

# *Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 12 – часовым пребыванием в детском саду (возраст от 3-х до 7 лет)*

# *Первая неделя*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи** | ***Понедельник*** | **Выход, г** | **№ рец.** | ***Вторник*** | **Выход, г** | **№ рец.** | ***Среда*** | **Выход, г** | **№ рец.** | ***Четверг*** | **Выход, г** | **№ рец.** | ***Пятница*** | **Выход, г** |
| ТТК | **Завтрак** | Каша рисовая молочная | 200 | 126 | Пуддинг из творога паровой | 120 | 44 | Суп молочный с вермишелью | 200 | 93 | Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 43 | Суп молочный с гречневой крупой | 200 |
| 763 | Какао с молоком | 180 | ТТК | Соус молочный (сладкий) | 10 | ТТК | Кофейный напиток с молоком | 180 | 263 | Чай с сахаром | 180 | 763 | Какао с молоком | 180 |
| ТТК | Хлеб пшеничный с маслом | 40/10 | ТТК | Кофейный напиток с молоком | 180 | ТТК | Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром | 30/5/10 | ТТК | Хлеб пшеничный с маслом | 40/10 | ТТК | Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром | 30/5/10 |
|  |  |  |  | Хлеб пшеничный | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК | **Второй завтрак** | Сок абрикосовый | 100 | ТТК | Сок фруктовый (яблочный) | 100 | ТТК | Сок фруктовый (персиковый) | 100 | ТТК | Сок томатный | 100 | ТТК | Сок фруктовый (яблочный) | 100 |
| ТТК | **Обед** | Салат из зеленого горошка | 60 | ТТК | Салат из белокочанной капусты | 60 | 9 | Салат из моркови | 60 | ТТК | Салат из моркови и яблок | 60 | 100 | Винегрет овощной | 60 |
| ТТК | Борщ украинский с мясом на мясном бульоне со сметаной | 250/10 | 38 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 186 | Щи из свежей капусты на курином бульоне | 250 | 41 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 215 | Суп из овощей с фасолью | 250 |
| 146 | Тефтели рыбные | 71 | 614 | Зразы рубленые мясные | 70 | 637 | Курица отварная порционная | 70 | 607 | Шницель мясной рубленый | 70 | 536 | Сосиски отварные | 70 |
| 206 | Картофельное пюре | 150 | ТТК | Свекла тушеная | 150 | 192 | Рис припущенный | 150 | ТТК | Капуста тушеная | 150 | 186 | Каша гречневая | 150 |
| ТТК | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 232 | Кисель из клюквы | 180 | ТТК | Компот из яблок | 180 | 869 | Кисель из кураги | 180 | ТТК | Компот из смеси сухофруктов | 180 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 |  | Хлеб пшеничный | 40 |  | Хлеб пшеничный | 40 |  | Хлеб пшеничный | 40 |  | Хлеб пшеничный | 40 |
|  | Хлеб ржаной | 40 |  | Хлеб ржаной | 40 |  | Хлеб ржаной | 40 |  | Хлеб ржаной | 40 |  | Хлеб ржаной | 40 |
| 286 | **Полдник** | Оладьи | 70 |  | Булочка столичная | 70 |  | Булочка с повидлом | 70 | 289 | Ватрушка с творожным фаршем | 70 |  | Вафли | 50 |
| 226 | Сметанный соус | 10 |  | Банан | 100 |  | Груша | 100 | 251 | Напиток "Снежок" 2,5% жирности | 180 |  | Груша | 75 |
|  | Апельсин | 75 | 251 | Ацидофилин 3,2% жирности | 180 | 251 | Йогурт 3,2% жирности | 180 |  |  |  | 251 | Ряженка 2,5% жирности | 180 |
| 251 | Кефир 2,5% жирности | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 69 | **Ужин** | Морковная запеканка | 200 | 110 | Омлет натуральный | 120 | ТТК | Овощи тушеные | 200 | 110 | Омлет натуральный | 120 | 389 | Клецки манные | 200 |
| 226 | Сметанный соус | 10 | 255 | Молоко кипяченое | 180 |  | Напиток из плодов шиповника | 180 | 763 | Какао с молоком | 180 | 226 | Сметанный соус | 10 |
| 263 | Чай с сахаром | 180 |  | Хлеб пшеничный | 30 |  | Хлеб пшеничный | 40 |  | Хлеб пшеничный | 30 | 943 | Чай с сахаром | 180 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 |  | Хлеб ржаной | 20 |  | Хлеб ржаной | 20 |  | Хлеб ржаной | 20 |  | Хлеб пшеничный | 40 |
|  |  | Хлеб ржаной | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Хлеб ржаной | 20 |

# *Вторая неделя*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи** | ***Понедельник*** | **Выход, г** | **№ рец.** | ***Вторник*** | **Выход, г** | **№ рец.** | ***Среда*** | **Выход, г** | **№ рец.** | ***Четверг*** | **Выход, г** | **№ рец.** | ***Пятница*** | **Выход, г** |
| 96 | **Завтрак** | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 200/5 | 88 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200/5 | 43 | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 94 | Каша перловая молочная с маслом сливочным | 200/5 | ТТК | Пуддинг творожный с яблоками | 120 |
| ТТК | Кофейный напиток с молоком | 180 | 261 | Чай с молоком | 180 | 943 | Чай с сахаром | 180 | 763 | Какао с молоком | 180 | ТТК | Кофейный напиток с молоком | 180 |
| ТТК | Хлеб пшеничный с сыром | 40/10 | ТТК | Хлеб пшеничный с сыром | 40/10 | ТТК | Хлеб пшеничный с сыром | 30/10 | ТТК | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 30/5/10 | ТТК | Хлеб пшеничный с сыром | 40/10 |
| ТТК | **Второй завтрак** | Сок морковный | 100 | ТТК | Сок ягодный (черносмородиновый) | 100 | ТТК | Сок абрикосовый | 100 | ТТК | Сок томатный | 100 | ТТК | Сок ягодный (черносмородиновый) | 100 |
| ТТК | **Обед** | Салат из репчатого лука | 35 | 18 | Салат овощной из свежих помидоров | 60 | 6 | Салат из белокочанной капусты с яблоком | 60 | 10 | Салат морковно-капустный с изюмом | 60 | 129 | Сельдь с луком | 60 |
| ТТК | Суп гороховый с гренками | 250/15 | 35 | Суп из овощей | 250 | ТТК | Рассольник с мясом и сметаной | 250/5 | 40 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 250/25 | 42 | Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне | 250 |
| ТТК | Запеканка капустная с говядиной | 160 | 152 | Гуляш из говядины | 70 | 134 | Котлета рыбная | 70 | 532 | Мясо отварное | 220 | 153 | Жаркое по-домашнему | 220 |
| 226 | Сметанный соус | 10 | 194 | Макаронные изделия отварные | 150 | 204 | Картофель отварной | 150 | 192 | Рис припущенный | 150 | 943 | Чай с сахаром | 180 |
| ТТК | Компот из груш | 180 | ТТК | Компот из смеси сухофруктов | 180 | ТТК | Компот из яблок | 180 | 232 | Кисель из клюквы | 180 |  | Хлеб пшеничный | 40 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 |  | Хлеб пшеничный | 40 |  | Хлеб пшеничный | 40 |  | Хлеб пшеничный | 40 |  | Хлеб ржаной | 40 |
|  | Хлеб ржаной | 40 |  | Хлеб ржаной | 40 |  | Хлеб ржаной | 40 |  | Хлеб ржаной | 40 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 286 | **Полдник** | Оладьи | 70 |  | Булочка столичная | 70 |  | Булочка молочная | 70 |  | Галетное печенье | 50 |  | Вафли | 50 |
|  | Джем черносмородиновый | 10 |  | Апельсин | 75 |  | Банан | 75 | 251 | Кефир йодированный | 180 |  | Яблоко | 75 |
|  | Яблоко | 75 |  | Молоко 2,5% жирности | 180 | 251 | Простокваша 2,5% жирности | 180 |  |  |  |  | Ряженка 2,5% жирности | 180 |
| 251 | Ряженка 2,5% жирности | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 462 | **Ужин** | Вареники ленивые | 120 | 81 | Свекла тушенная с курагой | 200 | 102 | Запеканка пшенная со свежими плодами (яблоками) | 200 | 462 | Вареники ленивые | 120 | 61 | Запеканка капустная | 200 |
| 226 | Сметанный соус | 10 |  | Напиток из плодов шиповника | 180 | 763 | Какао с молоком | 180 | 226 | Сметанный соус | 10 | 226 | Сметанный соус | 10 |
| 943 | Чай с сахаром | 180 |  | Хлеб пшеничный | 30 |  | Хлеб пшеничный | 40 | 255 | Молоко кипяченое | 180 |  | Напиток из плодов шиповника | 180 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 |  | Хлеб ржаной | 20 |  | Хлеб ржаной | 20 |  | Хлеб пшеничный | 40 |  | Хлеб пшеничный | 30 |
|  |  | Хлеб ржаной | 20 |  |  |  |  |  |  |  | Хлеб ржаной | 20 |  | Хлеб ржаной | 20 |

# *Меню-раскладка для детей дошкольного возраста с 12 – часовым пребыванием в детском саду*

# *Первая неделя*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | | | | | | | | |
|  | Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Энергетическая ценность, ккал | Химический состав, г. | | |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
|  | **Каша рисовая молочная** |  |  | **200,00** | **271,32** | **7,29** | **6,88** | **41,42** |
|  | Рис | 31 | 31 |  | 103,23 | 2,17 | 0,31 | 22,94 |
|  | Молоко | 176 | 176 |  | 95,04 | 5,09 | 4,40 | 8,45 |
|  | Сахар | 10 | 10 |  | 53,20 | 0,00 | 0,00 | 9,98 |
|  | Масло сливочное | 3 | 3 |  | 19,85 | 0,03 | 2,17 | 0,05 |
