

**1 день (сад, осень-зима)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  | Брутто(г) | Нетто (г) | Выход(г) | Химический состав |
| Белки(г) | Жиры(г) | Углев.(г) | Энерг.цен (г) |
| Завтрак  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Молочная вермишель**Крупа вермишельМолокоМасло сливочноеСахар Соль  | 18180551 | 18180551 | **200** | **6,00** | **9,45** | **22,39** | **158,19** |
| **Чай сладкий**ЧайСахар | 113 | 113 | **200** | **0,0006** | **-** | **13,016** | **52,038** |
| **Печенье**  | 40 | 40 | **40** | **2,56** | **6,72** | **27,4** | **180,4** |
| **10.30 Банан**  | 170 | 120 | **120** | **1,5** | **0,1** | **19,2** | **89,0** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп гороховый на курином бульоне**ГорохКартофельМорковьЛук репчатыйМасло сливочноеСоль | 30140222031 | 30100151531 | **250** | **7,66** | **4,05** | **28,88** | **185,5** |
| **Ленивые голубцы со сметаной**КурицаРисЛук репчатыйМорковь Масло сливочноеКапустаСметана Соль  | 902012125200101 | 672010105150101 | **180** | **16,4** | **18,5** | **11,9** | **203,41** |
| **Сок** | 187 | 180 | **180** | **0,9** | **-** | **9,1** | **70,0** |
| **Хлеб ржаной** | 50 | 50 | **50** | **3,3** | **0,6** | **17,1** | **94,75** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Зефир | 35 | 35 | **35** | **0,5** |  | **80,4** | **108,5** |
| Молоко | 180 | 180 | **180** | **5,22** | **5,76** | **8,46** | **108,0** |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| ВинегретКартофельМорковьЛук репчатыйСвеклаГорошек зел.консер.Огурцы соленыеМасло растительноеСоль Яйцо отварное | 8020129025201010,5 | 5016108012181010,5 | **100****0,5** | **4,14****5,2** | **4,86****6,41** | **19,55****21,13** | **126,6****78,0** |
| **Чай с сахаром и лимоном**Чай-заваркаСахарЛимон | 11510 | 11510 | **200** | **0,07** | **0,01** | **15,31** | **61,62** |
| **Хлеб пшеничный** | 60 | 60 | **60** | **5,7** | **1,8** | **29,86** | **156,0** |
| **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| РяженкаХлеб пш. | 15040 | 15040 | **150****40** | **4,35****3** | **3,75****1,16** | **6,3****20,56** | **81,0****104,8** |
| ***Всего за день*** |  |  |  |  |  |  | ***1857,81*** |
| **2 день (сад, осень-зима)** |
|  Наименование  | Брутто(г) | Нетто (г) | Выход(г) | Химический состав |
| Белки(г) | Жиры(г) | Углев.(г) | Энерг.цен(г) |
| **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша пшенная молочная**Крупа пшеннаяМолокоСахарМасло сливочноеСоль  | 20180551 | 20180551 | **200** | **5,48** | **8,31** | **23,16** | **159,13** |
| **Какао на молоке**КакаоМолокоСахар  | 120012 | 120012 | **200** | **3,77** | **3,93** | **25,95** | **159,0** |
| **Хлеб пшеничный**  | 60 | 60 | **60** | **5,7** | **1,8** | **29,86** | **156,0** |
| **Масло сливочное** | 7 | 7 | **7** | **0,05** | **5,46** | **0,07** | **49,63** |
| **10.30 Сок** | 110 | 100 | **100** | **0,6** | **-** | **8,7** | **63,0** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из квашеной капусты с растительным маслом**Капуста квашенаяЛук репчатыйМасло растительное | 60104 | 5084 | **60** | **0,87** | **11,04** | **3,91** | **54,73** |
| **Свекольник с мясом, сметаной и зеленью**СвеклаКартофельМясоМорковьЛук репчатыйМасло сливочноеТоматная пастаСметанаСоль | 13016020222043111 | 10012012151543111 | **250** | **6,34** | **9,4** | **14,21** | **181,3** |
