

Всего:										
Полдник										
Булочные изделия (Булочка ванильная)		Мука пшенич Сахар Масло сливоч Соль Яйцо Дрожжи прессов Ванилин Вода								
Фрукт		Фрукт								
Сок фруктовый		Сок яблочный								
ВСЕГО										
ужин										
Гуляш из говядины		Говядина масло сливоч. Томат лук морковь мука								
Огурец свежий (нарезка)		Огурец								

Завтрак

Каша «Дружба»		Крупа рисовая Крупа пшеничная Молоко Вода Сахар Масло сливоч.								
Сосиска отварная		Сосиски Масло сливоч								
Какао с молоком		Молоко сахар какао								
Масло сливочное		Масло сливоч.								
Сыр		Сыр								
Хлеб белый(батон)		Батон	100	100						0
Итого										

Обед

Винегрет с растит. маслом		Свекла картофель морковь лук репчат. огурцы сол. масло растит.	19 2 9							
Суп с клецками и отварным мясом	5	Картофель мука яйцо морковь лук репчат. Масло сливоч. Говядина	92 1 1/4 6 16	70 1 1/4 4 1						
Биточки паровые	9	Говядина хлеб пшенич. Молоко яйцо.	9 15 0 1/4	15 1/4						
Гороховое пюре	2 0	Горох масло сливоч. вода	5.0	5.0						
Компот из сухофруктов		Сухофрукты сахар вода								
Хлеб белый Хлеб ржаной		Хлеб белый Хлеб ржаной								

Итого:										
Полдник										
Булочные и мучные изделия (Булочка «Веснушка»)		Мука пшенич Сахар Масло растит Соль Дрожжи пресс Изюм Вода или молоко								
Фрукт		Фрукт								
Сок		Сок яблочный								
Итого:										
1 ужин										
Котлета запеченная из кур		Курица Хлеб Масло сливоч. Молоко								
Картофельное пюре		Картофель Молоко Масло сливочное								
Помидор свежий		Помидор								

Чай с сахаром		Чай сахар								
Пряники		Печенье								
Хлеб :белый ржаной		Хлеб белый Хлеб ржаной								
ИТОГО:										
2 ужин										
Кисломолочный напиток		Ряженка								
Итого										
ВСЕГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:										

3 день

Наименование блюда	Выход (масса) (г)	Продукты	Кол-во гр.		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ Тех. карты	Витамин С
			Брутто	Нетто						

Завтрак

Запеканка из творога с молоч.соусом		Творог Крупа манная Молоко Яйца мука Сахар Сметана Сухари Масло сливочное							141/ 261	2.2
Яйцо		Яйцо	1 шт.						139	0
Кофейный напиток		Молоко сахар кофей.напиток							286	1.3
Масло сливочное		Масло сливоч.							353	0
Сыр		Сыр							377	0.17
Хлеб белый(батон)	1 0	Батон	100	100						
Итого										3.67
Обед										
Салат из свежих помидор и огурцов с растит. маслом		Помидор свеж. Огурец свеж.	4 3						18	

Борщ со сметаной и отварным мясом	3 5	Капуста белок картофель морковь лук репчат. Масло растит. сметана говядина свекла томат	35 39 18 8 25 14	8 8 4 7 14					37	
Котлета рыбная паровая	3 0	Рыба Хлеб Молоко Яйца Масло сливоч.							161	0.54
Гречка отварная с соусом		Гречка Масло сливочное Томат-пюре мука							219	1.1
Компот из сухофруктов		Сухофрукты сахар вода							2 8 3	1.22
Хлеб белый Хлеб ржаной		Хлеб белый Хлеб ржаной								
Итого:										

Полдник

Булочные или мучные изделия (Оладьи с маслом)	9 0	Мука Сахар Яйцо Дрожжи Молоко Соль Масло сливоч	54.11	54.11						
Сок		Сок яблочный								
Фрукт		Фрукт								
Итого:										
1 ужин										
Рулет из говядины запеченный		Говядина яйцо хлеб масло сливоч. лук								
Картофельное пюре		Картофель Молоко Масло сливоч.								
Огурец свежий (нарезка)	0	Огурец								
Чай с сахаром		Чай сахар								

