

прием пищи	выход блюда	продукты	масса		стоимость			пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры	
			брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	С		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
ДЕНЬ 1														
ЗАВТРАК														
каша вязкая рисовая пшеничная, кукурузная	150	крупа	30	30	34,00р.	13,00р.	15,54р.							340
		масло сливочное	6	6	300,00р.	1,35р.								
		вода	45	45										
		сахар	6	6	30,00р.									
		молоко	75	75	42,00р.	1,19р.								
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	32,00р.	0,96р.	0,96р.	2,6	0,6	11,3	55,5		0	
чай с лимоном	150	чай	0,2	0,2	265,00р.	0,05р.	7,59р.							685
		сахар	11,2	11,2	30,00р.	0,34р.								
		лимон	6	6	100,00р.	6,00р.								
		вода	112,5	112,5										
ИТОГО							29,68р.	#####	#####	#####	#ССЫЛКА!	#####		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)														
кефир	100	кефир	100	100	44,00р.	0,44р.		0,3	0	8,6	40		19,5	
ОБЕД														
закуска	15	икра кабачковая	15	15	45,00р.	0,68р.	1,35р.	0,24	0	0,8	4		2,5	71
борщ с капустой и картофелем	150	свекла	30	24	30,00р.	0,90р.	3,41р.							110
		капуста свежая	15	12	25,00р.	0,38р.								
		картофель	16,2	12	30,00р.	0,49р.								
		морковь	7,8	6	30,00р.	0,23р.								
		лук репчатый	7,2	6	25,00р.	0,18р.								
		томатное пюре	4,8	4,8	56,00р.	0,27р.								
		масло сливочное	3	3	300,00р.	0,90р.								
		сахар	1,8	1,8	30,00р.	0,05р.								
		лимонная кислота	0,008	0,008	337,00р.	0,00р.								
		бульон или вода	120	120		0,00р.								
котлета рыбная	50	рыба минтай	70	33	89,00р.	6,23р.	7,18р.							451
		хлеб пшеничный	9	9	32,00р.	0,29р.								
		молоко или вода	12	12		- р.								
		сахари панировочные	5	5	67,50р.	0,34р.								
		яйцо	3,5	3,5	6,50р.	0,02р.								
		масло растительное	5	5	63,00р.	0,32р.								
каша рассыпчатая ячневая соус томатный	120	крупа ячневая	40	40	20,50р.	0,82р.	3,22р.	3,7	7,3	24,7	184,8		0	297
		масло сливочное	8	8	300,00р.	2,40р.								
		томатное пюре	3	3	56,00р.	0,17р.								
		лук репчатый	0,7	0,7	25,00р.	0,02р.								
	30	мука пшеничная	1,5	1,5	22,50р.	0,04р.								
		масло растительное	1,4	1,4	63,00р.	0,09р.								
		сахар	0,3	0,3	30,00р.	0,01р.								
		морковь	3	3	30,00р.	0,09р.								
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	32,00р.	0,96р.	0,96р.	2,6	0,6	11,3	55,5		0	
хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	42,00р.	1,26р.	1,26р.	1,4	0,3	13,4	63		0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	18,7	46,5	50,00р.	0,93р.	1,38р.	0,4	0	23,5	93	0,15	639	
		сахар	15	15	30,00р.	0,45р.								
		вода	144	144										
ИТОГО							19,15р.	17,44	18,5	89,5	594,4	9,9		
ПОЛДНИК														
какао с молоком сгущенным	150	какао	1	1	190,00р.	0,19р.	2,86р.							694
		молоко сгущенное	28,5	28,5	92,00р.	2,62р.								
		вода	132	132										
		сахар	9	9	30,00р.	2,70р.								
кондитерские изделия печенье.	50	печенье	50	50	54,00р.	2,70р.	2,70р.	13,9	1,3	22,9	264,2		0	
ИТОГО							5,56р.	17,1	4,8	45,1	395,1	0,3		
Итого за первый день							46,81р.	#####	#####	#####	#ССЫЛКА!	#####		