| **Шницель мясной в томатной подливе**МясоЛук репчатыйМасло растительноеХлеб пшеничныйЯйцо МукаТоматная пастаСоль | 85123121/810102 | 75103121/810102 | **80** | **14,17** | **13,76** | **5,76** | **217,12** |
| **Картофельное пюре**КартофельМолокоМасло сливочноеСоль  | 2004051 | 1604051 | **150** | **2,15** | **6,91** | **23,3** | **160,4** |
| **Компот из лимона**ЛимонСахар | 2020 | 1520 | **200** | **0,02** | **0,01** | **24,88** | **48,9** |
| **Хлеб ржаной** | 50 | 50 | **50** | **3,3** | **0,6** | **17,1** | **94,75** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Слойка с сахаром**МукаМолокоЯйцоДрожжиСахарМасло сливочноеМасло растительноеСоль | 50401/8112331 | 50401/8112331 | **70** | **6,84** | **8,12** | **41,64** | **308,7** |
| **Молоко**  | 190 | 180 | **180** | **5,9** | **6,75** | **9,91** | **122,0** |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Макароны отв. с сыром**МакароныМасло растительноеМасло сливочноеСыр **Чай сладкий**Чай заваркасахар | 453615112 | 453613112 | **140****200** | **8,154****0,0006** | **10,989** | **31,803****13,16** | **260,73****52,038** |
| **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Банан | 170 | 120 | **120** | **1,5** | **0,5** | **19,2** | **89,0** |
| ***Всего за день*** |  |  |  |  |  |  | ***2175,43*** |

**3 день (сад, осень-зима)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  | Брутто(г) | Нетто (г) | Выход(г) | Химический состав |
| Белки(г) | Жиры(г) | Углев.(г) | Энерг.цен(г) |
| **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша манная на молоке**Крупа маннаяМолокоМасло сливочноеСахарСоль  | 20180551 | 20180551 | **200** | **2,3** | **4,81** | **26,5** | **163,8** |
|  **Кофейный напиток на молоке**Кофейный напитокМолокоСахар | 118012 | 118012 | **180** | **2,51** | **2,87** | **17,74** | **124,2** |
| **Хлеб пшеничный**  | 60 | 60 | **60** | **5,7** | **1,8** | **29,86** | **156,0** |
| **Масло сливочное** | 7 | 7 | **7** | **0,05** | **5,46** | **0,07** | **49,63** |
| **10.30 Сок** | 110 | 100 | **100** | **0,6** | **-** | **8,7** | **63,0** |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из сельди с луком и растительным маслом**СельдьЛук репчатыйМасло растительное | 100124 | 50104 | **50** | **8,96** | **20** | **3,02** | **142,16** |
| **Суп «Кудряш» на мясном бульоне** ПшеноКартофельМорковьЛук репкаЯйцоМасло сливочноеСоль  |  1513028241/431 |  1510018171/431 | **250** | **2,88** | **7,19** | **14,21** | **172,03** |
| **Жаркое по-домашнему**КартофельМясоЛук репчатыйМорковьМасло сливочноеТоматная пастаСоль  | 220901715751,5 | 180771512751,5 | **150** | **16,18** | **18,1** | **20,89** | **231,38** |
| **Кисель из концентрата с витамином С**Кисель-концентратСахар  | 2410 | 2410 | **200** | **1,36** | **-** | **29,02** | **116,19** |
| **Хлеб ржаной** | 50 | 50 | **50** | **3,3** | **0,6** | **17,1** | **94,75** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 130 | 100 | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **45,0** |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лапшевик с творогом**Масло сливочноеТворогВермишельСахарСоль | 311025101 | 311025101 | **150** | **11,89** | **10,24** | **29,89** | **258,81** |
| **Кефир** КефирСахар  | 18710 | 18010 | **180** | **5,04** | **5,76** | **13,66** | **103,5** |