Печенье		Печенье								
Хлеб белый Хлеб ржаной		Хлеб белый Хлеб ржаной								
ИТОГО:										
2 ужин										
Кисломолочный напиток		Кефир								
Итого										
ВСЕГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:										

день										
Наименование блюд	Выход (масса) (г)	Продукты	Кол-во гр.		Пищевые вещества(г)			Энерге- тическая ценность	№ Тех. карты	Витамин С
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак										
Суп молочный с вермишелью	3	Молоко масло сливоч. Сахар Вермишель	245 3.5 28	245 3.5 28	6.98	7.65	24.66	195.10	53	1.68

Омлет натуральный	8	Яйцо Масло сливоч. молоко	1шт 1/7 5 3	5 5 3						
Какао с молоком и сахаром		Молоко сахар какао вода								
Масло сливочное		Масло сливоч.								
Сыр	5	Сыр								
Хлеб белый (батон)		Батон								
Итого										
Обед										
Салат из свеклы и моркови		Свекла Морковь Масло растит.								1
Щи из свежей капусты с отварным мясом.	3	Капуста Картофель Морковь Лук Масло растит. Сметана Говядина	96.25 56 17.5 17.5	70 42 14 14						

Картофельная запеканка с мясом	50	Говядина Картофель Яйца Сухари Масло сливоч.	268	268						
Компот из сухофруктов		Сухофрукты сахар вода								
Хлеб белый Хлеб ржаной		Хлеб белый Хлеб ржаной								
Итого:										2

Полдник

Кондитерское изделие (Плюшка)		Мука пшен Сахар Масло сливоч Соль Дрожжи прессов Молоко Яйцо Масло растит								
Фрукт		Фрукт								

Сок		Сок фруктовый								
Итого:										
1 ужин										
Плов из отварной курицы		Рис Курица Лук репчат Морковь Масло сливоч.								
Помидор свежий		Помидор								
Чай с сахаром и		Чай сахар								
Зефир		Зефир								
Хлеб белый Хлеб ржаной		Хлеб белый Хлеб ржаной								
ИТОГО:										.2
2 ужин										
Кисломолочный напиток		Ряженка								
Итого						6.0	4.1	84		

Кисель из концентрата плодового или ягодного		Концентрат киселя Сахар Вода								
Хлеб белый Хлеб ржаной		Хлеб белый Хлеб ржаной								
Итого:										11.59
Полдник										
Булочные изделия (Ватрушка)		Мука пшенич Сахар Масло сливоч Яйца Соль Дрожжи прессован Молоко Творог Масло растит								
Фрукт		Фрукт								20
Сок		Сок грушевый или яблочный								1
Итого:										32
1 ужин										

ВСЕГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:										58.44
----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------------

6 день										
Наименование блюда	Выход (масса) (г)	Продукты	Кол-во гр.		Пищевые вещества (г)					Витамин С
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерге- тическая ценность	№ Тех. карты	
Завтрак										
Гречневая каша	5 0	Гречка Молоко Вода Масло сливоч. сахар	50	50						
Сосиска отварная		Сосиска или сарделька Масло сливочное	5							
Какао с молоком		Молоко сахар какао								
Масло сливочное		Масло сливоч.								
Сыр		Сыр								
Хлеб белый(батон)		Батон	100	100				230		

Итого								9 4 8		
Обед										
Салат из свежих помидор	8 0	помидора масло растит.	76	73						1
Рассольник со сметаной и отварным мясом		Картофель Рис Морковь Огурец сол. Лук репч. Масло сливоч. Сметана Бульон Говядина								
Жаркое по -домашнему		Говядина Картофель Лук репчатый Масло сливоч. Томат-пюре Морковь								
Компот из сухофруктов		Сухофрукты сахар вода								

Хлеб белый Хлеб ржаной		Хлеб белый Хлеб ржаной								
Итого:										
Полдник										
Пирожок капустой		Тесто дрожжевое: Мука пшеничная Сахар Масло сливоч Яйцо Дрожжи пресс Вода Фарш: Капуста Лук								
Фрукт Сок		Фрукт Сок яблочный или грушевый								0
Итого:										2 0
1 ужин										

