

[illegible]

| Первый день                                              |                                                     |                |                  |             |              |                            |             |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|-------------|
| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюд                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |             |              |                            |             |
|                                                          |                                                     |                | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая<br>ценность | Витамин С   |
|                                                          | <b>Завтрак</b>                                      |                |                  |             |              |                            |             |
| 185                                                      | Каша молочная овсяная «Геркулес» жидкая с маслом    | 150/5          | 2,9              | 5,0         | 13,3         | 110                        | 0,0         |
| 213                                                      | Яйцо варёное                                        | 1шт            | 6,4              | 5,8         | 0,4          | 79                         | 0,0         |
| 394                                                      | Чай с молоком                                       | 150            | 2,7              | 2,3         | 9,3          | 69                         | 1,2         |
|                                                          | Батон                                               | 25             | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                               | 380            | 14,0             | 13,6        | 37,3         | 328                        | 1,2         |
|                                                          | <b>2-й завтрак</b>                                  |                |                  |             |              |                            |             |
| 401                                                      | Кисломолочный напиток «Снежок»                      | 100            | 2,6              | 2,5         | 11,0         | 77                         | 0,9         |
|                                                          | Итого                                               | 100            | 2,6              | 2,5         | 11,0         | 77                         | 3,3         |
|                                                          | <b>Обед</b>                                         |                |                  |             |              |                            |             |
| 36                                                       | Салат из свёклы с огурцами солёными                 | 40             | 0,6              | 2,4         | 2,7          | 35                         | 3,4         |
| 67                                                       | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 150            | 1,0              | 2,9         | 5,0          | 51                         | 11,0        |
| 276                                                      | Жаркое по-домашнему (говядина 1 сорт)               | 150            | 15,6             | 1,9         | 16,4         | 154                        | 7,3         |
| 376                                                      | Компот из сухофруктов                               | 150            | 0,3              | 0,0         | 14,8         | 61                         | 0,3         |
|                                                          | Хлеб ржаной                                         | 35             | 2,5              | 0,4         | 15,8         | 75                         | 0,0         |
|                                                          | Батон                                               | 25             | 1,8              | 0,4         | 12,6         | 62                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                               | 550            | 21,8             | 8,0         | 67,3         | 438                        | 22,0        |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                          |                |                  |             |              |                            |             |
| 449                                                      | Оладьи со сгущённым молоком                         | 120/30         | 11,0             | 10,3        | 60,6         | 379                        | 0,2         |
| 400                                                      | Молоко кипяченое                                    | 150            | 4,6              | 4,1         | 7,6          | 85                         | 2,1         |
| 368                                                      | Фрукты свежие (яблоки)                              | 100            | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 44                         | 10,0        |
|                                                          | Итого                                               | 400            | 16,0             | 14,8        | 78,0         | 508                        | 12,3        |
|                                                          |                                                     |                |                  |             |              |                            |             |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                        | <b>1430</b>    | <b>54,4</b>      | <b>38,9</b> | <b>193,6</b> | <b>1351</b>                | <b>38,7</b> |

| Второй день                                              |                                                                          |                |                  |           |            |                            |           |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-----------|------------|----------------------------|-----------|
| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюд                                                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |           |            |                            |           |
|                                                          |                                                                          |                | белки            | жиры      | углеводы   | Энергетическая<br>ценность | Витамин С |
|                                                          | <b>Завтрак</b>                                                           |                |                  |           |            |                            |           |
| 3                                                        | Бутерброд с сыром                                                        | 10/5/25        | 4,3              | 7,0       | 14,3       | 138                        | 0,1       |
| 185                                                      | Каша молочная рисовая жидкая с маслом                                    | 150/5          | 1,6              | 3,8       | 15,9       | 105                        | 0,0       |
| 368                                                      | Фрукты свежие (бананы)                                                   | 100            | 1,5              | 0,5       | 21,0       | 95                         | 10,0      |
