

Первый день

Наименование продуктов и номер технологической карты	Выход в гр.	Количество продуктов		Химический состав в гр			Ккал
		Брутто 0,г	Нетто 0,г	белки	жиры	Угле воды	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Суп молочный с крупой гречневой №1	150						
Гречка		12	12	1,51	0,31	8,16	39,48
Молоко		140	140	3,92	4,48	6,58	81,2
Сахар		3	3	-	-	2,99	11,22
Сливочное масло		2	2	0,012	1,65	0,018	14,96
Итого				5,44	6,44	17,74	146,86
Бутерброд с маслом и сыром №16	30/5/7						
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	76,2
Сливочное масло		5	5	0,03	4,15	0,05	37,4
Сыр		7	7	1,82	1,89	0,25	24,92
Итого				4,16	6,76	16,32	138,52
Чай с молоком №104	180						
Чай высшего или 1-ого сорта		0,5	0,5	-	-	-	-
Сахар		9	9	-	-	8,96	33,66
Молоко		60	60	1,68	1,92	2,82	34,80
Итого				1,68	1,92	11,78	68,46
Итого за завтрак	372			11,28	15,12	45,84	353,84
2-ой завтрак							
Сок №26	100						
Сок яблочный		100	100	0,5	-	9	38
Итого	100			0,5	-	9	38
Обед							
Салат из отварной моркови с изюмом №88	40						
Морковь		50	40	0,65	0,05	3,5	16,5
Изюм		6	6	0,14	-	4,27	16,74
Сахар		2	2	-	-	1,99	7,48
Масло растительное		2	2	-	2	-	0,02
Итого				0,79	2,05	9,76	40,74
Суп картофельный с горохом, с мясом птицы №47	200/10						
Мясо кур 1-ой категории потрошенные, охлажденные		30	27	6,24	2,64	0,18	49,5
Морковь		17	13	0,22	0,02	1,19	5,61
Лук репчатый		12	10	0,2	-	1,14	5,16
Картофель		60	40	1,2	0,06	11,82	49,8
Горох		17	16	3,91	0,27	9,81	54,91
Сливочное масло		4	4	0,024	3,3	0,0936	29,92
Итого	3			12,01	6,83	24,23	194,9
Картофель отварной №23	120						

Картофель		180	150	3,6	0,18	35,46	149,4
Масло сливочное		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44
Итого				3,62	2,66	35,49	171,84
Рыба отварная №25	60						
Рыба минтай		80	60	12,72	0,56	-	56
Итого				12,72	0,56	-	56
Соус красный основной №7	35						
Мука пшеничная		2	2	0,21	0,02	1,48	6,54
Масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,02	14,96
Томат-пюре		3	3	0,14	-	0,57	2,97
Лук		5	3	0,09	-	0,48	2,15
Морковь		10	7	0,13	0,01	0,7	3,3
Итого				0,58	1,68	3,25	29,92
Компот из сухофруктов №9	180						
Сахар		12	12	-	-	11,94	44,88
Сухофрукты		9	9	0,25	-	4,62	19,47
Итого				0,25	-	16,56	64,35
Хлеб ржаной, пшеничный № 31/33	40/30						
Хлеб ржаной		40	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,2	76,2
Итого				4,19	1	35,94	161,8
Итого за обед	715			34,16	14,78	125,23	719,55
Полдник							
Кофейный напиток с молоком № 2	180						
Кофейный напиток		1,2	1,2	0,08	0,03	0,61	3,19
Молоко		90	90	2,51	2,88	4,23	52,2
Сахар		12	12			11,94	44,88
Итого				2,59	2,91	16,78	100,27
Пряник №51	50						
Пряник		50	50	2,85	3,3	35,85	183,0
Итого	230			2,85	3,3	35,85	183,0
Итого за день	1417			48,79	33,2	215,92	1294,39

