

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(должность)

(ФИО)

(ФИО)

(дата)

(дата)

Категория: Ясли

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У		
День 1								
414	ЗАВТРАК	Каша гречневая	200	5.20	4.73	15.84	127.71	
		гречневая крупа ядрица	10,8/10,8	1.11	0.11	7.62	35.96	0,43
		Сахар	1,44/1,44	0.00	0.00	1.44	5.75	0,08
		Вода	145/145	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
392	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0.04	0.00	7.89	31.94	#VALUE!
		Вода	118,42/118,42	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Сахар	7,89/7,89	0.00	0.00	7.87	31.48	0,43
		Вода	25,58/25,58	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Чай высшего сорта	0,24/0,24	0.05	0.00	0.01	0.45	0,16
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.73	71.40	1,79
		Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2.40	0.30	14.73	71.40	1,79
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.00	2.49
		Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.30	2,49
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			335	6,87	7,87	35,78	243,48	#VALUE!
399.4	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.75	0.00	15.15	63.33	8.25
		Сок яблочный	150/150	0.75	0.15	15.15	69.00	8,25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,75	0,00	15,15	63,33	8,25
81	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	180	3.89	2.61	14.20	96.16	#VALUE!
		Картофель	55,45/36	0.72	0.14	5.87	27.72	1,50
		Лук	8,64/7,2	0.10	0.01	0.59	2.95	0,18
		Соль пищевая йодированная	2,7/2,7	0.00	0.00	0.00	0.00	0,04
		Горох шлифованный	14,58/14,4	2.95	0.29	7.13	42.91	0,66
		Масло растительное	2,16/2,16	0.00	2.16	0.00	19.42	0,30
		Вода	126/126	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
205	ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	110	2.73	3.07	16.50	104.40	#VALUE!
		Масло сливочное	4,18/4,18	0.05	2.57	0.07	23.66	2,08
		Макаронные изделия	32,19/32,19	3.64	0.68	22.41	110.11	1,77
260	ОБЕД	Гуляш	50	7.28	8.40	1.45	110.50	#VALUE!
		Свинина, лопаточная часть	43,5/37	5.44	10.88	0.00	135.24	14,66
		Лук	6/5	0.07	0.01	0.41	2.05	0,13
		Мука пшеничная	1/1	0.10	0.01	0.69	3.34	0,04
		Масло растительное	2,5/2,5	0.00	2.50	0.00	22.48	0,35
20	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	40	0.62	2.04	3.81	36.44	#VALUE!
		Капуста белокочанная	39,44/31,56	0.57	0.03	1.48	8.84	1,77
		Лук	5/4	0.06	0.01	0.33	1.64	0,11
		Сахар	2/2	0.00	0.00	2.00	7.98	0,11
		Масло растительное	2/2	0.00	2.00	0.00	17.98	0,28
		Вода	3,88/3,88	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
б/н	ОБЕД	или ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	1.12	0.00	0.52	6.44	1.41
		Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	40/40	1.12	0.00	0.52	6.44	1,41
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.82
		Хлеб ржаной	25/25	1.65	0.30	8.35	43.50	0,82
701.1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	1.25
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1.98	0.25	12.08	58.75	1,25
516	ОБЕД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0.00	0.00	5.34	21.51	#VALUE!
		Кисель из концентрата	18/18	0.00	0.00	2.34	9.54	3,68
		Сахар	3/3	0.00	0.00	2.99	11.97	0,17
		Вода	142,5/142,5	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	19,27	16,67	62,24	477,7	#VALUE!
230	ПОЛДНИК	Вареники ленивые (отварные)	120	15.55	12.55	17.93	312.54	#VALUE!
		Масло сливочное	4,99/4,99	0.06	3.07	0.08	28.24	2,48

		Яйцо	6,51/6,51	0.83	0.75	0.05	10.23	1,19
		Творог 9%	121,61/119,43	16.72	10.75	3.34	257.98	31,62
		Мука пшеничная	19/19	1.96	0.21	13.11	63.46	0,70
		Соль пищевая йодированная	0,27/0,27	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Сахар	6,51/6,51	0.00	0.00	6.50	25.99	0,36
392		Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0.04	0.00	7.89	31.94	#VALUE!
		Вода	118,42/118,42	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Сахар	7,89/7,89	0.00	0.00	7.87	31.48	0,43
		Вода	25,58/25,58	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Чай высшего сорта	0,24/0,24	0.05	0.00	0.01	0.45	0,16
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			270	19,01	15,58	32,54	412,92	#VALUE!
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1375	45,9	40,12	145,71	1197,43	#VALUE!
День 2								
413	ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	200	5.42	5.29	14.89	129.76	
		Овсяные хлопья "Геркулес"	10,8/10,8	1.33	0.67	6.67	38.02	0,43
		Сахар	1,44/1,44	0.00	0.00	1.44	5.75	0,08
		Вода	45/45	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Вода	140,4/140,4	4.07	3.51	6.74	75.82	8,07
392	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0.04	0.00	7.89	31.94	#VALUE!
		Вода	118,42/118,42	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Сахар	7,89/7,89	0.00	0.00	7.87	31.48	0,43
		Вода	25,58/25,58	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Чай высшего сорта	0,24/0,24	0.05	0.00	0.01	0.45	0,16
3	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	45	4.68	4.83	14.96	122.32	#VALUE!
		Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2.40	0.30	14.73	71.40	1,79
		Масло сливочное	3,75/3,75	0.05	2.31	0.06	21.22	1,86
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			345	9,23	9,24	35,26	262,39	#VALUE!
368	ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	5.7
		Яблоки	114/100	0.40	0.40	9.80	47.00	5,70
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,4	0,4	9,8	44,00	5.7
57	ОБЕД	Щи с капустой и картофелем	180	2.34	3.26	13.99	95.49	#VALUE!
		Капуста белокочанная	45/36	0.65	0.04	1.69	10.08	2,03
		Картофель	45,07/36	0.72	0.14	5.87	27.72	1,22
		Лук	8,64/7,2	0.10	0.01	0.59	2.95	0,18
		Соль пищевая йодированная	2,16/2,16	0.00	0.00	0.00	0.00	0,03
		Сахар	1,8/1,8	0.00	0.00	1.80	7.18	0,10
		Масло растительное	2,16/2,16	0.00	2.16	0.00	19.42	0,30
		Вода	144/144	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Сметана 15,0% жирности	5,76/5,76	0.15	0.86	0.21	9.33	1,00
60	ОБЕД	Рис отварной с луком	130	3.33	3.72	26.34	152.55	#VALUE!
		Рис	39/39	2.92	1.01	24.30	118.17	2,93
		Лук	15,34/13	0.18	0.03	1.07	5.33	0,32
		Масло сливочное	4,33/4,33	0.06	2.66	0.07	24.50	2,15
		Вода	80,6/80,6	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
90	ОБЕД	Рыба, тушенная с луком	50	5.72	2.83	2.22	57.51	#VALUE!
		Минтай	75/34,5	5.49	0.31	0.00	24.84	11,66
		Лук	5/4,2	0.06	0.01	0.34	1.72	0,11
		Сахар	1/1	0.00	0.00	1.00	3.99	0,06
		Масло растительное	2,5/2,5	0.00	2.50	0.00	22.48	0,35
		Вода	9,5/9,5	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
б/н	ОБЕД	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.16	0.02	0.50	2.80	0.8
		Огурец, грунтовый	20/20	0.16	0.02	0.50	2.80	0,80
б/н	ОБЕД	или ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	1.12	0.00	0.52	6.44	1,41
		Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	40/40	1.12	0.00	0.52	6.44	1,41
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.82
		Хлеб ржаной	25/25	1.65	0.30	8.35	43.50	0,82
701.1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	1.25
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1.98	0.25	12.08	58.75	1,25
376	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	1.17	0.24	28.19	117.51	#VALUE!
		Сахар	9,15/9,15	0.00	0.00	9.13	36.51	0,50
		Кислота лимонная пищевая	0,15/0,15	0.00	0.00	0.00	0.00	0,09
		Сухофрукты (ассорти)	9,9/30	1.17	0.24	19.05	81.00	0,97
		Вода	152,25/152,25	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	16,92	13,05	95,00	565,65	#VALUE!
215	ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	9.80	11.70	1.87	152.10	#VALUE!
		Масло сливочное	4,71/4,71	0.06	2.90	0.08	26.66	2,34
		Яйцо	70,59/70,59	8.96	8.12	0.49	110.83	12,91
700,1	ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.80	0.65

		Хлеб ржаной	20/20	1.32	0.24	6.68	34.80	0,65
392	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0.04	0.00	7.89	31.94	#VALUE!
		Вода	118,42/118,42	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Сахар	7,89/7,89	0.00	0.00	7.87	31.48	0,43
		Вода	25,58/25,58	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Чай высшего сорта	0,24/0,24	0.05	0.00	0.01	0.45	0,16
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	16,61	16,66	17,62	288,96	#VALUE!
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1385	43,16	39,35	157,68	1161,00	#VALUE!
День 3								
415	ЗАВТРАК	Каша рисовая	180	5.85	7.36	23.81	185.98	
		Рис	9/9	0.68	0.23	5.61	27.27	0,68
		Сахар	5,4/5,4	0.00	0.00	5.39	21.55	0,30
		Вода	21,6/21,6	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		вода	140,4/140,4	4.07	3.51	6.74	75.82	8,07
		Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2.77	0.08	25.47	2,24
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.73	71.40	1.79
		Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2.40	0.30	14.73	71.40	1,79
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.00	2.49
		Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.30	2,49
392	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0.04	0.00	7.89	31.94	#VALUE!
		Вода	118,42/118,42	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Сахар	7,89/7,89	0.00	0.00	7.87	31.48	0,43
		Вода	25,58/25,58	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Чай высшего сорта	0,24/0,24	0.05	0.00	0.01	0.45	0,16
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			335	7,36	10,06	42,52	291,32	#VALUE!
376	ЗАВТРАК 2	Компот из сушеных фруктов	200	0.13	0.02	22.00	91.08	#VALUE!
		Сухофрукты (ассорти)	14,4/14,4	0.13	0.01	0.43	4.90	3,10
		Сахар	21,6/21,6	0.00	0.00	21.56	86.18	1,19
		Вода	189/189	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			180	0,13	0,02	22,00	91,08	#VALUE!
5/2	ОБЕД	Суп со сметаной	180	1.75	3.44	11.65	84.80	#VALUE!
		Картофель	48,5/31,5	0.63	0.13	5.13	24.26	1,31
		Лук	9,63/8,1	0.11	0.02	0.66	3.32	0,20
		Соль пищевая йодированная	0,9/0,9	0.00	0.00	0.00	0.00	0,01
		Сахар	0,9/0,9	0.00	0.00	0.90	3.59	0,05
		Масло растительное	2,16/2,16	0.00	2.16	0.00	19.42	0,30
		Сметана 15,0% жирности	7,2/7,2	0.19	1.08	0.26	11.66	1,25
		Бульон мясной	144/144	1.44	0.00	0.00	5.76	0,00
321	ОБЕД	Пюре картофельное	130	2.89	3.76	19.19	122.42	#VALUE!
		Картофель	171/111,15	2.22	0.44	18.12	85.59	4,62
		Масло сливочное	4,55/4,55	0.06	2.80	0.08	25.75	2,26
305	ОБЕД	Котлеты рубленые из птицы или кролика	50	15.90	2.77	5.51	110.64	#VALUE!
		Куриная грудка (филе)	64,25/62,5	14.75	1.19	0.25	70.62	19,21
		Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	9,38/9,38	0.75	0.09	4.60	22.31	0,56
		Сухари панировочные	5/5	0.00	0.00	0.00	0.00	1,00
		Масло сливочное	1,88/1,88	0.02	1.15	0.03	10.61	0,93
14	ОБЕД	Салат из свежих огурцов с луком	40	0.45	2.47	1.89	32.46	#VALUE!
		Огурцы, грунтовые	33,88/28,8	0.32	0.06	1.09	6.91	1,69
		Лук	11,52/9,68	0.14	0.02	0.79	3.97	0,24
		Масло растительное	2,4/2,4	0.00	2.40	0.00	21.58	0,34
19	ОБЕД	или Салат из соленых огурцов с луком	40	0.34	2.04	1.04	23.92	#VALUE!
		Лук	7,52/6,32	0.09	0.01	0.52	2.59	0,16
		Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	44,48/35,6	1.00	0.00	0.46	5.73	1,56
		Масло растительное	2/2	0.00	2.00	0.00	17.98	0,28
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.82
		Хлеб ржаной	25/25	1.65	0.30	8.35	43.50	0,82
701.1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	1.25
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1.98	0.25	12.08	58.75	1,25
376	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	1.17	0.24	28.19	117.51	#VALUE!
		Сахар	9,15/9,15	0.00	0.00	9.13	36.51	0,50
		Кислота лимонная пищевая	0,15/0,15	0.00	0.00	0.00	0.00	0,09
		Сухофрукты (ассорти)	9,9/30	1.17	0.24	19.05	81.00	0,97
		Вода	152,25/152,25	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	26,13	15,27	87,89	594,00	#VALUE!
б/н	ПОЛДНИК	Печенье (своё)	100	4.49	5.34	25.95	169.37	#REF!

392	ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0.04	0.00	7.89	31.94	#VALUE!
		Вода	118,42/118,42	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Сахар	7,89/7,89	0.00	0.00	7.87	31.48	0,43
		Вода	25,58/25,58	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Чай высшего сорта	0,24/0,24	0.05	0.00	0.01	0.45	0,16
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	7,76	8,07	39,19	260,91	#VALUE!
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1375	41,36	33,41	187,93	1222,13	#VALUE!

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У		

День 4								
317	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	200	5.72	4.91	18.23	140.99	
		Сахар	1,44/1,44	0.00	0.00	1.44	5.75	0,08
		Макаронные изделия	14,4/14,4	1.63	0.30	10.02	49.25	0,79
		Масло сливочное	1,8/1,8	0.02	1.11	0.03	10.19	0,89
		Вода	45/45	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	117/117	3.39	2.92	5.62	63.18	6,73
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.73	71.40	1.79
		Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2.40	0.30	14.73	71.40	1,79
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.00	2.49
		Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.30	2,49
392	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0.04	0.00	7.89	31.94	#VALUE!
		Вода	118,42/118,42	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Сахар	7,89/7,89	0.00	0.00	7.87	31.48	0,43
		Вода	25,58/25,58	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Чай высшего сорта	0,24/0,24	0.05	0.00	0.01	0.45	0,16
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			335	7,3	8,02	37,78	254,56	#VALUE!
368	ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	5.7
		Яблоки	114/100	0.40	0.40	9.80	47.00	5,70
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,4	0,4	9,8	44,00	5,13
43	ОБЕД	Суп рыбный	180	6.80	2.75	9.97	92.34	#VALUE!
		Минтай	64,8/33,84	5.38	0.30	0.00	24.36	10,07
		Картофель	62,31/37,8	0.76	0.15	6.16	29.11	1,68
		Пшено	3,6/3,6	0.41	0.12	2.39	12.31	0,15
		Лук	9/7,56	0.11	0.02	0.62	3.10	0,19
		Соль пищевая йодированная	0,63/0,63	0.00	0.00	0.00	0.00	0,01
		Масло растительное	2,16/2,16	0.00	2.16	0.00	19.42	0,30
		Вода	216/216	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
165	ОБЕД	Каша рассыпчатая	110	4.84	3.49	21.79	137.78	#VALUE!
		Гречневая крупа ядрица	38,06/38,06	4.80	1.26	21.73	117.22	3,62
		Соль пищевая йодированная	0,26/0,26	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Масло сливочное	3,63/3,63	0.05	2.23	0.06	20.55	1,80
		Вода	76,2/76,2	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
409	ОБЕД	Птица отварная	50	11.78	8.15	0.28	121.43	#VALUE!
		Курица, 1 категории	80/71,43	13.00	13.14	0.00	170.00	16,72
15	ОБЕД	Салат витаминный	40	0.60	1.80	4.33	35.33	#VALUE!
		Капуста белокочанная	34/27,32	0.49	0.03	1.28	7.65	1,53
		Яблоки	10/9	0.04	0.04	0.88	4.23	0,50
		Сахар	2/2	0.00	0.00	2.00	7.98	0,11
		Масло растительное	2/2	0.00	2.00	0.00	17.98	0,28
б/н	ОБЕД	или ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0.53	4.03	3.00	50.52	#VALUE!
		Огурец соленый	32,93/24,67	0.37	0.02	2.17	10.36	0,99
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.82
		Хлеб ржаной	25/25	1.65	0.30	8.35	43.50	0,82
701.1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	1.25
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1.98	0.25	12.08	58.75	1,25
376	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	1.17	0.24	28.19	117.51	#VALUE!
		Сахар	9,15/9,15	0.00	0.00	9.13	36.51	0,50
		Кислота лимонная пищевая	0,15/0,15	0.00	0.00	0.00	0.00	0,09
		Сухофрукты (ассорти)	9,9/30	1.17	0.24	19.05	81.00	0,97
		Вода	152,25/152,25	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	29,35	21,01	87,98	657,16	#VALUE!
5/12	ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	80	9.79	11.11	35.20	303.10	#VALUE!
		Дрожжи хлебопекарные	2,46/2,46	0.31	0.07	0.00	1.85	1,94
		Мука пшеничная	30,77/30,77	3.17	0.33	21.23	102.77	1,14
		Соль пищевая йодированная	0,62/0,62	0.00	0.00	0.00	0.00	0,01
		Сахар	12,3/12,3	0.00	0.00	12.28	49.09	0,68
		Творог 9%	30,77/30,77	4.31	2.77	0.86	66.46	8,00

		Яйцо	12,3/12,3	1.56	1.41	0.09	19.32	2,25
		Масло растительное	6,15/6,15	0.00	6.15	0.00	55.31	0,86
		Вода	15,38/15,38	0.45	0.38	0.74	8.31	0,88
401	ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4.35	3.75	6.00	79.50	9.16
		Кефир 2,5% жирности	154,17/150	4.35	3.75	6.00	79.50	9,16
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			230	14,14	14,86	41,2	382,6	#VALUE!
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1285	51,19	44,29	176,76	1338,32	#VALUE!
День 5								
417	ЗАВТРАК	Каша пшенная	180	5.76	5.09	17.78	140.99	
		Пшено	14,4/14,4	1.66	0.48	9.58	49.25	0,62
		Сахар	1,44/1,44	0.00	0.00	1.44	5.75	0,08
		Вода	45/45	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Вода	140,4/140,4	4.07	3.51	6.74	75.82	8,07
3	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	4.68	4.83	14.96	122.32	#VALUE!
		Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2.40	0.30	14.73	71.40	1,79
		Масло сливочное	3,75/3,75	0.05	2.31	0.06	21.22	1,86
		Сыр "Адыгейский"	12/11,25	2.23	2.23	0.17	29.70	5,98
392	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0.04	0.00	7.89	31.94	#VALUE!
		Вода	118,42/118,42	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Сахар	7,89/7,89	0.00	0.00	7.87	31.48	0,43
		Вода	25,58/25,58	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Чай высшего сорта	0,24/0,24	0.05	0.00	0.01	0.45	0,16
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			345	9,52	9,07	37,67	271,76	#VALUE!
399.4	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.75	0.00	15.15	63.33	8.25
		Сок яблочный	150/150	0.75	0.15	15.15	69.00	8,25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,75	0,00	15,15	63,33	8,25
67	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.57	3.38	7.02	65.70	#VALUE!
		Лавровый лист	0,01/0,01	0.00	0.00	0.00	0.02	0,01
		Капуста белокочанная	45/36	0.65	0.04	1.69	10.08	2,03
		Картофель	33,23/21,6	0.43	0.09	3.52	16.63	0,90
		Лук	8,64/7,2	0.10	0.01	0.59	2.95	0,18
		Соль пищевая йодированная	2,7/2,7	0.00	0.00	0.00	0.00	0,04
		Масло растительное	2,16/2,16	0.00	2.16	0.00	19.42	0,30
		Вода	144/144	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Сметана 15,0% жирности	7,2/7,2	0.19	1.08	0.26	11.66	1,25
265	ОБЕД	Плов	150	9.39	18.83	22.92	317.59	#VALUE!
		Свинина, лопаточная часть	57/43,99	6.47	12.93	0.00	160.80	19,21
		Рис	34,01/34,01	2.55	0.88	21.19	103.04	2,55
		Лук	6/4,99	0.07	0.01	0.41	2.05	0,13
		Масло растительное	4,99/4,99	0.00	4.99	0.00	44.91	0,70
б/н	ОБЕД	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.16	0.02	0.50	2.80	0.8
		Огурец, грунтовый	20/20	0.16	0.02	0.50	2.80	0,80
19	ОБЕД	или Салат из соленых огурцов с луком	40	0.34	2.04	1.04	23.92	#VALUE!
		Лук	7,52/6,32	0.09	0.01	0.52	2.59	0,16
		Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	44,48/35,6	1.00	0.00	0.46	5.73	1,56
		Масло растительное	2/2	0.00	2.00	0.00	17.98	0,28
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.82
		Хлеб ржаной	25/25	1.65	0.30	8.35	43.50	0,82
701.1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	1.25
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1.98	0.25	12.08	58.75	1,25
376	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	1.17	0.24	28.19	117.51	#VALUE!
		Сахар	9,15/9,15	0.00	0.00	9.13	36.51	0,50
		Кислота лимонная пищевая	0,15/0,15	0.00	0.00	0.00	0.00	0,09
		Сухофрукты (ассорти)	9,9/30	1.17	0.24	19.05	81.00	0,97
		Вода	152,25/152,25	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	16,49	25,45	82,39	643,39	#VALUE!
213	ПОЛДНИК	Яйца вареные	60	7.62	6.90	0.42	94.50	10,98
		Яйцо	60/60	7.62	6.90	0.42	94.20	10,98
5	ПОЛДНИК	Икра кабачковая	40	0.76	3.56	3.08	47.60	4.3
		Икра кабачковая	42,16/40	0.00	0.00	0.00	0.00	4,30
700,1	ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.80	0.65
		Хлеб ржаной	20/20	1.32	0.24	6.68	34.80	0,65
392	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0.04	0.00	7.89	31.94	#VALUE!
		Вода	118,42/118,42	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Сахар	7,89/7,89	0.00	0.00	7.87	31.48	0,43
		Вода	25,58/25,58	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00

		Чай высшего сорта	0,24/0,24	0.05	0.00	0.01	0.45	0,16
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			270	9,79	10,7	17,97	209,56	#VALUE!
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1375	36,55	45,22	153,18	1188,04	#VALUE!
День 6								
413	ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	180	5.42	5.29	14.89	129.76	
		Овсяные хлопья "Геркулес"	10,8/10,8	1.33	0.67	6.67	38.02	0,43
		Сахар	1,44/1,44	0.00	0.00	1.44	5.75	0,08
		Вода	45/45	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		вода	140,4/140,4	4.07	3.51	6.74	75.82	8,07
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.73	71.40	1.79
		Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2.40	0.30	14.73	71.40	1,79
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.00	2.49
		Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.30	2,49
392	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0.04	0.00	7.89	31.94	#VALUE!
		Вода	118,42/118,42	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Сахар	7,89/7,89	0.00	0.00	7.87	31.48	0,43
		Вода	25,58/25,58	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Чай высшего сорта	0,24/0,24	0.05	0.00	0.01	0.45	0,16
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			335	7,04	8,33	34,99	245,19	#VALUE!
399.4	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.75	0.00	15.15	63.33	8.25
		Сок яблочный	150/150	0.75	0.15	15.15	69.00	8,25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,75	0.00	15,15	63,33	8.25
57	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2.34	3.26	13.99	95.49	#VALUE!
		Капуста белокочанная	45/36	0.65	0.04	1.69	10.08	2,03
		Картофель	45,07/36	0.72	0.14	5.87	27.72	1,22
		Лук	8,64/7,2	0.10	0.01	0.59	2.95	0,18
		Соль пищевая йодированная	2,16/2,16	0.00	0.00	0.00	0.00	0,03
		Сахар	1,8/1,8	0.00	0.00	1.80	7.18	0,10
		Масло растительное	2,16/2,16	0.00	2.16	0.00	19.42	0,30
		Вода	144/144	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Сметана 15,0% жирности	5,76/5,76	0.15	0.86	0.21	9.33	1,00
165	ОБЕД	Каша рассыпчатая	110	4.84	3.49	21.79	137.78	#VALUE!
		Гречневая крупа ядрица	38,06/38,06	4.80	1.26	21.73	117.22	3,62
		Соль пищевая йодированная	0,26/0,26	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Масло сливочное	3,63/3,63	0.05	2.23	0.06	20.55	1,80
		Вода	76,2/76,2	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
256	ОБЕД	Мясо тушеное	50	5.76	13.39	1.65	166.04	#VALUE!
		Свинина, лопаточная часть	43,5/37	5.44	10.88	0.00	135.24	14,66
		Лук	2,5/2	0.03	0.00	0.16	0.82	0,05
		Масло растительное	2,5/2,5	0.00	2.50	0.00	22.48	0,35
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.82
		Хлеб ржаной	25/25	1.65	0.30	8.35	43.50	0,82
15	ОБЕД	Салат из свежих огурцов	40	0.39	2.46	1.47	30.11	#VALUE!
		Огурец, грунтовый	17,52/14	0.11	0.01	0.35	1.96	0,70
		Лук	6/4,8	0.07	0.01	0.39	1.97	0,13
		Масло растительное	2,4/2,4	0.00	2.40	0.00	21.58	0,34
19	ОБЕД	или Салат из соленых огурцов с луком	40	0.34	2.04	1.04	23.92	#VALUE!
		Лук	7,52/6,32	0.09	0.01	0.52	2.59	0,16
		Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	44,48/35,6	1.00	0.00	0.46	5.73	1,56
		Масло растительное	2/2	0.00	2.00	0.00	17.98	0,28
701.1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	1.25
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1.98	0.25	12.08	58.75	1,25
516	ОБЕД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0.00	0.00	5.34	21.51	#VALUE!
		Кисель из концентрата	18/18	0.00	0.00	2.34	9.54	3,68
		Сахар	3/3	0.00	0.00	2.99	11.97	0,17
		Вода	142,5/142,5	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	17,3	25,19	65,7	577,1	#VALUE!
237	ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	13.45	10.77	12.08	259.42	#REF!
		Сахар	6,15/6,15	0.00	0.00	6.14	24.54	0,34
		Сухари панировочные	3,08/3,08	0.00	0.00	0.00	0.00	0,62
		Масло сливочное	3,08/3,08	0.04	1.89	0.05	17.43	1,53
		Творог 9%	91,6/89	12.46	8.01	2.49	192.24	23,82
		Яйцо	3,08/3,08	0.39	0.35	0.02	4.84	0,56
		Сметана 15,0% жирности	3,08/3,08	0.08	0.46	0.11	4.99	0,54
392	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0.04	0.00	7.89	31.94	#VALUE!
		Вода	118,42/118,42	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00

		Сахар	7,89/7,89	0.00	0.00	7.87	31.48	0,43
		Вода	25,58/25,58	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Чай высшего сорта	0,24/0,24	0.05	0.00	0.01	0.45	0,16
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	16,91	13,8	26,69	359,8	#VALUE!
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1355	42,00	47,32	142,53	1245,42	#VALUE!
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У		
День 7								
415	ЗАВТРАК	Каша рисовая	180	5.18	4.99	17.17	135.38	
		Рис	14,4/14,4	1.08	0.37	8.97	43.63	1,08
		Сахар	1,44/1,44	0.00	0.00	1.44	5.75	0,08
		Вода	54/54	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		вода	140,4/140,4	4.07	3.51	6.74	75.82	8,07
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.73	71.40	1.79
		Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2.40	0.30	14.73	71.40	1,79
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.00	2.49
		Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.30	2,49
392	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0.04	0.00	7.89	31.94	#VALUE!
		Вода	118,42/118,42	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Сахар	7,89/7,89	0.00	0.00	7.87	31.48	0,43
		Вода	25,58/25,58	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Чай высшего сорта	0,24/0,24	0.05	0.00	0.01	0.45	0,16
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			335	6,8	8,07	36,99	249,15	#VALUE!
376	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	1.17	0.24	28.19	117.51	#VALUE!
		Сахар	9,15/9,15	0.00	0.00	9.13	36.51	0,50
		Кислота лимонная пищевая	0,15/0,15	0.00	0.00	0.00	0.00	0,09
		Сухофрукты (ассорти)	9,9/30	1.17	0.24	19.05	81.00	0,97
		Вода	152,25/152,25	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
39	ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	180	2.29	3.71	14.67	101.65	#VALUE!
		Картофель	83,08/50,4	1.01	0.20	8.22	38.81	2,24
		Пшено	7,2/7,2	0.83	0.24	4.79	24.62	0,31
		Лук	9/7,56	0.11	0.02	0.62	3.10	0,19
		Соль пищевая йодированная	1,8/1,8	0.00	0.00	0.00	0.00	0,03
		Масло растительное	2,16/2,16	0.00	2.16	0.00	19.42	0,30
		Вода	216/216	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Сметана 15,0% жирности	5,4/5,4	0.14	0.81	0.19	8.75	0,94
132	ОБЕД	Капуста тушеная	110	2.77	3.47	11.90	91.60	#VALUE!
		Капуста белокочанная	151,06/121	2.18	0.12	5.69	33.88	6,80
		Лук	9,54/8,06	0.11	0.02	0.66	3.31	0,20
		Мука пшеничная	2,2/2,2	0.23	0.02	1.52	7.35	0,08
		Сахар	2,94/2,94	0.00	0.00	2.93	11.72	0,16
		Масло растительное	3,3/3,3	0.00	3.30	0.00	29.67	0,46
409	ОБЕД	Птица отварная	50	11.78	8.15	0.28	121.43	#VALUE!
		Курица, 1 категории	80/71,43	13.00	13.14	0.00	170.00	16,72
б/н	ОБЕД	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.12	0.04	0.44	2.88	0,00
		Огурец	3,8/3,61	0.17	0.00	0.76	3.58	0,00
б/н	ОБЕД	или ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	1.12	0.00	0.52	6.44	1,41
		Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	40/40	1.12	0.00	0.52	6.44	1,41
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.82
		Хлеб ржаной	25/25	1.65	0.30	8.35	43.50	0,82
701.1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	1.25
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1.98	0.25	12.08	58.75	1,25
376	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	1.17	0.24	28.19	117.51	#VALUE!
		Сахар	9,15/9,15	0.00	0.00	9.13	36.51	0,50
		Кислота лимонная пищевая	0,15/0,15	0.00	0.00	0.00	0.00	0,09
		Сухофрукты (ассорти)	9,9/30	1.17	0.24	19.05	81.00	0,97
		Вода	152,25/152,25	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	22,88	16,16	76,42	543,76	#VALUE!
215	ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	9.80	11.70	1.87	152.10	#VALUE!
		Масло сливочное	4,71/4,71	0.06	2.90	0.08	26.66	2,34
		Яйцо	70,59/70,59	8.96	8.12	0.49	110.83	12,91
392	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0.04	0.00	7.89	31.94	#VALUE!
		Вода	118,42/118,42	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Сахар	7,89/7,89	0.00	0.00	7.87	31.48	0,43
		Вода	25,58/25,58	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Чай высшего сорта	0,24/0,24	0.05	0.00	0.01	0.45	0,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1405	46,4	40,9	149,36	1157,77	#VALUE!

День 8								
417	ЗАВТРАК	Каша пшеничная	200	5.20	4.73	15.84	127.71	
		пшено	10,8/10,8	1.11	0.11	7.62	35.96	0,43
		Сахар	1,44/1,44	0.00	0.00	1.44	5.75	0,08
		Вода	45/45	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Вода	140,4/140,4	4.07	3.51	6.74	75.82	8,07
3	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	4.68	4.83	14.96	122.32	#VALUE!
		Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2.40	0.30	14.73	71.40	1,79
		Масло сливочное	3,75/3,75	0.05	2.31	0.06	21.22	1,86
		Сыр "Адыгейский"	12/11,25	2.23	2.23	0.17	29.70	5,98
392	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0.04	0.00	7.89	31.94	#VALUE!
		Вода	118,42/118,42	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Сахар	7,89/7,89	0.00	0.00	7.87	31.48	0,43
		Вода	25,58/25,58	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Чай высшего сорта	0,24/0,24	0.05	0.00	0.01	0.45	0,16
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			345	9,06	8,78	36,05	260,68	#VALUE!
368	ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	5.7
		Яблоки	114/100	0.40	0.40	9.80	47.00	5,70
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,4	0,4	9,8	44,00	5,7
43	ОБЕД	Суп рыбный	180	6.80	2.75	9.97	92.34	#VALUE!
		Минтай	64,8/33,84	5.38	0.30	0.00	24.36	10,07
		Картофель	62,31/37,8	0.76	0.15	6.16	29.11	1,68
		Пшено	3,6/3,6	0.41	0.12	2.39	12.31	0,15
		Лук	9/7,56	0.11	0.02	0.62	3.10	0,19
		Соль пищевая йодированная	0,63/0,63	0.00	0.00	0.00	0.00	0,01
		Масло растительное	2,16/2,16	0.00	2.16	0.00	19.42	0,30
		Вода	216/216	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
205	ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	110	2.73	3.07	16.50	104.40	#VALUE!
		Масло сливочное	4,18/4,18	0.05	2.57	0.07	23.66	2,08
		Макаронные изделия	32,19/32,19	3.64	0.68	22.41	110.11	1,77
282	ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленные	50	7.41	14.95	4.92	202.09	#VALUE!
		Свинина, лопаточная часть	46/43	6.32	12.64	0.00	157.16	15,50
		Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	8,75/8,75	0.70	0.09	4.30	20.82	0,52
		Сухари панировочные	5/5	0.00	0.00	0.00	0.00	1,00
		Масло сливочное	3,12/3,12	0.04	1.92	0.05	17.69	1,55
б/н	ОБЕД	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.16	0.02	0.50	2.80	0,80
		Огурец, грунтовый	20/20	0.16	0.02	0.50	2.80	0,80
19	ОБЕД	или Салат из соленых огурцов с луком	40	0.34	2.04	1.04	23.92	#VALUE!
		Лук	7,52/6,32	0.09	0.01	0.52	2.59	0,16
		Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	44,48/35,6	1.00	0.00	0.46	5.73	1,56
		Масло растительное	2/2	0.00	2.00	0.00	17.98	0,28
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.82
		Хлеб ржаной	25/25	1.65	0.30	8.35	43.50	0,82
701.1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	1.25
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1.98	0.25	12.08	58.75	1,25
376	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	1.17	0.24	28.19	117.51	#VALUE!
		Сахар	9,15/9,15	0.00	0.00	9.13	36.51	0,50
		Кислота лимонная пищевая	0,15/0,15	0.00	0.00	0.00	0.00	0,09
		Сухофрукты (ассорти)	9,9/30	1.17	0.24	19.05	81.00	0,97
		Вода	152,25/152,25	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	22,43	25,61	83,5	671,91	#VALUE!
585	ПОЛДНИК	Булочка	70	6.82	3.28	46.98	248.93	#VALUE!
		Ванилин	0/0	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Дрожжи хлебопекарные	0,67/0,67	0.09	0.02	0.00	0.50	0,53
		Мука пшеничная	53,9/53,9	5.55	0.58	37.19	180.03	1,99
		Мука пшеничная	2,1/2,1	0.22	0.02	1.45	7.01	0,08
		Соль пищевая йодированная	0,67/0,67	0.00	0.00	0.00	0.00	0,01
		Сахар	7/7	0.00	0.00	6.99	27.93	0,39
		Яйцо	1,26/1,26	0.16	0.14	0.01	1.98	0,23
		Масло растительное	1,82/1,82	0.00	1.82	0.00	16.36	0,25
401	ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4.35	3.75	6.00	79.50	9.16
		Кефир 2,5% жирности	154,17/150	4.35	3.75	6.00	79.50	9,16
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			220	11,17	7,03	52,98	328,43	#VALUE!
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1285	43,06	41,82	182,33	1305,02	#VALUE!
День 9								
94	ЗАВТРАК	Каша гречневая	180	5.90	5.09	16.43	136.10	

		Гречневая крупа ядрица	14,4/14,4	1.81	0.48	8.22	44.35	1,37
		Сахар	1,44/1,44	0.00	0.00	1.44	5.75	0,08
		Вода	45/45	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Вода	140,4/140,4	4.07	3.51	6.74	75.82	8,07
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.73	71.40	1.79
		Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2.40	0.30	14.73	71.40	1,79
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.00	2.49
		Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.30	2,49
392	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0.04	0.00	7.89	31.94	#VALUE!
		Вода	118,42/118,42	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Сахар	7,89/7,89	0.00	0.00	7.87	31.48	0,43
		Вода	25,58/25,58	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Чай высшего сорта	0,24/0,24	0.05	0.00	0.01	0.45	0,16
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			335	7,4	8,16	36,38	249,76	#VALUE!
399.4	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.75	0.00	15.15	63.33	8.25
		Сок яблочный	150/150	0.75	0.15	15.15	69.00	8,25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,75	0,00	15,15	63,33	8,25
81	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	180	3.89	2.61	14.20	96.16	#VALUE!
		Картофель	55,45/36	0.72	0.14	5.87	27.72	1,50
		Лук	8,64/7,2	0.10	0.01	0.59	2.95	0,18
		Соль пищевая йодированная	2,7/2,7	0.00	0.00	0.00	0.00	0,04
		Горох шлифованный	14,58/14,4	2.95	0.29	7.13	42.91	0,66
		Масло растительное	2,16/2,16	0.00	2.16	0.00	19.42	0,30
		Вода	126/126	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
114	ОБЕД	Плов с курицей	150	21.99	7.41	23.98	251.10	#VALUE!
		Куриная грудка (филе)	90,41/80	18.88	1.52	0.32	90.39	27,03
		Рис	34,01/34,01	2.55	0.88	21.19	103.04	2,55
		Лук	6,3/4,99	0.07	0.01	0.41	2.05	0,13
		Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Масло растительное	4,99/4,99	0.00	4.99	0.00	44.91	0,70
		Вода	136,1/136,1	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
13	ОБЕД	Салат из капусты с растительным маслом	40	0.66	2.44	1.94	32.78	#VALUE!
		Капуста белокочанная	40/32	0.58	0.03	1.50	8.96	1,80
		Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0.00	0.00	0.00	0.00	0,01
		Масло растительное	2,4/2,4	0.00	2.40	0.00	21.58	0,34
5	ОБЕД	Икра кабачковая	40	0.76	3.56	3.08	47.60	4.3
		Икра кабачковая	42,16/40	0.00	0.00	0.00	0.00	4,30
701.1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	1.25
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1.98	0.25	12.08	58.75	1,25
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.82
		Хлеб ржаной	25/25	1.65	0.30	8.35	43.50	0,82
376	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	1.17	0.24	28.19	117.51	#VALUE!
		Сахар	9,15/9,15	0.00	0.00	9.13	36.51	0,50
		Кислота лимонная пищевая	0,15/0,15	0.00	0.00	0.00	0.00	0,09
		Сухофрукты (ассорти)	9,9/30	1.17	0.24	19.05	81.00	0,97
		Вода	152,25/152,25	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	31,7	15,13	91,1	627,64	#VALUE!
22	ПОЛДНИК	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	8.19	31.26	51.42	519.60	#VALUE!
		Картофель	37,94/24	0.48	0.10	3.91	18.48	1,02
		Лук	3,78/3	0.04	0.01	0.25	1.23	0,08
		Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	22,5/18	0.50	0.00	0.23	2.90	0,79
		Масло растительное	3/3	0.00	3.00	0.00	26.97	0,42
242	ПОЛДНИК	Рыба отварная	50	10.20	0.58	0.38	47.83	#VALUE!
		Минтай	67,5/63,75	10.14	0.57	0.00	45.90	10,49
		Лук	3,75/3,12	0.04	0.01	0.26	1.28	0,08
28	ПОЛДНИК	или Сельдь с луком и растительным маслом	30	3.71	3.61	0.60	49.77	#VALUE!
		Лук	7,8/6,6	0.09	0.01	0.54	2.71	0,16
		Сельдь с/с	21,6/21,6	3.78	0.43	0.00	19.01	2,78
		Масло растительное	1,8/1,8	0.00	1.80	0.00	16.18	0,25
700,1	ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.80	0.65
		Хлеб ржаной	20/20	1.32	0.24	6.68	34.80	0,65
392	ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0.04	0.00	7.89	31.94	#VALUE!
		Вода	118,42/118,42	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Сахар	7,89/7,89	0.00	0.00	7.87	31.48	0,43
		Вода	25,58/25,58	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00

		Чай высшего сорта	0,24/0,24	0.05	0.00	0.01	0.45	0,16	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			370	24,28	39,39	72,03	741,29		#REF!
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1465	64,13	62,68	214,66	1682,02		#REF!
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.	
				Б	Ж	У			
День 10									
93	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	5.72	4.91	18.23	140.99		
		Сахар	1,44/1,44	0.00	0.00	1.44	5.75	0,08	
		Макаронные изделия	14,4/14,4	1.63	0.30	10.02	49.25	0,79	
		Вода	45/45	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00	
		Вода	140,4/140,4	4.07	3.51	6.74	75.82	8,07	
392	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0.04	0.00	7.89	31.94		#VALUE!
		Вода	118,42/118,42	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00	
		Сахар	7,89/7,89	0.00	0.00	7.87	31.48	0,43	
		Вода	25,58/25,58	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00	
		Чай высшего сорта	0,24/0,24	0.05	0.00	0.01	0.45	0,16	
		Чай высшего сорта	0,23/0,23	0.05	0.00	0.01	0.44	0,15	
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.73	71.40		1.79
		Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	30/30	2.40	0.30	14.73	71.40	1,79	
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.00		2.49
		Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.30	2,49	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			335	7,3	8,02	37,78	254,56		#VALUE!
368	ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00		5.7
		Яблоки	114/100	0.40	0.40	9.80	47.00	5,70	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,4	0,4	9,8	44,00		5.7
67	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.57	3.38	7.02	65.70		#VALUE!
		Лавровый лист	0,01/0,01	0.00	0.00	0.00	0.02	0,01	
		Капуста белокочанная	45/36	0.65	0.04	1.69	10.08	2,03	
		Картофель	33,23/21,6	0.43	0.09	3.52	16.63	0,90	
		Лук	8,64/7,2	0.10	0.01	0.59	2.95	0,18	
		Соль пищевая йодированная	2,7/2,7	0.00	0.00	0.00	0.00	0,04	
		Масло растительное	2,16/2,16	0.00	2.16	0.00	19.42	0,30	
		Вода	144/144	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00	
		Сметана 15,0% жирности	7,2/7,2	0.19	1.08	0.26	11.66	1,25	
321	ОБЕД	Пюре картофельное	130	2.89	3.76	19.19	122.42		#VALUE!
		Картофель	171/111,15	2.22	0.44	18.12	85.59	4,62	
		Масло сливочное	4,55/4,55	0.06	2.80	0.08	25.75	2,26	
301	ОБЕД	Птица тушеная	50	5.88	5.39	1.47	77.81		#VALUE!
		Курица, 1 категории	73,75/65,31	11.89	12.02	0.00	155.44	15,41	
		Вода	18,75/18,75	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00	
		Сметана 15,0% жирности	6,25/6,25	0.16	0.94	0.22	10.12	1,09	
		Мука пшеничная	1,88/1,88	0.19	0.02	1.29	6.26	0,07	
		Соль пищевая йодированная	0,2/0,2	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00	
14	ОБЕД	Салат из свежих огурцов с луком	40	0.45	2.47	1.89	32.46		#VALUE!
		Огурцы, грунтовые	33,88/28,8	0.32	0.06	1.09	6.91	1,69	
		Лук	11,52/9,68	0.14	0.02	0.79	3.97	0,24	
		Масло растительное	2,4/2,4	0.00	2.40	0.00	21.58	0,34	
б/н	ОБЕД	или Салат из соленых огурцов	30	0.38	1.53	2.05	23.59		#VALUE!
		Огурец соленый	7,5/6	0.05	0.01	0.10	0.78	0,23	
		Масло растительное	1,5/1,5	0.00	1.50	0.00	13.48	0,21	
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50		0.82
		Хлеб ржаной	25/25	1.65	0.30	8.35	43.50	0,82	
376	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	1.17	0.24	28.19	117.51		#VALUE!
		Сахар	9,15/9,15	0.00	0.00	9.13	36.51	0,50	
		Кислота лимонная пищевая	0,15/0,15	0.00	0.00	0.00	0.00	0,09	
		Сухофрукты (ассорти)	9,9/30	1.17	0.24	19.05	81.00	0,97	
		Вода	152,25/152,25	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00	
701.1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75		1.25
		Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	25/25	1.98	0.25	12.08	58.75	1,25	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			630	15,97	17,32	80,23	541,74		#VALUE!
213	ПОЛДНИК	Яйца вареные	60	7.62	6.90	0.42	94.50		10.98
		Яйцо	60/60	7.62	6.90	0.42	94.20	10,98	
5	ПОЛДНИК	Икра кабачковая	40	0.76	3.56	3.08	47.60		4.3
		Икра кабачковая	42,16/40	0.00	0.00	0.00	0.00	4,30	
700,1	ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.80		0.65
		Хлеб ржаной	20/20	1.32	0.24	6.68	34.80	0,65	

392	ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0.04	0.00	7.89	31.94	#VALUE!
		Вода	118,42/118,42	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Сахар	7,89/7,89	0.00	0.00	7.87	31.48	0,43
		Вода	25,58/25,58	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00
		Чай высшего сорта	0,24/0,24	0.05	0.00	0.01	0.45	0,16
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			270	12,97	13,43	23,42	268,44	#VALUE!
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1335	36,64	39,17	151,23	1108,74	#VALUE!
Среднее значение за период			1364	45,04	43,43	166,14	1260,59	84.7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				14,29	31,01	52,72		

