

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | | **Наименование блюда** | | **Закладка в граммах «брутто** | | **Закладка в граммах «нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Ккал** | | **В1** | | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
|  | | | | | |  |  |  |  | | **1 день** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  | |  |  |  |  | | **Завтрак** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | | **Салат «Здоровье»** | | | | |  | 60 | 0,87 | | 11,04 | | 3,91 | | 118 | | 0,02 | 4,03 | - | 21,87 | 25,95 | 14,28 | 0,51 |
|  | | Морковь отварная | | 24,9 | | 19,9 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Свекла отварная | | 25,2 | | 20,2 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Масло растительное | | 11 | | 11 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Зелёный горошек консервированный | | 15,8 | | 10,2 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Соль йодированная | | 0,6 | | 0,6 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Яйцо | | 1/4 | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Петрушка зелень | | 1,4 | | 1 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 447 | | **Макароны отварные с маслом сливочным** | | | | | 150 | 5,48 | 4,98 | | 34,88 | | 211,5 | | 0,1 | | - | 0,03 | 40,95 | 60,06 | 24,59 | 0,99 |  |
|  | | Макароны | | 50,93 | | 50,93 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Масло сливочное | | 5,3 | | 5,3 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Соль йодированная | | 7,5 | | 7,5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 80 | | сыр порционный | |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | сыр | | 32 | | 30 | 30 | 6,9 | 8,7 | | 0 | | 108 | | 0,01 | | 0,48 | 0,07 | 300 | 162 | 15 | 0,33 |  |
| 434 | | **Чай с сахаром и лимоном** | |  | | 200/15/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | | 59 | | - | | 2,9 | | - | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |  |  |
|  | | Чай | | 1 | | 1 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Сахарный песок | | 15 | | 15 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Лимон | | 7 | | 7 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | вода | | 203 | | 203 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | **Хлеб пшеничный** | | 40 | | 40 | 40 | 3,28 | 0,52 | | 18,78 | | 93,4 | | 0,3 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | **Хлеб ржаной** | | 30 | | 30 | 30 | 1,68 | 0,33 | | 12,96 | | 62,52 | | 0,06 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | **Итого завтрак** | |  | |  |  | 19,95 | 20,72 | | 94,66 | | 649,42 | | 0,53 | | 15,23 | 0,12 | 386,8 | 291,63 | 58,91 | 2,62 |  |
|  | |  | |  | |  |  |  |  | |  | | **Обед** | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 64 | | **Салат из свеклы с растительным маслом** | | | | | 60 | 0,84 | 5,05 | | 5,07 | | 69 | | 0,01 | | 5,64 | - | 23,07 | 24,25 | 12,54 | 0,8 |  |
|  | | Свекла вареная | | 70,5 | | 55,3 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Масло растительное | | 5 | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Соль йодированная | | 0,6 | | 0,6 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 150 | | **Щи из свежей капусты** | | | | | 200 | 1,58 | 4,26 | | 7,47 | | 129,82 | | 0,06 | | 24,71 | 0,06 | 33,95 | 39,98 | 16,9 | 0,61 |  |
|  | | Мясо-филе | |  | | 20 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Капуста (св. урожай) | | 50 | | 40 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Картофель | | 32 | | 24 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Масло сливочное | | 5 | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Морковь | | 10 | | 8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | сметана 20% жирности | | 5 | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Лук | | 10 | | 8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Соль йодированная | | 0,25 | | 0,25 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 155 | | **Гуляш** | |  | |  | 50/75 | 11,15 | 7,02 | | 4,79 | | 159 | | 0,1 | | 3,12 | 0,02 | 16,93 | 178,64 | 25,65 | 8,85 |  |
|  | | Мясо-филе | | 107 | | 79 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Лук репчатый | | 18 | | 15 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Масло сливочное | | 5 | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Мука | | 4 | | 4 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Томатная паста | | 3,6 | | 3,6 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Соль йодированная | | 0,5 | | 1 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 445 | | **Греча отварная** | |  | |  | 150 | 8,75 | 6,62 | | 43,07 | | 29 | | 0,29 | | 0 | 0,03 | 17,24 | 207,47 | 138,8 | 4,67 |  |
|  | | Греча | | 69,29 | | 69,29 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Масло сливочное | | 5,25 | | 5,25 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Соль йодированная | | 0,75 | | 0,75 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 385 | | **Компот с изюмом** | | | |  |  | 200 | 0,41 | | 0 | | 25,16 | | 98 | | 0,03 | 0 | 0 | 18,6 | 29,67 | 9,66 | 0,72 |  |
|  | | Изюм | | 23 | | 23 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Сахарный песок | | 10 | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Лимонная кислота | | 0,2 | | 0,2 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | вода | | 203 | | 203 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | **Хлеб ржаной** | | 60 | | 60 | 60 | 1,68 | 0,33 | | 12,96 | | 62,52 | | 0,06 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | **Итого обед** | |  | |  |  | 25,94 | 23,66 | | 101,54 | | 670,86 | | 0,58 | | 36,37 | 0,11 | 99,24 | 460,12 | 199,13 | 15,83 |  |
|  | | **Итого за день** | |  | |  |  | 45,89 | 44,38 | | 196,2 | | 1320,28 | | 1,11 | | 51,6 | 0,23 | 486,04 | 751,75 | 258,04 | 18,45 |  |
|  | | | |  | |  |  |  |  | | **2 день** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  | |  |  |  |  | | **Завтрак** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | | **Наименование блюда** | **Закладка в гаммах «брутто»** | | | **Закладка в граммах «нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Ккал** | | **В1** | | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |  |
|  | | | | | | | | | | | | |  | |  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 61 | **Салат из свежих помидор с растительным маслом.** | | | | | | 60 | 0,65 | 5,08 | | 2,76 | | 60 | | 0,03 | | 12,2 | - | 12,08 | 18,4 | 10,61 | 0,5 |  |
|  | Помидоры (св.урожай) | | | 51,7 | | 44 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | | | 5 | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | | | 14,3 | | 12 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль йодированная | | | 0,6 | | 0,6 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 364 | **Омлет из яиц** | | |  | |  | 110 | 10,04 | 18,4 | | 2,04 | | 218 | | 0,06 | | 0,38 | 0,26 | 83,4 | 182,5 | 13,96 | 2,04 |  |
