

Название блюд и продуктов	Химический состав							Цена	Цена	Сумма
	Кол. в гр.	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность			
2 день										
Яблоко	100			0,4	0,4	9,8	47	230	0,23	23,00
Завтрак										
Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком										
Творог	140			0,56	0,56	13,72	65,8	360	0,36	50,40
Крупа манная	20			2,06	0,2	13,48	65,6	70	0,07	1,40
Яйцо	5			0,54	0,55	0,03	7,85	15	0,02	0,08
Молоко	37			1,18	1,33	1,78	23,68	100	0,10	3,70
Молоко сгущенное	15			1,08	1,27	8,4	48	175	0,18	2,63
Сахар	8			0,58	0,68	4,48	25,6	95	0,10	0,76
Масло сливочное	5			0,03	4,13	0,04	37,4	300	0,30	1,50
Чайный напиток										
Чай листовой	0,54			0	0,45	0	4,04	360	0,36	0,19
Молоко	90			2,88	3,24	4,32	57,6	100	0,10	9,00
Сахар	6,3			0	0	6,28	25,07	95	0,10	0,60
Вода	83,16			0	0	0	0			
Хлеб с маслом										
Хлеб пшеничный	32			2,59	0,32	15,62	77,44	53	0,05	1,70
Масло сливочное	8			0,04	6,6	0,06	59,84	300	0,30	2,40
Обед										
Щи со сметаной										
Мясо	40			7,56	4,46	0	74,8	480	0,48	19,20
Капуста	50			0,9	0,05	2,35	13,5	80	0,08	4,00
Морковь	10			0,13	0,01	0,69	3,2	130	0,13	1,30
Картофель	70			1,04	0,28	11,27	53,2	75	0,08	5,25
Лук репчатый	8			0,67	0,22	3,45	17,57	90	0,09	0,72
Масло сливочное	3			0,01	2,48	0,02	22,48	300	0,30	0,90
Сметана	10			0,24	4	0,26	38,1	500	0,50	5,00
Тефтели										
Мясо	80			15,11	9,92	0	149,6	480	0,48	38,40
Крупа рисовая	10			0,67	0,07	7,89	34,4	100	0,10	1,00
Яйцо	5,8			0,74	0,67	0,04	9,11	15	0,02	0,09
Мука пшеничная	3			0,28	0,004	2,25	10,26	42	0,04	0,13
Лук репчатый	10			0,84	0,28	4,26	21,9	90	0,09	0,90
Масло сливочное	5			0,03	4,13	0,04	37,4	300	0,30	1,50
Подлива										
Сметана	10			0,24	4	0,26	38,1	500	0,50	5,00
Томат	5			0,13	0,01	0,83	4	200	0,20	1,00
Морковь	10			0,13	0,01	0,69	3,2	130	0,13	1,30
Бульон	40			0,24	0,08	0	1,6			
Пюре картофельное										
Картофель	147			2,94	0,059	23,67	111,72	75	0,08	11,03
Молоко	40			1,28	1,44	1,92	25,6	100	0,10	4,00
Масло сливочное	5			0,03	4,13	0,09	37,4	300	0,30	1,50
Компот										
Сухофрукты	15			0,12	0	2,15	9	260	0,26	3,90
Сахар	15			0	0	14,96	59,7	95	0,10	1,43
Хлеб пшеничный	32			2,59	0,32	15,67	77,44	53	0,05	1,70
Уплотненный полдник										
Салат из моркови										
Яблоко	25			0,1	0,1	2,45	11,75	260	0,26	6,50
Морковь	50			0,65	0,05	3,45	16	130	0,13	6,50
Сахар	5			0	0	4,99	19	95	0,10	0,48
Масло растительное	10			0	9,9	0	89,9	120	0,12	1,20
Каша гречневая молочная										
Крупа гречневая	40			3,8	0,92	26,36	122,4	90	0,09	3,60
Молоко	200			6,4	7,2	9,6	128	100	0,10	20,00
Сахар	5			0	0	4,99	19	95	0,10	0,48
Масло сливочное	5			0,03	4,13	0,04	37,4	300	0,30	1,50
Чай с сахаром										
Чай	0,54			0	0,45	0	4,04	360	0,36	0,19
Сахар	10			0	0	9,97	39,8	95	0,10	0,95
Вода	100			0	0	0	0			
Печенье	40			3	4,42	29,96	166,8		0,00	0,00
Хлеб пшеничный	32			2,59	0,32	15,67	77,44	53	0,05	1,70
Итого				64,43	83,843	278,25	2129,73			249,67