

День 1 – ый (понедельник)

№ п/п	№ тех. карты	Название блюдо и набор продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал
Завтрак									
1	51	Каша манная молочная			150	2,39	2,92	19,79	114,75
		Манка	15	15					
		Сахар-песок	4	4					
		Масло сливочное	4	4					
		Молоко	130	130					
2	117	Какао напиток на молоке			150	4,6	4,8	16,80	127,4
		Молоко	130	130					
		Какао	1,5	1,5					
		Сахар-песок	12	12					
3		Хлеб пшеничный с маслом			35/7	2,22	6,56	14,72	127,41
		Хлеб пшеничный	35	35					
		Масло сливочное	7	7					
		Всего:				9,21	14,28	51,31	369,56
2-ой завтрак:									
1		Сок фруктовый	100	100	100	0	0	10,1	46
		Всего:				0	0	10,1	46
Обед:									
1	11	Салат из капусты и морковки с раст.маслом			45	0,72	3,6	2,4	51
		Морковь	7	5,6					
		Капуста	50	40					
		Сахар	2	2					
		Масло растительное	2,2	3,15					
2	35	Суп гороховый с мясом			200	5,3	0,5	14,9	124,2
		Говядина	15	8					
		Картофель	40	28					
		Морковь	16	13					
		Горох	23	23					
		Зелень	3	1,8					
		Лук	8	6,4					
		Масло сливочное	3	3					
		Масло растит.	3	3					
3	105	Тефтеля мясная			60	9,4	8,07	3,67	176,73
		Говядина	63	58					
		Хлеб пшеничный	13	13					
		Лук	20	20					
		Молоко	20	20					
		Яйцо	5	5					
		Масло растительное	3	3					
		Масло сливочное	3	3					
		Мука пшеничная	5	5					
4	75	Рожки отварные со сл.маслом			120	4,08	4,24	21,68	153,76
		Макаронные изделия	42	42					
		Масло сливочное	5	5					
5	124	Компот из свежих фруктов			150	0	0	13,4	52
		Фрукты свежие	20	18					
		Сахар-песок	12	12					
		Лимонная кислота	0,035	0,035					
6		Хлеб ржаной	40	40	40	2,4	0,4	17,73	75,6
		Всего:				21,9	16,81	73,78	633,29
Полдник									
1		Рыба запеченая			60	6,98	2,7	4,8	69,98
		Рыба-филе	53,6	30					
		Мука	2,8	2,8					
		Соль	0,2	0,2					
		Масло сливочное	2,8	2,8					
2	56	Картофельное пюре со сл.маслом			120	2,6	4,2	6,4	103,2

		Картофель	150	90					
		Молоко	33,6	33,6					
		Масло сливочное	3	3					
3		Огурец свежий	45	40	40	0,3	0	1	5,6
4	132	Чай сладкий			150	0,1	0	9,7	37
		Чай	0,5	0,5					
		Сахар	12	12					
5		Хлеб пшеничный	25	25	25	1,54	0,54	10,46	53,61
		Всего:				11,52	7,44	32,36	269,39
		<i>Итого за день:</i>				<u>42,63</u>	<u>38,53</u>	<u>167,46</u>	<u>1318,24</u>

День 2 – ой (вторник)