|  | яйцо (шт.) | | | 2 шт. | | 80 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | | | 5 | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 3,2% жирности | | | 30 | | 30 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | | | 5 | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль йодированная | | | 0.6 | | 0,6 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 422 | **Кофейный напиток** | | | | |  |  | 200 | 1,36 | | 1,61 | | 22,31 | | 105 | | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 60,4 | 45 | 7 | 0,09 |  |
|  | Кофейный напиток | | | 8 | | 8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 3,2% жирности | | | 50 | | 50 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | | | 172 | | 172 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахарный песок | | | 20 | | 20 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | | | 30 | | 30 | 30 | 1,68 | 0,33 | | 12,96 | | 62,52 | | 0,06 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | | | 40 | | 40 | 40 | 3,28 | 0,52 | | 18,78 | | 93,4 | | 0,3 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого завтрак** | | |  | |  |  | 15,86 | 24,54 | | 51,81 | | 495,92 | | 0,46 | | 21,49 | 0,26 | 104,32 | 206,84 | 29,43 | 3,75 |  |
|  |  | | |  | |  |  |  |  | | **Обед** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 56 | **Салат из моркови с огурцом и зеленым горошком** | | | | | | 60 | 0,79 | 5,06 | | 4,98 | | 60 | | 0,03 | | 4,26 | - | 21,66 | 28,46 | 14,6 | 0,38 |  |
|  | Морковь | | | 31,5 | | 25,2 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец свежий | | | 20,4 | | 20 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | | | 5 | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Зеленый горошек консерв. | | | 15,5 | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль йодированная | | | 0.6 | | 0,6 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 108 | **Суп -лапша с цыпленком** | | | | |  | 200 | 8 | 5,84 | | 17,82 | | 172 | | 0,06 | | 1,2 | 0,04 | 16 | 78,44 | 12,82 | 0,85 |  |
|  | Цыпленок охлажденный | | | 41,6 | | 28,8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макаронные изделия | | | 16 | | 16 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | | | 5 | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | | | 10 | | 8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук | | | 9,6 | | 8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль йодированная | | | 0,2 | | 0.2 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Рыба аппетитная** | | |  | |  | 80 | 16,6 | 9,88 | | 8,33 | | 188,8 | | 0,14 | | 5,26 | - | 51,84 | 220,31 | 38,16 | 1,2 |  |
|  | Рыба | | | 126,4 | | 96 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | | | 4,8 | | 4,8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | | | 4,8 | | 4,8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная | | | 4,8 | | 4,8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль йодированная | | | 1,6 | | 1,6 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 443 | **Пюре картофельное с маслом** | | | | |  | 150 | 3,24 | 5,6 | | 24,05 | | 156 | | 0,15 | | 25,95 | 0,03 | 69,5 | 96,71 | 34,49 | 1,4 |  |
|  | Картофель | | | 171 | | 128,3 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | | | 5.3 | | 5,3 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 3,2% жирности | | | 23,7 | | 22,5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль йодированная | | | 7,5 | | 7,5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок абрикосовый** | | | 200 | | 200 | 200 | 0,6 | 0,4 | | 32,6 | | 95,48 | | 0,48 | | 1,4 | 0,15 | 216 | 188 | 32 | 0,03 |  |
|  | **Хлеб ржаной** | | | 60 | | 60 | 60 | 3,36 | 0,66 | | 25,92 | | 125,04 | | 1,12 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого обед** | | |  | |  |  | 32,59 | 27,24 | | 104,7 | | 822,04 | | 1,62 | | 58,67 | 0,07 | 193 | 439,92 | 126,07 | 4,03 |  |
|  | **Итого за день** | | |  | |  |  | 48,45 | 51,78 | | 156,51 | | 1317,96 | | 2,08 | | 80,16 | 0,33 | 297,32 | 646,76 | 155,5 | 7,78 |  |
|  |  | | |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  | |  |  |  |  | | **3 день** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  | |  |  |  |  | | **Завтрак** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | | **Наименование блюда** | | | | **Закладка в гаммах «брутто»** | **Закладка в граммах «нетто»** | **Выход** | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Ккал** | | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |  |
|  | | | | **Закладка в граммах "брутто"** | |  |  |  |  | | **Углеводы** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  | | | |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  | **цена** |
| 26 | | **Салат "Метелка"** | |  | |  | 60 | 0,69 | 0,12 | | 4,43 | | 25 | | 0,02 | | 14,64 | - | 21,5 | 17,54 | 10,5 | 0,77 |  |
|  | | Капуста (свеж. урожай) | | 22 | | 17,6 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Свекла вареная | | 12,7 | | 10,2 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Морковь вареная | | 10 | | 8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Лимон для сока | | 11,9 | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Яблоко свежее | | 22,7 | | 20 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Соль йодированная | | 0,3 | | 0,3 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 330 | | **Каша молочная рисовая с маслом** | | | |  | 150 | 3,74 | 8,85 | | 28,11 | | 192 | | 0,05 | | 0,99 | 0,05 | 97,34 | 103,8 | 22,08 | 0,32 |  |
|  | | Рис | | 22,35 | | 22,35 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Молоко 3,2% | | 76.5 | | 76,5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Сахарный песок | | 4,5 | | 4,5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Масло сливочное | | 7,5 | | 7,5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Соль йодированная | | 0,75 | | 0,75 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 642 | | **Какао на молоке** | |  | |  | 200 | 4,2 | 4,8 | | 7,05 | | 87 | | 0,06 | | 1,95 | 0,03 | 180 | 135 | 21 | 0,09 |  |
|  | | Какао | | 4 | | 4 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Молоко 3,2% | | 100 | | 100 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Сахарный песок | | 20 | | 20 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 90 | | **Бутерброд с сыром** | |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Сыр | | 15 | | 15 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Хлеб пшеничный | | 30 | | 30 | 30/15 | 5,76 | 5,25 | | 14,94 | | 133 | | 0,05 | | 0,24 | 0,03 | 156,6 | 106,5 | 17,4 | 0,76 |  |
