

**1 день (сад, весна)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Брутто  (г) | Нетто  (г) | Выход  (г) | Химический состав | | | |
| Белки  (г) | Жиры  (г) | Углев.  (г) | Энерг.цен (г) |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша манная на молоке**  Крупа манная  Молоко  Масло сливочное  Сахар  Соль | 20  180  5  5  1 | 20  180  5  5  1 | **200** | **2,3** | **4,81** | **26,5** | **163,8** |
| **Чай сладкий**  Чай  Сахар | 12 | 12 | **0,0006** | **-** | **3,93** | **13,016** | **52,038** |
| **Печенье** | 40 | 40 | **40** | **2,56** | **6,72** | **27,04** | **180,4** |
| **10.30 Сок** | 110 | 100 | **100** | **0,6** | **-** | **8,7** | **63,00** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из кабачковой икры** |  |  | **80** | 1,06 | 5,34 | 5,74 | 73,34 |
| Кабачковая икра |  | 80 | **80** |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 4 | **4** |  |  |  |  |
| **Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне**  Капуста  Картофель  Лук репчатый  Морковь  Масло сливочное  Сметана  Зелень  Соль | 200  150  22  20  4  10  8  1 | 150  100  15  15  4  10  4  1 | **250** | **8,13** | **9,09** | **12,27** | **174,53** |
| **Суфле куриное в молочном соусе**  Курица  Молоко  Масло сливочное  Мука  Яйцо  Соль  *Соус на бульоне:*  Масло сливочное  Мука  Бульон  Соль | 150  30  3  10  ½  1  2  10  35  1 | 105  30  3  10  ½  1  2  10  35  1 | **80** | **31,7** | **18,19** | **5,75** | **213,51** |
| **Рис отварной**  Рис  Масло сл.  Соль | 45  4  1 | 45  4  1 | **150** | **2,0** | **3,1** | **15,77** | **122,4** |
| **Компот из с/ф с витамином «С»** | 200 | 200 | **200** | **0,18** | **-** | **21,5** | **83,97** |
| **Хлеб ржаной** | 50 | 50 | **50** | **3,96** | **0,72** | **20,52** | **113,7** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пш. | 40 | 40 | **40** | **0,6** |  | **25,0** | **77,5** |
| Ряженка | 180 | 180 | **180** | **5,22** | **4,5** | **7,56** | **97,2** |
| Ужин |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лапшевик с творогом**  Масло сливочное  Творог  Вермишель  Сахар  Соль | 3  110  25  10  1 | 3  110  25  10  1 | **150** | **11,89** | **10,24** | **29,89** | **258,81** |
| **Молоко** | 190 | 180 | **180** | **5,9** | **6,75** | **9,91** | **122,0** |
| **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель п/я** | 20 | 20 | **200** |  |  | **4,99** | **19,95** |
| **Хлекб пш.** | 40 | 40 | **40** | **3,0** | **1,16** | **20,56** | **104,8** |
| ***Всего за день*** |  |  |  |  |  |  | **2193,08** |
| **2 день (сад, весна)** | | | | | | | |
| Наименование | Брутто  (г) | Нетто  (г) | Выход  (г) | Химический состав | | | |
| Белки  (г) | Жиры  (г) | Углев.  (г) | Энерг.цен (г) |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша пшенная молочная**  Крупа пшенная  Молоко  Сахар  Масло сливочное  Соль | 20  180  5  5  1 | 20  180  5  5  1 | **200** | **5,48** | **8,31** | **23,16** | **159,13** |
| **Кофейный напиток на молоке**  Кофейный напиток  Молоко  Сахар | 1  180  12 | 1  180  12 | **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** | **9,08** | **45,00** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Свежий огурец** | 65 | 55 | **55** | **0,44** | **0,05** | **1,87** | **7,7** |
| **Суп овощной со сметаной и мясом**  Капуста  Картофель  Морковь  Лук репчатый  Мясо  Масло сливочное  Зеленый горошек  Сметана  Соль | 180  150  20  22  20  4  35  11  1 | 120  100  15  15  12  4  30  11  1 | **250** | **7,3** | **11,34** | **24,5** | **187,4** |
| **Котлета рыбная**  Филе хека  Хлеб пшеничный  Молоко  Масло сливочное  Масло растительное  Яйцо  Лук репка  Мука  Соль | 100  10  30  2  3  1/8  15  10  1 | 90  10  30  2  3  1/8  10  10  1 | **80** | **13,86** | **6,15** | **8,56** | **126,55** |