| **Вафля**  | 20 | 20 | **20** | **1,5** | **1,3** | **20,44** | **70,0** |
| **Морковный салат**МорковьСахарМасло растительное | 8053 | 5853 | **60** | **0,936** | **0,072** | **7,962** | **37,2** |
| **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| МолокоХлеб пш. | 12020 | 12020 | **120****20** | **3,48****1,5** | **3,84****0,58** | **5,64****10,28** | **72,0****52,4** |
| ***Всего за день*** |  |  |  |  |  |  | **1932,09** |

**4 день (сад, осень-зима)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  | Брутто(г) | Нетто (г) | Выход(г) | Химический состав |
| Белки(г) | Жиры(г) | Углев.(г) | Энерг.цен(г) |
| **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Омлет** ЯйцоМолокоМасло растительноеСоль | 1,56051 | 1,56051 | **130** | **10,24** | **12,5** | **5,0** | **173,46** |
| **Салат из кабачковой икры**кабачковая икрамасло растительное | 604 | 604 | **60** | **0,8** | **4,0** | **4,3** | **55,0** |
| **Чай сладкий**Чай заваркаСахар  | 112 | 112 | **200** | **3,77** | **3,93** | **25,95** | **159,0** |
| **Хлеб пшеничный**  | 60 | 60 | **60** | **5,7** | **1,8** | **29,86** | **156,0** |
| **Масло сливочное** | 7 | 7 | **7** | **0,05** | **5,46** | **0,07** | **49,63** |
| **Сыр** | 15 | 15 | **15** | **3,45** | **4,35** | **-** | **54,0** |
| **10.30 Сок** | 110 | 100 | **100** | **0,6** | **-** | **8,7** | **63,0** |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Огурец соленый** | 80 | 60 | **60** | **0,8** | **0,1** | **3,4** | **14,0** |
| **Суп «Крестьянский» со сметаной на курином бульоне** КапустаКартофельМорковьЛук репчатыйМасло сливочноеПшеноСметанаСоль  | 1501801617410101 | 1001201515410101 | **250** | **7,03** | **9,17** | **12,31** | **153,41** |
| **Плов с курицей**КурицаРисЛук репчатыйМорковьТоматная пастаМасло сливочноеСоль  | 90451530881 | 68451225881 | **180** | **14,85** | **9,72** | **28,89** | **270,0** |
| **Компот из сухофруктов с витамином С**СухофруктыСахар |  15 15 |  15 15 | **200** | **0,18** | **-** | **21,5** | **83,97** |
| **Хлеб ржаной** | 50 | 50 | **50** | **3,3** | **0,6** | **17,1** | **94,75** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ватрушка с творогом** |  |  | **60** | **5,62** | **6,05** | **40,38** | **239,3** |
| Мука | 45 | 45 |  |  |  |  |  |
| Молоко | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 1,6 | 1,6 |  |  |  |  |  |
| Дрожжи | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| Творог | 40 | 40 |  |  |  |  |  |
| Соль | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** |  |  | **200** | **0,9** |  | **12,04** | **58,6** |
| Чай | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| Сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Котлета рыбная**Рыбное филеХлеб пшеничныйМолокоМасло сливочноеМасло растительноеЯйцоЛук репчатыйМукаСоль  | 1001030231/812151 | 901030231/810151 | **80** | **13,86** | **6,15** | **8,56** | **126,55** |
| **Картофельное пюре**КартофельМолокоМасло сливочноеСоль  | 2004051 | 1604051 | **150** | **2,15** | **6,91** | **23,3** | **160,4** |
| **Чай с сахаром и лимоном**Чай-заваркаСахарЛимон | 11510 | 11510 | **200** | **0,07** | **0,01** | **15,31** | **61,62** |
| ***Хлеб пшеничный*** | 60 | 60 | **60** | **5,7** | **1,8** | **29,86** | **156,0** |
