



# **Примерное меню**

**на 10 дней**

**в МБДОУ «Теремок»**

**с. Становое**

Утверждаю  
заведующая МБДОУ  
«Теремок» с. Становое  
\_\_\_\_\_ С.А. Малютина  
01.09.2020 г

**Примерное меню**  
**на 10 дней**  
**в МБДОУ «Теремок»**  
**с. Становое**

## 1-й день

| наименование<br>блюда и продуктов  | кол-во<br>прод-в | выход<br>(г) | белки<br>(г) | жиры<br>(г) | углевод-ы<br>(г) | калор-ть<br>(Ккал) | Мин. в-ва<br>(мг) |      | Витамины<br>(мг) |                |       | цена<br>1 кг | стоим<br>проду-к | стоим<br>блюда |
|------------------------------------|------------------|--------------|--------------|-------------|------------------|--------------------|-------------------|------|------------------|----------------|-------|--------------|------------------|----------------|
|                                    |                  |              |              |             |                  |                    | Са                | Fe   | В <sub>1</sub>   | В <sub>2</sub> | С     |              |                  |                |
|                                    |                  |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       |              |                  |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     |                  |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       |              |                  |                |
| <u>Каша рисовая мол. жидкая:</u>   |                  | 200          | 5,90         | 9,92        | 27,38            | 222,48             | 183,94            | 0,38 | 0,06             | 0,22           | 0,90  |              |                  | 6,28           |
| рис                                | 20               |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       | 33,00        | 0,66             |                |
| вода                               | 24               |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       |              |                  |                |
| молоко                             | 150              |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       | 26,00        | 3,90             |                |
| масло сливочное                    | 6                |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       | 250,00       | 1,50             |                |
| сахар-песок                        | 6                |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       | 36,00        | 0,22             |                |
| соль                               | 0,5              |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       |              |                  |                |
| <u>Какао:</u>                      |                  | 200          | 2,12         | 2,02        | 13,16            | 75,80              | 63,36             | 0,52 | 0,01             | 0,07           | 0,30  |              |                  | 4,03           |
| какао порошок                      | 2                |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       | 480,00       | 0,96             |                |
| сахар-песок                        | 13               |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       | 36,00        | 0,47             |                |
| молоко                             | 100              |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       | 26,00        | 2,60             |                |
| вода                               | 100              |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       |              |                  |                |
| <u>Бутерброд с маслом и сыром:</u> |                  | 40           | 4,78         | 10,00       | 10,09            | 154,87             | 163,75            | 0,70 | 0,09             | 0,07           | 0,21  |              |                  | 3,74           |
| хлеб пшеничный                     | 20               |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       | 14,50        | 0,73             |                |
| масло сливочное                    | 7                |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       | 250,00       | 1,75             |                |
| сыр                                | 14               |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       | 90,00        | 1,26             |                |
| <u>Хлеб пшеничный:</u>             |                  | 40           | 3,04         | 0,32        | 20,06            | 94,00              | 8,00              | 0,44 | 0,04             | 0,01           | 0,00  | 14,50        | 1,45             | 1,45           |
| <b>Итого за завтрак:</b>           |                  | 480          | 15,84        | 22,26       | 70,69            | 547,15             | 419,05            | 2,04 | 0,20             | 0,37           | 1,41  |              |                  | 15,49          |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b>                |                  |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       |              |                  |                |
| <u>Фрукты:</u>                     |                  | 100          | 0,41         | 0,41        | 10,09            | 90,64              | 16,48             | 0,21 | 0,00             | 0,02           | 16,69 |              |                  | 4,80           |
| яблоко                             | 100              |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       | 48,00        | 4,80             |                |
| <b>Итого за 2-й завтрак:</b>       |                  | 100          | 0,41         | 0,41        | 10,09            | 90,64              | 16,48             | 0,21 | 0,00             | 0,02           | 16,69 |              |                  | 4,80           |
| <b>ОБЕД</b>                        |                  |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       |              |                  |                |
| <u>Салат из красной свеклы:</u>    |                  | 60           | 1,11         | 4,27        | 9,45             | 68,76              | 21,95             | 0,81 | 0,01             | 0,02           | 2,89  |              |                  | 0,29           |
| свекла                             | 73,8             |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       | 0,00         | 0,00             |                |
| масло растительное                 | 4,2              |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       | 51,12        | 0,21             |                |
| лук репчатый                       | 3,6              |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       | 21,00        | 0,08             |                |
| соль                               | 0,15             |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       |              |                  |                |
| <u>Суп рыбный:</u>                 |                  | 250          | 12,74        | 0,60        | 9,22             | 105,44             | 48,60             | 0,68 | 0,08             | 0,10           | 5,90  |              |                  | 5,51           |
| рыба свежая                        | 39,6             |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       | 80,00        | 3,17             |                |
| картофель                          | 70               |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       | 25,00        | 1,75             |                |
| морковь                            | 17               |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       | 18,00        | 0,31             |                |
| лук репчатый                       | 10               |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       | 21,00        | 0,21             |                |
| пшено                              | 4                |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       | 18,00        | 0,07             |                |
| вода                               | 290              |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       |              |                  |                |
| соль                               | 0,7              |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       |              |                  |                |
| <u>Макаронны с гуляшом:</u>        |                  | 150          | 5,85         | 6,15        | 31,26            | 207,38             | 6,32              | 0,81 | 0,06             | 0,02           | 0,00  |              |                  | 16,60          |
| макаронны отварные:                |                  |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       |              |                  |                |
| макаронные изделия                 | 54               |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       | 25,00        | 1,35             |                |
| масло сливочное                    | 6,8              |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       | 250,00       | 1,70             |                |
| соль                               | 0,75             |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       |              |                  |                |
| гуляш:                             |                  | 80           | 10,53        | 7,54        | 2,17             | 118,06             | 15,26             | 1,42 | 0,02             | 0,06           | 0,29  |              |                  |                |
| говядина                           | 68,6             |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       | 179,00       | 12,28            |                |
| морковь                            | 16,8             |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       | 18,00        | 0,30             |                |
| лук репчатый                       | 6,4              |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       | 21,00        | 0,13             |                |
| соус:                              |                  |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       |              |                  |                |
| мука пшеничная в.с.                | 5                |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       | 15,00        | 0,08             |                |
| бульон (вода)                      | 28               |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       |              |                  |                |
| молоко                             | 12               |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       | 26,00        | 0,31             |                |
| сметана                            | 2,4              |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       | 120,00       | 0,29             |                |
| томатная паста                     | 3                |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       | 54,44        | 0,16             |                |
| соль                               | 1                |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       |              |                  |                |
| <u>Компот из сухофруктов:</u>      |                  | 200          | 1,14         | 0,00        | 29,66            | 118,14             | 45,25             | 0,75 | 0,02             | 0,04           | 0,88  |              |                  | 1,29           |
| сухофрукты                         | 11               |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       | 75,00        | 0,83             |                |
| сахар-песок                        | 13               |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       | 36,00        | 0,47             |                |
| вода                               | 196              |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       |              |                  |                |
| <u>Хлеб ржаной:</u>                |                  | 50           | 3,31         | 0,60        | 20,91            | 90,50              | 17,50             | 1,95 | 0,09             | 0,04           | 0,00  | 14,00        | 1,17             | 1,17           |
| <b>Итого за обед:</b>              |                  | 790          | 34,68        | 19,16       | 102,67           | 708,28             | 154,88            | 6,42 | 0,28             | 0,28           | 9,96  |              |                  | 24,86          |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     |                  |              |              |             |                  |                    |                   |      |                  |                |       |              |                  |                |
| <u>Омлет натуральный:</u>          |                  | 80           | 6,28         | 7,25        | 2,57             | 99,94              | 80,66             | 1,06 | 0,03             | 0,24           | 0,14  |              |                  | 5,65           |

