

Утверждено приказом
МКДОУ ДС № 19 «Красная шапочка»
с.Шведино от 12.01.2021 г. № 34-ОД
заведующий МКДОУ ДС № 19



«Красная шапочка» с.Шведино
Т.А. Токарева Т.А.Токарева

Десятидневное меню для детей от 1.6 до 3 лет
в МКДОУ ДС № 19 «Красная шапочка» с.Шведино

Разработано на основании «Сборника рецептур на продукцию для питания
детей в дошкольных образовательных организациях 2016г.»,
в соответствии СанПин 2.3/2.4.3590- 20г.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		пищевые вещества				энергетическая ценность	витамины			минеральные вещества		
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость в руб.	белки	жиры	углеводы	В1		В2	С	Са	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
297	макароны с сыром	150	макароны масло сливочное Крестьянское соль йодированная сыр	52,5 10 1 17	52,5 10 1 17	28,50р. 272,50р. 12,00р. 255,50р. 4,35р.	1,50р. 2,73р. 0,01р. 4,35р.	8,60р.	8,1	9,1	31,9	250,5	0,06	0,02	0	7,2	0,75	
378	хлеб пшеничный чай с лимоном	30 150	хлеб пшеничный чай вода сахар лимон	30 0,2 112,5 10 6	30 0,2 112,5 10 6	28,50р. 0,05р. 290,00р. 29,00р. 30,00р.	0,86р. 0,05р. 0,85р.	0,86р.	3,2	0,48	16,8	81	0,05	0,02	0	6,9	6	
ИТОГО:	фрукты, свежие (или сок фруктовый)	1 шт (150)	фрукты, свежие (или сок фруктовый)	1 шт (150)	1 шт (150)	40,00р.	6,00р.	6,00р.	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3	

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		пищевые вещества				энергетическая ценность	витамины			минеральные вещества		
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость в руб.	белки	жиры	углеводы	В1		В2	С	Са	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
325	Свежий огурец цп из свежих капусты с картофелем	150	Свежий огурец капуста картофель морковь петрушка соль йодированная масло сливочное вода лук репчатый томат пюре	25 37,8 24 7,8 1,8 1 3 120 7,2 2,5	25 30 18 6 1,8 1 3 120 7,2 2,5	100 12,00р. 16,00р. 18,00р. 0,14р. 12,00р. 272,50р. 0,22р. 13,00р. 52,50р.	2,5 0,45р. 0,38р. 0,14р. 0,01р. 0,82р. 0,9р. 0,13р.	2,01р.	0,4	0	1,5	6,8	0,05	0,05	12	33,7	0,6	
388	ленные толубы	50/120	капуста свежая говядина рис лук репчатый масло сливочное соль йодированная	121,2 68 7,3 17,7 5,9 1	96 51,7 20,7 14,7 5,9 1	30,00р. 308,00р. 30,00р. 13,00р. 272,50р. 12,00р.	3,64р. 0,22р. 0,22р. 1,61р.	26,61р.	1,2	2,5	6	52,8	0,08	0,22	41,1	128,9	1,76	
520	соус томатный	30	масло растительное мука пшеничная томат. пюре морковь лук репчатый масло сливочное хлеб пшеничный хлеб ржаной сухофрукты красная кислота лимонная вода	1,3 1,3 7,5 3 0,7 1,3 0,45 30 30 9,9 18 6,6 0,15 162	1,3 1,3 7,5 3 0,7 1,3 0,45 30 30 9,9 18 6,6 0,15 162	70,65р. 23,50р. 52,50р. 18,00р. 13,00р. 272,50р. 28,50р. 31,00р. 46,00р. 29,00р. 66,00р. 290,00р.	0,92р. 0,30р. 0,39р. 0,54р. 0,09р. 3,54р. 0,86р. 0,83р. 0,41р. 0,57р. 0,39р. 0,04р.	5,41р.	0,7	1,4	2,5	26,4	0,02	0,45	7,5	7,3	0,42	
689	хлеб пшеничный хлеб ржаной исель из сухофруктов	30 30 150	хлеб пшеничный хлеб ржаной сухофрукты красная кислота лимонная вода	30 30 9,9 18 6,6 0,15 162	30 30 9,9 18 6,6 0,15 162	28,50р. 31,00р. 46,00р. 29,00р. 66,00р. 290,00р.	0,86р. 0,83р. 0,41р. 0,57р. 0,39р. 0,04р.	0,86р. 0,93р. 1,36р.	3,2	0,48	16,8	81	0,05	0,02	0	6,9	6	
ИТОГО:	фрукты, свежие (или сок фруктовый)	1 шт (150)	фрукты, свежие (или сок фруктовый)	1 шт (150)	1 шт (150)	6,00р.	6,00р.	6,00р.	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3	