| **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель**Кисель концентратСахарПеченье | 201020 | 201020 | **200****20** | **1,36****1,28** | **3,36** | **29,02****13,7** | **116,19****90,2** |
| ***Всего за день*** |  |  |  |  |  |  | **2320,61** |

**5 день (сад, осень-зима)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  | Брутто,г | Нетто,г | Выход,г | Химический состав |
| Белки,г | Жиры,г | Углев,г | Энерг.цен, г |
| **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша манная с изюмом на молоке**Крупа маннаяМолокоМасло сливочноеСахарИзюмСоль  | 151805531 | 151805531 | **200** | **2,06** | **4,08** | **26,93** | **164,8** |
|  **Кофейный напиток на молоке**Кофейный напитокМолокоСахар | 118012 | 118012 | **180** | **2,51** | **2,87** | **17,74** | **124,2** |
| **Хлеб пшеничный**  | 60 | 60 | **60** | **5,7** | **1,8** | **29,86** | **156,0** |
| **Масло сливочное** | 7 | 7 | **7** | **0,05** | **5,46** | **0,07** | **49,63** |
| **10.30 Яблоко** | 130 | 100 | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **45,0** |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат «Бурячок» с растительным маслом**СвеклаЗеленый горошекЛук репчатыйМасло растительноеЯблоко | 503010525 | 43228522 | **60** | **0,95** | **4,0** | **5,28** | **59,58** |
| **Суп рыбный из «Лосося» с картофелем**КонсервыПшеноКартофельМорковьЛук репчатыйМасло сливочноеСоль | 4012130202241 | 4012100151541 | **250** | **14,2** | **8,31** | **3,5** | **134,4** |
| **Котлета мясная в томатной подливе**МясоЛук репчатыйМасло растительноеХлеб пшеничныйЯйцо МукаТоматная пастаСоль | 85123121/810102 | 75103121/810102 | **80** | **14,17** | **13,76** | **5,76** | **217,12** |
| **Капуста тушеная**Капуста свежаяЛук репчатыйМорковьТоматная пастаМасло сливочноеМасло растительноеСоль  | 260202212351 | 190151512351 | **180** | **14,7** | **7,43** | **12,11** | **161,61** |
| **Компот из шиповника с витамином С**ШиповникСахар  | 1515 | 1515 | **200** | **3,4** | **-** | **21,5** | **110,0** |
| **Хлеб ржаной** | 50 | 50 | **50** | **3,3** | **0,6** | **17,1** | **94,75** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай сладкий | 15 | 15 | **200** | **0,9** |  | **12,04** | **58,6** |
| Вафля | 20 | 20 | **20** | **1,5** | **1,3** | **20,44** | **70** |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гречка отварная с маслом сл. и сахаром**ГречкаМасло сливочноеСахар | 4042 | 4042 | **120** | **4,892** | **4,34** | **27,248** | **167,62** |
| **Чай с сахаром**Чай-заваркаСахар | 115 | 115 | **200** | **0,9** | **-** | **12,04** | **58,6** |
| ***Всего за день*** |  |  |  |  |  |  | **1675,6** |

 **Воскресенье ужин**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название блюд и продуктов | Выход блюда (г) | Брутто (г) | Нетто (г) |
| Печенье 50гр. | **50** | 50 | 50 |
| Печенье |  | 50 | 50 |
| Яйцо отварное 40гр. Я; С-010,5; 12; 24 Рец.424 | **40** |  |  |
| Яйцо |  | 42 | 40 |
| Яйцо отварное 40гр. Я; С-010,5; 12; 24 Рец.424 Сбр. Рецептур блюд 2009 | **40** |  |  |
| Яйцо |  | 42 | 40 |
| Чай 200гр. | **200** |  |  |
| Сахар |  | 13 | 13 |
| Чай |  | 0,6 | 0,6 |
| **Второй ужин** |  |  |  |
| МолокоВафли | **120****20** | 12020 | 12020 |

**6 день (сад, осень-зима)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  | Брутто(г) | Нетто (г) | Выход(г) | Химический состав |
| Белки(г) | Жиры(г) | Углев.(г) | Энерг.цен(г) |