|  | | **Хлеб ржаной** | | 30 | | 30 | 30 | 1,68 | 0,33 | | 12,96 | | 62,52 | | 0,06 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | **яблоко** | | 150 | | 150 | 150 | 0,44 | 0,44 | | 11,77 | | 68,87 | | 0,03 | | 7,33 | 0 | 27 | 23,45 | 17,58 | 3,37 |  |
|  | | **Итого завтрак** | |  | |  |  | 16,07 | 19,35 | | 67,49 | | 499,52 | | 0,24 | | 17,82 | 0,11 | 455,44 | 362,84 | 70,98 | 1,94 |  |
|  | |  | |  | |  |  |  |  | | **Обед** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | | **Помидор натуральный** | | | | | 50 | 50 | 50 | | 0,55 | | 0,1 | | 1,9 | | 12 | 0,03 | 12,5 | 0 | 7 | 13 |  |  | |
| 118 | | **Суп картофельный с горохом** | | | |  | 200 | 4,38 | 3,79 | | 19,74 | | 146 | | 0,18 | | 12,2 | 0,02 | 35,7 | 87,54 | 32,24 | 1,62 |  |
|  | | Картофель | | 53,4 | | 40 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | горох | | 16,2 | | 16 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Мясо1 кат | |  | | 26 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Масло сливочное | | 5 | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Морковь | | 10 | | 8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Лук репчатый | | 9,6 | | 8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Соль йодированная | | 0,25 | | 0,25 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 207 | | **Кура отварная** | |  | |  | 75 | 19,3 | 6,2 | | 0,59 | | 127 | | 0,05 | | 0,15 | 0,05 | 15,7 | 139,67 | 17,46 | 1,2 |  |
|  | | Кура охлаждённая | | 120 | | 90 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Соль йодированная | | 0.9 | | 0,9 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Лук репчатый | | 2,5 | | 2 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Вода | | 19,2 | | 19,2 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Сухари панировочные | | 8 | | 8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Масло сливочное | | 4,8 | | 4,8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Соль йодированная | | 0,8 | | 0.8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 447 | | **Рожки**  **отварные** | |  | |  | 150 | 5,48 | 4,98 | | 34,88 | | 211,5 | | 0,1 | | - | 0,03 | 40,95 | 60,06 | 25,59 | 0,99 |  |
|  | | Рожки | | 50,9 | | 50,9 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Масло сливочное | | 5,3 | | 5,3 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Соль йодированная | | 7,5 | | 7,5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 395 | | **Компот из сухофруктов** | | | |  | 200 | - | - | | 9,98 | | 104 | | - | | - | - | 0,2 | - | - | 0,03 |  |
|  | | Сухофрукты | | 24 | | 24 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Сахарный песок | | 10 | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | **Хлеб ржаной** | | 60 | | 60 | 60 | 3,36 | 0,66 | | 25,92 | | 125,04 | | 0,12 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | **Итого обед** | |  | |  |  | 26,7 | 22,88 | | 108,56 | | 835,34 | | 0,47 | | 35,28 | 0,07 | 122,31 | 283,38 | 90,7 | 4,24 |  |
|  | | **Итого за день** | |  | |  |  | 42,77 | 42,23 | | 176,05 | | 1334,86 | | 0,71 | | 53,1 | 0,18 | 577,75 | 646,22 | 161,68 | 6,18 |  |
|  | | | |  | |  |  |  |  | | **4 день** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  | |  |  |  |  | | **Завтрак** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | | **Наименование блюда** | | | | **Закладка в граммах «нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | |  | | **Ккал** | | **В1** | | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |  |
|  | | | |  | | | |  |  | | **Углеводы** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | | **Закладка в граммах "брутто"** | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  | **цена** |
| 59 | | **Салат из свежих огурцов с растительным маслом** | | | | | 60 | 0,44 | 5,05 | | 1,44 | | 53 | | 0,01 | | 5,56 | - | 13,89 | 23,35 | 7,85 | 0,34 |  |
|  | | Огурцы свежие | | | 58,5 | 55,6 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Масло растительное | | | 5 | 5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Соль йодированная | | | 0,3 | 0,3 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 357 | | **Сырники с цельным сгущенным молоком** | | | | 150/45 | 24,5 | 20,9 | 50,9 | | 502 | | 0,12 | | 1,1 | | 0,12 | 371,14 | 429,03 | 55,93 | 1,23 |  |  |
|  | | Творог | | 135,9 | | 135 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Мука пшеничная | | 20 | | 20 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Яйцо | | 1/9 шт. | | 4,99 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Сахарный песок | | 7,5 | | 7,5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Масло сливочное | | 5 | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Молоко цельное сгущенное  Соль йодированная | | 45  0,9 | | 45 | 0,9 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 434 | | **Чай с сахаром и лимоном** | |  | | 200/15/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | | 59 | | - | | 2,9 | | - | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |  |  |
|  | | Чай | | 1 | | 1 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Сахарный песок | | 15 | | 15 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Лимон | | 8 | | 7 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | **Итого завтрак** | |  | |  |  | 18,58 | 12,24 | | 63,11 | | 534,92 | | 0,57 | | 28,12 | 0,02 | 37,94 | 255,85 | 52,92 | 3,15 |  |
|  | |  | |  | |  |  |  |  | | **Обед** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | | **Салат «Пестрый»** | | | | |  |  | 60 | | 0,66 | | 3,1 | | 7,19 | | 59 | 0,01 | 6,68 | - | 17,44 | 18,99 | 10,26 |  |  | |
|  | | Свекла | | 50 | | 40 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Яблоко свежее | | 23,3 | | 16,3 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Сахарный песок | | 2 | | 2 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Масло растительное | | 3 | | 3 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Соль йодированная | | 0,6 | | 0,6 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 125 | | **Суп рыбный** | |  | |  | 200 | 5,93 | 3,8 | | 20 | | 156 | | 0,17 | | 19,44 | 0,03 | 28,59 | 141,55 | 40,3 | 1,37 |  |
|  | | Рыба | | 27,84 | | 24,4 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | картофель | | 120 | | 90 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Масло сливочное | | 4 | | 4 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Лук репчатый | | 9,6 | | 8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Морковь | | 10 | | 8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Соль йодированная | | 0,2 | | 0,2 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 191 | | **Тефтели школьные** | |  | |  | 60/100 | 9,84 | 16,94 | | 19,44 | | 264 | | 0,1 | | 8,2 | 0,01 | 49,53 | 131,23 | 44,87 | 1,51 |  |
