

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **268** | **Чай с сахаром**   |  |  | | --- | --- | |  | Нетто | | Чай | 0,4 | | Вода | 190 | | Сахар | 15 | | Выход | 200 | | 0,200 | 0,1 | 0,02 | | 9,9 | 35,0 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,02 |
| **337** | **Яйца варёные**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Яйца(шт) | 1 | 1 | |  | - | 1 | | 1 шт | 5,1 | 4,6 | | 0,3 | 63 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб** | 0,050 | 4,8 | | 0,8 | 28,8 | 136 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 18,73 | | 13,4 | 64,74 | 416,52 | 0,9 | 0,765 | 0,24 |  | 108,86 |  |  | 0,845 |

**День: понедельник**

**Неделя: первая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | | У | В1 | С | В2 | Е | Са | Р | | Mg | | | Fe |
| **52** | **Щи со свежей капусты с картофелем**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Капуста белокочанная | 63,75 | 50 | | Картофель | 38,75 | 30 | | Морковь | 12,5 | 10 | | Петрушка (корень) | 3 | 3 | | Лук репчатый | 11,25 | 10 | | Масло сливочное | 5 | 5 | | Бульон или вода | 200 | 200 | | Сметана | 10 | 10 | | Выход | - | 250 | | 0,250 | 1,75 | 5,825 | | 8,4 | 93,325 | 0,05 | 11,975 | 0,05 |  | 32,425 | |  | |  | 0,7 | |
| **131** | **Картофельное пюре**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Картофель | 214,8 | 172,2 | | Молоко | 31,4 | 30,4 | | Масло сливочное | 7 | 7 | | Выход | - | 200 | | 0,200 | 4,08 | 7,04 | | 26,0 | 186,96 | 0,14 | 6,92 | 0,14 |  | 48,54 | |  | |  | 1,42 | |
| **413** | **Сосиска**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Сосиски | 51 | 50 | | Гарнир № 131 | - | 200 | | Соус № 223 | - | 30 | | Масло сливочное | 2 | 2 | | Выход с соусом | - | 280 | | 1 шт | 5,5 | 12,0 | | 0,8 | 133,0 |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |
| **223** | **Соус томатный**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Бульон мясной или вода | 27 | 27 | | Масло сливочное | 1,29 | 1,29 | | Мука пшеничная | 1,29 | 1,29 | | Морковь | 2,13 | 1,71 | | Лук репчатый | 0,72 | 0,6 | | Петрушка (корень) | - | - | | Томат-паста | 3 | 3 | | Масло сливочное | 0,42 | 0,42 | | Сахар | 0,3 | 0,3 | | Выход |  | 0,030 | | 0,030 | 0,3 | 1,329 | | 1,8 | 21,0 | 0,009 | 0,6 | 0,009 |  | 1,5 | |  | |  | 0,09 | |
| **268** | **Чай с сахаром**   |  |  | | --- | --- | |  | Нетто | | Чай | 0,4 | | Вода | 190 | | Сахар | 15 | | Выход | 200 | | 0,200 | 0,1 | | 0,02 | 9,9 | 35,0 |  |  |  |  | 0,26 | |  | |  | 0,02 | |
|  | **Хлеб** | 0,060 | 4,8 | | 0,8 | 28,8 | 136,0 |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |
|  | **Бананы** | 1 шт. | 0,3 | | - | 8,6 | 40,0 | 0,04 | 10,0 | 0,05 |  | 8,0 | |  | |  | 0,6 | |
|  | **Итого:** |  | 16,83 | | 27,014 | 84,3 | 645,285 | 0,239 | 29,495 | 0,249 |  | 90,725 | |  | |  | 2,83 | |

**День: вторник**

**Неделя: первая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | | У | В1 | С | В2 | Е | Са | Р | | Mg | | | Fe |
| **73** | **Суп молочный с рисом**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Молоко | 125 | 125 | | Вода | 138 | 138 | | Крупа рисовая | 15 | 15 | | Масло сливочное | 2,5 | 2,5 | | Сахар | 3,125 | 3,125 | | Выход | - | 250 | | 0,250 | 10,0 | 11,375 | | 34,875 | 280,0 | 0,013 | 1,375 | 0,375 |  | 280,625 | |  | |  | 0,362 | |
| **4** | **Бутерброд с повидлом**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Повидло | 20,2 | 20 | | Масло сливочное | 7 | 7 | | Хлеб | 40 | 40 | | Выход | - | 40 | | 0,040 | 3,28 | 10,08 | | 44,48 | 279,2 | 0,064 | 0,2 | 0,04 |  | 15,912 | |  | |  | 1,32 | |
| **274** | **Какао с молоком**   |  |  | | --- | --- | |  | Нетто | | Какао-порошок | 4 | | Молоко | 100 | | Вода | 115 | | Сахар-песок | 10 | | Выход | 200 | | 0,200 | 3,6 | 2,7 | | 13,8 | 93,0 | 0,02 | 0,52 | 0,12 |  | 110,36 | |  | |  | 0,88 | |
|  | **Йогурт** | 0,200 | 2,5 | | 2,8 | 19,6 | 437 | 0,03 | 0,6 | 0,15 |  | 124,0 | |  | |  | 0,1 | |
|  | **Хлеб** | 0,050 | 4,8 | | 0,8 | 28,8 | 136 |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |
|  | **Итого:** |  | 24,18 | | 27,755 | 141,555 | 1225,2 | 0,127 | 2,695 | 0,685 |  | 530,897 | |  | |  | 2,662 | |