ДЕНЬ 2													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
омлет	100	яйцо	2шт	74,5	6,5р.	13,00р.	6,82р	4,5	6,1	24,9	178,5	0	302
		молоко	28,3	28,3	42,00р	1,19р.							
		масло сливочное	4,5	4,5	300,00р	2,25р							
икра кабачковая	60	икра кабачковая	60	60	49,00р.	5,20р.	0,96р	2,6	0,6	11,3	55,5	0	
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	32,00р.	0,96							
чай с лимоном	150	чай	0,2	0,2	265,00р	0,05р	0,99р.	0,2	0	10,6	42	4,2	686
		сахар	11,2	11,2	30,00р.	0,34р							
		лимон	6	6	100,00р.	6,00р.							
		вода	112,5	112,5									
ИТОГО							8,77р	7,3	6,7	46,8	276	4,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)													
кефир	100	кефир	100	100	44,00р.	6,00р.		0,3	0	8,6	40	19,5	
ОБЕД													
закуска	15	огурцы свежие	15	15	100,00р.	1,50р.							
суп овощной со сметаной	150	капуста	15	12	25,00р	0,38р	3,37р	1,3	2,6	7,4	59,4	12	135
		картофель	40,2	30	30,00р	1,21р							
		морковь	7,8	6	30,00р	0,24р							
		лук репчатый	7,2	6	25,00р	0,18р							
		горошек зеленый	7,2	4,8	63,50р.	0,46р.							
		масло сливочное	3	3	300,00р	0,90р							
		сметана	10	10	118,00р	1,18р							
бульон или вода	114	114		- р.									
сосиска или сарделька отварная	1 шт	сосиска или сарделька отварная	1 шт	1 шт	178,00р	12,60р.	12,60р.	5,1	13,2	0,8	142	0	413
каша гречневая соус томатный	120 30	крупа гречневая	56,8	56,8	35,00р	1,99р	3,70р	4	7,3	27,3	195,6	0	332
		масло сливочное	5,7	5,7	300,00р	1,71р							
		томатная паста	3	3	56,00р	0,17р							
		лук репчатый	0,7	0,7	25,00р	0,02р							
		мука пшеничная	1,5	1,5	22,50р	0,04р							
		масло растительное	1,4	1,4	63,00р	0,09р							
		сахар	0,3	0,3	30,00р	0,01р							
		морковь	3	3	30,00р	0,09р							
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	32,00р	0,96р	0,96р	2,6	0,6	11,3	55,5	0	
хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	42,00р	1,26р	1,26р	1,4	0,3	13,4	63	0	
кисель из сухофруктов	150	сухофрукты	9	9	50,00р	0,45р	1,29р	0,3	0	29,5	119,2	1,05	352
		крахмал	6	6	65,00р	0,39р							
		сахар	18	18	30,00р	0,45р							
		вода	162	162									
ИТОГО							22,60р	14,7	24	89,7	634,7	13,05	
ПОЛДНИК													
кофейный напиток с молоком стуженным	150	кофейный напиток	3,7	3,7	231,00р	0,85р	3,88р	2,6	2,6	19,4	111,7	0	380
		молоко стуженное	30	30	92,00р	2,76р							
		сахар	9	9	30,00р.	0,27р.							
		вода	150	150									
кондитерские изделия пряники	50	пряники	50	50	54,00р	2,70р	2,70р	1,7	1	27,75	126,9	0	
ИТОГО							6,58р	4,3	3,6	47,15	238,6	0	
Итого за второй день							37,95р	26,6	34,3	192,25	1189,3	36,75	