|  |                  |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
|--|------------------|--------------|--------------|-------------|------------------|-----------------|-----------------------|-----------|----------------------|-----------|----------|-------------|---------------|--------------|
| яйцо куриное                           | 50               |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          | 3,65        | 3,65          |              |
| молоко                                 | 48               |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          | 26,00       | 1,25          |              |
| масло сливочное                        | 2,4              |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          | 250,00      | 0,60          |              |
| мука пшеничная в.с.                    | 10               |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          | 15,00       | 0,15          |              |
| соль                                   | 0,2              |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| <u>Чай:</u>                            |                  | 200          | 0,60         | 0,00        | 42,00            | 168,00          | 36,00                 | 2,40      | 0,00                 | 0,00      | 0,00     |             |               | 0,71         |
| чай чёрный байховый                    | 0,6              |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          | 395,00      | 0,24          |              |
| вода                                   | 190              |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| сахар-песок                            | 13               |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          | 36,00       | 0,47          |              |
| <u>Хлеб пшеничный:</u>                 |                  | 20           | 1,52         | 0,16        | 10,03            | 47,00           | 4,00                  | 0,22      | 0,02                 | 0,01      | 0,00     | 14,50       | 0,73          | 0,73         |
| Итого за полдник:                      |                  | 300          | 8,40         | 7,41        | 54,60            | 314,94          | 120,66                | 3,68      | 0,05                 | 0,25      | 0,14     |             |               | 7,08         |
| <b>УЖИН</b>                            |                  |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| <u>Йогурт:</u>                         |                  | 200          | 10,00        | 6,40        | 17,00            | 174,00          | 238,00                | 0,20      | 0,06                 | 0,30      | 1,20     | 50,00       | 10,00         | 10,00        |
| Итого за ужин:                         |                  | 200          | 10,00        | 6,40        | 17,00            | 174,00          | 238,00                | 0,20      | 0,06                 | 0,30      | 1,20     |             |               | 10,00        |
|  |                  |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| Итого за день:                         |                  | 1870         | 69,33        | 55,64       | 255,05           | 1835,01         | 949,07                | 12,55     | 0,59                 | 1,22      | 29,40    |             |               | 62,23        |
| <b>2-й день</b>                        |                  |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| <b>наименование</b>                    | <b>кол-во</b>    | <b>выход</b> | <b>белки</b> | <b>жиры</b> | <b>углевод-ы</b> | <b>калор-ть</b> | <b>Мин. в-ва (мг)</b> |           | <b>Витамины (мг)</b> |           |          | <b>цена</b> | <b>стоим</b>  | <b>стоим</b> |
| <b>блюдо и продуктов</b>               | <b>продуктов</b> | <b>(г)</b>   | <b>(г)</b>   | <b>(г)</b>  | <b>(г)</b>       | <b>(Ккал)</b>   | <b>Ca</b>             | <b>Fe</b> | <b>В1</b>            | <b>В2</b> | <b>С</b> | <b>1 кг</b> | <b>продук</b> | <b>блюда</b> |
| <b>ЗАВТРАК</b>                         |                  |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| <u>Суп молочный с греч. крупой:</u>    |                  | 200          | 4,47         | 5,25        | 13,52            | 113,45          | 125,09                | 0,79      | 0,06                 | 0,15      | 0,00     |             |               | 3,66         |
| молоко                                 | 100              |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          | 26,00       | 2,60          |              |
| вода                                   | 110              |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| крупка гречневая                       | 10               |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          | 48,00       | 0,48          |              |
| масло сливочное                        | 1,6              |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          | 250,00      | 0,40          |              |
| сахар-песок                            | 5                |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          | 36,00       | 0,18          |              |
| <u>Кофейный напит. на молоке:</u>      |                  | 200          | 9,16         | 10,08       | 43,00            | 290,68          | 381,24                | 0,28      | 0,24                 | 0,60      | 14,72    |             |               | 5,44         |
| кофейный напиток (порошок)             | 4                |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          | 230,00      | 0,92          |              |
| молоко                                 | 156              |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          | 26,00       | 4,06          |              |
| сахар-песок                            | 13               |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          | 36,00       | 0,47          |              |
| вода                                   | 70               |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| <u>Бутерброд с маслом:</u>             |                  | 25           | 1,55         | 4,29        | 10,07            | 84,40           | 4,60                  | 0,27      | 0,07                 | 0,01      | 0,01     |             |               | 1,98         |
| хлеб пшеничный                         | 20               |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          | 14,50       | 0,73          |              |
| масло сливочное                        | 5                |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          | 250,00      | 1,25          |              |
| <u>Хлеб пшеничный:</u>                 |                  | 20           | 1,52         | 0,16        | 10,03            | 47,00           | 4,00                  | 0,22      | 0,02                 | 0,01      | 0,00     | 14,50       | 0,73          | 0,73         |
| Итого за завтрак:                      |                  | 445          | 16,70        | 19,78       | 76,62            | 535,53          | 514,93                | 1,56      | 0,39                 | 0,77      | 14,73    |             |               | 11,80        |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b>                    |                  |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| <u>Сок фруктовый:</u>                  |                  | 200          | 1,00         | 0,20        | 20,20            | 92,00           | 14,00                 | 2,80      | 0,02                 | 0,02      | 4,00     | 26,66       | 5,33          | 5,33         |
| Итого за 2-й завтрак:                  |                  | 200          | 1,00         | 0,20        | 20,20            | 92,00           | 14,00                 | 2,80      | 0,02                 | 0,02      | 4,00     |             |               | 5,33         |
| <b>ОБЕД</b>                            |                  |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| Салат «Витаминный»:                    |                  | 60           | 0,89         | 4,00        | 9,13             | 77,50           | 26,75                 | 0,36      | 0,02                 | 0,02      | 24,13    |             |               | 1,31         |
| капуста свежая                         | 75               |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          | 60,00       | 2,58          |              |
| лук репчатый                           | 6,25             |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          | 21,00       | 0,00          |              |
| масло растительное                     | 2,5              |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          | 51,12       | 0,17          |              |
| <u>Суп гороховый с гречками:</u>       |                  | 250          | 11,30        | 5,28        | 16,12            | 167,28          | 50,54                 | 2,93      | 0,22                 | 0,11      | 4,26     |             |               | 8,52         |
| горох                                  | 24               |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          | 16,00       | 0,38          |              |
| картофель                              | 46,6             |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          | 25,00       | 1,17          |              |
| лук репчатый                           | 10               |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          | 21,00       | 0,21          |              |
| морковь                                | 17               |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          | 18,00       | 0,31          |              |
| вода                                   | 240              |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| масло сливочное                        | 0                |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          | 250,00      | 0,00          |              |
| говядина                               | 30               |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          | 179,00      | 5,37          |              |
| гречки:                                |                  | 15           | 2,28         | 0,24        | 14,58            | 71,40           | 6,00                  | 0,07      | 0,07                 | 0,02      | 0,00     |             |               |              |
| хлеб пшеничный                         | 30               |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          | 14,50       | 1,09          |              |
| масло растительное                     | 0                |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          | 51,12       | 0,00          |              |
| <u>Мясо отв. туш. с карт. по дом.:</u> |                  | 230          | 19,00        | 17,23       | 19,99            | 322,16          | 40,23                 | 3,50      | 0,16                 | 0,18      | 9,06     |             |               | 26,85        |
| картофель                              | 186,3            |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          | 25,00       | 4,66          |              |
| говядина                               | 107,4            |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          | 179,00      | 19,22         |              |
| масло сливочное                        | 6,9              |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          | 250,00      | 1,73          |              |
| морковь                                | 35,7             |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          | 18,00       | 0,64          |              |
| лук репчатый                           | 11,5             |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          | 21,00       | 0,60          |              |
| томатная паста                         | 6,2              |              |              |             |                  |                 |                       |           |                      |           |          | 54,44       |               |              |