| **Картофель, запеченный в сметане**  Картофель  Сметана  Молоко  Масло сливочное  Соль | 200  15  30  5  1 | 160  15  30  5  1 | **150** | **2,33** | **3,18** | **8,51** | **158,99** |
| **Кисель из концентрата с витамином С**  Кисель концентрат  Сахар | 24  10 | 24  10 | **200** | **1,36** | **-** | **29,02** | **116,19** |
| **Хлеб ржаной** | 60 | 60 | **60** | **3,96** | **0,72** | **20,52** | **113,7** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ватрушка с творогом** |  |  | **80** | **5,62** | **6,05** | **40,58** | **239,3** |
| мука | 60 | 60 |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |
| Ряженка | 187 | 180 | **180** | **5,04** | **5,76** | **13,66** | **100,8** |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сосиска отварная**  **Омлет, запеченный с сыром**  Яйцо  Масло сливочное  Молоко  Сыр  Соль | 80  1,5  5  70  15  1 | 80  1,5  5  70  15  1 | **80**  **100** | **8,8**  **10,36** | **19,12**  **13,4** | **16,58**  **5,6** | **212,8**  **155,86** |
| **Чай сладкий** | 200 | 200 | **200** | **0,0006** |  | **13,016** | **52,038** |
| **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*** |  |  |  |  |  |  | ***2250,29*** |

**3 день (сад, весна)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Брутто  (г) | Нетто  (г) | Выход  (г) | Химический состав | | | |
| Белки  (г) | Жиры  (г) | Углев.  (г) | Энерг.цен  (г) |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша «Дружба» молочная**  Крупа геркулесовая  Крупа гречневая  Молоко  Масло сливочное  Сахар  Соль | 10  10  180  5  5  1 | 10  10  180  5  5  1 | **200** | **5,54** | **6,33** | **30,09** | **162,19** |
| **Чай с сахаром и молоком**  Чай-заварка  Молоко  Сахар | 1  100  12 | 1  100  12 | **200** | **0,22** | **0,01** | **11,02** | **140,06** |
| **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** | **0,5** | **-** | **5,05** | **38,88** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из свежих помидор с растительным маслом**  Помидоры  Лук зеленый  Масло растительное  Зелень  Соль | 60  20  4  8  1 | 50  10  4  4  1 | **60** | **0,68** | **4,09** | **2,74** | **49,3** |
| **Суп «Кудряш» на курином бульоне**  Пшено  Картофель  Морковь  Лук репка  Яйцо  Масло сливочное  Зелень  Соль | 15  130  28  24  1/4  3  8  1 | 15  100  18  17  1/4  3  4  1 | **250** | **2,88** | **7,19** | **14,21** | **172,03** |
| **Ленивые голубцы с курицей**  Курица  Рис  Лук репчатый  Морковь  Масло сливочное  Капуста  Сметана  Соль | 85  20  16  17  5  200  11  1 | 72  20  10  10  5  150  11  1 | **180** | **16,4** | **18,5** | **11,9** | **203,41** |
| **Компот из лимона с витамином С**  Лимон  Сахар | 20  20 | 15  20 | **200** | **0,26** | **0,06** | **47,4** | **133,0** |
| **Хлеб ржаной** | 60 | 60 | **60** | **3,96** | **0,72** | **20,52** | **113,7** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 190 | 180 | **180** | **5,9** | **6,75** | **9,91** | **122,0** |
| Вафля | 20 | 20 | **20** | **1,5** | **1,3** | **20,44** | **70,0** |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пудинг творожный со сгущенным молоком**  Творог  Сахар  Яйцо  Масло сливочное  Манка  Молоко  Сгущенное молоко  Соль | 110  10  1/8  3  10  20  20  1 | 110  10  1/8  3  10  20  20  1 | **130/20** | **16,69** | **15,12** | **36,45** | **345,36** |
| **Ряженка** | 187 | 180 | **180** | **5,04** | **5,76** | **13,66** | **100,8** |
| Хлеб пш. | 40 | 40 | **40** | **0,6** | **-** | **25,0** | **113,7** |
| **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  | **1,907,42** |
| Банан | 170 | 120 | **120** | **1,5** | **0,1** | **19,2** | **89,0** |