ДЕНЬ 3														
ЗАВТРАК														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
запеканка из творога со сметаной	150	творог	142	140	184,00р	26,12р	32,57р							366
		мука пшеничная	12	12	22,50р	0,27р								
		сахар	10	10	30,00р	0,30р								
		яйца	4	4	6,50р	0,03р								
		масло сливочное	6	6	300,00р	1,80р								
		сухари	6	6	65,00р	0,39р								
		сметана прокипяченная	31	31	118,00р	3,66р		22,5	19,9	20,5	358,5	0,45		
чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	265,00р	0,05р	0,39р	0,1	0	10,5	40,6	0,24	685	
		сахар	11,2	11,2	30,00р	0,34р								
		вода	112,5	112,5										
ИТОГО							33,92р	#####	#####	#####	#ССЫЛКА!	#####		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)														
сок	100	сок	100	100	38,00р	3,80р		0,3	0	8,6	40	19,5		
ОБЕД														
закуска	15	огурцы свежие	15	15	100,00р	1,50р								
щи из свежей капусты	150	капуста	37,8	30	30,00р	1,13р	3,30р							124
		картофель	24	18	30,00р	0,72р								
		морковь	7,8	6	30,00р	0,23р								
		петрушка	1,8	1,8										
		лук репчатый	7,2	6	25,00р	0,18р								
		томат поре	2,5	2,5	56,00р	0,14р								
		масло сливочное	3	3	300,00р	0,90р								
		вода	120	120										
								1,2	2,5	6	52,8	12		
сельдь с картофелем отварным.	100	картофель	52	52	100,00р	5,20р	11,05р							
		сельдь	178	148	30,00р	5,34р								
		масло растительное	8	8	63,00р	0,51р								
								4,2						
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	32,00р	0,96р	0,96р	2,6	0,6	11,3	55,5	0		
хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	42,00р	1,26р		1,4	0,3	13,4	63	0		
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	18,7	46,5	50,00р	0,94р	1,39р	0,4	0	23,5	93	0,15	639	
		сахар	15	15	30,00р	0,45р								
		вода	144	144										
ИТОГО							13,22р	#####	#####	#####	#ССЫЛКА!	#####		
ПОЛДНИК														
булочка домашняя	50	мука пшеничная	34,2	34,2	22,50р	0,77р	3,60р							
		сахар	5,5	05.май	30,00р	0,17р								
		молоко	21	21	42,00р	0,88р								
		яйцо	0,9	0,9	6,50р	0,01р								
		дрожжи	0,85	0,85	160,00р	0,14р								
		масло растительное	2	2	63,00р	0,13р								
		масло сливочное	4	4	300,00р	1,50р								
чай с молоком	150	чай	0,2	0,2	265,00р	0,05р	0,39р	3,4	3,5	22,7	133	1,5	697	
		сахар	11,2	11,2	30,00р	0,34р								
		молоко	75	75	44,00р	33,00р								
		вода	112,5	112,5										
ИТОГО							36,99р.	23	18,6	41,9	430,5	5,49		
Итого за третий день							51,13р	#####	#####	#####	#ССЫЛКА!	#####		

ДЕНЬ 4													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша жидкая молочная из манной крупы	150	крупя манная	23,2	23,2	25,50р	0,59р	6,13р						311
		молоко	75	75	42,00р	3,15р							
		вода	56,2	56,2		- р.							
		сахар	4,5	4,5	30,00р.	0,14р.							
		масло сливочное	7,5	7,5	300,00р	2,25р							
хлеб пш.с сыром	30	хлеб пшеничный	30	30	32,00р	0,96р	0,96р	2,6	0,6	11,3	151,6	1,05	0
чай с сахаром	150	сыр	15	15	320,00р	4,80р							
		чай	0,2	0,2	265,00р	0,05р	0,40р						
		сахар	11,2	11,2	30,00р	0,34р		0,2	0	10,6		42	4,2
		вода	112,5	112,5									
ИТОГО						7,49р	5,9	6,9	41,5	249,1	5,25		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)													
кефир	100	кефир	100	100	44,00р	4,40р.		0,3	0	8,6	40	19,5	
ОБЕД													
ЗАКУСКА													
суп - лапша домашняя	150	зелёный горошек	15	15	40,00р	0,66р.	1,77р						148
		морковь	7,2	6	30,00р	0,22р							
		лук репчатый	7,2	6	25,00р	0,18р							
		масло сливочное	3	3	300,00р	0,90р							
		бульон или вода	144	144		- р.							
		мука пшеничная	26,2	26,2	22,50р.	0,59р.							
		мука на подпыл	1,8	1,8	22,50р.	0,04р.							
		яйцо	7,5	7,5	6,50р	0,05р							
		вода	5,2	5,2		- р.							
		соль	0,75	0,75	11,00р.	0,01р.							
птица отварная	50	птица охлажденная	88	63	132,00р	11,62р	11,70р						487
		лук репчатый	3	2	25,00р	0,08р							
		петрушка	3	2		- р.	7,8	4,4	0,2	72	1,4		
капуста тушеная	120	капуста	170,8	137,7	30,00р	5,12р	6,24р						214
		масло растит	4,8	4,8	63,00р.	0,30р.							
		морковь	2,8	2,8	30,00р	0,08р							
		лук репчатый	5,7	4,8	25,00р	0,15р							
		томат паста	7,6	7,6	56,00р	0,43р							
		мука	1,9	1,9	22,50р.	0,04р.							
		сахар	3,8	3,8	30,00р.	0,11р.							
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	32,00р	0,96р	0,96р.	2,6	0,6	11,3	55,5	0	
хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	42,00р	1,26р	1,26р	1,4	0,3	13,4	63	0	
лимонный напиток	150	лимон	12	12	100,00р	1,20р	1,74р						639
		сахар	18	18	30,00р.	0,54р.		0,4	0	23,5	93	0,15	
		вода	144	144									
ИТОГО						23,67р	16,8	14,2	69,5	468,3	29,25		
ПОЛДНИК													
ватрушка с повидлом	50	мука пшеничная	32	32	22,50р.	0,72р.	3,24р						741
		сахар	1,6	1,6	30,00р.	0,05р.							
		масло растительное	2	2	63,00р	0,13р							
		масло сливочное	1,5	1,5	300,00р	0,45р							
		яйцо	1,6	1,6	6,50р	0,01р.							
		дрожжи	1,2	1,2	160,00р	0,20р							
		молоко или вода	13,9	13,9	300,00р	0,59р							
		повидло	20,1	20,1	60,50р	1,22р		2,4	7,3	34,3	204,5	0	
чай с сахаром	150	чай	0,02	0,02	285,00р	6,52р	6,52р	4,2	8,4	5,7	118,3	1,05	698
		сахар	11,2	11,2	30,00р.	0,34р.							
		вода	112,5	112,5									
ИТОГО						9,76р	6,6	15,7	40	322,8	1,05		
Итого за четвертый день						40,92р	29,6	36,8	159,6	1080,2	55,05		

