

	Название блюда	выход, г	Б	Н	белки, г	жиры,г	углевод ы,г	энергетич еская
День 8(среда)								
пром.	горошек консервированный	60			3,10	0,20	6,50	40,20
	горошек консервированный		60,00	60,00				
54-27с	суп с рыбной консервой	200			29,50			673,00
	картофель		86,80	56,00				
	морковь		16,00	12,80				
	лук репчатый		10,00	8,00				
	крупа рисовая		4,00	4,00				
	масло растительное		1,56	1,56				
	рыбная консерва		141,20	125,00				
пром.	Тефтели	65			11,89	10,40	17,55	148,20
	тефтели мясные		75,00	65,00				
	масло растительное		2,00	2,00				
54-19г	капуста тушенная	150			2,90	26,50	8,10	283,00
	капуста белокочанная		192,50	154,00				
	лук репчатый		10,00	8,00				
	морковь		12,50	10,00				
	томатная паста		10,00	8,00				
	масло растительное		30,00	30,00				
	соль		0,50	0,50				
54-5хн	Компот из сухофруктов	200			0,50	0,00	19,80	81,00
	сухофрукты		26,80	25,00				
	сахар		7,00	7,00				
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	48	48,00	48,00	3,17	0,58	19,01	93,90
	Итого за день				51,06	37,68	70,96	1319,3
День 9 (четверг)								
	обед							
пром.	Икра кабачковая	60			1,14	5,34	4,62	71,10
	икра кабачковая		60,00	60,00				
54-4с	Рассольник домашний	200			9,70	25,60	56,00	492,30
	капуста свежая		20,00	16,00				
	картофель		81,60	60,00				
	морковь		10,00	8,00				
	лук репчатый		10,00	8,00				
	огурцы соленые		15,00	12,00				
	масло растительное		4,00	4,00				
	сметана		10,00	10,00				
54-11г-	рыба туш в томате с овощами	100			13,70	7,40	6,30	147,10
	рыба минтай		98,30	87,00				
	морковь		31,30	25,00				
	лук репчатый		17,40	14,00				
	томатная паста		9,00	9,00				
	сахар		2,60	2,60				
	масло подсолнечное		7,60	7,60				
	соль		0,30	0,30				
	вода		25,00	25,00				
54-1г	макарены отварные	150			5,40	4,90	32,80	196,80
	макарены отварные		51,00	51,00				
	масло сливочное		6,80	6,80				
	соль		0,50	0,50				
	вода		306,00	306,00				
54-3гн	Кисель фруктовый	200			0,01	0,00	12,62	50,60
	кисель фруктовый п\ф		4,00	4,00				
	сахар		10,00	10,00				
	крахмал		5,00	5,00				
пром.	Хлеб пшеничный	2130	60,00	60,00	4,56	0,48	29,52	140,60
пром.	Хлеб ржано-пшеничный		48,00	48,00	3,17	0,58	19,01	93,90

День 12 (вторник)								
	завтрак							
302	Каша рисовая молочная	200\5			4,80	7,00	51,60	288,00
	крупа рисовая		33,00	33,00				
	молоко		100,00	100,00				
	сахар		7,00	7,00				
	масло сливочное		5,00	5,00				
2020	Чай с сахаром	200			0,16	0,00	13,08	56,25
	чай листовой		1,00	1,00				
	сахар		15,00	15,00				
	Бутерброд с маслом	30\10			2,40	8,60	11,60	132,90
53-19з-2020	масло сливочное		10,00	10,00				
пром.	хлеб пшеничный		30,00	30,00				
	обед							
пром.	Зеленый горошек консерв.	60			1,80	3,60	0,00	90,00
	Зеленый горошек		60,00	60,00				
54-8с-2020	Суп гороховый	200			6,70	4,58	16,28	133,00
	картофель		68,00	50,00				
	горох лущеный		16,00	16,00				
	лук репчатый		10,00	8,00				
	морковь		10,00	8,00				
	масло растительное		4,00	4,00				
	масло сливочное		6,80	6,80				
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200			20,40	15,80	20,50	306,10
	куриная грудка(филе)		67,60	61,00				
	картофель		141,20	103,80				
	лук репчатый		17,20	13,80				
	масло сливочное		6,50	6,50				
	томатная паста		6,50	6,50				
54-7хн-2020	Компот из с\фруктов	200			0,57	0,00	22,74	93,20
	с\фрукты		30,00	25,00				
	сахар		7,00	7,00				
пром.	Хлеб пшеничный	2\30	60,00	60,00	4,60	0,60	22,90	115,70
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	48	48,00	48,00	3,10	0,52	15,52	80,00
	Итого за день				44,53	40,70	174,22	1295,15