Второй день

Наименование продуктов и номер технологической карты	Выход в гр.	Количество продуктов		Химический состав в гр			Ккал
		Брутто 0,г	Нетто 0,г	белки	жиры	Угле воды	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Каша вязкая пшеничная молочная №68	150						
Пшеничка		15	15	1,91	0,17	10,59	48,75
Молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,40
Сахар		4	4	-	-	4,98	18,7
Сливочное масло		2	2	0,02	2,48	0,03	22,44
Итого				5,57	6,81	21,71	165,29
Бутерброд с маслом и сыром №16	30/5/7						
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	76,2
Сливочное масло		5	5	0,03	4,15	0,05	37,4
Сыр		7	7	1,82	1,89	0,25	24,92
Итого				4,16	6,76	16,32	138,52
Кофейный напиток с молоком №2	180						
Кофейный напиток		1,2	1,2	0,08	0,03	0,61	3,19
Сахар		12	12	-	-	11,94	44,88
Молоко		90	90	2,51	2,88	4,23	52,2
Итого				2,59	2,91	16,78	100,27
Итого за завтрак	372			12,32	16,48	54,81	404,08
2-ой завтрак							
Сок №26	100						
Сок яблочный		100	100	0,5	-	9	38
Итого	100			0,5	-	9	38
Обед							
Салат из лука № 46	40						
Лук репчатый		50	40	0,85	-	4,75	21,5
Сахар		2	2	-	-	1,99	7,48
Масло растительное		4	4	-	4	-	35,96
Итого				0,85	4	6,74	74,94
Свекольник с мясом и со сметаной №70	200/11/9						
Мясо говядина		22	16	4,16	0,22	-	41,14
Морковь		14	10	0,18	0,01	0,98	4,62
Лук репчатый		13	11	0,22	-	1,23	5,59
Картофель		50	40	1	0,05	9,85	41,5
Свекла		70	50	1,19	-	7,56	33,6
Сливочное масло		4	4	0,024	3,3	0,0936	29,92
Томат - пюре		3	3	0,14	-	0,57	2,97
Сметана с м.д.ж. не более 15%		9	9	0,27	0,9	0,26	10,44
Итого	220			7,18	4,48	20,54	169,78

Макаронные изделия отварные с овощами №30	100						
Макаронные изделия		25	25	2,6	0,28	17,43	83
Масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,02	14,96
Масло растительное		3	3	-	3	-	26,97
Томат-пюре		5	5	0,24	-	0,95	4,95
Лук		10	8	0,17	-	0,95	4,3
Морковь		20	14	0,26	0,02	1,4	6,6
Итого	100			3,28	4,95	20,75	140,78
Тефтели из говядины №64	50						
Говядина		44	32	8,31	5,45	-	82,28
Крупа рисовая		4	4	0,28	0,02	2,95	12,92
Лук репчатый		15	13	0,25	-	1,42	6,45
Яйцо		2	2	0,25	0,23	0,01	3,14
Масло растительное		4	4	-	3,99	-	35,96
Мука пшеничная		3	3	0,30	0,02	2,22	9,81
Итого				9,39	9,71	6,6	150,56
Компот из сухофруктов №9	180						
Сахар		12	12	-	-	11,94	44,88
Сухофрукты		9	9	0,25	-	4,62	19,47
Итого				0,25	-	16,56	64,35
Хлеб ржаной, пшеничный №31/33	40/30						
Хлеб ржаной		40	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	76,2
Итого				4,19	1	35,94	161,8
Итого за обед	660			25,14	24,14	107,13	762,21
Полдник							
Чай с сахаром №13	150/9						
Чай высшего или 1-ого сорта		0,5	0,5	-	-	-	-
Сахар		9	9	-	-	8,96	33,66
Итого						8,96	33,66
Сырники из творога с молоком сгущенным № 55	50/15						
Мука пшеничная		15	15	1,55	0,15	11,13	49,05
Сахар		11	11	-	-	10,95	41,14
Масло сливочное		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44
Яйцо		10	10	1,27	1,15	0,07	15,7
Молоко сгущенное		15	15	1,08	12,75	8,4	47,25
Творог		50	50	9	0,3	0,75	43
Итого за полдник	224			12,92	16,83	40,29	252,24
Итого за день	1356			50,88	57,45	211,23	1456,53