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
суп молочный с макаронными изделиями	150	молоко	75	75	42,00р	3,15р	3,89р						160
		вода	63	63		- р.							
		макаронные изделия	12	12	28,00р	0,34р							
		масло сливочное	1,2	1,2	300,00р	0,36р							
		сахар	1,2	1,2	30,00р	0,04р			4,2	4,7	14,8	84,6	
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	32,00р	0,96р	0,96р	2,6	0,6	11,3	55,5	0	
чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	250,00р	0,05р	0,39р						685
		сахар	11,2	11,2	30,00р	0,34р		0,1	0	10,5	40,6	0,24	
		вода	112,5	112,5									
ИТОГО							10,20р	#####	#####	#####	#ССЫЛКА!	#####	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	40,00р.	6,00р.		0,3	0	8,6	40	19,5
---------------	------	---------------	------	------	---------	--------	--	-----	---	-----	----	------

ОБЕД

закуска	15	зелёный горошек	15	15	40,00р.	0,66р.							
суп картофельный с бобовыми	150	картофель	40,2	30	30,00р	1,21р	2,80р						139
		горох	12	12	23,50р	0,28р							
		лук репчатый	7,2	6	25,00р	0,18р							
		морковь	7,8	6	30,00р	0,23р							
		петрушка	1,8	1,8		- р.							
		масло сливочное	3	3	300,00р	0,90р							
рагу из птицы	50/120	бульон или вода	108	108		- р.		3,7	3,3	13,3	100,2	5,2	489
		птица бройлер	96	69	132,00р	12,67р	17,51р						
		картофель	93,1	70	30,00р	2,80р							
		морковь	12,4	9,6	30,00р	0,37р							
		петрушка	6,7	4,8		- р.							
		томатное пюре	7,6	7,6	56,00р	0,43р							
		лук репчатый	14,4	12,4	25,00р	0,36р							
		масло растительное	3,8	3,8	63,00р	0,24р							
мука пшеничная	1,9	1,9	22,50р.	0,04р.		14,3		19,5	18,1	305	15,4		
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	32,00р	0,96р	0,96р	2,6	0,6	11,3	55,5	0	
хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	42,00р	1,26р	1,26р	1,4	0,3	13,4	63	0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	18,7	46,5	50,00р	0,94р	1,39р						639
		сахар	15	15	30,00р	0,45р		0,4	0	23,5	93	0,15	
		вода	144	144									
ИТОГО							23,92р	22,4	23,7	79,6	616,7	20,75	

ПОЛДНИК

булочка йодированная	50	булочка йодированная	50	50	3,50р	3,50р	3,50р	15,9	13	19,8	263,5	0,3
ряженка	150	ряженка	158,2	150	42,00р	6,64р	6,64р	3,4	3,5	22,7	133	1,5
ИТОГО							10,14р	19,3	16,5	42,5	396,5	1,8
Итого за пятый день							44,26р	#####	#####	#####	#ССЫЛКА!	#####