|  | **Какао с молоком** |  |  | **180** | **130,82** | **3,48** | **2,79** | **22,59** |
|  | Какао-порошок | 3,60 | 3,60 |  | 10,40 | 0,87 | 0,54 | 0,37 |
|  | Молоко 2,5%-ной жирности | 90,00 | 90,00 |  | 48,60 | 2,61 | 2,25 | 4,32 |
|  | Вода | 99,00 | 99,00 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Сахар-песок | 18,00 | 18,00 |  | 71,82 | 0,00 | 0,00 | 17,90 |
|  | **Хлеб пшеничный с маслом** |  |  | **40/10** | **175,6** | **3,16** | **9,0** | **20,02** |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 40 |  | 104,8 | 3,09 | 1,2 | 19,92 |
|  | Масло сливочное | 10 | 10 |  | 70,8 | 0,074 | 7,8 | 0,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | | | | **577,74** | **13,93** | **18,67** | **84,03** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
|  | **Сок абрикосовый** | | | **100** | **52,8** | **0,5** | **0** | **12,7** |
| **Итого** | | | | | **52,8** | **0,5** | **0** | **12,7** |
| **Обед** | | | | | | | | |
|  | **Салат из зеленого горошка** | | | **60** | **47,30** | **2,09** | **2,14** | **4,92** |
|  | Зеленый горошек с терм.обработкой | 84 | 63 |  | 25,37 | 1,95 | 0,13 | 4,10 |
|  | Лук репчатый | 12 | 10 |  | 4,02 | 0,14 | 0,02 | 0,82 |
|  | Масло растительное | 2 | 2 |  | 17,91 | 0,00 | 1,99 | 0,00 |
|  | **Борщ украинский с мясом на мясном бульоне со сметаной** | | | **250/10** | **250,16** | **10,24** | **15,04** | **18,46** |
|  | Мясо | 58 | 38 |  | 111,53 | 7,07 | 9,25 | 0,00 |
|  | Картофель | 53 | 40 |  | 30,68 | 0,80 | 0,16 | 6,51 |
|  | Капуста белокочанная | 63 | 50 |  | 13,45 | 0,90 | 0,05 | 2,35 |
|  | Морковь | 13 | 10 |  | 4,02 | 0,13 | 0,02 | 0,83 |
|  | Лук репчатый | 13 | 11 |  | 4,74 | 0,14 | 0,02 | 1,00 |
|  | Зелень | 6 | 5,6 |  | 2,12 | 0,16 | 0,00 | 0,37 |
|  | Свекла | 63 | 47,5 |  | 22,29 | 0,71 | 0,05 | 4,75 |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  | 37,22 | 0,03 | 3,90 | 0,50 |
|  | Сметана | 10 | 10 |  | 16,28 | 0,22 | 1,60 | 0,25 |
|  | Томатная паста | 1,6 | 1,6 |  | 1,52 | 0,08 | 0,00 | 0,30 |
|  | Сахар-песок | 1,6 | 1,6 |  | 6,40 | 0,00 | 0,00 | 1,60 |
|  | **Тефтели рыбные** | | | **71** | **107,12** | **7,68** | **4,81** | **8,19** |
|  | Минтай потрошеный, обезглавленный | 54,0 | 38,0 |  | 27,36 | 6,04 | 0,34 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 8,0 | 8,0 |  | 18,70 | 0,60 | 0,07 | 3,92 |
|  | Вода | 12,0 | 12,0 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Лук репчатый | 9,6 | 9,4 |  | 3,65 | 0,13 | 0,01 | 0,75 |
|  | Яйцо | 1/3 шт | 3,0 |  | 4,71 | 0,38 | 0,34 | 0,02 |
|  | Мука пшеничная | 5,0 | 5,0 |  | 16,70 | 0,53 | 0,06 | 3,50 |
|  | Масло растительное | 4,0 | 4,0 |  | 36,00 | 0,00 | 4,00 | 0,00 |
|  | **Картофельное пюре** | | | **150** | **153,16** | **3,20** | **5,95** | **21,68** |
|  | Картофель | 169,0 | 126,0 |  | 96,70 | 2,51 | 0,50 | 20,53 |
|  | Молоко | 24,0 | 22,5 |  | 11,96 | 0,64 | 0,56 | 1,07 |
|  | Масло сливочное | 6,75 | 6,75 |  | 44,50 | 0,05 | 4,89 | 0,08 |
|  | **Компот из смеси сухофруктов** | | | **180** | **149,16** | **0,25** | **0,00** | **37,04** |
|  | Сухофрукты | 14 | 19,5 |  | 93,28 | 0,25 | 0,00 | 23,07 |
|  | Сахар-песок | 14 | 14 |  | 55,88 | 0,00 | 0,00 | 13,97 |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | **40** | **104,8** | **3,09** | **1,2** | **19,92** |
|  | **Хлеб ржаной** | | | **40** | **68,32** | **2,64** | **0,48** | **13,36** |
| **Итого** | | | | | **880,0** | **29,19** | **29,62** | **123,57** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
|  | **Оладьи** | | | **70** | **200,63** | **5,74** | **5,90** | **30,88** |
|  | Мука пшеничная | 39,60 | 39,60 |  | 132,20 | 4,26 | 0,50 | 27,50 |
|  | Яйцо | 1/20шт | 2,0 |  | 2,82 | 0,22 | 0,20 | 0,012 |
|  | Молоко | 39,60 | 39,60 |  | 21,30 | 1,14 | 0,99 | 1,88 |
|  | Дрожжи прессованные | 1,10 | 1,10 |  | 0,93 | 0,12 | 0,011 | 0,09 |
|  | Сахар | 1,40 | 1,40 |  | 5,58 | 0,00 | 0,00 | 1,40 |
|  | Соль | 0,70 | 0,70 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло растительное | 4,2 | 4,2 |  | 37,8 | 0,00 | 4,2 | 0,00 |
|  | **Сметанный соус** |  |  | **10,00** | **8,43** | **0,17** | **0,69** | **0,37** |
|  | Сметана | 5,00 | 5,00 |  | 5,95 | 0,14 | 0,50 | 0,20 |
|  | Мука пшеничная | 0,25 | 0,25 |  | 0,825 | 0,03 | 0,005 | 0,17 |
|  | Масло сливочное | 0,25 | 0,25 |  | 1,65 | 0,001 | 0,18 | 0,0027 |
|  | Бульон | 5,50 | 5,50 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Апельсин** | | | **75** | **28,33** | **0,67** | **0,15** | **6,07** |
|  | **Кефир 2,5% жирности** | | | **180** | **95,40** | **5,22** | **4,50** | **7,20** |
| **Итого** | | | | | **332,79** | **11,8** | **11,24** | **44,52** |
| **Ужин** | | | | | | | | |
|  | **Морковная запеканка** |  |  | **200** | **243,80** | **5,96** | **8,14** | **36,52** |
|  | Морковь | 279,00 | 186,30 |  | 69,00 | 2,66 | 0,20 | 14,10 |
|  | Масло сливочное | 9,00 | 9,00 |  | 59,40 | 0,06 | 6,51 | 0,10 |
|  | Молоко | 30,00 | 30,00 |  | 16,20 | 0,87 | 0,76 | 1,44 |
|  | Крупа манная | 17,00 | 17,00 |  | 56,60 | 1,76 | 0,17 | 12,00 |
|  | Сахар | 5,70 | 5,70 |  | 22,70 | 0,00 | 0,00 | 5,68 |
|  | Сухари | 4,50 | 4,50 |  | 14,75 | 0,50 | 0,06 | 3,03 |
|  | Сметана | 4,50 | 4,50 |  | 5,20 | 0,11 | 0,44 | 0,17 |
|  | **Сметанный соус** |  |  | **10,00** | **8,43** | **0,17** | **0,69** | **0,37** |
|  | Сметана | 5,00 | 5,00 |  | 5,95 | 0,14 | 0,50 | 0,20 |
|  | Мука пшеничная | 0,25 | 0,25 |  | 0,825 | 0,03 | 0,005 | 0,17 |
|  | Масло сливочное | 0,25 | 0,25 |  | 1,65 | 0,001 | 0,18 | 0,0027 |
|  | Бульон | 5,50 | 5,50 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Чай с сахаром** | | | **180** | **38,00** | **0,00** | **0,00** | **9,50** |
|  | Чай-заварка | 45,00 | 45,00 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Сахар-песок | 13,50 | 13,50 |  | 38,00 | 0,00 | 0,00 | 9,50 |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | **30** | **69,24** | **2,28** | **0,24** | **14,49** |
|  | **Хлеб ржаной** | | | **20** | **34,16** | **1,32** | **0,24** | **6,68** |
| **Итого** | | | | | **393,63** | **9,73** | **9,31** | **67,56** |
| **Итого** |  |  |  |  | **2236,96** | **65,15** | **68,84** | **332,38** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день** | | | | | | | | |
|  | Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Энергетическая ценность, ккал | Химический состав, г. | | |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
|  | **Пуддинг из творога паровой** | | | **120** | **226,01** | **16,10** | **8,32** | **21,62** |
|  | Творог | 69,00 | 67,80 |  | 95,34 | 14,20 | 3,37 | 2,03 |
|  | Крупа манная | 6,60 | 6,60 |  | 21,97 | 0,68 | 0,066 | 4,66 |
|  | Изюм | 9,00 | 9,00 |  | 29,10 | 0,20 | 0,51 | 5,92 |
|  | Яйцо | 1/5 шт | 7,80 |  | 12,20 | 0,99 | 0,89 | 0,055 |
|  | Сахар | 9,00 | 9,00 |  | 35,80 | 0,00 | 0,00 | 8,90 |
|  | Ванилин | 0,006 | 0,006 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное | 2,40 | 2,40 |  | 31,60 | 0,032 | 3,48 | 0,056 |
|  | **Соус молочный (сладкий)** | | | **10** | **9,96** | **0,29** | **2,01** | **1,72** |
|  | Молоко | 8,00 | 8,00 |  | 4,32 | 0,23 | 2,00 | 0,38 |
|  | Мука пшеничная | 0,50 | 0,50 |  | 1,65 | 0,06 | 0,01 | 0,34 |
|  | Сахар | 1,00 | 1,00 |  | 3,99 | 0,00 | 0,00 | 0,998 |
|  | Ванилин | 0,005 | 0,005 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | | | **180,00** | **139,77** | **4,39** | **3,92** | **21,71** |
|  | Кофейный напиток | 1,8 | 1,8 |  | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Молоко | 156,6 | 156,6 |  | 82,32 | 4,39 | 3,92 | 7,35 |
|  | Сахар | 14,4 | 14,4 |  | 57,45 | 0,00 | 0,00 | 14,36 |
|  | **Хлеб пшеничный** |  |  | **40,00** | **104,8** | **3,09** | **1,2** | **19,92** |
| **Итого** | | | | | **480,5** | **23,87** | **15,45** | **64,97** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
|  | **Сок фруктовый (яблочный)** | | | **100** | **46** | **0,5** | **0,1** | **10,1** |
| **Итого** | | | | | **46** | **0,5** | **0,1** | **10,1** |
| **Обед** | | | | | | | | |
|  | **Салат из белокочанной капусты** | | | **60** | **59,80** | **0,96** | **4,04** | **4,90** |
|  | Капуста белокочанная | 60 | 48 |  | 12,84 | 0,86 | 0,04 | 2,26 |