| ***Всего за день*** |  |  |  |  |  |  | **2059,06** |

**4 день (сад, весна)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Брутто  (г) | Нетто  (г) | Выход  (г) | Химический состав | | | |
| Белки  (г) | Жиры  (г) | Углев.  (г) | Энерг.цен  (г) |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша рисовая молочная**  Крупа рисовая  Молоко  Масло сливочное  Сахар  Соль | 20  180  5  5  1 | 20  180  5  5  1 | **200** | **4,6** | **7,02** | **24,42** | **166,95** |
| **Кофейный напиток на молоке**  Кофейный напиток  Молоко  Сахар | 1  180  12 | 1  180  12 | **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** | **0,5** | **-** | **5,05** | **45,00** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рассольник со сметаной на м/б**  Огурцы соленые  Картофель  Перловка  Морковь  Лук репчатый  Масло сливочное  Сметана  Зелень  Соль | 70  130  10  20  22  4  11  8  1 | 50  100  10  15  15  4  11  4  1 | **250** | **7,04** | **9,21** | **15,03** | **172,7** |
| **Гуляш мясной**  Морковь  Лук репчатый  Мясо  Масло сливочное  Мука  Масло растительное  Томатная паста  Соль | 20  18  90  3  10  6  6  1 | 15  13  80  3  10  6  6  1 | **80** | **17,85** | **21,64** | **6,3** | **205,22** |
| **Макароны отварные**  Макароны  Масло сливочное  Соль | 50  4  1 | 50  4  1 | **150** | **16,05** | **1,95** | **111,3** | **151,1** |
| **Сок** | 190 | 180 | **180** | **0,6** | **-** | **6,06** | **46,66** |
| **Хлеб ржаной** | 60 | 60 | **60** | **3,96** | **0,72** | **20,52** | **113,7** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пирожок с повидлом** |  |  | **60** | **5,62** | **6,05** | **40,38** | **239,3** |
| Мука | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| Молоко | 35 | 35 |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 1,8 | 1,8 |  |  |  |  |  |
| Дрожжи | 1,1 | 1,1 |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| Джем | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| Соль | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| **Ряженка** |  |  | **200** | **0,9** |  | **12,04** | **56,8** |
| Сахар |  | 15 | **15** |  |  |  |  |
| Чай |  | 0,6 | **0,6** |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рыба, тушенная с овощами**  Рыбное филе  Лук репчатый  Морковь  Масло растительное  Мука  Томатная паста  Соль | 100  45  43  8  15  10  1 | 90  30  26  8  15  10  1 | **130** | **12,31** | **8,71** | **8,29** | **150,97** |
| **Картофельное пюре**  Картофель  Молоко  Масло сливочное  Соль | 200  40  5  1 | 160  40  5  1 | **150** | **2,15** | **6,91** | **23,3** | **160,4** |
| **Чай с сахаром и лимоном**  Чай-заварка  Сахар  Лимон | 1  15  10 | 1  15  9 | **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 п/я** |  |  | **200** | **1,36** | **-** | **29,02** | **116,19** |
| Кисель | 24 | 24 |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| ***Всего за день*** |  |  |  |  |  |  | **2173,15** |

**5 день (сад, весна)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Брутто,г | Нетто,г | Выход,г | Химический состав | | | |
| Белки,г | Жиры,г | Углев,г | Энерг.цен,г |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Молочная вермишель**  Крупа вермишель  Молоко  Масло сливочное  Сахар  Соль | 18  180  5  5  1 | 18  180  5  5  1 | **200** | **6,00** | **9,45** | **22,39** | **158,19** |
| **Какао на молоке**  Молоко  Какао порошок  Сахар | 200  2  12 | 200  2  12 | **200** | **3,77** | **3,93** | **25,95** | **153,92** |
| **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 Яблоко** | 130 | 100 | **100** | **0,5** | **-** | **5,05** | **45,00** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из свежих огурцов с растительным маслом**  Огурцы  Зелень  Масло растительное  Соль | 65  5  4  1 | 56  3  4  1 | **60** | **0,5** | **3,99** | **1,83** | **44,0** |
