

День 1 – ый (понедельник)

| № п/п | № тех. карты | Название блюда и набор продуктов | Брутто (г) | Нетто (г) | Выход готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность, ккал |
|----------------------|--------------|--|------------|-----------|----------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 1 | 51 | Каша манная молочная | | | 200 | 3,18 | 3,89 | 26,38 | 153 |
| | | Манка | 20 | 20 | | | | | |
| | | Сахар-песок | 5 | 5 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| | | Молоко | 150 | 150 | | | | | |
| 2 | 117 | Какао напиток на молоке | | | 180 | 5,6 | 5,7 | 20,1 | 152,8 |
| | | Молоко | 140 | 140 | | | | | |
| | | Какао | 2 | 2 | | | | | |
| | | Сахар-песок | 15 | 15 | | | | | |
| 3 | | Хлеб пшеничный с маслом | | | 50/10 | 4,15 | 9,7 | 28,05 | 218,15 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 10 | 10 | | | | | |
| | | Всего: | | | | 12,93 | 19,29 | 74,53 | 523,95 |
| 2-ой завтрак: | | | | | | | | | |
| 1 | | Сок фруктовый | 150 | 150 | 150 | 0 | 0 | 15,15 | 69 |
| | | Всего: | | | | 0 | 0 | 15,15 | 69 |
| Обед: | | | | | | | | | |
| 1 | 11 | Салат из капусты и морковки с раст.маслом | | | 60 | 1 | 4,3 | 2,9 | 54,2 |
| | | Морковь | 10 | 8 | | | | | |
| | | Капуста | 60 | 48 | | | | | |
| | | Сахар | 2 | 2 | | | | | |
| | | Масло растительное | 4 | 4 | | | | | |
| 2 | 35 | Суп гороховый с мясом | | | 250 | 6,7 | 0,6 | 18,9 | 119,7 |
| | | Говядина | 22 | 15 | | | | | |
| | | Картофель | 50 | 35 | | | | | |
| | | Морковь | 20 | 16 | | | | | |
| | | Горох | 30 | 30 | | | | | |
| | | Зелень | 3 | 1,8 | | | | | |
| | | Лук | 10 | 8 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| | | Масло растит. | 4 | 4 | | | | | |
| 3 | 105 | Тефтеля мясная | | | 80 | 15,6 | 13,5 | 6,1 | 211,2 |
| | | Говядина | 110 | 77 | | | | | |
| | | Хлеб пшеничный | 10 | 10 | | | | | |
| | | Лук | 20 | 20 | | | | | |
| | | Молоко | 20 | 20 | | | | | |
| | | Яйцо | 6 | 6 | | | | | |
| | | Масло растительное | 3 | 3 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | |
| | | Мука пшеничная | 5 | 5 | | | | | |
| 4 | 75 | Рожки отварные со сл.маслом | | | 150 | 5,1 | 5,3 | 27,1 | 179,7 |
| | | Макаронные изделия | 45 | 45 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 6 | 6 | | | | | |
| 5 | 124 | Компот из свежих фруктов | | | 180 | 0 | 0 | 16,1 | 62,4 |
| | | Фрукты свежие | 20 | 18 | | | | | |
| | | Сахар-песок | 15 | 15 | | | | | |
| | | Лимонная кислота | 0,05 | 0,05 | | | | | |
| 6 | | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| | | Всего: | | | | 31,7 | 24,3 | 87,8 | 714,2 |
| Полдник | | | | | | | | | |
| 1 | | Рыба запеченая | | | 80 | 9,3 | 3,6 | 6,4 | 93,3 |
| | | Рыба-филе | 60 | 50 | | | | | |
| | | Мука | 3 | 3 | | | | | |
| | | Соль | 0,2 | 0,2 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | |
| 2 | 56 | Картофельное пюре со сл.маслом | | | 150 | 3,5 | 5,6 | 8,6 | 137,6 |