**День: вторник**

**Неделя: первая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | В2 | Е | Са | Р | | Mg | | | Fe |
| **61** | **Суп картофельный с крупой**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Картофель | 93,25 | 75 | | Крупа: перловая, овсяная, пшеничная | 5 | 5 | | или рисовая, пшено, хлопья овсяные «Геркулес» | 5 | 5 | | или манная | 8 | 8 | | Морковь | 13 | 10 | | Лук репчатый | 11,75 | 10 | | Масло сливочное | 3,25 | 3,25 | | Бульон или вода: |  |  | | для круп пшеничной, овсяной, перловой | 180 | 180 | | для остальных круп | 180 | 180 | | Выход | - | 250 | | 0,250 | 2,0 | 1,925 | 14,5 | 85,0 | 0,075 | 5,25 | 0,05 |  | 11,85 | |  | |  | 0,7 | |
| **213** | **Запеканка из творога с молоком сгущенным**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Творог | 158 | 158 | | Крупа манная | 13,4 | 13,4 | | Сахар | 13,4 | 13,4 | | Яйца | 5,6 | 5,6 | | Масло сливочное | 6 | 6 | | Ванилин | 0,02 | 0,02 | | Сухари | 7,8 | 7,8 | | Сметана | 7,8 | 7,8 | | Масса готового пудинга | - | 200 | | Сгущенное молоко | 33,6 | 33,4 | | С молоком сгущенным | - | 220 | | 0,220 | 36,66 | 26,44 | 46,78 | 574,44 | 0,12 | 0,74 | 0,56 |  | 365,88 | |  | |  | 1,26 | |
| **296** | **Киселек детский с кальцием** | 0,200 | 0,2 | 0,00 | 4,0 | 16,0 | 0,00 | 1,3 | 0,00 |  | 8,5 | |  | |  | 0,06 | |
|  | **Хлеб** | 0,060 | 4,8 | 0,8 | 28,8 | 136,0 |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |
|  | **Апельсины** | 1 шт. | 0,3 | - | 2,3 | 40,0 | 0,04 | 60,0 | 0,03 |  | 34,0 | |  | |  | 0,3 | |
|  | **Итого:** |  | 43,96 | 29,165 | 96,38 | 851,44 | 0,235 | 67,29 | 0,64 |  | 420,23 | |  | |  | 2,32 | |

**День: среда**

**Неделя: первая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | | У | В1 | С | В2 | Е | Са | Р | | Mg | | | Fe |
| **185** | **Каша пшенная молочная**   |  |  | | --- | --- | | Крупа | 40 | | Молоко | 100,8 | | Вода | 67,2 | | Сахар | 10 | | Масло сливочное | 5,6 | | Выход | 200 | | 0,200 | 7,44 | 8,8 | | 35,2 | 249,6 | 0,18 | 0,54 | 0,16 |  | 129,2 | |  | |  | 1,18 | |
| **3** | **Бутерброд с сыром**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Сыр | 23 | 22 | | Масло сливочное | 7 | 7 | | Хлеб | 30 | 30 | | Выход | - | 50 | | 0,050 | 7,6 | 4,3 | | 23,7 | 168,0 | 0,07 | 0,09 | 0,08 |  | 153,1 | |  | |  | 1,04 | |
| **270** | **Чай с лимоном**   |  |  | | --- | --- | |  | Нетто | | Чай | 0,4 | | Вода | 200 | | Сахар | 15 | | Лимон | 7 | | Выход | 200 | | 0,200 | 0,2 | 0,04 | | 10,2 | 41 |  | 2,8 |  |  | 3,1 | |  | |  | 0,08 | |
|  | **Хлеб** | 0,050 | 4,8 | | 0,8 | 28,8 | 136 |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |
|  | **Итого:** |  | 20,04 | | 13,94 | 97,9 | 594,6 | 0,25 | 3,43 | 0,24 |  | 285,3 | |  | |  | 2,3 | |