День 13 (среда)								
	завтрак							
2020	Каша геркулес с изюмом	210			8,50	12,60	43,30	320,60
	геркулес		30,00	30,00				
	молоко		99,00	99,00				
	масло сливочное		9,90	9,90				
	сахар		10,00	10,00				
	изюм		10,00	10,00				
54-9гн-2020	Кофейный напиток со сгущен молоком	200			3,80	3,50	22,50	134,10
	кофейный напиток		2,00	2,00				
	молоко сгущенное		38,00	38,00				
	сахар		7,00	7,00				
	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\15			5,90	13,10	11,60	187,40
53-19з-2020	масло сливочное		10,00	10,00				
пром.	хлеб пшеничный		30,00	30,00				
54-1з-2020	сыр российский		15,20	15,00				
	обед							

пром.	Икра кабачковая	60			1,14	5,34	4,62	71,10
	икра кабачковая		60,00	60,00				
54-7с-2020	Суп картофельный с макар.изделиями	200			2,54	2,15	18,12	102,00
	картофель		108,80	80,00				
	макаронные изделия		8,00	8,00				
	морковь		10,00	8,00				
	лук репчатый		10,00	8,00				
	масло растительное		2,00	2,00				
	мясо птицы(для супа)	30	45,00	45,00	3,55	3,18	0,00	43,00
пром.	Тефтели	65			11,89	10,40	17,55	148,20
	тефтели мясные п/ф		75,00	65,00				
	масло растительное		2,00	2,00				
54-8г-2020	Капуста тушеная	150			3,58	5,14	14,57	118,70
	масло сливочное		6,80	6,80				
	мука пшеничная		1,80	1,80				
	томатная паста		12,00	12,00				
	капуста белокачанная		178,00	157,50				
	лук репчатый		10,20	9,00				
	морковь		6,80	6,00				
	сахар		4,50	4,50				
54-7хн-2020	Компот из с/фруктов	200			0,57	0,00	22,74	93,20
	с/фрукты		30,00	25,00				
	сахар		7,00	7,00				
пром.	Хлеб пшеничный	2\30	60,00	60,00	4,60	0,60	22,90	115,70
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	48	48,00	48,00	1,55	0,26	7,76	40,00
	Итого за день				47,62	56,27	185,66	1374,00

	День 14(четверг)							
	завтрак							
54-19к-2020	Суп молочный вермешелевый	200			5,26	5,52	18,40	144,38
	молоко		140,00	140,00				
	вермшель		16,00	16,00				
	масло сливочное		2,00	2,00				
	сахар		5,00	5,00				
2020	Чай с сахаром	200			0,16	0,00	13,08	56,25
	чай листовой		1,00	1,00				
	сахар		15,00	15,00				
пром.	Печенье	30	30	30	2,25	4,50	20,40	132,00
пром.	Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,30	0,30	11,50	58,00
	обед							
пром.	Кукуруза консервированная	60			1,32	0,24	6,72	34,30
	кукуруза консервированная		60,00	60,00				
54-12с-2020	Суп с рыбной консервой	200			7,91	4,07	12,42	117,80
	картофель		76,16	56,00				
	морковь		16,00	12,80				
	лук репчатый		8,00	6,40				
	крупа рис		4,00	4,00				
	масло сливочное		3,00	3,00				
	рыбная консерва		36,20	32,00				
402	Азу	150\50			14,58	19,82	18,09	309,00
	куриная грудка(филе)		79,00	51,00				
	масло растительное		8,00	8,00				
	масло сливочное		5,00	5,00				
	томатная паста		2,80	2,80				

	лук репчатый		8,00	7,00				
	мука пшеничная		2,00	2,00				
	огурцы соленые		20,00	12,00				
	картофель		156,00	124,00				
пром.	Сок	200			1,00	0,00	28,00	112,00
пром.	Хлеб пшеничный	2\30	60,00	60,00	4,60	0,60	22,90	115,70
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	48	48,00	48,00	1,55	0,26	7,76	40,00
					40,93	35,31	159,27	1119,43