| **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша гречневая молочная**Крупа гречневаяМолокоМасло сливочноеСахар Соль  | 20180551 | 20180551 | **200** | **4,8** | **7,18** | **21,11** | **162,03** |
| **Чай сладкий**ЧайСахар | 112 | 112 | **200** | **0,0006** | **-** | **13,016** | **52,038** |
| **Печенье**  | 40 | 40 | **40** | **2,56** | **6,72** | **27,4** | **180,4** |
| **10.30 Сок** | 110 | 100 | **100** | **0,6** | **-** | **8,7** | **63,0** |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп вермишелевый на м\б**ВермишельКартофельМорковьЛук репчатыйМасло сливочноеСоль  | 15110171431 | 1570131131 | **250** | **6,96** | **2,65** | **16,93** | **121,71** |
| **Солянка с мясом**Капуста св.МясоЛук репчатыйМорковьТоматная пастаМасло сливочноеМасло растительноеСоль  | 20095171610461,5 | 15068151210461,5 | **180** | **22,11** | **11,14** | **18,17** | **241,74** |
| **Компот из изюма с витамином** Изюм Сахар |  15 15 |  15 15 | **200** | **0,18** | **-** | **21,5** | **83,97** |
| **Хлеб ржаной** | 50 | 50 | **50** | **3,3** | **0,6** | **17,1** | **94,75** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 130 | 100 | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **45,0** |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рыба под маринадом**Рыбное филеЛук репчатыйМорковьМасло растительноеМукаТоматная пастаСоль  | 1004545815151,5 | 903535815151,5 | **130** | **12,31** | **8,71** | **8,29** | **150,87** |
| **Картофель отварной**КартофельМасло сливочное | **147****5** | 95,45 | **100** | **2,98** | **4,213** | **24,026** | **146,24** |
| **Чай с сахаром**Чай-заваркаСахар | 115 | 115 | **200** | **0,9** | **-** | **12,04** | **58,6** |
| **Хлеб пшеничный** | 60 | 60 | **60** | **5,7** | **1,8** | **29,86** | **156,0** |
| **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| РяженкаХлеб пш. | 15040 | 15040 | **150****40** | **4,35****3** | **3,75****1,16** | **6,3****20,56** | **81,0****104,8** |
| ***Всего за день*** |  |  |  |  |  |  | **1742,14** |
| **7 день (сад, осень-зима)** |
|  |
| Наименование  | Брутто,г | Нетто,г | Выход,г | Химический состав |
| Белки,г | Жиры,г | Углев.,г | Энерг.цен,г |
| **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша геркулесовая молочная**Крупа геркулесоваяМолокоМасло сливочноеСахар Соль  | 18180551 | 18180551 | **200** | **5,01** | **9,62** | **20,04** | **153,62** |
| **Какао на молоке**КакаоМолокоСахар  | 120012 | 120012 | **200** | **3,77** | **3,93** | **25,95** | **159,0** |
| **Хлеб пшеничный**  | 60 | 60 | **60** | **5,7** | **1,8** | **29,86** | **156,0** |
| **Масло сливочное** | 7 | 7 | **7** | **0,05** | **5,46** | **0,07** | **49,63** |
| **Сыр** | 15 | 15 | **15** | **3,45** | **4,35** |  | **54,0** |
| **10.30 Сок** | 110 | 100 | **100** | **0,6** | **-** | **8,7** | **63,0** |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из свеклы с соленым огурцом и растительным маслом** СвеклаОгурец соленыйМасло растительное | 70305 | 55285 | **60** | **0,84** | **5,05** | **5,08** | **55,0** |
| **Щи из свежей капусты со сметаной и мясом**КапустаКартофельЛук репчатыйМорковьМасло сливочноеСметанаМясоСоль  | 2001502220410201 | 1501001515410121 | **250** | **8,13** | **9,09** | **12,27** | **174,53** |
