Утверждаю: заведующий МДОУ ИРМО
„Уриковский детский сад комбинированного вида" Брянская Е. И.

Основное (организованное) десятидневное меню пятиразового питания (завтрак, второй завтрак обед, уплотненный полдник, ужин)

для учащихся дошкольных образовательных организаций Иркутского районного муниципального образования в возрасте от 3 до 7 лет для пищеблоков работающих на полуфабрикатах с режимом работы 12 ч.

(сезон весна-лето).

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений Пермь - 2001 г.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций от 1 до 7 лет
Новосибирск 2021

Основное (организованное) десятидневное меню для дошкольных образвательных учреждений
образовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
(дошкольные учреждения с длительностью прибывания 12 часов) Возраст 3-7 лет весна лето (с 1 марта по 31 августа)
Для пищеблоков работающих на полуфабрикатах

День 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2021 №54	каша вязкая молочная кукурузная	1/150	186,50	4,80	1,70	38,00
сб. Пермь 2001 №248	Какао с молоком	1/200	90,45	3,77	3,93	10,00
Сб.Новосибирск 2021 № 54-6о-2020	яйцо варёное	1/40	56,40	4,80	4,00	0,30
ПВ	батон пшеничный в/с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК			**385,55**	**14,87**	**10,23**	**58,50**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			**90,00**	**2,70**	**3,00**	**13,05**
ИТОГО ЗАВТРАКА			**475,55**	**17,57**	**13,23**	**71,55**
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 54-13з-2020	салат из свеклы отварной	1/50	38,25	0,67	2,25	3,83
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3с-2020	Рассольник ленинградский	1/200	125,64	4,74	5,80	13,62
ПФ	Котлеты из говядины ПФ	1/80	223,04	7,00	11,20	23,56
Сб. Новосибирск 2021 №54-8г-2020	капуста тушенная	1/150	90,30	3,00	3,50	11,70
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ИТОГО ОБЕД			**713,19**	**20,63**	**26,51**	**98,03**
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6т-2020	Сырники	1/200	255,30	15,20	15,30	14,20
Сб. Новосибирск 2021 54-20хн-2020	кисель из апельсинов	1/200	60,10	0,40	0,10	14,40
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
Пв	Фрукт свежий (яблоко)	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80
ИТОГО ПОЛДНИК			**509,16**	**20,23**	**19,36**	**63,52**
УЖИН						
ПВ	булочка в асортименте	1/50	271,30	8,30	10,90	35,00
Сб. новосибирск 2021) № 54-2гн-2020	Чай с сахаром	1/200	26,80	0,20	0,00	6,50
ИТОГО УЖИН			**298,10**	**8,50**	**10,90**	**41,50**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1995,99**	**66,93**	**69,99**	**274,59**

День 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1о-2020	омлет натуральный	1/150	94,25	2,75	7,85	3,15
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком	1/200	86,50	3,80	2,90	11,30
Сб. Новосибирск 2021 №54-1з-2020	сыр твёрдых сортов в нарезке	1/20	72,40	4,60	6,00	0,00
ПВ	батон пшеничный в/с	1/30	78,30	2,25	0,90	15,30
ИТОГО ЗАВТРАК			**331,45**	**13,40**	**17,65**	**29,75**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			**90,00**	**2,70**	**3,00**	**13,05**
ИТОГО ЗАВТРАК			**421,45**	**16,10**	**20,65**	**42,80**
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-16з-2020	венегрет с растительным маслом	1/50	55,42	0,50	4,42	3,42
Сб. Пермь 2001 № 39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/180/25	131,27	2,30	6,31	16,32
ПФ. Сб. Пермь 2001 №218	котлета рыбная ПФиз белой рыбы под молочны	1/80/40	114,00	6,30	3,20	15,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1г-2020	макароны отварные	1/150	157,10	4,30	3,90	26,20
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	1/200	81,20	0,50	0,00	19,80
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	60,62	1,40	1,82	9,66
ИТОГО ОБЕД			**599,61**	**15,30**	**19,65**	**90,40**
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
ПВ	Пельмени ПФ с маслом сливочным	1/150	153,10	4,80	8,70	13,90
ПВ	Напиток витаминизированный "Витошка" в асс	1/200	68,04	0,00	0,00	17,01
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
пв	хлеб ржаной	1/20	57,93	2,13	0,83	10,50
ПВ	фрукты свежие (апельсин)	1/100	37,80	0,90	0,20	8,10
ИТОГО ПОЛДНИК			**407,80**	**9,93**	**12,46**	**64,00**
УЖИН						
ПВ	печенье сахарное/сливочное	1/50	259,30	8,75	11,10	31,10
Сб. Новосибирск 2021 № 54-7 хн	компот из смородины	1/200	47,60	0,40	0,13	11,20
ИТОГО УЖИН			**306,90**	**9,15**	**11,23**	**42,30**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1735,75**	**50,48**	**63,99**	**239,50**

