

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	
<b>ДЕНЬ 1</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
каша вязкая рисовая, кукурузная ,пшеничная	200	крупа	40	40	4,50р.	1,3р	15,54р.						0,6	340
		масло сливочное	7	7	300,00р.	1,35р								
		вода	60	60										
		сахар	6	6	39,00р.	2,40р.								
		молоко	100	100	42,00р.	1,19р.								
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	32,00р.	1,28р.	3,5	0,9	15,1	74		0		
чай с лимоном	180	чай	0,3	0,3	265,00р.	0,08р.	1,21р.						0,72	685
		сахар	13,5	13,5	30,00р.	0,41р.								
		лимон	7,2	7,2	100,00р.	0,72р.								
		вода	135	135										
<b>ИТОГО</b>						<b>22,56р.</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#####</b>			
<b>ОБЕД</b>														
<b>ОБЕД</b>														
борщ с капустой и картофелем	250	свекла	40	32	30,00р.	1,20р.	4,45р.						8,6	110
		капуста свежая	20	16	25,00р.	0,50р.								
		картофель	21,6	16	30,00р.	0,54р.								
		морковь	10,4	8	30,00р.	0,31р.								
		лук репчатый	9,6	8	25,00р.	0,24р.								
		томатное пюре	6,4	6,4	56,00р.	0,36р.								
		масло сливочное	4	4	300,00р.	1,20р.								
		сахар	2,4	2,4	30,00р.	0,07р.								
		лимонная кислота	0,1	0,1	337,00р.	0,03р.								
		бульон или вода	160	160		0,00р.								
Котлета рыбная	70	Рыба	98	70	89,0р.	8,72р.	24,66р.					0,07	451	
		хлеб пшеничный	12,6	12,6	32,00р.	0,40р.								
		молоко или вода	16,8	16,8		- р.								
		сухари панировочные	7	7	135,00р.	0,95р.								
		яйцо	3,5	3,5	6,50р.	0,02р.								
		масло растительное	7	5	63,00р.	0,44р.								
каша рассыпчатая ячневая соус томатный	150	крупа ячневая	50	50	20,50р.	1,03р.	3,68р.	4,6	9,1	30,9	231		0	297
		масло сливочное	8	8	300,00р.	3,00р.								
		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	40	хлеб пшеничный	40	40	32,00р.	1,28р.	3,5	0,9	15,1	74		0		
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	42,00р.	1,68р.	1,9	0,4	17,9	84		0		
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	22,5	55,8	50,00р.	1,12р.	1,66р.	0,5	0	28,2	111,6	0,18	639	
		сахар	18	18	30,00р.	0,54р.								
		вода	172,8	172,8										
<b>ИТОГО</b>						<b>37,41р.</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#####</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>														
какао с молоком	180	какао	1,8	1,8	190,00р.	0,34р.	3,84р.						0,36	694
		молоко	90	90	100,00р.	3,42р.								
		вода	158,4	158,4										
		сахар	18	18	30,00р.	0,32р.								
кондитерские изделия - печенье	70	печенье	70	70	52,00р.	3,64р.	3,64р.	19,5	1,9	32,1	370		0	
<b>ИТОГО</b>						<b>7,48р.</b>	<b>23,7</b>	<b>6,4</b>	<b>60,7</b>	<b>538,3</b>	<b>0,36</b>			
<b>Итого за первый день</b>						<b>67,87р.</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#####</b>			

ДЕНЬ 2													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
омлет	100	яйцо	2 шт.	74,5	6,50р	13,00р	8,61р	6	8,2	33,2	238	0	302
		молоко	28,3	28,3	42,00р	4,20р							
		масло сливочное	4,5	4,5	300,00р	3,00р							
икра кабачковая	80	икра кабачковая	80	80	49,00р	5,20р							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	32,00р	1,28р	1,28р	3,5	0,9	15,1	74	0	
чай с лимоном	180	чай	0,3	0,3	265,00р	0,08р	1,21р	0,2	0	13,6	54	5,04	686
		лимон	7,2	6,3	100,00р	0,72р							
		сахар	13,5	13,5	30,00р	0,41р							
		вода	135	135									
<b>ИТОГО</b>							<b>11,10р</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#####</b>	
ОБЕД													
суп овощной со сметаной.	250	капуста	20	16	25,00р	0,50р	4,48р	1,7	3,5	9,9	79,2	14,4	135
		картофель	53,6	40	30,00р	1,61р							
		морковь	10,4	8	30,00р	0,31р							
		лук репчатый	9,6	8	25,00р	0,24р							
		горошек зеленый	9,6	6,4	63,50р	0,61р							
		масло сливочное	4	4	300,00р	1,20р							
		сметана	10	10	118,00р	1,18р							
		бульон или вода	152	152		- р.							
сосиска или сарделька отварная	1 шт	сосиска или сарделька отварная	1 шт	1 шт	178,00р	0,18р	0,18р	5,1	13,2	0,8	142	0	413
каша гречневая	150	крупа гречневая	71	71	35,00р	1,84р	3,97р	5,1	9,1	34,2	244,5	0	332
		масло сливочное	7	7	300,00р	2,13р							
соус томатный	30		30	30			0,42р						
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	32,00р	1,28р	1,28р	3,5	0,9	15,1	74	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	42,00р	1,68р	1,68р	1,9	0,4	17,9	84	0	
кисель из сухофруктов	180	сухофрукты	10,8	10,8	50,00р	0,54р	1,66р	0,36	0	35,4	143,1	1,26	352
		крахмал	7,2	7,2	65,00р	0,47р							
		сахар	21,6	21,6	30,00р	0,65р							
		вода	194,4	194,4									
<b>ИТОГО</b>							<b>13,25р</b>	<b>17,66</b>	<b>27,1</b>	<b>113,3</b>	<b>766,8</b>	<b>15,66</b>	
ПОЛДНИК													
кофейный напиток с молоком сгущенным	180	кофейный напиток	4,5	4,5	231,00р	0,14р	3,77р	3,12	3,1	23,3	134,1	0	380
		молоко сгущенное	36	36	92,00р	3,31р							
		сахар	10,8	10,8	30,00р	0,32р							
		вода	180	180									
кондитерские изделия - пряники	70	пряники	70	70	54,50р	3,81р	3,81р	2,4	1,4	38,85	177,7	0	
<b>ИТОГО</b>							<b>7,58р</b>	<b>5,52</b>	<b>4,5</b>	<b>62,15</b>	<b>311,8</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за второй день</b>							<b>32,35р</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#####</b>	

ДЕНЬ 3														
ЗАВТРАК														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Каша жидкая , молочная манная	200	крупа манная	31	31	25,00р	0,90р	31,59р						366	
		молоко	100	100	36,00р	0,26р								
		сахар	6	6	30,00р	0,18р								
		вода	75	75	6,50р	0,04р								
		масло сливочное	6	6	300р	1,80р								
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	32,00р	1,28р	1,28р	22,5	19,9	20,5	358,5	0,45		
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	265,00р	0,08р	0,49р	0,1	0	13,5	52,2	0,72	685	
		сахар	13,5	13,5	30,00р	0,41р								
		вода	135	135										
<b>ИТОГО</b>							<b>32,08р</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#####</b>		
ОБЕД														
щи из свежей капусты	250	капуста	50,4	40	25,00р	1,26р	4,78р							124
		картофель	32	24	30,00р	0,96р								
		морковь	10,4	8	30,00р	0,31р								
		петрушка	2,4	2,4										
		лук репчатый	9,6	8	25,00р	0,24р								
		томат пюре	4	4	56,00р	0,22р								
		масло сливочное	4	4	300,00р	1,20р								
		вода	160	160										
Рыба припущенная с картофелем отварным	70,150	картофель	205,5	185	30,00р	3,12р	4,93р		1,6	3,4	8	70,4	14,4	520
		рыба	172	70	145,00р	0,30р								
		масло растительное	6	6	63,00р	1,50р								
		масло сливочное	4	4	300,00р	1,20р								
		лук репчатый	4,2	2,8	30,00р	0,13р								
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	32,00р	1,28р	1,28р	3,5	0,9	15,1	74	0		
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	42,00р	1,68р	1,68р	1,9	0,4	17,9	84	0		
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	22,5	55,8	50,00р	1,13р	1,67р	0,5	0	28,2	111,6	0,18	639	
		сахар	18	18	30,00р	0,54р								
		вода	172,8	172,8										
<b>ИТОГО</b>							<b>17,22р</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#####</b>		
ПОЛДНИК														
чай с молоком	180	чай	0,3	0,3	265,00р	0,08р								
		сахар	13,5	13,5	30,00р	0,41р								
		молоко	90	90	45,00р	4,50р								
		вода	135	135										
булочка домашняя	70	мука пшеничная	47,2	47,2	22,50р	1,06р								
		яйцо	1,3	1,3	6,50р	0,01р								
		молоко	21	21	42,00р	0,89р								
		дрожжи	1,1	1,1	160,00р	0,18р								
		сахар	7,7	7,7	30,00р	0,30р								
		масло растительное	2	2	63,00р	0,13р								
		масло сливочное	6	6	300,00р	1,80р								
<b>ИТОГО</b>							<b>6,02р</b>	<b>23</b>	<b>18,6</b>	<b>41,9</b>	<b>430,5</b>	<b>5,49</b>		
<b>Итого за 3 день</b>							<b>55,32р</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#####</b>		

ДЕНЬ 4													
ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Запеканка из творога со сметаной	200	творог	142	31401	25,50р	0,79р	8,17р	4,2	8,4	26,2	202	1,4	311
		мука пшеничная	16	16	42,00р	4,20р							
		яйца	4	4	6,50 р.	0,03 р.							
		сахар	10	10	30,00р.	0,12р.							
		сухари	6	6	14,00 р.	0,08 р.							
		сметана прокипяченная	26	26	118,00р.	3,07 р.							
		масло сливочное	6	6	300,00р	1,80 р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	32,00р	1,28р	1,28р	3,5	0,9	15,1	74	0	
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	265,00р	0,08р	0,49р	0,2	0	13,6	54	5,04	686
		сахар	13,5	13,5	30,00р.	#ЗНАЧ!							
		вода	135	135									
<b>ИТОГО</b>							<b>9,94р</b>	<b>7,9</b>	<b>9,3</b>	<b>54,9</b>	<b>330</b>	<b>6,44</b>	
ОБЕД													
суп - лапша домашняя	250	морковь	9,6	8	30,00р	0,28р	2,41р	2,2	4,6	11,1	96	1,4	148
		лук репчатый	9,6	8	25,00р	0,24р							
		масло сливочное	4	4	300,00р	1,20р							
		бульон или вода	192	192		- р.							
		мука пшеничная	26,2	26,2	22,50р.	4,32р.							
		мука на подпыл	1,8	1,8	22,50р.	0,59р.							
		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	70	птица охлажденная	123,2	88,2							
капуста тушеная	150	лук репчатый	4,2	2,8	25,00р	0,10р	6,73р	3,7	6,9	16	141	6,1	214
		капуста	213,6	172,2	25,00р	5,34р							
		масло растит	6	6	63,00р.	13,46р.							
		морковь	3,6	3,6	30,00р	0,10р							
		лук репчатый	7,2	6	25,00р	0,18р							
		томат паста	9,6	9,6	56,00р	0,54р							
		мука	2,4	2,4	22,50р.	0,22р.							
сахар	4,8	4,8	30,00р.	0,07р.									
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	32,00р	1,28р	1,28р	3,5	0,9	15,1	74	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	42,00р	1,68р	1,68р	1,9	0,4	17,9	84	0	
лимонный напиток	180	лимон	14,4	14,4	50,00р	1,13р	1,78р	0,5	0	28,2	111,6	0,18	639
		сахар	21,6	21,6	30,00р.	0,65р							
		вода	172,8	172,8									
<b>ИТОГО</b>							<b>30,24р</b>	<b>22,7</b>	<b>19</b>	<b>88,58</b>	<b>607,4</b>	<b>9,71</b>	
ПОЛДНИК													
ватрушка с повидлом	70	мука пшеничная	44,8	44,8	22,50р.	- р.	4,50р	3,5	10,5	49	292,2	0	741
		сахар	2,3	2,3	30,00р.	1,34р.							
		масло растительное	2	2	63,00р	0,13р							
		масло сливочное	2,1	2,1	300,00р	0,63р							
		яйцо	2,3	2,3	6,50р	0,02р							
		дрожжи	1,7	01 янв	160,00р	0,27р							
		молоко или вода	19,5	19,5	42,00р	0,80р							
повидло	28,2	28,2	60,00р.	1,70р									
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	285,00р	0,10р	7,98р	5,4	10,8	7,3	152,1	1,26	698
		сахар	13,5	13,5	39,00	0,90р							
		вода	160	160									
<b>ИТОГО</b>							<b>12,48р</b>	<b>8,9</b>	<b>21,3</b>	<b>56,3</b>	<b>444,3</b>	<b>1,26</b>	
<b>Итого за четвертый день</b>							<b>52,55р</b>	<b>39,5</b>	<b>49,6</b>	<b>199,78</b>	<b>1381,7</b>	<b>17,41</b>	



ДЕНЬ 6														
ЗАВТРАК														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
каша вязкая геркулесовая.	200	хлопья овсяные	44	44	31,00р	1,36р	8,74р	3,6	11,8	28,2	240	12	217	
		молоко	100	100	42,00р	4,20р								
		сахар	6	6	30,00р	0,18р								
		масло сливочное	7	7	300,00р	3,00р								
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	32,00р	1,28р	1,28р	3,5	0,9	15,1	74	0		
чай с лимоном	180	чай	0,3	0,3	265,00р	0,08р	1,93р	0,2	0	13,6	54	5,04	686	
		сахар	13,5	13,5	30,00р	0,41р								
		лимон	14,4	14,4	100,00р	1,44р								
		вода	135	135										
<b>ИТОГО</b>							<b>11,95р</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#####</b>		
<b>ОБЕД</b>														
суп крестьянский с крупой	250	картофель	60,6	54	30,00р	1,82р								
		крупа пшеничная	12	12	25,50р	0,31р								
		морковь	10	8	30,00р	0,30р								
		лук репчатый	9,6	8	25,00р	0,24р								
		масло растительное	4	4	63,00р	0,60р								
		бульон или вода	176	176		- р.								
тефтели из говядины	70	говядина	72,6	60,6	315,00р	22,87р	25,00р							461
		хлеб пшеничный	9,3	9,3	32,00р	0,30р								
		вода	14	14		- р.								