| | | | | | | | | | |
|----------|------------|------------------------------|-----------|-----------|------------|---------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|
| | | Картофель | 220 | 154 | | | | | |
| | | Молоко | 50 | 50 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| 3 | | Огурец свежий | 55 | 50 | 50 | 0,3 | 0 | 1 | 5,6 |
| 4 | 132 | Чай сладкий | | | 180 | 0,1 | 0 | 11,7 | 44,3 |
| | | Чай | 0,6 | 0,6 | | | | | |
| | | Сахар | 15 | 15 | | | | | |
| 5 | | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 40 | 3,2 | 1,12 | 22,36 | 114,68 |
| | | Всего: | | | | 16,4 | 10,32 | 49,7 | 395,48 |
| | | <i>Итого за день:</i> | | | | <u>61,03</u> | <u>53,91</u> | <u>227,18</u> | <u>1702,63</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 | | | 200 | 7 | 10,4 | 25 | 222,4 |
| | | Гречневая крупа | 30 | 30 | | | | | |
| | | Молоко | 150 | 150 | | | | | |
| | | Сахар-песок | 5 | 5 | | | | | |
| | | Соль | 0,1 | 0,1 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| 2 | 126 | Кофейный напиток с молоком | | | 180 | 4,3 | 4,3 | 19,8 | 133,1 |
| | | Напиток кофейный | 2 | 2 | | | | | |
| | | Молоко | 150 | 150 | | | | | |
| | | Сахар-песок | 15 | 15 | | | | | |
| 3 | | Хлеб пшеничный с маслом | | | 50/10 | 4,15 | 9,7 | 28,05 | 218,15 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 10 | 10 | | | | | |
| | | Всего: | | | | 15,45 | 24,4 | 72,85 | 573,65 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | | | | | | | | |
| 1 | | Сок фруктовый | 150 | 150 | 150 | 0 | 0 | 15,15 | 69 |
| | | Всего: | | | | 0 | 0 | 15,15 | 69 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | |
| 1 | 20 | Салат из помидоров с растительным маслом | | | 60 | 0,7 | 4,3 | 2,7 | 53,2 |
| | | Помидоры | 57,6 | 52 | | | | | |
| | | Соль | 0,2 | 0,2 | | | | | |
| | | Масло растительное | 5 | 5 | | | | | |
| 2 | 30 | Щи с мясом и сметаной | | | 250/10 | 3 | 4,7 | 3,5 | 94,5 |
| | | Говядина | 90 | 70 | | | | | |
| | | Картофель | 100 | 70 | | | | | |
| | | Капуста | 60 | 48 | | | | | |
| | | Морковь | 20 | 16 | | | | | |
| | | Лук | 10 | 8,4 | | | | | |
| | | Сметана | 10 | 10 | | | | | |
| | | Соль | 2 | 2 | | | | | |
| | | Масло растительное | 3 | 3 | | | | | |
| 3 | 106 | Тефтеля мясокрученая | | | 80 | 12,6 | 9,5 | 6,5 | 168,7 |
| | | Говядина | 90 | 60 | | | | | |
| | | Пшеничный хлеб | 10 | 10 | | | | | |
| | | Молоко | 20 | 20 | | | | | |
| | | Лук | 14,25 | 12 | | | | | |
| | | Мука пшеничная | 5 | 5 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| 4 | 59 | Свекла тушеная | | | 150 | 2,1 | 3,9 | 10,6 | 89,1 |
| | | Свекла | 200 | 160 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| | | Соль | 1,2 | 1,2 | | | | | |
| 5 | 122 | Компот из сухофруктов | | | 180 | 0,3 | 0 | 21,9 | 87,1 |