| **Суп рыбный (картофельный) из «Лосося»**  Консервы  Пшено  Картофель  Морковь  Лук репчатый  Масло сливочное  Зелень  Соль | 40  10  130  20  22  4  8  1 | 40  10  100  15  15  4  4  1 | **250** | **14,2** | **8,31** | **3,5** | **134,4** |
| **Плов из риса с мясом**  Морковь  Лук репчатый  Мясо  Масло растительное  Рис  Томатная паста  Соль | 35  30  80  8  50  8  1 | 25  20  60  8  50  8  1 | **180** | **14,85** | **9,72** | **28,89** | **270,0** |
| **Кисель из концентрата с витамином С**  Кисель концентрат  Сахар | 24  10 | 24  10 | **200** | **1,36** | **-** | **29,02** | **116,19** |
| **Хлеб ржаной** | 60 | 60 | **60** | **3,96** | **0,72** | **20,52** | **113,7** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пастила** | 35 | 35 | **35** | **0,6** |  | **25,0** | **74,5** |
| **Чай** | 200 | 200 | **200** |  |  |  | **61,1** |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гречка отварная с маслом сл. и сахаром**  Гречка  Масло сливочное  Сахар | 40  4  2 | 40  4  2 | **120** | **4,892** | **4,34** | **27,248** | **167,62** |
| **Чай с сахаром**  Чай-заварка  Сахар | 1  15 | 1  15 | **200** | **0,9** | **-** | **12,04** | **58,6** |
| ***Всего за день*** |  |  |  |  |  |  | **1560,63** |

**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** |  |  |  |
| Молоко | **120** | 120 | 120 |
| Вафли | **20** | 20 | 20 |

**6 день (сад, весна)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Брутто  (г) | Нетто  (г) | Выход  (г) | Химический состав | | | |
| Белки  (г) | Жиры  (г) | Углев.  (г) | Энерг.цен  (г) |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша гречневая молочная**  Крупа гречневая  Молоко  Масло сливочное  Сахар  Соль | 20  180  5  5  1 | 20  180  5  5  1 | **200** | **6,76** | **9,81** | **24,56** | **167,95** |
| **Чай сладкий** |  | 200 | **200** |  |  |  |  |
| Сахар |  | 10 | **10** |  |  | **9,98** | **61,1** |
| Чай |  | 0,6 | **0,6** |  |  |  |  |
| **Печенье** | 40 | 40 | **40** | **2,56** | **6,72** | **27,04** | **180,4** |
| **Масло сливочное** | 7 | 7 | **7** | **0,05** | **5,46** | **0,07** | **49,63** |
| **10.30 Сок** | 110 | 100 | **100** | **0,5** | **-** | **5,05** | **38,88** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из зеленого горошка с соленым огурцом и растительным маслом**  Зеленый горох  Соленый огурец  Лук репка  Масло растительное  Соль | 40  25  15  5  1 | 32  20  10  5  1 | **60** | **1,15** | **3,64** | **3,15** | **50,28** |
| **Суп «Крестьянский» со сметаной на мясном бульоне с зеленью**  Капуста  Картофель  Морковь  Лук репчатый  Масло сливочное  Пшено  Сметана  Зелень  Соль | 150  180  16  17  4  10  10  8  1 | 100  120  15  15  4  10  10  4  1 | **250** | **7,03** | **9,17** | **12,31** | **153,41** |
| **Жаркое по-домашнему с мясом**  Картофель  Мясо  Лук репка  Морковь  Масло сливочное  Томатная паста  Соль | 270  85  20  24  7  5  1 | 150  72  15  12  7  5  1 | **180** | **19,42** | **21,72** | **25,03** | **277,66** |
| **Компот из изюма с витамином С**  Изюм  Сахар | 15  15 | 15  15 | **200** | **0,18** | **-** | **21,5** | **83,97** |
| **Хлеб ржаной** | 60 | 60 | **60** | **3,96** | **0,72** | **20,52** | **113,7** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Вафля | 20 | 20 | **20** | **1,5** | **1,3** | **20,44** | **70,0** |
| Ряженка | 180 | 180 | **180** | **5,22** | **4,5** | **7,56** | **97,2** |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рыба под омлетом**  Рыбное филе  Яйцо  Масло сливочное  Молоко  Мука  Соль | 110  1  3  30  10  2 | 100  1  3  30  10  2 | **150** | **18,97** | **9,98** | **5,77** | **179,4** |