№ п/п	№ тех. карты	Название блюд и набор продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал
<u>Завтрак</u>									
1	64	Каша гречневая молочная			150	5,2	7,8	18,7	166,8
		Гречневая крупа	14	14					
		Молоко	110	110					
		Сахар-песок	3	3					
		Соль	0,1	0,1					
		Масло сливочное	3	3					
2	126	Кофейный напиток с молоком			150	3,4	3,8	16,1	109
		Напиток кофейный	1,5	1,5					
		Молоко	130	130					
		Сахар-песок	12	12					
3		Хлеб пшеничный с маслом			35/7	2,22	6,56	14,72	127,41
		Хлеб пшеничный	35	35					
		Масло сливочное	7	7					
		Всего:				10,82	18,16	49,52	403,21
<u>2-ой завтрак</u>									
1		Сок фруктовый	100	100	100	0	0	10,1	46
		Всего:				0	0	10,1	46
<u>Обед</u>									
1	20	Салат из помидоров с растительным маслом			40	0,5	3,2	2	39,4
		Помидоры	37,6	32					
		Соль	0,2	0,2					
		Масло растительное	3	3					
2	30	Щи с мясом и сметаной			200/10	2,4	3,8	2,8	75,6
		Говядина	40	30					
		Картофель	32	23					
		Капуста	50	40					
		Морковь	10	8					
		Лук	10	8,4					
		Сметана	10	10					
		Соль	2	2					
		Масло растительное	2	2					
3	106	Тефтеля мясокрученая			60	11,4	8,5	5,8	151,90
		Говядина	52,5	38,25					
		Пшеничный хлеб	8,25	8,25					
		Молоко	12	12					
		Лук	14,25	12					
		Мука пшеничная	3	3					
		Масло сливочное	2,25	2,25					
4	59	Свекла тушенная			120	2	3,7	10,2	85,7
		Свекла	156	123,96					
		Масло сливочное	3,6	3,6					
		Соль	1,2	1,2					
5	122	Компот из сухофруктов			150	0,2	0	18,3	72,6
		Сухофрукты (ассорти)	15	15					

		Сахар-песок	12	12					
		Лимонная кислота	0,035	0,035					
6		Хлеб ржаной	40	40	40	2,4	0,4	17,73	75,6
7		Хлеб пшеничный	35	35	35	2,15	0,75	14,65	75,05
		Всего:				21,05	20,35	71,48	576,3
<i>Полдник</i>									
1	81	Творожный пудинг запеченный			150	19,14	13,34	20,73	287,63
		Круппа манная	7	7					
		Творог	75	75					
		Сахар	12	12					
		Масло сливочное	3	3					
		Молоко	50	50					
		Яйцо	11,7	10,5					
2	118	Кисель из джема			150	0	0	14,7	60
		Джем	24	24					
		Сахар-песок	6	6					
		Крахмал	5,25	5,25					
		Вода	135	135					
3		Фрукты			100	0,3	0	7,63	48,6
		Всего:				19,44	13,34	43,06	396,23
<i>Итого за день:</i>						<u>51,31</u>	<u>51,85</u>	<u>174,16</u>	<u>1421,74</u>

День 3 – ий (среда)

№ п/п	№ тех. карты	Название блюд и набор продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал
<u>Завтрак</u>									
1	67	Каша геркулесовая молочая			150	4,95	8,25	16,95	162,3
		Крупа "Геркулес"	15	15					
		Сахар-песок	4	4					
		Молоко	130	130					
		Масло сливочное	4	4					
2	117	Какао напиток на молоке			150	4,6	4,8	16,80	127,4
		Молоко	130	130					
		Какао	15	15					
		Сахар-песок	12	12					
3		Хлеб пшеничный с маслом			35/7	2,22	6,56	14,72	127,41
		Хлеб пшеничный	35	35					
		Масло сливочное	7	7					
4		Сыр	16,5	15	15	2,93	3	0	39,6
		Всего:				14,7	22,61	31,67	456,71
<u>2-ой завтрак</u>									
1		Сок фруктовый	100	100	100	0	0	10,1	46
		Всего:				0	0	10,1	46
<u>Обед</u>									
1		Салат из морковки			40	0,6	3,2	8,8	65,3
		Морковь	55	40					
		Сахар	1,2	1,2					
2	34	Суп картоф.-вермиш. на курином бульоне			200	3,5	0,5	14,5	85,6
		Картофель	40	28					
		Морковь	16	13					
		Макаронные изделия	12	12					
		Лук	10	8					
		Масло сливочное	3	3					
3		Плов с курицей			180	17,42	6,05	27,93	235,57
		Курица	90	80					
		Морковь	13,7	11,14					
		Лук	14,4	11,7					
		Рис	39	39					
		Масло растительное	6,3	6,3					
4	124	Компот из свежих фруктов			150	0	0	13,4	52
		Яблоко	17	15					
		Сахар-песок	6	6					
		Лимонная кислота	0,035	0,035					
		Вода питьевая	150	150					
5		Хлеб ржаной	40	40	40	2,4	0,4	17,73	75,6
		Всего:				23,92	10,15	82,36	514,07
<u>Полдник</u>									
1	48	Капуста тушеная			120	1,9	4	4,2	71,8
		Капуста	150	120					
		Масло сливочное	6	6					
		Томатная пата	6	6					