| | | | | | | | | | |
|------------------------------|------------|------------------------------------|------------|------------|------------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|
| | | Сухофрукты (ассорти) | 20 | 20 | | | | | |
| | | Сахар-песок | 15 | 15 | | | | | |
| | | Лимонная кислота | 0,05 | 0,05 | | | | | |
| 6 | | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| 7 | | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 50 | 4,05 | 1,4 | 27,95 | 143,35 |
| | | Всего: | | | | 26,05 | 24,4 | 89,85 | 722,95 |
| Полдник | | | | | | | | | |
| 1 | 81 | Творожный пудинг запеченный | | | 200 | 22,52 | 17,78 | 27,64 | 383,5 |
| | | Круппа манная | 10 | 10 | | | | | |
| | | Творог | 100 | 100 | | | | | |
| | | Сахар | 15 | 15 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | |
| | | Молоко | 50 | 50 | | | | | |
| | | Яйцо | 11,7 | 10,5 | | | | | |
| 2 | 118 | Кисель из джема | | | 180 | 0 | 0 | 17,6 | 72 |
| | | Джем | 30 | 30 | | | | | |
| | | Сахар-песок | 6 | 6 | | | | | |
| | | Крахмал | 5,25 | 5,25 | | | | | |
| | | Вода | 140 | 140 | | | | | |
| 3 | | Фрукты | 150 | 150 | 150 | 0,54 | 0 | 10,17 | 64,8 |
| | | Всего: | | | | 23,06 | 17,78 | 55,41 | 520,3 |
| <u>Итого за день:</u> | | | | | | <u>67,56</u> | <u>66,58</u> | <u>233,26</u> | <u>1885,9</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 | | | 200 | 6,7 | 11 | 22,6 | 216,4 |
| | | Крупа "Геркулес" | 20 | 20 | | | | | |
| | | Сахар-песок | 5 | 5 | | | | | |
| | | Молоко | 150 | 150 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| 2 | 117 | Какао напиток на молоке | | | 180 | 5,6 | 5,7 | 20,1 | 152,8 |
| | | Молоко | 140 | 140 | | | | | |
| | | Какао | 2 | 2 | | | | | |
| | | Сахар-песок | 15 | 15 | | | | | |
| 3 | | Хлеб пшеничный с маслом | | | 50/10 | 4,15 | 9,7 | 28,05 | 218,15 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 10 | 10 | | | | | |
| 4 | | Сыр | 21,5 | 20 | 20 | 3,9 | 4 | 0 | 52,8 |
| | | Всего: | | | | 20,35 | 30,4 | 70,75 | 640,15 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | | | | | | | | |
| 1 | | Сок фруктовый | 150 | 150 | 150 | 0 | 0 | 15,15 | 69 |
| | | Всего: | | | | 0 | 0 | 15,15 | 69 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | |
| 1 | | Салат из морковки | | | 60 | 0,6 | 4,3 | 9,1 | 66,5 |
| | | Морковь | 75 | 60 | | | | | |
| | | Сахар | 2 | 2 | | | | | |
| 2 | 34 | Суп картоф.-вермиш. на курином бульоне | | | 250 | 4,4 | 0,7 | 18,2 | 107 |
| | | Картофель | 50 | 35 | | | | | |
| | | Морковь | 20 | 16 | | | | | |
| | | Макаронные изделия | 16 | 16 | | | | | |
| | | Лук | 10 | 8 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | |
| 3 | | Плов с курицей | | | 230 | 22,26 | 7,73 | 35,69 | 301 |
| | | Курица | 110 | 100 | | | | | |
| | | Морковь | 20 | 15 | | | | | |
| | | Лук | 14,4 | 11,7 | | | | | |
| | | Рис | 50 | 50 | | | | | |
| | | Масло растительное | 6,3 | 6,3 | | | | | |
| 4 | 124 | Компот из свежих фруктов | | | 180 | 0 | 0 | 16,1 | 62,4 |
| | | Фрукты свежие | 20 | 18 | | | | | |
| | | Сахар-песок | 15 | 15 | | | | | |
| | | Лимонная кислота | 0,05 | 0,05 | | | | | |
| 5 | | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 3,3 | 0,6 | 18,7 | 87 |
| | | Всего: | | | | 30,56 | 13,33 | 97,79 | 623,9 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | |
| 1 | 48 | Капуста тушеная | | | 150 | 3,15 | 6,75 | 7,05 | 119,7 |
| | | Капуста | 180 | 150 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 6 | 6 | | | | | |
| | | Томатная пата | 6 | 6 | | | | | |
| | | Морковь | 30. | 24 | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------------------------------|------------|-------------------------|-----------|-----------|------------|--------------------|---------------------|----------------------|----------------------|
| | | Лук | 11,52 | 9,6 | | | | | |
| | | Соль | 0,3 | 0,3 | | | | | |
| 2 | 97 | Сосиска отварная | 80 | 80 | 80 | 7,8 | 10,8 | 0,1 | 120,1 |
| 3 | 132 | Чай сладкий | | | 180 | 0,1 | 0 | 11,7 | 44,3 |
| | | Чай | 0,6 | 0,6 | | | | | |
| | | Сахар | 15 | 15 | | | | | |
| 4 | | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 50 | 4,05 | 1,4 | 27,95 | 143,35 |
| | | Всего: | | | | 15,1 | 18,95 | 46,8 | 427,45 |
| <i>Итого за день:</i> | | | | | | <u>66,1</u> | <u>62,68</u> | <u>230,49</u> | <u>1760,5</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" | | | 200 | 6,32 | 10,18 | 26,34 | 223,16 |
| | | Рис | 8 | 8 | | | | | |
| | | Пшено | 10 | 10 | | | | | |
| | | Молоко | 150 | 150 | | | | | |
| | | Сахар-песок | 5 | 5 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| 2 | 134 | Чай с молоком | | | 180 | 2,8 | 2,9 | 15,9 | 98,3 |
| | | Чай | 0,6 | 0,6 | | | | | |
| | | Молоко | 110 | 110 | | | | | |
| | | Сахар-песок | 15 | 15 | | | | | |
| 3 | | Хлеб пшеничный с маслом | | | 50/10 | 4,15 | 9,7 | 28,05 | 218,15 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 10 | 10 | | | | | |
| 4 | | Сыр | 21,5 | 20 | 20 | 3,9 | 4 | 0 | 52,8 |
| | | Всего: | | | | 17,17 | 26,78 | 70,29 | 592,41 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | | | | | | | | |
| 1 | | Сок фруктовый | 150 | 150 | 150 | 0 | 0 | 15,15 | 69 |
| | | Всего: | | | | 0 | 0 | 15,15 | 69 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | |
| 1 | 17 | Салат из согурцовы с растительным маслом | | | 60 | 0,52 | 4,26 | 1,57 | 46,37 |
| | | Огурцы | 67,5 | 58 | | | | | |
| | | Соль | 0,2 | 0,2 | | | | | |
| | | Масло растительное | 5 | 5 | | | | | |
| 2 | 28 | Борщ с мясом и сметаной | | | 250/15 | 3,85 | 2,18 | 6,78 | 81,23 |
| | | Говядина | 80 | 50 | | | | | |
| | | Морковь | 20 | 16 | | | | | |
| | | Лук | 10 | 8 | | | | | |
| | | Свекла | 50 | 40 | | | | | |
| | | Капуста | 30 | 24 | | | | | |
| | | Картофель | 100 | 70 | | | | | |
| | | Томат | 3 | 3 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | |
| | | Зелень | 3 | 1,8 | | | | | |
| | | Масло растительное | 5 | 5 | | | | | |
| | | Сметана | 15 | 15 | | | | | |
| 3 | 89 | Суфле рыбное | | | 80 | 24,1 | 0,9 | 6,42 | 120,9 |
| | | Рыба-филе | 50 | 45 | | | | | |
| | | Лук | 8 | 6 | | | | | |
| | | Молоко | 20 | 20 | | | | | |
| | | Яйцо | 5,8 | 5,2 | | | | | |
| | | Хлеб пшеничный | 10 | 10 | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------|------------|---------------------------------------|--------|--------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | | Мука пшеничная | 4 | 4 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | |
| 4 | 56 | Картофельное пюре со сл.маслом | | | 150 | 3,5 | 5,6 | 8,6 | 137,6 |
| | | Картофель | 220 | 154 | | | | | |
| | | Молоко | 50 | 50 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| 5 | 122 | Компот из сухофруктов | | | 180 | 0,3 | 0 | 21,9 | 87,1 |
| | | Сухофрукты (ассорти) | 20 | 20 | | | | | |
| | | Сахар-песок | 15 | 15 | | | | | |
| | | Лимонная кислота | 0,05 | 0,05 | | | | | |
| 6 | | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 3,3 | 0,6 | 18,7 | 87 |
| 7 | | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 40 | 3,24 | 1,12 | 22,36 | 114,68 |
| | | Всего: | | | | 38,81 | 14,66 | 86,33 | 674,88 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | |
| 1 | 136 | Ватрушка с творогом | | | 70 | 12,1 | 12,5 | 38,1 | 330,4 |
| | | Мука пшеничная | 2 | 2 | | | | | |
| | | Творог | 30 | 30 | | | | | |
| | | Сахар | 5 | 5 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | |
| | | Яйцо | 2,17 | 2,17 | | | | | |
| | | Ванилин | 0,0021 | 0,0021 | | | | | |
| | | Дрожжи | 2 | 2 | | | | | |
| | | Соль | 0,4 | 0,4 | | | | | |
| 2 | | Молоко кипяченое | | | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 |
| | | Молоко | 187,5 | 180 | | | | | |
| 3 | | Фрукты | 150 | 150 | 150 | 0,54 | 0 | 10,17 | 64,8 |
| | | Всего: | | | | 16,6 | 17,38 | 57,34 | 497,2 |