| **Чай с лимоном и сахаром**  Лимон  Чай-заварка  Сахар | 10  1  15 | 9  1  15 | **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 п/а** |  |  | **200** | **1,36** | **-** | **29,02** | **116,19** |
| Кисель | 24 | 24 |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| ***Всего за день*** |  |  |  |  |  |  | **2134,50** |

**7 день (сад, весна)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Брутто  (г) | Нетто  (г) | Выход  (г) | Химический состав | | | |
| Белки  (г) | Жиры  (г) | Углев.  (г) | Энерг.цен  (г) |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша пшенная молочная с м/слив**  Крупа пшенная  Молоко  Сахар  Масло сливочное  Соль | 20  180  5  5  1 | 20  180  5  5  1 | **200** | **5,48** | **8,31** | **23,16** | **159,13** |
| **Кофейный напиток на молоке**  Кофейный напиток  Молоко  Сахар | 1  180  12 | 1  180  12 | **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** | **0,5** | **-** | **5,05** | **38,88** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Свежий помидор** | 60 | 50 | **50** | **0,38** | **0,1** | **1,61** | **8,05** |
| **Свекольник с мясом, сметаной и яйцом и зеленью**  Свекла  Картофель  Мясо  Морковь  Лук репчатый  Масло сливочное  Томатная паста  Сметана  Яйцо  Зелень  Соль | 130  160  30  22  20  4  3  11  1/4  8  1 | 100  120  22  15  15  4  3  11  1/4  4  1 | **250** | **6,34** | **9,4** | **14,21** | **181,3** |
| **Шницель мясной в томатной подливе**  Мясо  Лук репчатый  Масло растительное  Хлеб пшеничный  Яйцо  Мука  Томатная паста  Соль | 85  12  3  12  1/8  10  10  2 | 75  10  3  12  1/8  10  10  2 | **80** | **14,17** | **13,76** | **5,76** | **217,12** |
| **Рис с овощами**  рис  масло сливочное  морковь  лук  соль | 50  4  15  14  1 | 50  4  10  10  1 | **140** | **2,6** | **4,2** | **19,8** | **146,65** |
| **Компот из кураги с витамином С**  Курага  Сахар | 15  15 | 15  15 | **200** | **0,18** | **-** | **21,5** | **83,97** |
| **Хлеб ржаной** | 60 | 60 | **60** | **3,96** | **0,72** | **20,52** | **113,7** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рогалик с джемом** |  |  | **60** | **5,62** | **6,05** | **40,38** | **239,3** |
| Мука | 50 | 66 |  |  |  |  |  |
| Молоко | 35 | 35 |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 1/8 | 1/8 |  |  |  |  |  |
| Дрожжи | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| М.слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| М.раст. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| Джем | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| Соль | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |
| **Молоко** | 180 | 180 | **180** | **5,22** | **5,16** | **8,46** | **108,0** |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Макароны, запеченные с сыром**  Макароны  Масло сливочное  Сыр  Соль | 35  10  15  1 | 35  10  15  1 | **120** | **6,16** | **11,61** | **24,18** | **230,0** |
| **Чай с сахаром**  Чай  Сахар | 1  15 | 1  15 | **200** | **0,9** | **-** | **12,04** | **56,8** |
| **Салат из зеленого горошка** |  |  | **60** | **1,15** | **3,64** | **3,15** | **50,28** |
| Зеленый горошек | 40 | 32 |  |  |  |  |  |
| Соленый огурец | 25 | 20 |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
| Масло растит. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Банан | 170 | 120 | **120** | **1,5** | **0,1** | **19,2** | **89,0** |
| ***Всего за день*** |  |  |  |  |  |  | **2520,01** |

**8 день (сад, весна)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Брутто  (г) | Нетто  (г) | Выход  (г) | Химический состав | | | |
| Белки  (г) | Жиры  (г) | Углев.  (г) | Энерг.цен  (г) |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша манная на молоке**  Крупа манная  Молоко  Масло сливочное  Сахар  Соль | 20  180  5  5  1 | 20  180  5  5  1 | **200** | **3,06** | **5,9** | **28,75** | **178,0** |