Третий день

Наименование продуктов и номер технологической карты	Выход в гр.	Количество продуктов		Химический состав в гр			Ккал
		Брутто 0,г	Нетто 0,г	белки	жиры	Угле воды	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Каша вязкая рисовая молочная №50	150						
Рис		15	15	1,05	0,09	11,06	48,45
Молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,40
Сахар		4	4	-	-	3,98	14,96
Сливочное масло		2	2	0,01	1,65	0,02	14,96
Итого				4,7	5,9	21,17	153,77
Бутерброд с маслом и сыром №16	30/5/7						
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	76,2
Сливочное масло		5	5	0,03	4,15	0,05	37,4
Сыр		7	7	1,82	1,89	0,25	24,92
Итого				4,16	6,76	16,32	138,52
Чай с молоком №104	180						
Чай высшего или 1-ого сорта		0,5	0,5	-	-	-	-
Сахар		9	9	-	-	8,96	33,66
Молоко		60	60	1,68	1,92	2,82	34,8
Итого				1,68	1,92	11,78	68,46
Итого за завтрак	372			10,54	14,58	49,27	360,75
2-ой завтрак							
Сок №26	100						
Сок яблочный		100	100	0,5	-	9	38
Итого	100			0,5	-	9	38
Обед							
Салат витаминный № 42	40						
Капуста		50	40	0,9	-	2,7	14
Морковь		10	8	0,13	0,01	0,7	3,3
Масло растительное		3	3	-	3	-	26,97
Итого				1,03	3,01	3,4	44,27
Суп перловый с мясом № 4	200						
Мясо говядина		20	18	3,78	2,48	-	37,4
Морковь		11	10	0,14	0,01	0,77	3,63
Лук репчатый		10	8	0,17	-	0,95	4,3
Картофель		60	50	1,2	0,06	11,82	49,8
Крупа перловая		10	10	0,93	0,11	7,37	32,4
Масло растительное		4	4	-	4	-	35,96
Томат -пюре		3	3	0,14	-	0,57	2,97
Итого				6,36	6,66	21,48	166,46
Каша гречневая рассыпчатая № 65	120						
Гречка		27	27	3,4	0,7	18,36	88,83

Масло сливочное		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44
Итого				3,42	3,18	18,39	111,27
Гуляш с мясом №35	60						
Мясо говядина		48	40	9,07	5,95	-	89,76
Мука		2	2	0,21	0,02	1,48	6,54
Масло растительное		3	3	-	3	-	26,97
Томат-пюре		4	4	0,19	-	0,76	3,96
Лук		6	5	0,1	-	0,57	2,58
Морковь		10	8	0,13	0,01	0,7	3,3
Итого				9,7	8,98	3,51	133,11
Компот из сухофруктов №9	180						
Сахар		12	12	-	-	11,94	44,88
Сухофрукты		9	9	0,25	-	4,62	19,47
Итого				0,25	-	16,56	64,35
Хлеб ржаной, пшеничный №31/33	40/30						
Хлеб ржаной		40	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,2	76,2
Итого				4,19	1	35,94	161,8
Итого за обед	670			24,95	22,83	99,28	681,26
Полдник							
Кисломолочный продукт № 130	180						
Йогурт		180	180	4,86	4,5	19,44	142,2
Печенье № 51	30						
Печенье		30	30	2,4	5,37	19,47	135,9
Итого	210			7,26	9,87	38,91	278,1
Итого за день	1352			43,25	47,28	196,46	1358,11

Четвертый день

Наименование продуктов и номер технологической карты	Выход в гр.	Количество продуктов		Химический состав в гр			Ккал
		Брутто 0,г	Нетто 0,г	белки	жиры	Угле воды	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Каша вязкая манная молочная №32	150						
Манка		15	15	1,7	0,11	10,99	48,9
Молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,4
Сахар		4	4	-	-	4,98	18,7
Сливочное масло		2	2	0,01	1,65	0,02	14,96
Итого				5,35	5,92	22,1	157,96
Бутерброд с маслом и сыром №16	30/5/7						
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	76,2
Сливочное масло		5	5	0,03	4,15	0,05	37,4
Сыр		7	7	1,82	1,89	0,25	24,92
Итого				4,16	6,76	16,32	138,52
Какао с молоком №15	180						
Какао		0,6	0,6	1,15	0,11	0,17	2,28
Сахар		12	12	-	-	11,94	44,88
Молоко		80	80	2,24	2,56	3,76	46,4
Итого				2,39	2,67	15,84	93,56
Итого за завтрак	372			11,9	15,35	54,26	390,04
2-ой завтрак							
Сок №26	100						
Сок яблочный		100	100	0,5	-	9	38
Итого	100			0,5	-	9	38
Обед							
Салат из моркови с растительным маслом №44	40						
Морковь		45	40	0,59	0,05	3,15	14,85
Сахар		2	2	-	-	1,99	7,48
Масло растительное		3	3	-	3	-	27
Итого				0,59	3,05	5,14	49,3
Суп крестьянский с мясом №8	200						
Мясо говядина		20	18	3,78	2,48	-	33
Морковь		15	13	0,2	0,02	1,05	4,95
Лук репчатый		10	8	0,17	-	0,95	4,3
Картофель		80	60	1,6	0,08	15,76	66,4
Пшено		8	8	0,96	0,23	5,54	26,72
Сливочное масло		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44
Итого				6,73	5,29	23,33	157,81
Капуста тушеная с мясом №90	200						
Мясо говяжье I категории		80	70	11,28	3,92	-	80,64
Масло сливочное		3	3	0,018	2,475	0,027	22,44