День 3

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 54-9к-2020	каша вязкая молочная овсяная	1/170	225,90	1,80	5,50	42,30
Сб. Новосибирск 2021 № 54-43-2020	Чай без сахара	1/200	1,20	0,20	0,00	0,10
ПВ	Икра кабачковая	1/60	54,90	0,78	3,78	4,44
ИТОГО ЗАВТРАК			**282,00**	**2,78**	**9,28**	**46,84**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			**90,00**	**2,70**	**3,00**	**13,05**
ИТОГО ЗАВТРАК			**372,00**	**5,48**	**12,28**	**59,89**
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 №54-2з-2020	икра морковная	1/50	55,50	1,00	3,50	5,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200	110,22	4,70	5,66	10,12
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6г-2020	рис отварной	1/130	161,72	5,72	4,33	24,96
ПФ	биточки из говядины ПФ	1/80	231,04	7,00	11,20	25,56
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ИТОГО ОБЕД			**794,44**	**23,65**	**28,45**	**110,96**
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12м-2020	плов с курицей	1/150	186,10	6,10	6,90	24,90
Сб. Новосибирск 2021 №54-2хн-2020	компот из кураги	1/180	60,93	0,90	0,09	14,13
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	фрукт свежий (банан)	1/100	94,50	1,50	0,50	21,00
ИТОГО ПОЛДНИК			**490,89**	**12,73**	**11,05**	**85,15**
УЖИН						
ПП	Печенье овсяное	1/50	308,40	9,30	12,80	39,00
Сб. Пермь 2001 №255	молоко кипяченное	1/200	117,30	5,59	6,38	9,38
ИТОГО УЖИН			**425,70**	**14,89**	**19,18**	**48,38**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**2083,02**	**56,74**	**70,95**	**304,37**

День 4

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-16к-2020	каша "Дружба"	1/200	183,20	3,90	2,80	35,60
сб. Пермь 2001 №248	Какао с молоком	1/150	67,84	2,83	2,95	7,50
Сб.Новосибирск 2021 № 54-6о-2020	яйцо варёное	1/40	56,40	4,80	4,00	0,30
ПВ	батон пшеничный в/с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК			**359,64**	**13,03**	**10,35**	**53,60**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			**90,00**	**2,70**	**3,00**	**13,05**
ИТОГО ЗАВТРАК			**449,64**	**15,73**	**13,35**	**66,65**
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6з-2020	икра свекольная	1/50	58,50	1,08	3,50	5,67
Сб. Новосибирск 2021 №54-8с-2020	суп картофельный с горохом	1/200	162,48	2,12	5,20	26,80
Сб. Новосибирск 2021 №54-8г-2020	капуста тушенная	1/150	90,30	3,00	3,50	11,70
ПФ. Сб. Пермь 2001 № 22(	котлета рыбная из красной рыбы ПФ под сметанным соусом	1/80/40	113,12	5,86	3,28	15,04
Сб. Пермь 2001 №237	компот из апельсинов яблоками	1/180	100,27	0,43	0,23	24,13
ПВ	хлеб ржаной	1/25	35,83	2,13	0,83	4,98
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/40	121,24	2,80	3,64	19,32
ИТОГО ОБЕД			**681,73**	**17,42**	**20,17**	**107,63**
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-17м-2020	запеканка картофельная с говядиной	1/150	233,4	7,4	17,8	10,9
Сб. Новосибирск 54-9хн-2020	компот из облепихи	1/180	35,46	0,18	0,9	6,66
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,425	2,125	0,825	10,625
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	60,62	1,4	1,82	9,66
ПВ	фрукт свежий (мандарин)	1/100	35	0,8	0,2	7,5
ИТОГО ПОЛДНИК			**422,905**	**11,905**	**21,545**	**45,345**
УЖИН						
ПВ	булочка в асортименте	1/50	208,30	3,66	7,86	30,74
Сб. Новосибирск 2021 № 54-21хн-2020	кисель из брусники	1/200	60,90	0,10	0,10	14,90
ИТОГО УЖИН			**269,20**	**3,76**	**7,96**	**45,64**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1823,48**	**48,81**	**63,02**	**265,27**