ДЕНЬ 6													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша вязкая геркулесовая молочная.	150	овсяные хлопья	33	33	31,00р	1,36р	6,98р	2,8	9,4	22,5	192	26,5	217
		молоко	75	75	42,00р	3,15р							
		сахар	4,5	4,5	30,00р	0,14р							
		масло сливочное	7,5	7,5	300,00р	2,33р							
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	32,00р	0,96р	0,96р	2,6	0,6	11,3	55,5	0	
чай с лимоном	150	чай	0,2	0,2	265,00р	0,05р	0,99р	0,2	0	10,6	42	4,2	686
		лимон	6	5,2	100,00р	0,60р							
		сахар	11,2	11,2	30,00р	0,34р							
		вода	112,5	112,5									
ИТОГО							8,93р	#####	#####	#####	#ССЫЛКА!	#####	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

кефир	100	кефир	100	100	40,00р	6,00р		0,3	0	8,6	40	19,5	
-------	-----	-------	-----	-----	--------	-------	--	-----	---	-----	----	------	--

ОБЕД

ЗАКУСКА	15	икра кабачковая	15	15	45,00р	0,68р							
суп крестьянский с крупой	150						1,82р						134
		картофель	40,6	30	30,00р	1,22р							
		крупя пшеничная	10	10	25,50р	0,26р							
		морковь	7,8	6	30,00р	0,23р							
		лук репчатый	7,2	6	25,00р	0,18р							
		масло растительное	3	3	63,00р	0,19р							
тефтели из говядины	50	бульон или вода	132	132		- р.	18,00р						
		говядина	52,3	43,3	315,00р	16,47р							
		хлеб пшеничный	6,6	6,6	32,00р	0,21р							
		вода	10	10		- р.							
		лук репчатый	20	16,6	25,00р	0,50р							
		масло растительное	2,5	2,5	300,00р	0,75р							
порре из бобовых с маслом соуса томатный	120	мука пшеничная	3,3	3,3	22,50р	0,07р	3,15р	6,9	8,2	6,5	128,5	0,7	199
		горох	61,2	60	23,50р	1,44р							
		масло сливочное	5,7	5,7	300,00р	1,71р							
		томатная паста	3	3	56,00р	0,17р							
		лук репчатый	0,7	0,7	25,00р	0,02р							
		мука пшеничная	1,5	1,5	22,50р	0,04р							
		масло растительное	1,4	1,4	63,00р	0,09р							
		сахар	0,3	0,3	30,00р	0,01р							
		морковь	3	3	30,00р	0,09р							
		вода				0,42р							
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	32,00р	0,96р	0,96р	2,6	0,6	11,3	55,5	0	
хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	42,00р	1,26р	1,26р	1,4	0,3	13,4	63	0	
компот из сухофруктов	150	сухофрукты	18,7	46,5	50,00р	1,13р	1,58р	0,4	0	23,5	93	0,15	639
		сахар	15	15	30,00р	0,45р							
		вода	144	144									
ИТОГО							27,19р	24,56	13,4	91,18	581,2	6,65	

ПОЛДНИК

кондитерское изделие	50	печенье	50	50	54,00р	2,70р	2,70р	1,7	1	27,75	126,9	0	
какао с молоком	150	какао	1	1	190,00р	0,19р	3,79р	2,3	2,5	13,7	85,1	1,2	693
		молоко	90	90	33,00р	2,97р							
		вода	82,5	82,5									
		сахар	15	15	30,00р	0,45р							
ИТОГО							6,49р	4	3,5	41,45	212	1,2	
Итого за шестой день							42,61р	#####	#####	#####	#ССЫЛКА!	#####	

день 8													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша рисовая с изюмом	150	крупя рисовая	31,5	31,5	34,00р	1,05р	5,55р	4,2	8,1	35,6	233,1	0	177
		масло сливочное	7,5	7,5	300,00р	2,25р							
		сахар	4,5	4,5	30,00р.	0,14р							
		изюм	17,6	17,5	120,00р	2,11р							
		вода	41,2	41,2									
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	32,00р	0,96р	0,96р	2,6	0,6	11,3	55,5	0	
чай с сахаром	150	чай	0,2	0,2	265,00р	0,05р	0,39р	0,1	0	10,5	40,6	0,24	685
		сахар	11,2	11,2	30,00р.	0,34р							
		вода	112,5	112,5									
ИТОГО							6,90р	6,9	8,7	57,4	329,2	0,24	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

кефир	100	кефир	100	100	40,00р.	6,00р.		0,3	0	8,6	40	19,5	
-------	-----	-------	-----	-----	---------	--------	--	-----	---	-----	----	------	--