| 397                                                      | Какао с молоком                                                          | 160            | 3,4              | 2,9       | 12,8       | 91                         | 1,3       |
|                                                          | Итого                                                                    | 455            | 10,8             | 14,2      | 64,0       | 429                        | 11,4      |
|                                                          | <b>2-й завтрак</b>                                                       |                |                  |           |            |                            |           |
|                                                          | Биолакт                                                                  | 100            | 2,8              | 3,2       | 8,6        | 74                         | 0,0       |
|                                                          | Итого                                                                    | 100            | 2,8              | 3,2       | 8,6        | 74                         | 0,0       |
|                                                          | <b>Обед</b>                                                              |                |                  |           |            |                            |           |
| 45                                                       | Винегрет овощной                                                         | 40             | 0,5              | 2,5       | 3,4        | 38                         | 4,1       |
| 82                                                       | Суп картофельный с вермишелью с мясными<br>фрикадельками (фарш домашний) | 10/150         | 3,6              | 4,5       | 12,6       | 105                        | 10,0      |
| 276/2015                                                 | Рулет мясной с яйцом (фарш домашний)                                     | 60             | 8,7              | 6,5       | 4,9        | 115                        | 0,1       |
| 199/2015                                                 | Пюре гороховое                                                           | 120            | 12,5             | 5,0       | 21,0       | 180                        | 0,0       |
| 399                                                      | Компот из яблок                                                          | 150            | 0,1              | 0,1       | 8,9        | 37                         | 1,3       |
|                                                          | Хлеб ржаной                                                              | 35             | 2,5              | 0,4       | 15,8       | 75                         | 0,0       |
|                                                          | Итого                                                                    | 565            | 28,0             | 19,0      | 66,6       | 550                        | 15,5      |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                                               |                |                  |           |            |                            |           |
| 252                                                      | Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)                              | 60             | 9,5              | 6,5       | 1,4        | 102                        | 0,3       |
| 318                                                      | Картофель отварной                                                       | 120            | 2,3              | 3,5       | 18,4       | 114                        | 17,0      |
| 71/2015                                                  | Помидоры свежие (доп. гарнир)                                            | 45             | 0,5              | 0,1       | 1,7        | 10                         | 11,3      |
| 399                                                      | Сок фруктовый                                                            | 180            | 0,9              | 0,0       | 18,2       | 76                         | 3,6       |
|                                                          | Батон                                                                    | 25             | 2,0              | 0,5       | 14,3       | 70                         | 0,0       |
|                                                          | Итого                                                                    | 430            | 15,2             | 10,6      | 54,0       | 372                        | 32,2      |
|                                                          |                                                                          |                |                  |           |            |                            |           |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                                             | <b>1550</b>    | <b>57</b>        | <b>47</b> | <b>193</b> | <b>1425</b>                | <b>59</b> |

| Третий день                                              |                                                     |                |                  |             |              |                            |             |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|-------------|
| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюд                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |             |              |                            |             |
|                                                          |                                                     |                | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая<br>ценность | Витамин С   |
|                                                          | <b>Завтрак</b>                                      |                |                  |             |              |                            |             |
| 1                                                        | Бутерброд с маслом                                  | 5/25           | 2,0              | 3,6         | 14,4         | 99                         | 0,0         |
| 215                                                      | Омлет натуральный                                   | 130            | 12,4             | 15,0        | 2,3          | 194                        | 0,2         |
| 306/2015                                                 | Горошек зелёный консервированный                    | 35             | 1,2              | 0,1         | 2,3          | 14                         | 3,5         |
| 392                                                      | Чай с сахаром                                       | 160            | 0,0              | 0,0         | 5,3          | 21                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                               | 355            | 15,6             | 18,7        | 24,3         | 328                        | 3,7         |
|                                                          | <b>2-й завтрак</b>                                  |                |                  |             |              |                            |             |
| 401                                                      | Ряженка с сахарным сиропом                          | 100/10         | 2,9              | 4,0         | 10,7         | 91                         | 0,7         |
|                                                          | Итого                                               | 110            | 2,9              | 4,0         | 10,7         | 91                         | 0,7         |
