

Утверждаю:

Директор

МКОУ «Прогимназия №1 г.п. Терек»

М.Б.Шомахова



Примерное двухнедельное меню

дошкольников

для детей от 3 до 7 лет

МКОУ «Прогимназия №1 г.п. Терек»

с 02.06.2025г. по 13.06.2025г.

1 неделя 2 день-вторник													
	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Кал	М. техн. карты	Наименование блюда/ка	
	г		г	г	за кг	рублев	г	г	г	г			
1 Суп гречневый	200	гречка	0,02	0,02	65	1,3							
		молоко	0,05	0,05	65	3,25							
		сахар	0,003	0,003	72	0,216							
		чай	0,0002	0,0002	750	0,15							
		сахар	0,01	0,01	72	0,72							
Хлеб	30		0,03	0,03	40	1,2							
	430												
2 Суп "Домашний" со сметаной	200	картофель	0,055	0,05	30	1,65							
		вермишель	0,015	0,015	38	0,57							
		суп	0,004	0,002	25	0,1							
		томатная паста	0,002	0,002	272	0,544							
		сметана	0,003	0,003	230	0,69							
		масло растит.	0,002	0,002	120	0,24							
		морковь	0,004	0,002	40	0,16							
		куриное филе	0,003	0,055	400	25,2							
		лук	0,004	0,002	25	0,1							
		масло растит.	0,002	0,002	120	0,24							
		морковь	0,003	0,004	40	0,2							
		рис	0,04	0,04	92	3,68							
		3 Плов из куриного филе	60/80/25	болоко	0,01	0,008	50	0,5					
сахар	0,01			0,01	72	0,72							
хлеб	0,05			0,05	92	4,6							
мука	0,035			0,035	30	1,05							
молоко	0,01			0,01	65	0,65							
творог	0,01			0,009	220	2,2							
ябло	0,005			0,005	140	0,7							
сахар	0,003			0,003	72	0,216							
масло сливочное	0,002			0,002	620	1,24							
масло растит.	0,002			0,002	120	0,240							
лук	0,0002			0,0002	350	0,07							
2 Чай	200			чай	0,0002	0,0002	750	0,15					
		хлеб	0,01	0,01	72	0,72							
		сахар	0,005	0,005	17	0,085							
Соль водоросли за весь день	5												
Итого за подлинк	260												
Итого за день:													

