

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	белки			Энергетическая ценность ккал	С
					жиры	углев		
1 день 2 неделя	2	3	4		6	7	8	11
Завтрак								
Макаронны с сыром	120							
Макаронны		40	40	3,68	0,20	29,36		
Масло сливочное		10	10	0,1	8,40	0,06		
Сыр		15	14	3,45	1,18	0,42		
				7,23	9,78	29,84	283,93	
№394 Чай с сахаром и молоком								
Чай-заварка№391	180							
Сахар		30	30					
Вода		10	10					
Молоко		60	60					
№ 391Чай-заварка		100	100					
Чай высшего и 1 сотра	30							
вода		0,3	0,3					
		32,4	32,4	1	0,50	9,00	35,00	0,00
2 завтрак								
Сок фруктовый	150	150	150	1,4	0,20	18,00	44,00	45,00
Обед								
№ 110 Борщ с капустой и картофелем со сметаной								
Свекла	250/10							
Капуста свежая		70	37					
Картофель		60	48					
Морковь		60	42					
Лук репчатый		15	13					
Зелень		15	13					
Сметана		5	4					
Томатная паста		10	10					
Масло сливочное		5	5					
Масло растительное		5	5					
Вода		3	3					
Соль иодир.		200	200					
		2	2					

Тефтели из печени с рисом								
Печень	60							
яйца		48	40	4,2	6,20	8,50	72,00	8,60
лук репчатый		6,66	6,66					
масло сливочное		17,3	14,6					
масло растительное		1	1					
масса полуфабриката		6,6	6,6					
масса готовый тефтелей			92					
			60					
				0,2	0,26	7,26	24,00	3,05
№ 321 Картофельное пюре								
Картофель	130							
Масло сливочное		160	112	11,4	12,10	10,70	164,00	13,20
Молоко		5,0	5,0					
Соль		20,0	20,0					
		1	1					
№ 376 Компот из сухофруктов								
Сухофрукты	180							
Сахар		20	45	3,2	2,40	28,00	176,00	5,60
Вода		15	14,4					
		182	182					
Ужин								
Каша пшённая молочная								
Крупа пшено	200			4,5	2,5	8,00	53,00	1,40
Молоко		30	30					
Сахар		180	180					
Соль		5	5					
Масло сливочное		0,65	0,65					
		5,00	5					
Фрукты				4,2	5,10	25,20	250,00	0,00
	120	120	120	4,5	4,70	8,50	90,00	0,90
Хлеб на весь день								
пшеничный				0,4	0,40	9,80	47,00	10,00
ржано-пшеничный	95	95	95					
	48	48	48					
				2,7	0,56	24,40	124,00	0,00
				1,8	0,48	15,90	80,00	0,00
				53,96	54,96	232,94	1442,93	87,75

				4,2	5,10	25,20	250,00	0,00
Фрукты	120	120	120	4,5	4,70	8,50	90,00	0,90
Хлеб на весь день				0,4	0,40	9,80	47,00	10,00
пшеничный	95	95	95					
ржано-пшеничный	48	48	48					
				2,7	0,56	24,40	124,00	0,00
				1,8	0,48	15,90	80,00	0,00
				49,74	56,94	200,31	1515,50	98,00

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Белки			Энергетическая ценность	С
					жиры	углев		
2 день 2 неделя	2	3	4	5	6	7	8	11
Завтрак								
Запеканка из творога	100,00							
Творог		100,00	98,00					
Крупа манная		10,00	10,00					
Сахар		5,00	5,00					
Яйцо		5,00	4,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Кофейный напиток молочный	200,00			18,7	12,50	21,00	308,00	
Молоко		150,00						
Коф.мол.напиток		10,00	10					
Вода		50	50					
Сахар		5	5					
Хлеб пшеничный	40	40	40					
Масло сливочное	5	5	5					
	30							
2 завтрак								
Кефир	180	180	180					
Обед								
Соленый огурец	60	62	60	0,8	0,10	1,80	12,50	4,30
№ 81 Суп картофельный с рыбными консервами	250							
Картофель		100	70					
Консерва рыбная		40	40					
Лук репчатый		10	8					
Морковь		20	18					
Масло растительное		5	5					

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Белки			Энергетическая ценность	С
					жиры	углев		
3 день 2 неделя	2	3	4	5	6	7	8	11
Завтрак								
№ 93 Суп молочный с макарон. изделиями	250							
Молоко		175	175					
Макаронные изделия		20	20					
Масло сливочное		5	5					
Сахар		5,00	5					
				4,80	8,20	36,00	141,00	0,60
Чай с сахаром, лимоном	180			0,4	0,00	38,00	120,00	4,40
чай заварка		30	30					
сахар		10	10					
лимон		15	10					
вода		150	150					
2 завтрак								
кондитерское изделие	40							
кефир	150	150	150	1,4	0,20	26,40	44,00	45
Обед								
щи из квашеной капусты	250							
Картофель		60	50					
Морковь		10	8					
Лук репчатый		3,0	3,0					
масло растительное		5	5					
Капуста квашеная	80							
Вода		5	5					
Зелень				5,70	14,00	18,50	167,50	2,00
	190							
№302 Курица, тушеная в соусе с овощами								
Курица		130	100					
Масло растительное		5	5					
Масло растительное		160	95					
Картофель		50	38					
Морковь		30	25					
Лук репчатый		20	16					