День 5

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Пермь 2001 №91	каша молочная пшеничная жидкая	1/150	159,03	3,10	2,87	30,20
Сб. новосибирск 2021 № 54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	1/200	37,33	0,40	0,00	8,93
Сб. Новосибирск 2021 №54-1з-2020	сыр твёрдых сортов в нарезке	1/20	72,40	4,60	6,00	0,00
ПВ	батон пшеничный в/с	1/30	78,30	2,25	0,90	15,30
Сб. Новосибирск 2021 № 53-19з-2020	масло сливочное	1/20	131,20	0,20	14,40	0,20
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ЗАВТРАК			**568,26**	**13,25**	**27,17**	**67,68**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			**90,00**	**2,70**	**3,00**	**13,05**
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА			**658,26**	**15,95**	**30,17**	**80,73**
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 54-13з-2020	салат из свеклы отварной	1/50	38,25	0,67	2,25	3,83
Сб. Пермь 2001 № 38	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	19,86	0,45	0,46	3,48
Сб. Новосибирск 2021 № 54-11г-2020	картофельное пюре	1/150	111,40	2,60	4,20	15,80
Сб. Новосибирск 2021 №54-25м-2020	курица отварная	1/70	58,91	10,20	1,66	0,79
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	60,62	1,40	1,82	9,66
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ИТОГО ОБЕД			**434,07**	**18,44**	**11,42**	**64,39**
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-7т-2020	творожно-пшенная запеканка	1/150	146,10	11,30	5,30	13,30
Сб. пермь 2001 №240	Напиток витасинизированный "Витошка" в асортименте	1/180	68,04	0,00	0,00	17,01
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	фрукт свежий (груша)	1/100	45,50	0,40	0,30	10,30
ИТОГО ПОЛДНИК			**409,00**	**15,93**	**9,16**	**65,73**
УЖИН						
ПР	вафли	1/50	168,39	10,38	10,63	7,80
Сб. новосибирск 2021 № 54-6хн-2020	компот из вишни	1/200	43,30	0,30	0,10	10,30

ИТОГО УЖИН		**211,69**	**10,68**	**10,73**	**18,10**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1713,01**	**61,00**	**61,47**	**228,95**

День 6

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1о-2020	омлет натуральный	1/160	109,20	3,60	9,04	3,36
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23гн-2020(вариант2)	кофейный напиток с молоком	1/200	86,50	3,80	2,90	11,30
пв	икра кабачковая	1/60	54,90	0,78	3,78	4,44
ПВ	батон пшеничный в/с	1/30	78,30	2,25	0,90	15,30
ИТОГО ЗАВТРАК			**328,90**	**10,43**	**16,62**	**34,40**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			**90,00**	**2,70**	**3,00**	**13,05**
ИТОГО ЗАВТРАК			**418,90**	**13,13**	**19,62**	**47,45**
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2з-2020	горошек зеленый	1/50	18,08	1,42	0,08	2,92
Сб. Новосибирск 2021 № 54-9г-2020	Рагу из овощей	1/150	132,20	2,80	7,40	13,60
ПФ	котлеты рыбные ПФ из белой рыбы с маслом сливочным	1/80	113,51	6,12	2,06	20,20
Сб. пермь 2001 № 39	суп картофельный с мясными фрикадельками	1/180/25	131,27	2,30	6,31	16,32
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23хн-2020	Кисель из смородингы	1/200	50,90	0,20	0,10	12,30
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	60,62	1,40	1,82	9,66
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ИТОГО ОБЕД			**565,01**	**16,36**	**18,60**	**85,62**
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
ПФ	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/150	167,90	3,30	7,90	20,90
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	1/180	73,08	0,45	0,00	17,82
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
Пв	Фрукт свежий (яблоко)	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80
ИТОГО ПОЛДНИК			**434,74**	**8,38**	**11,86**	**73,64**
УЖИН						
Сб. Пермь 2001 № 265	Блины с маслом сливочным	1/50	91,23	2,50	1,77	16,33
Сб. Пермь 2001 №255	молоко кипяченное	1/200	117,30	5,59	6,38	9,38
ИТОГО УЖИН			**208,53**	**8,09**	**8,15**	**25,71**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1627,18**	**45,96**	**58,22**	**232,41**

