

**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 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** |
| **Чай сладкий**  Чай  Сахар | 1  13 | 1  13 | **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**  Горох  Картофель  Морковь  Лук репчатый  Масло сливочное  Соль | 30  140  22  20  3  1 | 30  100  15  15  3  1 | **250** | **7,66** | **4,05** | **28,88** | **185,5** |
| **Ленивые голубцы со сметаной**  Курица  Рис  Лук репчатый  Морковь  Масло сливочное  Капуста  Сметана  Соль | 90  20  12  12  5  200  10  1 | 67  20  10  10  5  150  10  1 | **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** |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет  Картофель  Морковь  Лук репчатый  Свекла  Горошек зел.консер.  Огурцы соленые  Масло растительное  Соль  Яйцо отварное | 80  20  12  90  25  20  10  1  0,5 | 50  16  10  80  12  18  10  1  0,5 | **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-заварка  Сахар  Лимон | 1  15  10 | 1  15  10 | **200** | **0,07** | **0,01** | **15,31** | **61,62** |
| **Хлеб пшеничный** | 60 | 60 | **60** | **5,7** | **1,8** | **29,86** | **156,0** |
| **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ряженка  Хлеб пш. | 150  40 | 150  40 | **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 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** |
| **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 Сок** | 110 | 100 | **100** | **0,6** | **-** | **8,7** | **63,0** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из квашеной капусты с растительным маслом**  Капуста квашеная  Лук репчатый  Масло растительное | 60  10  4 | 50  8  4 | **60** | **0,87** | **11,04** | **3,91** | **54,73** |
| **Свекольник с мясом, сметаной и зеленью**  Свекла  Картофель  Мясо  Морковь  Лук репчатый  Масло сливочное  Томатная паста  Сметана  Соль | 130  160  20  22  20  4  3  11  1 | 100  120  12  15  15  4  3  11  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** |
| **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 лимона**  Лимон  Сахар | 20  20 | 15  20 | **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**  Мука  Молоко  Яйцо  Дрожжи  Сахар  Масло сливочное  Масло растительное  Соль | 50  40  1/8  1  12  3  3  1 | 50  40  1/8  1  12  3  3  1 | **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**  Макароны  Масло растительное  Масло сливочное  Сыр  **Чай сладкий**  Чай заварка  сахар | 45  3  6  15  1  12 | 45  3  6  13  1  12 | **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 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** |
| **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** | **0,6** | **-** | **8,7** | **63,0** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из сельди с луком и растительным маслом**  Сельдь  Лук репчатый  Масло растительное | 100  12  4 | 50  10  4 | **50** | **8,96** | **20** | **3,02** | **142,16** |
| **Суп «Кудряш» на мясном бульоне**  Пшено  Картофель  Морковь  Лук репка  Яйцо  Масло сливочное  Соль | 15  130  28  24  1/4  3  1 | 15  100  18  17  1/4  3  1 | **250** | **2,88** | **7,19** | **14,21** | **172,03** |
| **Жаркое по-домашнему**  Картофель  Мясо  Лук репчатый  Морковь  Масло сливочное  Томатная паста  Соль | 220  90  17  15  7  5  1,5 | 180  77  15  12  7  5  1,5 | **150** | **16,18** | **18,1** | **20,89** | **231,38** |
| **Кисель из концентрата с витамином С**  Кисель-концентрат  Сахар | 24  10 | 24  10 | **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 сливочное  Творог  Вермишель  Сахар  Соль | 3  110  25  10  1 | 3  110  25  10  1 | **150** | **11,89** | **10,24** | **29,89** | **258,81** |
| **Кефир**  Кефир  Сахар | 187  10 | 180  10 | **180** | **5,04** | **5,76** | **13,66** | **103,5** |
| **Вафля** | 20 | 20 | **20** | **1,5** | **1,3** | **20,44** | **70,0** |
| **Морковный салат**  Морковь  Сахар  Масло растительное | 80  5  3 | 58  5  3 | **60** | **0,936** | **0,072** | **7,962** | **37,2** |
| **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко  Хлеб пш. | 120  20 | 120  20 | **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**  Яйцо  Молоко  Масло растительное  Соль | 1,5  60  5  1 | 1,5  60  5  1 | **130** | **10,24** | | **12,5** | | | **5,0** | | **173,46** | |
| **Салат из кабачковой икры**  кабачковая икра  масло растительное | 60  4 | 60  4 | **60** | **0,8** | | **4,0** | | | **4,3** | | **55,0** | |
| **Чай сладкий**  Чай заварка  Сахар | 1  12 | 1  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** | |
| **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**  Капуста  Картофель  Морковь  Лук репчатый  Масло сливочное  Пшено  Сметана  Соль | 150  180  16  17  4  10  10  1 | 100  120  15  15  4  10  10  1 | **250** | **7,03** | | **9,17** | | | **12,31** | | **153,41** | |