|  | Морковь | 10 | 7,5 |  | 2,96 | 0,1 | 0 | 0,64 |
|  | Масло растительное | 4 | 4 |  | 36 | 0 | 4 | 0 |
|  | Сахар | 2 | 2 |  | 8 | 0 | 0 | 2 |
|  | **Суп картофельный с макаронными изделиями** | | | **250** | **116,39** | **2,91** | **2,29** | **21,02** |
|  | Картофель | 100,00 | 75,00 |  | 57,50 | 1,50 | 0,30 | 12,20 |
|  | Макаронные изделия | 10,00 | 10,00 |  | 33,77 | 1,10 | 0,13 | 7,05 |
|  | Морковь | 13,00 | 10,00 |  | 3,42 | 0,13 | 0,02 | 0,68 |
|  | Петрушка | 3,00 | 2,50 |  | 1,27 | 0,037 | 0,015 | 0,25 |
|  | Лук репчатый | 11,90 | 10,00 |  | 3,94 | 0,13 | 0,02 | 0,81 |
|  | Масло сливочное | 2,50 | 2,50 |  | 16,49 | 0,02 | 1,81 | 0,03 |
|  | Вода | 187,50 | 187,50 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Зразы рубленые мясные** | | | **70** | **199,25** | **9,68** | **12,82** | **11,19** |
|  | Мясо | 52,00 | 38,00 |  | 82,84 | 7,07 | 6,08 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 8,00 | 8,00 |  | 18,80 | 0,61 | 0,06 | 3,94 |
|  | Молоко | 11,00 | 11,00 |  | 5,94 | 0,32 | 0,28 | 0,53 |
|  | Лук репчатый | 31,00 | 31,00 |  | 12,71 | 0,43 | 0,06 | 2,54 |
|  | Яйцо | 1/8 шт. | 4,00 |  | 6,28 | 0,51 | 0,46 | 0,03 |
|  | Сухари | 6,00 | 6,00 |  | 19,80 | 0,67 | 0,08 | 4,05 |
|  | Масло сливочное | 8,00 | 8,00 |  | 52,88 | 0,06 | 5,80 | 0,10 |
| **ТТК** | **Свекла тушеная** | | | **150** | **125,49** | **2,82** | **4,69** | **18,00** |
|  | Свекла | 234,00 | 187,50 |  | 78,99 | 2,82 | 0,19 | 16,50 |
|  | Масло растительное | 4,50 | 4,50 |  | 40,50 | 0,00 | 4,50 | 0,00 |
|  | Сахар | 1,50 | 1,50 |  | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 1,50 |
| **232** | **Кисель из клюквы** | | | **180** | **93,76** | **0,10** | **0,04** | **21,44** |
|  | Клюква | 19,20 | 18,00 |  | 5,04 | 0,09 | 0,04 | 0,67 |
|  | Вода | 171,00 | 171,00 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Сахар | 18,00 | 18,00 |  | 71,82 | 0,00 | 0,00 | 17,96 |
|  | Крахмал картофельный | 5,40 | 5,40 |  | 16,90 | 0,0066 | 0,00 | 2,81 |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | **40** | **104,8** | **3,09** | **1,2** | **19,92** |
|  | **Хлеб ржаной** | | | **40** | **68,32** | **2,64** | **0,48** | **13,36** |
| **Итого** | | | | | **767,81** | **22,2** | **25,56** | **109,83** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
|  | **Булочка столичная** | | | **70** | **187,6** | **5,88** | **1,54** | **37,59** |
|  | **Банан** | | | **100** | **96,00** | **1,50** | **0,50** | **21,00** |
|  | **Ацидофилин 3,2% жирности** | | | **180** | **138,6** | **5,22** | **5,76** | **6,84** |
| **Итого** | | | | | **422,20** | **12,60** | **7,80** | **65,43** |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| **110** | **Омлет натуральный** | | | **120** | **162,7** | **9,59** | **12,66** | **2,62** |
|  | Яйцо | 2 шт | 74 |  | 102,1 | 8,26 | 7,48 | 0,43 |
|  | Молоко | 46 | 46 |  | 28,2 | 1,28 | 1,61 | 2,15 |
|  | Масло сливочное | 4,6 | 4,6 |  | 32,4 | 0,05 | 3,57 | 0,046 |
| **255** | **Молоко кипяч.** |  |  | **180,00** | **97,20** | **5,22** | **4,50** | **8,64** |
|  | Молоко | 190 | 180 |  | 97,20 | 5,22 | 4,50 | 8,64 |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | **30** | **69,24** | **2,28** | **0,24** | **14,49** |
|  | **Хлеб ржаной** | | | **20** | **34,16** | **1,32** | **0,24** | **6,68** |
| **Итого** | | | | | **363,3** | **18,41** | **17,64** | **32,43** |
| **Итого** | | | | | **2079,8** | **77,58** | **66,55** | **282,76** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Энергетическая ценность, ккал | Химический состав, г. | | |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| **44** | **Суп молочный с вермишелью** | | | **200,00** | **137,31** | **5,84** | **5,15** | **20,03** |
|  | Молоко 2,5%-ной жирности | 140,00 | 140,00 |  | 75,60 | 4,06 | 3,50 | 6,72 |
|  | Вода | 44,00 | 44,00 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Вермишель | 16,00 | 16,00 |  | 40,56 | 1,76 | 0,21 | 11,28 |
|  | Сахар | 2,00 | 2,00 |  | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 |
|  | Масло сливочное несоленое | 2,00 | 2,00 |  | 13,15 | 0,020 | 1,44 | 0,03 |
| **ТТК** | **Кофейный напиток с молоком** | | | **180,00** | **139,77** | **4,39** | **3,92** | **21,71** |
|  | Кофейный напиток | 1,8 | 1,8 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Молоко | 156,6 | 156,6 |  | 82,32 | 4,39 | 3,92 | 7,35 |
|  | Сахар | 14,4 | 14,4 |  | 57,45 | 0,00 | 0,00 | 14,36 |
| **ТТК** | **Хлеб пшеничный с маслом и сыром** | | | **30/5/10** | **137,2** | **4,94** | **6,52** | **14,55** |
|  | Хлеб пшеничный | 30,00 | 30,00 |  | 69,24 | 2,28 | 0,24 | 14,49 |
|  | Масло сливочное несоленое | 5,00 | 5,00 |  | 33,05 | 0,037 | 3,62 | 0,06 |
|  | Сыр | 11,00 | 10,00 |  | 35,00 | 2,63 | 2,66 | 0,00 |
| **Итого** | | | | | **414,2** | **15,17** | **15,59** | **56,29** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
|  | **Сок фруктовый (персиковый)** | | | **100,00** | **68,00** | **0,30** | **0,00** | **16,50** |
| **Итого** | | | | | **68,00** | **0,30** | **0,00** | **16,50** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| **9** | **Салат из моркови** | | | **60,00** | **79,15** | **0,68** | **6,05** | **6,23** |
|  | Морковь | 66,00 | 52,80 |  | 17,95 | 0,68 | 0,048 | 4,43 |
|  | Сахар | 1,80 | 1,80 |  | 7,20 | 0,00 | 0,00 | 1,80 |
|  | Масло растительное | 6,00 | 6,00 |  | 54,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 |
| **186** | **Щи из свежей капусты на курином бульоне** | | | **250,00** | **56,32** | **1,82** | **2,50** | **6,58** |
|  | Капуста белокочанная | 87,50 | 70,00 |  | 19,60 | 1,26 | 0,06 | 3,28 |
|  | Морковь | 13,30 | 10,00 |  | 3,40 | 0,13 | 0,02 | 0,83 |
|  | Лук репчатый | 13,30 | 11,20 |  | 4,60 | 0,15 | 0,016 | 1,01 |
|  | Томатная паста | 1,60 | 1,60 |  | 1,58 | 0,08 | 0,00 | 0,30 |
|  | Бульон | 200,00 | 200,00 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Мука пшеничная | 1,60 | 1,60 |  | 5,34 | 0,17 | 0,016 | 1,12 |
|  | Масло сливочное несоленое | 3,30 | 3,30 |  | 21,80 | 0,03 | 2,39 | 0,04 |
| **637** | **Курица отварная порционная** | | | **70,00** | **237,24** | **18,11** | **18,28** | **0,06** |
|  | Курица | 144,00 | 99,40 |  | 236,50 | 18,08 | 18,28 | 0,00 |
|  | Лук репчатый | 2,20 | 1,80 |  | 0,74 | 0,028 | 0,00 | 0,056 |
| **192** | **Рис припущенный** | | | **150,00** | **163,9** | **2,85** | **5,47** | **29,66** |
|  | Рис | 40,00 | 40,00 |  | 117,7 | 2,79 | 0,39 | 29,56 |
|  | Бульон | 109,00 | 109,00 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное несоленое | 7,00 | 7,00 |  | 46,20 | 0,060 | 5,08 | 0,1 |
| **ТТК** | **Компот из яблок** | | | **180,00** | **73,37** | **0,13** | **0,00** | **18,60** |
|  | Яблоко | 40,40 | 36,00 |  | 14,25 | 0,13 | 0,00 | 3,10 |
|  | Сахар | 13,50 | 13,50 |  | 59,12 | 0,00 | 0,00 | 15,50 |
|  | Вода | 155,00 | 155,00 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | **40,00** | **104,8** | **3,09** | **1,2** | **19,92** |
|  | **Хлеб ржаной** | | | **40,00** | **68,32** | **2,64** | **0,48** | **13,36** |
| **Итого** | | | | | **783,1** | **29,32** | **33,98** | **94,41** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
|  | **Булочка с повидлом** | | | **70,00** | **213,30** | **5,32** | **4,90** | **36,50** |
|  | **Груша** | | | **100,00** | **47,00** | **0,40** | **0,30** | **10,30** |
|  | **Йогурт 3,2% жирности** | | | **180,00** | **122,40** | **9,00** | **5,76** | **6,30** |
| **Итого** | | | | | **382,70** | **14,72** | **10,96** | **53,10** |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| **ТТК** | **Овощи тушеные** | | | **200,00** | **149,50** | **3,84** | **5,83** | **21,39** |
|  | Масло сливочное несоленое | 7,50 | 7,50 |  | 49,50 | 0,06 | 5,43 | 0,10 |
|  | Картофель | 100,00 | 75,00 |  | 52,65 | 1,28 | 0,27 | 11,30 |
|  | Лук репчатый | 8,75 | 6,53 |  | 2,67 | 0,088 | 0,00 | 0,59 |
|  | Свекла | 43,75 | 31,25 |  | 14,80 | 0,56 | 0,037 | 3,87 |
|  | Томат | 5,00 | 5,00 |  | 4,95 | 0,23 | 0,00 | 0,95 |
|  | Морковь | 12,50 | 8,40 |  | 2,56 | 0,12 | 0,012 | 0,78 |
|  | Капуста белокочанная | 103,75 | 95,00 |  | 22,37 | 1,50 | 0,08 | 3,80 |