ОБЕД

ЗАКУСКА	15	огурцы свежие	15	15	100,00р.	0,15р.		0,36	0,06	1,38	7,8	7,5	71	
щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	150	капуста	37,8	30	25,00р	0,95р	3,85р						124	
		картофель	24	18	30,00р	0,72р								
		морковь	7,8	6	30,00р	0,23р								
		петрушка	1,8	1,8										
		лук репчатый	7,2	6	25,00р	0,18р								
		томат поре	2,5	2,5	56,00р	0,28р								
		масло сливочное	3	3	300,00р	0,90р								
		вода	120	120										
рыба тушенная в томате с овощами	50	рыба минтай	61,5	31	89,00р.	5,47р	6,11р	4,5	2,4	2,4	49,5	12	4,6	374
		вода	9,5	9,5										
		морковь	11,5	9	30,00р	0,04р								
		лук репчатый	5	4	25,00р	0,13р								
		томат поре	5	5	56,00р	0,28р								
		масло растит	2,5	2,5	63,00р.	0,16р								
картофельное поре	120	картофель	132,8	99,6	30,00р	3,98р	6,94р	2,5	5,4	17,5	130,8	16,8	520	
		молоко	18,9	18	42,00р	0,80р								
		масло сливочное	7,2	7,2	300,00р	2,16р								
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	32,00р	0,96р	0,96р	2,6	0,6	11,3	55,5	0		
хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	42,00р	1,26р	1,26р	1,4	0,3	13,4	63	0		
напиток лимонный	150	лимоны	12	12	100,00р.	1,20р.	1,74р.	0,07	0	16,9	65,1	3,45	699	
		вода	160,5	160,5										
		сахар	18	18	30,00р.	0,54р.								
ИТОГО							20,86р	12,63	11,26	68,88	424,5	44,35		

ПОЛДНИК

оладьи с повидлом.	50	мука пшеничная	23,8	23,8	22,50р.	0,53р	1,20р	4,6	0,9	31,5	177,1	0	
		сахар	0,78р	0,78	30,00р.	0,02р							
		дрожжи	0,6	0,6	160,00р	0,10р							
		молоко	33,6	33,6	42,00р	1,41р							
		яйцо	1,07	1,07	6,50р	0,01р							
		повидло	5	5	60,00р	0,30р							
		масло растительное	3,2	3,2	63,00р	0,20р							
масло сливочное	0,14	0,14	300,00р	0,04р									
чай с молоком	150	молоко	75	75	42,00р	6,60р	6,60р	2,6	2,6	19,4	111,7	0	380
		сахар	11,2	11,2	30,00р	0,34р							
		чай	0,2	0,2	285,00р.	0,05р.							
		вода	112,5	112,5									
ИТОГО							7,80р	7,2	3,5	50,9	288,8	0	
итого за восьмой день.							35,56р	27,03	23,46	185,78	1082,5	64,09	

день 7													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
вареники ленивые со сметаной	200	творог	125,5	123	184,00р	23,09р	25,85р						362
		мука пшеничная	17,2	17,2	22,50р	0,39р							
		сахар	9	9	30,00р	0,27р							
		яйца	9	9	6,50р	0,06р							
		соль	1,2	1,2	11,00р	0,01р							
		сметана	17,2	17,2	118,00р	2,03р							
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	265,00р	0,05р	0,39р	0,1	0	10,5	40,6	0,24	685
		сахар	13,5	13,5	30,00р	0,41р							
		вода	135	135									
ИТОГО							26,24р	#####	#####	#####	#ССЫЛКА!	#####	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

сок	100	сок	100	100	40,00р.	4,00р		0,3	0	8,6	40	19,5
-----	-----	-----	-----	-----	---------	-------	--	-----	---	-----	----	------

ОБЕД

ЗАКУСКА	15	огурцы свежие	15	15	100,00р.	0,15р.												
борщ сибирский.	250	свекла	40	32	30,00р	0,90р	3,63р						111					
		капуста	20	16	25,00р	0,38р												
		картофель	11	8	30,00р	0,24р												
		фасоль	8	8	70,00р	0,42р												
		морковь	11	8	30,00р	0,24р												
		лук репчатый	10	8	25,00р	0,20р												
		томатное пюре	7	7	56,00р	0,28р												
		масло сливочное	4	4	300,00р	0,90р												
		сахар	3	3	30,00р	0,06р												
		лимонная кислота	0,01	0,01	337,00р	0,01р												
		бульон или вода	160	160										2,3	2,5	9,6	70,8	13,8
		плов из птицы	70\150	бройлер цыпленок	134,4	96,6								132,00р	12,67р	17,47р		
масло растительное	8			8	66,00р	2,40р												
лук репчатый	13,5			12	25,00р	0,27р												
морковь	15			12	30,00р	0,36р												
томатное пюре	7,5			7,5	56,00р	0,34р												
крупя рисовая	52,5	52,5	34,00р	1,43р	17,5	20,2	28,6	703,6	3,9									
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	32,00р	0,96р	0,96р	2,6	0,6	11,3	55,5	0						
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	42,00р	1,26р	1,26р	1,4	0,3	13,4	63	0						
кисель из сухофруктов	180	сухофрукты	10,8	10,8	50,00р	0,45р	1,29р	0,3	0	29,5	119,2	1,05	352					
		крахмал	7,2	7,2	65,00р	0,39р												
		сахар	18	18	30,00р	0,45р												
		вода	162	162														
ИТОГО:							24,61р	24,1	23,6	92,4	1012,1	18,75						

ПОЛДНИК

пирожок с капустой.	70\30	мука пшеничная	45,8	45,8	22,50р.	0,74р	2,70р						732/733
		яйца	1,4	1,4	6,50р	0,01р							
		молоко	21	21	45,00р.	0,96р.							
		сахар	2,2	2,2	30,00р.	0,06р.							
		масло растительное	1,1	1,1	63,00р.	0,07р							
		дрожжи	1,3	1,3	160,00р	0,14р							
		капуста	45	36	25,00р	0,80р							
		томатная паста	3,1	3,1	56,00р	0,17р							
		лук репчатый	7,1	6	25,00р	0,15р							
		масло сливочное	3,4	3,4	300,00р	0,72р							
кофейный напиток со сгущённым молоком.	180	кофейный напиток	4,5	4,5	231,00р	0,85р							
		молоко сгущённое	36	30	92,00р	2,76р							
		сахар	10,8	110,8	30,00р	0,27р	3,88р	4,2	8,4	5,7	118,3	1,05	698
ИТОГО							6,58р	7,8	14,18	42,3	322,6	1,05	
Итого за восьмой день							68,65р.	#####	#####	#####	#ССЫЛКА!	#####	

ДЕНЬ 9														
ЗАВТРАК														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
каша молочная "Дружба"	200	крупа рисовая	15	15	49,00р	5,20р	11,05р						160	
		крупа пшеничная	20	20	30,00р	5,34р								
		масло сливочное	8	8	300,00р	1,80р								
		молоко	90	90	45,00р	2,00р								
		вода	65	65										
		сахар	9	9	39,00р	0,51р								
сыр "Российский"	15	сыр "Российский"	16	15	310,00р	4,96р	4,96р	4,2	4,7	14,8	84,6	0,45		
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	32,00р	0,96р	0,96р	2,6	0,6	11,3	55,5	0		
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	265,00р	0,05р	0,39р		0,1	0	10,5	40,6	0,24	685
		сахар	13,5	13,5	30,00р	0,41р								
		вода	165	165										
ИТОГО							12,40р	#####	#####	#####	#ССЫЛКА!	#####		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)														
кефир	100	кефир	100	100	40,00р	4,00р		0,3	0	8,6	40	19,5		
ОБЕД														
ЗАКУСКА	15	зеленый горошек	15	15	40,00р.	0,66р.								
суп картофельный с макаронными изделиями.	250	картофель	100	86	30,00р	1,80р	2,94р	1,5	1,8	10,9	67,8	5,85	124	
		макаронные изделия	10	10	28,00р	0,17р								
		морковь	10,4	8	30,00р	0,23р								
		лук репчатый	9,6	8	25,00р	0,18р								
		масло сливочное	3	3	300,00р	0,56р								
		бульон или вода	152	152		- р.								
голубцы ленивые из говядины.	70	говядина	88	65	315,00	27,72р	33,03р	7,9	7,2	8	130,5	0,05	451	
		капуста	156,8	124,3	25,00р	3,92р								
		крупа рисовая	10,5	27,5	34,00р	0,32р								
		лук репчатый	22	19	25,00р	0,55р								
		яйцо	5,7	5,7	6,50р	0,04р								
		масло растительное	8	8	63,00р	0,48р								
соус томатный	30	томатная паста	3	3	56,00р	0,17р								
		лук репчатый	0,7	0,7	25,00р	0,02р								
		мука пшеничная	1,5	1,5	22,50р	0,04р								
		масло растительное	1,4	1,4	63,00р	0,09р								
		сахар	0,3	0,3	30,00р	0,01р								
		морковь	3	3	30,00р	0,09р	0,42р							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	32,00р	0,96р	0,96р	2,6	0,6	11,3	55,5	0		
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	42,00р	1,26р	1,26р	1,4	0,3	13,4	63	0		
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	22,5	55,6	50,00р	0,90р	1,35р	0,4	0	23,5	93	0,15	639	
		сахар	18	18	30,00р	0,54р								
		вода	172,8	172,8										
ИТОГО							39,54р	#####	#####	#####	#ССЫЛКА!	#####		
ПОЛДНИК														
кондитерское изделие	70	вафли	70	70	70,00р	3,50р	3,50р	13,9	1,3	22,9	264,2	0		
чай с лимоном	180	чай	0,3	0,3	265,00р	0,05р	1,83р						694	
		вода	165	165										
		лимон	7,2	7,2	100,00р	1,44р								
		сахар	13,5	13,5	30,00р	0,34р								
ИТОГО							5,33р	17,1	4,8	45,1	395,1	0,3		
Итого за девятый день							57,27р	#####	#####	#####	#ССЫЛКА!	#####		