**День: среда**

**Неделя: первая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | | С | | В2 | | Е | Са | Р | | Mg | | | Fe |
| **67** | **Суп из овощей**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Капуста белокочанная | 25 | 20 | | Картофель | 50 | 38 | | Морковь | 12,5 | 10 | | Лук репчатый | 11,75 | 10 | | Горошек зелёный консервированный | 12 | 8 | | или фасоль овощная (лопатка) свежая | 8 | 8 | | Масло сливочное | 5 | 5 | | Бульон или вода | 190 | 190 | | Сметана | 10 | 10 | | Выход | - | 250 | | 0,250 | 2,0 | 4,325 | 10,825 | 91,675 | 0,075 | 9,0 | | 0,075 | |  | | 22,375 | |  | |  | 0,775 | |
| **223** | **Соус томатный**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Бульон мясной или вода | 27 | 27 | | Масло сливочное | 1,29 | 1,29 | | Мука пшеничная | 1,29 | 1,29 | | Морковь | 2,13 | 1,71 | | Лук репчатый | 0,72 | 0,6 | | Петрушка (корень) | - | - | | Томат-паста | 3 | 3 | | Масло сливочное | 0,42 | 0,42 | | Сахар | 0,3 | 0,3 | | Выход |  | 0,030 | | 0,030 | 0,3 | 1,329 | 1,8 | 21 | 0,009 | 0,6 | | 0,009 | |  | | 1,5 | |  | |  | 0,09 | |
| **92** | **Гуляш**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Говядина | 107 | 79,5 | | Масло растительное | 2 | 2 | | Лук репчатый | 9 | 7,5 | | Томат-паста | 3 | 3 | | Мука пшеничная | 2,25 | 2,25 | | Масса тушеного мяса | - | 50 | | 0,050 | 14,6 | 14,9 | 2,35 | 202,0 | 0,04 | 0,685 | | 0,04 | |  | | 9,82 | |  | |  | 2,185 | |
| **165** | **Каша рассыпчатая (греча.рис.перловка)**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Масса каши | 142 | 142 | | Масло сливочное | 6 | 6 | | Вода | 106,8 | 106,8 | | Выход | - | 150 |  |  |  | | --- | --- | | Крупа | 62/64/60 | | Жидкость | 0,100 | | Выход | 142 | | 0,150 | 8,4 | 5,22 | 34,74 | 223,2 | 0,18 |  | | 0,105 | |  | | 12,945 | |  | |  | 4,2 | |
| **274** | **Какао с молоком**   |  |  | | --- | --- | |  | Нетто | | Какао-порошок | 4 | | Молоко | 100 | | Вода | 115 | | Сахар-песок | 10 | | Выход | 200 | | 0,200 | 3,6 | 2,7 | 13,8 | 93,0 | 0,02 | 0,52 | | 0,12 | |  | | 110,36 | |  | |  | 0,62 | |
|  | **Хлеб** | 0,060 | 4,8 | 0,8 | 28,8 | 136 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
|  | **Итого:** |  | 33,7 | 29.274 | 92,315 | 746,085 | 0,324 | 10,805 | | 0,349 | |  | | 157 | |  | |  | 7,87 | |

**День: четверг**

**Неделя: первая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | В2 | Е | Са | Р | | Mg | | | Fe |
| **231** | **Блины со сметаной**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Мука пшеничная | 110 | 110 | | Сахар | 4 | 4 | | Вода | 176 | 176 | | Дрожжи сухие | 1,1 | 1,1 | | Соль | 2 | 2 | | Масса теста | - | 260 | | Масло растительное | 5,94 | 5,94 | | Масса готовых блинов | - | 200 | | Сметана | 20 | 20 | | Выход со сметаной | - | 220 | | 0,220 | 11,88 | 16,72 | 73,48 | 497,2 | 0,132 |  | 0,066 |  | 27,104 | |  | |  | 1,364 | |
| **268** | **Чай с сахаром**   |  |  | | --- | --- | |  | Нетто | | Чай | 0,4 | | Вода | 190 | | Сахар | 15 | | Выход | 200 | | 0,200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35,0 |  |  |  |  | 0,26 | |  | |  | 0,02 | |
|  | **Итого:** |  | 11,98 | 16,74 | 83,38 | 532,2 | 0,132 |  | 0,066 |  | 0,26 | |  | |  | 1,384 | |

**День: четверг**

**Неделя: первая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | | С | | В2 | | Е | Са | Р | | Mg | | | Fe |
| **70** | **Уха с крупой**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Горбуша  или Судак  или Хек | 55  58  63 | 38,25  38,25  36,75 | | Картофель | 133 | 100 | | Крупа перловая | 8,25 | 8,25 | | Лук репчатый | 23,25 | 20 | | Масло сливочное | 3 | 3 | | Бульон или вода | 212,5 | 212,5 | | Выход | - | 250 | | 0,250 | 8,75 | 4,325 | 15,325 | 136,675 | 0,075 | 1,25 | | 0,075 | |  | | 14,325 | |  | |  | 0,75 | |
| **270** | **Чай с лимоном**   |  |  | | --- | --- | |  | Нетто | | Чай | 0,4 | | Вода | 200 | | Сахар | 15 | | Лимон | 7 | | Выход | 200 | | 0,200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 |  | 2,8 | |  | |  | | 3,1 | |  | |  | 0,08 | |
| **40** | **Винегрет овощной**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Картофель | 27,5 | 20 | | Свекла | 19 | 15 | | Морковь | 12,5 | 10 | | Огурцы солёные | 27,5 | 15 | | Капуста квашеная | 20 | 15 | | Лук репчатый | 17,5 | 15 | | Масло растительное | 2,5 | 2,5 | | Кислота лимонная | 0,3 | 0,3 | | Вода питьевая | 8 | 8 | | Сахар | 0,5 | 0,5 | | Соль | 0,3 | 0,3 | | Выход | - | 100 | | 0,100 | 1,3 | 2,3 | 7,3 | 55 | 0,03 | 5,18 | | 0,03 | |  | | 23,23 | |  | |  | 0,68 | |
| **98** | **Жаркое по-домашнему**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Говядина | 86 | 78 | | Картофель | 214 | 160 | | Лук репчатый | 18,325 | 15 | | Масло растительное | 5,825 | 5,825 | | Томат-паста | 4 | 4 | | Выход | - | 250 | | 0,250 | 18,75 | 20,1675 | 20,3325 | 338,325 | 0,0075 | 1,6 | | 0,005 | |  | | 7,9675 | |  | |  | 0,35 | |
|  | **Хлеб** | 0,060 | 4,8 | 0,8 | 28,8 | 136 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
|  | **Итого:** |  | 33,8 | 27,6325 | 81,9575 | 707,0 | 0,1125 | 10,83 | | 0,11 | |  | | 48,6225 | |  | |  | 1,86 | |