| **Бефстроганов из печени** МорковьЛук репчатыйПеченьМасло сливочноеМукаМасло растительноеТоматная пастаСоль | 2020903126102 | 1515803126102 | **80** | **12,06** | **9,04** | **5,98** | **140,35** |
| **Картофель, запеченный в сметане**КартофельМолокоМасло сливочноеСметанаСоль  | 200305151 | 160305151 | **150** | **2.33** | **3,18** | **8,51** | **158,99** |
| **Компот из клюквы с витамином С**КлюкваСахар | 1520 | 1520 | **200** | **0,12** | **-** | **24,9** | **52,0** |
| **Хлеб ржаной** | 50 | 50 | **50** | **3,3** | **0,6** | **17,1** | **94,75** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Банан | 170 | 120 | **120** | **1,5** | **0,1** | **19,2** | **89,0** |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пудинг творожно-морковный со сгущенным молоком** ТворогСахарЯйцоМорковьМасло сливочноеМанкаМолокоМолоко сгущенноеСоль  | 90101/86031020151 | 90101/83031020151 | **130** | **13,71** | **9,97** | **36,1** | **256,6** |
| **Ряженка**  | 187 | 180 | **180** | **5,04** | **5,76** | **13,66** | **100,8** |
| **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель из концентрата**Кисель концентратСахарПеченье | 201020 | 201020 | **200****20** | **1,36****1,28** | **3,36** | **29,02****13,7** | **116,19****90,2** |
| ***Всего за день*** |  |  |  |  |  |  | **1963,66** |

**8 день (сад, осень-зима)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  | Брутто,г | Нетто,г | Выход,г | Химический состав |
| Белки,г | Жиры,г | Углев.,г | Энерг.цен,г) |
| **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша пшенная с курагой молочная**Крупа пшеннаяМолокоМасло сливочноеСахар Курага Соль  | 201805551 | 201805551 | **200** | **4,84** | **6,9** | **30,12** | **168,03** |
| **Какао на молоке**КакаоМолокоСахар  | 120012 | 120012 | **200** | **3,77** | **3,93** | **25,95** | **159,0** |
| **Хлеб пшеничный**  | 60 | 60 | **60** | **5,7** | **1,8** | **29,86** | **156,0** |
| **Масло сливочное** | 7 | 7 | **7** | **0,05** | **5,46** | **0,07** | **49,63** |
| **10.30 Яблоко** | 130 | 100 | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **45,0** |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рассольник со сметаной**Огурцы соленыеМясо КартофельПерловкаМорковьЛук репчатыйМасло сливочноеСметанаСоль | 70201301520224111 | 50121001515154111 | **250** | **7,04** | **9,21** | **15,03** | **172,7** |
| **Ежики мясные в сметанной подливе**Лук репчатыйМорковьМясоМасло сливочноеРисЯйцоСоль *Сметанный соус:*СметанаМукаБульон Соль  | 1220855151/811315301 | 1016725151/811315301 | **80** | **17,31** | **17,7** | **15,67** | **287,73** |
| **Овощное рагу** КартофельЛук репчатыйКапуста св.МорковьМасло растительноеГорошек зел.консер.Мука Масло сливочноеКукуруза Соль  | 8010501032053201 | 55840831553181 | **150** | **19,56** | **11,23** | **17,21** | **209,13** |
| **Сок** | 187 | 180 | **180** | **0,9** | **-** | **9,1** | **70,0** |
| **Хлеб ржаной** | 50 | 50 | **50** | **3,3** | **0,6** | **17,1** | **94,75** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Зефир | 35 | 35 | **35** | **0,5** |  | **80,4** | **108,5** |
| Молоко | 180 | 180 | **180** | **5,22** | **5,76** | **8,46** | **108,0** |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из свежей капусты с морковью и растительным маслом** Свежая капуста.Морковь Масло растительноеСахар  | 552042 | 451642 | **60** | **1,0** | **3,99** | **5,9** | **61,08** |