|  | | Мясо-филе 1кат. | | 55,5 | | 41 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Хлеб пшеничный | | 9 | | 9 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Лук репчатый | | 12 | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Мука пшеничная | | 4 | | 4 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Масло сливочное | | 3 | | 3 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Маринад овощной с томатом | | | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Морковь | | 75 | | 60 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Томат-пюре | | 6 | | 6 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Лук репчатый | | 17,9 | | 15 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Масло растительное | | 10 | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Лимонная кислота | | 0.9 | | 0,9 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Сахарный песок | | 2,5 | | 2,5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Соль йодированная | | 0,3 | | 0,3 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 445 | | **Греча отварная** | |  | |  | 150 | 8,75 | 6,62 | | 43,07 | | 29 | | 0,29 | | 0 | 0,03 | 17,24 | 207,47 | 138,8 | 4,67 |  |
|  | | Греча | | 69,29 | | 69,29 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Масло сливочное | | 5,25 | | 5,25 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Соль йодированная | | 0,75 | | 0,75 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 383 | | **Кисель плодово-ягодный** | | | |  | 200 | - | - | | 9,98 | | 119 | | - | | - | - | 0,2 | - | - | 0,03 |  |
|  | | Кисель концентрат | | 24 | | 24 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Сахарный песок | | 10 | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | **Хлеб ржаной** | | 60 | | 60 | 60 | 3,36 | 0,66 | | 25,92 | | 125,04 | | 0,12 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | **Итого обед** | |  | |  |  | 28,79 | 31,14 | | 125,55 | | 672,04 | | 0,7 | | 42,96 | 0,08 | 119,86 | 508,01 | 237,87 | 8,81 |  |
|  | | **Итого за день** | |  | |  |  | 47,37 | 43,38 | | 188,66 | | 1206,96 | | 1,27 | | 71,08 | 0,1 | 157,8 | 763,86 | 290,79 | 11,96 |  |
|  | | | |  | |  |  |  |  | | **5 день** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  | |  |  |  |  | | **Завтрак** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | | **Наименование блюда** | | | | **Закладка в граммах «нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | |  | | **Ккал** | | **В1** | | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |  |
|  | | | | **Закладка в граммах "брутто"** | |  |  |  |  | | **Углеводы** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  | | | |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  | **цена** |
| 364 | **Омлет из яиц** | | | | | |  |  | 110 | | 10,04 | | 18,4 | | 2,04 | | 218 | 0,06 | 0,38 | 0,26 | 83,4 | 182,5 | 13,96 | 2,04 |  | |
|  | яйцо (шт.) | | | 2 шт. | | 80 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | | | 5 | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 3,2% жирности | | | 30 | | 30 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | | | 5 | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль йодированная | | | 0.6 | | 0,6 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | **Огурец порционный** | | | 52,6 | | 50 | 50 | 0,4 | 0,05 | | 1,3 | | 7 | | 0,01 | | 5 | 0 | 11,5 | 21 | 7 | 0,3 |  |
| 422 | **Кофейный напиток** | | | | |  |  | 200 | 1,36 | | 1,61 | | 22,31 | | 105 | | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 60,4 | 45 | 7 | 0,09 |  |
|  | Кофейный напиток | | | 8 | | 8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 3,2% жирности | | | 50 | | 50 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | | | 172 | | 172 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахарный песок | | | 20 | | 20 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | | | 30 | | 30 | 30 | 1,68 | 0,33 | | 12,96 | | 62,52 | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Мандарины** | | | 150 | | 150 | 150 | 0.76 | 0,76 | | 23,73 | | 90,2 | | 0,05 | | 19,2 | 0 | 30,72 | 21,12 | 17,28 | 2,11 |  |
|  | **Итого завтрак** | | |  | |  |  | 25,16 | 21 | | 67,42 | | 630,52 | | 0,13 | | 9 | 0,12 | 390,69 | 459,81 | 68,17 | 2,43 |  |
|  |  | | |  | |  |  |  |  | | **Обед** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | **Салат «Здоровье»** | | | | |  | 60 | 0,87 | 11,04 | | 3,91 | | 118 | | 0,02 | | 4,03 | - | 21,87 | 25,95 | 14,28 | 0,51 |  |
|  | Морковь отварная | | | 24,9 | | 19,9 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свекла отварная | | | 25,2 | | 20,2 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | | | 11 | | 11 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Зелёный горошек консервированный | | | 15,8 | | 10,2 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль йодированная | | | 0,6 | | 0,6 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | **Борщ из свежей капусты** | | | | | | 200 | 1,65 | 4,22 | | 10,41 | | 86,4 | | 0,04 | | 16,37 | 0,02 | 34,31 | 44,4 | 17,86 | 0,96 |  |
|  | Свекла | | | 40 | | 32 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста | | | 20 | | 16 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | | | 21,4 | | 16 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | | | 4 | | 4 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | | | 10 | | 8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | | | 9,6 | | 8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат-пюре | | | 6 | | 6 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахарный песок | | | 2 | | 2 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лимонная кислота | | | 0,01 | | 0,01 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мясо-филе 1 кат. | | |  | | 20 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль йодированная | | |  | | 0,5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана 20% жирности | | | 4 | | 4 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 448 | **Рис отварной** | | |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа рисовая | | | 54 | | 54 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | | | 6,8 | | 6,8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль йодированная | | | 7,5 | | 7,5 | 150 | 3,81 | 6,11 | | 38,61 | | 228 | | 0,03 | | 0 | 0,03 | 32,73 | 82,28 | 28,67 | 0,77 |  |
| 167 | **Котлета рыбная** | | |  | |  | 80 | 12,56 | 10,41 | | 12,62 | | 196,8 | | 0,06 | | - | 0,02 | 14,49 | 119,56 | 24,09 | 1,23 |  |
|  | рыба | | | 80 | | 59,2 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 14,4 | | 14,4 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | | | 19,2 | | 19,2 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сухари панировочные | | | 8 | | 8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | | | 4,8 | | 4,8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль йодированная | | | 0,8 | | 0.8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 389 | **Компот из кураги** | | |  | |  | 200 | 1,3 | - | | 23,73 | | 96 | | 0,02 | | 1 | - | 40,2 | 36,5 | 26,25 | 0,83 |  |