		Морковь	15.	12					
		Лук	11.52	9,6					
		Соль	0,3	0,3					
2	132	Чай сладкий			150	0,1	0	9,7	37,00
		Чай	0,5	0,5					
		Сахар	12	12					
3		Хлеб пшеничный	35	35	35	1,54	0,54	10,46	53,61
		Всего:				3,54	4,54	24,36	125,41
<i>Итого за день:</i>						<u>42,16</u>	<u>37,3</u>	<u>148,49</u>	<u>1142,19</u>

День 4 – ый (четверг)

№ п/п	№ тех. карты	Название блюд и набор продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал
<u>Завтрак</u>									
1	66	Каша молочная "Дружба"			150	4,8	7,65	19,80	167,4
		Рис	7	7					
		Пшено	7,5	7,5					
		Молоко	110	110					
		Сахар-песок	3	3					
		Масло сливочное	3	3					
2	134	Чай с молоком			150	2,33	2,42	13,25	81,92
		Чай	0,5	0,5					
		Молоко	90	90					
		Сахар-песок	12	12					
3		Хлеб пшеничный с маслом			35/7	2,22	6,56	14,72	127,41
		Хлеб пшеничный	35	35					
		Масло сливочное	7	7					
4		Сыр	16,5	15	15	2,93	3	0	39,6
		Всего:				12,28	19,63	47,77	416,33
<u>2-ой завтрак</u>									
1		Сок фруктовый	100	100	100	0	0	10,1	46
		Всего:				0	0	10,1	46
<u>Обед</u>									
1	17	Салат из согурцовы с растительным маслом			40	0,4	3,2	1,2	34,8
		Огурцы	47,5	38					
		Соль	0,2	0,2					
		Масло растительное	3	3					
2	28	Борщ с мясом и сметаной			200/10	3,1	1,7	5,4	65
		Говядина	50	35					
		Морковь	16	13					
		Лук	8	6,4					
		Свекла	40	32					
		Капуста	25	20					
		Картофель	80	56					
		Томат	2	2					
		Масло сливочное	3	3					
		Зелень	3	1,8					
		Масло растительное	4	4					
		Сметана	10	10					
3	89	Суфле рыбное			60	20,3	0,7	5,2	100,7
		Рыба-филе	40	36					
		Лук	6	4,8					
		Молоко	15	15					
		Яйцо	5,8	5,2					
		Хлеб пшеничный	6	6					

		Мука пшеничная	2	2					
		Масло сливочное	2	2					
4	56	Картофельное пюре со сл.маслом			120	2,6	4,2	6,4	103,2
		Картофель	148	107					
		Молоко	20	20					
		Масло сливочное	4	4					
5	122	Компот из сухофруктов			150	0,2	0	18,3	72,6
		Сухофрукты (ассорти)	15	15					
		Сахар-песок	12	12					
		Лимонная кислота	0,035	0,035					
6		Хлеб ржаной	40	40	40	2,4	0,4	17,73	75,6
7		Хлеб пшеничный	25	25	25	1,54	0,54	10,46	53,61
		Всего:				30,54	10,74	64,69	505,51
<u>Полдник</u>									
1	136	Ватрушка с творогом			70	12,1	12,5	38,1	330,4
		Мука пшеничная	1,12	1,12					
		Творог	22,19	20,02					
		Сахар	3	3					
		Масло сливочное	2	2					
		Яйцо	2,17	2,17					
		Ванилин	0,0021	0,0021					
		Дрожжи	1	1					
		Соль	0,4	0,4					
2		Молоко кипяченое			150	4,2	4,8	6,2	84
		Молоко	157,5	150					
3		Фрукты	100	100	100	0,3	0	7,63	48,6
		Всего:				16,6	17,3	51,93	463