|                                                          | <b>Обед</b>                                         |                |                  |             |              |                            |             |
| 31                                                       | Салат из свеклы с сыром                             | 40             | 1,9              | 3,8         | 2,9          | 53                         | 3,3         |
| 76                                                       | Рассольник Ленинградский со сметаной                | 150/5          | 0,7              | 4,6         | 10,5         | 89                         | 4,6         |
| 271/2015                                                 | Котлеты домашние (фарш домашний)                    | 60             | 8,7              | 6,6         | 6,8          | 127                        | 0,2         |
| 137                                                      | Рагу из овощей                                      | 120            | 1,4              | 4,5         | 8,9          | 82                         | 6,6         |
| 376                                                      | Компот из сухофруктов                               | 150            | 0,3              | 0,0         | 14,8         | 61                         | 0,3         |
|                                                          | Хлеб ржаной                                         | 35             | 2,5              | 0,4         | 15,8         | 75                         | 0,0         |
|                                                          | Батон                                               | 25             | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                               | 585            | 17,5             | 20,4        | 74,0         | 557                        | 15,0        |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                          |                |                  |             |              |                            |             |
| 154                                                      | Запеканка морковная с творогом со сгущённым молоком | 130/20         | 14,4             | 11,7        | 31,6         | 290                        | 2,0         |
| 466                                                      | Сдоба обыкновенная                                  | 50             | 3,9              | 2,4         | 26,2         | 141                        | 0,0         |
| 368                                                      | Фрукты свежие (груши)                               | 100            | 0,4              | 0,3         | 10,3         | 46                         | 5,0         |
| 400                                                      | Молоко кипяченое                                    | 150            | 4,6              | 4,1         | 7,6          | 85                         | 2,1         |
|                                                          | Итого                                               | 450            | 23,3             | 18,5        | 75,7         | 562                        | 9,0         |
|                                                          |                                                     |                |                  |             |              |                            |             |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                        | <b>1500</b>    | <b>59,3</b>      | <b>61,6</b> | <b>184,7</b> | <b>1538</b>                | <b>28,4</b> |

| Четвертый день                                           |                                                                     |                |                  |             |              |                            |             |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|-------------|
| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюд                                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |             |              |                            |             |
|                                                          |                                                                     |                | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая<br>ценность | Витамин С   |
|                                                          | <b>Завтрак</b>                                                      |                |                  |             |              |                            |             |
| 2                                                        | Бутерброд с джемом                                                  | 20/5/25        | 2,1              | 4,1         | 28,6         | 160                        | 0,5         |
| ТТК 147                                                  | Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом                              | 150/5          | 4,7              | 6,6         | 21,9         | 163                        | 1,3         |
| 394                                                      | Чай с молоком                                                       | 150            | 2,7              | 2,3         | 9,3          | 69                         | 1,2         |
|                                                          | Итого                                                               | 355            | 9,5              | 13,0        | 59,8         | 392                        | 3,0         |
|                                                          | <b>2-й завтрак</b>                                                  |                |                  |             |              |                            |             |
| 401                                                      | Йогурт питьевой                                                     | 100            | 3,0              | 2,5         | 11,0         | 79                         | 1,1         |
|                                                          | Итого                                                               | 100            | 3,0              | 2,5         | 11,0         | 79                         | 1,1         |
|                                                          | <b>Обед</b>                                                         |                |                  |             |              |                            |             |
| 25                                                       | Салат из картофеля с зелёным горошком                               | 40             | 0,8              | 2,0         | 3,9          | 37                         | 6,3         |
| 57                                                       | Борщ со свежей капустой и картофелем на мясном бульоне, со сметаной | 150/5          | 2,0              | 3,7         | 7,8          | 70                         | 6,2         |
| 292                                                      | Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)                                | 150            | 16,8             | 11,0        | 31,0         | 291                        | 0,4         |
| ТТК 206                                                  | Компот из ягод замороженных                                         | 150            | 0,2              | 0,1         | 8,0          | 34                         | 3,4         |