| **Плов с курицей**  Курица  Рис  Лук репчатый  Морковь  Томатная паста  Масло сливочное  Соль | 90  45  15  30  8  8  1 | 68  45  12  25  8  8  1 | **180** | **14,85** | | **9,72** | | | **28,89** | | **270,0** | |
| **Компот из сухофруктов с витамином С**  Сухофрукты  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** |  |  |  |  | |  | | |  | |  | |
| **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 филе  Хлеб пшеничный  Молоко  Масло сливочное  Масло растительное  Яйцо  Лук репчатый  Мука  Соль | 100  10  30  2  3  1/8  12  15  1 | 90  10  30  2  3  1/8  10  15  1 | **80** | **13,86** | **6,15** | | | **8,56** | | **126,55** | |
| **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  10 | **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 концентрат  Сахар  Печенье | 20  10  20 | 20  10  20 | **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 манная  Молоко  Масло сливочное  Сахар  Изюм  Соль | 15  180  5  5  3  1 | 15  180  5  5  3  1 | **200** | **2,06** | **4,08** | **26,93** | **164,8** |
| **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** | **9,8** | **45,0** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат «Бурячок» с растительным маслом**  Свекла  Зеленый горошек  Лук репчатый  Масло растительное  Яблоко | 50  30  10  5  25 | 43  22  8  5  22 | **60** | **0,95** | **4,0** | **5,28** | **59,58** |
| **Суп рыбный из «Лосося» с картофелем**  Консервы  Пшено  Картофель  Морковь  Лук репчатый  Масло сливочное  Соль | 40  12  130  20  22  4  1 | 40  12  100  15  15  4  1 | **250** | **14,2** | **8,31** | **3,5** | **134,4** |
| **Котлета мясная 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** |
| **Капуста тушеная**  Капуста свежая  Лук репчатый  Морковь  Томатная паста  Масло сливочное  Масло растительное  Соль | 260  20  22  12  3  5  1 | 190  15  15  12  3  5  1 | **180** | **14,7** | **7,43** | **12,11** | **161,61** |
| **Компот из шиповника с витамином С**  Шиповник  Сахар | 15  15 | 15  15 | **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**  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*** |  |  |  |  |  |  | **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** |  |  |  |
| Молоко  Вафли | **120**  **20** | 120  20 | 120  20 |

**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 гречневая  Молоко  Масло сливочное  Сахар  Соль | 20  180  5  5  1 | 20  180  5  5  1 | **200** | **4,8** | **7,18** | **21,11** | **162,03** |
| **Чай сладкий**  Чай  Сахар | 1  12 | 1  12 | **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**  Вермишель  Картофель  Морковь  Лук репчатый  Масло сливочное  Соль | 15  110  17  14  3  1 | 15  70  13  11  3  1 | **250** | **6,96** | **2,65** | **16,93** | **121,71** |
| **Солянка с мясом**  Капуста св.  Мясо  Лук репчатый  Морковь  Томатная паста  Масло сливочное  Масло растительное  Соль | 200  95  17  16  10  4  6  1,5 | 150  68  15  12  10  4  6  1,5 | **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 филе  Лук репчатый  Морковь  Масло растительное  Мука  Томатная паста  Соль | 100  45  45  8  15  15  1,5 | 90  35  35  8  15  15  1,5 | **130** | **12,31** | **8,71** | **8,29** | **150,87** |
| **Картофель отварной**  Картофель  Масло сливочное | **147**  **5** | 95,4  5 | **100** | **2,98** | **4,213** | **24,026** | **146,24** |
| **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** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ряженка  Хлеб пш. | 150  40 | 150  40 | **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 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** |
| **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** |
| **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**  Свекла  Огурец соленый  Масло растительное | 70  30  5 | 55  28  5 | **60** | **0,84** | **5,05** | **5,08** | **55,0** |
| **Щи из свежей капусты со сметаной и мясом**  Капуста  Картофель  Лук репчатый  Морковь  Масло сливочное  Сметана  Мясо  Соль | 200  150  22  20  4  10  20  1 | 150  100  15  15  4  10  12  1 | **250** | **8,13** | **9,09** | **12,27** | **174,53** |
| **Бефстроганов 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** | **12,06** | **9,04** | **5,98** | **140,35** |
| **Картофель, запеченный в сметане**  Картофель  Молоко  Масло сливочное  Сметана  Соль | 200  30  5  15  1 | 160  30  5  15  1 | **150** | **2.33** | **3,18** | **8,51** | **158,99** |