Итого за день:

59,42

47,67

174,49

1430,84

День 5 – ый (пятница)

№ п/п	№ тех. карты	Название блюд и набор продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал
<u>Завтрак</u>									
1	33	Каша вермешелевая молочная			150	4,95	6,75	15,48	140,28
		Вермешель	12	12					
		Молоко	105	105					
		Масло сливочное	3	3					
		Сахар-песок	3	3					
2	117	Какао напиток на молоке			150	4,6	4,8	16,8	127,4
		Молоко	130	130					
		Какао	15	15					
		Сахар-песок	12	12					
3		Хлеб пшеничный с маслом			35/7	2,22	6,56	14,72	127,41
		Хлеб пшеничный	35	35					
		Масло сливочное	7	7					
4		Сыр	16,5	15	15	2,93	3	0	39,6
		Всего:				14,7	21,11	47	434,69
<u>2-ой завтрак</u>									
1		Сок фруктовый	100	100	100	0	0	10,1	46
		Всего:				0	0	10,1	46
<u>Обед</u>									
1	17	Салат из свеклы с растительным маслом			40	0,4	3,2	1,2	34,8
		Свекла	46,9	36,8					
		Соль	0,4	0,4					
		Масло растительное	3	3					
2	35	Суп картофельный с мясными фрикадельками			200/20	3,8	2	15,5	112,5
		Картофель	107	80					
		Морковь	10	8					
		Лук	5	4					
		Масло сливочное	2	2					
		Сметана	20	20					
		Фарш для фрикаделик:							
		Говядина	39	29					
		Лук	3	2,5					
		Яйцо	1/20 шт	2					
3	65	Гречка отварная со слив. маслом			120	6,78	5,79	32,89	170,51
		Гречневая крупа	50,4	50,4					
		Масло сливочное	4	4					
4	91	Бефстроганов из говядины			60	14,2	13,4	3,6	191,9

		Говядина	66,3	63,48					
		Лук	6	5,04					
		Морковь	15	12					
		Сметана	5	5					
		Соль	0,72	0,72					
		Мука пшеничная	2	2					
		Масло растительное	2	2					
5	118	Кисель из джема			150	0	0	14,7	60
		Джем	24	24					
		Сахар-песок	6	6					
		Крахмал	5,25	5,25					
		Вода	135	135					
		Лимонная кислота	0,035	0,035					
6		Хлеб ржаной	40	40	40	2,4	0,4	17,73	75,6
		Всего:				27,58	24,79	85,62	645,31
<u>Полдник</u>									
1	11	Салат из капусты и морковки с раст.маслом			40	0,7	3,2	2,2	40,6
		Капуста	40	32					
		Морковка	8,5	6,8					
		Масло растительное	3	3					
		Соль	0,4	0,4					
2	77	Омлет			65	4,82	5,51	1,99	76,39
		Яйцо	45	39					
		Молоко	40	40					
		Масло сливочное	3	3					
3		Зефир	20	20	20	0,2	0	16,3	62
4	132	Чай сладкий			150	0,1	0	9,7	37
		Чай	0,5	0,5					
		Сахар	12	12					
5		Хлеб пшеничный	35	35	35	2,15	0,75	14,65	75,05
		Всего:				7,97	9,46	44,84	291,04

Итого за день:

49,05

54,36

186,86

1398,86

День 6 – ой (понедельник)

№ п/п	№ тех. карты	Название блюд и набор продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал
<u>Завтрак</u>									
1	51	Каша манная молочная			150	2,39	2,92	19,79	114,75
		Манка	15	15					
		Сахар-песок	4	4					
		Масло сливочное	4	4					
		Молоко	130	130					
2	126	Кофейный напиток с молоком			150	3,4	3,8	16,1	109
		Напиток кофейный	1,5	1,5					
		Молоко	130	130					
		Сахар-песок	12	12					
3		Хлеб пшеничный с маслом			35/7	2,22	6,56	14,72	127,41
		Хлеб пшеничный	35	35					
		Масло сливочное	7	7					
		Всего:				8,01	13,28	50,61	351,16
<u>2-ой завтрак</u>									
1		Сок фруктовый	100	100	100	0	0	10,1	46
		Всего:				0	0	10,1	46
<u>Обед</u>									
1		Салат из помидоров с растительным маслом			40	0,5	3,2	2	39,4
		Помидоры	37,6	32					
		Соль	0,2	0,2					
		Масло растительное	2,8	2,8					
2	41	Суп рыбный			200	12,74	0,6	9,22	105,44
		Рыба	50	30					
		Картофель	100	70					
		Крупа пшено	10	10					
		Морковь	10	8					
		Лук	10	8					
		Зелень	3	2					
		Масло сливочное	2	2					
3	92	Ленивые голубцы с мясом			180	12,05	12,05	15,42	218,9
		Капуста	137	108					
		Рис	12	12					
		Лук	10	8					
		Говядина	70	55					
		Масло растительное	2	2					
		Масло сливочное	4	4					
		Морковь	10	8					
4	122	Компот из сухофруктов			150	0,2	0	18,3	72,6

		Сухофрукты (ассорти)	15	15					
		Сахар-песок	12	12					
		Лимонная кислота	0,035	0,035					
5		Хлеб ржаной	40	40	40	2,4	0,4	17,73	75,6
		Всего:				27,89	16,25	62,67	511,94
<i>Полдник</i>									
1	2	Винегрет			150	2,42	7,79	12,6	137,27
		Картофель	65	45					
		Свекла	40	32					
		Морковь	30	24					
		Огурцы соленые	30	28					
		Горошек зеленый	20	12					
		Зелень	3	1,8					
		Лук	10	8					
		Масло растительное	5	5					
2	132	Чай сладкий			150	0,1	0	9,7	37
		Чай	0,5	0,5					
		Сахар	12	12					
3		Хлеб пшеничный	25	25	25	1,54	0,54	10,46	53,61
4		Печенье	20	20	20	0,35	0,4	9,3	42,5
		Всего:				4,41	8,73	42,06	270,38

Итого за день:

40,31

38,26

165,44

1179,48

День 7 – ой (вторник)

№ п/п	№ тех. карты	Название блюдо и набор продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал
<u>Завтрак</u>									
1	67	Каша геркулесовая молочая			150	4,95	8,25	16,95	162,3
		Крупа "Геркулес"	15	15					
		Сахар-песок	4	4					
		Молоко	130	130					
		Масло сливочное	4	4					
2	134	Чай с молоком			150	2,33	2,42	13,25	81,92
		Чай	0,5	0,5					
		Молоко	90	90					
		Сахар-песок	12	12					
3		Хлеб пшеничный с маслом			35/7	2,22	6,56	14,72	127,41
		Хлеб пшеничный	35	35					
		Масло сливочное	7	7					
4		Сыр	16,5	15	15	2,93	3	0	39,6
		Всего:				12,43	20,23	44,92	411,23
<u>2-ой завтрак</u>									
1		Сок фруктовый	100	100	100	0	0	10,1	46
		Всего:				0	0	10,1	46
<u>Обед</u>									
1	5	Салат из морковки с сахаром			40	0,6	3,2	8,8	65,3
		Морковь	56	46					
		Сахар	2	2					
		Масло растительное	2	2					
2	39	Суп овощной на курином бульоне			200	3,23	0,45	7,8	57,38
		Бульон	140	140					
		Картофель	60	42					
		Капуста	40	30					
		Морковь	12	9,6					
		Лук	10	8,4					
		Горошек	20	20					
		Соль	0,4	0,4					
3	110	Суфле из курицы			60	12,54	10,74	2,64	141,96
		Курица	100	70					
		Яйцо	5,8	5,2					
		Молоко	30	30					
		Мука пшеничная	3	3					
		Масло сливочное	2	2					
4	60	Рис отварной со сл.маслом			120	2,64	6,72	24,84	173,04
		Рис	43	43					
		Масло сливочное	4	4					
5	118	Кисель из джема			150	0	0	14,7	60
		Джем	24	24					
		Сахар-песок	6	6					