|                                                          | Хлеб ржаной                                                         | 35             | 2,5              | 0,4         | 15,8         | 75                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                                               | 530            | 22,3             | 17,2        | 66,5         | 507                        | 16,3        |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                                          |                |                  |             |              |                            |             |
| 255                                                      | Биточки рыбные запечённые (треска)                                  | 60             | 8,0              | 2,8         | 6,0          | 81                         | 0,3         |
| 321                                                      | Пюре картофельное                                                   | 120            | 2,5              | 3,8         | 16,4         | 110                        | 14,5        |
| ТТК 275                                                  | Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром                     | 45             | 0,7              | 2,3         | 5,5          | 46                         | 12,0        |
| 399                                                      | Сок фруктовый                                                       | 180            | 0,9              | 0,0         | 18,2         | 76                         | 3,6         |
|                                                          | Батон                                                               | 25             | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                                               | 430            | 14,1             | 9,5         | 60,3         | 383                        | 30,4        |
|                                                          |                                                                     |                |                  |             |              |                            |             |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                                        | <b>1415</b>    | <b>48,8</b>      | <b>42,1</b> | <b>197,6</b> | <b>1361</b>                | <b>50,7</b> |

| Пятый день                                               |                                                   |                |                  |             |              |                            |             |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|-------------|
| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюд                                 | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |             |              |                            |             |
|                                                          |                                                   |                | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая<br>ценность | Витамин С   |
|                                                          | <b>Завтрак</b>                                    |                |                  |             |              |                            |             |
| 3                                                        | Бутерброд с сыром                                 | 10/5/25        | 4,3              | 7,0         | 14,3         | 138                        | 0,1         |
| 237                                                      | Запеканка из творога со сгущённым молоком         | 130/20         | 24,2             | 17,3        | 31,4         | 379                        | 0,5         |
| 397                                                      | Какао с молоком                                   | 160            | 3,4              | 2,9         | 12,8         | 91                         | 1,3         |
|                                                          | Итого                                             | 350            | 31,9             | 27,2        | 58,5         | 608                        | 1,9         |
|                                                          | <b>2-й завтрак</b>                                |                |                  |             |              |                            |             |
|                                                          | Биолакт                                           | 100            | 2,8              | 3,2         | 8,6          | 74                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                             | 100            | 2,8              | 3,2         | 8,6          | 74                         | 0,0         |
|                                                          | <b>Обед</b>                                       |                |                  |             |              |                            |             |
| 84                                                       | Суп картофельный с рыбными фрикадельками (треска) | 20/150         | 4,3              | 1,9         | 11,0         | 79                         | 6,8         |
| 305                                                      | Котлета рубленая из цыплят (цыплята)              | 60             | 9,6              | 8,7         | 10,0         | 157                        | 0,5         |
| 330                                                      | Пюре из овощей                                    | 120            | 2,9              | 3,5         | 13,2         | 96                         | 21,5        |
| 376                                                      | Компот из сухофруктов                             | 150            | 0,3              | 0,0         | 14,8         | 61                         | 0,3         |
|                                                          | Хлеб ржаной                                       | 35             | 2,5              | 0,4         | 15,8         | 75                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                             | 535            | 19,7             | 14,5        | 64,8         | 468                        | 29,1        |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                        |                |                  |             |              |                            |             |
| 298                                                      | Голубцы ленивые (фарш домашний)                   | 135            | 9,8              | 13,6        | 10,3         | 201                        | 35,1        |
|                                                          | Вафли                                             | 30             | 2,0              | 9,4         | 17,3         | 158                        | 0,0         |
| 368                                                      | Фрукты свежие (яблоки)                            | 100            | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 44                         | 10,0        |
| 393                                                      | Чай с лимоном                                     | 150/3,5        | 0,1              | 0,0         | 8,1          | 33                         | 1,4         |
|                                                          | Батон                                             | 25             | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                             | 444            | 14,3             | 23,9        | 59,8         | 506                        | 46,5        |