| **Компот из клюквы с витамином С**  Клюква  Сахар | 15  20 | 15  20 | **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**  Творог  Сахар  Яйцо  Морковь  Масло сливочное  Манка  Молоко  Молоко сгущенное  Соль | 90  10  1/8  60  3  10  20  15  1 | 90  10  1/8  30  3  10  20  15  1 | **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 концентрат  Сахар  Печенье | 20  10  20 | 20  10  20 | **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 пшенная  Молоко  Масло сливочное  Сахар  Курага  Соль | 20  180  5  5  5  1 | 20  180  5  5  5  1 | **200** | **4,84** | **6,9** | **30,12** | **168,03** |
| **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** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **45,0** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рассольник со сметаной**  Огурцы соленые  Мясо  Картофель  Перловка  Морковь  Лук репчатый  Масло сливочное  Сметана  Соль | 70  20  130  15  20  22  4  11  1 | 50  12  100  15  15  15  4  11  1 | **250** | **7,04** | **9,21** | **15,03** | **172,7** |
| **Ежики мясные в сметанной подливе**  Лук репчатый  Морковь  Мясо  Масло сливочное  Рис  Яйцо  Соль  *Сметанный соус:*  Сметана  Мука  Бульон  Соль | 12  20  85  5  15  1/8  1  13  15  30  1 | 10  16  72  5  15  1/8  1  13  15  30  1 | **80** | **17,31** | **17,7** | **15,67** | **287,73** |
| **Овощное рагу**  Картофель  Лук репчатый  Капуста св.  Морковь  Масло растительное  Горошек зел.консер.  Мука  Масло сливочное  Кукуруза  Соль | 80  10  50  10  3  20  5  3  20  1 | 55  8  40  8  3  15  5  3  18  1 | **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 растительное  Сахар | 55  20  4  2 | 45  16  4  2 | **60** | **1,0** | **3,99** | **5,9** | **61,08** |
| **Рыба под омлетом**  Рыбное филе  Яйцо  Масло сливочное  Молоко  Мука  Соль | 110  1  3  30  15  1 | 100  1  3  30  15  1 | **150** | **18,97** | **9,98** | **5,77** | **179,4** |
| **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** |
| **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 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** |
| **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** |
| **10.30Яблоко** | 120 | 100 | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **45,0** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат «Студенческий»**  Картофель  Морковь  Зеленый горошек  Яйцо  Масло растительное  Огурец соленый | 45  17  20  1/8  6  20 | 30  15  15  1/8  6  15 | **80** | **2,84** | **9,53** | **7,19** | **126,97** |
| **Суп овощной со сметаной и мясом**  Капуста  Картофель  Морковь  Лук репчатый  Мясо  Масло сливочное  Кукуруза  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** |
| **Сосиска отварная** | 80 | 80 | **80** | **8,8** | **19,12** | **16,58** | **212,8** |
| **Макароны отварные**  Макароны  Масло сливочное  Соль | 50  4  1 | 50  4  1 | **150** | **16,05** | **1,95** | **111,3** | **151,1** |
| **Компот из сухофруктов с витамином С**  Сухофрукты  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** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рогалик с джемом**  Мука  Молоко  Яйцо  Дрожжи  Сахар  Масло сливочное  Масло растительное  Джем  Соль | 45  35  1/8  1  10  3  3  15  0,5 | 45  35  1/8  1  10  3  3  15  0,5 | **60** | **5,62** | **6,05** | **40,38** | **239,3** |
| **Чай с сахаром**  Чай-заварка  Сахар | 1  15 | 1  15 | **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 | 80  5  3 | 58  5  3 | **60** | **0,936** | **0,072** | **7,962** | **37,2** |
| **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко  Вафли | 120  20 | 120  20 | **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 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** |
| **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** |
| **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 горошек  Соленый огурец  Лук репчатый  Масло растительное | 55  35  10  5 | 45  28  8  5 | **60** | **0,99** | **5,03** | **4,62** | **51,34** |
| **Борщ со сметаной на курином бульоне**  Капуста  Свекла  Картофель  Морковь  Лук репчатый  Масло сливочное  Томатная паста  Сметана  Соль | 120  100  130  20  20  4  7  11  1 | 80  70  100  15  15  4  7  11  1 | **250** | **7,31** | **9,01** | **15,3** | **185,6** |
| **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** |
| **Картофельное пюре**  Картофель  Молоко  Масло сливочное  Соль | 200  40  5  1 | 160  40  5  1 | **150** | **2,15** | **6,91** | **23,3** | **160,4** |
| **Клюквенный кисель с витамином С**  Клюква  Крахмал  Сахар | 20  9  20 | 19  9  20 | **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-заварка  Сахар | 1  15 | 1  15 | **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** |  |  |  |
| Молоко  Вафли | **120**  **20** | **120**  **20** | **120**  **20** |