Рыба запечен.		Рыба свеж масло растит. мука								
Картофельное пюре		картофель масло сливоч. молоко.								
Огурец свежий (нарезка)		Огурец								.
Чай с сахаром и		Чай сахар								
Пряники		Пряники								
Хлеб белый Хлеб ржаной		Хлеб белый Хлеб ржаной								
ИТОГО:										7.19
2 ужин										
Кисломолочный напиток		Ряженка								
Итого					6.0					
ВСЕГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:										6 6

7 день

Обед

Винегрет		Картофель Свекла Морковь Лук репчатый Огурцы соленые Масло растит								
Щи со сметаной и отварным мясом		Капуста Картофель Морковь Лук репч. Масло сливоч. Масло растит. сметана Говядина								
Котлета из говядины		Говядина Хлеб пшенич Сухари Молоко или вода Масло сливоч								
Макаронные изделия отварные с овощами		Макаронные изделия Масло сливоч Морковь								

Компот из сухофруктов		Сухофрукты сахар вода								
Хлеб белый Хлеб ржаной		Хлеб белый Хлеб ржаной								
Всего:										
Полдник										
Булочные изделия (Плюшка)	0	Мука пшенич Сахар Масло слив Соль Дрожжи пресс Молоко Яйцо Масло растит								
Фрукт		Фрукт								
Сок		Сок								
ВСЕГО										
1 ужин										
Фрикадельки из кур		Курица Хлеб пшенич Яйца Молоко или								

Сыр(порционно)		Сыр	6						377	0.17
Хлеб белый (батон)	1 0	Батон								0
Итого										
Обед										
Салат из моркови с изюмом		Морковь Изюм Сахар								
Борщ со сметаной и отварным мясом		Капуста картофель морковь лук репчат. Масло сливоч. Томат сметана бульон свекла говядина								
Курица запеченная		Курица Масло сливоч								
Гречка отварная с соусом		Гречка Масло сливоч. Томат. пюре мука								

Компот из сухофруктов		Сухофрукты сахар вода								
Хлеб белый Хлеб ржаной		Хлеб белый Хлеб ржаной								
Итого:										

Полдник

Мучные изделия (Булочка молочная)		Мука пшен Сахар Яйцо Дрожжи Молоко Соль Масло растит	5	5						
Фрукт Сок		Фрукт Сок								
Итого:										

1 ужин

9 день

Наименование блюда	Выход (масса) (г)	Продукты	Кол-во гр.		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ Тех. карты	Витамин С
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак										
Каша пшеничная молочная		Молоко Масло сливоч. Сахар Пшено								
Сосиска отварная		Сосиски Масло сливочное								
Кофейный напиток		Молоко сахар коф.напиток вода								
Масло сливочное		Масло сливоч.								
Сыр (порционно)	5	Сыр								
Хлеб белый(батон)		Батон								
Итого										

Обед

Витаминный салат		Капуста белокоч Морковь Масло растит Яблоки свежие								
Суп с клецками и отварным мясом		Картофель Морковь Лук репч. Масло сливоч. Мука Яйцо Говядина Бульон								
Биточки паровые		Говядина Хлеб пшенич. Молоко Яйцо								
Гороховое пюре		Горох масло сливоч.								
Компот из сухофруктов		Сухофрукты сахар вода								
Хлеб белый Хлеб ржаной		Хлеб белый Хлеб ржаной								

Итого:										
Полдник										
Ватрушка с творогом		Мука Сахар Яйцо Дрожжи Молоко или вода Творог Масло слив Масло растит Соль								
Фрукт		Фрукт								
Сок фруктовый		Сок								
Итого:										
1 ужин										
Рыба в молочном соусе		Рыба минтай Лук репчат Молоко Масло раст								
Картофельное пюре	5	Картофель Молоко Масло сливоч.	68	208						