Итого за день:

72,58

58,82

229,11

1833,49

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 | | | 200 | 6,6 | 9 | 20,64 | 187,04 |
| | | Вермешель | 30 | 30 | | | | | |
| | | Молоко | 150 | 150 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| | | Сахар-песок | 5 | 5 | | | | | |
| 2 | 117 | Какао напиток на молоке | | | 180 | 5,6 | 5,7 | 20,1 | 152,8 |
| | | Молоко | 140 | 140 | | | | | |
| | | Какао | 2 | 2 | | | | | |
| | | Сахар-песок | 15 | 15 | | | | | |
| 3 | | Хлеб пшеничный с маслом | | | 50/10 | 4,15 | 9,7 | 28,05 | 218,15 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 10 | 10 | | | | | |
| 4 | | Сыр | 21,5 | 20 | 20 | 3,9 | 4 | 0 | 52,8 |
| | | Всего: | | | | 20,25 | 28,4 | 68,79 | 610,79 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | | | | | | | | |
| 1 | | Сок фруктовый | 150 | 150 | 150 | 0 | 0 | 15,15 | 69 |
| | | Всего: | | | | 0 | 0 | 15,15 | 69 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | |
| 1 | 17 | Салат из свеклы с растительным маслом | | | 60 | 1 | 4,2 | 5 | 61,7 |
| | | Свекла | 70 | 56 | | | | | |
| | | Соль | 0,4 | 0,4 | | | | | |
| | | Масло растительное | 4 | 4 | | | | | |
| 2 | 35 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | | | 250/30 | 4,73 | 2,5 | 19,38 | 140,65 |
| | | Картофель | 180/126 | 80 | | | | | |
| | | Морковь | 20 | 16 | | | | | |
| | | Лук | 10 | 8 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | |
| | | Сметана | 30 | 30 | | | | | |
| | | Фарш для фрикаделик: | | | | | | | |
| | | Говядина | 60 | 40 | | | | | |
| | | Лук | 3 | 2,5 | | | | | |
| | | Яйцо | 1/20 шт | 2 | | | | | |
| 3 | 65 | Гречка отварная со слив. маслом | | | 150 | 8,55 | 7,23 | 41,18 | 216,42 |
| | | Гречневая крупа | 60 | 60 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| 4 | 91 | Бефстроганов из говядины | | | 80 | 15,38 | 14,62 | 3,8 | 203,14 |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------|------------|--|-----------|-----------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | Говядина | 100 | 70 | | | | | |
| | | Лук | 10 | 8 | | | | | |
| | | Морковь | 20 | 18 | | | | | |
| | | Сметана | 6 | 6 | | | | | |
| | | Соль | 0,72 | 0,72 | | | | | |
| | | Мука пшеничная | 3 | 3 | | | | | |
| | | Масло растительное | 3 | 3 | | | | | |
| 5 | 118 | Кисель из джема | | | 180 | 0 | 0 | 17,6 | 72 |
| | | Джем | 30 | 30 | | | | | |
| | | Сахар-песок | 6 | 6 | | | | | |
| | | Крахмал | 5,25 | 5,25 | | | | | |
| | | Вода | 140 | 140 | | | | | |
| | | Лимонная кислота | 0,05 | 0,05 | | | | | |
| 6 | | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| | | Всего: | | | | 32,96 | 29,15 | 103,66 | 780,91 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | |
| 1 | 11 | Салат из капусты и марковки с раст.маслом | | | 60 | 1 | 4,3 | 2,9 | 54,2 |
| | | Морковь | 10 | 8 | | | | | |
| | | Капуста | 60 | 48 | | | | | |
| | | Сахар | 2 | 2 | | | | | |
| | | Масло растительное | 4 | 4 | | | | | |
| 2 | 77 | Омлет | | | 85 | 6,3 | 7,2 | 2,6 | 99,9 |
| | | Яйцо | 47 | 41 | | | | | |
| | | Молоко | 50 | 60 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | |
| 3 | | Зефир | 40 | 40 | 40 | 0,7 | 0 | 18,6 | 85 |
| 4 | 132 | Чай сладкий | | | 180 | 0,1 | 0 | 11,7 | 44,3 |
| | | Чай | 0,6 | 0,6 | | | | | |
| | | Сахар | 15 | 15 | | | | | |
| 5 | | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 50 | 4,05 | 1,4 | 27,95 | 143,35 |
| | | Всего: | | | | 12,15 | 12,9 | 63,75 | 426,75 |