		Крахмал	5,25	5,25					
		Вода	135	135					
		Лимонная кислота	0,035	0,035					
6		Хлеб ржаной	25	25	25	1,54	0,54	10,46	53,61
7		Хлеб пшеничный	40	40	40	2,4	0,4	17,73	75,6
		Всего:				22,95	22,05	86,97	626,89
<u>Полдник</u>									
1	84	Ленивые вареники с сахаром			150	25,11	12,33	24,55	309,6
		Мука пшеничная	16,5	16,5					
		Творог	117	117					
		Сахар	9	9					
		Масло сливочное	4	4					
		Яйцо	9,6	8,4					
2	117	Какао напиток на молоке			150	4,6	4,8	16,8	127,4
		Молоко	130	130					
		Какао	15	15					
		Сахар-песок	12	12					
3		Фрукты	100	100	100	0,3	0	7,63	48,6
		Всего:				30,01	17,13	48,98	485,6
<u>Итого за день:</u>						<u>65,39</u>	<u>59,41</u>	<u>190,97</u>	<u>1569,72</u>

День 8 – ой (среда)

№ п/п	№ тех. карты	Название блюдо и набор продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность , ккал
<u>Завтрак</u>									
1	33	Каша вермешелевая молочная			150	4,95	6,75	15,48	140,28
		Вермешель	12	12					
		Молоко	105	105					
		Масло сливочное	3	3					
		Сахар-песок	3	3					
2	126	Кофейный напиток с молоком			150	3,4	3,8	16,1	109
		Напиток кофейный	1,5	1,5					
		Молоко	130	130					
		Сахар-песок	12	12					
3		Хлеб пшеничный с маслом			35/7	2,22	6,56	14,72	127,41
		Хлеб пшеничный	35	35					
		Масло сливочное	7	7					
4		Сыр	16,5	15	15	2,93	3	0	39,6
		Всего:				13,5	20,11	46,3	416,29
<u>2-ой завтрак</u>									
1		Сок фруктовый	100	100	100	0	0	10,1	46
		Всего:				0	0	10,1	46
<u>Обед</u>									
1	18	Салат из свеклы с растительным маслом			40	0,67	2,8	3,33	41,13
		Свекла	46,9	36,8					
		Соль	0,4	0,4					
		Масло растительное	3	3					
2	30	Щи с мясом и сметаной			200/10	2,4	3,8	2,8	75,6
		Говядина	50	35					
		Картофель	80	60					
		Капуста	50	40					
		Морковь	16	12					
		Лук	10	8					
		Зелень	3	1,8					
		Сметана	10	10					
		Соль	2	2					
		Масло растительное	3	3					
3	86	Котлета рыбная			60	13,41	1,87	3,58	81,98
		Рыба-филе	70	63					
		Лук	6	4,8					
		Хлеб пшеничный	10	10					
		Мука пшеничная	2	2					
		Яйцо	5,8	5,2					
		Масло растительное	3	3					
4	56	Картофельное пюре							