День 7

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2022 №с 54-17к-2020	суп молочный с гречневой крупой	1/200	151,30	2,90	2,10	30,20
Сб.Новосибирск 2021 № 54-4 гн-2020	Чай с молоком и сахаром	1/200	51,10	1,60	1,10	8,70
Сб.Новосибирск 2021 № 54-21з-2020	кукуруза саханая	1/40	20,67	0,80	0,13	4,07
ПВ	батон пшеничный в/с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК			**275,27**	**6,80**	**3,93**	**53,17**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			**90,00**	**2,70**	**3,00**	**13,05**
ИТОГО ЗАВТРАК			**365,27**	**9,50**	**6,93**	**66,22**
ОБЕД						
Сю. Пермь 2001 №23	салат картофельный с зелёным горошком	1/50	65,68	1,27	4,74	4,48
Сб. Новосибирск 2021 №2021 № 54-18с-2020	Свекольник	1/200	88,36	1,80	4,28	10,66
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12г-2020	котлеты капустные	1/150	165,00	1,80	6,20	25,50
ПФ	шницель из говядины ПФ	1/80	223,04	7,00	11,20	23,56
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ИТОГО ОБЕД			**778,03**	**17,09**	**30,18**	**109,52**
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12м-2020	плов с курицей	1/150	186,10	6,10	6,90	24,90
сб. Новосибирск 2021 №54-22хн-2020	кисель из вишни	1/200	52,80	0,20	0,00	13,00
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	фрукт свежий (апельсин)	1/100	37,80	0,90	0,20	8,10
ИТОГО ПОЛДНИК			**426,06**	**11,43**	**10,66**	**71,12**
УЖИН						
ПВ	булочка в асортименте	1/50	188,02	3,46	6,69	28,50
Сб. Новосибирск 2021 №54-2хн-2020	компот из кураги	1/200	67,70	1,00	0,10	15,70
ИТОГО УЖИН			**255,72**	**4,46**	**6,79**	**44,20**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1825,07**	**42,47**	**54,55**	**291,05**

День 8

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Пермь 2001 № 99	каша ячневая молочная вязкая	1/200	206,20	3,60	3,00	41,20
Сб. Новосибирск 2021 № 54-43-2020	Чай без сахара	1/200	1,20	0,20	0,00	0,10
Сб. Новосибирск 2021 №54-1з-2020	сыр твёрдых сортов в нарезке	1/20	72,40	4,60	6,00	0,00
ПВ	батон пшеничный в/с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК			**332,00**	**9,90**	**9,60**	**51,50**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			**90,00**	**2,70**	**3,00**	**13,05**
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА			**422,00**	**12,60**	**12,60**	**64,55**
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-15з-2020	икра свекольная	1/50	58,50	1,08	3,50	5,67
Сб. Новосибирск 2021 № 54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	1/200	115,54	5,12	5,78	10,76
ПФ. Сб. Пермь 2001 № 22	Котлеты рыбные ПФ из красной рыбф под сметанным соусом	1/80/40	113,12	5,86	3,28	15,04
Сб. Пермь 2001 №237	компот из апельсинов яблоками	1/180	100,27	0,43	0,23	24,13
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
Сб. Новосибирск 2021 № 54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	1/150	90,80	4,50	5,60	5,60
ИТОГО ОБЕД			**627,58**	**21,22**	**21,94**	**86,31**
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-17м-2020	запеканка картофельная с говядиной	1/150	233,40	7,40	17,80	10,90
Сб. Новосибирск 2021 № 54-7 хн	компот из смородины	1/180	32,13	0,27	0,09	7,56
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	фрукт свежий (банан)	1/100	94,50	1,50	0,50	21,00
ИТОГО ПОЛДНИК			**509,39**	**13,40**	**21,95**	**64,58**
УЖИН						
ПВ	пряник глазированный	1/50	178,90	2,80	2,50	36,30
Сб. Новосибирск 54-11хн-2020	компот из брусники	1/200	32,90	0,10	0,10	7,90
ИТОГО УЖИН			**211,80**	**2,90**	**2,60**	**44,20**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1770,77**	**50,12**	**59,09**	**259,64**