| **Рыба под омлетом**Рыбное филеЯйцоМасло сливочноеМолокоМукаСоль  | 1101330151 | 1001330151 | **150** | **18,97** | **9,98** | **5,77** | **179,4** |
| **Чай с сахаром и молоком**Чай-заваркаМолокоСахар | 110012 | 110012 | **200** | **0,22** | **0,01** | **11,02** | **140,06** |
| **Хлеб пшеничный** | 60 | 60 | **60** | **5,7** | **1,8** | **29,86** | **156,0** |
| **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Банан | 170 | 120 | **120** | **1,5** | **0,1** | **19,2** | **89,0** |
| ***Всего за день*** |  |  |  |  |  |  | **1963,58** |

**9 день (сад, осень-зима)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  | Брутто(г) | Нетто (г) | Выход(г) | Химический состав |
| Белки(г) | Жиры(г) | Углев.(г) | Энерг.цен(г) |
| **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша «Дружба» молочная**Крупа геркулесоваяКрупа гречневаяМолокоМасло сливочноеСахар Соль  | 1010180551 | 1010180551 | **200** | **5,54** | **6,33** | **30,09** | **162,19** |
|  **Кофейный напиток на молоке**Кофейный напитокМолокоСахар | 118012 | 118012 | **180** | **2,51** | **2,87** | **17,74** | **124,2** |
| **Хлеб пшеничный**  | 60 | 60 | **60** | **5,7** | **1,8** | **29,86** | **156,0** |
| **Масло сливочное** | 7 | 7 | **7** | **0,05** | **5,46** | **0,07** | **49,63** |
| **10.30Яблоко**  | 120 | 100 | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **45,0** |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат «Студенческий»**КартофельМорковьЗеленый горошекЯйцоМасло растительноеОгурец соленый | 4517201/8620 | 3015151/8615 | **80** | **2,84** | **9,53** | **7,19** | **126,97** |
| **Суп овощной со сметаной и мясом**КапустаКартофельМорковьЛук репчатыйМясоМасло сливочноеКукуруза СметанаСоль  | 180150202220435111 | 120100151512430111 | **250** | **7,3** | **11,34** | **24,5** | **187,4** |
| **Сосиска отварная** | 80 | 80 | **80** | **8,8** | **19,12** | **16,58** | **212,8** |
| **Макароны отварные** МакароныМасло сливочноеСоль  | 5041 | 5041 | **150** | **16,05** | **1,95** | **111,3** | **151,1** |
| **Компот из сухофруктов с витамином С**СухофруктыСахар |  15 15 |  15 15 | **200** | **0,18** | **-** | **21,5** | **83,97** |
| **Хлеб ржаной** | 50 | 50 | **50** | **3,3** | **0,6** | **17,1** | **94,75** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рогалик с джемом** МукаМолокоЯйцоДрожжиСахарМасло сливочноеМасло растительноеДжемСоль  | 45351/811033150,5 | 45351/811033150,5 | **60** | **5,62** | **6,05** | **40,38** | **239,3** |
| **Чай с сахаром**Чай-заваркаСахар | 115 | 115 | **200** | **0,9** | **-** | **12,04** | **58,6** |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сырники со сгущ. молоком** |  |  | **180** | **18,2** | **16,4** | **36,78** | **336,8** |
| Творог | 130 | 130 |  |  |  |  |  |
| Мука | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 1,8 | 1,8 |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| Сгущенное молоко | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| Соль | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| **Ряженка** | 150 | 150 | **150** | **4,35** | **3,75** | **6,3** | **81,0** |
| **Морковный салат**Морковь Сахар Масло растительное | 8053 | 5853 | **60** | **0,936** | **0,072** | **7,962** | **37,2** |
| **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| МолокоВафли | 12020 | 12020 | **120****20** | **3,48****1,5** | **3,84****1,3** | **5,64****20,44** | **72,0****70,0** |
| ***Всего за день*** |  |  |  |  |  |  | **2452,46** |

**10 день (сад, осень-зима)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  | Брутто(г) | Нетто (г) | Выход(г) | Химический состав |
| Белки(г) | Жиры(г) | Углев.(г) | Энерг.цен(г) |
| **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша рисовая молочная**Крупа рисоваяМолокоМасло сливочноеСахар Соль  | 20180551 | 20180551 | **200** | **4,6** | **7,02** | **24,42** | **166,95** |
| **Какао на молоке**КакаоМолокоСахар  | 120012 | 120012 | **200** | **3,77** | **3,93** | **25,95** | **159,0** |
| **Хлеб пшеничный**  | 60 | 60 | **60** | **5,7** | **1,8** | **29,86** | **156,0** |
| **Масло сливочное** | 7 | 7 | **7** | **0,05** | **5,46** | **0,07** | **49,63** |
| **Сыр** | 15 | 15 | **15** | **3,45** | **4,35** | **-** | **54,0** |
| **10.30 Сок** | 110 | 100 | **100** | **0,6** | **-** | **8,7** | **63,0** |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из зеленого горошка с соленым огурцом и растительным маслом**Зеленый горошекСоленый огурецЛук репчатыйМасло растительное | 5535105 | 452885 | **60** | **0,99** | **5,03** | **4,62** | **51,34** |
| **Борщ со сметаной на курином бульоне**КапустаСвеклаКартофельМорковьЛук репчатыйМасло сливочноеТоматная пастаСметанаСоль | 120100130202047111 | 8070100151547111 | **250** | **7,31** | **9,01** | **15,3** | **185,6** |
| **Суфле куриное в молочном соусе**КурицаМолокоМасло сливочноеМукаЯйцоСоль *Соус на бульоне:*Масло сливочноеМука БульонСоль  | 15030310½1210351 | 10530310½1210351 | **80** | **31,7** | **18,19** | **5,75** | **213,51** |
| **Картофельное пюре**КартофельМолокоМасло сливочноеСоль  | 2004051 | 1604051 | **150** | **2,15** | **6,91** | **23,3** | **160,4** |
| **Клюквенный кисель с витамином С**КлюкваКрахмалСахар  | 20920 | 19920 | **200** | **0,1** | **-** | **27,88** | **110,0** |
| **Хлеб ржаной** | 50 | 50 | **50** | **3,3** | **0,6** | **17,1** | **94,75** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром**Чай-заваркаСахар | 115 | 115 | **200** | **0,9** | **-** | **12,04** | **58,6** |
| **Зефир**  | 35 | 35 | **35** | **0,5** | **Сл.** | **80,4** | **108,5** |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вермишель отварная с маслом сливочным** |  |  | **100** | **4,094** | **2,656** | **29,118** | **156,86** |
| Вермишель | 37 | 37 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| Сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| **Чай сладкий** |  |  | **200** | **0,9** |  | **12,04** | **58,6** |
| Чай заварка | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| Сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| ***Всего за день*** |  |  |  |  |  |  | **1704,52** |

 **Воскресенье ужин**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название блюд и продуктов | Выход блюда (г) | Брутто (г) | Нетто (г) |
| Печенье 50гр. | **50** | 50 | 50 |
| Печенье |  | 50 | 50 |
| Яйцо отварное 40гр. Я; С-010,5; 12; 24 Рец.424 | **40** |  |  |
| Яйцо |  | 42 | 40 |
| Яйцо отварное 40гр. Я; С-010,5; 12; 24 Рец.424 Сбр. Рецептур блюд 2009 | **40** |  |  |
| Яйцо |  | 42 | 40 |
| Чай 200гр. | **200** |  |  |
| Сахар |  | 13 | 13 |
| Чай |  | 0,6 | 0,6 |
| **Второй ужин** |  |  |  |
| МолокоВафли | **120****20** | **120****20** | **120****20** |