|  | **Напиток из плодов шиповника** | | | **180,00** | **90,00** | **0,36** | **0,18** | **21,42** |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | **40,00** | **104,8** | **3,09** | **1,2** | **19,92** |
|  | **Хлеб ржаной** | | | **20,00** | **34,16** | **1,32** | **0,24** | **6,68** |
| **Итого** | | | | | **378,46** | **8,61** | **7,45** | **69,41** |
| **Итого** | | | | | **2026,46** | **68,12** | **67,9** | **289,71** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день** | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Выход, г** | Энергетическая ценность, ккал | Химический состав, г. | | | |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| **93** | **Каша овсяная "Геркулес"жидкая с маслом сливочным** | | | **200/5** | **211,09** | **6,31** | **9,49** | **25,10** | |
|  | Крупа "Геркулес" | 30,00 | 30,00 |  | 90,00 | 3,30 | 1,86 | 15,03 | |
|  | Молоко | 106,70 | 106,70 |  | 65,62 | 2,98 | 3,73 | 5,01 | |
|  | Вода | 69,30 | 69,30 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
|  | Сахар | 5,00 | 5,00 |  | 19,93 | 0,00 | 0,00 | 4,98 | |
|  | Масло сливочное | 5,00 | 5,00 |  | 35,54 | 0,03 | 3,90 | 0,08 | |
| **263** | **Чай с сахаром** |  |  | **180** | **42,60** | **0,00** | **0,00** | **13,45** | |
|  | Чай-заварка | 50,00 | 50,00 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
|  | Сахар-песок | 13,5 | 13,5 |  | 42,6 | 0 | 0 | 13,45 | |
| **ТТК** | **Хлеб пшеничный с маслом** |  |  | **40/10** | **175,6** | **3,16** | **9,0** | **20,02** | |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 40 |  | 104,8 | 3,09 | 1,2 | 19,92 | |
|  | Масло сливочное | 10 | 10 |  | 70,8 | 0,074 | 7,8 | 0,1 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Итого** | | | | | **429,2** | **9,47** | **18,49** | **58,57** | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | |
|  | **Сок томатный** | | | **100** | **16,5** | **1,00** | **0,1** | **2,9** | |
| **Итого** | | | | | **16,5** | **1,00** | **0,1** | **2,9** | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| **10** | **Салат из моркови и яблок** | | | **60** | **73,12** | **0,46** | **6,08** | **3,96** | |
|  | Морковь | 45,6 | 36,6 |  | 12,62 | 0,41 | 0,03 | 2,5 | |
|  | Яблоки | 25,8 | 18,0 |  | 6,75 | 0,05 | 0,05 | 1,46 | |
|  | Масло растительное | 6 | 6 |  | 53,75 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | |
| **41** | **Суп картофельный с рыбой** | | | **250** | **165,44** | **2,57** | **4,09** | **19,83** | |
|  | Бульон рыбный | 175 | 175 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
|  | Минтай потрошеный, обезглавленный | 76 | 54 |  | 38,88 | 8,58 | 0,48 | 0,00 | |
|  | Картофель | 150 | 112,5 |  | 86,05 | 2,25 | 0,45 | 18,25 | |
|  | Морковь | 12,5 | 10 |  | 3,36 | 0,14 | 0,00 | 0,70 | |
|  | Лук репчатый | 12,5 | 10 |  | 4,10 | 0,14 | 0,020 | 0,82 | |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 |  | 33,05 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | |
| **607** | **Шницель мясной рубленый** | | | **70,00** | **199,98** | **14,01** | **13,24** | **4,8** | |
|  | Говядина 1 категории (котлетное мясо) | 97,00 | 71,33 |  | 155,5 | 13,26 | 10,83 | 0,00 | |
|  | Хлеб пшеничный | 8,6 | 8,6 |  | 22,5 | 0,66 | 0,25 | 4,27 | |
|  | Лук репчатый | 8,6 | 6,5 |  | 2,66 | 0,09 | 0,01 | 0,53 | |
|  | Масло растительное | 2,15 | 2,15 |  | 19,32 | 0,00 | 2,15 | 0,00 | |
| **ТТК** | **Капуста тушеная** | | | **150,00** | **66,94** | **3,23** | **1,67** | **9,74** | |
|  | Капуста | 187,50 | 150,00 |  | 40,0 | 2,68 | 0,145 | 7,0 | |
|  | Морковь | 21,00 | 15,75 |  | 6,25 | 0,21 | 0,015 | 1,32 | |
|  | Зелень | 6,30 | 6,00 |  | 2,32 | 0,18 | 0,00 | 0,40 | |
|  | Мука пшеничная | 1,50 | 1,50 |  | 4,87 | 0,165 | 0,015 | 1,02 | |
|  | Масло растительное | 1,50 | 1,50 |  | 13,50 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | |
| **869** | **Кисель из кураги** |  |  | **180,00** | **137,78** | **0,94** | **0,06** | **33,36** | |
|  | Курага | 19,20 | 18,00 |  | 40,54 | 0,93 | 0,06 | 9,07 | |
|  | Вода | 168,00 | 168,00 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
|  | Сахар | 18,00 | 18,00 |  | 71,85 | 0,00 | 0,00 | 17,96 | |
|  | Крахмал картофельный | 8,10 | 8,10 |  | 25,39 | 0,012 | 0,00 | 6,33 | |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | **40,00** | **104,8** | **3,09** | **1,2** | **19,92** | |
|  | **Хлеб ржаной** | | | **40,00** | **68,32** | **2,64** | **0,48** | **13,36** | |
| **Итого** | | | | | **816,38** | **26,94** | **26,82** | **104,97** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| **289** | **Ватрушка с творожным фаршем** | | | **70** | **185,53** | **8,25** | **5,20** | **26,41** | |
|  | Мука пшеничная | 35,00 | 35,00 |  | 113,74 | 3,70 | 0,46 | 23,70 | |
|  | Масло сливочное | 1,50 | 1,50 |  | 10,62 | 0,0098 | 1,17 | 0,015 | |
|  | Сахар-песок | 1,90 | 1,90 |  | 7,58 | 0,00 | 0,00 | 1,90 | |
|  | Дрожжи прессованные | 1,05 | 1,05 |  | 0,90 | 0,13 | 0,005 | 0,085 | |
|  | Яйцо | 1/20 шт | 2,0 |  | 2,67 | 0,21 | 0,19 | 0,01 | |
|  | Вода | 14,00 | 14,00 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
|  | Соль | 0,58 | 0,58 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
|  | Творог | 35,00 | 35,00 |  | 47,95 | 4,20 | 3,15 | 0,70 | |
|  | Масло растительное для смазки листов | 0,23 | 0,23 |  | 2,07 | 0,00 | 0,23 | 0,00 | |
|  | **Напиток "Снежок" 2,5% жирности** | | | **180** | **142,20** | **4,86** | **4,50** | **19,44** | |
| **Итого** | | | | | **327,73** | **13,11** | **9,70** | **45,85** | |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| **110** | **Омлет натуральный** | | | **120** | **162,7** | **9,59** | **12,66** | **2,62** | |
|  | Яйцо | 2 шт | 74 |  | 102,1 | 8,26 | 7,48 | 0,43 | |
|  | Молоко | 46 | 46 |  | 28,2 | 1,28 | 1,61 | 2,15 | |
|  | Масло сливочное | 4,6 | 4,6 |  | 32,4 | 0,05 | 3,57 | 0,046 | |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | **30** | **69,24** | **2,28** | **0,24** | **14,49** | |
|  | **Хлеб ржаной** | | | **20** | **34,16** | **1,32** | **0,24** | **6,68** | |
| **763** | **Какао с молоком** |  |  | **180** | **130,82** | **3,48** | **2,79** | **22,59** | |
|  | Какао-порошок | 3,60 | 3,60 |  | 10,40 | 0,87 | 0,54 | 0,37 | |
|  | Молоко | 90,00 | 90,00 |  | 48,60 | 2,61 | 2,25 | 4,32 | |
|  | Сахар | 99,00 | 99,00 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
|  | Вода | 18,00 | 18,00 |  | 71,82 | 0,00 | 0,00 | 17,90 | |
| **Итого** |  |  |  |  | **396,92** | **16,67** | **15,93** | **46,38** | |
| **Итого** |  |  |  |  | **1986,73** | **67,19** | **71,04** | **258,67** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Энергетическая ценность, ккал | Химический состав, г. | | |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| **43** | **Суп молочный с крупой гречневой** | | | **200** | **146,08** | **6,08** | **5,46** | **17,8** |
|  | Молоко | 140 | 140 |  | 75,6 | 4,06 | 3,5 | 6,72 |
|  | Вода | 70 | 70 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Крупа гречневая | 16 | 16 |  | 49,28 | 2,01 | 0,52 | 9,13 |
|  | Сахар | 2 | 2 |  | 7,98 | 0,00 | 0,00 | 1,98 |
|  | Масло сливочное | 2 | 2 |  | 13,22 | 0,014 | 1,44 | 0,024 |
| **763** | **Какао с молоком** | | | **180** | **130,82** | **3,48** | **2,79** | **22,59** |
|  | Какао-порошок | 3,60 | 3,60 |  | 10,40 | 0,87 | 0,54 | 0,37 |
|  | Молоко 2,5%-ной жирности | 90,00 | 90,00 |  | 48,60 | 2,61 | 2,25 | 4,32 |
|  | Вода | 99,00 | 99,00 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Сахар-песок | 18,00 | 18,00 |  | 71,82 | 0,00 | 0,00 | 17,90 |
| **ТТК** | **Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром** | | | **30/5/10** | **137,29** | **4,94** | **6,52** | **14,55** |
|  | Хлеб пшеничный | 30,00 | 30,00 |  | 69,24 | 2,28 | 0,24 | 14,49 |
|  | Масло сливочное несоленое | 5,00 | 5,00 |  | 33,05 | 0,037 | 3,62 | 0,06 |
|  | Сыр | 11,00 | 10,00 |  | 35,00 | 2,63 | 2,66 | 0,00 |
| **Итого** | | | | | **414,19** | **14,5** | **14,77** | **54,94** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
|  | **Сок фруктовый (яблочный)** | | | **100** | **46,00** | **0,50** | **0,10** | **10,10** |