Капуста		230	184	2,76	-	9,43	50,60
Лук		10	7	0,22	-	0,76	4,1
Морковь		40	32	0,36	-	2,28	10,80
Масло растительное		8	8	-	7,52	-	69,84
Томат		2	2	0,06	-	0,26	1,26
Итого				14,69	13,91	12,757	239,68
				8	5		
Компот из сухофруктов №9	180						
Сахар		12	12	-	-	11,94	44,88
Сухофрукты		9	9	0,25	-	4,62	19,47
Итого				0,25	-	16,56	64,35
Хлеб ржаной, пшеничный №31/33	40/30						
Хлеб ржаной		40	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,2	76,2
Итого				4,19	1	35,94	161,8
Итого за обед	690			26,46	23,25	93,73	672,94
Полдник							
Чай с сахаром №13	150/9						
Чай высшего или 1-ого сорта		0,5	0,5	-	-	-	-
Сахар		9	9	-	-	8,96	33,66
Итого				-	-	8,96	33,66
Пирожок печеный из дрожжевого теста с изюмом №11	50						
Мука пшеничная		29	29	2,99	0,26	21,52	94,83
Сахар		10	10	-	-	9,95	37,4
Масло сливочное		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44
Яйцо		10	10	1,27	1,15	0,07	15,7
Дрожжи		0,4	0,4	0,05	0,01	-	0,3
Молоко		8	8	0,22	0,26	0,38	4,64
Масло растительное		2	2	-	2	-	17,98
Изюм		25	21	0,58	-	17,8	69,75
Итого				5,13	6,16	49,75	263,04
Итого за полдник	209			5,13	6,16	58,71	296,7
Итого за день	1371			43,99	44,76	215,7	1397,68

Пятый день

Наименование продуктов и номер технологической карты	Выход в гр.	Количество продуктов		Химический состав в гр			Ккал
		Брутто 0,г	Нетто 0,г	белки	жиры	Угле воды	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями №39	180						
Макаронные изделия		16	16	1,66	0,18*	11,15	53,12
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87
Сахар		5	5	-	-	4,98	18,7
Сливочное масло		2	2	0,012	1,65	0,018	14,96
Итого				5,87	6,63	23,2	173,78
Бутерброд с маслом №16	30/5/7						
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	76,2
Сливочное масло		5	5	0,03	4,15	0,05	37,4
Сыр		7	7	1,82	1,89	0,25	24,92
Итого				4,16	6,76	16,32	138,52
Чай с сахаром №13	150/9						
Чай высшего или 1-ого сорта		0,5	0,5	-	-	-	-
Сахар		9	9	-	-	8,96	33,66
Итого						8,96	33,66
Итого за завтрак	381			10,03	13,39	48,48	345,96
2-ой завтрак							
Сок №26	100						
Сок яблочный		100	100	0,5	-	9	38
Итого	100			0,5	-	9	38
Обед							
Салат из свеклы №22	40						
Свекла		50	40	0,85	-	5,4	24
Масло растительное		3	3	-	3	-	26,97
Итого				0,85	3	5,4	50,97
Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной №34	200/8/9						
Мясо говядина		20	18	3,78	2,48	-	37,4
Картофель		40	30	0,8	0,04	7,88	33,2
Капуста свежая		50	40	0,9	-	2,7	14
Морковь		15	12	0,2	0,02	1,05	4,95
Лук репчатый		12	10	0,2	-	1,14	5,16
Сметана с м.д.ж. не более 15%		9	9	0,27	0,9	0,26	10,44
Томат-пюре		2	2	0,1	-	0,38	1,98
Масло растительное		4	4	-	4	-	35,96
Итого				6,25	7,44	13,41	143,09
Плов с мясом №24	150						
Мясо говядина		48	30	9,07	5,95	-	89,76

Масло растительное		5	5	-	5	-	44,95
Рис		25	25	1,75	0,15	18,43	80,75
Лук		15	10	0,26	-	0,15	6,45
Морковь		15	10	0,2	0,02	1,05	4,95
Итого				11,28	11,12	19,63	226,86
Компот из сухофруктов №9	180						
Сахар		12	12	-	-	11,94	44,88
Сухофрукты		9	9	0,25	-	4,62	19,47
Итого				0,25	-	16,56	64,35
Хлеб ржаной, пшеничный №31/33	40/30						
Хлеб ржаной		40	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,2	76,2
Итого				4,19	1	35,94	161,8
Итого за обед	657			22,82	22,57	90,94	732,21
Полдник							
Молоко кипяченое №10	180						
Молоко		180	180	5,04	5,76	8,6	104,4
Пряник № 51	50						
Пряник		50	50	2,85	3,3	35,85	183,0
Итого				7,89	9,06	44,45	287,4
Итого за полдник	230			7,89	9,06	44,45	287,4
Итого за день	1368			41,24	45,02	192,87	1403,57