**День: пятница**

**Неделя: первая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | | У | В1 | С | В2 | Е | Са | Р | | Mg | | | Fe |
| **174** | **Каша овсяная«Геркулес» молочная вязкая**   |  |  | | --- | --- | | Крупа | 44 | | Молоко | 0,16 | | Вода | 66,4 | | Масло сливочное | 5 | | Сахар | 10 | | Выход | 200 | | 0,200 | 8,16 | 9,84 | | 35,6 | 264,0 | 0,2 | 0,5 | 0,18 |  | 137,34 | |  | |  | 1,66 | |
| **272** | **Кофейный напиток на молоке**   |  |  | | --- | --- | |  | Нетто | | Кофейный напиток | 2,4 | | Вода | 110 | | Сахар | 20 | | Молоко | 100 | | Выход | 200 | | 0,200 | 2,9 | 2,8 | | 14,9 | 94,0 | 0,03 | 0,52 | 1,2 |  | 105,86 | |  | |  | 0,1 | |
| **3** | **Бутерброд с сыром**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Сыр | 23 | 22 | | Масло сливочное | 7 | 7 | | Хлеб | 50 | 50 | | Выход | - | 50 | | 0,050 | 7,6 | | 4,3 | 23,7 | 168,0 | 0,07 | 0,09 | 0,08 |  | 153,1 | |  | |  | 1,04 | |
|  | **Хлеб** | 0,050 | 4,8 | | 0,8 | 28,8 | 136 |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |
|  | **Итого:** |  | 23,46 | | 17,74 | 103,0 | 662,0 | 0,3 | 1,11 | 1,46 |  | 396,3 | |  | |  | 2,8 | |

**День: пятница**

**Неделя: первая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | | С | | В2 | | Е | Са | Р | | Mg | | | Fe |
| **59** | **Суп картофельный с макаронными изделиями**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Картофель | 93,25 | 75 | | Макароны | 10 | 10 | | Морковь | 12,5 | 10 | | Лук репчатый | 11,75 | 10 | | Масло сливочное | 3 | 3 | | Бульон или вода | 190 | 190 | | Выход | - | 250 | | 0,250 | 2,675 | 2,5 | 18,825 | 111,675 | 0,075 | 6,6 | | 0,05 | |  | | 13,7 | |  | |  | 0,875 | |
| **99** | **Котлеты, биточки, шницели**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Говядина | 80 | 59,36 | | Хлеб пшеничный | 14,64 | 14,64 | | Молоко или вода | 19,36  12,16 | 19,36  12,16 | | Сухари | 5 | 5 | | Масло растительное | 5 | 5 | | Выход | - | 80 | | 0,080 | 14,4 | 11,664 | 11,6 | 210 | 0,064 | 0,896 | | 0,104 | |  | | 26,128 | |  | |  | 1,032 | |
| **144** | **Рагу овощное**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Капуста белокочанная свежая | 52,2 | 41,8 | | Картофель | 73 | 58,2 | | Масло растительное | 10 | 10 | | Морковь | 20 | 20 | | Лук репчатый | 25,2 | 20,8 | | Выход | - | 200 | | 0,200 | 3,74 | 9,66 | 21,48 | 188,7 | 0,12 | 14,56 | | 0,1 | |  | | 51,7 | |  | |  | 1,58 | |
| **223** | **Соус томатный**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Бульон мясной или вода | 27 | 27 | | Масло сливочное | 1,29 | 1,29 | | Мука пшеничная | 1,29 | 1,29 | | Морковь | 2,13 | 1,71 | | Лук репчатый | 0,72 | 0,6 | | Петрушка (корень) | - | - | | Томат-паста | 3 | 3 | | Масло сливочное | 0,42 | 0,42 | | Сахар | 0,3 | 0,3 | | Выход |  | 0,030 | | 0,030 | 0,3 | 1,329 | 1,8 | 21 | 0,009 | 0,6 | | 0,009 | |  | | 1,5 | |  | |  | 0,09 | |
| **286** | **Напиток из шиповника**   |  |  | | --- | --- | |  | Нетто | | Плоды шиповника сушеные | 20 | | Сахар | 20 | | Вода | 200 | | Выход | 200 | | 0,200 | 0,6 | 0,3 | 27,0 | 111 |  | 80,0 | | 0,06 | |  | | 11,1 | |  | |  | 0,56 | |
|  | **Хлеб** | 0,060 | 4,8 | 0,8 | 28,8 | 136 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
|  | **Итого:** |  | 26,515 | 26,253 | 109,505 | 778,375 | 0,268 | 102,656 | | 0,323 | |  | | 104,128 | |  | |  | 4,137 | |