Икра свекольная		Свекла Лук репч. Томат-пюре Масло растит. Сахар								
Чай с сахаром и		Чай сахар								
Пряники		Пряники								
Хлеб белый Хлеб ржаной		Хлеб белый Хлеб ржаной								
ИТОГО:										
2 ужин										
Кисломолочный напиток		Кефир								
Итого										
ВСЕГО										

10 день									
				Пищевые вещества (г)					
Наименование	Выход	Продукты	Кол-во гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге-	№	Витамин

блюда	(масса) (г)		Брутто	Нетто				тическая ценность	Тех. карты	С
Завтрак										
Каша рисовая молочная		Рис молоко масло сливоч. Сахар		5						
Какао		Молоко сахар какао вода								
Яйцо	1 шт.	яйцо	1 шт	40						
Масло сливочное		Масло сливоч.								
Сыр (порционно)		Сыр	6							
Хлеб белый(батон)	1 0	Батон								
Итого										
Обед										

Морковь в молочном соусе с зеленым горошком .		Морковь Зел.горошек Молоко Масло сливоч. Мука								
Суп с бобовыми и отварным мясом		Горох Картофель Морковь Лук Масло сливоч Бульон Говядина								
Курица запеченная		Курица масло сливоч.	6 8							
Макароны отварные с овощами		Макароны морковь масло сливоч.								
Компот из сухофруктов		Сухофрукты сахар вода								
Хлеб белый Хлеб ржаной		Хлеб белый Хлеб ржаной								
Всего:										
Полдник										

Булочные изделия (Булочка ванильная)		Мука пшеничная Сахар Масло сливоч Соль Яйцо Дрожжи прессов Ванилин Вода или молоко								
Фрукт		Фрукт								
Сок		Сок								
ВСЕГО										
1 ужин										
Гуляш и говядины		Говядина масло сливоч Томат лук мука								
Капуста тушенная		Капуста Масло сливоч. Морковь Лук репчатый								

		Томат-пюре Мука сахар								
Картофельное пюре		Картофель молоко масло сливоч.								
Чай с сахаром и		Чай сахар								
Печенье		Печенье								
Хлеб белый Хлеб ржаной		Хлеб белый Хлеб ржаной								
ВСЕГО:										
2 ужин										
Кисломолочный напиток		Ряженка								
ВСЕГО:										
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:										

11 день

					Пищевые вещества(г)			
--	--	--	--	--	---------------------	--	--	--

Итого										
Обед										
Салат из свежих помидор с перцем		Помидоры Лук зеленый Перец сладкий Масло растит.								
Суп картофельный с мясными фрикадельками		Картофель Морковь Лук репч. Масло сливоч. Фарш для фрикаделек: Говядина(котлетное мясо) Лук репч. Яйцо								
Рыбные котлеты запеченные		Рыба хлеб Молоко Яйца Масло сливочное								

Гречка отварная с соусом		Гречка Масло сливоч. Томат. пюре Мука								
Компот из сухофруктов		Сухофрукты сахар вода								
Хлеб белый Хлеб ржаной		Хлеб белый Хлеб ржаной								
Итого:										

Полдник

Оладьи с маслом		Мука Сахар Яйцо Дрожжи Молоко								
Фрукт Сок фруктовый		Фрукт Сок яблочный								
Итого:										

1 ужин

Жаркое по-домашнему		Говядина Картофель								
---------------------	--	-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

блюдо	(масса) (г)		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность	Тех. карты	С
Завтрак										
Суп молочный с вермишелью		Молоко масло сливоч. Сахар Вермишель вода	175 2.5	175	6.98	7.65	24.66	195.10	53	
Омлет с колбасой	8 5	Яйцо Масло сливоч. Молоко Колбаса	1шт							
Какао с молоком и сахаром		Молоко сахар какао вода								
Масло сливочное		Масло сливоч.								
Сыр	5	Сыр								
Хлеб белый(батон)		Батон								
Итого					33.82					
Обед										

Салат из свеклы и моркови		Свекла Морковь Масло растит.								4
Щи из свежей капусты с отварным мясом.		Капуста Картофель Морковь Лук Масло растит. Сметана Говядина								1
Картофельная запеканка с мясом		Говядина Картофель Масло сливоч. Яйца Сухари								
Компот из сухофруктов		Сухофрукты сахар вода								
Хлеб белый Хлеб ржаной		Хлеб белый Хлеб ржаной								
Итого:					25.39	38.74	105.65			9.48