День 9

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2022 № 54-19к-2020	суп молочный с макаронными изделиями	1/200	213,30	5,60	2,10	43,00
Сб. новосибирск 2021 № 54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70
ПВ	икра кабачковая	1/60	54,90	0,78	3,78	4,44
ПВ	батон пшеничный в/с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК			**348,40**	**8,18**	**6,48**	**64,34**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			**90,00**	**2,70**	**3,00**	**13,05**
ИТОГО ЗАВТРАК			**438,40**	**10,88**	**9,48**	**77,39**
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 54-13з-2020	салат из свеклы отварной	1/50	38,25	0,67	2,25	3,83
Сь. Пермь 2021 № 56	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	459,70	23,10	28,10	28,60
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	1/150	179,70	4,70	6,10	26,50
ПФ	тефтели из говядины паровые ПФ	1/80	116,70	8,20	7,10	5,00
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ИТОГО ОБЕД			**1030,31**	**41,89**	**47,31**	**109,25**
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Сб. Новосибирс 2021 № 54-6т-2020	Сырники	1/200	255,30	15,20	15,30	14,20
Сб. Пермь 2001 №240	компот из свежих плодов (яблоки)	1/180	54,54	0,14	0,00	13,49
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	фрукт свежий (мандарин)	1/100	35,00	0,80	0,20	7,50
ИТОГО ПОЛДНИК			**494,20**	**20,37**	**19,06**	**60,31**
УЖИН						
ПВ	Баранка	1/50	167,70	4,50	1,30	34,50
Сб. Пермь 2001 №255	молоко кипяченное	1/50	117,30	5,59	6,38	9,38
ИТОГО УЖИН			**285,00**	**10,09**	**7,68**	**43,88**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**2247,90**	**83,23**	**83,52**	**290,82**

День 10

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-21к-2020	каша жидкая молочная рисовая	1/200	202,20	5,50	1,80	41,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком	1/200	78,80	3,07	2,53	10,93
сб. Новосибирск 2021 № 54-6о-2020	яйцо варёное	1/40	56,40	4,80	4,00	0,30
ПВ	батон пшеничный в/с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК			**389,60**	**14,87**	**8,93**	**62,43**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			**90,00**	**2,70**	**3,00**	**13,05**
ИТОГО ЗАВТРАК			**479,60**	**17,57**	**11,93**	**75,48**
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-20з-2020	горошек зелёный	1/60	21,70	1,70	0,10	3,50
Сб. Пермь 2001 №39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/180/25	131,27	2,30	6,31	16,32
ПФ. Сб. Пермь 2001 № 218	Котлета рыбная ПФ из белой рыбы под молочным соусом	1/80/40	114,00	6,30	3,20	15,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1хн-2020	компот из сухофруктов	1/200	81,20	0,50	0,00	19,80
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
Сб. Новосибирск 2021 №54-8г-2020	капуста тушенная	1/150	90,30	3,00	3,50	11,70
ИТОГО ОБЕД			**587,83**	**18,03**	**16,67**	**91,44**
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-18м-2020	Пельмени ПФ с маслом сливочным	1/150	153,10	4,80	8,70	13,90
ПВ	фрук свежий (груша)	1/100	45,50	0,40	0,30	10,30
ПВ	напиток витаминизированный "Витошка" в асо	1/200	75,60	0,00	0,00	18,90
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
пв	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ИТОГО ПОЛДНИК			**423,56**	**9,43**	**12,56**	**68,22**
УЖИН						
ПВ	булочка в асортименте	1/50	167,22	3,61	2,42	32,74
Сб. Новосибирск 2021 № 54-24хн-2020	Кисель из облепихи	1/200	58,70	0,30	1,10	11,90
ИТОГО УЖИН			**225,92**	**3,91**	**3,52**	**44,64**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1716,90**	**48,93**	**44,68**	**279,78**
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:			**18539,08**	**554,65**	**629,47**	**2666,38**