**День: понедельник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | | У | В1 | С | В2 | Е | Са | Р | | Mg | | | Fe |
| **175** | **Каша гречневая молочная вязкая**   |  |  | | --- | --- | | Крупа | 50,4 | | Молоко | 0,16 | | Вода | 64 | | Сахар | 10 | | Масло сливочное | 10 | | Выход | 200 | | 0,200 | 9,04 | 8,96 | | 37,04 | 266,4 | 0,22 | 0,5 | 0,22 |  | 122,54 | |  | |  | 3,42 | |
| **99** | **Колбаса (порциями)**   |  |  | | --- | --- | | Колбаса | 50 | | Выход | 50 | | 0,050 | 12,8 | 22,2 | | 1,5 | 258 |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |
| **268** | **Чай с сахаром**   |  |  | | --- | --- | |  | Нетто | | Чай | 0,4 | | Вода | 190 | | Сахар | 15 | | Выход | 200 | | 0,200 | 0,1 | | 0,02 | 9,9 | 35,0 |  |  |  |  | 0,26 | |  | |  | 0,02 | |
|  | **Хлеб** | 0,050 | 4,8 | | 0,8 | 28,8 | 136 |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |
|  | **Итого:** |  | 26,74 | | 31,98 | 77,24 | 695,4 | 0,22 | 0,5 | 0,22 |  | 0,26 | |  | |  | 3,44 | |

**День: понедельник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | | С | | В2 | | Е | Са | Р | | Mg | | | Fe |
| **54** | **Борщ с капустой и картофелем**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Свекла | 50 | 40 | | Капуста свежая или квашеная | 25 | 20 | | Картофель | 25 | 20 | | Морковь | 12,5 | 10 | | Лук репчатый | 12 | 10 | | Томат-паста | 3 | 3 | | Масло сливочное или растительное | 5 | 5 | | Сахар | 3 | 3 | | Лимонная кислота | 0,25 | 0,25 | | Бульон или вода | 200 | 200 | | Сметана | 10 | 10 | | Выход | - | 250 | | 0,250 | 2,325 | 8,25 | 13,575 | 137,5 | 0,05 | 8,175 | | 0,075 | |  | | 50,6 | |  | |  | 1,15 | |
| **112** | **Запеканка или рулет картофельный с мясом**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Говядина (котлетное мясо) | 86 | 64 | | Масло растительное | 4 | 4 | | Картофель | 248 | 185 | | Лук репчатый | 18,6 | 16 | | Масло сливочное | 7 | 7 | | Сухари | 4,6 | 4,6 | | Выход | - | 200 | | 0,200 | 21,6 | 24,86 | 30,26 | 433,34 | 0,2 | 13,96 | | 0,2 | |  | | 29,94 | |  | |  | 3,98 | |
| **639** | **Компот из смеси сухофруктов**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Сухофрукты (ассорти) | 20 | 20 | | Сахар | 15 | 15 | | Кислота лимонная | 0,2 | 0,2 | | Вода | 200 | 200 | | Выход | - | 200 | | 0,200 | 1,0 | 0,06 | 27,5 | 110,0 |  | 0,32 | | 0,02 | |  | | 28,7 | |  | |  | 0,62 | |
|  | **Хлеб** | 0,060 | 4,8 | 0,8 | 28,8 | 136 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
|  | **Итого:** |  | 29,725 | 33,97 | 100,135 | 816,84 | 0,25 | 22,455 | | 0,295 | |  | | 109,24 | |  | |  | 5,75 | |

**День: вторник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | | У | В1 | С | В2 | Е | Са | Р | | Mg | | | Fe |
| **75** | **Суп молочный с макаронными изделиями**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Молоко | 125 | 125 | | Вода | 105 | 105 | | Вермишель | 20 | 20 | | Масло сливочное | 1,75 | 1,75 | | Сахар | 2 | 2 | | Выход | - | 250 | | 0,250 | 5,5 | 5,175 | | 19,825 | 148,325 | 0,075 | 0,625 | 0,15 |  | 135,6 | |  | |  | 0,4 | |
| **268** | **Чай с сахаром**   |  |  | | --- | --- | |  | Нетто | | Чай | 0,4 | | Вода | 190 | | Сахар | 10 | | Выход | 200 | | 0,200 | 0,1 | | 0,02 | 9,9 | 35,0 |  |  |  |  | 0,26 | |  | |  | 0,02 | |
| **3** | **Бутерброд с сыром**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Сыр | 23 | 22 | | Масло сливочное | 7 | 7 | | Хлеб | 50 | 50 | | Выход | - | 50 | | 0,050 | 7,6 | | 4,3 | 23,7 | 168,0 | 0,07 | 0,09 | 0,08 |  | 153,1 | |  | |  | 1,04 | |
|  | **Хлеб** | 0,050 | 4,8 | | 0,8 | 28,8 | 136 |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |
|  |  |  | 18,0 | | 10,295 | 82,225 | 487,325 | 0,145 | 1,525 | 0,23 |  | 288,96 | |  | |  | 1,46 | |

