

1-день

	ВЫХОД	БРУТТО	НЕТТО	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Макароны с тёртым сыром	140/9		45	4,68	0,40	33,84	149,40
Макароны		45					
Сыр		10	9	2,34	2,38		31,50
Масло сливочное		5	5	0,06	3,62	0,04	33,05
2Кофе с молоком	200			7,8	6,4	33,88	213,95
кофе		2	2				58,0
молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	
САХАР		15	15			14,99	56,25
				2,8	3,2	19,69	114,25
ХЛЕБ С МАСЛОМ	40/8						
ХЛЕБ		40	40	2,96	1,16	20,56	100,0
Масло сливоч		8	8	0,1	5,8	0,07	52,88
				3,06	6,96	20,63	152,88
				12,94	16,56	74,2	481,08
2 завтрак-сок	200	200	200				
Обед							
Салат луковый	50						
ЛУК		50	50	0,76		4,27	19,35
Масло растительное		4	4		4,0		35,96
				0,76	4,0	4,27	35,96
Бульон с фрикадельками	250						
Мясо		100	70	14,14	4,90		100,8
Лук репч		5	4	0,07		0,38	1,72
Морковь		15	12	0,16	0,01	0,84	3,96
Масло слив.		2	2	0,03	1,45	0,02	13,22
				14,40	6,36	1,24	119,70
Рыба тушон.с карт. пюре	60/40						
зелёный горошек	20						
Рыба		110	65	11,44	3,38		76,05
Мука		10	10	1,03	0,09	7,42	32,70
Масло раст		5	5		5,0		44,99
Картофель		200	120	2,40	0,12	23,69	120,35
Масло слив.		5	5	0,06	3,62	0,04	33,05

Наименование блюда и продукта	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		2-	ДЕНЬ				
ЗАВТРАК							
1. каша «Дружба» молочная	200						
Рис		15	15	1,05	0,09	11,59	48,45
Пшено		20	20	1,5	0,43	10,39	50,10
Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58,00
Сахар		10	10			9,09	37,50
Масло сливочное		5	5	0,06	3,62	0,04	33,05
				5,41	7,34	3671	227,10
2. какао	200						
какао		2	2				
молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58,0
сахар		15	15			14,99	56,25
				2,8	3,2	19,69	114,25
3. Хлеб с маслом	40/8						
Хлеб пшен.		40	40	2,96	1,16	20,56	100,0
Масло сливоч.		8	8	0,10	5,80	0,07	52,88
				3,06	6,96	20,63	152,88
Всего за завтрак:				11,27	17,50	77,03	494,23
2-завтрак							
ЯБЛОКО	200						
ОБЕД							
Салат из Свеклы и Солёного огурца	50						
		30	20	0,16		0,36	2,8
Свёкла		20	16	0,27		1,73	7,68
Лук репчатый		10	8	0,14		0,76	3,44
Масло растительное		4	4		4,0		35,96
Сахар		3	3			3,0	11,25
				0,57	4,0	5,85	61,13
Суп «Крестьян» На курином 250 бульоне со сметаной							
Картофель		80	50	1,0	0,05	9,85	41,5
Лук		5	4	0,07		0,38	1,72
Морковь		15	12	0,16	0,01	0,84	3,96

Пшено		5	5	0,06	014	3,46	16,70
Масло сливочное		2	2	0,03	1.45	0,02	13,22
Сметана		10	10	0.28	2.0	0.32	20.60
				1.6	3.65	14.87	97.35
Жаркое по домашнему	170/50						
Огурец солёный	25						
Мясо		100	70	14.14	4.90		100.8
картофель		260	160	3.60	0.18	36.46	149,4
Лук		8	6	0.10		0.57	2.58
Морковь		10	8	0.10	0.01	0.56	2.64
Масло сливочное		5	5	0,06	3.62	0.04	33.05
Огурец солёный		30	25	0.70		0.32	4.70
				18.7	8.71	36.95	293.17
Компот из сухофруктов	150						
СУХОФРУКТЫ		15	15	0.48		10.20	40.95
САХАР		15	15			14.99	56.25
				0.48		25.19	97.20
Хлеб ржаной	60	60	60	3.36	0.66	25.98	119.40
Всего за обед:				24.71	17.02	108.89	668.25
Полдник							
Печенье	15	15	15	1.4	1.4	10.2	60.0
Молоко	200	200	200	5.5	6.3	9.3	117.3
				6.9	7.7	19.5	177.3