|                                    |                  |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
|------------------------------------|------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|-----------|----------------------|-----------|----------|-------------|---------------|--------------|
| вода                               | 240              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| <u>Каша гречневая с тефтелями:</u> |                  |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| каша гречневая рассыпчатая:        |                  | 150          | 8,55         | 7,23        | 41,18           | 270,51          | 14,24                 | 4,55      | 0,21                 | 0,11      | 0,00     |             |               | 19,12        |
| крупа гречневая                    | 69               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 48,00       | 3,31          |              |
| вода                               | 105              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| масло сливочное                    | 6                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 250,00      | 1,50          |              |
| соль                               | 0,4              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| тефтели:                           |                  | 80           | 10,84        | 19,29       | 11,42           | 261,59          | 13,58                 | 1,71      | 0,06                 | 0,09      | 2,40     |             |               |              |
| говядина                           | 70               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 179,00      | 12,53         |              |
| вода                               | 8                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| рис                                | 10               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 33,00       | 0,33          |              |
| лук репчатый                       | 28               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 21,00       | 0,59          |              |
| масло растительное                 | 8                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 51,12       | 0,41          |              |
| яйцо куриное                       | 5                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 3,65        | 0,37          |              |
| мука пшеничная в.с.                | 5,5              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 15,00       | 0,08          |              |
| соус красный основной:             |                  | 30           | 1,76         | 4,73        | 5,32            | 76,03           | 5,70                  | 0,37      | 0,01                 | 0,02      | 2,30     |             |               |              |
| бульон                             | 35               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| мука пшеничная в.с.                | 5                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 15,00       | 0,08          |              |
| томатная паста                     | 3                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 54,44       | 0,16          |              |
| морковь                            | 5                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 18,00       | 0,09          |              |
| лук репчатый                       | 5                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 21,00       | 0,11          |              |
| масло растительное                 | 3                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 51,12       | 0,15          |              |
| <u>Компот из сухофруктов:</u>      |                  | 200          | 1,14         | 0,00        | 29,66           | 118,14          | 45,25                 | 0,75      | 0,02                 | 0,04      | 0,88     |             |               | 1,29         |
| сухофрукты                         | 11               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 75,00       | 0,83          |              |
| сахар-песок                        | 13               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 36,00       | 0,47          |              |
| вода                               | 196              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| <u>Хлеб ржаной:</u>                |                  | 50           | 3,31         | 0,60        | 20,91           | 90,50           | 17,50                 | 1,95      | 0,09                 | 0,04      | 0,00     | 14,00       | 1,17          | 1,17         |
| Итого за обед:                     |                  | 820          | 33,56        | 42,24       | 121,68          | 995,04          | 179,26                | 11,16     | 0,51                 | 0,43      | 27,28    |             |               | 31,78        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     |                  |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| <u>Икра кабачковая:</u>            |                  | 50           | 0,95         | 4,45        | 3,85            | 59,50           | 20,50                 | 0,35      | 0,01                 | 0,03      | 3,50     |             |               | 3,16         |
| икра кабачковая                    | 52,7             |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 60,00       | 3,16          |              |
| <u>Яйцо варёное:</u>               |                  | 40           | 5,10         | 4,60        | 0,30            | 63,00           | 22,00                 | 1,00      | 0,03                 | 0,18      | 0,00     |             |               | 3,65         |
| яйцо куриное                       | 50               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 3,65        | 3,65          |              |
| соль                               | 0,2              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| <u>Кофейный напиток на молоке:</u> |                  | 200          | 9,16         | 10,08       | 43,00           | 290,68          | 381,24                | 0,28      | 0,24                 | 0,60      | 14,72    |             |               | 5,44         |
| кофейный напиток (порошок)         | 4                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 230,00      | 0,92          |              |
| молоко                             | 156              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 26,00       | 4,06          |              |
| сахар-песок                        | 13               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 36,00       | 0,47          |              |
| вода                               | 70               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| <u>Хлеб пшеничный:</u>             |                  | 20           | 1,52         | 0,16        | 10,03           | 47,00           | 4,00                  | 0,22      | 0,02                 | 0,01      | 0,00     | 14,50       | 0,73          | 0,73         |
| Итого за полдник:                  |                  | 310          | 16,73        | 19,29       | 57,18           | 460,18          | 427,74                | 1,85      | 0,30                 | 0,82      | 18,22    |             |               | 12,98        |
| <b>УЖИН</b>                        |                  |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| <u>Пирожок с повидлом:</u>         |                  | 90           | 6,30         | 10,01       | 43,70           | 251,75          | 64,89                 | 1,07      | 0,11                 | 0,11      | 0,34     |             |               | 6,45         |
| повидло                            | 20               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 86,79       | 1,74          |              |
| мука пшеничная в.с.                | 50               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 15,00       | 0,75          |              |
| молоко                             | 40               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 26,00       | 1,04          |              |
| яйцо куриное                       | 5                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 3,65        | 0,37          |              |
| дрожжи сухие                       | 1                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 875,54      | 0,88          |              |
| сахар-песок                        | 5                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 36,00       | 0,18          |              |
| масло растительное                 | 5                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 51,12       | 0,26          |              |
| масло сливочное                    | 5                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 250,00      | 1,25          |              |
| Итого за ужин:                     |                  | 90           | 6,30         | 10,01       | 43,70           | 251,75          | 64,89                 | 1,07      | 0,11                 | 0,11      | 0,34     |             |               | 6,45         |
| Итого за день:                     |                  | 1900         | 72,33        | 92,24       | 341,25          | 2439,00         | 1077,44               | 20,96     | 1,15                 | 1,66      | 50,95    |             |               | 68,45        |
| <b>4-й день</b>                    |                  |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| <b>наименование</b>                | <b>кол-во</b>    | <b>выход</b> | <b>белки</b> | <b>жиры</b> | <b>углеводы</b> | <b>калор-ть</b> | <b>Мин. в-ва (мг)</b> |           | <b>Витамины (мг)</b> |           |          | <b>цена</b> | <b>стоим</b>  | <b>стоим</b> |
| <b>блюдо и продуктов</b>           | <b>продуктов</b> | <b>(г)</b>   | <b>(г)</b>   | <b>(г)</b>  | <b>(г)</b>      | <b>(Ккал)</b>   | <b>Са</b>             | <b>Fe</b> | <b>В1</b>            | <b>В2</b> | <b>С</b> | <b>1 кг</b> | <b>продук</b> | <b>блюда</b> |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     |                  |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| <u>Каша манная молочная:</u>       |                  | 200          | 5,90         | 7,70        | 30,30           | 174,00          | 248,25                | 0,45      | 0,07                 | 0,30      | 0,00     |             |               | 6,55         |
| масло сливочное                    | 3                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 250,00      | 0,75          |              |
| крупа манная                       | 20               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 21,00       | 0,42          |              |
| сахар-песок                        | 5                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 36,00       | 0,18          |              |
| молоко                             | 200              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 26,00       | 5,20          |              |
| <u>Какао:</u>                      |                  | 200          | 2,12         | 2,02        | 13,16           | 75,80           | 63,36                 | 0,52      | 0,01                 | 0,07      | 0,30     |             |               | 4,03         |
| какао порошок                      | 2                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 480,00      | 0,96          |              |



|  |       |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |      |       |
|--|-------|-----|-------|-------|--------|--------|--------|------|------|------|-------|--------|------|-------|
| <u>Суп пшённый молочный:</u>                 |       | 200 | 4,45  | 5,28  | 14,55  | 118,13 | 126,04 | 0,42 | 0,07 | 0,13 | 0,60  |        |      | 3,37  |
| молоко                                       | 100   |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 26,00  | 2,60 |       |
| вода   | 109,6 |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |      |       |
| пшено  | 10,8  |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 18,00  | 0,19 |       |
| масло сливочное                              | 1,6   |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 250,00 | 0,40 |       |
| сахар-песок                                  | 5     |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 36,00  | 0,18 |       |
| соль   | 0,5   |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |      |       |
| <u>Кофейный напиток. на молоке:</u>          |       | 200 | 9,16  | 10,08 | 43,00  | 290,68 | 381,24 | 0,28 | 0,24 | 0,60 | 14,72 |        |      | 5,44  |
| кофейный напиток (порошок)                   | 4     |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 230,00 | 0,92 |       |
| молоко                                       | 156   |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 26,00  | 4,06 |       |
| сахар-песок                                  | 13    |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 36,00  | 0,47 |       |
| вода   | 70    |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |      |       |
| <u>Бутерброд с маслом:</u>                   |       | 25  | 1,55  | 4,29  | 10,07  | 84,40  | 4,60   | 0,27 | 0,07 | 0,01 | 0,01  |        |      | 1,98  |
| хлеб пшеничный                               | 20    |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 14,50  | 0,73 |       |
| масло сливочное                              | 5     |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 250,00 | 1,25 |       |
| <u>Хлеб пшеничный:</u>                       |       | 40  | 3,04  | 0,32  | 20,06  | 94,00  | 8,00   | 0,44 | 0,04 | 0,01 | 0,00  | 14,50  | 1,45 | 1,45  |
| Итого за завтрак:                            |       | 465 | 18,20 | 19,97 | 87,68  | 587,21 | 519,88 | 1,41 | 0,42 | 0,75 | 15,33 |        |      | 12,24 |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b>                          |       |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |      |       |
| <u>Фрукты:</u>                               |       | 100 | 0,41  | 0,41  | 10,09  | 90,64  | 16,48  | 0,21 | 0,00 | 0,02 | 16,69 |        |      | 4,80  |
| яблоко                                       | 100   |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 48,00  | 4,80 |       |
| <b>ОБЕД</b>                                  |       |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |      |       |
| <u>Винегрет:</u>                             |       | 60  | 0,97  | 3,11  | 5,04   | 54,91  | 16,02  | 0,54 | 0,04 | 0,03 | 6,60  |        |      | 1,26  |
| свекла                                       | 19,2  |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 0,00   | 0,00 |       |
| картофель                                    | 32    |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 25,00  | 0,80 |       |
| морковь                                      | 11,4  |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 18,00  | 0,21 |       |
| лук репчатый                                 | 3,6   |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 21,00  | 0,08 |       |
| огурец консервированный                      | 10,8  |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 2,34   | 0,03 |       |
| масло растительное                           | 3     |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 51,12  | 0,15 |       |
| соль   | 0,15  |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |      |       |
| <u>Суп свекольный со смет.:</u>              |       | 250 | 4,68  | 2,13  | 12,73  | 91,03  | 60,20  | 1,30 | 0,13 | 0,10 | 12,35 |        |      | 8,52  |
| свекла                                       | 42,5  |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 0,00   | 0,00 |       |
| картофель                                    | 46,8  |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 25,00  | 1,17 |       |
| морковь                                      | 21,3  |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 18,00  | 0,38 |       |
| лук репчатый                                 | 12,5  |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 21,00  | 0,26 |       |
| томатная паста                               | 2,5   |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 54,44  | 0,14 |       |
| укроп  | 2,5   |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |      |       |
| сметана                                      | 10    |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 120,00 | 1,20 |       |
| говядина                                     | 30    |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 179,00 | 5,37 |       |
| соль   | 0,5   |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |      |       |
| <u>Карт. пюре. с рыб. туш. в том. с ов.:</u> |       | 150 | 5,85  | 6,15  | 31,26  | 207,38 | 6,32   | 0,81 | 0,06 | 0,02 | 0,00  |        |      | 12,77 |
| картофельное пюре:                           |       |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |      |       |
| картофель                                    | 184   |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 25,00  | 1,35 |       |
| молоко                                       | 42    |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |      |       |
| масло сливочное                              | 4     |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 250,00 | 1,70 |       |
| соль   | 0,4   |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |      |       |
| рыба, туш. в томате с овощ.:                 |       | 160 | 15,15 | 7,95  | 7,06   | 160,06 | 61,73  | 1,18 | 0,11 | 0,11 | 6,91  |        |      | 9,72  |
| рыба свежая                                  | 102,4 |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 80,00  | 8,19 |       |
| вода   | 30,4  |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |      |       |
| соль   | 0,8   |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |      |       |
| морковь                                      | 10    |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 18,00  | 0,18 |       |
| лук репчатый                                 | 10    |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 21,00  | 0,21 |       |
| томатная паста                               | 3,2   |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 54,44  | 0,17 |       |
| лимон  | 4,8   |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 100,00 | 0,48 |       |
| мука пшеничная в.с.                          | 5     |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 15,00  | 0,08 |       |
| масло растительное                           | 8     |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 51,12  | 0,41 |       |
| <u>Компот из сухофруктов:</u>                |       | 200 | 1,14  | 0,00  | 29,66  | 118,14 | 45,25  | 0,75 | 0,02 | 0,04 | 0,88  |        |      | 1,29  |
| сухофрукты                                   | 11    |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 75,00  | 0,83 |       |
| сахар-песок                                  | 13    |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 36,00  | 0,47 |       |
| вода   | 196   |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |      |       |
| <u>Хлеб ржаной:</u>                          |       | 50  | 3,31  | 0,60  | 20,91  | 90,50  | 17,50  | 1,95 | 0,09 | 0,04 | 0,00  | 14,00  | 1,17 | 1,17  |
| Итого за обед:                               |       | 870 | 31,10 | 19,94 | 106,66 | 722,02 | 207,02 | 6,53 | 0,45 | 0,34 | 26,74 |        |      | 34,73 |
| <b>ПОЛДНИК</b>                               |       |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |      |       |
| <u>Пудинг рисовый с мол. сгущ.:</u>          |       | 200 | 8,38  | 13,50 | 53,26  | 370,26 | 88,92  | 1,30 | 0,10 | 0,20 | 0,68  |        |      | 9,25  |
| пудинг рисовый:                              |       |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |      |       |
| рис  | 51    |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 33,00  | 1,68 |       |
| молоко                                       | 50    |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 26,00  | 1,30 |       |
| вода   | 115   |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       |        |      |       |
| сахар-песок                                  | 10    |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 36,00  | 0,36 |       |
| яйцо куриное                                 | 25    |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 3,65   | 1,83 |       |
| масло сливочное                              | 3     |     |       |       |        |        |        |      |      |      |       | 250,00 | 0,75 |       |