распределение калорийности		Ккал (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
норма	завтрак 20%	360	10,80	12,00	52,20
	факт	360	10,8	12,0	52,2
норма	2 завтрак 5%	90	2,70	3,00	13,05
	факт	90	2,7	3,0	13,05
норма	обед 35%	630	18.90	21,00	91,35
	факт	630	18,90	21,00	91,35
норма	полдник уплотненый 25%	450	13,50	15,00	65,25
	факт	450	13,50	15,00	65,25
норма	ужин 15%	270	8,10	9,00	39,15
	факт	270	8,10	9,00	39,15
	Итого за 10 дней норма	1800	54,00	60,00	261,00
	Итого за 10 дней факт	1800	54	60	261

Рацион

наименование продуктов	нормы, нетто1-3 12 ч, (г)	факт, нетто (г)	отклонение от нормы +/- (г)	
молоко, кисломолочные продукты	450	440,0442222	9,96	*как по сборнику
творог	40	40	0,00	
сметана	11	11,098	-0,10	
сыр	6	6,00	0,00	
мясо	55	25,24222222	29,76	
птица	24	24,74955	-0,75	
субпродукты	25	0	25,00	
рыба	37	0	37,00	
яйцо гр	40	32,76284722	7,24	
картофель	140	109,5421667	30,46	
овощи	220	180,9850022	39,01	
фрукты свежие	100	100	0,00	100* без учёта фруктов в напитках
сухофрукты	11	8,51694	2,48	
сок	100	100	0,00	
витаминизированные напитки	50	40	10,00	
хлеб ржаной	50	50	0,00	
хлеб пшеничный	80	80	0,00	80 без учёта хлеба в блюдах
крупы, бобовые	43	40,65666667	2,34	
макаронные изделия	12	14,12148	-2,12	
мука пшеничная	29	18,25541667	10,74	* без учета в изделиях промышленного производства и сб. Пермь
масло сливочное	21	16,70263	4,30	
масло растительное	11	5,44	5,56	
кондитерские изделия	20	20	0,00	
чай	0,6	0,633333333	-0,033333333	
какао-порошок	0,6	0,525	0,075	
кофейный напиток	1,2	1,2	0	
сахар	30	38,26044444	-8,260444444	
дрожжи	0,5	0,191111111	0,308888889	
крахмал	3	3	0	
соль	5	3,110833333	1,889166667	* без учета в изделиях промышленного производства и сб. Пермь