		картофельное пюре со сл.маслом			120	2,6	4,2	6,4	103,2
		Картофель	148	107					
		Молоко	20	20					
		Масло сливочное	4	4					
5	124	Компот из свежих фруктов			150	0	0	13,4	52
		Яблоко	17	15					
		Сахар-песок	6	6					
		Лимонная кислота	0,035	0,035					
		Вода питьевая	150	150					
6		Хлеб ржаной	40	40	40	2,4	0,4	17,73	75,6
		Всего:				21,48	13,07	47,24	429,51
<i>Полдник</i>									
1	3	Зеленый горошек отварной с маслом			30	1,5	1,8	2,55	32,4
		Горошек зеленый	46,2	30					
		Масло растительное	3	3					
2	77	Омлет			65	4,82	5,51	1,99	76,39
		Яйцо	45	39					
		Молоко	40	40					
		Масло сливочное	3	3					
3		Хлеб пшеничный	25	25	25	1,54	0,54	10,46	53,61
4	132	Чай сладкий			150	0,1	0	9,7	37
		Чай	0,5	0,5					
		Сахар	12	12					
5		Вафли	20	20	20	0,35	0,4	9,3	42,5
		Всего:				8,31	8,25	34	241,9
<i>Итого за день:</i>						<u>43,29</u>	<u>41,43</u>	<u>137,64</u>	<u>1133,7</u>

День 9 – ый (четверг)

№ п/п	№ тех. карты	Название блюдо и набор продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал
<u>Завтрак</u>									
1	68	Каша пшеничная молочная			150	5,07	7,82	19,4	168,71
		Пшено	20	20					
		Молоко	130	130					
		Масло сливочное	4	4					
		Сахар-песок	4	4					
2	117	Какао напиток на молоке			150	4,6	4,8	16,8	127,4
		Молоко	130	130					
		Какао	15	15					
		Сахар-песок	12	12					
3		Хлеб пшеничный с маслом			35/7	2,22	6,56	14,72	127,41
		Хлеб пшеничный	35	35					
		Масло сливочное	7	7					
4		Сыр	16,5	15	15	2,93	3	0	39,6
		Всего:				14,82	22,18	50,92	463,12
<u>2-ой завтрак</u>									
1		Сок фруктовый	100	100	100	0	0	10,1	46
		Всего:				0	0	10,1	46
<u>Обед</u>									
1	17	Салат из свежих огурцов с раст.маслом			40	0,4	3,2	1,2	34,8
		Огурец свежий	40	40					
		Соль	0,2	0,2					
		Масло растительное	3	3					
2	44	Свекольник с мясом и сметаной			200/10	3,7	1,9	10,2	72,8
		Говядина	50	40					
		Картофель	95	65					
		Капуста	50	40					
		Морковь	10	8					
		Лук	10	8					
		Свекла	90	70					
		Сметана	10	10					
		Томат	2	2					
		Масло сливочное	3	3					
3	93	Гуляш из говядины			60	9,2	6,6	1,9	103,3
		Говядина	90	63					
		Лук	8	6,4					
		Морковь	20	16					
		Масло сливочное	3	3					
		Мука	1	1					
		Масло растительное	2	2					
4	56	Картофельное пюре со сл.маслом			120	2,6	4,2	6,4	103,2
		Картофель	148	107					

		Молоко	20	20					
		Масло сливочное	4	4					
5	122	Компот из сухофруктов			150	0,2	0	18,3	72,6
		Сухофрукты (ассорти)	15	15					
		Сахар-песок	12	12					
		Лимонная кислота	0,035	0,035					
6		Хлеб ржаной	40	40	40	2,4	0,4	17,73	75,6
7		Хлеб пшеничный	25	25	25	1,54	0,54	10,46	53,61
		Всего:				18,5	16,3	55,73	462,3
<u>Полдник</u>									
1	81	Творожный пудинг запеченный			150	19,4	13,34	20,73	287,63
		Круппа манная	10	10					
		Творог	100	100					
		Сахар	12	12					
		Масло сливочное	3	3					
		Яйцо	7,5	7,5					
		Ванилин	0,015	0,015					
2		Сгущенное молоко			30	1,63	0,93	10,12	55,5
		Молоко сгущенное	30	30					
3	134	Чай с молоком			150	2,33	2,42	13,25	81,92
		Чай	0,5	0,5					
		Молоко	90	90					
		Сахар-песок	12	12					
4		Фрукты	100	100	100	0,3	0	7,63	48,6
		Всего:				23,66	16,69	51,73	473,65