Дрожжи сушеные		0,42	0,42					
Сахар		2,00	2,00					
Соль йодир.		1,10	1,00					
Масло растительное		6,00	6,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Повидло или джем		10,00	10,00					
или булочка сдобная	100			9,06	8,11	55,77	332,00	0,56
№394 Чай с молоком и сахаром	180							
Чай-заварка №391		30,00	30,00					
Сахар		10,00	10,00					
Молоко		92,00	90,00					
Вода		60,00	60,00					
№391 Чай-заварка	30							
Чай высшего и 1 сорта		0,30	0,30					
Вода		32,40	32,40					
				0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Кондитерское изделие	15	15,00	15,00	0,16	0,02	15,96	65,00	0,00
итого за день				52,818	31,72	258,17	1577	44,92

Морковь		25	19										
Томатная паста		5,0	5,0										
соль		0,5	0,5										
вода		19,0	19,0										
Масло растительное		5	5										
				5	8,50	8,30	187,00						
Картофельное				10	7,00	3,90	101,00	0,03	0,05	3,90	17,60	0,64	
пюре	150												
Картофель		170	130										
Масло сливочное		5,0	5,0										
Молоко		25	25										
№ 376 Компот из сухоф	180			9	5,90	20,70	162,00			1,20			
Сухофрукты		18	45										
Сахар		15	15										
Вода		182	182										
				0,2	0,20	27,20	110,00						
Омлет	70												
Мука		5	5										
Молоко		20	20										
Яйцо	40		40										
Соль		1	1										
Масло сливочное		5	5										
Мука		5	5										
Кофейный напиток	180	180	180	18,7	12,50	21,00	308,00			0,3			
молочный													
Молоко		150	150										
Кофейный напиток		3	3										
Вода		50	50										
Сахар		10	10										
Фрукты	150	150	150	2,8	2,4	12,7	84			1,10			
Хлеб на весь день													
пшеничный	95	95	95										
ржано-пшеничный	48	48	48	2,7	0,56	24,44	124,00						
				1,8	0,48	15,90	80,00	0,08	0,02	0,00	14,00	0,77	

ржано-пшеничный	48	48	48	2,7	0,56	24,44	124,00					
				1,8	0,48	15,90	80,00	0,08	0,02	0,00	14,00	0,77
								0,07	0,03	0,00	19,20	1,60
				69,5	61,24	205,34	1648,00					
								45,29	0,89	18,60	267,80	3,96

Наименование блюда	Масса	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
				белки	жиры	углев		
5 день 2 неделя	2	3	4	5	6	7	8	11
ЗАВТРАК								
Каша молочная рисовая	200							
Молоко		150	150					
Крупа рисовая		20	20					
Масло сливочное		5	5					
Сахар		5	5					
Вода питьевая		50	50					
				5,25	7,16	29,34	152,00	0,00
Чай с сахаром	180							
Чай заварка		30	30					
Сахар		10	10					
Вода		150	150					
				0,1	0,00	11,00	33,00	0,00
2 ЗАВТРАК								
Сок фруктовый	150							
ОБЕД								
Рассольник ленинградский со сметаной	250							
Картофель		80	60					
Крупа перловая		10	10					
Лук репчатый		10	8					
Морковь		20	15					
Огурцы солёные		30	15					
Масло сливочное		5	5					
вода		188	188					

Сметана		10	10					
Соль йодир.		1,5	1,5					
				1,7	2,00	11,60	72,00	9,40
Гуляш из говядины	80							
Говядина		80,00	60,00					
масло растительное		5,3	5,3					
лук репчатый		16	13,3					
морковь		33	26,7					
мука пшеничная		4	4					
вода	53,5	53,5	10					
Соль йодир.		1	1					
				8,40	5,70	3,50	124,00	0,93
Картофельное пюре 150								
Картофель		170	120					
Масло сливочное		5	5					
Молоко		20	20					
				3,20	4,50	19,60	137,25	18,00
Компот из свежих фруктов	180							
Свежие фрукты		40,00	38,00					
Сахар		10,00	10,00					
Вода		150	150,00					
УЖИН								
Запеканка из творога	100,00							
Творог		100,00	98,00	-				
Крупа манная		10,00	10,00	-				
Сахар		5,00	5,00					
Яйцо		5,00	4,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Кофейный напиток м	200,00			18,7	12,50	21,00	308,00	



Молоко		150,00						
Коф.мол.напиток		10,00	10					
Вода		50	50					
Сахар		5	5					
Хлеб на весь день								
пшеничный	95	95	95					
ржано-пшеничный	48	48	48	2,7	0,56	24,44	124,00	
				1,8	0,48	15,90	80,00	0,08