**День: вторник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осеннее–зимний**

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | | С | | В2 | | Е | Са | Р | | Mg | | | Fe |
| **63** | **Суп картофельный с бобовыми и гренками**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Картофель | 62,5 | 50 | | Фасоль или горох | 20 | 20 | | Лук репчатый | 12 | 10 | | Морковь | 16,75 | 13,25 | | Масло сливочное или растительное | 5 | 5 | | Бульон или вода | 180 | 180 | | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | | Выход | - | 250 | | 0,250 | 8,0 | 4,425 | 31,825 | 201,675 | 0,15 | 4,325 | | 0,05 | |  | | 30,45 | |  | |  | 2,15 | |
| **268** | **Запеканка творожная с морковью**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Творог полужирный 9% | 112 | 110 | | Яйца | 10 | 10 | | Молоко пастеризованное 3,2 % | 36 | 36 | | Крупа манная | 12 | 12 | | Сахар | 12 | 12 | | Соль | 0,5 | 0,5 | | Морковь | 60 | 48 | | Масса моркови припущенной | - | 44 | | Масло сливочное | 8 | 8 | | Сметана 10% | 6 | 6 | | Выход | - | 200 | | 0,200 | 22,6 | 19,8 | 30,4 | 201,04 | 0,1 | 1,9 | | 0,26 | |  | | 197,46 | |  | |  | 1,32 | |
| **385** | **Соус молочный сладкий**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | |  | - | 40 | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| **286** | **Напиток из шиповника**   |  |  | | --- | --- | |  | Нетто | | Плоды шиповника сушеные | 20 | | Сахар | 20 | | Вода | 200 | | Выход | 200 | | 0,200 | 0,6 | 0,3 | 27,0 | 111,0 |  | 80,0 | | 0,06 | |  | | 11,1 | |  | |  | 0,88 | |
| **20** | **Салат Здоровье**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Капуста белокочанная свежая | 70 | 56 | | Огурцы свежие | 30,6 | 30 | | Сахар | 5 | 5 | | Масло растительное | 5 | 5 | | Выход | - | 100 | | 0,100 | 2,0 | 4,6 | 7,1 | 77,0 | 0,05 | 3,75 | | 0,05 | |  | | 23,23 | |  | |  | 0,73 | |
|  | **Хлеб** | 0,060 | 4,8 | 0,8 | 28,8 | 136,0 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
|  | **Груша** | 1 шт. | 2,1 | 0,2 | 12,0 | 40,0 | 0,02 | 5,0 | | 0,03 | |  | | 19,0 | |  | |  | 2,3 | |
|  | **Итого:** |  | 40,1 | 30,125 | 137,125 | 766,715 | 0,32 | 94,975 | | 0,45 | |  | | 281,24 | |  | |  | 7,38 | |

**День: среда**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | | У | В1 | С | В2 | Е | Са | Р | | Mg | | | Fe |
| **173** | **Каша рисовая молочная**   |  |  | | --- | --- | | Крупа | 44 | | Молоко | 16,4 | | Сахар | 10 | | Масло сливочное | 5,6 | | Выход | 200 | | 0,200 | 7,76 | 10,0 | | 43,52 | 296,0 | 0,08 | 0,86 | 0,24 |  | 195,16 | |  | |  | 0,62 | |
| **337** | **Яйца варёные**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Яйца(шт) | 1 | 1 | |  | - | 1 | | 1 шт | 5,1 | 4,6 | | 0,3 | 63 |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |
| **274** | **Какао с молоком**   |  |  | | --- | --- | |  | Нетто | | Какао-порошок | 4 | | Молоко | 100 | | Вода | 115 | | Сахар-песок | 15 | | Выход | 200 | | 0,200 | 3,6 | 2,7 | | 13,8 | 93,0 | 0,02 | 0,52 | 0,12 |  | 110,36 | |  | |  | 0,88 | |
|  | **Хлеб** | 0,050 | 4,8 | | 0,8 | 28,8 | 136 |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |
|  |  |  | 21,26 | | 18,1 | 86,42 | 588,0 | 0,1 | 1,38 | 0,36 |  | 305,52 | |  | |  | 1,5 | |

**День: среда**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | | С | | В2 | | Е | Са | Р | | Mg | | | Fe |
| **61** | **Суп картофельный с крупой**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Крупа:рисовая,пшено,пшеничная,ячневая | 5 | 5 | | Картофель | 93,25 | 75 | | Морковь | 13 | 10 | | Лук репчатый | 11,75 | 10 | |  |  |  | | Масло сливочное или растительное | 5 | 5 | | Бульон или вода | 190 | 190 | | Сметана | 10 | 10 | | Выход | - | 250 | | 0,250 | 2,0 | 4,325 | 10,825 | 91,675 | 0,075 | 9,0 | | 0,075 | |  | | 22,375 | |  | |  | 0,775 | |
| **202** | **Макароны отварные**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Макаронные изделия | 52,8 | 52,8 | | Масло сливочное | 5 | 5 | | Выход | - | 150 | | 0,150 | 5,475 | 4,17 | 33,255 | 196,305 | 0,06 |  | | 0,015 | |  | | 9,315 | |  | |  | 0,735 | |
| **105** | **Тефтели из говядины**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Говядина | 86,7 | 38 | | Хлеб пшеничный | 14,2 | 14,2 | | Молоко или вода | 7 | 7 | | Лук репчатый | 41,7 | 35 | | Мука пшеничная в.с | 6,7 | 6,7 | | Масло растительное | 4 | 4 | | Выход | - | 100 | | 0,100 | 14,17 | 22,83 | 19,08 | 338,33 | 0,07 | 2,42 | | 0,13 | |  | | 37,44 | |  | |  | 1,43 | |
| **223** | **Соус томатный**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Бульон или вода | 27 | 27 | | Масло сливочное | 1,29 | 1,29 | | Мука пшеничная | 1,29 | 1,29 | | Морковь | 2,13 | 1,71 | | Лук репчатый | 0,72 | 0,6 | | Томат-паста | 3 | 3 | | Масло сливочное | 0,42 | 0,42 | | Сахар | 0,3 | 0,3 | | Выход |  | 0,030 | | 0,030 | 0,3 | 1,329 | 1,8 | 21 | 0,009 | 0,6 | | 0,009 | |  | | 1,5 | |  | |  | 0,09 | |
| **259** | **Булочка «Веснушка»**   |  |  | | --- | --- | |  | Расход сырья | | Мука пшеничная | 50,4 | | Сахар | 5,04 | | Масло сливочное | 3 | | Меланж | 2 | | Соль | 0,56 | | Дрожжи | 1,96 | | Изюм | 8 | | Выход | 70 | | 0,070 | 5,46 | 3,78 | 37,52 | 208,6 | 0,056 |  | | 0,028 | |  | | 11,312 | |  | |  | 0,63 | |
| **284** | **Напиток витаминизированный**  **ВитаЛайт НК** | 0,200 | 0,0 | 0,0 | 4,1 | 16,0 | 0,04 | 28,0 | |  | |  | | 250,0 | |  | |  | 0,08 | |
|  | **Хлеб** | 0,060 | 4,8 | 0,8 | 28,8 | 136,0 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
|  | **Яблоки** | 1 шт. | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 0,03 | 10,0 | | 0,02 | |  | | 15,0 | |  | |  | 2,2 | |
|  | **Итого:** |  | 32,605 | 37,634 | 145,18 | 1051,91 | 0,34 | 50,02 | | 0,277 | |  | | 346,942 | |  | |  | 5,31 | |