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		пищевые вещества				энергетическая ценность	витамины			минеральные вещества		
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость в руб.	белки	жиры	углеводы	В1		В2	С	Са	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
688	каша вязкая кукурузная	150	каша кукурузная молоко кипяченое вода сахар	34,1 75 38,9 7,2	34,1 75 38,9 7,2	22,50р. 36,00р. 29,00р. 272,50р.	0,77р. 2,70р. 0,21р. 1,64р.	5,32р.	7,6	11,5	64,2	312,8	0,12	0,06	0	12,4	1,35	
ИТОГО:	фрукты, свежие (или сок фруктовый)	1 шт (150)	фрукты, свежие (или сок фруктовый)	1 шт (150)	1 шт (150)	6,00р.	6,00р.	6,00р.	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3	

ДЕНЬ ВТОРОЙ

№	ЗАВТРАК																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
174	каша вязкая рисовая	150		крупа рисовая молоко вода масло сливочное сахар	33 75 48,7 7,5 9	33 36,00р 2,70р 2,04р 2,29р			5,99р	6	11,2	55	345	0,12	0,06	0	6,9	6
685	хлеб пшеничный Масло сливочное "Хлебояское" чай с молоком	30 8 150		хлеб пшеничный масло сливочное чай вода молоко сахар	30 8 0,2 112,5 38,2 10	28,50р 2,18р 0,05р 250,00р 36,00р 29,00р		0,86р 2,18р 1,72р	3,2 0,09	0,48 7,4	16,8 0,09	81 68	0,05 0,06	0,02	0	6,9	6	
ИТОГО:					1 шт	40,00р	на 10,00	10,75р	9,39	19,08	82,39	534,6	0,18	0,14	0,24	41,4	16,6	
139	Свежий помидор суп картофельный с макаронными изделиями	150		картофель морковь лук репчатый соль йодированная масло сливочное вода макарроны вода рыба минтай хлеб пшеничный масло растительное соль йодированная сухари вода	25 60 7,8 7,2 1 1,8 108 6 3 70 9 5 1 5 10	100 16,00р 18,00р 13,00р 12,00р 272,50р 0,17р 0,09р 87,00р 28,50р 70,65р 12,00р 67,50р 2,12р		2,5 1,86р	0,31 0,09	0,09 1,78	11,28							
461	котлета рыбная	50			1 шт	6,00р	на 10,00	6,00р	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3	
297	картофельное пюре	120		картофель молоко соль йодированная масло сливочное хлеб пшеничный хлеб ржаной лимоны вода сахар	132,8 18,9 1 7,2 30 30 12 160,5 18	16,00р 36,00р 12,00р 272,50р 28,50р 31,00р 80,00р 0,96р 29,00р		4,77р	7,9 2,5	9,4 5,4	5,8 17,5	137 130,8	0,05 0,12	0,05	7,6 16,8	18,1 33,9	0,6 1,08	
669	напиток лимонный	150			1 шт	0,52р	на 10,00	0,52р	19,45р	18,78	17,27	93,58	609,58	0,38	0,282	39,85	109,4	12,98
ИТОГО:					1 шт	6,00р	на 10,00	6,00р	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3	

№	ПОЛДНИК																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
686	кондитерские изделия пряники, печенье	50		кондитерские изделия пряники, печенье	50	53,50р	2,68р		3,6	5,78	36,6	204,1	0,04	0,04	0	9,8	0,49	
ИТОГО:					1 шт	190,00р	0,19р	0,35р	0,2	0	10,6	42	0,01	0,02	4,2	10,8	1,2	
Итого за итого за день					132	90,00р	2,57р	3,03р 39,23р	6,83 35	5,78 42,13	47,2 223,17	246,1 1390,28	0,05 0,61	0,06	4,2	20,6	1,69	
Итого за итого за день					132	90,00р	2,57р	3,03р 39,23р	6,83 35	5,78 42,13	47,2 223,17	246,1 1390,28	0,05 0,61	0,06	4,2	20,6	1,69	

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

		ЗАВТРАК																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
311	суп молочный с гречневой крупой	150	молода пшеничная молоко вода сахар	20 75 66 3	20 75 66 3	34,00р. 36,00р. 0,09р. 0,27р.	2,16р. 2,70р. 0,09р. 0,27р.	2,50р.		2,5	10,4	77,4	0,1	0	0,3	11,3	1,26		
	Масло сливочное	8	масло сливочное	8	8	272,50р.	2,18р.	2,16р.	0,09	7,4	0,09	68							
	хлеб пшеничный "Крестьянское"	30	хлеб пшеничный	30	30	28,50р.	0,86р.	0,86р.	3,2	0,48	16,8	81	0,05	0,02	0	6,9	6		
	хлеб пшеничный	0,2	чай	0,2	0,2	290,00р.	0,09р.	0,85р.											
378	чай с лимоном	150	чай лимон сахар вода	6 11,2 75 75	6 11,2 75 75	80,00р. 29,00р. 0,32р.	0,49р. 0,32р.		1,6	1,6	12,3	67,8	0,02	0,08	0,6	49,3	1,5		
ИТОГО								6,39р.	7,39	12,28	39,59	294,2	0,17	0,1	0,9	67,5	8,76		
НА ПОСЛЕ	фрукты свежие (или сок)	1 шт		1 шт	1 шт	40,00р.	6,00р.	6,00р.	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3		

		ОБЕД																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
110	Свежий помидор борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	150	свежий помидор свекла капуста картофель морковь соль йодированная лук репчатый томат паста масло слив сахар лимон сметана прокипяченная вода	25 16 16,2 7,8 1 7,2 4,8 3 1,8 0,08 5	25 12 12 6 1 6 4,8 3 1,8 0,08 5	100 15,00р. 12,00р. 16,00р. 18,00р. 12,00р. 52,50р. 272,50р. 290,00р. 110,50р.	2,5 0,45р. 0,18р. 0,26р. 0,14р. 0,01р. 0,25р. 0,82р. 0,05р. 0,02р. 0,59р.	2,87р.		0,51	1,78	11,28							
88	соль с луком	50	соль лук репчатый масло растительное	25 20 4	25 16 4	90,00р. 11,5 59,00р.	4,68 0,23 1,16р.	6,07р.	1,2	3,1	7,8	63,6	0,05	0,15	7,2	25,6	1,5		
520	картофель отварной	120	картофель соль йодированная масло растительное хлеб пшеничный хлеб ржаной сахар вода лимонная кислота	178 1 4 30 30 15 144 0,15	178 1 4 30 30 15 144 0,15	14,50р. 12,00р. 60,00р. 28,50р. 31,00р. 29,00р. 290,00р. 110,50р.	2,89р. 0,01р. 0,86р. 0,93р. 0,89р. 0,44р. 0,04р.	2,89р.	10,2	24,8	17,1	338,3	0,08	0,08	8,1	33,7	1,4		
639	компот из сухофруктов	150	хлеб пшеничный хлеб ржаной сахар вода	30 30 15 144	30 30 15 144	28,50р. 46,5 29,00р. 290,00р.	0,86р. 0,89р. 0,89р. 0,44р.	1,34р.	3,2	0,48	16,8	81	0,05	0,02	0	6,9	6		
ИТОГО								14,84р.	14,66	13,58	95,3	566,4	0,3	0,352	25,9	90,82	11,27		

		ПОЛДНИК																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
366	запеканка из творога со сметаной	1208	творог крупа манная сахар яйца масло сливочное молоко стухшее сушеный сметана прокипяченная какао	115,2 8 8 3,2 4,8 8 4,8 4,8 1	112 8 8 3,2 4,8 8 4,8 4,8 1	165,00р. 25,50р. 29,00р. 4,20р. 272,50р. 109,00р. 67,50р. 110,50р. 190,00р.	0,20р. 0,23р. 0,94р. 1,31р. 0,87р. 0,32р. 0,53р. 0,19р.	21,95р.											
684	какао с молоком стухшим	150	молоко стухшее сахар вода	28,5 2,2 132	28,5 2,2 132	90,00р. 29,00р. 0,06р.	2,57р. 0,06р.	2,82р.	3,2	3,5	22,2	130,9	0,03	0,14	0,3	100,3	0,45		
Итого за								24,77р.	43,76	31,68р.	78,19р.	711,10р.	0,26р.	0,48р.	1,56р.	319,90р.	10,05р.		

ДЕНЬ ПЯТЫЙ
ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
337	каша рассыпчатая пшеничная	120		48	48	24,50р.	0,20р.	4,20р.	5,1	4,6	0,3	63	0,02	0	0,12	0,8	22
	масло сливочное			8	8	272,50р.	2,18р.	3,36р.	4,9	7,4	30,6	214,8	0,1	0,05	0	9,9	1,2
	масло сливочное Крестьянское			8	8	272,50р.	2,18р.	2,18р.									
587	соус томатный	30		1,3	1,3	70,65р.	0,92р.	2,71р.									
	мука пшеничная			1,3	1,3	23,50р.	0,30р.										
	морковь			3	3	18,00р.	0,54р.										
	лук репчатый			0,7	0,6	13,00р.	0,09р.										
	петрушка			2	2												
	томат пюре			7,5	7,5	52,50р.	0,39р.										
	масло сливочное			1,7	1,7	272,50р.	0,46р.										
	сахар			0,3	0,3	29,00р.	0,01р.										
	вода			30	30												
	хлеб пшеничный	30		30	30	28,50р.	0,86р.	0,86р.	0,7	1,4	2,5	26,4	0,02	0,45	7,5	5,3	0,42
685	чай с сахаром	150		0,2	0,2	290,00р.	0,05р.	0,37р.	3,2	0,48	16,8	81	0,05	0,02	0	6,9	6
	сахар			11,2	11,2	29,00р.	0,32р.		0,1	0	10,5	40,6	0,01	0,06	0,24	27,6	4,6
	вода			112,5	112,5												
ИТОГО: НА 10:00								10,97р.	14	13,8	60,7	425,8	0,2	0,58	7,86	50,5	34,22

фрукты свежие (или сок фруктовый)	1 шт (150)	фрукты свежие (или сок фруктовый)	1 шт (150)	40,00р.	6,00р.	6,00р.	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3
--------------------------------------	---------------	--------------------------------------	---------------	---------	--------	--------	-----	---	-----	----	------	------	------	----	-----

		ОБЕД															
140	Свежий горошек	25	25	100	2,5	0,99р.											
	картофель	60	45	16,00р.	0,99р.	1,86р.											
	макаронные изделия	7,8	6	28,50р.	0,17р.												
	молоко	6	6	18,00р.	0,14р.												
	соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.												
	лук репчатый	7,2	6	13,00р.	0,09р.				1,7	1,5	12,6	72	0,08	0,05	6	14,4	0,75
	масло сливочное	1,8	1,8	272,50р.	0,49р.												
492	плов из птицы	114	114	128,00р.	12,29р.	14,80р.											
	масло растительное	96	69	70,65р.	0,57р.												
	лук репчатый	10,8	9,6	13,00р.	0,14р.												
	соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.												
	морковь	12	9,6	18,00р.	0,22р.												
	томатное пюре	6	6	52,50р.	0,32р.												
	крупа рисовая	42	42	30,00р.	1,26р.												
	хлеб пшеничный	30	30	28,50р.	0,86р.				17,5	20,2	28,6	703,6	0,13	0,18	3,96	32,5	4,14
	хлеб ржаной	30	30	31,00р.	0,93р.				3,2	0,48	16,8	81	0,05	0,02	0	6,9	6
689	напиток лимонный	150	150	80,00р.	0,96р.	1,48р.			2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16
	лимоны	160,5	160,5						0,07	0	16,9	65,1	0,01	0,01	3,45	4,9	0,09
	сахар	18	18	29,00р.	0,52р.												
ИТОГО:								19,93р.	25,4	22,58	95,1	1022	0,29	0,26	10,11	79,9	12,5

		ПОДРЯНОК															
741	ватрушка с повидлом	50		32	32	23,50р.	0,75р.	3,09р.									
	мука пшеничная			1,6	1,6	29,00р.	0,05р.										
	сахар			1,6	1,6	272,50р.	0,44р.										
	масло сливочное			0,93	0,93	4,20р.	0,10р.										
	яйцо			0,72	0,72	160,00р.	0,12р.										
	дрожжи			12,8	12,8	36,00р.	0,46р.										
	молоко или вода			20,1	20,1	57,50р.	1,16р.										
	повидло			154,5	150	37,00р.	5,72р.		2,4	7,3	34,3	204,5	0	0	0	4,9	0,15
692	раженка	150		8,80р.	2,8	7,3	57,8	297,5	0,001	0,001	0,001	0,001	0,15	18,9	23,8	0,6	
ИТОГО: итого за день								40,28р.	42,5	43,68	222,2	1785,3	0,531	0,871	37,62	178,2	50,62

ДЕНЬ ШЕСТОЙ
ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
205	Макаронные изделия с овощами	150	макаронны морковь горошек зеленый соль йодированная лук репчатый томатное пюре масло растительное хлеб пшеничный чай сахар лимон	34.1 18.7 23.2 1 18.7 15 30 0.2 11.2 6	34.1 15 15 1 15.7 6 7.5 30 11.2 5.2	28.50р. 18.00р. 63.90р. 12.90р. 52.50р. 28.50р. 290.00р. 29.00р. 80.00р.	0.97р. 0.34р. 1.47р. 0.01р. 0.24р. 0.79р. 0.63р. 0.88р. 0.09р. 0.32р. 0.49р.	4.3р.										
686	Хлеб пшеничный с изюмом	150	хлеб пшеничный лимон	0.2 11.2	0.2 11.2	29.00р. 80.00р.	0.32р. 0.49р.	6.65р.	0.2	0	10.6	42	0.01	0.02	4.2	10.8	1.2	
ИТОГО:		фрукты свежие (или сок фруктовый)	фрукты свежие (или сок фруктовый)	1 шт (150)	1 шт (150)	40.00р.	6.00р.	6.00р.	0.3	0	8.6	40	0.04	0.03	19.5	24	3.3	

124	Свежий помидор или из свежих клубнич с картофелем	150	Свежий помидор капуст картофель морковь соль йодированная петрушка лук репчатый томат пюре масло сливочное вода говядина хлеб пшеничный вода соль йодированная лук репчатый масло растительное мука пшеничная масло растит морковь лук репчатый петрушка томат пюре масло сливочное сахар вода крупа рисовая масло сливочное хлеб пшеничный хлеб ржаной сир сахар вода кислота лимонная	25 37.8 24 7.8 1 1.8 7.2 2.5 3 120 43.3 6.8 10 1 20 2.5 3.3 1.3 1.3 3 0.7 7.5 1.7 0.3 30 43.2 5.4 30 30 18.7 15 144 0.15	25 30 18 6 1 1.8 6 2.5 3 120 31.6 6.8 10 16.6 2.5 3.3 1.3 1.3 3 2 7.5 1.7 0.3 30 43.2 5.4 30 30 46.5 15 144 0.15	100 12.00р. 16.00р. 18.00р. 12.00р. 13.00р. 52.50р. 52.50р. 272.50р. 308.00р. 28.50р. 28.50р. 12.00р. 13.00р. 70.65р. 23.50р. 23.50р. 18.00р. 13.00р. 52.50р. 272.50р. 29.00р. 30.00р. 272.50р. 28.50р. 28.50р. 31.00р. 46.00р. 23.00р. 290.00р. 30.00р. 272.50р. 28.50р. 31.00р. 46.00р. 23.00р. 290.00р.	2.5 0.45р. 0.38р. 0.14р. 0.01р. 0.08р. 0.13р. 0.08р. 0.09р. 0.09р. 0.39р. 0.46р. 0.01р. 1.39р. 1.47р. 0.89р. 0.93р. 0.89р. 1.34р. 0.44р. 0.04р.	2.5 2.02р.	0.51	0.09	1.78	11.28						
461	терфени из говядины 1 вариант	50	говядина хлеб пшеничный вода соль йодированная лук репчатый масло растительное мука пшеничная масло растит морковь лук репчатый петрушка томат пюре масло сливочное сахар вода	43.3 6.8 10 1 20 2.5 3.3 1.3 1.3 3 0.7 7.5 1.7 0.3 30	31.6 6.8 10 16.6 2.5 3.3 1.3 1.3 3 2 7.5 1.7 0.3 30	308.00р. 28.50р. 12.00р. 13.00р. 70.65р. 23.50р. 23.50р. 18.00р. 13.00р. 52.50р. 272.50р. 29.00р. 30.00р. 272.50р. 28.50р.	9.73р. 0.19р. 0.01р. 0.01р. 0.19р. 0.08р. 0.09р. 0.09р. 0.09р. 0.39р. 0.46р. 0.01р. 1.39р. 1.47р. 0.89р. 0.93р. 0.89р. 1.34р. 0.44р. 0.04р.	10.44р.	1.2	2.5	6	52.8	0.05	0.05	12	33.7	0.6	
587	соус томатный	30	говядина хлеб пшеничный вода соль йодированная лук репчатый масло растительное мука пшеничная масло растит морковь лук репчатый петрушка томат пюре масло сливочное сахар вода	43.3 6.8 10 1 20 2.5 3.3 1.3 1.3 3 0.7 7.5 1.7 0.3 30	31.6 6.8 10 16.6 2.5 3.3 1.3 1.3 3 2 7.5 1.7 0.3 30	308.00р. 28.50р. 12.00р. 13.00р. 70.65р. 23.50р. 23.50р. 18.00р. 13.00р. 52.50р. 272.50р. 29.00р. 30.00р. 272.50р. 28.50р.	9.73р. 0.19р. 0.01р. 0.01р. 0.19р. 0.08р. 0.09р. 0.09р. 0.09р. 0.39р. 0.46р. 0.01р. 1.39р. 1.47р. 0.89р. 0.93р. 0.89р. 1.34р. 0.44р. 0.04р.	0.51р.	6.9	8.2	6.5	128.5	0.05	0.1	0.7	21.8	1.4	
511	ржс отварной	120	крупа рисовая масло сливочное хлеб пшеничный хлеб ржаной сир сахар вода	43.2 5.4 30 30 18.7 15 144 0.15	43.2 5.4 30 30 46.5 15 144 0.15	30.00р. 272.50р. 28.50р. 31.00р. 46.00р. 23.00р. 290.00р.	1.39р. 1.47р. 0.89р. 0.93р. 0.89р. 1.34р. 0.44р.	2.77р.	0.7	1.4	2.5	26.4	0.02	0.45	7.5	5.3	0.42	
Всего в день									18	17.28	101.1	637.5	0.281	0.683	20.35	103.8	11.23	

687	молоко кипяченое	150	молоко кипяченое	156.2	150	36.00р.	5.70р.	5.70р.	3.4	7.35	34.3	204.5	0.06	0.3	0	0	4.9	0.15
ИТОГО:									5.8	10.85	57	133	0.06	0.3	0.3	1.5	181	0.3
Итого за день									36.6	37.71	226	1184	0.541	1.113	61.85	350.5	23.38	

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
413	омлет натуральный	70		51	1 шт (50)	4,20р		5,75р.	5,1	13,2	0,8	142	0,1	0,1	0	14,5	0,8
				1	1	12,00р.		0,01р.									
				20	20	36,00р.		0,72р.									
				3	3	272,50р.		0,82р.									
101	Икра кабачковая	50		52	50	49,00р.		2,55р.									
	хлеб пшеничный	30		30	30	28,50р.		0,86р.	3,2	0,48	16,8	81	0,05	0,02	0	6,9	6
686	чай с лимоном	150		112,5	112,5	250,00р.		0,85р.									
				11,2	11,2	29,00р.		0,32р.									
				6	5,2	80,00р.		0,46р.	0,2	0	10,6	42	0,01	0,02	4,2	10,8	1,2
ИТОГО:								10,01р.	8,5	13,68	28,2	265	0,16	0,14	4,2	32,2	8

НА 10:00		1 шт (150)	1 шт (150)	1 шт (150)	1 шт (150)	1 шт (150)	1 шт (150)	1 шт (150)	1 шт (150)	1 шт (150)	1 шт (150)	1 шт (150)	1 шт (150)	1 шт (150)	1 шт (150)	1 шт (150)	1 шт (150)
фрукты свежие (или сок фруктовый)			40,00р.	6,00р.	6,00р.	6,00р.	6,00р.	6,00р.	0,3	0	8,6	40	0,04	0,03	19,5	24	3,3

		ОБЕД		2,5		2,82р.		0,51		0,09		1,78		11,28			
110	Свежий помидор	25	25	100	100	0,45р.											
	салата	30	24	15,00р.	15,00р.	0,45р.											
	картофель	16,2	12	16,00р.	16,00р.	0,18р.											
	картофель	1	1	12,00р.	0,01р.	0,26р.											
	соль йодированная	7,8	6	18,00р.	0,14р.												
	морковь	7,2	6	13,00р.	0,09р.												
	лук репчатый	4,8	4,8	52,50р.	0,25р.												
	томат паста	3	3	68,00р.	0,20р.												
	масло раст	1,8	1,8	29,00р.	0,05р.												
	сахар	0,08	0,08	290,00р.	0,02р.												
	лимон	5	5	110,50р.	0,55р.												
489	птица тушенная в сметанном соусе	50/120							1,2	3,1	7,8	63,6	0,05	0,15	7,2	25,6	1,5
				170	120	12,20р.											
				96	8	128,00р.											
				2	2	272,50р.		0,55р.									
				93,1	70	16,00р.		1,49р.									
				1	1	12,00р.		0,01р.									
				12,4	9,6	18,00р.		0,22р.									
				6,7	4,8												
				7,6	7,6	52,50р.		0,40р.									
				56,8	56,8	34,00р.		19,31р.									
				8	8	272,50р.		18,9р.									
				1	1	12,00р.		0,01р.									
				30	30	28,50р.		0,86р.	3,2	0,48	16,8	81	0,05	0,02	0	6,9	6
354 СТН 2005	хлеб ржаной	30	30	31,00р.	0,93р.			0,93р.	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16
	хлеб ржаной	9	9	46,00р.	0,40р.			1,36р.									
	исполь из сухобулгуров	150		18	18	29,00р.		0,52р.	0,36	0	35,4	143,1	0,01	0,01	1,26	8,82	0,18
				6	6	65,00р.		0,99р.									
				0,15	0,15	290,00р.		0,04р.									
ИТОГО:				162	162			38,19р.	21,66	23,48	91,7	665,1	0,32	0,372	23,86	105,32	13,84

		ПОДНИК		5,59р.													
221	каша жидкая молочная из манной крупы	150		75	75	36,00р.		2,70р.									
				56,2	56,2												
				23,2	23,2	25,50р.		0,99р.									
				7,5	7,5	272,50р.		2,04р.									
				9	9	29,00р.		0,26р.	2,5	2,8	10,4	77,4	0,1	0	0,3	11,3	1,26
692	кофейный напиток	150		1,8	1,8	225,00р.		0,41р.									
				15	15	29,00р.		0,44р.									
				75	75	36,00р.		2,70р.									
ИТОГО:				90	90			9,13р.	2,2	3,2	25,8	136,8	0,02	0,09	0,54	7,2	0,36
Итого за								63,33р.	4,7	36,2	164,7	1184,3	0,64	0,632	48,4	244,82	26,76

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

1	2	3	4	ЗАСТРАК														
				5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
46	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	150	крупа рисовая крупа пшеница молоко вода	10,5 14,2 75 48,7	10,5 14,2 75 48,7	30,00р. 23,00р. 36,00р. 2,70р.	0,32р. 0,33р. 5,65р.	4,2	8,4	24,5	191,1	0,12	0,06	0	12,4	1,35		
685	Масло сливочное хлеб пшеничный чай с сахаром	8 30 150	масло сливочное сахар максло сливочное хлеб пшеничный чай сахар вода	7,5 9 8 30 0,2 11,2 112,5	7,5 9 8 30 0,2 11,2 112,5	272,50р. 29,00р. 272,50р. 28,50р. 250,00р. 29,00р.	2,04р. 0,26р. 2,18р. 0,86р. 0,37р.	3,2	0,48	16,8	81	0,05	0,02	0	6,9	6		
ИТОГО:								9,06р.	7,5	8,88	51,8	312,7	0,18	0,14	0,24	46,9	11,95	