|                                      |                  |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
|--------------------------------------|------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|-----------|----------------------|----------------------|----------|-------------|---------------|--------------|
| масло растительное                   | 3                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 51,12       | 0,15          |              |
| сметана                              | 6                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 120,00      | 0,72          |              |
| мука пшеничная в.с.                  | 6                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 15,00       | 0,09          |              |
| соль                                 | 0,5              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| молоко сгущённое                     | 20               | 20           | 1,44         | 1,70        | 11,20           | 51,80           | 63,40                 | 0,04      | 0,01                 | 0,03                 | 0,20     | 118,46      | 2,37          |              |
| <u>Чай:</u>                          |                  | 200          | 0,60         | 0,00        | 42,00           | 168,00          | 36,00                 | 2,40      | 0,00                 | 0,00                 | 0,00     |             |               | 0,71         |
| чай чёрный байховый                  | 0,6              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 395,00      | 0,24          |              |
| вода                                 | 190              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| сахар-песок                          | 13               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 36,00       | 0,47          |              |
| <u>Хлеб пшеничный:</u>               |                  | 20           | 1,52         | 0,16        | 10,03           | 47,00           | 4,00                  | 0,22      | 0,02                 | 0,01                 | 0,00     | 14,50       | 0,73          | 0,73         |
| Итого за полдник:                    |                  | 440          | 11,94        | 15,36       | 116,49          | 637,06          | 192,32                | 3,96      | 0,13                 | 0,24                 | 0,88     |             |               | 10,68        |
| <b>УЖИН</b>                          |                  |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| <u>Кондит. изделия:</u>              |                  | 70           | 4,48         | 11,76       | 47,95           | 315,70          | 16,10                 | 0,56      | 0,07                 | 0,04                 | 0,00     |             |               | 5,74         |
| печенье                              | 70               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 82,00       | 5,74          |              |
| Итого за ужин:                       |                  | 70           | 4,48         | 11,76       | 47,95           | 315,70          | 16,10                 | 0,56      | 0,07                 | 0,04                 | 0,00     |             |               | 5,74         |
| Итого за день:                       |                  | 2045         | 66,72        | 67,23       | 378,98          | 2353,99         | 949,32                | 15,26     | 1,09                 | 1,39                 | 46,95    |             |               | 68,73        |
| <b>6-й день</b>                      |                  |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| <b>наименование</b>                  | <b>кол-во</b>    | <b>выход</b> | <b>белки</b> | <b>жиры</b> | <b>углеводы</b> | <b>калор-ть</b> | <b>Мин. в-ва (мг)</b> |           | <b>Витамины (мг)</b> |                      |          | <b>цена</b> | <b>стоим</b>  | <b>стоим</b> |
| <b>блюдо и продуктов</b>             | <b>продуктов</b> | <b>(г)</b>   | <b>(г)</b>   | <b>(г)</b>  | <b>(г)</b>      | <b>(Ккал)</b>   | <b>Ca</b>             | <b>Fe</b> | <b>B<sub>1</sub></b> | <b>B<sub>2</sub></b> | <b>C</b> | <b>1 кг</b> | <b>продук</b> | <b>блюда</b> |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |                  |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| <u>Каша рисовая мол. жидкая:</u>     |                  | 200          | 5,90         | 9,92        | 27,38           | 222,48          | 183,94                | 0,38      | 0,06                 | 0,22                 | 0,90     |             |               | 6,28         |
| рис                                  | 20               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 33,00       | 0,66          |              |
| вода                                 | 24               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| молоко                               | 150              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 26,00       | 3,90          |              |
| масло сливочное                      | 6                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 250,00      | 1,50          |              |
| сахар-песок                          | 6                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 36,00       | 0,22          |              |
| соль                                 | 0,5              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| <u>Чай:</u>                          |                  | 200          | 0,60         | 0,00        | 42,00           | 168,00          | 36,00                 | 2,40      | 0,00                 | 0,00                 | 0,00     |             |               | 0,71         |
| чай чёрный байховый                  | 0,6              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 395,00      | 0,24          |              |
| вода                                 | 190              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| сахар-песок                          | 13               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 36,00       | 0,47          |              |
| <u>Бутерброд с маслом и сыром:</u>   |                  | 40           | 4,78         | 10,00       | 10,09           | 154,87          | 163,75                | 0,70      | 0,09                 | 0,07                 | 0,21     |             |               | 3,74         |
| хлеб пшеничный                       | 20               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 14,50       | 0,73          |              |
| масло сливочное                      | 7                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 250,00      | 1,75          |              |
| сыр                                  | 14               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 90,00       | 1,26          |              |
| <u>Хлеб пшеничный:</u>               |                  | 40           | 3,04         | 0,32        | 20,06           | 94,00           | 8,00                  | 0,44      | 0,04                 | 0,01                 | 0,00     | 14,50       | 1,45          | 1,45         |
| Итого за завтрак:                    |                  | 480          | 14,32        | 20,24       | 99,53           | 639,35          | 391,69                | 3,92      | 0,19                 | 0,30                 | 1,11     |             |               | 12,17        |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b>                  |                  |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| <u>Фрукты:</u>                       |                  | 100          | 0,41         | 0,41        | 10,09           | 90,64           | 16,48                 | 0,21      | 0,00                 | 0,02                 | 16,69    |             |               | 4,80         |
| яблоко                               | 100              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 48,00       | 4,80          |              |
| Итого за 2-й завтрак:                |                  | 100          | 0,41         | 0,41        | 10,09           | 90,64           | 16,48                 | 0,21      | 0,00                 | 0,02                 | 16,69    |             |               | 4,80         |
| <b>ОБЕД</b>                          |                  |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| <u>Салат из красной свеклы:</u>      |                  | 60           | 1,11         | 4,27        | 9,45            | 68,76           | 21,95                 | 0,81      | 0,01                 | 0,02                 | 2,89     |             |               | 0,29         |
| свекла                               | 73,8             |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 0,00        | 0,00          |              |
| масло растительное                   | 4,2              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 51,12       | 0,21          |              |
| лук репчатый                         | 3,6              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 21,00       | 0,08          |              |
| соль                                 | 0,15             |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| <u>Суп картофельн. с мак. изд.:</u>  |                  | 250          | 3,48         | 0,54        | 14,56           | 85,64           | 23,58                 | 0,58      | 0,08                 | 0,08                 | 2,96     |             |               | 7,45         |
| макаронные изделия                   | 16               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 25,00       | 0,40          |              |
| картофель                            | 46,6             |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 25,00       | 1,17          |              |
| морковь                              | 17               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 18,00       | 0,31          |              |
| говядина                             | 30               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 179,00      | 5,37          |              |
| лук репчатый                         | 10               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 21,00       | 0,21          |              |
| соль                                 | 0,4              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| <u>Каша греч. с котл. мяс. пар.:</u> |                  | 150          | 8,55         | 7,23        | 41,18           | 270,51          | 14,24                 | 4,55      | 0,21                 | 0,11                 | 0,00     |             |               | 19,25        |
| каша гречневая рассыпчатая:          |                  |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| крупа гречневая                      | 69               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 48,00       | 3,31          |              |
| вода                                 | 105              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| масло сливочное                      | 6                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 250,00      | 1,50          |              |
| соль                                 | 0,4              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| котлета мясная паровая:              |                  | 80           | 11,77        | 4,73        | 4,35            | 100,04          | 10,88                 | 0,82      | 0,05                 | 0,10                 | 0,00     |             |               |              |
| говядина                             | 71,2             |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 179,00      | 12,74         |              |
| хлеб пшеничный                       | 11,2             |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 14,50       | 0,41          |              |
| вода                                 | 15,2             |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| яйцо куриное                         | 5                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 3,65        | 0,37          |              |