|  | Курага | | | 25 | | 25 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахарный песок | | | 10 | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | | | 60 | | 60 | 60 | 3,36 | 0,66 | | 25,92 | | 125,04 | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого обед** | | |  | |  |  | 23,55 | 32,44 | | 115,2 | | 850,24 | | 0,11 | | 21,4 | 0,06 | 143,6 | 308,69 | 111,15 | 4,3 |  |
|  | **Итого за день** | | |  | |  |  | 48,71 | 53,44 | | 182,62 | | 1480,76 | | 0,24 | | 30,4 | 0,18 | 534,29 | 768,5 | 179,32 | 6,73 |  |
|  |  | | |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  | |  |  |  |  | | **6 день** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  | |  |  |  |  | | **Завтрак** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | | **Наименование блюда** | | | | **Закладка в граммах «нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | |  | | **Ккал** | | **В1** | | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |  |
|  | | | | **Закладка в граммах "брутто"** | |  |  |  |  | | **Углеводы** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  | | | |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 64 | | **Салат из свеклы с растительным маслом** | | | | | 60 | 0,84 | 5,05 | | 5,07 | | 69 | | 0,01 | | 5,64 | - | 23,07 | 24,25 | 12,54 | 0,8 |  |
|  | | Свекла вареная | | 70,5 | | 56,4 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Масло растительное | | 5 | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Соль йодированная | | 0,6 | | 0,6 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 447 | | **Макароны отварные с маслом сливочным** | | | | 150 | 5,48 | 4,98 | 34,88 | | 211,5 | | 0,1 | | - | | 0,03 | 40,95 | 60,06 | 24,59 | 0,99 |  |  |
|  | | Макароны | | 50,93 | | 50,93 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Масло сливочное | | 5,3 | | 5,3 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Соль йодированная | | 7,5 | | 7,5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 188 | | **Сосиска в/с охлаждённая молочная** | | 50 | | 50 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 642 | | **Какао на молоке** | | | |  |  | 200 | 4,2 | | 4,8 | | 7,05 | | 87 | | 0,06 | 1,95 | 0,03 | 180 | 135 | 21 | 0,09 |  |
|  | | Какао | | 4 | | 4 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Молоко 3,2% | | 100 | | 100 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Сахарный песок | | 20 | | 20 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | **Хлеб ржаной** | | 30 | | 30 | 30 | 1,68 | 0,33 | | 12,96 | | 62,52 | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | **Хлеб пшеничный** | | 40 | | 40 | 40 | 3,28 | 0,52 | | 18,78 | | 93,4 | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | **Итого завтрак** | |  | |  |  | 17,51 | 21,64 | | 69,23 | | 528,42 | | 0,13 | | 115,35 | 0,03 | 133,16 | 173,64 | 59,95 | 3,72 |  |
|  | |  | |  | |  |  |  |  | | **Обед** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 61 | | **Салат из свежих помидор с растительным маслом** | | | | | 60 | 0,65 | 5,08 | | 2,76 | | 60 | | 0,03 | | 12,2 | - | 12,08 | 18,4 | 10,61 | 0,5 |  |
|  | | Помидоры (св.урожай) | | 51,7 | | 44 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Лук | | 14,3 | | 12 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Масло растительное | | 5 | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Соль йодированная | | 0,6 | | 0,6 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 123 | | **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | | | | | 200 | 5,33 | 5,59 | | 14,76 | | 139,6 | | 0,11 | | 17,88 | 0,02 | 19,01 | 90,71 | 27,73 | 1,13 |  |
|  | | Картофель | | 106,56 | | 80 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Масло сливочное | | 4 | | 4 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Морковь | | 10 | | 8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Лук репчатый | | 9,6 | | 8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Томат-паста | | 2 | | 2 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Фрикадельки: | |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Мясо-филе 1 кат. | | 24,8 | | 18,24 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Лук репчатый | | 1,9 | | 1,6 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | вода | | 1,6 | | 1,6 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Яйцо | | 1/20 шт. | | 1,28 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Соль йодированная | | 0,2 | | 0,2 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 181 | | **Печень говяжья по-Строгоновски** | | | | | 50/50 | 14,16 | 10,8 | | 3,89 | | 170 | | 0,24 | | 26,12 | 0,12 | 91,66 | 251,14 | 18,1 | 2,35 |  |
|  | | Печень | | 89 | | 74 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Масло сливочное | | 6 | | 6 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Сметана 20% | | 11,25 | | 11,25 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Мука пшеничная в/с | | 3,38 | | 3,38 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Лук репчатый | | 11,9 | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Томатная паста | | 1,5 | | 1,5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Масло сливочное | | 1 | | 1 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Соль йодированная | | 1 | | 1 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 445 | | **Греча отварная** | |  | |  | 150 | 8,75 | 6,62 | | 43,07 | | 29 | | 0,29 | | 0 | 0,03 | 17,24 | 207,47 | 138,8 | 4,67 |  |
|  | | Греча | | 69,29 | | 69,29 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Масло сливочное | | 5,25 | | 5,25 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Соль йодированная | | 0,75 | | 0,75 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | **сок виноградный** | | 200 | | 200 | 200 | 0,6 | 0,4 | | 32,6 | | 136,4 | | 0,04 | | 4 | - | 40 | 24 | 18 | 0,35 |  |
|  | | **Хлеб ржаной** | |  | | 60 | 60 | 3,36 | 0,66 | | 25,92 | | 125,04 | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | **Итого обед** | |  | |  |  | 29,58 | 27,51 | | 114,81 | | 842,54 | | 0,52 | | 60,2 | 0,17 | 202,2 | 444,31 | 99,03 | 5,32 |  |
|  | | **Итого за день** | |  | |  |  | 47,09 | 49,15 | | 184,04 | | 1370,96 | | 0,65 | | 175,55 | 0,2 | 335,36 | 617,95 | 158,98 | 9,04 |  |
|  | |  | |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  | |  |  |  |  | | **7 день** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  | |  |  |  |  | | **Завтрак** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | | **Наименование блюда** | | | | **Закладка в граммах «нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | |  | | **Ккал** | | **В1** | | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |  |