Итого за день:

65,36

70,45

251,35

1887,45

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 | | | 200 | 3,18 | 3,89 | 26,38 | 153 |
| | | Манка | 20 | 20 | | | | | |
| | | Сахар-песок | 5 | 5 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| | | Молоко | 150 | 150 | | | | | |
| 2 | 126 | Кофейный напиток с молоком | | | 180 | 4,3 | 4,3 | 19,8 | 133,1 |
| | | Напиток кофейный | 2 | 2 | | | | | |
| | | Молоко | 150 | 150 | | | | | |
| | | Сахар-песок | 15 | 15 | | | | | |
| 3 | | Хлеб пшеничный с маслом | | | 50/10 | 4,15 | 9,7 | 28,05 | 218,15 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 10 | 10 | | | | | |
| | | Всего: | | | | 11,63 | 17,89 | 74,23 | 504,25 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | | | | | | | | |
| 1 | | Сок фруктовый | 150 | 150 | 150 | 0 | 0 | 15,15 | 69 |
| | | Всего: | | | | 0 | 0 | 15,15 | 69 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | |
| 1 | | Салат из помидоров с растительным маслом | | | 60 | 0,7 | 4,3 | 2,7 | 53,2 |
| | | Помидоры | 57,6 | 52 | | | | | |
| | | Соль | 0,2 | 0,2 | | | | | |
| | | Масло растительное | 5 | 5 | | | | | |
| 2 | 41 | Суп рыбный | | | 250 | 15,93 | 0,75 | 11,53 | 131,8 |
| | | Рыба | 60 | 40 | | | | | |
| | | Картофель | 120 | 90 | | | | | |
| | | Крупа пшено | 15 | 15 | | | | | |
| | | Морковь | 20 | 16 | | | | | |
| | | Лук | 10 | 8 | | | | | |
| | | Зелень | 3 | 2 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | |
| 3 | 92 | Ленивые голубцы с мясом | | | 230 | 15,4 | 15,4 | 19,7 | 279,7 |
| | | Капуста | 147 | 110 | | | | | |
| | | Рис | 15 | 15 | | | | | |
| | | Лук | 10 | 8 | | | | | |
| | | Говядина | 55 | 70 | | | | | |
| | | Масло растительное | 3 | 3 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| | | Морковь | 12 | 10 | | | | | |
| 4 | 122 | Компот из сухофруктов | | | 180 | 0,3 | 0 | 21,9 | 87,1 |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------|------------|-----------------------|-----------|-----------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | | Сухофрукты (ассорти) | 20 | 20 | | | | | |
| | | Сахар-песок | 15 | 15 | | | | | |
| | | Лимонная кислота | 0,05 | 0,05 | | | | | |
| 5 | | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| | | Всего: | | | | 35,63 | 21,05 | 72,53 | 638,8 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | Винегрет | | | 200 | 3,22 | 10,38 | 16,8 | 183,02 |
| | | Картофель | 80 | 63 | | | | | |
| | | Свекла | 50 | 50 | | | | | |
| | | 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 | | | 180 | 0,1 | 0 | 11,7 | 44,3 |
| | | Чай | 0,6 | 0,6 | | | | | |
| | | Сахар | 15 | 15 | | | | | |
| 3 | | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 50 | 4,05 | 1,4 | 27,95 | 143,35 |
| 4 | | Печенье | 40 | 40 | 40 | 0,7 | 0,8 | 18,6 | 85 |
| | | Всего: | | | | 8,07 | 12,58 | 75,05 | 455,67 |

Итого за день:

55,33

51,52

236,96

1667,72

День 7 – 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 | 67 | Каша геркулесовая молочая | | | 200 | 6,7 | 11 | 22,6 | 216,4 |
| | | Крупа "Геркулес" | 20 | 20 | | | | | |
| | | Сахар-песок | 5 | 5 | | | | | |
| | | Молоко | 150 | 150 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| 2 | 134 | Чай с молоком | | | 180 | 2,8 | 2,9 | 15,9 | 98,3 |
| | | Чай | 0,6 | 0,6 | | | | | |
| | | Молоко | 110 | 110 | | | | | |
| | | Сахар-песок | 15 | 15 | | | | | |
| 3 | | Хлеб пшеничный с маслом | | | 50/10 | 4,15 | 9,7 | 28,05 | 218,15 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 10 | 10 | | | | | |
| 4 | | Сыр | 21,5 | 20 | 20 | 3,9 | 4 | 0 | 52,8 |
| | | Всего: | | | | 17,55 | 27,6 | 66,55 | 585,65 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | | | | | | | | |
| 1 | | Сок фруктовый | 150 | 150 | 150 | 0 | 0 | 15,15 | 69 |
| | | Всего: | | | | 0 | 0 | 15,15 | 69 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | |
| 1 | 5 | Салат из морковки с сахаром | | | 60 | 0,6 | 4,3 | 9 | 66,5 |
| | | Морковь | 66 | 56 | | | | | |
| | | Сахар | 3 | 3 | | | | | |
| | | Масло растительное | 24 | 4 | | | | | |
| 2 | 39 | Суп овощной на курином бульоне | | | 250 | 4,3 | 0,6 | 10,4 | 76,5 |
| | | Бульон | 180 | 180 | | | | | |
| | | Картофель | 100 | 70 | | | | | |
| | | Капуста | 60 | 48 | | | | | |
| | | Морковь | 20 | 16 | | | | | |
| | | Лук | 10 | 8,4 | | | | | |
| | | Горошек | 20 | 20 | | | | | |
| | | Соль | 0,4 | 0,4 | | | | | |
| 3 | 110 | Суфле из курицы | | | 80 | 16,72 | 14,32 | 3,52 | 189,28 |
| | | Курица | 150 | 103 | | | | | |
| | | Яйцо | 5,8 | 5,2 | | | | | |
| | | Молоко | 30 | 30 | | | | | |
| | | Мука пшеничная | 4 | 4 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | |
| 4 | 60 | Рис отварной со сл.маслом | | | 150 | 3,3 | 8,12 | 26,5 | 234 |
| | | Рис | 50 | 50 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| 5 | 118 | Кисель из джема | | | 180 | 0 | 0 | 17,6 | 72 |
| | | Джем | 30 | 30 | | | | | |
| | | Сахар-песок | 6 | 6 | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------------------------------|------------|-----------------------------------|------|------|------------|---------------------|---------------------|---------------------|-----------------------|
| | | Крахмал | 5,25 | 5,25 | | | | | |
| | | Вода | 140 | 140 | | | | | |
| | | Лимонная кислота | 0,05 | 0,05 | | | | | |
| 6 | | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| 7 | | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,73 | 75,6 |
| | | Всего: | | | | 30,62 | 28,34 | 101,9 | 800,88 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | |
| 1 | 84 | Ленивые вареники с сахаром | | | 200 | 33,48 | 16,44 | 32,74 | 312,8 |
| | | Мука пшеничная | 20 | 20 | | | | | |
| | | Творог | 130 | 130 | | | | | |
| | | Сахар | 12 | 12 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| | | Яйцо | 9,6 | 8,4 | | | | | |
| 2 | 117 | Какао напиток на молоке | | | 180 | 5,6 | 5,7 | 20,1 | 152,8 |
| | | Молоко | 140 | 140 | | | | | |
| | | Какао | 2 | 2 | | | | | |
| | | Сахар-песок | 15 | 15 | | | | | |
| 3 | | Фрукты | 150 | 150 | 150 | 0,54 | 0 | 10,17 | 64,8 |
| | | Всего: | | | | 39,62 | 22,14 | 63,01 | 530,4 |
| <u>Итого за день:</u> | | | | | | <u>87,79</u> | <u>78,06</u> | <u>246,7</u> | <u>1985,93</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 | | | 200 | 6,6 | 9 | 20,64 | 187,04 |
| | | Вермешель | 30 | 30 | | | | | |
| | | Молоко | 150 | 150 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| | | Сахар-песок | 5 | 5 | | | | | |
| 2 | 126 | Кофейный напиток с молоком | | | 180 | 4,3 | 4,3 | 19,8 | 133,1 |
| | | Напиток кофейный | 2 | 2 | | | | | |
| | | Молоко | 150 | 150 | | | | | |
| | | Сахар-песок | 15 | 15 | | | | | |
| 3 | | Хлеб пшеничный с маслом | | | 50/10 | 4,15 | 9,7 | 28,05 | 218,15 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 10 | 10 | | | | | |
| 4 | | Сыр | 21,5 | 20 | 20 | 3,9 | 4 | 0 | 52,8 |
| | | Всего: | | | | 18,95 | 27 | 68,49 | 591,09 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | | | | | | | | |
| 1 | | Сок фруктовый | 150 | 150 | 150 | 0 | 0 | 15,15 | 69 |
| | | Всего: | | | | 0 | 0 | 15,15 | 69 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | |
| 1 | 18 | Салат из свеклы с растительным маслом | | | 60 | 1 | 4,2 | 5 | 61,7 |
| | | Свекла | 70 | 56 | | | | | |
| | | Соль | 0,4 | 0,4 | | | | | |
| | | Масло растительное | 4 | 4 | | | | | |
| 2 | 30 | Щи с мясом и сметаной | | | 250/10 | 3 | 4,7 | 3,5 | 94,5 |
| | | Говядина | 80 | 50 | | | | | |
| | | Картофель | 100 | 70 | | | | | |
| | | Капуста | 60 | 48 | | | | | |
| | | Морковь | 20 | 16 | | | | | |
| | | Лук | 10 | 8 | | | | | |
| | | Зелень | 3 | 1,8 | | | | | |
| | | Сметана | 10 | 10 | | | | | |
| | | Соль | 2 | 2 | | | | | |
| | | Масло растительное | 3 | 3 | | | | | |
| 3 | 86 | Котлета рыбная | | | 80 | 17,88 | 2,49 | 4,77 | 109,3 |
| | | Рыба-филе | 83 | 70 | | | | | |
| | | Лук | 10 | 8 | | | | | |