Пряники		Пряники								
Хлеб белый Хлеб ржаной		Хлеб белый Хлеб ржаной								
ИТОГО:					33		9		.2	
2 ужин										
Кисломолочный напиток		Ряженка			6.6					
Итого					6.6	6.0	4.1	84		
ВСЕГО										57

13 день										
					Пищевые вещества (г)					
Наименование блюда	Выход (масса) (г)	Продукты	Кол-во гр.		Белки	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая ценность	№ Тех. карты	Витамин С
			Брутто	Нетто						
Завтрак										

Каша пшенная молочная	2 5 0	Пшено вода молоко масло сливоч. Сахар		5						
Кофейный напиток		Молоко вода сахар кофейный напиток								
Сосиска отварная		Сосиска масло сливоч.								
Масло сливочное		Масло сливоч.								
Сыр		Сыр	6							
Хлеб белый (батон)		Батон								
Итого						35.49		785.8		4.67
Обед										
Винегрет с растит.маслом		Морковь Свекла Картофель Лук репчат Огурцы сол Масло растит								

Суп картофельный с рыбой		Минтай Морковь Лук Масло сливоч Картофель Бульон рыбный Масло растит								
Курица запеченная		Курица масло сливоч.								
Макаронные изделия отварные		Макарон.издел Морковь масло сливоч.								
Компот из сухофруктов		Сухофрукты сахар вода								
Хлеб белый Хлеб ржаной		Хлеб белый Хлеб ржаной								

Всего:					9	3	3	1086.29		13.92
Полдник										
Булочные изделия (Булочка ванильная)		Мука пшеничная Сахар Масло сливочное соль Яйцо Яйцо для смазки Дрожжи прессован. Ванилин вода								
Фрукт Сок		Фрукт Сок								
ВСЕГО					10.31	7.1	5 1	38		
1 ужин										

Гуляш и говядины		Говядина масло сливоч Томат лук мука			1			2		
Огурец свежий		Огурец								
Картофельное пюре		Картофель молоко масло сливоч.								
Чай с сахаром		Чай сахар								
Печенье		Печенье						0		
Хлеб белый Хлеб ржаной		Хлеб белый Хлеб ржаной								
ВСЕГО:						3 8	1 3			
2 ужин										
Кисломолочный напиток		Кефир								
ВСЕГО:										
						1 3				

14 день

14 день										
Наименование блюда	Выход (масса) (г)	Продукты	Кол-во гр.		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Тех. карты	Витамин С
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак										
Каша гречневая на молоке		Гречка Молоко Вода Масло сливоч. сахар								
Омлет		Масло сливочное Яйцо Молоко	5 шт							
Какао с молоком		Молоко сахар какао								
Масло сливочное		Масло сливоч.								
Сыр		Сыр								
Хлеб белый(батон)		Батон								
Итого						36.92	85.36	759.71		8

Обед

Салат из свежих помидор	8 0	помидора масло растит.	76	73						1
Рассольник со сметаной и отварным мясом		Картофель Рис Морковь Огурец сол. Лук репч. Масло сливоч. Сметана Бульон Говядина								
Жаркое по -домашнему	5	Говядина Картофель Лук репчатый Масло сливоч. Томат-пюре Морковь								1
Компот из сухофруктов		Сухофрукты сахар вода								6
Хлеб белый Хлеб ржаной		Хлеб белый Хлеб ржаной								

Итого:					38.02	38.83	153.3	0 2 62		
--------	--	--	--	--	-------	-------	-------	--------------	--	--

Полдник

Пирожок капустой		Тесто дрожжевое: Мука пшеничная Сахар Масло сливоч Яйцо Дрожжи пресс Вода Фарш: Капуста Лук								
Фрукт		Фрукт								0
Сок		Сок								
Итого:										2

1 ужин

Рыба запечен.		Рыба масло растит.								
Картофельное пюре		мука картофель								