| **Итого** | | | | | **46,00** | **0,50** | **0,10** | **10,10** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| **100** | **Винегрет овощной** | | | **60** | **76,42** | **0,58** | **6,08** | **4,44** |
|  | Картофель | 17,40 | 12,6\* |  | 9,46 | 0,06 | 0,02 | 2,00 |
|  | Свекла | 12,60 | 10,00\* |  | 4,80 | 0,18 | 0,02 | 0,98 |
|  | Морковь | 8,80 | 6,60\* |  | 2,18 | 0,08 | 0,00 | 0,42 |
|  | Огурцы соленые | 18,00 | 18,00 |  | 2,34 | 0,14 | 0,02 | 0,30 |
|  | Лук репчатый | 10,80 | 9,00 |  | 3,70 | 0,12 | 0,02 | 0,74 |
|  | Масло растительное | 6,00 | 6,00 |  | 53,94 | 0,00 | 6,00 | 0,00 |
| **215** | **Суп из овощей с фасолью** | | | **250** | **104,54** | **3,25** | **4,29** | **12,99** |
|  | Капуста белокочанная | 43,30 | 35,00 |  | 9,80 | 0,63 | 0,03 | 1,65 |
|  | Картофель | 50,00 | 37,50 |  | 28,70 | 0,74 | 0,13 | 6,10 |
|  | Морковь | 6,60 | 5,00 |  | 1,75 | 0,06 | 0,05 | 0,35 |
|  | Петрушка (корень) | 6,75 | 5,00 |  | 2,54 | 0,074 | 0,030 | 0,500 |
|  | Лук репчатый | 11,60 | 10,00 |  | 4,10 | 0,13 | 0,016 | 0,81 |
|  | Фасоль | 7,50 | 7,50 |  | 22,35 | 1,58 | 0,15 | 3,53 |
|  | Масло сливочное | 5,00 | 5,00 |  | 35,30 | 0,037 | 3,89 | 0,050 |
|  | Бульон | 187,50 | 187,50 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **536** | **Сосиски отварные** | | | **70/2** | **195,92** | **7,72** | **18,18** | **0,31** |
|  | Сосиски молочные | 71,00 | 70,00 |  | 182,70 | 7,70 | 16,73 | 0,28 |
|  | Масло сливочное несоленое | 2,00 | 2,00 |  | 13,22 | 0,02 | 1,45 | 0,03 |
| **186** | **Каша гречневая** | | | **150** | **261,42** | **9,12** | **6,24** | **41,19** |
|  | Крупа гречневая | 72,00 | 72,00 |  | 221,76 | 9,07 | 1,89 | 41,11 |
|  | Вода | 106,20 | 106,20 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное несоленое | 6,00 | 6,00 |  | 39,66 | 0,05 | 4,35 | 0,08 |
| **ТТК** | **Компот из смеси сухофруктов** | | | **180** | **149,16** | **0,25** | **0,00** | **37,04** |
|  | Сухофрукты | 14 | 19,5 |  | 93,28 | 0,25 | 0,00 | 23,07 |
|  | Сахар-песок | 14 | 14 |  | 55,88 | 0,00 | 0,00 | 13,97 |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | **40,00** | **104,8** | **3,09** | **1,2** | **19,92** |
|  | **Хлеб ржаной** | | | **40,00** | **68,32** | **2,64** | **0,48** | **13,36** |
| **Итого** | | | | | **960,58** | **26,65** | **36,47** | **129,25** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
|  | **Вафли** | | | **50** | **175** | **1,6** | **1,4** | **40,05** |
|  | **Груша** | | | **75,00** | **35,25** | **0,30** | **0,22** | **7,72** |
|  | **Ряженка 2,5% жирности** | | | **180** | **97,20** | **5,22** | **4,50** | **7,56** |
| **Итого** | | | | | **307,45** | **7,12** | **6,12** | **55,33** |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| **389** | **Клецки манные** | | | **200** | **252,06** | **7,51** | **3,74** | **45,17** |
|  | Крупа манная | 64,00 | 64,00 |  | 213,12 | 6,50 | 0,64 | 45,10 |
|  | Вода | 120,00 | 120,00 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Яйца | 1/5 шт | 8,00 |  | 12,50 | 1,01 | 0,92 | 0,05 |
|  | Масло сливочное | 4,00 | 4,00 |  | 26,44 | 0,006 | 2,18 | 0,026 |
| **226** | **Сметанный соус** |  |  | **10,00** | **8,43** | **0,17** | **0,69** | **0,37** |
|  | Сметана | 5,00 | 5,00 |  | 5,95 | 0,14 | 0,50 | 0,20 |
|  | Мука пшеничная | 0,25 | 0,25 |  | 0,825 | 0,03 | 0,005 | 0,17 |
|  | Масло сливочное | 0,25 | 0,25 |  | 1,65 | 0,001 | 0,18 | 0,0027 |
|  | Бульон | 5,50 | 5,50 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **943** | **Чай с сахаром** |  |  | **180** | **42,60** | **0,00** | **0,00** | **13,45** |
|  | Чай-заварка | 50,00 | 50,00 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Сахар-песок | 13,5 | 13,5 |  | 42,6 | 0 | 0 | 13,45 |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | **40** | **104,8** | **3,09** | **1,2** | **19,92** |
|  | **Хлеб ржаной** | | | **20** | **34,16** | **1,32** | **0,24** | **6,68** |
| Итого |  |  |  |  | **442,05** | **12,09** | **5,87** | **85,59** |
| **Итого** |  |  |  |  | **2170,2** | **60,86** | **63,33** | **335,21** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| \* масса отварных овощей | | | |  |  |  |  |  |

# *Вторая неделя*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Энергетическая ценность, ккал | Химический состав, г. | | | |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| **96** | **Каша пшенная молочная с маслом сливочным** | | | **200/5** | **255,85** | **7,40** | **8,72** | **36,16** | |
|  | Крупа пшенная | 40,00 | 40,00 |  | 139,17 | 4,57 | 1,31 | 26,40 | |
|  | Молоко | 100,80 | 100,80 |  | 61,48 | 2,79 | 3,52 | 4,73 | |
|  | Вода | 67,20 | 67,20 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
|  | Сахар-песок | 5,00 | 5,00 |  | 19,90 | 0,00 | 0,00 | 4,98 | |
|  | Масло сливочное | 5,00 | 5,00 |  | 35,30 | 0,037 | 3,89 | 0,050 | |
| **ТТК** | **Кофейный напиток с молоком** | | | **180,00** | **139,77** | **4,39** | **3,92** | **21,71** | |
|  | Кофейный напиток | 1,8 | 1,8 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
|  | Молоко | 156,6 | 156,6 |  | 82,32 | 4,39 | 3,92 | 7,35 | |
|  | Сахар | 14,4 | 14,4 |  | 57,45 | 0,00 | 0,00 | 14,36 | |
| **ТТК** | **Хлеб пшеничный с сыром** | | | **40/10** | **139,8** | **5,29** | **4,0** | **19,92** | |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 40 |  | 104,8 | 3,09 | 1,2 | 19,92 | |
|  | Сыр | 10 | 10,00 |  | 35 | 2,2 | 2,8 | 0,00 | |
| **Итого** | | | | | **535,42** | **17,08** | **16,64** | **77,79** | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | |
|  | **Сок морковный** | | | **100** | **56** | **1,1** | **0,1** | **12,6** | |
| **Итого** | | | | | **56** | **1,1** | **0,1** | **12,6** | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| **15** | **Салат из репчатого лука** | | | **35** | **32,79** | **0,51** | **2,04** | **3,29** | |
|  | Лук репчатый | 43 | 36,1 |  | 14,81 | 0,51 | 0,04 | 3,29 | |
|  | Масло растительное | 2,00 | 2,00 |  | 17,98 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | |
| **ТТК** | **Суп гороховый с гренками** | | | **250/15** | **173,85** | **7,21** | **4,83** | **25,21** | |
|  | Горох | 21,60 | 21,45 |  | 67,35 | 4,93 | 0,35 | 10,90 | |
|  | Морковь | 13,30 | 10,00 |  | 3,40 | 0,13 | 0,016 | 0,83 | |
|  | Картофель | 68,40 | 45,00 |  | 17,97 | 0,60 | 0,044 | 3,87 | |
|  | Лук репчатый | 13,30 | 11,20 |  | 4,60 | 0,15 | 0,016 | 1,01 | |
|  | Масло сливочное | 5,00 | 5,00 |  | 35,45 | 0,03 | 3,90 | 0,05 | |
|  | Петрушка | 3,30 | 2,80 |  | 1,06 | 0,08 | 0,00 | 0,18 | |
|  | Хлеб пшеничный | 20,00 | 16,80 |  | 44,02 | 1,29 | 0,50 | 8,37 | |
| **ТТК** | **Запеканка капустная с говядиной** | | | **160** | **300,11** | **20,66** | **19,68** | **9,80** | |
|  | Мясо | 132,00 | 90,55 |  | 197,40 | 16,84 | 14,49 | 0,00 | |
|  | Масло сливочное | 5,00 | 5,00 |  | 35,45 | 0,04 | 3,90 | 0,05 | |
|  | Капуста | 162,00 | 129,60 |  | 34,99 | 2,33 | 0,13 | 6,09 | |
|  | Сметана | 5,60 | 5,60 |  | 6,66 | 0,15 | 0,44 | 0,22 | |
|  | Крупа манная | 5,00 | 5,00 |  | 16,40 | 0,55 | 0,05 | 3,40 | |
|  | Яйцо | 1/6 шт. | 5,87 |  | 9,21 | 0,75 | 0,67 | 0,04 | |
| **226** | **Сметанный соус** |  |  | **10** | **8,43** | **0,17** | **0,69** | **0,37** | |
|  | Сметана | 5,00 | 5,00 |  | 5,95 | 0,14 | 0,50 | 0,20 | |
|  | Мука пшеничная | 0,25 | 0,25 |  | 0,825 | 0,03 | 0,005 | 0,17 | |
|  | Масло сливочное | 0,25 | 0,25 |  | 1,65 | 0,001 | 0,18 | 0,0027 | |
|  | Бульон | 5,50 | 5,50 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| **ТТК** | **Компот из груш** |  |  | **180** | **102,70** | **0,14** | **0,10** | **25,10** | |
|  | Груша | 39,90 | 36,00 |  | 16,90 | 0,14 | 0,10 | 3,70 | |
|  | Сахар | 21,60 | 21,60 |  | 85,80 | 0,00 | 0,00 | 21,40 | |
|  | Вода | 300,00 | 300,00 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
|  | Кислота лимонная | 0,18 | 0,18 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
|  | **Хлеб ржаной** | | | **40** | **68,32** | **2,64** | **0,48** | **13,36** | |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | **40** | **104,8** | **3,09** | **1,2** | **19,92** | |
| **Итого** | | | | | **791,0** | **30,49** | **31,69** | **71,52** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| **286** | **Оладьи** | | | **70** | **200,63** | **5,74** | **5,90** | **30,88** |