1 неделя - 3 день - среда															
№	Завтрак	Масса порций, г	Продукты	Брутто, г	Нетто, г	Цена за кг	Сумма, рубль	Б, г	Ж, г	У, г	Кал, г	№ тех.	Наименование		
1	Каша манная	200	крупа манная	0,025	0,025	45	1,125	6,21	7,08	30,91	212,200	147	М.П.Могилевский		
			молоко	0,05	0,05	65	3,25								
			сахар	0,003	0,003	72	0,216								
			какао	0,002	0,002	800	1,6	3,312	3,132	13,158	94,068	416		М.П.Могилевский	
Бутерброд с маслом	5	сахар	0,01	0,01	72	0,72									
		молоко	0,05	0,05	65	3,25									
		масло сливочное	0,005	0,005	620	3,1	2,45	7,55	14,62	136	1	М.П.Могилевский			
		хлеб	0,03	0,03	40	1,2	11,972	17,762	58,688	442,27					
Итого за завтрак:		435													
Обед															
	Салат из отварной свеклы	40	свекла	0,06	0,05	40	2,4	0,38	0,07	1,61	8,05	15	М.П.Могилевский		
			лук	0,002	0,001	30	0,06								
			масло растительное	0,002	0,002	120	0,24								
1	Суп гороховый со сметаной	200	горох	0,035	0,035	40	1,4	4,04	4,2	13,76	109,00	87	М.П.Могилевский		
			картофель	0,05	0,045	30	1,5								
			морковь	0,004	0,003	40	0,16								
			лук	0,004	0,003	25	0,1								
			томат	0,002	0,002	272	0,544								
			масло растительное	0,002	0,002	120	0,24								
			сметана	0,003	0,003	230	0,69								
			рыба мороженая	0,078	0,07	185	14,43	6,2	3,34	2,79	66,02	262		М.П.Могилевский	
			масло растительное	0,003	0,003	120	0,36								
			лук	0,005	0,003	25	0,125								
хлеб	0,01	0,01	40	0,4											
3	Картофельное пюре	90	яйцо	0,006	0,006	140	0,84	2,775	3,2	17,9875	111,85	339	М.П.Могилевский		
			картофель	0,1	0,09	30	3								
			молоко	0,01	0,01	65	0,65								
			кисель	0,007	0,007	210	1,470	0,108	0,108	20,628	83,916	397		М.П.Могилевский	
Хлеб	50	сахар	0,01	0,01	72	0,72									
		хлеб	0,05	0,05	40	2	4	1,5	25	129,500	200102	М.П.Могилевский			
Итого за обед:		615					17,123	12,348	80,1655	500,286					
Полдник															
1	Суп рисовый молочный	200	рис	0,02	0,02	92	1,84	6,678	7,146	26,604	197,442	100	М.П.Могилевский		
			молоко	0,05	0,05	65	3,25								
			хлеб	0,03	0,03	40	1,2								
			Соль йодированная за весь день	5		0,004	0,004	17	0,068	2	0,75	12,5		64,75	200102
Итого за полдник:		230					8,678	7,896	39,104	262,192					
Итого за день:							52,148	37,773	38,006	177,9575	1204,746				

№	Заголовок	Масса порции, гр.	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты	Наименование сборника
1	Суп пшениный	200	пшеница молоко сахар яйца сыр голландский хлеб	0,025 0,045 0,003 0,0002 0,01 0,005 0,03	0,025 0,045 0,003 0,0002 0,01 0,005 0,03	52 65 72 750 72 40	1,3 2,925 0,216 0,15 0,72 2,85 1,2	8,78	8,3	45,260	250,86	100	М.П.Московский
2	Чай	200	чай	0,001	0,001	72	0,72	0	0	9	36	412	М.П.Московский
	Бутерброд с сыром	5	сыр голландский	0,005	0,005	370	2,85	2,45	7,55	14,62	136	1	М.П.Московский
	Итого за завтрак:	30	хлеб	0,03	0,03	40	1,2	11,23	15,85	68,880	462,86		
	Обед	435											М.П.Московский
	Рассольник со сметаной	200	картофель крупа перловая лук морковь сметана томат масло растит. сольные специи	0,03 0,015 0,003 0,003 0,003 0,002 0,003 0,006 0,003	0,045 0,015 0,002 0,002 0,003 0,002 0,003 0,006 0,003	30 32 25 40 230 272 120 153	1,5 0,48 0,075 0,12 0,69 0,544 0,26 0,918						
2	Биточки с греческим гарниром и подливой	60/80/25	масло говяжье лук хлеб яйца масло растительное томат морковь мука гречка яблоко сахар хлеб	0,034 0,004 0,01 0,006 0,004 0,001 0,003 0,002 0,025 0,008 0,01 0,05	0,05 0,003 0,01 0,006 0,004 0,001 0,002 0,002 0,025 0,007 0,01 0,05	580 25 40 140 120 272 40 30 65 50 72 40	31,32 0,1 0,4 0,84 0,48 0,272 0,12 0,06 1,625 0,4 0,72 0,2	6,2	3,34	2,79	66,02	306	М.П.Московский
3	Компот из яблок	200	яблоко сахар хлеб	0,008 0,01 0,05	0,007 0,01 0,05	50 72 40	0,4 0,72 2	0,16	0,16	23,88	97,6	390	М.П.Московский
	Итого за обед:	50	хлеб	0,05	0,05	40	2	4	1,5	25	129,5	200102	М.П.Московский
	Полдник	450						10,36	5	51,67	522,614		
1	Пирожки с повидлом	60	мука повидло дрожжи сахар яйца масло растит. масло сливоч. молоко соль	0,035 0,002 0,0002 0,003 0,005 0,002 0,001 0,01 0,002	0,035 0,002 0,0002 0,003 0,005 0,002 0,001 0,01 0,002	30 130 350 72 140 120 620 65 750	1,05 0,26 0,07 0,216 0,7 0,24 0,62 0,65 1,5	7,6	3,89	12	113,41	441	М.П.Московский
	Чай с сахаром		чай	0,001	0,001	65	0,65	0,28	0,13	21,52	88,37	97	М.П.Московский
	Суп йогуртовый за весь день	5	сахар	0,001	0,001	72	0,72	0	0	0	0	0	
	Итого за полдник:	260		0,004	0,004	17	0,608	7,88	4,02	33,52	201,78		
	Итого за день:						58,48	39,711	27,911	208,97	1245,919		