|                                   |                  |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
|-----------------------------------|------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|-----------|----------------------|-----------|----------|-------------|---------------|--------------|
| мука пшеничная в.с.               | 5                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 15,00       | 0,08          |              |
| масло растительное                | 5                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 51,12       | 0,26          |              |
| соль                              | 0,8              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| соус красный основной:            |                  | 30           | 1,76         | 4,73        | 5,32            | 76,03           | 5,70                  | 0,37      | 0,01                 | 0,02      | 2,30     |             |               |              |
| бульон                            | 35               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| мука пшеничная в.с.               | 5                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 15,00       | 0,08          |              |
| томатная паста                    | 3                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 54,44       | 0,16          |              |
| морковь                           | 5                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 18,00       | 0,09          |              |
| лук репчатый                      | 5                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 21,00       | 0,11          |              |
| масло растительное                | 3                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 51,12       | 0,15          |              |
| <u>Компот из сухофруктов:</u>     |                  | 200          | 1,14         | 0,00        | 29,66           | 118,14          | 45,25                 | 0,75      | 0,02                 | 0,04      | 0,88     |             |               | 1,29         |
| сухофрукты                        | 11               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 75,00       | 0,83          |              |
| сахар-песок                       | 13               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 36,00       | 0,47          |              |
| вода                              | 196              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| <u>Хлеб ржаной:</u>               |                  | 50           | 3,31         | 0,60        | 20,91           | 90,50           | 17,50                 | 1,95      | 0,09                 | 0,04      | 0,00     | 14,00       | 1,17          | 1,17         |
| Итого за обед:                    |                  | 820          | 31,12        | 22,10       | 125,43          | 809,62          | 139,10                | 9,83      | 0,47                 | 0,41      | 9,03     |             |               | 29,45        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                    |                  |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| <u>Омлет натуральный:</u>         |                  | 80           | 6,28         | 7,25        | 2,57            | 99,94           | 80,66                 | 1,06      | 0,03                 | 0,24      | 0,14     |             |               | 5,65         |
| яйцо куриное                      | 50               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 3,65        | 3,65          |              |
| молоко                            | 48               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 26,00       | 1,25          |              |
| масло сливочное                   | 2,4              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 250,00      | 0,60          |              |
| мука пшеничная в.с.               | 10               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 15,00       | 0,15          |              |
| соль                              | 0,2              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| <u>Кисель:</u>                    |                  | 200          | 0,00         | 0,00        | 24,59           | 98,95           | 22,00                 | 0,20      | 0,12                 | 0,15      | 5,75     |             |               | 1,62         |
| вода                              | 200              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| кисель (сухой)                    | 20               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 72,00       | 1,44          |              |
| сахар-песок                       | 5                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 36,00       | 0,18          |              |
| <u>Хлеб пшеничный:</u>            |                  | 20           | 1,52         | 0,16        | 10,03           | 47,00           | 4,00                  | 0,22      | 0,02                 | 0,01      | 0,00     | 14,50       | 0,73          | 0,73         |
| Итого за полдник:                 |                  | 300          | 7,80         | 7,41        | 37,19           | 245,89          | 106,66                | 1,48      | 0,17                 | 0,40      | 5,89     |             |               | 7,99         |
| <b>УЖИН</b>                       |                  |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| <u>Йогурт:</u>                    |                  | 200          | 10,00        | 6,40        | 17,00           | 174,00          | 238,00                | 0,20      | 0,06                 | 0,30      | 1,20     | 50,00       | 10,00         | 10,00        |
| Итого за ужин:                    |                  | 200          | 10,00        | 6,40        | 17,00           | 174,00          | 238,00                | 0,20      | 0,06                 | 0,30      | 1,20     |             |               | 10,00        |
| Итого за день:                    |                  | 1900         | 63,65        | 56,56       | 289,24          | 1959,50         | 891,93                | 15,64     | 0,89                 | 1,43      | 33,92    |             |               | 64,41        |
| <b>7-й день</b>                   |                  |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| <b>наименование</b>               | <b>кол-во</b>    | <b>выход</b> | <b>белки</b> | <b>жиры</b> | <b>углеводы</b> | <b>калор-ть</b> | <b>Мин. в-ва (мг)</b> |           | <b>Витамины (мг)</b> |           |          | <b>цена</b> | <b>стоим</b>  | <b>стоим</b> |
| <b>блюды и продуктов</b>          | <b>продуктов</b> | <b>(г)</b>   | <b>(г)</b>   | <b>(г)</b>  | <b>(г)</b>      | <b>(Ккал)</b>   | <b>Са</b>             | <b>Fe</b> | <b>В1</b>            | <b>В2</b> | <b>С</b> | <b>1 кг</b> | <b>продук</b> | <b>блюда</b> |
| <b>ЗАВТРАК</b>                    |                  |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| <u>Суп вермишелевый молочн.:</u>  |                  | 200          | 6,60         | 9,00        | 20,64           | 187,04          | 106,00                | 0,46      | 0,04                 | 0,14      | 0,90     |             |               | 5,83         |
| макаронные изделия                | 20               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 25,00       | 0,50          |              |
| вода                              | 120              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| молоко                            | 150              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 26,00       | 3,90          |              |
| сахар-песок                       | 5                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 36,00       | 0,18          |              |
| масло сливочное                   | 5                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 250,00      | 1,25          |              |
| соль                              | 0,5              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| <u>Какао:</u>                     |                  | 200          | 2,12         | 2,02        | 13,16           | 75,80           | 63,36                 | 0,52      | 0,01                 | 0,07      | 0,30     |             |               | 4,03         |
| какао порошок                     | 2                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 480,00      | 0,96          |              |
| сахар-песок                       | 13               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 36,00       | 0,47          |              |
| молоко                            | 100              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 26,00       | 2,60          |              |
| вода                              | 100              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| <u>Бутерброд с маслом:</u>        |                  | 25           | 1,55         | 4,29        | 10,07           | 84,40           | 4,60                  | 0,27      | 0,07                 | 0,01      | 0,01     |             |               | 1,98         |
| хлеб пшеничный                    | 20               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 14,50       | 0,73          |              |
| масло сливочное                   | 5                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 250,00      | 1,25          |              |
| <u>Хлеб пшеничный:</u>            |                  | 20           | 1,52         | 0,16        | 10,03           | 47,00           | 4,00                  | 0,22      | 0,02                 | 0,01      | 0,00     | 14,50       | 0,73          | 0,73         |
| Итого за завтрак:                 |                  | 445          | 11,79        | 15,47       | 53,90           | 394,24          | 177,96                | 1,47      | 0,14                 | 0,23      | 1,21     |             |               | 12,56        |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b>               |                  |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| <u>Сок:</u>                       |                  | 200          | 1,00         | 0,20        | 20,20           | 92,00           | 14,00                 | 2,80      | 0,02                 | 0,02      | 4,00     | 25,00       | 5,00          | 5,00         |
| Итого за 2-й завтрак:             |                  | 200          | 1,00         | 0,20        | 20,20           | 92,00           | 14,00                 | 2,80      | 0,02                 | 0,02      | 4,00     |             |               | 5,00         |
| <b>ОБЕД</b>                       |                  |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          |             |               |              |
| <u>Салат из квашеной капусты:</u> |                  | 60           | 0,96         | 3,90        | 5,68            | 60,10           | 25,14                 | 0,36      | 0,01                 | 0,01      | 14,44    |             |               | 1,30         |
| капуста квашеная                  | 60               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 14,00       | 0,84          |              |
| лук репчатый                      | 12               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 21,00       | 0,25          |              |
| сахар-песок                       | 3                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 36,00       | 0,11          |              |
| масло растительное                | 2                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 51,12       | 0,10          |              |
| <u>Суп гороховый с гренками:</u>  |                  | 250          | 11,30        | 5,28        | 16,12           | 167,28          | 50,54                 | 2,93      | 0,22                 | 0,11      | 4,26     |             |               | 8,62         |
| горох                             | 24               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 16,00       | 0,38          |              |
| картофель                         | 46,6             |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |           |          | 25,00       | 1,17          |              |