|  | Мука пшеничная | 39,60 | 39,60 |  | 132,20 | 4,26 | 0,50 | 27,50 |
|  | Яйцо | 1/22 шт | 1,80 |  | 2,82 | 0,22 | 0,20 | 0,012 |
|  | Молоко | 39,60 | 39,60 |  | 21,30 | 1,14 | 0,99 | 1,88 |
|  | Дрожжи прессованные | 1,10 | 1,10 |  | 0,93 | 0,12 | 0,011 | 0,09 |
|  | Сахар | 1,40 | 1,40 |  | 5,58 | 0,00 | 0,00 | 1,40 |
|  | Соль | 0,70 | 0,70 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло растительное | 4,2 | 4,2 |  | 37,8 | 0,00 | 4,2 | 0,00 |
|  | **Джем черносмородиновый** | | | **10** | **28,40** | **0,06** | **0,01** | **7,29** |
|  | **Яблоко** | | | **75** | **35,25** | **0,3** | **0,3** | **7,35** |
|  | **Ряженка 2,5% жирности** | | | **180** | **97,20** | **5,22** | **4,50** | **7,56** |
| **Итого** | | | | | **361,48** | **11,32** | **10,71** | **53,08** |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| **462** | **Вареники ленивые** | | | **120** | **177,72** | **22,22** | **1,63** | **18,1** |
|  | Творог | 92 | 90 |  | 99,0 | 19,8 | 0,54 | 2,97 |
|  | Яйцо | 1/5 шт. | 7,2 |  | 43,42 | 1,4 | 0,17 | 9,09 |
|  | Мука пшеничная | 13 | 13 |  | 12,56 | 1,02 | 0,92 | 5,98 |
|  | Сахар | 6 | 6 |  | 22,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Соль | 0,96 | 0,96 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **226** | **Сметанный соус** |  |  | **10,00** | **8,43** | **0,17** | **0,69** | **0,37** |
|  | Сметана | 5,00 | 5,00 |  | 5,95 | 0,14 | 0,50 | 0,20 |
|  | Мука пшеничная | 0,25 | 0,25 |  | 0,825 | 0,03 | 0,005 | 0,17 |
|  | Масло сливочное | 0,25 | 0,25 |  | 1,65 | 0,001 | 0,18 | 0,0027 |
|  | Бульон | 5,50 | 5,50 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | **30** | **69,24** | **2,28** | **0,24** | **14,49** |
|  | **Хлеб ржаной** | | | **20** | **34,16** | **1,32** | **0,24** | **6,68** |
| **943** | **Чай с сахаром** |  |  | **180** | **42,60** | **0,00** | **0,00** | **13,45** |
|  | Чай-заварка | 50,00 | 50,00 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Сахар-песок | 13,5 | 13,5 |  | 42,6 | 0 | 0 | 13,45 |
| **Итого** | | | | | **332,15** | **25,99** | **2,8** | **53,09** |
| **Итого** | | | | | **2076,05** | **85,98** | **61,94** | **268,08** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день** | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | | Выход, г | Энергетическая ценность, ккал | Химический состав, г. | | |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| **88** | **Каша манная молочная с маслом сливочным** | | | | **200/5** | **237,34** | **6,61** | **9,80** | **39,67** |
|  | Крупа манная | 44,40 | 44,40 | |  | 147,70 | 4,56 | 4,44 | 31,28 |
|  | Молоко 2,5%-ной жирности | 70,00 | 70,00 | |  | 37,70 | 2,02 | 1,74 | 3,35 |
|  | Вода | 94,00 | 94,00 | |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Сахар-песок | 5,00 | 5,00 | |  | 18,94 | 0,00 | 0,00 | 4,98 |
|  | Масло сливочное несоленое | 5,00 | 5,00 | |  | 33,00 | 0,03 | 3,62 | 0,06 |
| **261** | **Чай с молоком** | | | | **180** | **70,48** | **1,21** | **1,05** | **13,92** |
|  | Чай-заварка | 36,00 | 36,00 | |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Сахар-песок | 12,00 | 12,00 | |  | 47,80 | 0,00 | 0,00 | 11,91 |
|  | Молоко 2,5%-ной жирности | 42,00 | 42,00 | |  | 22,68 | 1,21 | 1,05 | 2,01 |
|  | Вода | 90,00 | 90,00 | |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **ТТК** | **Хлеб пшеничный с сыром** | | | | **40/10** | **139,8** | **5,29** | **4,0** | **19,92** |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | | 40 |  | 104,8 | 3,09 | 1,2 | 19,92 |
|  | Сыр | 10 | | 10,00 |  | 35 | 2,2 | 2,8 | 0,00 |
| **Итого** | | | | | | **447,62** | **13,11** | **14,85** | **73,51** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | |
|  | **Сок ягодный (черносмородиновый)** | | | | **100** | **41,00** | **0,50** | **0,00** | **14,60** |
| **Итого** | | | | | | **41,00** | **0,50** | **0,00** | **14,60** |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| **18** | **Салат овощной из свежих помидоров** | | | | **60,00** | **39,52** | **0,59** | **3,1** | **2,06** |
|  | Томат | 64,8 | 54,6 | |  | 12,55 | 0,59 | 0,1 | 2,06 |
|  | Масло растительное | 6,0 | 6,0 | |  | 26,97 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| **35** | **Суп из овощей** | | | | **250** | **87,35** | **1,91** | **3,87** | **11,10** |
|  | Картофель | 66,2 | 50 | |  | 38,22 | 1,00 | 0,20 | 8,10 |
|  | Морковь | 12,5 | 10 | |  | 3,36 | 0,14 | 0,00 | 0,70 |
|  | Лук репчатый | 12 | 10 | |  | 4,10 | 0,14 | 0,020 | 0,82 |
|  | Капуста белокочанная | 25 | 20 | |  | 5,60 | 0,36 | 0,02 | 0,94 |
|  | Горошек зелен консервирован | 11,5 | 7,5 | |  | 3,02 | 0,23 | 0,02 | 0,48 |
|  | Масло сливочное | 5 | 5 | |  | 33,05 | 0,04 | 3,62 | 0,06 |
|  | Бульон | 187,5 | 187,5 | |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **152** | **Гуляш из говядины** | | | | **70,00** | **187,32** | **13,04** | **13,50** | **3,44** |
|  | Говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка) | 91,00 | 66,50 | |  | 144,90 | 12,36 | 10,64 | 0,00 |
|  | Лук репчатый | 10,00 | 8,40 | |  | 3,44 | 0,11 | 0,016 | 0,68 |
|  | Томатное пюре | 6,60 | 6,60 | |  | 6,27 | 0,33 | 0,00 | 1,23 |
|  | Мука пшеничная | 2,10 | 2,10 | |  | 7,01 | 0,21 | 0,021 | 1,48 |
|  | Масло сливочное несоленое | 3,90 | 3,90 | |  | 25,70 | 0,030 | 2,82 | 0,052 |
| **194** | **Макаронные изделия отварные** | | | | **150** | **216,77** | **5,66** | **5,54** | **35,98** |
|  | Макаронные изделия | 51,00 | 51,00 | |  | 172,22 | 5,61 | 0,66 | 35,90 |
|  | Масло сливочное несоленое | 6,75 | 6,75 | |  | 44,55 | 0,045 | 4,88 | 0,081 |
| **ТТК** | **Компот из смеси сухофруктов** | | | | **180** | **149,16** | **0,25** | **0,00** | **37,04** |
|  | Сухофрукты | 14 | 19,5 | |  | 93,28 | 0,25 | 0,00 | 23,07 |
|  | Сахар-песок | 14 | 14 | |  | 55,88 | 0,00 | 0,00 | 13,97 |
|  | **Хлеб ржаной** | | | | **40** | **68,32** | **2,64** | **0,48** | **13,36** |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | | **40** | **104,8** | **3,09** | **1,2** | **19,92** |
| **Итого** | | | | | | **853,24** | **27,18** | **27,69** | **122,9** |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
|  | **Булочка столичная** | | | | **70** | **187,60** | **5,88** | **1,54** | **37,59** |
|  | **Молоко 2,5% жирности** | | | | **180** | **97,20** | **5,22** | **4,50** | **8,64** |
|  | **Апельсин** | | | | **75** | **28,33** | **0,67** | **0,15** | **6,07** |
| **Итого** | | | | | | **313,13** | **11,77** | **6,19** | **52,3** |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| **81** | **Свекла тушенная с курагой** | | | | **200** | **204,2** | **3,64** | **8,73** | **27,62** |
|  | Свекла | 178,00 | 140,00\* | |  | 65,69 | 2,09 | 0,14 | 14 |
|  | Курага | 16,00 | 16,00 | |  | 36,03 | 0,82 | 0,05 | 8,06 |
|  | Сахар-песок | 4,00 | 4,00 | |  | 15,96 | 0,00 | 0,00 | 3,99 |
|  | Масло сливочное несоленое | 8,00 | 8,00 | |  | 52,8 | 0,053 | 5,78 | 0,096 |
|  | Соус сметанный | 40 | 40 | |  | 33,72 | 0,68 | 2,76 | 1,48 |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | | **30** | **69,24** | **2,28** | **0,24** | **14,49** |
|  | **Хлеб ржаной** | | | | **20** | **34,16** | **1,32** | **0,24** | **6,68** |
|  | **Напиток из плодов шиповника** | | | | **180,00** | **90,00** | **0,36** | **0,18** | **14,28** |
| **Итого** |  |  |  | |  | **397,6** | **7,6** | **9,39** | **63,07** |
| **Итого** |  |  |  | |  | **2052,5** | **60,1** | **58,1** | **326,38** |

\*Масса отварной очищенной свеклы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Энергетическая ценность, ккал | Химический состав, г. | | |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| **43** | **Суп молочный с гречневой крупой** | | | **200** | **146,08** | **6,08** | **5,46** | **17,8** |
|  | Крупа гречневая продел | 16,00 | 16,00 |  | 49,28 | 2,01 | 0,52 | 9,13 |
|  | Молоко 1,5% жирности | 140,00 | 140,00 |  | 75,6 | 4,06 | 3,5 | 6,72 |
|  | Вода | 70,00 | 70,00 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Сахар-песок | 2,00 | 2,00 |  | 7,98 | 0,00 | 0,00 | 1,98 |
|  | Масло сливочное | 2,00 | 2,00 |  | 13,22 | 0,014 | 1,44 | 0,024 |
