.	1,76р.
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,60	0,4	13,6	72,4	0,03	0,01	0	7,2	1,16	40,00р.	1,60р.	1,60р.
	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,36	12,6	60,75	0,06	0,02	0	9,2	0,8	28,33р.	0,85р.	0,85р.
итого						28,85	26,01	125,2	857,22	0,5	0,25	18,29	102,59	7,82		- р.	#ЗНАЧ!
полдник																	
	печенье	70	печенье	70	70	5,18	7	53,34	284,2	0,08	0,61	0	14	10,5	80,00р.	5,60р.	5,60р.
698	кефир	180	кефир	185	180	5,04	5,76	7,56	58,5	0	0,19	0,48	199,8	0,16	50,00р.	9,25р.	9,25р.
итого						10,22	12,76	60,9	342,7	0,13	0,84	1,8	231,8	10,68			14,85р.
итого за весь день						59,81	65,61	256,82	1814,52	0,79	1,21	23,09	597,42	20,1			#ЗНАЧ!

день десятый

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (к	витамины, мг			минеральные вещества, мг		цена за 1 кг	стоимость единицы	стоимость блюда	
				брутто	нетто	Б	Ж	У		В	В	С	Ca	Fe				
завтрак																		
333/ 332	Макаронны с сыром	200	макаронны	58,3	58,3										36,00	2,10р.		
			сыр Российский	22,6	20											390,00	8,81р.	
			масло сливоч	13,3	13,3	10,80	12,34	42,60	334,00	0,11	0,05	0,32	213,41	0,08	460,00	6,12р.	17,03р.	
1	Бутерброб с маслом сливочным	33	хлеб пшеничный	25	25									28,33	0,71р.			
			масло сливочное	8	8	1,54	12,60	9,52	161,00	0,05	0,03		10	0,5	460,00	3,68р.	4,39р.	
1011/ 1008 1983г	чай с молоком	180	чай	0,9	0,9										480,00	0,43р.		
			сахар	13,5	13,5											45,00	0,61р.	
			молоко	45	45											47,00	2,12р.	
			вода	90	90	1,90	1,90	16,20	87,30	0,02	0,06	0,5	60,4	0,09		- р.	3,15р.	
итого						14,24	26,84	68,32	582,30	0,18	0,14	0,82	283,81	0,67			24,57р.	
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	60	овощи свежие или соленые	60	60	0,48	0,06	1,5	8,4			6			100,00р.	6,00р.	6,00р.	
181	Уха с перловой крупой	250	минтай	107,2	50,8										165,00р.	17,69р.		
			лук репчатый	21,7	18,2											18,00р.	0,39р.	
			картофель	60,8	45,3											18,00р.	1,09р.	
			перловая круп	7,2	7,2											25,00р.	0,18р.	
			соль	1,2	1,2											12,00р.	0,0144	
			вода	193,6	193,6	16,62	4	15,62	146	0,11	0,1	10,88	12,56	1,18		0,00р.	19,37р.	
489	рагу из птицы	150/70	цыплёнок-бройле	134,4	96,6										140,00р.	18,82р.		
			картофель	116,4	87,6											18,00р.	2,10р.	
			морковь	15,6	12											18,00р.	0,28р.	
			петрушка(корень	8,4	12												- р.	
			томат.паста	9,6	9,6											88,00р.	0,84р.	
			лук репчатый	18	15,6											18,00р.	0,32р.	
			масло сливоч	4,9	4,9											460,00р.	2,25р.	
			мука пшенич	2,4	2,4	9	8,4	14,55	174	0,12	0,18	0,55	27,81	2,26	27,00р.	0,06р.	24,68р.	
699	напиток лимонный	180	лимон	14,4	14,4										130,00р.	1,87р.		
			сахар	21,6	21,6										45,00р.	0,97р.		
			вода	192,6	192,6	0,09	0	21,78	83,7	0,01	0,01	5,76	6,19	1,59		- р.	2,84р.	
	хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,01	0	7,2	1,16	40,00р.	1,60р.	1,60р.	
	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничн	30	30	2,4	0,36	12,6	60,75	0,06	0,02	0	9,2	0,8	28,33р.	0,85р.	0,85р.	

полдник																	
	булочка йодированная	70	булочка йодированная	70	70	5,25	9,24	42,63	275	0,11	0,07	0	14,48	1,07	100,00р.	7,00р.	7,00р.
697	молоко кипячёное	180	молоко	189,9	180	5,04	5,76	8,46	104,4	0,05	0,23	1,8	217,8	0,18	47,00р.	8,93р.	8,93р.
итого						10,29	8	51,09	379,4	0,2	0,14	38,54	93,03	2,4			15,93р.
итого за весь день						58,52	51,26	203,26	1565,45	0,71	0,59	78,78	500	13,53			93,84р.

сред. Стоим.д/д

#ЗНАЧ!

90,39р.

№	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛОРИИ
1	61,38	85,63	216,67	1884,45
2	58,52	65,11	236,9	1817,95
3	47,9	47,29	217,23	1510,83
4	49,34	67,93	208,93	1510,05
5	38,86	35,94	251,74	1506,81
6	53,08	77,55	218,33	1782,79
7	40,58	53,63	184,06	1379,65
8	37,86	55,37	189,68	1481,76
9	59,81	65,61	251,82	1814,52
10	58,52	51,26	203,26	1565,45
всего за 10 дней	505,85	605,32	2178,62	16254,26
средн за 1 день	50,58	60,53	217,86	1625,42