брутто

№ п/п	Наименование продукта	Цена за 1 кг	Расход за 10 дней													
			день 1	день 2	день 3	день 4	день 5	день 6	день 7	день 8	день 9	день 10	день 11	день 12	Итого, кол-во (грамм)	Итого, цена
1	свекла	50	59,333333	9,333333333	40	50	59,333333	0	48,78	50	59,333333	0	0	0	376,1133333	18,805667
2	картофель	48	81,6	115,8222222	21,76	236,3	187,4	203	90,58	377,1	40	107	0	0	1460,562222	70,106987
3	капуста белокочанная	48	178	0	20	178	0	37,5	38,8	30	55	178	0	0	715,3	34,3344
4	морковь	51	17,5	15,77777778	72,6	20	2,56	40	14,88	10	39,2	17,5	0	0	250,0177778	12,750907
5	лук	42	20,2	16,62222222	27,55	31,45	5,01	23	20,643333	21,25	10	17,2	0	0	192,9255556	8,1028733
6	перец свежий	270	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	яблоки	125	100	0	0	0	0	100	0	37,8	40,86	0	0	0	278,66	34,8325
8	бананы	135	0	0	100	0	0	0	0	100	0	0	0	0	200	27
9	груши	190	0	0	0	0	100	0	0	0	0	100	0	0	200	38
10	апельсины	150	73,5	100	0	0	0	0	100	53,1	0	0	0	0	326,6	48,99
11	мандарины	190	0	0	0	100	0	0	0	0	100	0	0	0	200	38
12	лимоны	176	0	0	0	0	10	0	0	0	7,5	0	0	0	17,5	3,08
13	облепиха	270	0	0	0	19,26	0	0	0	0	0	25,7	0	0	44,96	12,1392
14	чёрная смородина	520	0	0	0	0	0	25,7	0	28,89	0	0	0	0	54,59	28,3868
15	чернослив	350	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	курага	420	0	0	19,26	0	0	0	21,4	0	0	0	0	0	40,66	17,0772
17	изюм	210	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18	шиповник	340	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19	сухофрукты	200	0	0	0	0	0	24,12	0	0	0	26,8	0	0	50,92	10,184
20	огурцы свежие	202	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21	помидоры свежие	195	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
22	молоко	61,85	175	197,75	290,92	177	92	420,35	216,2	149	350	272,2222222	0	0	2340,442222	144,75635
23	сметана	321,5	16,8	0	10	20	0	22,5	4,88	30	6,8	0	0	0	110,98	35,68007
24	творог	300,28	180	0	0	0	40	0	0	0	180	0	0	0	400	120,112
25	йогурт	114,6	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	0	0	2060	236,076
26	снежок	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27	кефир	64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
28	масло сливочное	735	11,5	29,37222222	14,393333	27,92222222	35,4	21,67	19,666667	22,5	17,8	27,02222222	0	0	227,2466667	167,0263
29	хлеб 1с	67,2	60	50	60	60	50	50	60	60	60	60	0	0	570	38,304
30	хлеб ржаной	88	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	0	0	500	44
31	батон	115,78	20	30	20	20	30	30	20	20	20	20	0	0	230	26,6294
32	яйцо	182,5	49	94,07222222	0	44,41111111	10	104,55625	9,4	3,3	7,6	5,288888889	0	0	327,6284722	59,792196
33	мука	29,19	30,2	3,2	0	37,02222222	0	20,7875	34,622222	8,5	13,2	35,02222222	0	0	182,5541667	5,3287561
34	огурцы солёные	165,6	15	18,83333333	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33,83333333	5,6028
35	горошек зелёный	205	0	0	0	0	0	77,5	12,5	0	9,4	60	0	0	159,4	32,677
36	кукуруза	205	0	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	60	12,3
37	сайра	712,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
38	горбуша консерва	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
39	томатная паста	227	12	0	28	26	0	0	15,22	14	9	12	0	0	116,22	26,38194
40	повидло	195	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
41	икра кабачковая	142	0	0	60	0	0	60	0	0	60	44	0	0	224	31,808
42	соль	16	3,9666667	0,95	2,24	2,95	2,8166667	1,355	2,6133333	1,55	10,766667	1,9	0	0	31,10833333	0,4977333
43	сахар	95	48,55	7	10,793333	35,18888889	116,33333	21,55	28,488889	34,23333333	42,1	38,36666667	0	0	382,6044444	36,347422
44	масло растительное	173	14	5	9	4	2,5	4	8,9	4,5	2,5	0	0	0	54,4	9,4112
45	сгущёнка	378,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
46	чай	540	1	0	1	0	1,3333333	0	1	1	1	0	0	0	6,333333333	3,42
47	кофе	650	0	5	0	0	0	5	0	0	0	2	0	0	12	7,8
48	цикорий	780	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
49	какао	1115	3	0	0	2,25	0	0	0	0	0	0	0	0	5,25	5,85375
50	кисель	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
51	сок	81	200	0	200	0	200	0	200	0	200	0	0	0	1000	81
52	курица	244	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
53	грудка	248	0	0	90,4	0	113,8375	0	90,4	0	0	0	0	0	294,6375	73,0701
54	бедро	220	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
55	рис	70	4	0	80,8	14,93333333	0	0	50	0	0	30,8	0	0	180,5333333	12,637333
56	гречка	110,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
57	пшено	48	0	0	0	10,93333333	20	0	0	0	0	0	0	0	30,93333333	1,4848
58	геркулес	44	0	0	42,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	42,5	1,87
59	манка	42	14,8	0	0	0	0	0	9	0	14,8	0	0	0	38,6	1,6212
60	перловка	35	0	0	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0	8	0,28
61	ячка	35	0	0	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	50	1,75
62	горох	42	0	0	0	16	0	0	0	0	0	0	0	0	16	0,672
63	пшеничка	34	0	0	0	0	40	0	0	0	0	0	0	0	40	1,36