| | | Хлеб пшеничный | 10 | 10 | | | | | |
| | | Мука пшеничная | 3 | 3 | | | | | |
| | | Яйцо | 5,8 | 5,2 | | | | | |
| | | Масло растительное | 4 | 4 | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----|--------------------------------------|-----------|------|-----|---------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|--|
| 4 | 56 | Картофельное пюре со сл.маслом | | | | | | | | |
| | | | | | 150 | 3,5 | 5,6 | 8,6 | 137,6 | |
| | | | Картофель | 220 | 154 | | | | | |
| | | | Молоко | 50 | 50 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | |
| 5 | 124 | Компот из свежих фруктов | | | 180 | 0 | 0 | 16,1 | 62,4 | |
| | | Фрукты свежие | 20 | 18 | | | | | | |
| | | Сахар-песок | 15 | 15 | | | | | | |
| | | Лимонная кислота | 0,05 | 0,05 | | | | | | |
| 6 | | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | |
| | | Всего: | | | | 28,68 | 17,59 | 54,67 | 552,5 | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | |
| 1 | 3 | Зеленый горошек отварной с маслом | | | 40 | 2 | 2,4 | 3,4 | 43,2 | |
| | | Горошек зеленый | 57 | 40 | | | | | | |
| | | Масло растительное | 4 | 4 | | | | | | |
| 2 | 77 | Омлет | | | 85 | 6,3 | 7,2 | 2,6 | 99,9 | |
| | | Яйцо | 47 | 41 | | | | | | |
| | | Молоко | 50 | 60 | | | | | | |
| | | Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | |
| 3 | | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,73 | 75,6 | |
| 4 | 132 | Чай сладкий | | | 180 | 0,1 | 0 | 11,7 | 44,3 | |
| | | Чай | 0,6 | 0,6 | | | | | | |
| | | Сахар | 15 | 15 | | | | | | |
| 5 | | Вафли | 40 | 40 | 40 | 0,7 | 0,8 | 18,6 | 85 | |
| | | Всего: | | | | 11,5 | 10,8 | 54,03 | 348 | |
| <i>Итого за день:</i> | | | | | | <u>59,13</u> | <u>55,39</u> | <u>192,34</u> | <u>1560,59</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 пшениная молочная | | | 200 | 6,8 | 10,4 | 25,9 | 224,9 |
| | | Пшено | 30 | 39 | | | | | |
| | | Молоко | 150 | 150 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| | | Сахар-песок | 5 | 5 | | | | | |
| 2 | 117 | Какао напиток на молоке | | | 180 | 5,6 | 5,7 | 20,1 | 152,8 |
| | | Молоко | 140 | 140 | | | | | |
| | | Какао | 2 | 2 | | | | | |
| | | Сахар-песок | 15 | 15 | | | | | |
| 3 | | Хлеб пшеничный с маслом | | | 50/10 | 4,15 | 9,7 | 28,05 | 218,15 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 10 | 10 | | | | | |
| 4 | | Сыр | 21,5 | 20 | 20 | 3,9 | 4 | 0 | 52,8 |
| | | Всего: | | | | 20,45 | 29,8 | 74,05 | 648,65 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | | | | | | | | |
| 1 | | Сок фруктовый | 150 | 150 | 150 | 0 | 0 | 15,15 | 69 |
| | | Всего: | | | | 0 | 0 | 15,15 | 69 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | |
| 1 | 17 | Салат из свежих огурцов с раст.маслом | | | 60 | 0,52 | 4,26 | 1,57 | 46,37 |
| | | Огурец свежий | 60 | 60 | | | | | |
| | | Соль | 0,2 | 0,2 | | | | | |
| | | Масло растительное | 4 | 4 | | | | | |
| 2 | 44 | Свекольник с мясом и сметаной | | | 250/10 | 4,68 | 2,13 | 12,73 | 91,03 |
| | | Говядина | 80 | 60 | | | | | |
| | | Картофель | 100 | 70 | | | | | |
| | | Капуста | 50 | 40 | | | | | |
| | | Морковь | 20 | 16 | | | | | |
| | | Лук | 10 | 8 | | | | | |
| | | Свекла | 100 | 80 | | | | | |
| | | Сметана | 10 | 10 | | | | | |
| | | Томат | 2 | 2 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | |
| 3 | 93 | Гуляш из говядины | | | 80 | 10,53 | 7,54 | 2,17 | 118,06 |
| | | Говядина | 120 | 107 | | | | | |
| | | Лук | 10 | 8 | | | | | |
| | | Морковь | 30 | 24 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| | | Мука | 3 | 3 | | | | | |
| | | Масло растительное | 3 | 3 | | | | | |
| 4 | 56 | Картофельное пюре со сл.маслом | | | 150 | 3,5 | 5,6 | 8,6 | 137,6 |
| | | Картофель | 220 | 154 | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------|------------|------------------------------------|-------|-------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | | Молоко | 50 | 50 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| 5 | 122 | Компот из сухофруктов | | | 180 | 0,3 | 0 | 21,9 | 87,1 |
| | | Сухофрукты (ассорти) | 20 | 20 | | | | | |
| | | Сахар-песок | 15 | 15 | | | | | |
| | | Лимонная кислота | 0,05 | 0,05 | | | | | |
| 6 | | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| 7 | | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 50 | 4,05 | 1,4 | 27,95 | 143,35 |
| | | Всего: | | | | 22,83 | 20,13 | 63,67 | 567,16 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | |
| 1 | 81 | Творожный пудинг запеченный | | | 200 | 25,52 | 17,78 | 27,64 | 383,5 |
| | | Крупа манная | 12 | 12 | | | | | |
| | | Творог | 114 | 112,5 | | | | | |
| | | Сахар | 15 | 15 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 6 | 6 | | | | | |
| | | 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 | | | 180 | 2,8 | 2,9 | 15,9 | 98,3 |
| | | Чай | 0,6 | 0,6 | | | | | |
| | | Молоко | 110 | 110 | | | | | |
| | | Сахар-песок | 15 | 15 | | | | | |
| 4 | | Фрукты | 150 | 150 | 150 | 0,54 | 0 | 10,17 | 64,8 |
| | | Всего: | | | | 30,49 | 21,61 | 63,83 | 602,1 |