|                                     |      |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        |        |       |       |
|-------------------------------------|------|------|-------|-------|---------|---------|-----------|-------|------|-------|--------|--------|-------|-------|
| <u>Бутерброд с маслом и сыром:</u>  |      | 40   | 4,78  | 10,00 | 10,09   | 154,87  | 163,75    | 0,70  | 0,09 | 0,07  | 0,21   |        |       | 3,74  |
| хлеб пшеничный                      | 20   |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        | 14,50  | 0,73  |       |
| масло сливочное                     | 7    |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        | 250,00 | 1,75  |       |
| сыр                                 | 14   |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        | 90,00  | 1,26  |       |
| <u>Хлеб пшеничный:</u>              |      | 40   | 3,04  | 0,32  | 20,06   | 94,00   | 8,00      | 0,44  | 0,04 | 0,01  | 0,00   | 14,50  | 1,45  | 1,45  |
| Итого за завтрак:                   |      | 480  | 23,64 | 31,40 | 95,79   | 755,99  | 743,81    | 2,32  | 0,47 | 0,88  | 15,83  |        |       | 16,58 |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b>                 |      |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        |        |       |       |
| <u>Фрукты:</u>                      |      | 100  | 0,41  | 0,41  | 10,09   | 90,64   | 16,48     | 0,21  | 0,00 | 0,02  | 16,69  |        |       | 4,80  |
| яблоко                              | 100  |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        | 48,00  | 4,80  |       |
| Итого за 2-й завтрак:               |      | 100  | 0,41  | 0,41  | 10,09   | 90,64   | 16,48     | 0,21  | 0,00 | 0,02  | 16,69  |        |       | 4,80  |
| <b>ОБЕД</b>                         |      |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        |        |       |       |
| <u>Салат "Витаминный":</u>          |      | 60   | 0,89  | 4,00  | 9,13    | 77,50   | 26,75     | 0,36  | 0,02 | 0,02  | 24,13  |        |       | 1,31  |
| капуста свежая                      | 75   |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        | 14,00  | 1,05  |       |
| лук репчатый                        | 6,25 |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        | 21,00  | 0,13  |       |
| масло растительное                  | 2,5  |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        | 51,12  | 0,13  |       |
| <u>Суп "Полевой":</u>               |      | 250  | 8,85  | 7,12  | 25,90   | 197,39  | 17,61     | 1,75  | 0,12 | 0,10  | 14,10  |        |       | 8,41  |
| пшено                               | 8    |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        | 18,00  | 0,14  |       |
| картофель                           | 100  |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        | 25,00  | 2,50  |       |
| лук репчатый                        | 9,6  |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        | 21,00  | 0,20  |       |
| морковь                             | 10,8 |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        | 18,00  | 0,19  |       |
| вода                                | 150  |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        |        |       |       |
| говядина                            | 30   |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        | 179,00 | 5,37  |       |
| <u>Макаронны с голубцами лен.:</u>  |      | 150  | 3,26  | 4,68  | 8,04    | 123,90  | 55,08     | 0,74  | 0,11 | 10,53 | 3,14   |        |       | 13,87 |
| макаронны:                          |      |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        | 25,00  | 4,60  |       |
| макаронны                           | 54   |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        | 250,00 | 1,00  |       |
| масло сливочное                     | 4    |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        |        |       |       |
| соль                                | 0,4  |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        |        |       |       |
| Голубцы ленивые:                    |      | 80   | 6,12  | 5,90  | 9,22    | 114,92  | 32,64     | 1,01  | 0,03 | 0,06  | 18,51  |        |       | 7,17  |
| говядина                            | 27,7 |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        | 179,00 | 4,96  |       |
| капуста                             | 72   |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        | 14,00  | 1,01  |       |
| рис                                 | 6,4  |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        | 33,00  | 0,21  |       |
| масло растительное                  | 0,8  |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        | 51,12  | 0,04  |       |
| томатная паста                      | 0,8  |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        | 54,44  | 0,04  |       |
| масло сливочное                     | 2    |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        | 250,00 | 0,50  |       |
| сметана                             | 1,6  |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        | 120,00 | 0,19  |       |
| бульон (вода)                       | 9,6  |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        |        |       |       |
| мука пшеничная в.с.                 | 2,5  |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        | 15,00  | 0,04  |       |
| яйцо куриное                        | 2,5  |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        | 3,65   | 0,18  |       |
| соль                                | 0,95 |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        |        |       |       |
| <u>Компот из сухофруктов:</u>       |      | 200  | 1,14  | 0,00  | 29,66   | 118,14  | 45,25     | 0,75  | 0,02 | 0,04  | 0,88   |        |       | 1,29  |
| сухофрукты                          | 11   |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        | 75,00  | 0,83  |       |
| сахар-песок                         | 13   |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        | 36,00  | 0,47  |       |
| вода                                | 196  |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        |        |       |       |
| <u>Хлеб ржаной:</u>                 |      | 50   | 3,31  | 0,60  | 20,91   | 90,50   | 17,50     | 1,95  | 0,09 | 0,04  | 0,00   | 14,00  | 1,17  | 1,17  |
| Итого за обед:                      |      | 790  | 23,57 | 22,30 | 102,86  | 722,35  | 194,83    | 6,56  | 0,39 | 10,79 | 60,76  |        |       | 33,22 |
| <b>ПОЛДНИК</b>                      |      |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        |        |       |       |
| <u>Биточки манные с мол. сгущ.:</u> |      | 200  | 8,90  | 11,34 | 52,02   | 350,10  | 77,18     | 0,92  | 0,12 | 0,12  | 0,30   |        |       | 6,40  |
| биточки манные:                     |      |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        | 21,00  | 1,11  |       |
| крупа манная                        | 53   |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        | 26,00  | 1,30  |       |
| молоко                              | 50   |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        |        |       |       |
| вода                                | 100  |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        |        |       |       |
| яйцо куриное                        | 10   |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        | 3,65   | 0,73  |       |
| сахар-песок                         | 8    |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        | 36,00  | 0,29  |       |
| мука пшеничная в.с.                 | 5    |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        | 15,00  | 0,19  |       |
| масло растительное                  | 8    |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        | 51,12  | 0,41  |       |
| молоко сгущенное                    | 20   | 20   | 1,44  | 1,70  | 11,20   | 51,80   | 63,40     | 0,04  | 0,01 | 0,03  | 0,20   | 118,46 | 2,37  |       |
| <u>Кисель:</u>                      |      | 200  | 0,00  | 0,00  | 24,59   | 98,95   | 22,00     | 0,20  | 0,12 | 0,15  | 5,75   |        |       | 1,62  |
| вода                                | 200  |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        |        |       |       |
| кисель (сухой)                      | 20   |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        | 72,00  | 1,44  |       |
| сахар-песок                         | 5    |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        | 36,00  | 0,18  |       |
| <u>Хлеб пшеничный:</u>              |      | 20   | 1,52  | 0,16  | 10,03   | 47,00   | 4,00      | 0,22  | 0,02 | 0,01  | 0,00   | 14,50  | 0,73  | 0,73  |
| Итого за полдник:                   |      | 440  | 11,86 | 13,20 | 97,84   | 547,85  | 166,58    | 1,38  | 0,27 | 0,31  | 6,25   |        |       | 8,74  |
| <b>УЖИН</b>                         |      |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        |        |       |       |
| <u>Йогурт:</u>                      |      | 200  | 10,00 | 6,40  | 17,00   | 174,00  | 238,00    | 0,20  | 0,06 | 0,30  | 1,20   | 50,00  | 10,00 | 10,00 |
| Итого за ужин:                      |      | 200  | 10,00 | 6,40  | 17,00   | 174,00  | 238,00    | 0,20  | 0,06 | 0,30  | 1,20   |        |       | 10,00 |
| Итого за день:                      |      | 2010 | 69,48 | 73,71 | 323,58  | 2290,83 | 1359,70   | 10,67 | 1,19 | 12,30 | 100,73 |        |       | 73,34 |
| <b>9-й день</b>                     |      |      |       |       |         |         |           |       |      |       |        |        |       |       |
| наименование                        | кол- | выхо | белки | жиры  | углевод | калор-  | Мин. в-ва | Витам |      |       | цена   | стоим  | стои  |       |