|                                                          |                                                   |                |                  |             |              |                            |             |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                      | <b>1429</b>    | <b>68,6</b>      | <b>68,8</b> | <b>191,7</b> | <b>1656</b>                | <b>77,5</b> |

| Шестой день                                              |                                              |                |                  |             |              |                            |             |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|-------------|
| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюд                            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |             |              |                            |             |
|                                                          |                                              |                | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая<br>ценность | Витамин С   |
|                                                          | <b>Завтрак</b>                               |                |                  |             |              |                            |             |
| 185                                                      | Каша молочная манная жидкая с маслом         | 150/5          | 2,4              | 3,8         | 15,1         | 104                        | 0,0         |
| 213                                                      | Яйцо варёное                                 | 1шт            | 6,4              | 5,8         | 0,4          | 79                         | 0,0         |
| 394                                                      | Чай с молоком                                | 170            | 3,0              | 2,6         | 10,5         | 78                         | 1,1         |
|                                                          | Итого                                        | 375            | 11,8             | 12,2        | 26,0         | 261,0                      | 1,1         |
|                                                          | <b>2-й завтрак</b>                           |                |                  |             |              |                            |             |
| 401                                                      | Кисломолочный напиток «Снежок»               | 100            | 2,6              | 2,5         | 11,0         | 77                         | 0,9         |
|                                                          | Итого                                        | 100            | 2,6              | 2,5         | 11,0         | 77                         | 0,9         |
|                                                          | <b>Обед</b>                                  |                |                  |             |              |                            |             |
| 35                                                       | Салат из свеклы с яблоками                   | 40             | 0,5              | 2,0         | 4,6          | 39                         | 3,7         |
| 81                                                       | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне | 150            | 3,3              | 3,2         | 9,8          | 81                         | 3,5         |
| 277                                                      | Гуляш из отварного мяса (1 сорт)             | 60             | 8,1              | 5,3         | 2,2          | 89                         | 0,5         |
| 317                                                      | Рожки отварные                               | 120            | 4,4              | 3,6         | 21,2         | 135                        | 0,0         |
| 399                                                      | Сок фруктовый                                | 180            | 0,9              | 0,0         | 18,2         | 76                         | 3,6         |
|                                                          | Хлеб ржаной                                  | 35             | 2,5              | 0,4         | 15,8         | 75                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                        | 585            | 19,7             | 14,5        | 71,7         | 495                        | 11,3        |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                   |                |                  |             |              |                            |             |
| 189                                                      | Запеканка рисовая с творогом, с джемом       | 130/25         | 8,0              | 6,4         | 59,0         | 323                        | 0,7         |
| ТТК 22                                                   | Плюшка Московская                            | 50             | 3,8              | 4,0         | 22,7         | 161                        | 0,0         |
| 368                                                      | Фрукты свежие (яблоки)                       | 100            | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 44                         | 10,0        |
| 392                                                      | Чай с сахаром                                | 150            | 0,0              | 0,0         | 5,0          | 20                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                        | 455            | 12,2             | 10,8        | 96,5         | 548                        | 10,7        |
|                                                          |                                              |                |                  |             |              |                            |             |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                 | <b>1515</b>    | <b>46,3</b>      | <b>40,0</b> | <b>205,2</b> | <b>1381</b>                | <b>24,0</b> |

| Седьмой день                                             |                                                   |                |                  |             |              |                            |             |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|-------------|
| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюд                                 | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |             |              |                            |             |
|                                                          |                                                   |                | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая<br>ценность | Витамин С   |
|                                                          | <b>Завтрак</b>                                    |                |                  |             |              |                            |             |
| 2                                                        | Бутерброд с джемом                                | 20/5/25        | 2,1              | 4,1         | 28,6         | 160                        | 0,5         |
| ТТК 147                                                  | Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом            | 150/5          | 4,7              | 6,6         | 21,9         | 163                        | 1,3         |
| 397                                                      | Какао с молоком                                   | 150            | 3,2              | 2,7         | 11,0         | 81                         | 1,2         |
|                                                          | Итого                                             | 355            | 10,0             | 13,4        | 61,5         | 404                        | 3,0         |
|                                                          | <b>2-й завтрак</b>                                |                |                  |             |              |                            |             |
|                                                          | Биолакт                                           | 100            | 2,8              | 3,2         | 8,6          | 74                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                             | 100            | 2,8              | 3,2         | 8,6          | 74                         | 0,0         |
|                                                          | <b>Обед</b>                                       |                |                  |             |              |                            |             |
| 57                                                       | Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной | 150/5          | 2,0              | 3,7         | 7,8          | 70                         | 6,2         |
| 291                                                      | Запеканка картофельная с печенью                  | 130            | 8,3              | 4,2         | 22,0         | 159                        | 4,4         |
| 71/2015                                                  | Огурцы свежие (доп.гарнир)                        | 40             | 0,3              | 0,0         | 0,8          | 5                          | 2,8         |
| 376                                                      | Компот из сухофруктов                             | 150            | 0,3              | 0,0         | 14,8         | 61                         | 0,3         |
|                                                          | Хлеб ржаной                                       | 35             | 2,5              | 0,4         | 15,8         | 75                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                             | 510            | 13,4             | 8,3         | 61,2         | 370                        | 13,7        |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                        |                |                  |             |              |                            |             |
| ТТК 534                                                  | Капуста тушёная с мясом                           | 150            | 12,0             | 6,5         | 7,1          | 135                        | 23,4        |
| 454                                                      | Пирожок печёный сдобный с яблоками                | 60             | 3,4              | 1,5         | 28,5         | 140                        | 0,2         |
| 393                                                      | Чай с лимоном                                     | 150/3,5        | 0,1              | 0,0         | 8,1          | 33                         | 1,4         |
| 368                                                      | Фрукты свежие (бананы)                            | 100            | 1,5              | 0,5         | 21,0         | 95                         | 10,0        |
|                                                          | Батон                                             | 25             | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                             | 489            | 19,0             | 9,0         | 79,0         | 473                        | 35,0        |
|                                                          |                                                   |                |                  |             |              |                            |             |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                      | <b>1454</b>    | <b>45,1</b>      | <b>34,0</b> | <b>210,2</b> | <b>1321</b>                | <b>51,7</b> |



| Восьмой день                                             |                                                 |                |                  |             |              |                            |             |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|-------------|
| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюд                               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |             |              |                            |             |
|                                                          |                                                 |                | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая<br>ценность | Витамин С   |
|                                                          | <b>Завтрак</b>                                  |                |                  |             |              |                            |             |
| ТТК 536                                                  | Вермишель молочная                              | 150            | 1,9              | 0,2         | 13,7         | 64                         | 0,0         |
| 213                                                      | Яйцо варёное                                    | 1 шт           | 6,4              | 5,8         | 0,4          | 79                         | 0,0         |
| 394                                                      | Чай с молоком                                   | 150            | 2,7              | 2,3         | 9,3          | 69                         | 1,2         |
|                                                          | Батон                                           | 25             | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                           | 375            | 13,0             | 8,8         | 37,7         | 282                        | 1,2         |
|                                                          | <b>2-й завтрак</b>                              |                |                  |             |              |                            |             |
| 401                                                      | Йогурт питьевой                                 | 100            | 3,0              | 2,5         | 11,0         | 79                         | 1,1         |
|                                                          | Итого                                           | 100            | 3,0              | 2,5         | 11,0         | 79                         | 1,1         |
|                                                          | <b>Обед</b>                                     |                |                  |             |              |                            |             |
| 34                                                       | Салат из свёклы с зеленым горошком              | 40             | 0,7              | 1,7         | 3,3          | 31                         | 3,9         |
| 109                                                      | Бульон куриный с гренками                       | 150/25         | 3,8              | 1,6         | 26,4         | 135                        | 0,3         |
| 302                                                      | Цыплята, тушеные в соусе с овощами              | 150            | 7,4              | 4,8         | 13,6         | 127                        | 6,0         |
| 399                                                      | Компот из яблок                                 | 150            | 0,1              | 0,1         | 8,9          | 37                         | 1,3         |
|                                                          | Хлеб ржаной                                     | 35             | 2,5              | 0,4         | 15,8         | 75                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                           | 550            | 14,5             | 8,6         | 68,0         | 405                        | 11,5        |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                      |                |                  |             |              |                            |             |
| 258                                                      | Шницель рыбный натуральный (треска)             | 60             | 9,0              | 2,7         | 5,8          | 83                         | 1,8         |
| 321                                                      | Пюре картофельное                               | 120            | 2,5              | 3,8         | 16,4         | 110                        | 14,5        |
| ТТК 275                                                  | Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром | 40             | 0,3              | 2,0         | 4,0          | 35                         | 17,2        |
|                                                          | Печенье                                         | 20             | 1,6              | 3,0         | 12,6         | 84                         | 0,0         |
| 399                                                      | Сок фруктовый                                   | 180            | 0,9              | 0,0         | 18,2         | 76                         | 3,6         |
|                                                          | Батон                                           | 25             | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                           | 445            | 16,3             | 12,0        | 71,2         | 458                        | 37,1        |
|                                                          |                                                 |                |                  |             |              |                            |             |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                    | <b>1470</b>    | <b>46,7</b>      | <b>32,0</b> | <b>187,9</b> | <b>1224</b>                | <b>50,9</b> |

## Девятый день

| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюд                       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |             |              |                            |             |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|-------------|
|                                                          |                                         |                | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая<br>ценность | Витамин С   |
|                                                          | <b>Завтрак</b>                          |                |                  |             |              |                            |             |
| 3                                                        | Бутерброд с сыром                       | 10/5/25        | 4,3              | 7,0         | 14,3         | 138                        | 0,1         |
| 231                                                      | Сырники из творога со сгущенным молоком | 130/30         | 26,4             | 19,0        | 28,5         | 393                        | 0,6         |
| 392                                                      | Чай с сахаром                           | 150            | 0,0              | 0,0         | 5,0          | 20                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                   | 350            | 30,7             | 26,0        | 47,8         | 551                        | 0,7         |
|                                                          | <b>2-й завтрак</b>                      |                |                  |             |              |                            |             |
| 401                                                      | Кефир с сахарным сиропом                | 100/10         | 2,8              | 2,5         | 17,6         | 104                        | 0,9         |
|                                                          | Итого                                   | 110            | 2,8              | 2,5         | 17,6         | 104                        | 0,9         |
|                                                          | <b>Обед</b>                             |                |                  |             |              |                            |             |
| 22                                                       | Салат из картофеля с соленым огурцом    | 40             | 0,6              | 2,1         | 3,4          | 35                         | 4,8         |
| 67                                                       | Щи из свежей капусты с картофелем       | 150            | 1,0              | 2,9         | 5,0          | 51                         | 11,0        |
| ТТК 274                                                  | Ёжики "Аппетитные"(фарш домашний)       | 80/50          | 5,9              | 7,7         | 10,5         | 135                        | 2,0         |
| 376                                                      | Компот из сухофруктов                   | 150            | 0,3              | 0,0         | 14,8         | 61                         | 0,3         |
|                                                          | Хлеб ржаной                             | 35             | 2,5              | 0,4         | 15,8         | 75                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                   | 505            | 10,3             | 13,1        | 49,5         | 357                        | 18,1        |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>              |                |                  |             |              |                            |             |
| 305                                                      | Котлета рубленая из цыплят (цыплята)    | 60             | 9,6              | 8,7         | 10,0         | 157                        | 0,5         |
| 137                                                      | Рагу из овощей                          | 120            | 1,4              | 4,5         | 8,9          | 82                         | 6,6         |
| 368                                                      | Фрукты свежие (груши)                   | 100            | 0,4              | 0,3         | 10,3         | 46                         | 5,0         |
| ТТК 206                                                  | Компот из ягод замороженных             | 150            | 0,2              | 0,1         | 8,0          | 34                         | 3,4         |
|                                                          | Батон                                   | 25             | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                   | 455            | 13,6             | 14,1        | 51,5         | 389                        | 15,6        |
|                                                          |                                         |                |                  |             |              |                            |             |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                            | <b>1420</b>    | <b>57,4</b>      | <b>55,7</b> | <b>166,4</b> | <b>1401</b>                | <b>35,3</b> |