1. $\text{C}_2\text{H}_5\text{Br} + \text{S}_{2}\text{O}_3^{2-} \rightarrow \text{C}_2\text{H}_5\text{S}_2\text{O}_3^{2-} + \text{Br}^-$

Гдедели - 5 день - питание													
№	Запитрак	Масса порция,гр.	Продукты	Брутто	Чисто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборки
				г	г		руб	г	г	г	г		
1	Омлет	60	яйцо молоко мука масло растит. сахар молоко кофейный напиток	0,03 0,02 0,001 0,002 0,01 0,02 0,0002	0,03 0,02 0,001 0,002 0,01 0,02 0,0002	140 65 30 120 72 65 550	4,2 1,3 0,03 0,24 0,72 1,3 0,11	6,678	7,146	26,604	197,442	229	М.П. Москальков
2	Кофейный напиток	200	сахар молоко кофейный напиток	0,01 0,02 0,0002	0,01 0,02 0,0002	72 65 550	0,72 1,3 0,11	3,42	3,06	17,532	111,348	414	М.П. Москальков
3	Хлеб	30	хлеб	0,03	0,03	40	1,2	4,73	6,88	14,56	156	3	М.П. Москальков
	Итого за завтрак:	290						14,828	17,086	58,696	464,79		
	Обед												
1	Суп свекольный со сметаной	200	картофель лук морковь масло растительное сметана свекла крупка сметана	0,055 0,003 0,01 0,002 0,03 0,025 0,003	0,05 0,002 0,008 0,002 0,025 0,022 0,003	30 25 40 120 40 35 250	1,65 0,075 0,4 0,24 1 0,875 0,69	1,476	2,736	9,108	111,08	110101	М.П. Москальков
2	Котлеты куриные с овощным гарниром и сметанным соусом	65/75/20	фарш хлеб лук яйцо сметана масло растительное мука чеснок крупы сахар сухофрукты хлеб	0,068 0,01 0,005 0,006 0,01 0,002 0,002 0,025 0,01 0,005 0,05	0,063 0,01 0,003 0,006 0,01 0,002 0,002 0,025 0,01 0,004 0,05	400 40 25 140 230 120 30 32 72 120 40	27,2 0,4 0,125 0,84 2,3 0,24 0,06 0,8 0,72 0,6 2	4,7	4,52	5,15	168,12	304	М.П. Москальков
3	Компот из сухофруктов	200	сахар сухофрукты хлеб	0,01 0,005 0,05	0,01 0,004 0,05	72 120 40	0,72 0,6 2	0,108 0,05 4	0,108 0,022 1,5	20,628 26,17 25	83,916 104,00 129,5	331 394 200102	М.П. Москальков М.П. Москальков М.П. Москальков
	Итого за обед:	625						10,334	8,886	86,056	594,478		
	Подливки												
1	Суп молочный с вермишелью	200	молоко вермишель хлеб соль	0,05 0,025 0,03 0,004	0,05 0,025 0,03 0,004	65 38 40 17	3,25 0,95 1,2 0,068	5,75	5,21	18,838	145,2	100	М.П. Москальков
	Суп водорослевый на весь день	30	хлеб	0,03	0,03	40	1,2	2,087	0,73	14,38	92,42	200102	М.П. Москальков
430	Итого за подливы:	5						7,837	5,94	33,218	237,62		
	Итого за день:						54,783	32,999	31,912	177,97	1296,888		

2 недели - 6 дней - повседневные													
№	Запрос	Масса, порций, гр.	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг.	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты	Наименование сборника
				г	г	руб/кг	руб/кг	г	г	г	г		
1	Каша овсяная	200	крупа овсяная	0,025	0,025	50	1,25	6,14	6,94	45,36	268,46	182	М.П. Могилевский
			молоко	0,045	0,045	65	2,925						
			сахар	0,003	0,003	72	0,216						
2	Чай	200	чай	0,0002	0,0002	750	0,15						
			сахар	0,01	0,01	72	0,72	0,06	0,02	9,99	40,38	411	М.П. Могилевский
3	Бутерброд с сыром	5	сыр голландский	0,005	0,005	570	2,85	2,45	7,55	14,62	126	1	М.П. Могилевский
		30	хлеб	0,03	0,03	40	1,2						
	Итого за завтрак:	435						8,65	14,51	69,97	444,84		
	Обед												
1	Суп "Домашний" со сметаной	200	картофель	0,05	0,045	30	1,5	5,887	5,838	7,987	108,038	63	М.П. Могилевский
			вермишель	0,015	0,015	38	0,57						
			морковь	0,003	0,002	40	0,12						
			лук	0,003	0,002	25	0,075						
			масло растит.	0,002	0,002	120	0,24						
			томат	0,002	0,002	272	0,544						
			сметана	0,003	0,003	230	0,69						
2	Котлеты с пшеничным гарниром и сметанным соусом	60/90	мясо говядины	0,054	0,05	580	31,32	2,55	2,3125	15,875	118,924	303	М.П. Могилевский
			лук	0,004	0,003	25	0,1						
			хлеб	0,01	0,01	40	0,4						
			масло растительное	0,003	0,003	120	0,36						
			мука	0,002	0,002	30	0,06						
			пшено	0,025	0,025	52	1,3						
			апельс.	0,006	0,006	140	0,84						
			сметана	0,008	0,008	230	1,84						
3	Кисель	200	кисель	0,007	0,007	210	1,47	0,126	0,126	26,154	83,916	350	М.П. Могилевский
			сахар	0,01	0,01	72	0,72						
	Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	40	2	4	1,5	25	129,5	200102	М.П. Могилевский
	Итого за обед:	450						12,563	9,3765	75,016	440,378		
	Полдник												
1	Растительный суп	60	мука	0,035	0,035	30	1,05	6,678	7,146	26,604	197,442	76	М.П. Могилевский
			молоко	0,01	0,01	65	0,65						
			пшеница	0,0002	0,0002	350	0,07						
			масло растительное	0,002	0,002	120	0,24						
			масло сливочное	0,001	0,001	620	0,62						
			сахар	0,003	0,003	72	0,216						
			апельс.	0,005	0,005	140	0,7						
			пшеница	0,002	0,002	130	0,26	2	0,75	12,5	64,750	200102	М.П. Могилевский
2	Чай	200	чай	0,0002	0,0002	750	0,15						
			сахар	0,01	0,01	72	0,72	0,06	0,02	9,99	40,38	411	М.П. Могилевский
		5	соль	0,004	0,004	17	0,068						
	Соль. Изюм/орешки за весь день	260						8,738	7,916	49,094	284,376		
	Итого за полдник:	1145					58,204	29,951	32,2025	194,08	1098,904		
	Итого за день:												

Заголовок	Масса порции, гр	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты	Наименование сборки
Заголовок			г	г	г	рубль	г	г	г			
Суп гречневый молочный	200	молоко	0,05	0,05	65	3,25	5,75	5,21	18,83	145,2	100	М.П. Мясной
		крупа гречневая	0,02	0,02	65	1,3						
Чай	200	сахар	0,01	0,01	72	0,72	0,06	0,02	9,99	40,38	411	М.П. Мясной
		чай	0,0002	0,0002	750	0,15	4,73	6,88	14,56	156	3	М.П. Мясной
Бутерброд с маслом	35	хлеб	0,03	0,03	40	1,2						
		масло сливочное	0,005	0,005	620	3,1	10,54	12,11	43,38	341,58		
Итого за завтрак:	435											
Обед												
Суп гороховый со сметаной	200	картофель	0,055	0,05	30	1,65		2,27	11,43	73,2	86	М.П. Мясной
		морковь	0,004	0,002	40	0,16						
		лук	0,004	0,002	25	0,1						
		масло растит.	0,002	0,002	120	0,24						
		томат	0,003	0,003	272	0,816						
		сметана	0,003	0,003	230	0,69						
		горох	0,035	0,035	40	1,4						
Котлеты куриные с отрубными макаронами и подливой	75/75	филе	0,068	0,063	400	27,2	11,648	10,745	9,408	180,929	120611	М.П. Мясной
		хлеб	0,01	0,01	40	0,4						
		карто	0,006	0,006	12,5	0,075						
		лук	0,005	0,004	25	0,125						
		мука	0,002	0,002	30	0,06						
		томат	0,002	0,002	272	0,544						
		масло растит.	0,003	0,003	120	0,36						
		морковь	0,003	0,002	12,5	0,0375						
		макаронны	0,025	0,025	32	0,8						
Компот из сухофруктов	200	сахар	0,01	0,01	72	0,72	0,83	3,3	2,44	13,44	350	М.П. Мясной
		сухофрукты	0,005	0,005	120	0,6						
Хлеб	50	хлеб	0,05	0,05	40	2	19,018	22,91	25	129,5	200102	М.П. Мясной
Итого за обед:	450											
Полдник												
Булочка	60	мука	0,035	0,035	30	1,05	3,4	5,5	22	151,10	452	М.П. Мясной
		молоко	0,01	0,01	65	0,65						
		сахар	0,003	0,003	72	0,216						
		масло сливочное	0,002	0,002	620	1,24						
		дрожжи	0,002	0,002	350	0,7						
		яйцо	0,005	0,005	140	0,7						
		масло растительное	0,001	0,001	120	0,12						
Чай	200	чай	0,0002	0,0002	750	0,15	0	0	6,6	26,40	118	М.П. Мясной
		сахар	0,01	0,01	72	0,72						
		соль йодированная за весь день	0,004	0,004	17	0,068						
Итого за полдник:	5						3,4	5,5	28,6	177,5		
Итого за день:	260						32,958	40,52	124,808	916,149		
Итого за день:	1145					53,31						

№	Меню	Масса порции, гр.	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты	Наименование сборника
Завтрак													
1	Каша манная	200	крупа манная	0,025	0,025	40	1	11,79	6,77	53,06	320	129	М.П. Могильный
			молоко	0,045	0,045	65	2,925						
			сахар	0,003	0,003	72	0,216						
2	Чай с сахаром	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	72	0,72						
		30	хлеб	0,03	0,03	40	1,2	11,85	6,79	63,05	340,38		
	Итого за завтрак	365					0						
Обед													
2	Суп крестьянский со сметаной	200	картофель	0,05	0,045	30	1,5	1,476	2,736	9,108	111,08	110101	М.П. Могильный
			лук	0,003	0,002	25	0,075						
			морковь	0,003	0,003	40	0,12						
			масло растительное	0,002	0,002	120	0,24						
			пшено	0,015	0,015	52	0,78						
			томат	0,002	0,002	272	0,544						
			сметана	0,003	0,003	230	0,69						
3	Батиска с греческим гарниром и подливой	60/80	мясо	0,055	0,05	580	31,9	8,64	4	5,71	110	299	М.П. Могильный
			картофель	0,006	0,006	140	0,84						
			хлеб	0,01	0,01	40	0,4						
			лук	0,005	0,004	25	0,125						
			масло растит.	0,003	0,003	120	0,36						
			томат	0,002	0,002	272	0,544						
			морковь	0,003	0,002	40	0,12						
			мука	0,002	0,002	30	0,06						
			макаронны	0,025	0,025	38	0,95	2,21	2,43	12,21	79,9	182	М.П. Могильный
4	Кисель	200	сахар	0,01	0,01	72	0,72	0,16	0,16	21,88	97,6	390	М.П. Могильный
			кисель	0,007	0,007	210	1,47						
		50	хлеб	0,05	0,05	40	2	4	1,5	25	129,50	200102	М.П. Могильный
	Итого за обед	625					2	16,486	10,826	75,908	528,08		
Полдник													
1	Пирожки с повидлом	60	мука	0,035	0,035	30	1,05	6,24	8,1	34,31	235,10	56	М.П. Могильный
			молоко	0,01	0,01	65	0,65						
			яйцо	0,005	0,005	140	0,7						
			сахар	0,003	0,003	72	0,216						
			масло растит.	0,002	0,002	120	0,24						
			повидло	0,002	0,002	130	0,26						
			масло сливоч.	0,001	0,001	620	0,62						
			дрожжи	0,0002	0,0002	350	0,07						
2	Чай с сахаром	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	72	0,72						
		4	соль	0,004	0,004	17	0,068						
	Соль, йодированная за весь день							6,24	8,1	43,31	271,1		
	Итого за полдник	260											
	Итого за день						51,39	34,576	25,716	187,268	1159,560		

№	Заправок	Масса порции, гр.	Продукты	Брутто г	Нетто г	Цена за кг	Сумма рубль	Б	Ж	У	Квал	№ тех. слесаря	Назначение объекта
1	Суп перемешанный молочный	200	перемешать молоко сахар чай	0,02 0,045 0,003 0,0002	0,02 0,045 0,003 0,0002	38 65 72 750	0,76 2,925 0,216 0,15	8,78	8,3	45,260	290,86	182	М.П. Могилевский
2	Чай	200	сахар	0,01	0,01	72	0,72	2,67	2,34	14,31	89,000	413	М.П. Могилевский
3	Бутерброд с маслом	35	хлеб масло сливочное	0,03 0,005	0,03 0,005	40 620	1,2 3,1	2,45	7,35	14,62	136 515,86	1	М.П. Могилевский
	Итого за завтрак:	435						13,9	18,19	74,19			
	Обед												
2	Рассольник со сметаной	200	перезов картофель лук морковь сметана томат соленые огурцы масло растительное	0,015 0,05 0,003 0,003 0,003 0,002 0,006 0,002	0,015 0,045 0,002 0,002 0,003 0,002 0,005 0,002	32 30 25 40 230 272 153 170	0,48 1,5 0,075 0,12 0,69 0,544 0,918 0,24	4,39	4,21	13,058	107,8	87	М.П. Могилевский
3	Бефстроганов из куриного филе с картофелем пюре	150	филе куриное сметана картофель лук молоко мука хлеб сахар яблоко	0,06 0,008 0,1 0,003 0,008 0,002 0,05 0,01 0,006	0,05 0,008 0,09 0,002 0,008 0,002 0,05 0,01 0,006	400 230 92 25 65 30 40 72 40	24 1,84 9,2 0,075 0,52 0,06 2 0,72 0,24	2,775	3,2	17,9875	111,85	293	М.П. Могилевский
4	Компот из яблок	50 200	хлеб сахар	0,05 0,01	0,05 0,01	40 72	2 0,72			26,17	104,00	394	М.П. Могилевский
	Итого за обед:	650						7,215	7,432	57,2155	323,65		
	Полдник												
1	Ватрушка	60	творог молоко сахар яйцо мука масло растительное	0,007 0,01 0,004 0,005 0,035 0,001	0,007 0,01 0,004 0,005 0,035 0,001	220 65 72 140 30 120	1,54 0,65 0,288 0,7 1,05 0,12	8,84	4,91	14,105	135,970	441	М.П. Могилевский
2	Чай	200	чай	0,0002	0,0002	750	0,15	0,06	0,02	9,99		140201	М.П. Могилевский
	Соль йодированная за весь день	4	сахар	0,010	0,01	72	0,72				40,38	411	М.П. Могилевский
	Итого за полдник:	250						10,7	7,055	37,97	258,175		
	Итого за день:						57,58	31,815	32,677	169,3755	1097,685		

2 недели - 10 день - пятница

№	Масса порции, гр.	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты	Наименование сборки				
			г	г	руб	руб	г	г	г	г						
1	200	Завтрак					6,21	7,08	30,91	212,200	147	М.П.Московский				
			смет.	0,025	0,025	92	2,3									
			молоко	0,05	0,05	65	3,25									
			сахар	0,003	0,003	72	0,216									
			чай	0,0002	0,0002	750	0,15									
		Чай с сахаром	сахар	0,01	0,01	72	0,72									
			хлеб	0,03	0,03	40	1,2	6,21	7,08	30,91	212,2					
			Итого за завтраком:													
			Обед													
			1	200	Свекольник со сметаной	картофель	0,055	0,05	30	1,65						
капуста	0,025	0,022				35	0,875									
сметана	0,03	0,025				40	1,2									
лук	0,005	0,003				25	0,125									
морковь	0,003	0,003				40	0,12									
масло растит.	0,002	0,002				120	0,24									
сметана	0,003	0,003				230	0,69									
мясо говядины	0,054	0,05				580	31,32	7,469	8,24	8,421	139,98	229	М.П.Московский			
лук	0,006	0,006				140	0,84									
лук	0,005	0,003				25	0,125									
масло растит.	0,004	0,004				120	0,48									
хлеб	0,01	0,01				40	0,4									
морковь	0,003	0,002				40	0,12									
томат	0,002	0,002				230	0,46									
3	200	Каша из сухофруктов				макароны	0,003	0,003	30	0,09	0,365	1,249	1,467	18,53	372	М.П.Московский
			сухофрукты	0,025	0,025	38	0,95	1,6821	2,02	17,52	94,99	330	М.П.Московский			
			сахар	0,005	0,005	120	0,6	0,16	0,16	23,88	97,6	390	М.П.Московский			
			сметана	0,01	0,01	72	0,72									
			хлеб	0,05	0,05	40	2	4	1,5	25	129,5	200102	М.П.Московский			
Итого за обедом:											15,1521	15,905	85,396	563,994		
Полдник																
1	60	Оладьи со сметаной					3,7	11,25	29,8	235,3	430	М.П.Московский				
			мука	0,035	0,035	30	1,05									
			сахар	0,003	0,003	72	0,216									
			яйца	0,005	0,005	140	0,7									
			молоко	0,01	0,01	65	0,65									
		Чай с сахаром	масло растительное	0,003	0,003	120	0,36									
			сметана	0,008	0,008	230	1,84									
			чай	0,0002	0,0002	750	0,15	0	0	9	36	411	М.П.Московский			
			сахар	0,01	0,01	72	0,72									
			сахар	0,005	0,005	17	0,085	0	0	0	0					
Соль Подорожная за весь день											3,7	11,25	38,8	271,25		
Итого за полдником:											25,0621	34,235	155,106	1047,444		
Итого за день:											289,40	279,86	1526,08	9982,45		
Итого за весь период											28,94	27,99	152,61	998,25		
Среднее значение за период																