|  | | | | **Закладка в граммах "Брутто"** | |  |  |  |  | | **Углеводы** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  | | | |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  | **цена** |
| 56 | **Салат из моркови с огурцом и зеленым горошком** | | | | | | 60 | 0,79 | 5,06 | | 4,98 | | 60 | | 0,03 | | 4,26 | - | 21,66 | 28,46 | 14,6 | 0,38 |
|  | Морковь | | | 31,5 | | 25,2 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец свежий | | | 20,4 | | 20 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | | | 5 | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Зеленый горошек консерв. | | | 15,5 | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль йодированная | | | 0.6 | | 0,6 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 323 | | **Каша молочная пшённая** | | | |  | 150 | 6,14 | 9,6 | | 31,85 | | 238,5 | | 0,17 | | 0,9 | 0,05 | 96,84 | 148,2 | 39,92 | 1,07 |  |
|  | | крупа пшено | | 36,15 | | 36,16 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Масло сливочное | | 7,5 | | 7,5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Молоко 3.2% жирности | | 69,45 | | 69,45 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Соль йодированная | | 0,5 | | 0,5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 434 | | **Чай с сахаром и лимоном** | |  | | 200/15/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | | 59 | | - | | 2,9 | | - | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |  |  |
|  | | Чай | | 1 | | 1 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Сахарный песок | | 15 | | 15 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Лимон | | 8 | | 7 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 89 | | **Бутерброд с маслом** | | 16 | | 15 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | хлеб пшеничный | | 30 | | 30 | 10/30 | 5,76 | 5,25 | | 14,94 | | 133 | | 0,05 | | 0,24 | 0,03 | 156,6 | 106,5 | 17,4 | 0,76 |  |
|  | | Масло сливочное | | 10 | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | **Хлеб ржаной** | | 40 | | 40 | 40 |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | **Яблоко** | | 150 | | 150 | 150 | 4,05 | 0 | | 30,48 | | 245,7 | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | **Итого завтрак** | |  | |  |  | 18,49 | 23,05 | | 68,91 | | 560,02 | | 0,3 | | 18,31 | 0,11 | 452,69 | 409,22 | 87,82 | 2,32 |  |
|  | |  | |  | |  |  |  |  | | **Обед** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | | **Огурец** | | | | | 52,6 | 50 | 50 | | 0,4 | | 0,05 | | 1,3 | | 7 | 0,01 | 5 | 0 | 11,5 | 21 | 7 | 0,3 |  | |
|  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  |  | | |
|  | | | | |  |
|
|  | | | | | | | | | | |  | |  | |  | |
| 132 | | | **Суп молочный** | |  | |  | 200 | 4,52 | 4,72 | | 16,84 | | 133,8 | | | | 1,29 | 0,02 | 124,95 | 108,86 | 21,24 | 0,31 |  |
|  | | | Молоко 3.2% жирности | | 100 | | 100 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Вермишель | | 16 | | 16 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Масло сливочное | | 1,6 | | 1,6 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Сахарный песок | | 1,2 | | 1,2 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Соль йодированная | | 0,2 | | 0,2 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 155 | | | **Рыба аппетитная** | |  | |  | 80 | 16,6 | 9,88 | | 8,33 | | 188,8 | | 0,14 | | 5,26 | - | 51,84 | 220,31 | 38,16 | 1,2 |  |
|  | | | Рыба | | 126,4 | | 96 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | масло сливочное | | 4,8 | | 4,8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Масло растительное | | 4,8 | | 4,8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Мука пшеничная | | 4,8 | | 4,8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Соль йодированная | | 1,6 | | 1,6 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 445 | | | **Пюре картофельное с маслом** | |  | | 150 | 3,24 | 5,6 | 24,05 | | 156 | | 0,15 | | 25,95 | | 0,03 | 69,5 | 96,71 | 34,49 | 1,4 |  |  |
|  | | | Картофель | | 171 | | 128,3 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Масло сливочное | | 5.3 | | 5,3 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Молоко 3,2% жирности | | 23,7 | | 22,5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Соль йодированная | | 7,5 | | 7,5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 394 | | | **Компот из свежих яблок** | | | | 200 | 200 | 0,21 | 0,21 | | 15,27 | | 62 | | 0,01 | | 8,91 | - | 8,84 | 5,94 | 4,86 | 1,21 |  |
|  | | | Яблоки | | 61,3 | | 54 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Сахарный песок | | 10 | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Лимонная кислота | | 0.2 | | 0,2 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | **Хлеб ржаной** | | 60 | | 60 | 60 | 3,36 | 0,66 | | 25,92 | | 125,04 | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | **Итого обед** | |  | |  |  | 29,03 | 24,5 | | 125,98 | | 602,32 | | 0,98 | | 18,01 | 0,22 | 387,92 | 701,37 | 228,3 | 14,36 |  |
|  | | | **Итого за день** | |  | |  |  | 47,52 | 47,55 | | 194,89 | | 1162,34 | | 1,28 | | 36,32 | 0,33 | 840,61 | 1110,59 | 316,12 | 16,68 |  |
|  | | | | |  | |  |  |  |  | | **8 день** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | |  | |  |  |  |  | | **Завтрак** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | | | **Наименование блюда** | | | | **Закладка в граммах «нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | |  | | **Ккал** | | **В1** | | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |  |
|  | | | | | **Закладка в граммах "брутто"** | |  |  |  |  | | **Углеводы** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | |  | |  | | | |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  | **цена** |
| 24 | | | **Салат «Мозаика»** | |  | |  | 60 | 0,9 | 5,13 | | 5,44 | | 73 | | 0,03 | | 5,73 | - | 15,42 | 29,24 | 11,5 | 0,2 |  |
|  | | | Картофель отварной | | 20,55 | | 15,41 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Морковь отварная | | 20,25 | | 16,2 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Кукуруза консервированная | | 21,7 | | 13 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Масло растительное | | 5 | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Огурцы (св.урожай) | | 15 | | 12 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Соль йодированная | | 0,6 | | 0,6 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 344 | | | **Запеканка творожная со сгущенкой** | | | | | 150/45 | 21,87 | 22,17 | | 48,4 | | 508,5 | | 0,1 | | 1,15 | 0,13 | 381,24 | 432,76 | 52,69 | 1,08 |  |