| блюды и продуктов                | во<br>прод<br>укто<br>в | д<br>(г) | (г)   | (г)   | ы<br>(г) | ть<br>(Ккал) | (мг)   |      | ины<br>(мг)    |                |       | 1 кг   | проду<br>к | м<br>блю<br>д а |
|----------------------------------|-------------------------|----------|-------|-------|----------|--------------|--------|------|----------------|----------------|-------|--------|------------|-----------------|
|                                  |                         |          |       |       |          |              | Са     | Fe   | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С     |        |            |                 |
| <b>ЗАВТРАК</b>                   |                         |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       |        |            |                 |
| <u>Суп рисовый молочный:</u>     |                         | 200      | 4,05  | 5,04  | 15,95    | 120,15       | 124,05 | 0,24 | 0,03           | 0,13           | 0,60  |        |            |                 |
| молоко                           | 100                     |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       | 26,00  | 2,60       | 3,58            |
| вода                             | 109,6                   |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       |        |            |                 |
| рис                              | 12                      |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       | 33,00  | 0,40       |                 |
| масло сливочное                  | 1,6                     |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       | 250,00 | 0,40       |                 |
| сахар-песок                      | 5                       |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       | 36,00  | 0,18       |                 |
| соль                             | 0,5                     |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       |        |            |                 |
| <u>Молоко кипячёное:</u>         |                         | 200      | 6,00  | 6,40  | 9,40     | 120,00       | 242,00 | 0,20 | 0,04           | 0,26           | 1,20  | 26,00  | 5,20       | 5,20            |
| <u>Бутерброд с повидлом:</u>     |                         | 40       | 1,68  | 0,16  | 26,09    | 112,60       | 6,80   | 0,38 | 0,02           | 0,02           | 0,00  |        |            | 0,73            |
| хлеб пшеничный                   | 20                      |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       | 14,50  | 0,73       |                 |
| повидло                          | 20                      |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       | 0,00   | 0,00       |                 |
| <u>Хлеб пшеничный:</u>           |                         | 40       | 3,04  | 0,32  | 20,06    | 94,00        | 8,00   | 0,44 | 0,04           | 0,01           | 0,00  | 14,50  | 1,45       | 1,45            |
| Итого за завтрак:                |                         | 480      | 14,77 | 11,92 | 71,50    | 446,75       | 380,85 | 1,26 | 0,13           | 0,42           | 1,80  |        |            | 10,95           |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b>              |                         |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       |        |            |                 |
| <u>Сок фруктовый:</u>            |                         | 200      | 1,00  | 0,20  | 20,20    | 92,00        | 14,00  | 2,80 | 0,02           | 0,02           | 4,00  | 26,66  | 5,33       | 5,33            |
| Итого за 2-й завтрак:            |                         | 200      | 1,00  | 0,20  | 20,20    | 92,00        | 14,00  | 2,80 | 0,02           | 0,02           | 4,00  |        |            | 5,33            |
| <b>ОБЕД</b>                      |                         |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       |        |            |                 |
| <u>Салат «Зимний»:</u>           |                         | 60       | 1,10  | 4,70  | 11,70    | 96,10        | 10,60  | 0,49 | 0,05           | 0,02           | 8,75  |        |            | 2,00            |
| картофель                        | 58                      |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       | 25,00  | 1,45       |                 |
| лук репчатый                     | 12                      |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       | 21,00  | 0,25       |                 |
| огурец консервированный          | 18,8                    |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       | 2,34   | 0,04       |                 |
| масло растительное               | 5                       |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       | 51,12  | 0,26       |                 |
| морковь                          | 10                      |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       | 18,00  | 0,18       |                 |
| соль                             | 0,15                    |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       |        |            |                 |
| <u>Суп с клёцками:</u>           |                         | 250      | 6,38  | 2,15  | 21,13    | 142,80       | 44,00  | 1,30 | 0,15           | 0,15           | 5,30  |        |            | 7,93            |
| картофель                        | 50                      |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       | 25,00  | 1,25       |                 |
| морковь                          | 20                      |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       | 18,00  | 0,36       |                 |
| говядина                         | 30                      |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       | 179,00 | 5,37       |                 |
| лук репчатый                     | 10                      |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       | 21,00  | 0,21       |                 |
| клёцки:                          |                         |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       |        |            |                 |
| мука пшеничная в.с.              | 25                      |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       | 15,00  | 0,38       |                 |
| яйцо куриное                     | 5                       |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       | 3,65   | 0,37       |                 |
| вода                             | 40                      |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       |        |            |                 |
| соль                             | 0,08                    |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       |        |            |                 |
| <u>Каша гречневая с гуляшом:</u> |                         | 150      | 5,85  | 6,15  | 31,26    | 207,38       | 6,32   | 0,81 | 0,06           | 0,02           | 0,00  |        |            | 16,44           |
| каша гречневая:                  |                         |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       |        |            |                 |
| крупа гречневая                  | 54                      |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       | 25,00  | 1,35       |                 |
| масло сливочное                  | 6,8                     |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       | 250,00 | 1,70       |                 |
| соль                             | 0,75                    |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       |        |            |                 |
| гуляш:                           |                         | 80       | 10,53 | 7,54  | 2,17     | 118,06       | 15,26  | 1,42 | 0,02           | 0,06           | 0,29  |        |            |                 |
| говядина                         | 68,6                    |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       | 179,00 | 12,28      |                 |
| морковь                          | 16,8                    |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       | 18,00  | 0,30       |                 |
| лук репчатый                     | 6,4                     |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       | 21,00  | 0,13       |                 |
| соус:                            |                         |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       |        |            |                 |
| мука пшеничная в.с.              | 5                       |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       | 15,00  | 0,08       |                 |
| бульон (вода)                    | 28                      |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       |        |            |                 |
| молоко                           | 12                      |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       | 26,00  | 0,31       |                 |
| сметана                          | 2,4                     |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       | 120,00 | 0,29       |                 |
| соль                             | 1                       |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       |        |            |                 |
| <u>Компот из сухофруктов:</u>    |                         | 200      | 1,14  | 0,00  | 29,66    | 118,14       | 45,25  | 0,75 | 0,02           | 0,04           | 0,88  |        |            | 1,29            |
| сухофрукты                       | 11                      |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       | 75,00  | 0,83       |                 |
| сахар-песок                      | 13                      |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       | 36,00  | 0,47       |                 |
| вода                             | 196                     |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       |        |            |                 |
| <u>Хлеб ржаной:</u>              |                         | 50       | 3,31  | 0,60  | 20,91    | 90,50        | 17,50  | 1,95 | 0,09           | 0,04           | 0,00  | 14,00  | 1,17       | 1,17            |
| Итого за обед:                   |                         | 730      | 27,21 | 16,44 | 105,13   | 676,88       | 128,33 | 6,23 | 0,34           | 0,31           | 6,47  |        |            | 26,83           |
| <b>ПОЛДНИК</b>                   |                         |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       |        |            |                 |
| <u>Рагу овощное:</u>             |                         | 200      | 5,00  | 6,78  | 19,26    | 168,42       | 128,48 | 1,42 | 0,12           | 0,16           | 11,24 |        |            | 9,12            |
| картофель                        | 135,4                   |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       | 25,00  | 3,39       |                 |
| капуста                          | 64                      |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       | 14,00  | 0,90       |                 |
| морковь                          | 64                      |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       | 18,00  | 1,15       |                 |
| лук репчатый                     | 30                      |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       | 21,00  | 0,63       |                 |
| молоко                           | 60                      |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       | 26,00  | 1,56       |                 |
| масло сливочное                  | 6                       |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       | 250,00 | 1,50       |                 |
| соль                             | 0,6                     |          |       |       |          |              |        |      |                |                |       |        |            |                 |
| <u>Яйцо варёное:</u>             |                         | 40       | 5,10  | 4,60  | 0,30     | 63,00        | 22,00  | 1,00 | 0,03           | 0,18           | 0,00  |        |            | 3,65            |

|                                     |                  |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
|-------------------------------------|------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|-----------|----------------------|----------------------|----------|-------------|---------------|--------------|
| яйцо куриное                        | 50               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 3,65        | 3,65          |              |
| соль                                | 0,2              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| <u>Чай:</u>                         |                  | 200          | 0,60         | 0,00        | 42,00           | 168,00          | 36,00                 | 2,40      | 0,00                 | 0,00                 | 0,00     |             |               | 0,71         |
| чай чёрный байховый                 | 0,6              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 395,00      | 0,24          |              |
| вода                                | 190              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| сахар-песок                         | 13               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 36,00       | 0,47          |              |
| <u>Хлеб пшеничный:</u>              |                  | 20           | 1,52         | 0,16        | 10,03           | 47,00           | 4,00                  | 0,22      | 0,02                 | 0,01                 | 0,00     | 14,50       | 0,73          | 0,73         |
| Итого за полдник:                   |                  | 460          | 12,22        | 11,54       | 71,59           | 446,42          | 190,48                | 5,04      | 0,17                 | 0,35                 | 11,24    |             |               | 14,20        |
| <b>УЖИН</b>                         |                  |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| <u>Булочка домашняя:</u>            |                  | 80           | 2,20         | 4,61        | 31,20           | 190,80          | 77,15                 | 0,93      | 0,12                 | 0,12                 | 0,30     |             |               | 4,98         |
| изюм                                | 5                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 100,00      | 0,50          |              |
| мука пшеничная в.с.                 | 50               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 15,00       | 0,75          |              |
| молоко                              | 50               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 26,00       | 1,30          |              |
| яйцо куриное                        | 5                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 3,65        | 0,37          |              |
| дрожжи сухие                        | 1                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 875,54      | 0,88          |              |
| сахар-песок                         | 5                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 36,00       | 0,18          |              |
| масло растительное                  | 5                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 51,12       | 0,26          |              |
| масло сливочное                     | 3                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 250,00      | 0,75          |              |
| Итого за ужин:                      |                  | 80           | 2,20         | 4,61        | 31,20           | 190,80          | 77,15                 | 0,93      | 0,12                 | 0,12                 | 0,30     |             |               | 4,98         |
| Итого за день:                      |                  | 1950         | 57,40        | 44,71       | 299,62          | 1852,85         | 790,81                | 16,26     | 0,78                 | 1,22                 | 23,81    |             |               | 62,29        |
| <b>10-й день</b>                    |                  |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| <b>наименование</b>                 | <b>кол-во</b>    | <b>выход</b> | <b>белки</b> | <b>жиры</b> | <b>углеводы</b> | <b>калор-ть</b> | <b>Мин. в-ва (мг)</b> |           | <b>Витамины (мг)</b> |                      |          | <b>цена</b> | <b>стоим</b>  | <b>стоим</b> |
| <b>блюдо и продуктов</b>            | <b>продуктов</b> | <b>(г)</b>   | <b>(г)</b>   | <b>(г)</b>  | <b>(г)</b>      | <b>(Ккал)</b>   | <b>Ca</b>             | <b>Fe</b> | <b>B<sub>1</sub></b> | <b>B<sub>2</sub></b> | <b>C</b> | <b>1 кг</b> | <b>продук</b> | <b>блюда</b> |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      |                  |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| <u>Каша гречневая молочная:</u>     |                  | 200          | 6,98         | 10,42       | 25,00           | 222,38          | 184,48                | 1,50      | 0,10                 | 0,22                 | 0,90     |             |               | 6,58         |
| крупа гречневая                     | 20               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 48,00       | 0,96          |              |
| вода                                | 24               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| молоко                              | 150              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 26,00       | 3,90          |              |
| масло сливочное                     | 6                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 250,00      | 1,50          |              |
| сахар-песок                         | 6                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 36,00       | 0,22          |              |
| соль                                | 0,5              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| <u>Кофейный напиток. на молоке:</u> |                  | 200          | 9,16         | 10,08       | 43,00           | 290,68          | 381,24                | 0,28      | 0,24                 | 0,60                 | 14,72    |             |               | 5,44         |
| кофейный напиток (порошок)          | 4                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 230,00      | 0,92          |              |
| молоко                              | 156              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 26,00       | 4,06          |              |
| сахар-песок                         | 13               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 36,00       | 0,47          |              |
| вода                                | 70               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| <u>Бутерброд с маслом и сыром:</u>  |                  | 40           | 4,78         | 10,00       | 10,09           | 154,87          | 163,75                | 0,70      | 0,09                 | 0,07                 | 0,21     |             |               | 3,74         |
| хлеб пшеничный                      | 20               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 14,50       | 0,73          |              |
| масло сливочное                     | 7                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 250,00      | 1,75          |              |
| сыр                                 | 14               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 90,00       | 1,26          |              |
| <u>Хлеб пшеничный:</u>              |                  | 20           | 1,52         | 0,16        | 10,03           | 47,00           | 4,00                  | 0,22      | 0,02                 | 0,01                 | 0,00     | 14,50       | 0,73          | 0,73         |
| Итого за завтрак:                   |                  | 460          | 22,44        | 30,66       | 88,12           | 714,93          | 733,47                | 2,70      | 0,45                 | 0,90                 | 15,83    |             |               | 16,48        |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b>                 |                  |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| <u>Фрукты:</u>                      |                  | 200          | 1,00         | 0,20        | 20,20           | 92,00           | 14,00                 | 2,80      | 0,02                 | 0,02                 | 4,00     | 25,00       | 5,00          | 5,00         |
| Итого за 2-й завтрак:               |                  | 200          | 1,00         | 0,20        | 20,20           | 92,00           | 14,00                 | 2,80      | 0,02                 | 0,02                 | 4,00     |             |               | 5,00         |
| <b>ОБЕД</b>                         |                  |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| <u>Винегрет:</u>                    |                  | 60           | 0,97         | 3,11        | 5,04            | 54,91           | 16,02                 | 0,54      | 0,04                 | 0,03                 | 6,60     |             |               | 1,26         |
| свекла                              | 19,2             |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 0,00        | 0,00          |              |
| картофель                           | 32               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 25,00       | 0,80          |              |
| морковь                             | 11,4             |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 18,00       | 0,21          |              |
| лук репчатый                        | 3,6              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 21,00       | 0,08          |              |
| огурец консервированный             | 10,8             |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 2,34        | 0,03          |              |
| масло растительное                  | 3                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 51,12       | 0,15          |              |
| соль                                | 0,15             |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| <u>Борщ со сметаной:</u>            |                  | 250          | 3,16         | 1,96        | 5,81            | 134,38          | 30,57                 | 0,48      | 0,03                 | 3,35                 | 5,13     |             |               | 8,41         |
| свекла                              | 30               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 0,00        | 0,00          |              |
| картофель                           | 32,6             |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 25,00       | 0,82          |              |
| капуста                             | 40               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 14,00       | 0,56          |              |
| морковь                             | 13               |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 18,00       | 0,23          |              |
| лук репчатый                        | 8                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 21,00       | 0,17          |              |
| сахар-песок                         | 0,8              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 36,00       | 0,03          |              |
| сметана                             | 8                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 120,00      | 0,96          |              |
| вода                                | 240              |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          |             |               |              |
| томатная паста                      | 5                |              |              |             |                 |                 |                       |           |                      |                      |          | 54,44       | 0,27          |              |