Шестой день

Наименование продуктов и номер технологической карты	Выход в гр.	Количество продуктов		Химический состав в гр			Ккал
		Брутто 0,г	Нетто 0,г	белки	жиры	Угле воды	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Каша вязкая молочная «Дружба» №14	150						
Рис		10	10	0,7	0,06	7,37	32,3
Пшено		10	10	1,2	0,29	6,93	33,4
Молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,4
Сахар		4	4	-	-	3,98	14,96
Сливочное масло		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44
Итого				5,56	6,99	24,42	178,5
Бутерброд с маслом с сыром №16	30/5/7						
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	76,2
Сливочное масло		5	5	0,03	4,15	0,05	37,4
Сыр		7	7	1,82	1,89	0,25	24,92
Итого				4,16	6,76	16,32	138,52
Кофейный напиток с молоком №2	180						
Кофейный напиток		1,2	1,2	0,08	0,03	0,61	3,19
Сахар		12	12	-	-	11,94	44,88
Молоко		90	90	2,52	2,88	4,23	52,2
Итого				2,6	2,91	16,78	100,27
Итого за завтрак	372			12,32	16,66	57,52	417,29
2-ой завтрак							
Сок №26	100						
Сок яблочный		100	100	0,5	-	9	38
Итого	100			0,5	-	9	38
Обед							
Салат из моркови и яблок № 95	40						
Яблоки		20	10	0,08	-	2,26	1,2
Морковь		40	30	0,52	0,04	2,8	13,2
Масло растительное		3	3	-	3	-	26,97
Итого				0,6	3,04	5,06	41,37
Суп шахтерский, с мясом № 18	200						
Мясо говядина		20	15	3,78	2,48	-	37,4
Крупа гречневая		10	10	1,26	0,26	6,8	32,9
Морковь		15	10	0,2	0,02	1,05	4,95
Лук репчатый		12	9	0,2	-	1,14	5,16
Картофель		90	60	1,8	0,09	17,73	74,7
Масло сливочное		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44
Итого				7,26	5,33	26,75	177,55
Картофель отварной №23	100						
Картофель		180	150	3,6	0,18	35,46	149,4

Масло сливочное		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44
Рыба отварная №25	60						
Рыба минтай		80	60	12,72	0,56	-	56
Соус красный основной № 7	35						
Мука пшеничная		2	2	0,21	0,02	1,48	6,54
Масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,02	14,96
Томат-пюре		3	3	0,14	-	0,57	2,97
Лук		5	3	0,09	-	0,48	2,15
Морковь		10	7	0,13	0,01	0,7	3,3
Итого				16,79	4,9	38,74	257,76
Компот из сухофруктов №9	180						
Сахар		12	12	-	-	11,94	44,88
Сухофрукты		9	9	0,25	-	4,62	19,47
Итого				0,25	-	16,56	64,35
Хлеб ржаной, пшеничный №31/33	40/30						
Хлеб ржаной		40	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,2	76,2
Итого				4,19	1	35,94	161,8
Итого за обед	685			29,09	14,27	123,05	702,83
Полдник							
Чай с молоком № 104	180						
Чай		0,5	0,5	-	-	0,	0,
Молоко		60	60	1,68	1,92	2,82	34,8
Сахар		9	9			8,96	33,66
Коржик домашний № 114	60						
Мука		50	50	4,55	0,40	35,20	168,50
Масло сливочное		5	5	0,02	3,97	0,03	37,10
Сметана		8	8	0,40	5,60	0,60	56,80
Яйцо		5	5	0,53	0,50	0,02	6,90
Сахар		13	13	-	-	12,42	50,7
Итого за полдник	240			7,18	12,39	60,05	388,46
Итого за день	1397			49,09	43,32	249,62	1546,58