ДЕНЬ 10													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Картофель тушен. соевоами.	200	картофель	177,7	166	30,00р	4,26р	7,71р	7,7	13,5	51,4	358	0	302
		лук репчатый	6,9	5,9	25,00р	0,14р							
		морковь	8	7	30,00р	0,19р							
		мука пшеничная	2,2	2,2	22,50р	0,05р							
		сметана	7,5	7,5	118,00р	0,88р							
		масло сливочное	7	7	300,00р	2,19р							
яйцо	40	яйцо	1шт	1шт	6,5р	4,96р	4,96р	2,6	0,6	11,3	55,5	0	685
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	32,00р	0,96р	0,96р						
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	265,00р	0,05р	4,66р	0,1	0	10,5	40,6	0,24	685
		сахар	13,5	13,5	30,00р	0,41р							
		вода	165	165									
ИТОГО							14,02р.	#####	#####	#####	#ССЫЛКА!	#####	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)													
фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	40,00р.	6,00р.		0,3	0	8,6	40	19,5	
ОБЕД													
суп картофельный с рисом.	250	картофель	100	80	30,00р	2,40р	3,94р						148
		крупа рисовая.	10	8	34,00р	0,27р							
		морковь	10,4	8	30,00р	0,31р							
		лук репчатый	9,6	8	25,00р	0,24р							
		масло сливочное	2,4	2,4	300,00р	0,72р							
		бульон или вода	152	152		- р.							
котлеты из говядины	70	говядина	70	62	315,00р.	36,80р	41,53р						451
		масло растительное	4,2	4,2	63,00р	1,80р							
		молоко	18,8	18,8	46,00р	0,04р							
		хлеб пшеничный	12,6	12,6	25,00р	0,25р							
		яйцо	1,5	1,5	6,50р	0,02р							
		сухари	5	5	22,50р.	0,11р.							
макаронны с маслом	150	макаронные изделия	52	52	30,00р	1,44р							
		масло сливочное	7	7	300,00р	1,50р							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	32,00р	0,96р		2,6	0,6	11,3	55,5	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	42,00р	1,26р	1,26р	1,4	0,3	13,4	63	0	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	22,5	55,8	50,00р	0,94р	1,39р	0,4	0	23,5	93	0,15	639
		сахар	18	18	30,00р	0,54р							
		вода	172,8	172,8									
							49,08р	#####	#####	#####	#ССЫЛКА!	#####	
ПОЛДНИК													
булочка йодированная	70	булочка йодированная	70	70	3,50р	3,50р	3,50р	15,9	13	19,8	263,5	0,3	
ряженка.	180	ряженка	189,9	180	42,00р	6,64р	6,64р	3,4	3,5	22,7	133	1,5	697
ИТОГО							10,14р	7,4	11,8	54,4	353,8	0,89	
итого за десятый день.							73,24р	#####	#####	#####	#ССЫЛКА!	#####	
среднее значение за период							#ЗНАЧ!	#####	#####	#####	#ССЫЛКА!	#####	
содержание белков, жиров, углеводов, в меню за период в % от ккал							44,14р.	42,8	48,9	184,6	1399,3	49,5	