|                                       |      |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              |        |       |              |
|---------------------------------------|------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------|-------|--------------|
| соль                                  | 0,4  |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              |        |       |              |
| говядина                              | 30   |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              | 179,00 | 5,37  | 13,79        |
| <u>Карт. пюре с котл. рыбн. пар.:</u> |      |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              |        |       |              |
| картофельное пюре:                    |      | 150         | 3,26         | 4,68         | 8,04          | 123,90         | 55,08          | 0,74         | 0,11        | 10,53        | 3,14         |        |       |              |
| картофель                             | 184  |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              | 25,00  | 4,60  |              |
| молоко                                | 42   |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              | 26,00  | 1,09  |              |
| масло сливочное                       | 4    |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              | 250,00 | 1,00  |              |
| соль                                  | 0,4  |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              |        |       |              |
| котлета рыбная паровая:               |      | 80          | 21,33        | 6,24         | 8,71          | 168,66         | 37,66          | 0,46         | 0,03        | 0,15         | 0,00         |        |       |              |
| рыба свежая                           | 67,2 |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              | 80,00  | 5,38  |              |
| хлеб пшеничный                        | 12   |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              | 14,50  | 0,44  |              |
| вода                                  | 15,2 |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              |        |       |              |
| яйцо куриное                          | 5    |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              | 3,65   | 0,37  |              |
| мука пшеничная в.с.                   | 5    |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              | 15,00  | 0,08  |              |
| масло растительное                    | 5    |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              | 51,12  | 0,26  |              |
| соль                                  | 0,4  |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              |        |       |              |
| соус красный основной:                |      | 30          | 1,76         | 4,73         | 5,32          | 76,03          | 5,70           | 0,37         | 0,01        | 0,02         | 2,30         |        |       |              |
| бульон                                | 35   |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              |        |       |              |
| мука пшеничная в.с.                   | 5    |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              | 15,00  | 0,08  |              |
| томатная паста                        | 3    |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              | 54,44  | 0,16  |              |
| морковь                               | 5    |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              | 18,00  | 0,09  |              |
| лук репчатый                          | 5    |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              | 21,00  | 0,11  |              |
| масло растительное                    | 3    |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              | 51,12  | 0,15  |              |
| <u>Компот из сухофруктов:</u>         |      | 200         | 1,14         | 0,00         | 29,66         | 118,14         | 45,25          | 0,75         | 0,02        | 0,04         | 0,88         |        |       | 1,29         |
| сухофрукты                            | 11   |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              | 75,00  | 0,83  |              |
| сахар-песок                           | 13   |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              | 36,00  | 0,47  |              |
| вода                                  | 196  |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              |        |       |              |
| <u>Хлеб ржаной:</u>                   |      | 50          | 3,31         | 0,60         | 20,91         | 90,50          | 17,50          | 1,95         | 0,09        | 0,04         | 0,00         | 14,00  | 1,17  | 1,17         |
| <b>Итого за обед:</b>                 |      | <b>760</b>  | <b>33,96</b> | <b>18,21</b> | <b>78,45</b>  | <b>711,61</b>  | <b>191,76</b>  | <b>4,75</b>  | <b>0,29</b> | <b>14,13</b> | <b>11,45</b> |        |       | <b>25,91</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>                        |      |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              |        |       |              |
| <u>Запеканка творожная:</u>           |      | 120         | 16,40        | 10,85        | 15,80         | 233,15         | 176,43         | 0,72         | 0,05        | 0,30         | 0,33         |        |       | 14,51        |
| творог                                | 84   |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              | 138,00 | 11,59 |              |
| яйцо куриное                          | 12,5 |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              | 3,65   | 0,91  |              |
| молоко                                | 40,8 |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              | 26,00  | 1,06  |              |
| крупа манная                          | 8,4  |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              | 21,00  | 0,18  |              |
| сахар-песок                           | 7,5  |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              | 36,00  | 0,27  |              |
| масло сливочное                       | 2    |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              | 250,00 | 0,50  |              |
| <u>Кисель:</u>                        |      | 200         | 0,00         | 0,00         | 24,59         | 98,95          | 22,00          | 0,20         | 0,12        | 0,15         | 5,75         |        |       | 1,62         |
| вода                                  | 200  |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              |        |       |              |
| кисель (сухой)                        | 20   |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              | 72,00  | 1,44  |              |
| сахар-песок                           | 5    |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              | 36,00  | 0,18  |              |
| <u>Хлеб пшеничный:</u>                |      | 30          | 2,28         | 0,24         | 15,05         | 70,50          | 6,00           | 0,33         | 0,03        | 0,01         | 0,00         | 14,50  | 1,09  | 1,09         |
| <b>Итого за полдник:</b>              |      | <b>350</b>  | <b>18,68</b> | <b>11,09</b> | <b>55,44</b>  | <b>402,60</b>  | <b>204,43</b>  | <b>1,25</b>  | <b>0,20</b> | <b>0,46</b>  | <b>6,08</b>  |        |       | <b>17,22</b> |
| <b>УЖИН</b>                           |      |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              |        |       |              |
| <u>Кондит. изделие:</u>               |      | 70          | 4,48         | 11,76        | 47,95         | 315,70         | 16,10          | 0,56         | 0,07        | 0,04         | 0,00         |        |       | 5,74         |
| печенье                               | 70   |             |              |              |               |                |                |              |             |              |              | 82,00  | 5,74  |              |
| <b>Итого за ужин:</b>                 |      | <b>70</b>   | <b>4,48</b>  | <b>11,76</b> | <b>47,95</b>  | <b>315,70</b>  | <b>16,10</b>   | <b>0,56</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,04</b>  | <b>0,00</b>  |        |       | <b>5,74</b>  |
| <b>Итого за день:</b>                 |      | <b>1840</b> | <b>80,56</b> | <b>71,92</b> | <b>290,16</b> | <b>2236,84</b> | <b>1159,76</b> | <b>12,06</b> | <b>1,03</b> | <b>15,55</b> | <b>37,36</b> |        |       | <b>70,35</b> |
| <b>Средние показатели за 10 дн.</b>   |      | <b>1921</b> | <b>72,96</b> | <b>67,49</b> | <b>306,33</b> | <b>2145,12</b> | <b>982,61</b>  | <b>14,52</b> | <b>1,04</b> | <b>3,91</b>  | <b>43,44</b> |        |       | <b>70,13</b> |