64	макароны	48	0	51	0	0	1,6	0	0	0	54,8	0	0	0	107,4	5,1552
65	сыр	614	0	20,8	0	0	20,8	0	0	20,8	0	0	0	0	62,4	38,3136
66	пряник	280	0	0	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	50	14
67	кекс	260	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
68	печенье овсянное	176	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	8,8
69	печенье сахарное	200	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	10
70	баранка	198	0	0	0	0	0	0	0	0	50	0	0	0	50	9,9
71	вафли	250	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	50	12,5
72	зефир	260	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
73	мармелад	220	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
74	капуста квашенная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
75	крахмал	340	6	0	0	6	0	6	6	0	0	6	0	0	30	10,2
76	дрожжи	1090	0,3	0	0	0,833333333	0	0	0	0	0	0,777777778	0	0	1,911111111	2,0831111
77	сухари пан.	215	0	0	0	2,3	0	0	0	2,3	0	0	0	0	4,6	0,989
78	биточки	334	0	0	68,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	68,8	22,9792
79	вареники картошка	182	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
80	вареники творог	279	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
81	голубцы ленивые	268	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
82	котлеты куриные	279	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
83	котлеты говяжьи	334	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
84	котлеты белая рыба	274	0	80	0	0	0	80	0	0	0	80	0	0	240	65,76
85	котлеты красная рыба	314	0	0	0	80	0	0	0	80	0	0	0	0	160	50,24
86	минтай	197	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
87	говядина	449	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
88	пельмени	303	0	111,6	0	0	0	0	0	0	0	111,6	0	0	223,2	67,6296
89	печень	319	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
90	тефтели	334	0	0	0	0	0	0	0	0	80	0	0	0	80	26,72
91	фарш	481	0	26,42222222	0	84	0	29	0	84	0	29	0	0	252,4222222	121,41509
92	фрикадельки	345	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
93	шницель	334	0	0	0	0	0	0	80	0	0	0	0	0	80	26,72
94	брусника	365	0	0	0	21,4	0	0	0	21,4	0	0	0	0	42,8	15,622
95	вишня	540	0	0	0	0	42,2	0	25,4	0	0	0	0	0	67,6	36,504
96	зелень	3000	3,4	0	0	3,4	0	0	0	0	0,4	3,4	0	0	10,6	31,8
97	ванилин	6000	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,011111111	0	0	0,011111111	0,0666667
98	витошка	500	0	18	0	0	18	0	0	0	0	20	0	0	56	28
99	крупа кукурузная	100	42,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	42,8	4,28
100	Ингридиент 100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
101	Ингридиент 101	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
102	Ингридиент 102	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
103	Ингридиент 103	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
104	Ингридиент 104	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
105	Ингридиент 105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
106	Ингридиент 106	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
107	Ингридиент 107	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	Ингридиент 108	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
109	Ингридиент 109	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
110	Ингридиент 110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
111	Ингридиент 111	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
112	Ингридиент 112	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
113	Ингридиент 113	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
114	Ингридиент 114	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
115	Ингридиент 115	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
116	Ингридиент 116	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
117	Ингридиент 117	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
118	Ингридиент 118	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
119	Ингридиент 119	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
120	Ингридиент 120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
121	Ингридиент 121	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
122	Ингридиент 122	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
123	Ингридиент 123	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
124	Ингридиент 124	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
125	Ингридиент 125	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
126	Ингридиент 126	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
127	Ингридиент 127	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
128	Ингридиент 128	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
129	Ингридиент 129	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
130	Ингридиент 130	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

131	Ингридиент 131	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
132	Ингридиент 132	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
133	Ингридиент 133	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
134	Ингридиент 134	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
135	Ингридиент 135	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
136	Ингридиент 136	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
137	Ингридиент 137	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
138	Ингридиент 138	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
139	Ингридиент 139	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
140	Ингридиент 140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
141	Ингридиент 141	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
142	Ингридиент 142	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
143	Ингридиент 143	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
144	Ингридиент 144	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
145	Ингридиент 145	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
146	Ингридиент 146	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
147	Ингридиент 147	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
148	Ингридиент 148	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
149	Ингридиент 149	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0