| **943** | **Чай с сахаром** |  |  | **180** | **42,60** | **0,00** | **0,00** | **13,45** |
|  | Чай-заварка | 50,00 | 50,00 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Сахар-песок | 13,5 | 13,5 |  | 42,6 | 0 | 0 | 13,45 |
| **ТТК** | **Хлеб пшеничный с сыром** | | | **40/10** | **104,24** | **4,91** | **2,9** | **14,49** |
|  | Хлеб пшеничный | 30,00 | 30,00 |  | 69,24 | 2,28 | 0,24 | 14,49 |
|  | Сыр | 11,00 | 10,00 |  | 35,00 | 2,63 | 2,66 | 0,00 |
| **Итого** | | | | | **292,92** | **10,99** | **8,36** | **45,74** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
|  | **Сок абрикосовый** | | | **100** | **55,00** | **0,50** | **0,00** | **12,70** |
| **Итого** | | | | | **55,00** | **0,50** | **0,00** | **12,70** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| **6** | **Салат из белокочанной капусты с яблоком** | | | **60** | **73,38** | **0,64** | **6,12** | **3,77** |
|  | Капуста | 38,4 | 30,6 |  | 8,18 | 0,54 | 0,03 | 1,44 |
|  | Яблоко | 32,4 | 24,0 |  | 11,2 | 0,1 | 0,09 | 2,33 |
|  | Масло растительное | 6,00 | 6,00 |  | 54,0 | 0,00 | 6,00 | 0,00 |
|  | Лимонная кислота | 0,06 | 0,06 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Вода для разведения лимонной кислоты | 3,0 | 3,0 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **ТТК** | **Рассольник с мясом и сметаной** | | | **250** | **211,02** | **9,38** | **10,12** | **20,80** |
|  | Картофель | 111,60 | 83,30 |  | 64,90 | 1,63 | 0,33 | 14,04 |
|  | Морковь | 13,30 | 10,00 |  | 3,40 | 0,13 | 0,016 | 0,83 |
|  | Огурцы соленые | 25,00 | 21,25 |  | 1,48 | 0,13 | 0,00 | 0,23 |
|  | Лук репчатый | 13,30 | 11,20 |  | 4,60 | 0,15 | 0,016 | 0,53 |
|  | Крупа перловая | 6,60 | 6,60 |  | 21,30 | 0,61 | 0,06 | 4,86 |
|  | Масло растительное | 3,30 | 3,30 |  | 29,60 | 0,00 | 3,30 | 0,00 |
|  | Сметана 10%-ной жирности | 8,00 | 8,00 |  | 9,44 | 0,22 | 0,80 | 0,31 |
|  | Мясо | 35,00 | 35,00 |  | 76,30 | 6,51 | 5,60 | 0,00 |
| **134** | **Котлета рыбная** | | | **70** | **91,30** | **10,67** | **2,38** | **6,96** |
|  | Минтай(филе) | 92,00 | 56,00 |  | 38,64 | 8,96 | 0,50 | 0,000 |
|  | Яйцо | 1/10 шт | 4,00 |  | 4,96 | 0,40 | 0,35 | 0,017 |
|  | Хлеб пшеничный | 13,00 | 13,00 |  | 33,96 | 1,00 | 0,37 | 6,45 |
|  | Молоко 1,5% жирности | 10,00 | 10,00 |  | 4,50 | 0,30 | 0,15 | 0,48 |
|  | Масло сливочное несоленое | 1,40 | 1,40 |  | 9,24 | 0,0085 | 1,01 | 0,01 |
| **204** | **Картофель отварной** | | | **150** | **159,20** | **3,02** | **5,52** | **24,29** |
|  | Картофель | 198,00 | 148,50 |  | 114,30 | 2,97 | 0,59 | 24,20 |
|  | Масло сливочное несоленое | 6,80 | 6,80 |  | 44,90 | 0,050 | 4,93 | 0,085 |
| **ТТК** | **Компот из яблок** | | | **180** | **73,37** | **0,13** | **0,00** | **18,60** |
|  | Яблоко | 40,40 | 36,00 |  | 14,25 | 0,13 | 0,00 | 3,10 |
|  | Сахар | 13,50 | 13,50 |  | 59,12 | 0,00 | 0,00 | 15,50 |
|  | Вода | 155,00 | 155,00 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Хлеб ржаной** | | | **40** | **68,32** | **2,64** | **0,48** | **13,36** |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | **40** | **104,8** | **3,09** | **1,2** | **19,92** |
| **Итого** | | | | | **781,39** | **29,57** | **25,82** | **107,7** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
|  | **Булочка молочная** | | | **70** | **192,00** | **6,60** | **1,65** | **37,73** |
|  | **Банан** | | | **75** | **72,00** | **1,12** | **0,37** | **15,75** |
|  | **Простокваша 2,5% жирности** | | | **180** | **96,00** | **5,22** | **4,50** | **7,38** |
| **Итого** | | | | | **360,00** | **7,72** | **2,02** | **53,48** |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| **102** | **Запеканка пшенная со свежими плодами (яблоками)** | | | **200** | **293,03** | **8,66** | **7,54** | **47,41** |
|  | Пшено | 45,00 | 45,00 |  | 153,2 | 5,16 | 1,48 | 29,8 |
|  | Молоко 2,5% жирности | 80,00 | 80,00 |  | 43,2 | 2,31 | 2,00 | 3,84 |
|  | Вода | 64,00 | 64,00 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Сахар-песок | 8,00 | 8,00 |  | 31,80 | 0,00 | 0,00 | 7,97 |
|  | Масло сливочное | 4,00 | 4,00 |  | 28,36 | 0,026 | 3,12 | 0,4 |
|  | Сухари | 3,2 | 3,2 |  | 10,56 | 0,36 | 0,04 | 2,16 |
|  | Яблоки | 46 | 32 |  | 15,00 | 0,1 | 0,1 | 3,13 |
|  | Сметана | 2,4 | 2,4 |  | 2,85 | 0,05 | 0,24 | 0,09 |
|  | Яйцо | 1/6 шт | 6,5 |  | 8,06 | 0,65 | 0,56 | 0,027 |
| **763** | **Какао с молоком** | **100** | **100** | **180,00** | **130,82** | **3,48** | **2,79** | **22,59** |
|  | Какао-порошок | 3,60 | 3,60 |  | 10,40 | 0,87 | 0,54 | 0,37 |
|  | Молоко 2,5%-ной жирности | 90,00 | 90,00 |  | 48,60 | 2,61 | 2,25 | 4,32 |
|  | Вода | 99,00 | 99,00 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Сахар-песок | 18,00 | 18,00 |  | 71,82 | 0,00 | 0,00 | 17,90 |
|  | **Хлеб ржаной** | | | **20** | **34,16** | **1,32** | **0,24** | **6,68** |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | **40** | **104,8** | **3,09** | **1,2** | **19,92** |
| **Итого** |  |  |  |  | **562,81** | **16,55** | **11,77** | **96,60** |
| **Итого** |  |  |  |  | **2052,12** | **65,33** | **47,97** | **316,2** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день** | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Энергетическая ценность, ккал | Химический состав, г. | | |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| **94** | **Каша перловая молочная с маслом сливочным** | | | **200/5** | **245,95** | **7,03** | **6,53** | **39,69** |
|  | Крупа перловая | 45,00 | 45,00 |  | 141,75 | 4,19 | 0,49 | 30,00 |
|  | Молоко 2,5%-ной жирности | 97,00 | 97,00 |  | 52,30 | 2,81 | 2,42 | 4,65 |
|  | Вода | 67,00 | 67,00 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Сахар-песок | 5,00 | 5,00 |  | 18,90 | 0,00 | 0,00 | 4,98 |
|  | Масло сливочное несоленое | 5,00 | 5,00 |  | 33,00 | 0,03 | 3,62 | 0,06 |
| **763** | **Какао с молоком** | | | **180** | **130,82** | **3,48** | **2,79** | **22,59** |
|  | Какао-порошок | 3,60 | 3,60 |  | 10,40 | 0,87 | 0,54 | 0,37 |
|  | Молоко 2,5%-ной жирности | 90,00 | 90,00 |  | 48,60 | 2,61 | 2,25 | 4,32 |
|  | Вода | 99,00 | 99,00 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Сахар-песок | 18,00 | 18,00 |  | 71,82 | 0,00 | 0,00 | 17,90 |
| **ТТК** | **Хлеб пшеничный с маслом и сыром** | | | **30/5/10** | **137,29** | **4,94** | **6,52** | **14,55** |
|  | Хлеб пшеничный | 30,00 | 30,00 |  | 69,24 | 2,28 | 0,24 | 14,49 |
|  | Масло сливочное несоленое | 5,00 | 5,00 |  | 33,05 | 0,037 | 3,62 | 0,06 |
|  | Сыр | 11,00 | 10,00 |  | 35,00 | 2,63 | 2,66 | 0,00 |
| **Итого** | | | | | **514,06** | **15,45** | **15,84** | **76,83** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| **ТТК** | **Сок томатный** | | | **100** | **16,5** | **1,00** | **0,10** | **2,90** |
| **Итого** | | | | | **16,50** | **1,00** | **0,10** | **2,90** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| **ТТК** | **Салат морковно-капустный с изюмом** | | | **60** | **54,40** | **0,91** | **3,05** | **5,84** |
|  | Морковь | 19,95 | 15 |  | 5,81 | 0,19 | 0,015 | 1,23 |
|  | Капуста белокочанная | 45 | 36 |  | 9,61 | 0,645 | 0,03 | 1,69 |
|  | Изюм | 4,8 | 4,5 |  | 11,98 | 0,075 | 0,00 | 2,92 |
|  | Масло растительное | 3 | 3 |  | 27,00 | 0,00 | 3,0 | 0,00 |
| **40** | **Суп картофельный с рыбными фрикадельками** | | | **250/25** | **121,99** | **6,33** | **2,57** | **18,51** |
|  | Картофель | 134,00 | 100,00 |  | 76,90 | 2,00 | 0,39 | 16,30 |
|  | Лук репчатый | 12,50 | 10,00 |  | 4,04 | 0,14 | 0,00 | 0,90 |
|  | Морковь | 12,50 | 10,00 |  | 3,40 | 0,13 | 0,016 | 0,83 |
|  | Масло растительное | 2,50 | 2,50 |  | 16,40 | 0,025 | 1,81 | 0,025 |
|  | Бульон | 175,00 | 175,00 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Фрикадельки: |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Минтай | 34,00 | 24,00 |  | 17,28 | 3,81 | 0,21 | 0,00 |
|  | Яйцо | 1/32 шт. | 1,25 |  | 1,95 | 0,15 | 0,14 | 0,009 |
|  | Лук репчатый | 6,00 | 5,00 |  | 2,02 | 0,07 | 0,00 | 0,450 |
|  | Вода | 2,00 | 2,00 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **532** | **Мясо отварное** | | | **70** | **240,79** | **20,33** | **17,46** | **0,52** |
|  | Мясо | 165,2 | 109,2 |  | 238,0 | 20,2 | 17,46 | 0,00 |
|  | Морковь | 3,70 | 2,80 |  | 0,98 | 0,04 | 0,00 | 0,19 |