| **Какао на молоке**  Какао  Молоко  Сахар | 1  200  12 | 1  200  12 | **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** | **0,5** | **-** | **5,05** | **45,00** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп гороховый со сметаной**  Горох  Картофель  Морковь  Лук репчатый  Масло сливочное  Сметана  Зелень  Соль | 30  140  22  20  3  10  8  1 | 30  100  15  15  3  10  5  1 | **250** | **7,66** | **4,05** | **28,88** | **185,5** |
| **Солянка с мясом**  Капуста  Мясо  Лук репка  Морковь  Томатная паста  Масло сливочное  Масло растительное  Соль | 230  85  20  22  10  5  5  2 | 180  68  15  15  10  5  5  2 | **180** | **22,11** | **11,14** | **18,17** | **241,74** |
| **Сок** | 190 | 180 | **180** | **0,6** | **-** | **6,06** | **48,66** |
| **Хлеб ржаной** | 60 | 60 | **60** | **3,96** | **0,72** | **20,52** | **113,7** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Зефир** | 35 | 35 | **35** | **0,5** | **-** | **80,4** | **108,5** |
| **Молоко** | 180 | **180** | **180** | **5,22** | **5,76** | **8,46** | **108,0** |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рыба под маринадом**  Рыбное филе  Лук репчатый  Морковь  Масло растительное  Мука  Томатная паста  Соль | 100  38  34  8  15  15  1 | 90  28  24  8  15  15  1 | **130** | **12,31** | **8,71** | **8,29** | **150,87** |
| **Картофель отварной с м/слив** |  |  | **100** | **2,98** | **4,213** | **24,026** | **146,24** |
| Картофель | 147 | 95,4 |  |  |  |  |  |
| Масло слив | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром**  Чай-заварка  Сахар | 1  15 | 1  15 | **200** | **0,9** | **-** | **12,04** | **58,6** |
| **Хлеб пшеничный** | 60 | 60 | **60** | **5,7** | **1,8** | **29,86** | **156,0** |
| **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель** | 170 | 120 | **120** | **1,5** | **0,1** | **19,2** | **89,0** |
| Кисель | 24 | 24 |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| ***Всего за день*** |  |  |  |  |  |  | **2210,63** |

**9 день (сад, весна)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Брутто  (г) | Нетто  (г) | Выход  (г) | Химический состав | | | |
| Белки  (г) | Жиры  (г) | Углев.  (г) | Энерг.цен  (г) |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша геркулесовая молочная**  Крупа геркулесовая  Молоко  Масло сливочное  Сахар  Соль | 18  180  5  5  1 | 18  180  5  5  1 | **200** | **5,01** | **9,62** | **20,04** | **153,62** |
| **Чай с сахаром и молоком**  Чай-заварка  Молоко  Сахар | 1  100  12 | 1  100  12 | **200** | **0,22** | **0,01** | **11,02** | **140,06** |
| **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** | **0,5** | **-** | **5,05** | **38,88** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из свежих огурцов с растительным маслом**  Огурцы  Зелень  Масло растительное  Соль | 65  5  4  1 | 56  3  4  1 | **60** | **0,5** | **3,99** | **1,83** | **44,0** |
| **Бульон куриный с яйцом и гренками**  Хлеб пшеничный  Масло сливочное  Морковь  Лук  Яйцо  Зелень  Соль | 30  3  30  30  1/2  8  1 | 30  3  20  20  1/2  4  1 | **250** | **6,3** | **6,91** | **17,41** | **142,51** |
| **Запеканка картофельная с томатной подливой**  Масло сливочное  Масло растительное  Картофель  Молоко  Лук репчатый  Курица  Яйцо  Томатная паста  Мука  Соль | 10  5  280  30  20  90  1/8  15  15  2 | 10  5  165  30  15  60  1/8  15  15  2 | **180** | **21,5** | **25,5** | **24,69** | **288,6** |
| **Компот из сухофруктов с витамином С**  Сухофрукты  Сахар | 15  15 | 15  15 | **200** | **0,18** | **-** | **21,5** | **83,97** |