**День: четверг**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | | У | В1 | С | В2 | Е | Са | Р | | Mg | | | Fe |
| **209** | **Омлет натуральный**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Яйца | 89,7 | 89,7 | | Молоко | 32,2 | 32,2 | | Вода | 32,2 | 32,2 | | Масса омлетной смеси |  | 122,705 | | Масло сливочное | 7,705 | 7,705 | | Выход |  | 115 | | 0,115 | 10,2 | 14,95 | | 1,759 | 182,47 | 0,023 | 0,023 | 0,23 |  | 60,973 | |  | |  | 1,495 | |
| **16** | **Манник**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Манка | 75 | 75 | | Мука | 10 | 10 | | Яйцо | 1/3 шт | 1/3 шт | | Сахар | 19 | 19 | | Кефир | 56 | 56 | | Масло сливочное | 19 | 19 | | Сода | 0,1 | 0,1 | | Выход | - | 150 | | 0,150 | 40,6 | 12,28 | | 41,53 | 439 | 0,105 | 0,15 | 0,15 |  | 78,45 | |  | |  | 1,65 | |
| **268** | **Чай с сахаром**   |  |  | | --- | --- | |  | Нетто | | Чай | 0,4 | | Вода | 190 | | Сахар | 15 | | Выход: с сахаром | 200/15 | | 0,200 | 0,1 | 0,02 | | 9,9 | 35,0 |  |  |  |  | 0,26 | |  | |  | 0,02 | |
|  | **Хлеб** | 0,050 | 4,8 | | 0,8 | 28,8 | 136 |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |
|  | **Итого:** |  | 55,7 | | 28,05 | 81,989 | 792,47 | 0,128 | 0,173 | 0,38 |  | 139,683 | |  | |  | 3,165 | |

**День: четверг**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осеннее–зимний**

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | | С | | В2 | | Е | Са | Р | | Mg | | | Fe |
| **56** | **Рассольник Ленинградский**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Картофель | 93,25 | 75 | | Крупа перловая | 5 | 5 | | Морковь | 12,5 | 10 | | Лук репчатый | 6,75 | 5 | | Огурцы солёные | 17 | 15 | | Масло сливочное или растительное | 5 | 5 | | Бульон или вода | 190 | 190 | | Сметана | 10 | 10 | | Выход | - | 250 | | 0,250 | 2,175 | 5,325 | 15,425 | 120,0 | 0,075 | 6,7 | | 0,05 | |  | | 15,575 | |  | |  | 0,85 | |
| **131** | **Картофельное пюре**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Картофель | 214,8 | 172,2 | | Молоко | 31,4 | 30,4 | | Масло сливочное | 7 | 7 | | Выход | - | 200 | | 0,200 | 4,08 | 7,04 | 26,0 | 186,96 | 0,14 | 6,92 | | 1,14 | |  | | 48,54 | |  | |  | 1,42 | |
| **80** | **Рыба «Аппетитная»**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Горбуша или  Хек или  Минтай | 71,7  90  81,7 | 39,7  39,7  37,7 | | Мука пшеничная | 2 | 2 | | Масло растительное | 2 | 2 | | Капуста белокочанная | 55 | 44,3 | | Масло сливочное | 2,7 | 2,7 | | Лук репчатый | 23,7 | 20 | | Масло растительное | 4,2 | 4,2 | | Сыр Голландский | 1,7 | 1,7 | | Яйцо | 1,7 | 1,7 | | Выход | - | 100 | | 0,100 | 9,8 | 11,57 | 6,73 | 170,67 | 0,08 | 8,01 | | 0,09 | |  | | 57,15 | |  | |  | 0,73 | |
|  | **Соус сметанный**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Сметана | 8,3 | 8,3 | | Масло сливочное | 2,5 | 2,5 | | Мука пшеничная | 2,7 | 2,7 | | Вода | 25 | 25 | | Выход | - | 30 | | 0,030 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| **268** | **Чай с сахаром**   |  |  | | --- | --- | |  | Нетто | | Чай | 0,4 | | Вода | 190 | | Сахар | 15 | | Выход: с сахаром | 200/15 | | 0,200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35,0 |  |  | |  | |  | | 0,26 | |  | |  | 0,02 | |
|  | **Хлеб** | 0,060 | 4,8 | 0,8 | 28,8 | 136,0 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| **736** | **Крендель**   |  |  | | --- | --- | |  | Расход сырья | | Мука пшеничная | 48 | | Сахар | 2 | | Маргарин | 1,7 | | Меланж | 2 | | Соль | 0,58 | | Дрожжи | 1,1 | | Вода | 15 | | Выход | 58 | | 0,075 | 5,31 | 9,85 | 41,8 | 277,0 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
|  | **Итого:** |  | 26,265 | 34,605 | 128,655 | 925,63 | 0,295 | 21,63 | | 1,28 | |  | | 121,525 | |  | |  | 3,02 | |