		лук репчатый	28	23,3	25,00р	0,70р								
		масло растительное	3,5	3,5	66,00р	1,05р								
		мука пшеничная	4,6	4,6	22,50р	0,08р								
пюре из бобовых с маслом соус томатный	150	горох	76,5	75	23,50р	1,80р	3,68р	14,7	1,5	34,9	214,5	0	199	
		масло сливочное	7	7	300,00р	2,13р								
		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	0,03	30,00р	0,01р								
		морковь	3	3	30,00р	0,09р								
		0,42р												
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	32,00р	1,28р	1,28р	3,5	0,9	15,1	74	0		
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	42,00р	1,68р	1,68р	1,9	0,4	17,9	84	0		
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	22,5	55,8	50,00р	1,13р	1,81р	0,5	0	28,2	111,6	0,18	639	
		сахар	18	18	30,00р	0,68р								
		вода	172,8	172,8										
<b>ИТОГО</b>							<b>37,14р</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#####</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>														
кондитерское изделие печенье	70	печенье	70	70	54,00р	3,78р	3,78р	2,4	1,4	38,85	177,7	0		
какао с молоком	180	какао	1,8	1,8	190,00р	0,34р	4,66р	2,8	3	15,4	89,1	1,4	693	
		молоко	90	90	42,00р	3,78р								
		вода	90	90										
		сахар	18	18	30,00р	0,54р								
<b>ИТОГО</b>							<b>8,44р</b>	<b>5,2</b>	<b>4,4</b>	<b>54,25</b>	<b>266,8</b>	<b>1,4</b>		
<b>Итого за шестой день</b>							<b>57,53р</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#####</b>		

день 8														
ЗАВТРАК														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
каша рисовая с изюмом	200	крупя рисовая	42	42	34,00р	1,43р	8,03р	6	11,7	50,9	333	0	300	
		масло сливочное	6	6	300,00р	1,80р								
		сахар	6	6	30,00р	1,18р								
		изюм	20,2	20	120,00р	2,42р								
		вода	55	55										
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	32,00р	1,28р	1,28р	3,5	0,9	15,1	74	0	685	
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	265,00р	0,08р	0,49р	0,1	0	13,5	52,2	0,72		
		сахар	13,5	13,5	30,00р	0,41р								
		вода	135	135										
<b>ИТОГО</b>							<b>9,80р</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#####</b>		
ОБЕД														
щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	250	капуста	50,4	40	25,00р	1,26р	4,78р							124
		картофель	32	24	30,00р	0,96р								
		морковь	10,4	8	30,00р	0,31р								
		петрушка	2,4	2,4										
		лук репчатый	9,6	8	25,00р	0,24р								
		томат пюре	4	4	56,00р	0,22р								
		масло сливочное	4	4	300,00р	1,20р								
		вода	160	160										
		сметана	5	5	118,00р	0,59р								
рыба тушеная в томате с овощами	70	рыба минтай	86,1	43,4	89,00р	7,66р	8,99р		1,6	3,4	8	70,4	14,4	374
		вода	13,3	13,3										
		морковь	16,1	12,6	30,00р	0,48р								
		лук репчатый	7	5,6	25,00р	0,18р								
		томат пюре	7	7	56,00р	0,40р								
		масло растит	3,5	3,5	63,00р	0,22р								
		сахар	1,4	1,4	30,00р	0,05р								
картофельное пюре	150	картофель	166	124,5	30,00р	4,98р	8,68р		3,1	6,7	21,9	163,5	21	520
		молоко	23,7	22,5	42,00р	1,00р								
		масло сливочное	7	7	300,00р	2,40р								
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	32,00р	1,28р	1,28р	3,5	0,9	15,1	74	0		
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	42,00р	1,68р	1,68р	1,9	0,4	17,9	84	0		
напиток лимонный	180	лимоны	14,4	14,4	100,00р	1,44р	2,09р	0,09	0	21,7	83,7	4,14	699	
		вода	192	192										
		сахар	21,6	21,6	30,00р	0,65р								
<b>ИТОГО</b>							<b>27,50р</b>	<b>16,49</b>	<b>14,7</b>	<b>87,9</b>	<b>544,9</b>	<b>45,94</b>		
ПОЛДНИК														
оладьи с повидлом.	70	повидло	7	7	60,00р	0,42р	2,11р		6,7	1,35	45	253	0	
		сахар	1,3	1,3	30,00р	0,04р								
		дрожжи	0,9	0,9	160,00р	0,14р								
		молоко	33,6	33,6	42,00р	1,41р								
		масло сливочное	1,5	1,5	300,00р	0,45р								
		мука пшеничная	33,4	33,4	22,50р	0,75р								
		яйцо	01.январь	1,1	6,50р	0,01р								
		масло растительное	4,6	4,6	63,00р	0,30р								
чай с молоком	180	молоко	90	90	42,00р	7,98р		3,12	3,1	23,3	134,1	0	380	
		чай	0,3	0,3	285,00р	0,10р								
		сахар	13,5	13,5	39,00р	0,69р								
<b>ИТОГО</b>		вода					10,00р							