|  | | | Творог 9% | | 141 | | 139,9 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Крупа манная | | 10 | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Сахарный песок | | 10 | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Яйцо | | 1/22 шт. | | 4 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Масло сливочное | | 4,99 | | 4,99 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Сухари панировочные | | 4,99 | | 4,99 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Сметана 20% жирности | | 4,99 | | 4,99 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Молоко цельное сгущённое | | 45 | | 45 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Соль йодированная | | 0,75 | | 0,75 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 422 | | | **Кофейный напиток** | |  | |  | 200 | 1,36 | 1,61 | | 22,31 | | 105 | | 0,02 | | 0,65 | 0,01 | 60,4 | 45 | 7 | 0,09 |  |
|  | | | Кофейный напиток | | 8 | | 8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Молоко 3,2% жирности | | 50 | | 50 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Вода | | 172 | | 172 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Сахарный песок | | 20 | | 20 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | **Хлеб ржаной** | | 30 | | 30 | 30 | 1,68 | 0,33 | | 12,96 | | 62,52 | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | **Итого завтрак** | |  | |  |  | 25,81 | 29,24 | | 89,11 | | 749,02 | | 0,15 | | 7,53 | 0,14 | 457,06 | 507 | 71,19 | 1,37 |  |
|  | | |  | |  | |  |  |  |  | | **Обед** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | | | **Огурец порционный** | | | | | 52,6 | 50 | 50 | | 0,4 | | 0,05 | | 1,3 | | 7 | 0,01 | 5 | 0 | 11,5 | 21 |  |  |  | |
| 207 | | | **Кура отварная** | |  | |  | 75 | 19,3 | 6,2 | | 0,59 | | 127 | | 0,05 | | 0,15 | 0,05 | 15,7 | 139,67 | 17,46 | 1,2 |  |
|  | | | Кура охлаждённая | | 120 | | 90 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Соль йодированная | | 0.9 | | 0,9 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Лук репчатый | | 2,5 | | 2 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 447 | | | Рожки отварные | |  | |  | 150 | 5,48 | 4,98 | | 34,88 | | 211,5 | | 0,1 | | 0 | 0,03 | 40,95 | 60,06 | 24,59 | 0,99 |  |
|  | | | Макаронные изделия | | 50,9 | | 50,9 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Масло сливочное | | 5,25 | | 5,25 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Соль йодированная | | 7,5 | | 7,5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | **Хлеб ржаной** | | 60 | | 60 | 60 | 3,36 | 0,66 | | 25,92 | | 125,04 | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 383 | | | **Кисель плодово-ягодный** | |  | | 200 | - | - | 9,98 | | 119 | | - | | - | | - | 0,2 | - | - | 0,03 | 0,86 |  |
|  | | | Кисель концентрат | | 24 | | 24 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Сахарный песок | | 10 | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | **Итого обед** | |  | |  |  | 30,89 | 20,49 | | 94,31 | | 699,34 | | 0,31 | | 32,44 | 0,1 | 100,9 | 334,31 | 89,78 | 4,6 |  |
|  | | | **Итого за день** | |  | |  |  | 56,7 | 49,73 | | 183,42 | | 1448,36 | | 0,46 | | 39,97 | 0,24 | 557,96 | 841,31 | 160,97 | 5,97 |  |
|  | | | | |  | |  |  |  |  | | **9 день** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | |  | |  |  |  |  | | **Завтрак** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | | | **Наименование блюда** | | | | **Закладка в граммах «нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | |  | | **Ккал** | | **В1** | | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |  |
|  | | | | | **Закладка в граммах "брутто"** | |  |  |  |  | | **Углеводы** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | |  | |  | | | |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | | | **Помидор натуральный** | | 50 | | 50 | 50 | 0,55 | 0,1 | | 1,9 | | 12 | | 0,03 | | 12,5 | 0 | 7 | 13 | 10 | 0,45 |  |
| 364 | | | **Омлет из яиц** | |  | |  | 110 | 10,04 | 18,4 | | 2,04 | | 218 | | 0,06 | | 0,38 | 0,26 | 83,4 | 119,56 | 24,09 | 1,23 |  |
|  | | | яйцо (шт.) | | 2 шт. | | 80 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Масло сливочное | | 5 | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Молоко 3,2% жирности | | 30 | | 30 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Масло сливочное | | 5 | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Соль йодированная | | 0.6 | | 0,6 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 642 | | | **Какао на молоке** | | | |  |  | 200 | 4,2 | | 4,8 | | 7,05 | | 87 | | 0,06 | 1,95 | 0,03 | 180 | 135 | 21 | 0,09 |
|  | | | Какао | | 4 | | 4 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Молоко 3,2% | | 100 | | 100 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Сахарный песок | | 20 | | 20 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | **Хлеб ржаной** | | 30 | | 30 | 30 | 7,8 | 6,38 | | 39,19 | | 0,52 | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | **Яблоко** | | 150 | | 150 | 150 | 0,76 | 0,76 | | 23,73 | | 90,2 | | 0,05 | | 19,2 | 0 | 30,72 | 21,12 | 17,28 | 2,11 |  |
|  | | | **Итого завтрак** | |  | |  |  | 27,69 | 21,94 | | 99,56 | | 540,22 | | 0,15 | | 91,8 | 0,05 | 114,79 | 195,86 | 65,99 | 2,97 |  |
|  | | |  | |  | |  |  |  |  | | **Обед** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | | | **Салат из свежих огурцов с растительным маслом** | | | | | 60 | 0,65 | 5,08 | | 2,76 | | 60 | | 0,03 | | 12,2 | - | 12,8 | 18,4 | 10,61 | 0,5 |  |
|  | | | Огурцы | | 58,5 | | 55,6 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Масло растительное | | 5 | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Соль йодированная | | 0,3 | | 0,3 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 108 | | | **Суп -лапша с цыпленком** | | | |  | 200 | 8 | 5,84 | | 17,82 | | 172 | | 0,06 | | 1,2 | 0,04 | 16 | 78,44 | 12,82 | 0,85 |  |
|  | | | Цыпленок охлажденный | | 41,6 | | 28,8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Макаронные изделия | | 16 | | 16 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Масло сливочное | | 5 | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Морковь | | 10 | | 8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Лук | | 9,6 | | 12,85 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Соль йодированная | | 0,2 | | 0,2 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 167 | | | **Котлета рыбная** | |  | |  | 80 | 12,56 | 10,41 | | 12,62 | | 196,8 | | 0,06 | | - | 0,02 | 14,49 | 119,56 | 24,09 | 1,23 |  |
|  | | | рыба | | 80 | | 59,2 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Хлеб пшеничный | | 14,4 | | 14,4 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Вода | | 19,2 | | 19,2 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Сухари панировочные | | 8 | | 8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Масло сливочное | | 4,8 | | 4,8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Соль йодированная | | 0,8 | | 0.8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 448 | | | **Рис отварной** | |  | |  | 150 | 3,81 | 6,11 | | 38,61 | | 228 | | 0,03 | | - | 0,03 | 32,73 | 82,28 | 28,67 | 0,77 |  |