Итого за день:

56,98

55,17

168,48

1445,07

День 10 – ый (пятница)

№ п/п	№ тех. карты	Название блюд и набор продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал
<u>Завтрак</u>									
1	70	Каша рисовая молочная			150	4,5	7,5	23,5	179,5
		Рис	24	24					
		Молоко	105	105					
		Масло сливочное	3	3					
		Сахар-песок	3	3					
2	126	Кофейный напиток с молоком			150	3,4	3,8	16,1	109
		Напиток кофейный	1,5	1,5					
		Молоко	130	130					
		Сахар-песок	12	12					
3		Хлеб пшеничный с маслом			35/7	2,22	6,56	14,72	127,41
		Хлеб пшеничный	35	35					
		Масло сливочное	7	7					
		Всего:				10,12	17,86	54,32	415,91
<u>2-ой завтрак</u>									
1		Сок фруктовый	100	100	100	0	0	10,1	46
		Всего:				0	0	10,1	46
<u>Обед</u>									
1	25	Салат из помидоров с растительным маслом			40	0,4	6,8	1,6	69,3
		Помидоры	37,6	32					
		Соль	0,2	0,2					
		Масло растительное	3	3					
2	32	Суп рассольник с мясом и сметаной			200/10	3,4	1,9	12,2	94,7
		Говядина	25	15					
		Картофель	80	56					
		Морковь	16	13					
		Лук	8	6,4					
		Сметана	10	10					
		Зелень	3	1,8					
		Огурцы соленые	30	28					
		Крупа перловая	4	4					
		Масло сливочное	3	3					
3	99	Котлета мясная			60	13,5	12,7	5,2	188,7
		Говядина	80	60					
		Лук	5	4					
		Хлеб пшеничный	8	8					
		Масло растительное	3	3					
4	57	Рагу овощное			120	3,5	4,7	13,5	117,9
		Картофель	60	42					
		Капуста	50	35					
		Морковь	50	40					
		Лук	9	7					
		Масло сливочное	4	4					
		Соль	1	1					

5	124	Компот из свежих фруктов			150	0	0	13,4	52
		Яблоко	17	15					
		Сахар-песок	6	6					
		Лимонная кислота	0,035	0,035					
		Вода питьевая	150	150					
6		Хлеб ржаной	40	40	40	2,4	0,4	17,73	75,6
		Всего:				23,2	26,5	63,63	598,2
<u>Полдник</u>									
1		Гречка с молоком			75/75	3,5	5,2	12,5	111,2
		Круппа гречневая	34,5	34,5					
		Молоко	75	75					
		Масло растительное	3	3					
		Соль	0,2	0,2					
2	139	Булочка			70	4,55	7,48	26,19	202,64
		Мука	35	35					
		Молоко	25	25					
		Масло сливочное	3	3					
		Яйцо	5,8	5,2					
		Дрожжи	1	1					
		Сахар	3	3					
3		Хлеб пшеничный	25	25	25	1,54	0,54	10,46	53,61
4	132	Чай сладкий			150	0,1	0	9,7	37
		Чай	0,5	0,5					
		Сахар	12	12					
		Всего:				9,69	13,22	58,85	404,45
<u>Итого за день:</u>						<u>43,01</u>	<u>57,68</u>	<u>186,9</u>	<u>1464,56</u>