Седьмой день

Наименование продуктов и номер технологической карты	Выход в гр.	Количество продуктов		Химический состав в гр			Ккал
		Брутто 0,г	Нетто 0,г	белки	жиры	Угле воды	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес» №84	150						
геркулес		15	15	1,97	0,93	9,86	53,25
Молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,4
Сахар		4	4	-	-	3,98	14,96
Сливочное масло		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44
Итого				5,07	6,93	19,04	154,45
Бутерброд с маслом с сыром №16	30/5/7						
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	76,2
Сливочное масло		5	5	0,03	4,15	0,05	37,4
Сыр		7	7	1,82	1,89	0,25	24,92
Итого				4,16	6,76	16,32	138,52
Какао с молоком № 15	180						
Какао		0,6	0,6	1,15	0,11	0,17	2,28
Сахар		12	12	-	-	11,94	44,88
Молоко		80	80	2,24	2,56	3,76	46,4
Итого				2,39	2,67	15,84	93,56
Итого за завтрак	372			11,62	16,36	51,2	386,53
2-ой завтрак							
Сок №26	100						
Сок яблочный		100	100	0,5	-	9	38
Итого				0,5	-	9	38
Обед							
Салат из свежей капусты №38	40						
Капуста		50	40	0,9	-	2,7	14
Масло растительное		3	3	-	3	-	26,97
Итого				0,9	3	2,7	40,97
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом кур № 52	200/15						
Мясо кур		20	15	4,16	1,76	0,12	33
Макаронные изделия		8	8	0,83	0,09	5,58	26,56
Морковь		15	12	0,2	0,02	1,05	4,95
Лук репчатый		12	10	0,2	-	1,14	5,16
Картофель		80	50	1,6	0,08	15,76	66,4
Масло сливочное		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44
Итого				7,01	4,43	23,68	158,51
Голубцы ленивые № 40	200						
Рис		10	10	0,8	0,1	8,5	35,5
Лук		10	7	0,22	-	0,76	4,1
Мясо говяжье 1 категории		70	60	13,23	8,68	-	130,9
Капуста свежая		160	120	2,8	-	8,6	44,8

Масло растительное		2	2	-	3	-	17,96
Яйцо		1/10	5,0	0,64	0,58	0,035	7,85
Томат		5	5	0,18	-	0,59	3,15
Сметана		10	10	0,21	2,0	0,3	20,4
Морковь		30	25	0,3	-	1,68	7,92
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4
Итого				18,41	18,49	20,51	309,98
Компот из сухофруктов № 9	180						
Сахар		12	12	-	-	11,94	44,88
Сухофрукты		9	9	0,25	-	4,62	19,47
Итого				0,25	-	16,56	64,35
Хлеб ржаной, пшеничный № 31/33	40/30						
Хлеб ржаной		40	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,2	76,2
Итого				4,19	1	35,94	161,8
Итого за обед	705			30,76	26,92	99,39	735,61
Полдник							
Кисломолочный продукт № 130	150						
Снежок		150	150	4,05	3,75	16,2	118,5
Сырники из творога с молоком сгущенным № 55	50/15						
Мука пшеничная		15	15	1,55	0,15	11,13	49,05
Сахар		11	11	-	-	10,95	41,14
Масло сливочное		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44
Яйцо		10	10	1,27	1,15	0,07	15,7
Молоко сгущенное		15	15	1,08	12,75	8,4	47,25
Творог		50	50	9	0,3	0,75	43
Итого за полдник	215			16,97	20,58	47,53	337,08
Итого за день	1392			66,69	63,86	207,12	1497,22

Восьмой день

Наименование продуктов и номер технологической карты	Выход в гр.	Количество продуктов		Химический состав в гр			Ккал
		Брутто 0,г	Нетто 0,г	белки	жиры	Угле воды	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Каша вязкая пшеничная молочная № 68	150						
Пшеничка		15	15	1,91	0,17	10,59	48,75
Молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,4
Сахар		4	4	-	-	3,98	14,96
Сливочное масло		3	3	0,018	2,48	0,027	22,44
Итого				5,07	6,93	19,04	154,45
Бутерброд с маслом, и сыром №16	30/5/7						
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	76,2
Сливочное масло		5	5	0,03	4,15	0,05	37,4
Сыр		7	7	1,82	1,89	0,25	24,92
Итого				4,16	6,76	16,32	138,52
Чай с сахаром № 13	150/9						
Чай высшего или 1-ого сорта		0,5	0,5	-	-	-	-
Сахар		9	9	-	-	8,96	33,66
Итого						8,96	33,66
Итого за завтрак	351			9,23	13,69	44,32	326,63
2-ой завтрак							
Сок №26	100						
Сок яблочный		100	100	0,5	-	9	38
Итого	100			0,5	-	9	38
Обед							
Салат из лука № 46	40						
Лук репчатый		50	40	0,85	-	4,75	21,5
Сахар		2	2	-	-	1,99	7,84
Масло растительное		4	4	-	4	-	35,96
Итого				0,85	4	6,74	74,94
Суп картофельный с горохом, с мясом птицы № 47	200/10						
Мясо кур 1 категории потрошенные, охлажденные		30	27	6,24	2,64	0,18	49,5
Картофель		60	40	1,2	0,06	11,82	49,8
Морковь		17	13	0,22	0,02	1,19	5,61
Лук репчатый		12	10	0,2	-	1,14	5,16
Горох		17	16	3,91	0,27	9,81	54,91
Масло сливочное		4	4	0,024	3,3	0,036	29,92
Итого				12,01	6,83	24,23	194,9
Каша гречневая рассыпчатая № 65	100						
Гречка		25	25	3,15	0,65	17	82,25
Сливочное масло		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44
Итого				3,17	3,13	17,03	104,69

Гуляш с мясом № 37	60						
Мясо птицы		75	60	16,64	7,04	0,48	132,00
Мука пшеничная		3	3	0,31	0,03	2,23	9,81
Сливочное масло		3	3	0,018	2,48	0,027	22,44
Лук		8	6	0,14	-	0,76	3,44
Морковь		15	10	0,2	0,02	1,05	4,95
Томат-поре		4	4	0,19	-	0,76	3,96
Итого				21,31	14,5	25,76	312,7
Компот из сухофруктов №9	180						
Сахар		12	12	-	-	11,94	44,88
Сухофрукты		9	9	0,25	-	4,62	19,47
Итого				0,25	-	16,56	64,35
Хлеб ржаной, пшеничный №31/33	40/30						
Хлеб ржаной		40	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,2	76,2
Итого				4,19	1	35,94	161,8
Итого за обед	660			41,78	29,46	126,26	913,38
Полдник							
Кофейный напиток с молоком №2	180						
Молоко		90	90	2,52	2,88	4,23	52,2
Кофейный напиток		1,2	1,2	0,08	0,03	0,61	3,19
Сахар		12	12	-	-	11,94	44,88
Печенье № 51	30						
Печенье		30	30	2,4	5,37	19,47	135,9
Итого за полдник	210			5	8,28	36,25	236,17
Итого за день	1321			56,51	51,43	215,83	1514,18

Девятый день

Наименование продуктов и номер технологической карты	Выход в гр.	Количество продуктов		Химический состав в гр			Ккал
		Брутто 0,г	Нетто 0,г	белки	жиры	Угле воды	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным № 17	110						
Макаронные изделия		25	25	2,6	0,28	17,43	83
Сливочное масло		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44
Итого				2,62	2,76	17,46	105,44
Яйцо отварное №63	20						
Яйца		20	20	2,54	2,3	0,14	31,4
Итого				2,54	2,3	0,14	31,4
Бутерброд с маслом и сыром №16	30/5/7						
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	76,2
Сливочное масло		5	5	0,03	4,15	0,05	37,4
Сыр		7	7	1,82	1,89	0,25	24,92
Итого				4,16	6,76	16,32	138,52
Какао с молоком №15	180						
Какао		0,6	0,6	1,15	0,11	0,17	2,28
Сахар		12	12	-	-	11,94	44,88
Молоко		80	80	2,24	2,56	3,76	46,4
Итого				2,39	2,67	15,84	93,56
Итого за завтрак	352			11,71	14,49	49,76	368,92
2-ой завтрак							
Сок №26	100						
Сок яблочный		100	100	0,5	-	9	38
Итого	100			0,5	-	9	38
Обед							
Салат из отварной свеклы №22	40						
Свекла		50	40	0,85	-	5,4	24
Масло растительное		3	3	-	3	-	26,97
Итого				0,85	3	5,4	50,97
Борщ вегетарианский №12	200						
Свекла		20	15	0,34	-	2,16	9,6
Картофель		40	35	0,8	0,04	7,88	33,2
Капуста свежая		20	15	0,36	-	1,08	5,6
Морковь		15	13	0,2	0,02	1,05	4,95
Лук репчатый		10	8	0,17	-	0,95	4,3
Томат-поре		3	3	0,14	-	0,57	2,97
Масло сливочное		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44
Итого				2,03	2,54	13,72	83,06
Жаркое по домашнему с мясом №19	150						
Мясо говядина		45	40	8,51	5,58	-	84,15

Масло сливочное		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44
Картофель		110	70	2,2	0,11	21,67	91,3
Лук		10	8	0,17	-	0,95	4,3
Морковь		25	18	0,33	0,03	1,75	8,25
Томат-пюре		2	2	0,1	-	0,38	1,98
Итого				11,33	8,2	24,78	212,42
Компот из сухофруктов № 9	180						
Сахар		12	12	-	-	11,94	44,88
Сухофрукты		9	9	0,25	-	4,62	19,47
Итого				0,25	-	16,56	64,35
Хлеб ржаной, пшеничный №31/33	40/30						
Хлеб ржаной		40	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,2	76,2
Итого				4,19	1	35,94	161,8
Итого за обед	640			18,65	14,74	96,4	572,6
Полдник							
Чай с сахаром №13	150/9						
Чай высшего или 1-ого сорта		0,5	0,5	-	-	-	-
Сахар		9	9	-	-	8,96	33,66
Пирожок печеный из дрожжевого теста с изюмом №11	50						
Мука пшеничная		29	29	2,99	0,26	21,52	94,83
Сахар		10	10	-	-	9,95	37,4
Масло сливочное		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44
Яйцо		10	10	1,27	1,15	0,07	15,7
Дрожжи		0,4	0,4	0,05	0,01	-	0,3
Молоко		8	8	0,22	0,26	0,38	4,64
Масло растительное		2	2	-	2	-	17,98
Изюм		25	21	0,58	-	17,8	69,75
Итого за полдник	209			5,13	6,16	58,71	296,7
Итого за день	1301			35,99	35,39	213,87	1276,22

Десятый день

Наименование продуктов и номер технологической карты	Выход в гр.	Количество продуктов		Химический состав в гр			Ккал
		Брутто 0,г	Нетто 0,г	белки	жиры	Угле воды	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Каша вязкая пшениная молочная №45	150						
Пшено		20	20	2,4	0,58 *	13,86	66,8
Молоко		130	130	3,64	4,16	6,11	75,4
Сахар		4	4	-	-	3,98	14,96
Сливочное масло		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44
Итого				5,07	6,93	19,04	154,45
Бутерброд с маслом и сыром №16	30/5/7						
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,02	76,2
Сливочное масло		5	5	0,03	4,15	0,05	37,4
Сыр		7	7	1,82	1,89	0,25	24,92
Итого				4,16	6,76	16,32	138,52
Чай с сахаром №13	150/9						
Чай высшего или 1-ого сорта		0,5	0,5	-	-	-	-
Сахар		9	9	-	-	8,96	33,66
Итого						8,96	33,66
Итого за завтрак	351			9,23	13,69	44,32	326,63
2-ой завтрак							
Сок №26	100						
Сок яблочный		100	100	0,5	-	9	38
Итого	100			0,5	-	9	38
Обед							
Салат из свежей капусты с яблоком № 36	40						
Капуста		40	30	0,72	-	2,16	11,2
Яблоки		20	10	0,08	-	2,26	9,2
Масло растительное		3	3	-	3	-	26,97
Итого				0,8	3	4,42	47,37
Суп картофельный с мясными фрикадельками № 41	200						
Мясо говядина		45	40	8,51	58,7	-	84,15
Морковь		10	8	0,13	0,01	0,7	3,3
Лук репчатый		10	8	0,2	-	0,95	4,3
Картофель		110	70	2,2	0,11	21,67	91,3
Сливочное масло		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44
Яйцо		2	2	0,25	0,23	0,01	3,14
Итого				11,28	8,41	23,36	208,63
Зразы картофельные с мясом № 43	150						
Мясо говяжье 1 категории		80	70	11,28	3,82	-	80,64

Крупа манная		10	10	1,13	0,07	7,33	32,6
Яйцо		1/4	12	1,524	1,38	0,08	18,84
Морковь		10	7	0,1	-	0,56	2,64
Лук репчатый		10	7	0,15	-	0,86	3,87
Картофель		200	140	2,52	-	24,84	120,6
Сливочное масло		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4
Масло растительное		2	2	-	1,99	-	17,98
Итого				4,4	5,95	33,07	196,06
Компот из сухофруктов №9	180						
Сахар		12	12	-	-	11,94	44,88
Сухофрукты		9	9	0,25	-	4,62	19,47
Итого				0,25	-	16,56	64,35
Хлеб ржаной, пшеничный №31/33	40/30						
Хлеб ржаной		40	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,72	16,2	76,2
Итого				4,19	1	35,94	161,8
Итого за обед	640			20,92	18,36	113,35	678,21
Полдник							
Молоко кипяченое №10	180						
Молоко		180	180	5,04	5,76	8,6	104,4
Коржик домашний №114	60						
Мука		50	50	4,55	0,40	35,20	168,50
Масло сливочное		5	5	0,02	3,97	0,03	37,10
Сметана		8	8	0,40	5,60	0,60	56,80
Яйцо		5	5	0,53	0,50	0,02	6,90
Сахар		13	13	-	-	12,42	50,7
Итого за полдник	240			11,1	16,87	57,67	436,0
Итого за день	1331			41,75	48,92	224,34	1478,87