|  | | | Рис | | 54 | | 54 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Масло сливочное | | 6,8 | | 6,8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Соль йодированная | | 7,5 | | 7,5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 389 | | | **Компот из кураги** | | | |  |  | 200 | 1,3 | | - | | 23,73 | | 96 | | 0,02 | 1 | - | 40,2 | 36,5 | 26,25 | 0,83 |  |
|  | | | Курага | | 25 | | 25 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Сахарный песок | | 10 | | 10 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Лимон | | 8 | | 7 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | **Хлеб ржаной** | | 60 | | 60 | 60 | 3,36 | 0,66 | | 25,92 | | 125,04 | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | **Итого обед** | |  | |  |  | 29,82 | 30,14 | | 106,01 | | 849,04 | | 0,24 | | 20,9 | 0,14 | 109,28 | 392,4 | 87,84 | 4,96 |  |
|  | | | **Итого за день** | |  | |  |  | 57,51 | 52,08 | | 205,57 | | 1389,26 | | 0,39 | | 112,7 | 0,19 | 224,07 | 588,26 | 153,83 | 7,93 |  |
|  | | | | |  | |  |  |  |  | | **10 день** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | |  | |  |  |  |  | | **Завтрак** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | | | **Наименование блюда** | | | | **Закладка в граммах «нетто»** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | |  | | **Ккал** | | **В1** | | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |  |
|  | | | | | **Закладка в граммах "брутто"** | |  |  |  |  | | **Углеводы** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | |  | |  | | | |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  | **Цена** |
| 280 | | | **Оладьи со сгущённым цельным молоком** | | | | | 150/45 | 10,12 | 10,27 | | 102,37 | | 379 | | 0,4 | | 1,03 | 0,06 | 174,44 | 177,68 | 28,39 | 0,92 |  |
|  | | | Мука | | 84,6 | | 84,6 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Яйцо | | 1/22 | | 4,05 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Дрожжи | | 2,4 | | 2,4 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Сахарный песок | | 3 | | 3 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Соль йодированная | | 75 | | 7,5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Масло растительное | | 9 | | 9 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Сгущённое молоко цельное | | 45 | | 45 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 61 | | | **Салат из свежих помидоров**  **с растительным маслом** | | | | | |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Помидоры | | 51,7 | | 44 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Лук репчатый | | 14,3 | | 12 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | масло растительное | | 5 | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | соль | | 0,6 | | 0,6 | 60 | 0,65 | 5,08 | | 2,76 | | 60 | | 0,03 | | 12,2 | 0 | 12,08 | 18,4 | 10,61 | 0,5 |  |
| 434 | | | **Чай с сахаром и лимоном** | |  | | 200/15/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | | 59 | | - | | 2,9 | | - | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |  |  |
|  | | | Чай | | 1 | | 1 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Сахарный песок | | 15 | | 15 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Лимон | | 8 | | 7 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Молоко 3.2% жирности | | 100 | | 100 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Сахарный песок | | 20 | | 20 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | **Хлеб ржаной** | |  | | 30 | 30 | 1,68 | 0,33 | | 12,96 | | 62,52 | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | **Итого завтрак** | |  | |  |  | 16,65 | 20,48 | | 125,14 | | 588,52 | | 0,49 | | 15,18 | 0,09 | 366,52 | 331,08 | 60 | 1,51 |  |
|  | | |  | |  | |  |  |  |  | | **Обед** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 150 | | | **Щи из свежей капусты с говядиной** | | | | | 200 | 1,58 | 4,26 | | 7,47 | | 129,82 | | 0,06 | | 24,71 | 0,06 | 33,95 | 39,98 | 16,9 | 0,61 |  |
|  | | | Говядина-филе | |  | | 20 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Капуста (св. урожай) | | 50 | | 40 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Картофель | | 32 | | 24 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Масло сливочное | | 5 | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Морковь | | 10 | | 8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | сметана 20% жирности | | 5 | | 5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Лук | | 10 | | 8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Соль йодированная | | 0,25 | | 0,25 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | | | **Салат «Пестрый»** | |  | |  | 60 | 0,66 | 3,1 | | 7,19 | | 59 | | 0,01 | | 6,68 | - | 17,44 | 18,99 | 10,26 | 0,92 |  |
|  | | | Свекла | | 50 | | 40 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Яблоко свежее | | 23,3 | | 16,3 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Сахарный песок | | 2 | | 2 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Масло растительное | | 3 | | 3 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 443 | | | **Пюре картофельное с маслом** | | | |  | 150 | 3,24 | 5,6 | | 24,05 | | 156 | | 0,15 | | 25,95 | 0,03 | 69,5 | 96,71 | 34,49 | 1,4 |  |
|  | | | Картофель | | 171 | | 128,3 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Масло сливочное | | 5,3 | | 5,3 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Молоко 3,2% жирности | | 23,7 | | 22,5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Соль йодированная | | 7,5 | | 7,5 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 155 | | | **Рыба аппетитная** | |  | |  | 80 | 16,6 | 9,88 | | 8,33 | | 188,8 | | 0,14 | | 5,26 | - | 51,84 | 220,31 | 38,16 | 1,2 |  |
|  | | | Рыба | | 126,4 | | 96 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | масло сливочное | | 4,8 | | 4,8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Масло растительное | | 4,8 | | 4,8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Мука пшеничная | | 4,8 | | 4,8 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | Соль йодированная | | 1,6 | | 1,6 |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | **Хлеб ржаной** | |  | | 60 | 60 | 3,36 | 0,66 | | 25,92 | | 125,04 | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | **Сок виноградный** | |  | | 200 | 1/200 | 0,6 | 0,4 | | 32,6 | | 136,4 | | 0,04 | | 4 | - | 40 | 24 | 18 | 0,35 |  |
|  | | | **Итого обед** | |  | |  |  | 25,76 | 25,84 | | 117,53 | | 860,66 | | 0,4 | | 62,8 | 0,14 | 234,33 | 330,26 | 106,75 | 5,1 |  |
|  | | | **Итого за день** | |  | |  |  | 42,41 | 46,32 | | 242,67 | | 1449,18 | | 0,89 | | 77,98 | 0,23 | 600,85 | 661,34 | 166,75 | 6,61 |  |
|  | | |  | |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |