

| №<br>рец.      | Наименование<br>блюда                     | Брутто   | Нетто  | выход    | белки | жиры  | углев. | Ккал.  | Витамины (мг) |       | Минеральные в-ва |       |
|----------------|-------------------------------------------|----------|--------|----------|-------|-------|--------|--------|---------------|-------|------------------|-------|
|                |                                           |          |        |          |       |       |        |        | B1            | C     | Ca               | Fe    |
| <b>7 день</b>  |                                           |          |        |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                           |          |        |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|                | Кисель витаминизированный                 |          |        | 1/50     | 0     | 0     | 4,6    | 18,5   | 0,08          | 4     | 0,48             | 0     |
|                | кисель                                    | 0,005    | 0,005  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
| 97             | Бутерброд с сыром                         |          |        | 1/33     | 4,7   | 7,61  | 6,69   | 115,62 | 0,019         | 0,094 | 128,78           | 0,28  |
|                | сыр российский                            | 0,013    | 0,013  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|                | масло сливочное                           | 0,005    | 0,005  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|                | хлеб пшеничный                            | 0,015    | 0,015  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
| 262            | Каша пшеничная вязкая                     |          |        | 1/200    | 8,66  | 11,90 | 38,04  | 293,80 | 0,142         | 1,38  | 143,60           | 2,38  |
|                | крупа пшеничная                           | 0,050    | 0,050  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|                | молоко                                    | 0,106    | 0,106  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|                | масло сливочное                           | 0,010    | 0,010  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
| 504            | Чай с лимоном (1-й вариант)               |          |        | 1/180    | 0,09  | 0,00  | 13,68  | 54,90  | 0,00          | 1,26  | 4,50             | 0,36  |
|                | чай-заварка                               | 0,0004   | 0,0004 |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|                | сахар                                     | 0,013    | 0,013  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|                | лимон                                     | 0,007    | 0,007  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
| 114            | Хлеб пшеничный                            | 0,020    | 0,020  | 1/20     | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00  | 0,022         | 0,00  | 4,00             | 0,22  |
| 118            | 10-00 Фрукты свежие бананы                | 0,195    | 0,150  | 1/150    | 2,25  | 0,75  | 31,5   | 144    | 0,06          | 15    | 12               | 0,9   |
| <b>ОБЕД</b>    |                                           |          |        |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
| 113            | Овощи натуральные соленые                 |          |        | 1/81     | 0,891 | 0,081 | 2,84   | 16,2   | 0,008         | 12,15 | 8,1              | 0,891 |
|                | помидор соленый                           | 0,087    | 0,081  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
| 151            | Суп картофельный с клецками с мясом птицы |          |        | 1/180/20 | 0,96  | 2,08  | 7,02   | 50,60  | 0,05          | 4,60  | 8,60             | 0,48  |
|                | курица                                    | 0,031    | 0,0270 |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|                | картофель                                 | 0,053    | 0,040  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|                | морковь                                   | 0,010    | 0,008  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|                | лук репчатый                              | 0,010    | 0,008  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|                | масло растительное                        | 0,002    | 0,002  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|                | клецки мучные №178                        |          |        | 1/20     | 1,16  | 1,102 | 4,788  | 33,76  | 0,016         | 0,062 | 13,76            | 0,13  |
|                | мука пшеничная                            | 0,006    | 0,006  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|                | яйца                                      | 0,05 шт. | 0,0020 |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|                | масло сливочное                           | 0,0007   | 0,0007 |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
| 348            | Рыба, тушеная в сметанном соусе           |          |        | 1/72     | 9,70  | 5,20  | 2,90   | 97,00  | 0,065         | 1,60  | 31,50            | 0,50  |
|                | треска филе                               | 0,083    | 0,061  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|                | морковь                                   | 0,024    | 0,017  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|                | лук репчатый                              | 0,012    | 0,010  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|                | масло растительное                        | 0,005    | 0,005  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