|  | Лук репчатый | 3,50 | 2,80 |  | 1,14 | 0,04 | 0,00 | 0,22 |
|  | Петрушка (корень) | 2,8 | 1,8 |  | 0,67 | 0,05 | 0,00 | 0,11 |
| **192** | **Рис припущенный** | | | **150** | **189,5** | **3,71** | **2,32** | **38,45** |
|  | Рис | 52,0 | 52,0 |  | 173,1 | 3,63 | 0,51 | 38,43 |
|  | Бульон | 109,0 | 109,0 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное | 2,50 | 2,50 |  | 16,40 | 0,025 | 1,81 | 0,025 |
| **232** | **Кисель из клюквы** | | | **180** | **93,76** | **0,10** | **0,04** | **21,44** |
|  | Клюква | 19,20 | 18,00 |  | 5,04 | 0,09 | 0,04 | 0,67 |
|  | Вода | 171,00 | 171,00 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Сахар | 18,00 | 18,00 |  | 71,82 | 0,00 | 0,00 | 17,96 |
|  | Крахмал картофельный | 5,40 | 5,40 |  | 16,90 | 0,0066 | 0,00 | 2,81 |
|  | **Хлеб ржаной** | | | **40** | **68,32** | **2,64** | **0,48** | **13,36** |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | **40** | **104,8** | **3,09** | **1,2** | **19,92** |
| **Итого** | | | | | **873,5** | **37,11** | **27,12** | **118,04** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
|  | **Галетное печенье** | | | **50** | **196,5** | **4,85** | **5,1** | **32,7** |
|  | **Кефир йодированный** | | | **180** | **70,2** | **5,4** | **1,8** | **7,20** |
| **Итого** | | | | | **266,7** | **10,25** | **6,9** | **39,9** |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| **462** | **Вареники ленивые** | | | **120** | **177,72** | **22,22** | **1,63** | **18,10** |
|  | Творог | 92,00 | 90,00 |  | 99,00 | 19,80 | 0,54 | 2,97 |
|  | Мука пшеничная | 13,00 | 13,00 |  | 43,42 | 1,40 | 0,17 | 9,09 |
|  | Яйцо | 1/5 шт. | 7,20 |  | 12,56 | 1,02 | 0,92 | 0,06 |
|  | Сахар-песок | 6,00 | 6,00 |  | 22,74 | 0,00 | 0,00 | 5,98 |
|  | Соль | 0,96 | 0,96 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **226** | **Сметанный соус** | | | **10** | **8,43** | **0,17** | **0,69** | **0,37** |
|  | Сметана | 5,00 | 5,00 |  | 5,95 | 0,14 | 0,50 | 0,20 |
|  | Мука пшеничная | 0,25 | 0,25 |  | 0,825 | 0,03 | 0,005 | 0,17 |
|  | Масло сливочное | 0,25 | 0,25 |  | 1,65 | 0,001 | 0,18 | 0,0027 |
|  | Бульон | 5,50 | 5,50 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **255** | **Молоко кипяченое** | | | **180** | **97,20** | **5,22** | **4,50** | **8,64** |
|  | Молоко | 190,00 | 180,00 |  | 97,20 | 5,22 | 4,50 | 8,64 |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | **40** | **104,8** | **3,09** | **1,2** | **19,92** |
|  | **Хлеб ржаной** | | | **20** | **34,16** | **1,32** | **0,24** | **6,68** |
| **Итого** | | | | | **422,31** | **32,02** | **8,26** | **53,71** |
| **Итого** | | | | | **2093,07** | **95,83** | **58,22** | **291,38** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день** | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Энергетическая ценность, ккал | Химический состав, г. | | |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| **ТТК** | **Пудинг творожный с яблоками** | | | **120** | **218,01** | **14,06** | **9,63** | **17,64** |
|  | Творог | 72,00 | 70,50 |  | 112,00 | 11,77 | 6,34 | 1,41 |
|  | Яблоки | 38,20 | 33,70 |  | 15,12 | 0,13 | 0,00 | 3,29 |
|  | Сухари пшеничные | 11,20 | 11,20 |  | 36,90 | 1,25 | 0,17 | 7,56 |
|  | Яйцо | 1/6 шт. | 6,33 |  | 9,93 | 0,80 | 0,72 | 0,04 |
|  | Сахар-песок | 5,20 | 5,20 |  | 20,70 | 0,00 | 0,00 | 5,19 |
|  | Масло сливочное несоленое | 3,00 | 3,00 |  | 19,80 | 0,027 | 2,17 | 0,04 |
|  | Сметана | 3,00 | 3,00 |  | 3,56 | 0,08 | 0,23 | 0,11 |
|  | Ванилин | 0,012 | 0,012 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **ТТК** | **Кофейный напиток с молоком** | | | **180** | **139,77** | **4,39** | **3,92** | **21,71** |
|  | Кофейный напиток | 1,8 | 1,8 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Молоко | 156,6 | 156,6 |  | 82,32 | 4,39 | 3,92 | 7,35 |
|  | Сахар | 14,4 | 14,4 |  | 57,45 | 0,00 | 0,00 | 14,36 |
| **ТТК** | **Хлеб пшеничный с сыром** | | | **40/10** | **139,8** | **5,72** | **3,86** | **19,92** |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 40 |  | 104,8 | 3,09 | 1,2 | 19,92 |
|  | Сыр | 11,00 | 10,00 |  | 35,00 | 2,63 | 2,66 | 0,00 |
| **Итого** | | | | | **497,58** | **24,17** | **17,41** | **59,27** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
|  | **Сок ягодный (черносмородиновый)** | | | **100** | **41,00** | **0,50** | **0,00** | **14,60** |
| **Итого** | | | | | **41,00** | **0,50** | **0,00** | **14,60** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| **129** | **Сельдь с луком** | | | **60** | **74,85** | **5,98** | **3,066** | **1,58** |
|  | Сельдь | 62,4 | 30,0 |  | 40,5 | 5,73 | 0,03 | 1,44 |
|  | Лук репчатый | 21,6 | 18,0 |  | 7,38 | 0,25 | 0,036 | 0,14 |
|  | Масло растительное | 6 | 6 |  | 26,97 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| **42** | **Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне** | | | **250** | **111,70** | **2,22** | **6,17** | **13,66** |
|  | Капуста | 37,50 | 30,00 |  | 8,40 | 0,53 | 0,03 | 1,41 |
|  | Картофель | 33,70 | 25,00 |  | 19,25 | 0,50 | 1,00 | 4,08 |
|  | Крупа перловая | 10,00 | 10,00 |  | 31,50 | 0,93 | 0,11 | 6,68 |
|  | Морковь | 12,50 | 10,00 |  | 3,50 | 0,13 | 0,016 | 0,68 |
|  | Лук репчатый | 12,50 | 10,00 |  | 4,10 | 0,13 | 0,016 | 0,81 |
|  | Масло растительное | 5,00 | 5,00 |  | 44,95 | 0,00 | 5,00 | 0,00 |
|  | Бульон | 212,50 | 212,50 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **153** | **Жаркое по-домашнему** | | | **220** | **324,05** | **18,39** | **18,08** | **21,99** |
|  | Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) | 113 | 83 |  | 180,85 | 15,42 | 13,28 | 0,00 |
|  | Картофель | 161 | 120 |  | 92,28 | 2,4 | 0,46 | 19,56 |
|  | Лук репчатый | 14,0 | 11.5 |  | 4,64 | 0,16 | 0,00 | 1,03 |
|  | Масло сливочное несоленое | 6,0 | 6,0 |  | 39,63 | 0,06 | 4,34 | 0,089 |
|  | Томатное пюре | 7,0 | 7,0 |  | 6,65 | 0,35 | 0,00 | 1,31 |
| **943** | **Чай с сахаром** | | | **180** | **42,60** | **0,00** | **0,00** | **13,95** |
|  | Чай-заварка | 50,00 | 50,00 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Сахар-песок | 13,5 | 13,5 |  | 42,6 | 0 | 0 | 13,45 |
|  | **Хлеб ржаной** | | | **40** | **68,32** | **2,64** | **0,48** | **13,36** |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | **40** | **104,8** | **3,09** | **1,2** | **19,92** |
| **Итого** | | | | | **726,32** | **32,32** | **28,99** | **84,46** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
|  | **Вафли** | | | **50,00** | **175,00** | **1,60** | **1,40** | **40,05** |
|  | **Ряженка 2,5% жирности** | | | **180** | **97,20** | **5,22** | **4,50** | **7,56** |
|  | **Яблоко** | | | **75** | **35,25** | **0,3** | **0,3** | **7,35** |
| **Итого** | | | | | **307,45** | **7,12** | **6,2** | **54,96** |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| **61** | **Запеканка капустная** | | | **200** | **281,48** | **8,77** | **11,78** | **33,98** |
|  | Капуста белокочанная | 260,00 | 208,00 |  | 58,23 | 3,66 | 0,19 | 9,76 |
|  | Крупа манная | 27,00 | 27,00 |  | 89,90 | 2,78 | 0,27 | 19,00 |
|  | Яйцо | 1/3 шт | 13,00 |  | 16,12 | 1,30 | 1,13 | 0,055 |
|  | Сухари пшеничные | 7,00 | 7,00 |  | 23,10 | 0,78 | 0,08 | 4,73 |
|  | Сметана 10%-ной жирности | 7,00 | 7,00 |  | 8,33 | 0,18 | 0,70 | 0,28 |
|  | Масло сливочное несоленое | 13,00 | 13,00 |  | 85,80 | 0,07 | 9,41 | 0,15 |
| **226** | **Сметанный соус** |  |  | **10** | **8,43** | **0,17** | **0,69** | **0,37** |
|  | Сметана | 5,00 | 5,00 |  | 5,95 | 0,14 | 0,50 | 0,20 |
|  | Мука пшеничная | 0,25 | 0,25 |  | 0,825 | 0,03 | 0,005 | 0,17 |
|  | Масло сливочное | 0,25 | 0,25 |  | 1,65 | 0,001 | 0,18 | 0,0027 |
|  | Бульон | 5,50 | 5,50 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Напиток из плодов шиповника** | | | **180** | **90,00** | **0,36** | **0,18** | **14,28** |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | **30** | **47** | **1,52** | **0,16** | **9,66** |
|  | **Хлеб ржаной** | | | **20** | **34,16** | **1,32** | **0,24** | **6,68** |
| **Итого** | | | | | **461,07** | **12,14** | **13,05** | **64,97** |
| **Итого** | | | | | **2033,42** | **69,13** | **65,65** | **278,26** |