Итого за день:

74,26

71,54

216,7

1886,91

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 | | | 200 | 6 | 10 | 31,3 | 239,3 |
| | | Рис | 40 | 40 | | | | | |
| | | Молоко | 150 | 150 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| | | Сахар-песок | 5 | 5 | | | | | |
| 2 | 126 | Кофейный напиток с молоком | | | 180 | 4,3 | 4,3 | 19,8 | 133,1 |
| | | Напиток кофейный | 2 | 2 | | | | | |
| | | Молоко | 150 | 150 | | | | | |
| | | Сахар-песок | 15 | 15 | | | | | |
| 3 | | Хлеб пшеничный с маслом | | | 50/10 | 4,15 | 9,7 | 28,05 | 218,15 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 10 | 10 | | | | | |
| | | Всего: | | | | 14,45 | 24 | 79,15 | 590,55 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | | | | | | | | |
| 1 | | Сок фруктовый | 150 | 150 | 150 | 0 | 0 | 15,15 | 69 |
| | | Всего: | | | | 0 | 0 | 15,15 | 69 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | |
| 1 | 25 | Салат из помидоров с растительным маслом | | | 60 | 0,6 | 10,2 | 2,4 | 103,95 |
| | | Помидоры | 57,6 | 52 | | | | | |
| | | Соль | 0,2 | 0,2 | | | | | |
| | | Масло растительное | 5 | 5 | | | | | |
| 2 | 32 | Суп рассольник с мясом и сметаной | | | 250/10 | 4,25 | 2,38 | 15,25 | 118,38 |
| | | Говядина | 35 | 20 | | | | | |
| | | Картофель | 100 | 70 | | | | | |
| | | Морковь | 20 | 16 | | | | | |
| | | Лук | 10 | 8 | | | | | |
| | | Сметана | 10 | 10 | | | | | |
| | | Зелень | 3 | 1,8 | | | | | |
| | | Огурцы соленые | 30 | 28 | | | | | |
| | | Крупа перловая | 5 | 5 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | |
| 3 | 99 | Котлета мясная | | | 80 | 18 | 16,93 | 6,93 | 251,6 |
| | | Говядина | 110 | 77 | | | | | |
| | | Лук | 8 | 6 | | | | | |
| | | Хлеб пшеничный | 10 | 10 | | | | | |
| | | Масло растительное | 4 | 4 | | | | | |
| 4 | 57 | Рагу овоще | | | 150 | 4,38 | 5,88 | 16,88 | 147,38 |
| | | Картофель | 70 | 49 | | | | | |
| | | Капуста | 60 | 42 | | | | | |
| | | Морковь | 60 | 48 | | | | | |
| | | Лук | 10 | 8 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| | | Соль | 2 | 2 | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----|---------------------------------|------|------|---------|---------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|
| 5 | 124 | Компот из свежих фруктов | | | 180 | 0 | 0 | 16,1 | 62,4 |
| | | Фрукты свежие | 20 | 18 | | | | | |
| | | Сахар-песок | 15 | 15 | | | | | |
| | | Лимонная кислота | 0,05 | 0,05 | | | | | |
| | | Вода питьевая | 150 | 150 | | | | | |
| 6 | | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| | | Всего: | | | | 30,53 | 35,99 | 74,26 | 770,71 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | |
| 1 | | Гречка с молоком | | | 100/100 | 6,98 | 10,42 | 25 | 111,9 |
| | | Круппа гречневая | 40 | 40 | | | | | |
| | | Молоко | 100 | 100 | | | | | |
| | | Масло растительное | 4 | 4 | | | | | |
| | | Соль | 0,2 | 0,2 | | | | | |
| 2 | 139 | Булочка | | | 90 | 6,5 | 10,68 | 37,42 | 289,48 |
| | | Мука | 35 | 35 | | | | | |
| | | Молоко | 25 | 25 | | | | | |
| | | Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | |
| | | Яйцо | 5,8 | 5,2 | | | | | |
| | | Дрожжи | 1 | 1 | | | | | |
| | | Сахар | 3 | 3 | | | | | |
| 3 | | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,73 | 75,6 |
| 4 | 132 | Чай сладкий | | | 180 | 0,1 | 0 | 11,7 | 44,3 |
| | | Чай | 0,6 | 0,6 | | | | | |
| | | Сахар | 15 | 15 | | | | | |
| | | Всего: | | | | 15,98 | 21,5 | 91,85 | 521,28 |
| <u>Итого за день:</u> | | | | | | <u>60,96</u> | <u>81,49</u> | <u>260,41</u> | <u>1951,54</u> |