**День: пятница**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | | У | В1 | С | В2 | Е | Са | Р | | Mg | | | Fe |
| **236** | **Оладьи с молоком сгущенным**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Мука пшеничная | 72 | 72 | | Яйца | 4,05 | 4,05 | | Молоко или вода | 72 | 72 | | Дрожжи | 0,6 | 0,6 | | Сахар | 3 | 3 | | Соль | 0,75 | 0,75 | | Масло растительное | 9 | 9 | | Молоко сгущенное | 40 | 40 | | Выход | - | 150 | | 0,150 | 15,195 | 15,495 | | 90,6 | 561,0 | 0,21 | 1,545 | 0,375 |  | 261,66 | |  | |  | 1,38 | |
| **270** | **Чай с лимоном**   |  |  | | --- | --- | |  | Нетто | | Чай | 0,4 | | Вода | 200 | | Сахар | 15 | | Лимон | 7 | | Выход | 200 | | 0,200 | 0,2 | 0,04 | | 10,2 | 41 |  | 2,8 |  |  | 3,1 | |  | |  | 0,08 | |
|  | **Хлеб** | 0,050 | 4,8 | | 0,8 | 28,8 | 136 |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |
|  | **Итого:** |  | 20,195 | | 16,335 | 129,6 | 738,0 | 0,21 | 4,345 | 0,375 |  | 264,76 | |  | |  | 1,46 | |

**День: пятница**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | | С | | В2 | | Е | Са | Р | | Mg | | | Fe |
| **61** | **Суп картофельный с крупой**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Крупа:пшеничная,ячневая | 12 | 12 | | Лук репчатый | 11,75 | 10 | | Морковь | 13 | 10 | | Картофель | 93 | 75 | | Масло сливочное или растительное | 5 | 5 | | Вода или бульон | 190 | 190 | | Сметана | 10 | 10 | | Выход | - | 250 | | 0,250 | 2,0 | 4,325 | 10,825 | 91,675 | 0,075 | 9,0 | | 0,075 | |  | | 22,375 | |  | |  | 0,775 | |
| **122** | **Плов из курицы**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Курица | 110 | 96,6 | | Масло растительное | 3,6 | 3,6 | | Лук репчатый | 12,6 | 6,6 | | Морковь | 13,4 | 10,6 | | Томат-паста | 2,6 | 2,6 | | Крупа рисовая | 46,6 | 46,6 | | Масло растительное | 5,4 | 5,4 | | Выход | - | 200 | | 0,200 | 24,5 | 27,0 | 44,2 | 522,0 | 0,1 | 1,9 | | 0,2 | |  | | 30,8 | |  | |  | 2,6 | |
| **286** | **Напиток из шиповника**   |  |  | | --- | --- | |  | Нетто | | Плоды шиповника сушеные | 20 | | Сахар | 20 | | Вода | 200 | | Выход | 200 | | 0,200 | 0,6 | 0,3 | 27,0 | 111,0 |  | 80,0 | | 0,06 | |  | | 11,1 | |  | |  | 0,56 | |
| **38** | **Салат Степной**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Картофель | 28 | 22 | | Морковь | 24 | 19 | | Огурцы соленые | 31 | 16 | | Лук репчатый | 20 | 18 | | Горошек зеленый консервированный | 17 | 11 | | Выход | - | 100 | | 0,100 | 1,5 | 3,5 | 6,8 | 65,0 | 0,05 | 2,5 | | 0,03 | |  | | 15,1 | |  | |  | 0,4 | |
|  | **Заправка для салатов**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Брутто | Нетто | | Масло растительное | 10 | 10 | | Лимонная кислота | 0,34 | 0,34 | | Сахар | 0,8 | 0,8 | | Вода | 10 | 10 | | Соль | 0,3 | 0,3 | | Выход | - | 15 | | 0,015 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
|  | **Хлеб** | 0,060 | 4,8 | 0,8 | 28,8 | 136,0 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
|  | **Итого:** |  | 33,4 | 35,925 | 117,625 | 925,675 | 0,225 | 93,4 | | 0,365 | |  | | 79,375 | |  | |  | 4,335 | |