

Примерное 10-дневное меню дошкольников от 3-х до 7-и лет

1 неделя - 1 день - понедельник

№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
Завтрак													
1	Каша пшеничная молочная	200	крупя пшеничная	0,025	0,025	40	1	9	8,4	38,4	265,2	182	М.П.Могильный
			молоко	0,04	0,04	90	3,6						
			сахар	0,003	0,003	67	0,201						
2	Чай	200	чай	0,0002	0,0002	800	0,16	0,036	0	9,108	36,576	412	М.П.Могильный
			сахар	0,01	0,01	67	0,67						
3	Хлеб	30	хлеб	0,03	0,03	55	1,65	2,45	7,55	14,62	136	3	М.П.Могильный
	Итого за завтрак:	430						11,486	15,95	62,128	437,776		
Второй завтрак:													
	Печенье	35	печенье	0,033	0,033	160	5,28						
Обед													
1	Борщ со сметаной	200	капуста	0,045	0,043	30	1,35	1,476	2,736	9,108	66,96	63	М.П.Могильный
			картофель	0,045	0,043	40	1,8						
			морковь	0,004	0,003	40	0,16						
			свекла	0,004	0,003	40	0,16						
			лук	0,003	0,002	40	0,12						
			масло растит.	0,002	0,002	160	0,32						
			томатная паста	0,002	0,002	357	0,714						
			сметана	0,003	0,003	313	0,939						
2	Котлета из говядины с перловым гарниром и с подливой	60/80/25	мясо	0,054	0,05	750	40,5	7,469	8,491	8,421	139,979	299/331	М.П.Могильный
			яйцо	0,005	0,005	120	0,6						
			хлеб	0,01	0,01	55	0,55						
			лук	0,004	0,003	40	0,16						
			томатная паста	0,002	0,002	357	0,714						
			масло растит.	0,002	0,002	160	0,32						
			мука	0,002	0,002	34	0,068						
			крупя перловая	0,02	0,02	40	0,8						
3	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	0,004	0,004	120	0,48	0,16	0,16	23,88	97,6	390	М.П.Могильный
			сахар	0,01	0,01	67	0,67						
6	Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	55	2,75	4	1,5	25	129,5	200101	М.П.Могильный
7	Итого за обед:	615					0	13,105	12,887	66,409	574,077		
Полдник													
1	Пирог с повидлом	60	мука	0,035	0,035	34	1,19	6,9	1,61	27,66	137,5	422	В.Н.Могильный
			молоко	0,01	0,01	90	0,9						
			дрожжи	0,0002	0,0002	340	0,068						
			сахар	0,003	0,003	67	0,201						
			масло растительное	0,003	0,003	160	0,48						
			яйцо	0,005	0,005	120	0,6						
			повидло	0,003	0,003	160	0,48						
2	Чай	200	чай	0,0002	0,0002	800	0,16	0,06	0,02	9,99	40,38	411	М.П. Могильный
			сахар	0,01	0,01	67	0,67						
	Соль йодированная за весь день	5		0,005	0,005	22	0,11						
	Итого за полдник:	260						6,960	1,630	37,650	177,880		
	Итого за день:						71,095	31,551	30,467	166,187	1189,733		

1 неделя-2 день-вторник													
	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника	
	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г			
Завтрак													
1	Суп гречневый	200	гречка	0,02	0,02	65	1,3	6,14	6,94	45,36	268,46	101	М.П.Могильный
			молоко	0,04	0,04	90	3,6						
			сахар	0,003	0,003	67	0,201						
2	Чай	200	чай	0,0002	0,0002	800	0,16	3,42	3,06	17,532	111,348	412	М.П.Могильный
			сахар	0,01	0,01	67	0,67						
	Хлеб	30	хлеб	0,03	0,03	55	1,65	2,45	7,55	14,62	136	1	М.П.Могильный
Итого за завтрак:		430						12,01	17,55	77,51	462,51		
Второй завтрак:													
	печенье	35	печенье	0,033	0,033	160	5,28						
Обед													
	Салат свекольный	50	свекла	0,05	0,047	40	2						
			масло подсолнечное	0,001	0,001	160	0,16						
2	Суп "Домашний"со сметаной	200	картофель	0,047	0,045	40	1,88	3,87	4,05	14,076	108,234	88	М.П.Могильный
			вермишель	0,015	0,015	44	0,66						
			лук	0,003	0,002	40	0,12						
			томатная паста	0,002	0,002	357	0,714						
			сметана	0,003	0,003	313	0,939						
			масло растит.	0,002	0,002	160	0,32						
			морковь	0,004	0,002	40	0,16						
3	Плов из куриного филе	60/80/25	куриное филе	0,06	0,057	440	26,4	2,775	3,2	17,987	111,85	293	М.П.Могильный
			лук	0,003	0,002	40	0,12						
			масло растит.	0,002	0,002	160	0,32						
			морковь	0,005	0,004	40	0,2						
			рис	0,035	0,035	65	2,275						
4	Компот из яблок	200	яблоко	0,007	0,006	70	0,49	0,05	0,022	26,17	104,00	394	М.П. Могильный
			сахар	0,01	0,01	67	0,67						
	Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	55	2,75	4	1,5	25	129,5	200102	М.П.Могильный
Итого за обед:		665						10,70	8,77	83,23	453,58		
Полдник													
1	Пирожки с картошкой	60	мука	0,04	0,04	34	1,36	3,68	5,63	43,52	239,47	432	М.П.Могильный
			молоко	0,015	0,015	90	1,35						
			масло сливочное	0,003	0,003	313	0,939						
			масло растит.	0,001	0,001	160	0,160						
			картошка	0,025	0,022	40	1,000						
			дрожжи	0,0002	0,0002	350	0,07						
2	Чай	200	чай	0,0002	0,0002	800	0,16	3,42	3,06	17,532	111,348	411	М.П.Могильный
			сахар	0,01	0,01	67	0,67						
	Соль йодированная за весь день	5		0,005	0,005	22	0,11						
Итого за полдник:		260						3,42	3,06	17,53	111,35		
Итого за день:							57,56	14,12	11,83	100,77	564,93		

1 неделя - 3 день - среда

№	Завтрак	Масса порции,г.	Продукты	Брутто г	Нетто г	Цена за кг	Сумма рубли	Б г	Ж г	У г	Ккал г	№ техн.	Наименование
1	Каша манная	200	крупа манная	0,02	0,02	57	1,14	6,21	7,08	30,91	212,200	147	М.П.Могильный
			молоко	0,04	0,04	90	3,6						
			сахар	0,003	0,003	67	0,201						
2	Какао с молоком	200	какао	0,0002	0,0002	1000	0,2	3,312	3,132	13,158	94,068	416	М.П.Могильный
			сахар	0,01	0,01	67	0,67						
			молоко	0,04	0,04	90	3,6						
	хлеб	30	хлеб	0,03	0,03	55	1,65						
	Итого за завтрак:	430						9,522	10,212	44,068	306,27		
	Второй завтрак:												
	Печенье	35	печенье	0,033	0,033	160	5,28						
	Обед												
1	Суп гороховый со сметаной	200	горох	0,035	0,035	55	1,925	4,04	4,2	13,76	109,00	87	М.П.Могильный
			картофель	0,045	0,043	40	1,8						
			морковь	0,004	0,003	40	0,16						
			лук	0,004	0,003	40	0,16						
			томат	0,002	0,002	357	0,714						
			масло растительное	0,002	0,002	160	0,32						
			сметана	0,003	0,003	313	0,939						
2	Рыбные котлеты	80	рыба мороженная	0,068	0,065	240	16,32	6,2	3,34	2,79	66,02	262	М.П.Могильный
			масло растительное	0,003	0,003	160	0,48						
			лук	0,004	0,003	40	0,16						
			хлеб	0,01	0,01	55	0,55						
			яйцо	0,005	0,005	120	0,6						
3	Картофельное пюре	90	картофель	0,1	0,09	40	4	2,775	3,2	17,9875	111,85	339	М.П.Могильный
			молоко	0,005	0,005	90	0,45						
3	Кисель	200	кисель	0,007	0,007	200	1,400	0,108	0,108	20,628	83,916	397	М.П.Могильный
			сахар	0,007	0,007	67	0,469						
	Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	55	2,75	4	1,5	25	129,500	200102	М.П.Могильный
	Итого за обед:	615						17,123	12,348	80,1655	500,286		
	Полдник												
1	Ватрушка	60	мука	0,035	0,035	34	1,19	6,678	7,146	26,604	197,442	100	М.П.Могильный
			молоко	0,01	0,01	90	0,9						
			яйцо	0,005	0,005	120	0,6						
			сахар	0,03	0,03	67	2,01						
			творог	0,008	0,008	350	2,8						
Чай	200	чай	0,0002	0,0002	800	0,16							
		сахар	0,01	0,01	67	0,67							
	Соль йодированная за весь день	5		0,004	0,004	22	0,088	2	0,75	12,5	64,75	200102	М.П.Могильный
	Итого за полдник:	230						8,678	7,896	39,104	262,192		
	Итого за день:						57,956	35,323	30,456	163,3375	1068,746		

1 неделя - 4 день - четверг

№	Завтрак	Масса порции, гр.	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты	Наименование сборника
				г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Суп пшеничный	200	пшено	0,02	0,02	55	1,1	8,78	8,3	45,260	290,86	100	М.П.Могильный
			молоко	0,045	0,045	90	4,05						
			сахар	0,003	0,003	67	0,201						
2	Чай	200	чай	0,0002	0,0002	800	0,16	0	0	9	36	412	М.П.Могильный
			сахар	0,01	0,01	67	0,67						
	хлеб							2,45	7,55	14,62	136	1	М.П.Могильный
		30	хлеб	0,03	0,03	55	1,65						
	Итого за завтрак:	430						11,23	15,85	68,880	462,86		
	Второй завтрак:												
	Печенье	35	печенье	0,033	0,033	160	5,28						
	Обед												
	Рассольник со сметаной	200	картофель	0,045	0,043	40	1,8					79	М.П.Могильный
			крупа перловая	0,015	0,015	40	0,6						
			лук	0,003	0,002	40	0,12						
			морковь	0,003	0,002	40	0,12						
			сметана	0,003	0,003	313	0,939						
			томат	0,002	0,002	357	0,714						
			масло растит.	0,002	0,002	160	0,32						
			соленые огурцы	0,006	0,005	177	1,062						
2	Биточки с гречневым гарниром и подливой	60/80/25	мясо говяжье	0,054	0,05	750	40,5	6,2	3,34	2,79	66,02	306	М.П.Могильный
			лук	0,004	0,003	40	0,16						
			хлеб	0,01	0,01	55	0,55						
			яйцо	0,005	0,005	120	0,6						
			масло растительное	0,003	0,003	160	0,48						
			томат	0,001	0,001	357	0,357						
			мука	0,002	0,002	34	0,068						
			гречка	0,02	0,02	65	1,3						
3	Компот из яблок	200	яблоко	0,008	0,007	70	0,56	0,16	0,16	23,88	97,6	390	М.П.Могильный
			сахар	0,01	0,01	67	0,67						
	Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	55	2,75	4	1,5	25	129,5	200102	М.П.Могильный
	Итого за обед:	450						10,36	5	51,67	522,614		
	Полдник												
1	Рогалики с повидлом	60	мука	0,035	0,035	34	1,19	7,6	3,89	12	113,41	441	М.П.Могильный
			дрожжи	0,0002	0,0002	340	0,068						
			сахар	0,003	0,003	67	0,201						
			повидло	0,004	0,004	160	0,64						
			яйцо	0,005	0,005	120	0,6						
			масло растит.	0,003	0,003	160	0,48						
			молоко	0,01	0,01	90	0,9						
	Чай с сахаром		чай	0,0002	0,0002	800	0,16						
			сахар	0,01	0,01	67	0,67						
	Соль йодированная за весь день	5		0,005	0,005	22	0,11	0	0	0	0	0	
	Итого за полдник:	260						7,6	3,89	12	113,41		
	Итого за день:						71,80	39,711	27,911	208,97	1245,919		

1 неделя - 5 день - пятница

№	Завтрак	Масса порции, гр.	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
				г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Омлет	60	яйцо	0,03	0,03	120	3,6	6,678	7,146	26,604	197,442	229	М.П.Могильный
			молоко	0,02	0,02	90	1,8						
			мука	0,001	0,001	34	0,034						
			масло растит.	0,002	0,002	160	0,32						
2	Кофейный напиток	200	сахар	0,01	0,01	67	0,67	3,42	3,06	17,532	111,348	414	М.П.Могильный
			молоко	0,04	0,04	90	3,6						
			кофейный напиток	0,0002	0,0002	550	0,11						
3	Хлеб	30					4,73	6,88	14,56	156	3	М.П.Могильный	
			хлеб	0,03	0,03	55							1,65
Итого за завтрак:		290						14,828	17,086	58,696	464,79		
Второй завтрак:													
	Печенье	35	печенье	0,033	0,033	160	5,28						
Обед													
1	Суп свекольный со сметаной	200	картофель	0,045	0,043	40	1,8	1,476	2,736	9,108	111,08	110101	М.П.Могильный
			лук	0,003	0,002	40	0,12						
			морковь	0,008	0,006	40	0,32						
			масло растительное	0,002	0,002	160	0,32						
			свекла	0,025	0,023	40	1						
			капуста	0,03	0,028	30	0,9						
			сметана	0,003	0,003	313	0,939						
2	Котлеты куриные с ячневым гарниром и сметанным соусом	65/75/20	филе	0,058	0,055	440	25,52	4,7	4,52	5,15	168,12	304	М.П.Могильный
			хлеб	0,01	0,01	55	0,55						
			лук	0,005	0,003	40	0,2						
			яйцо	0,003	0,003	120	0,36						
			сметана	0,007	0,007	313	2,191						
			масло растительное	0,002	0,002	160	0,32						
			мука	0,002	0,002	34	0,068						
			ячневая крупа	0,023	0,023	40	0,92						
3	Компот из сухофруктов	200	сахар	0,01	0,01	67	0,67	0,05	0,022	26,17	104,00	394	М.П. Могильный
			сухофрукты	0,004	0,004	120	0,48						
			Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05						
Итого за обед:		625						10,334	8,886	86,056	594,478		
Полдник													
1	Суп молочный с вермишелью	200	молоко	0,045	0,045	90	4,05	5,75	5,21	18,838	145,2	100	М.П.Могильный
			вермишель	0,02	0,02	44	0,88						
	Хлеб	30	хлеб	0,03	0,03	55	1,65	2,087	0,73	14,38	92,42	200102	М.П.Могильный
	Соль йодированная за весь день	5	соль	0,005	0,005	22	0,11						
Итого за полдник:		430						7,837	5,94	33,218	237,62		
Итого за день:							63,182	32,999	31,912	177,97	1296,888		

2 неделя - 6 день - понедельник													
№	Завтрак	Масса порции, гр.	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
				г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Каша овсяная	200	крупя овсяная	0,02	0,02	60	1,2	6,14	6,94	45,36	268,46	182	М.П.Могильный
			молоко	0,04	0,04	90	3,6						
			сахар	0,003	0,003	67	0,201						
2	Чай	200	чай	0,0002	0,0002	750	0,15	0,06	0,02	9,99	40,38	411	М.П. Могильный
			сахар	0,01	0,01	67	0,67						
			хлеб	0,03	0,03	55	1,65						
Итого за завтрак:		430						6,2	6,96	55,35	308,84		
Второй завтрак:													
	Печенье	35	печенье	0,033	0,033	160	5,28						
Обед													
1	Суп "Домашний" со сметаной	200	картофель	0,045	0,043	40	1,8	5,887	5,838	7,987	108,038	63	М.П.Могильный
			вермишель	0,015	0,015	44	0,66						
			морковь	0,003	0,002	40	0,12						
			лук	0,003	0,002	40	0,12						
			масло растит.	0,002	0,002	160	0,32						
			томат	0,002	0,002	357	0,714						
			сметана	0,003	0,003	313	0,939						
2	Котлеты с пшеничным гарниром и сметанным соусом	60/90	мясо говяжье	0,054	0,05	750	40,5	2,55	2,3125	15,875	118,924	303	М.П.Могильный
			лук	0,004	0,003	40	0,16						
			хлеб	0,01	0,01	55	0,55						
			масло растительное	0,003	0,003	160	0,48						
			мука	0,002	0,002	34	0,068						
			пшено	0,02	0,02	55	1,1						
			яйцо	0,005	0,005	120	0,6						
сметана	0,007	0,007	313	2,191									
3	Кисель	200	кисель	0,007	0,007	200	1,4	0,126	0,126	26,154	83,916	350	М.П.Могильный
			сахар	0,007	0,007	67	0,469						
	Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	55	2,75	4	1,5	25	129,5	200102	М.П.Могильный
Итого за обед:		450						12,563	9,7765	75,016	440,378		
Полдник													
1	Булочка	60	мука	0,035	0,035	34	1,19	6,678	7,146	26,604	197,442	76	М.П.Могильный
			молоко	0,01	0,01	90	0,9						
			дрожжи	0,0002	0,0002	350	0,07						
			масло растительное	0,003	0,003	160	0,48						
			сахар	0,003	0,003	67	0,201						
			яйцо	0,005	0,005	120	0,6						
2	Чай	200	чай	0,0002	0,0002	800	0,16	0,06	0,02	9,99	40,38	411	М.П. Могильный
			сахар	0,01	0,01	67	0,67						
	Соль йодированная за весь день	5	соль	0,005	0,005	22	0,11						
Итого за полдник:		260						6,738	7,166	36,594	284,376		
Итого за день:		1140						72,073	25,501	23,9025	166,96		1098,904

2 неделя - 7 день - вторник

№		Масса порции, гр	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
				г	г	за кг	рубли	г	г	г			
Завтрак													
1	Суп гречневый молочный	200	молоко	0,04	0,04	90	3,6	5,75	5,21	18,83	145,2	100	М.П. Могильный
			крупа гречневая	0,02	0,02	65	1,3						
2	Чай	200	сахар	0,01	0,01	67	0,67	0,06	0,02	9,99	40,38	411	М.П. Могильный
			чай	0,0002	0,0002	800	0,16						
3	хлеб	30	хлеб	0,03	0,03	55	1,65	4,73	6,88	14,56	156	3	М.П. Могильный
Итого за завтрак:		430						10,54	12,11	43,38	341,58		
Второй завтрак:													
	печенье	35	печенье	0,033	0,033	160	5,28						
Обед													
2	Суп гороховый со сметаной	200	картофель	0,045	0,043	40	1,8		2,27	11,43	73,2	86	М.П. Могильный
			морковь	0,003	0,002	40	0,12						
			лук	0,003	0,002	40	0,12						
			масло растит.	0,002	0,002	160	0,32						
			томат	0,002	0,002	357	0,714						
			сметана	0,003	0,003	313	0,939						
			горох	0,035	0,035	55	1,925						
3	Котлеты куриные с отварными макаронами и подливой	75/75	филе	0,06	0,055	440	26,4	11,648	10,745	9,408	180,929	120611	М.П. Могильный
			хлеб	0,01	0,01	55	0,55						
			яйцо	0,005	0,005	120	0,6						
			лук	0,003	0,003	40	0,12						
			мука	0,002	0,002	34	0,068						
			томат	0,002	0,002	357	0,714						
			масло растит.	0,003	0,003	160	0,48						
			макароны	0,025	0,025	44	1,1						
4	Компот из сухофруктов	200	сахар	0,01	0,01	67	0,67	0,83	3,3	2,44	13,44	350	М.П. Могильный
			сухофрукты	0,004	0,004	120	0,48						
	Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	55	2,75	4	1,5	25	129,5	200102	М.П. Могильный
Итого за обед:		450						19,018	22,91	52,828	397,069		
Полдник													
1	Пирожки с повидлом	60	мука	0,035	0,035	34	1,19	3,4	5,5	22	151,10	452	М.П. Могильный
			молоко	0,01	0,01	90	0,9						
			сахар	0,003	0,003	67	0,201						
			дрожжи	0,0002	0,0002	350	0,07						
			повидло	0,004	0,004	160	0,64						
			яйцо	0,005	0,005	120	0,6						
			масло растительное	0,003	0,003	160	0,48						
2	Чай	200	чай	0,0002	0,0002	800	0,16	0	0	6,6	26,40	118	М.П. Могильный
			сахар	0,01	0,01	67	0,67						
	Соль йодированная за весь день	5		0,005	0,005	22	0,11						
Итого за полдник:		260						3,4	5,5	28,6	177,5		
Итого за день:		1140					57,55	32,958	40,52	124,808	916,149		

2 неделя - 8 день - среда

№		Масса порции, гр.	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты	Наименование сборника
				г	г	за кг	рубли	г	г	г			
Завтрак													
1	Каша манная	200	крупя манная	0,02	0,02	55	1,1	11,79	6,77	53,06	320	179	М.П. Могильный
			молоко	0,04	0,04	90	3,6						
			сахар	0,003	0,003	67	0,201						
2	Чай с сахаром	200	чай	0,0002	0,0002	800	0,16	0,06	0,02	9,99	40,38	411	М.П. Могильный
			сахар	0,01	0,01	67	0,67						
	Хлеб	30	хлеб	0,03	0,03	55	1,65						
	Итого за завтрак:	365					0	11,85	6,79	63,05	360,38		
Второй завтрак:													
	Печенье	35	печенье	0,033	0,033	160	5,28						
Обед													
2	Суп крестьянский со сметаной	200	картофель	0,045	0,043	40	1,8	1,476	2,736	9,108	111,08	110101	М.П. Могильный
			лук	0,003	0,002	40	0,12						
			морковь	0,003	0,002	40	0,12						
			масло растительное	0,002	0,002	160	0,32						
			пшено	0,015	0,015	55	0,825						
			томат	0,002	0,002	357	0,714						
			сметана	0,002	0,002	313	0,626						
3	Биточки с гречневым гарниром и подливой	60/80	мясо	0,054	0,05	750	40,5	8,64	4	5,71	110	299	М.П. Могильный
			яйцо	0,005	0,005	120	0,6						
			хлеб	0,01	0,01	55	0,55						
			лук	0,004	0,003	40	0,16						
			масло растит.	0,002	0,002	160	0,32						
			томат	0,002	0,002	357	0,714						
			морковь	0,003	0,002	40	0,12						
			мука	0,002	0,002	34	0,068						
			макароны	0,025	0,025	44	1,1	2,21	2,43	12,21	79,9	182	М.П. Могильный
4	Кисель	200	сахар	0,01	0,01	67	0,67	0,16	0,16	23,88	97,6	390	М.П. Могильный
			кисель	0,007	0,007	200	1,4						
	Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	55	2,75	4	1,5	25	129,50	200102	М.П. Могильный
	Итого за обед:	625						16,486	10,826	75,908	528,08		
Полдник													
1	Булочка	60	мука	0,035	0,035	34	1,19	6,24	8,1	34,31	235,10	56	М.П. Могильный
			молоко	0,01	0,01	90	0,9						
			яйцо	0,005	0,005	120	0,6						
			сахар	0,003	0,003	67	0,201						
			масло растит.	0,003	0,003	160	0,48						
			дрожжи	0,0002	0,0002	350	0,07						
2	Чай с сахаром	200	чай	0,0002	0,0002	800	0,16	0,06	0,02	9,99	40,38	411	М.П. Могильный
			сахар	0,01	0,01	67	0,67						
	Соль йодированная за весь день	4	соль	0,005	0,005	22	0,11						
	Итого за полдник:	260						6,24	8,1	43,31	271,1		
	Итого за день:						70,52	34,576	25,716	182,268	1159,560		

2 неделя - 9 день - четверг

№	Завтрак	Масса порции, гр.	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн.	Наименование
				г	г	за кг	рубли	г	г	г			
1	Суп вермишелевый молочный	200	вермишель	0,02	0,02	44	0,88	8,78	8,3	45,260	290,86	182	М.П.Могильный
			молоко	0,045	0,045	90	4,05						
			сахар	0,003	0,003	67	0,201						
2	Чай	200	чай	0,0002	0,0002	800	0,16	2,67	2,34	14,31	89,000	413	М.П.Могильный
			сахар	0,01	0,01	67	0,67						
3	Хлеб	30	хлеб	0,03	0,03	55	1,65	2,45	7,55	14,62	136	1	М.П.Могильный
Итого за завтрак:		430						13,9	18,19	74,19	515,86		
Второй завтрак:													
	печенье	35	печенье	0,033	0,033	160	5,28						
Обед													
	Салат свекольный	50	свекла	0,05	0,047		0						
			масло подсолнечное	0,001	0,001		0						
2	Рассольник со сметаной	200	перловка	0,015	0,015	40	0,6	4,39	4,21	13,058	107,8	87	М.П. Могильный
			картофель	0,045	0,043	40	1,8						
			лук	0,003	0,002	40	0,12						
			морковь	0,003	0,002	40	0,12						
			сметана	0,002	0,002	313	0,626						
			томат	0,002	0,002	357	0,714						
			соленые огурцы	0,006	0,005	177	1,062						
			масло растительное	0,002	0,002	160	0,32						
3	Бефстроганов из куриного филе с картофельным пюре	150	филе куриное	0,058	0,055	440	25,52	2,775	3,2	17,9875	111,85	293	М.П. Могильный
			сметана	0,007	0,007	313	2,191						
			картофель	0,1	0,09	40	4						
			лук	0,003	0,002	40	0,12						
			молоко	0,005	0,005	90	0,45						
			мука	0,002	0,002	34	0,068						
	Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	55	2,75						
4	Компот из яблок	200	сахар	0,01	0,01	67	0,67	0,05	0,022	26,17	104,00	394	М.П. Могильный
			яблоко	0,007	0,006	70	0,49						
Итого за обед:		650					0	7,215	7,432	57,2155	323,65		
Полдник							0						
	Рогалики с повидлом	60	молоко	0,01	0,01	90	0,9						
			сахар	0,003	0,003	67	0,201						
			яйцо	0,005	0,005	120	0,6						
			повидло	0,003	0,003	160	0,48						
			мука	0,035	0,035	34	1,19						
			масло растительное	0,002	0,002	160	0,32						
2	Чай	200	чай	0,0002	0,0002	800	0,16	0,06	0,02	9,99	40,38	411	М.П. Могильный
			сахар	0,010	0,01	67	0,67						
	Соль йодированная за весь день	4	соль	0,005	0,005	22	0,11						
Итого за полдник:		250						1,86	2,145	23,865	122,205		
Итого за день:							59,14	22,975	27,767	155,2705	961,715		

2 неделя - 10 день - пятница

№	Завтрак	Масса порции, гр.	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
				г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Каша рисовая	200	рис	0,02	0,02	65	1,3	6,21	7,08	30,91	212,200	147	М.П.Могильный
			молоко	0,04	0,04	90	3,6						
			сахар	0,003	0,003	67	0,201						
	Чай с сахаром		чай	0,0002	0,0002	800	0,16						
			сахар	0,01	0,01	67	0,67						
	Хлеб	30	хлеб	0,03	0,03	55	1,65						
Итого за завтрак:		230						6,21	7,08	30,91	212,2		
Второй завтрак:													
	Печенье	35	печенье	0,033	0,033	160	5,28						
Обед													
1	Свекольник со сметаной	200	картофель	0,045	0,043	40	1,8	1,476	2,736	9,108	83,4	80	М.П.Могильный
			капуста	0,028	0,025	30	0,84						
			свекла	0,028	0,025	40	1,12						
			лук	0,005	0,003	40	0,2						
			морковь	0,003	0,002	40	0,12						
			масло растит.	0,002	0,002	160	0,32						
			сметана	0,002	0,002	313	0,626						
2	Котлеты с отварными макаронами и подливой	60/80/25	мясо говяжье	0,054	0,05	750	40,5	7,469	8,24	8,421	139,98	229	М.П.Могильный
			яйцо	0,005	0,005	120	0,6						
			лук	0,005	0,003	40	0,2						
			масло растит.	0,004	0,004	160	0,64						
			хлеб	0,01	0,01	55	0,55						
			морковь	0,003	0,002	40	0,12						
			томат	0,002	0,002	357	0,714						
			мука	0,003	0,003	34	0,102						
макароны	0,025	0,025	44	1,1									
3	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	0,004	0,004	120	0,48	0,16	0,16	23,88	97,6	390	М.П.Могильный
			сахар	0,01	0,01	67	0,67						
	Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	55	2,75	4	1,5	25	129,5	200102	М.П.Могильный
Итого за обед:		615						15,1521	15,905	85,396	563,994		
Полдник													
1	Оладьи	60	мука	0,035	0,035	34	1,19	3,7	11,25	29,8	235,3	430	М.П. Могильный
			сахар	0,003	0,003	67	0,201						
			яйцо	0,005	0,005	120	0,6						
			молоко	0,01	0,01	90	0,9						
			масло растительное	0,002	0,002	160	0,32						
2	Чай с сахаром	200	чай	0,0002	0,0002	800	0,16	0	0	9	36	411	М.П.Могильный
			сахар	0,01	0,01	67	0,67						
	Соль йодированая за весь день	5		0,005	0,005	22	0,11	0	0	0	0		
Итого за полдник:		260						3,7	11,25	38,8	271,25		
Итого за день:							69,164	25,0621	34,235	155,106	1047,444		
ИТОГО за весь период							650,04	273,66	259,10	1470,24	9710,48		
Среднее значение за период							65,00	27,37	25,91	147,02	971,05		