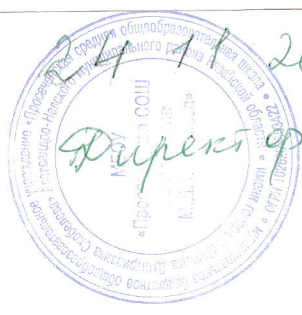
Наименование блюда и продукта	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		3-	ДЕНЬ				
ЗАВТРАК							
1.вермишель молочная	200						
вермишель		30	30	3.12	0.27	22.56	99.60
Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58,00
Сахар		10	10			9,99	37,50
Масло сливочное		5	5	0,06	3,62	0,04	33,05
2.чай		0.04	0.04	5,98	7,09	37.29	229,15
чай							
сахар		10	10			9,99	37.50
3.Хлеб с маслом	40/8			2,8	3,2	19,69	114,25
Хлеб пшен.		40	40	2,96	1,16	20,56	100,0
Масло сливоч.		8	8	0,10	5,80	0,07	52,88
Всего за завтрак:				3.06	6,96	20,63	152,88
				9.04	14.05	57.92	418,53
2-завтрак							
ЯБЛОКО	200	200					
ОБЕД							
Салат из сельди с луком	40/8/10						
Сельдь		50	30	5.22	5.13		67.20
Лук репчатый		5	4	0,14		0,76	3,44
Масло растительное		2	2		2,0		17.98
Суп «Овощной» на курином бульоне со сметаной	250			5.36	7.13	0.76	88.62
Картофель		80	50	1,0	0,05	9,85	41,5
Лук		8	6	0,10		0.57	2.58
Морковь		15	12	0,16	0,01	084	3,96
Капуста		50	40	0,72		2.16	11.2
Масло		2	2	0,03	1.45	0,02	13,22

сливочное							
Сметана		10	10	0.28	2.0	0.32	20.60
Горошек зелёный		20	13	0.40	0.03		5.33
Зелень		3	2	0.07		0.16	0.90
				2.76	3.54	13.92	99.29
2.Котлета мясная с картофельным пюре	70/140						
Мясо		100	70	14.14	4.90		100.8
картофель		260	160	3.60	0.18	36.46	149,4
Лук		8	6	0.10		0.57	2.58
Морковь		10	8	0.10	0.01	0.56	2.64
Масло сливочное		3	3	0,06	3.62	0.04	33.05
Хлеб пшен.		8	8	0.59	0.23	4.11	20.0
Масло растительное		4	4		4.0		36.0
Томат		3	3	0,11		0.35	1.89
Сахар		4	4			4.0	15.0
				19.1	12.97	48.32	371.17
Компот из сухофруктов	150						
СУХОФРУКТЫ		15	15	0.48		10.20	40.95
САХАР		15	15			14.99	56.25
				0.48		25.19	97.20
Хлеб ржаной	60	60	60	3.36	0.66	25.98	119.40
Всего за обед:				30.97	24.3	114.17	775.68
Полдник							
Вафли	15	15	15	1.4	1.4	10.2	60.0
Сок фруктовый	150	150	150	0.60		13.11	52.6
				20	1.4	22.31	112.6

Наименование блюда и продукта	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал
		4	ДЕНЬ				
ЗАВТРАК							
1 Каша геркул. Мол геркулес	200	20	20	2.62	1.24	13.14	71
Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58,00
Сахар		10	10				
Масло сливочное		5	5	0,06	3,62	0,04	33,05
				5.48	8.06	27.87	199.55
2.чай с сахаром чай	200	0.04	0.04				
сахар		10	10			9,99	37.50
						9.99	37.50
3.Хлеб с маслом	40/8						
Хлеб пшен.		40	40	2,96	1,16	20,56	100,0
Масло сливоч.		8	8	0,10	5,80	0,07	52,88
				3.06	6,96	20,63	152,88
Всего за завтрак:				8.54	15.02	58.49	389.93
2-завтрак							
ЯБЛОКО							
ОБЕД							
Салат морк. ябл	40/8/10						
морковь		50	40	0.52	0.04	2.80	13.20
Яблоко		10	8	0.03		0.90	3.68
Сахар		3	3			3.0	11.25
Масло растительное		4	4		4.0		35.96
				0.55	4.04	6.70	64.09
2. Борщ на к\б со сметаной	250						
свекла		50	40	0.68		4.38	19.20
томат		2	2	0.10		0.38	1.92
Картофель		50	30	0.60	0,03	5.91	24.90
Лук		8	6	0,10		0.57	2.58
Морковь		15	12	0,16	0,01	084	3,96
Капуста		25	20	0.36		1.08	5.6
Масло		2	2	0,03	1.45	0,02	13,22