| **Хлеб ржаной** | 60 | 60 | **60** | **3,96** | **0,72** | **20,52** | **113,7** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Булочка домашняя** |  |  | **70** | **6,84** | **8,12** | **41,64** | **308,7** |
| Мука | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| Молоко | 40 | 40 |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 1/8 | 1/8 |  |  |  |  |  |
| Дрожжи | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| Масло слив. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Масло растит. | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| Соль | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| **Чай сладкий** |  |  | **200** | **0,9** |  | **12,04** | **58,06** |
| Чай | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| Сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Творожная запеканка со сгущенным молоком**  Творог  Сахар  Яйцо  Масло сливочное  Молоко  Молоко сгущенное  Манка | 100  10  1/8  4  20  20  10 | 100  10  1/8  4  20  20  10 | **130** | **17,47** | **21,21** | **28,42** | **383,7** |
| **Кефир**  Кефир  Сахар | 187  10 | 180  10 | **180** | **5,04** | **5,76** | **13,66** | **103,5** |
| **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Яблоко** | 130 | 100 | **100** | **0,5** | **-** | **5,05** | **45,00** |
| ***Всего за день*** |  |  |  |  |  |  | **2363,93** |

**10 день (сад, весна)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Брутто,г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав | | | |
| Белки,г | Жиры,г | Углев.,г | Энерг.цен,г |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша молочная дружба (рис, пшено)**  Крупа рисовая  Крупа пшенная  Молоко  Масло сливочное  Сахар  Соль | 10  10  180  5  5  1 | 10  10  180  5  5  1 | **200** | **6,55** | **8,33** | **35,09** | **178,45** |
| **Кофейный напиток на молоке**  Кофейный напиток  Молоко  Сахар | 1  180  12 | 1  180  12 | **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** | 140 | 100 | **100** | **0,5** | **-** | **5,05** | **42,00** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Борщ с мясом, со сметаной и зеленью**  Мясо  Капуста  Свекла  Картофель  Морковь  Лук репчатый  Масло сливочное  Томатная паста  Сметана  Зелень  Соль | 30  120  100  130  22  20  4  7  11  8  1 | 22  80  70  100  15  15  4  7  11  4  1 | **250** | **7,31** | **9,01** | **15,3** | **185,6** |
| **Гуляш из печени**  Морковь  Лук репчатый  Печень  Масло сливочное  Мука  Масло растительное  Томатная паста  Соль | 20  20  90  3  12  6  10  2 | 15  15  80  3  12  6  10  2 | **80** | **17,85** | **21,64** | **6,3** | **205,22** |
| **Картофельное пюре**  Картофель  Молоко  Масло сливочное  Соль | 200  40  5  1 | 160  40  5  1 | **150** | **2,15** | **6,91** | **23,3** | **160,4** |
| **Компот из чернослива с витамином С**  Чернослив  Сахар | 15  15 | 15  15 | **200** | **0,18** | **-** | **21,5** | **83,97** |
| **Хлеб ржаной** | 60 | 60 | **60** | **3,96** | **0,72** | **20,52** | **113,7** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Печенье** | 40 | 40 | **40** | **2,56** | **6,72** | **27,04** | **180,4** |
| **Чай с сахаром**  Чай-заварка  Сахар | 1  15 | 1  15 | **200** | **0,9** | **-** | **12,04** | **58,6** |
| **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 |  |  |  |  |  |
| **Кисель п/я** |  |  | **200** |  |  | **4,99** | **30,55** |
| Кисель | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| Сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| ***Всего за день*** |  |  |  |  |  |  | **1695,03** |

**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** |  |  |  |
| Молоко | **120** | 120 | 120 |
| Вафли | **20** | 20 | 20 |