фрукты свежее (или сок фруктовый)		фрукты свежее (или сок фруктовый)		фрукты свежее (или сок фруктовый)	
1 шт (150)	1 шт (150)	1 шт (150)	1 шт (150)	1 шт (150)	1 шт (150)
			40,00р.	6,00р.	6,00р.
					0,3
					0
					8,6
					40
					0,04
					0,03
					19,5
					24
					3,3

133	Свежий огурец суп картофельный с бобовыми	150	ОБЕД														
			25	30	40	2,5	2,5	0,4	0	1,5	6,8						
			Свежий огурец	25	30	40	2,5	2,5	0,4	0	1,5	6,8					
			картофель	40,2	30	16,00р.	0,64р.	1,97р.									
			молоко	7,8	6	18,00р.	0,16р.										
			лук репчатый	7,2	6	13,00р.	0,09р.										
			соль каменная	1	1	2,00р.	0,01р.										
			максло сливочное	1	2	272,50р.	0,82р.										
			порошок	1	2	23,00р.	0,28р.										
462	терфени из говядины 2 вариант	50	большая или вода пашаши вода	40,8 43,3 5	10,8 31,6 3	308,00р. 13,34р.	13,95р.	1,6	1,8	12,3	72,6	0,09	0,06	9	16,6	0,9	
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.										
			крупа рисовая	4,1	4,1	30,00р.	0,12р.										
			лук репчатый	17,5	15	13,00р.	0,23р.										
			масло растительное	2,5	2,5	70,65р.	0,18р.										
			мука пшеничная	3,3	3,3	23,50р.	0,08р.	4,8	4,2	4,2	75,5	0,04	0,05	0,65	8,4	1,35	
520	картофельное пюре	120	картофель молоко	132,8 18,9	99,6 18	16,00р. 36,00р.	4,76р. 0,68р.	2,5	5,4	17,5	130,8	0,12	0,11	16,8	33,9	1,08	
			масло сливочное	7,2	7,2	272,50р.	1,96р.										
			хлеб пшеничный	30	30	28,50р.	0,86р.	3,2	0,48	16,8	81	0,05	0,02	0	6,9	6	
			хлеб ржаной	30	30	31,00р.	0,93р.	2,6	0,4	13,6	72,4	0,03	0,012	0	7,2	1,16	
699	напиток лимонный	150	лимоны вода сахар	12 160,5 18	12 160,5 18	80,00р. 0,96р.	1,46р.	0,07	0	16,9	65,1	0,01	0,01	3,45	4,9	0,09	
ИТОГО:								23,95р.	17,87	17,48	82,9	558,9	0,35	0,262	36,85	87,6	9,83

789	Булочка домашняя	50	ПОПДНИК															
			32,5	5,7	7,4	7,4	14,1	0,3	0,66	1 <th>28,5 <th>2,2 <th>132</th> <th>4,33</th> <th></th> <th></th> <th></th> </th></th>	28,5 <th>2,2 <th>132</th> <th>4,33</th> <th></th> <th></th> <th></th> </th>	2,2 <th>132</th> <th>4,33</th> <th></th> <th></th> <th></th>	132	4,33				
			мука пшеничная	32,5	5,7	7,4	7,4	14,1	0,3	0,66	1	28,5	2,2	132	4,33			
			сахар	5,7	5,7	29,00	0,17											
			масло сливочное	7,4	7,4	272,50	2,02											
			яйцо	7,4	7,4	4,20	0,78											
			молоко	14,1	14,1	36,00	0,50											
			соль	0,3	0,3	10,00	0,00											
			дрожжи	0,66	0,66	160,00	0,11	3,7	6,6	30,4	197	0	0	0	4,9	0,15		
694	какао с молоком стученым	150	какао молоко стученное сахар вода	1 28,5 2,2 132	1 28,5 2,2 132	190,00р. 30,00р. 2,57р. 0,06р.	2,82р.	3,2	3,5	22,2	130,9	0,03	0,14	0,3	100,3	0,45		
ИТОГО:								7,15р.	6,9	10,1	52,6	327,9	0,03	0,14	0,3	105,2	0,6	
Итого за день								33,25	32,57	36,46	195,9	1239,5	0,6	0,572	56,89	263,7	25,68	