Наименование блюда и продукта	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал
		5-	ДЕНЬ				
ЗАВТРАК							
1 Каша гречневая мол	200						
гречка		35	35	4.41	0.91	23.80	115.15
Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58,00
Сахар		10	10			9.99	37.50
Масло сливочное		5	5	0,06	3,62	0,04	33,05
				7.27	7.73	38.53	243.70
2 .Какао.ХЛЕБ С МАСЛОМ	200						
какао		2	2				
молоко		100	100	2.8	3.2	4.7	58
сахар		15	15			14.99	56.25
				2.8	3.2	19.60	114.25
3.Хлеб с маслом	40/8						
Хлеб пшен.		40	40	2,96	1,16	20,56	100,0
Масло сливоч.		8	8	0,10	5,80	0,07	52,88
				5.82	10.16	40.32	267.13
Всего за завтрак:				13.13	17.89	78.85	510.83
2-завтрак							
СОК	200	200	200				
ОБЕД							
1.Салат из зелёного горошка	50						
Зелёный горошек		50	30	2.0	0.08	5.32	28.8
лук		10	8	0.14		0.76	3.44
Масло растительное		4	4		4.0		35.96
				2.14	4.08	6.08	68.2
2 Суп гороховый на к\б	200						
горох		25	25	0.77	0.05		10.25

КАРТОФЕЛЬ		50	30	0.60	0.03	5.91	24.90
Морковь		16	13	0.16	0.01	084	3.96
Лук		8	6	0.10		0.57	2.58
Масло сливочное		5	5	0,06	3.62	0,04	33,05
Зелень		3	2	0.07		0.16	0.9
				1.76	3.71	7.52	75.64
2.Мясные суфле с рисом	7\140						
Мясо		100	70	14\14	4.90		100.8
МОРКОВЬ		10	8	0.1	0.01	0.56	2.64
Масло растительное		2	2		2		17.98
Лук		8	6	0.10		0.56	2.58
Масло сливочное		5	5	0,06	3.62	0.04	33.05
рис		40	40	2.8	0.24	30.92	125.2
томат		5	5	0.18		0.59	3.15
				17.38	10.77	32.68	285.4
4.Компот из сухофруктов	150						
сухофрукты		15	15	0.48		10.20	40.95
сахар		15	15			14.99	56.25
				0.48		25.19	97.20
5.Хлеб ржаной	60	60	60	3.36	0.66	25.98	119.40
Всего за обед:				33.76	63.73	144.74	712.3
Полдник	200						
1. пряник	15	15	15	1.4	1.4	10.2	60.0
2. молоко	200	200	200	5.6	6.4	9.4	116
Всего за полдник				7.0	7.8	19.6	176.0



24.11.2021г

Директор (инс: Овсеп / Н.Ф. Овсепьян)

Наименование блюда и продукта	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		6	ДЕНЬ				
ЗАВТРАК							
1 Каша рисовая. Мол рис	200						
		30	30	2.1	0.33	22.46	96.6
Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58,00
Сахар		10	10				
Масло сливочное		5	5	0,06	3,62	0,04	33,05
				4.96	7.15	37.1	225.15
2.чай с сахаром чай	200	0.04	0.04				
сахар		10	10			9,99	37,50
						9.99	37.50
3.Хлеб с маслом	40/8						
Хлеб пшен.		40	40	2,96	1,16	20,56	100,0
Масло сливоч.		8	8	0,10	5,80	0,07	52,88
				3.06	6,96	20,63	152,88
Всего за завтрак:				8.02	14.11	67.12	415.53
2-завтрак							
СОК	200	200	200				
ОБЕД							
1.Салат луковый	50						
лук		50	40	0.76		4.27	19.35
Масло растительное		4	4		4.0		35.96
				0.76	4.0	4.27	55.31
2 .Суп рассольник на к\б	250						
перловка		5	5	0.06	0.14	3.46	16.70
огурцы		15	12	0.6		0.3	4.4
Картофель		80	50	1.0	0,05	9.85	41.5
Лук		5	4	0.07		0.38	1.72
Морковь		15	12	0,16	0,01	0.84	3,96