| 451            | Соус сметанный                            |          |        | 1/28     | 0,43  | 4,252 | 0,946  | 32,28  | 0,01          | 0,02  | 3,39             | 0,03  |
|                | мука пшеничная                            | 0,001    | 0,001  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|                | масло сливочное                           | 0,001    | 0,001  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|                | сметана                                   | 0,014    | 0,014  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
| 434            | Картофельное пюре                         |          |        | 1/100    | 2,10  | 4,40  | 10,90  | 92,00  | 0,09          | 3,40  | 26,00            | 0,70  |

|     |                                          |          |        |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
|-----|------------------------------------------|----------|--------|-------|---------------|--------------|----------------|----------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
|     | картофель                                | 0,113    | 0,084  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
|     | молоко                                   | 0,016    | 0,015* |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
|     | масло сливочное                          | 0,0045   | 0,0045 |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
| 527 | Компот из смеси сухофруктов              |          |        | 1/180 | 0,45          | 0            | 24,3           | 99             | 0,01         | 0,45          | 25,2           | 1,35         |
|     | смесь сухофруктов                        | 0,022    | 0,022  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
|     | сахар                                    | 0,013    | 0,013  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
| 114 | Хлеб пшеничный                           | 0,020    | 0,020  | 1/20  | 1,52          | 0,16         | 9,84           | 47,00          | 0,022        | 0,00          | 4,00           | 0,22         |
| 115 | Хлеб ржаной                              | 0,040    | 0,040  | 1/40  | 2,64          | 0,48         | 13,36          | 70,00          | 0,07         | 0,00          | 14,00          | 1,56         |
|     | <b>ПОЛДНИК</b>                           |          |        |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
| 203 | Овощи в молочном соусе ( 1-й вариант)    |          |        | 1/125 | 4,00          | 13,50        | 16,00          | 201,00         | 0,10         | 17,20         | 83,00          | 1,10         |
|     | морковь                                  | 0,065    | 0,052  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
|     | картофель                                | 0,040    | 0,030  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
|     | капуста белокочанная                     | 0,050    | 0,040  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
|     | горошек зеленый ( консер.)               | 0,032    | 0,020  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
|     | масло сливочное                          | 0,012    | 0,012  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
| 444 | Соус молочный к блюдам (1-й вариант)     |          |        | 1/75  | 2,57          | 5,21         | 6,65           | 83,76          | 0,032        | 0,488         | 89,780         | 0,13         |
|     | молоко                                   | 0,075    | 0,075  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
|     | мука пшеничная                           | 0,004    | 0,004  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
|     | масло сливочное                          | 0,004    | 0,004  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
| 583 | Булочка домашняя                         |          |        | 1/80  | 5,999         | 10,397       | 48,25          | 310,59         | 0,08         | 0             | 11,997         | 0,67         |
|     | мука пшеничная                           | 0,055    | 0,055  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
|     | сахар                                    | 0,011    | 0,011  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
|     | масло растительное                       | 0,012    | 0,012  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
|     | яйца                                     | 0,04 шт. | 0,0016 |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
|     | дрожжи прессованные                      | 0,0013   | 0,0013 |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
| 514 | Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) |          |        | 1/180 | 2,88          | 2,43         | 14,31          | 71,10          | 0,036        | 1,17          | 113,40         | 0,09         |
|     | кофейный напиток                         | 0,0018   | 0,0018 |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
|     | молоко                                   | 0,090    | 0,090  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
|     | сахар                                    | 0,009    | 0,009  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
| 114 | Хлеб пшеничный                           | 0,020    | 0,020  | 1/20  | 1,52          | 0,16         | 9,84           | 47,00          | 0,022        | 0,00          | 4,00           | 0,22         |
|     | <b>ИТОГО</b>                             |          |        |       | <b>54,043</b> | <b>69,87</b> | <b>276,289</b> | <b>1925,11</b> | <b>0,931</b> | <b>62,874</b> | <b>730,087</b> | <b>12,21</b> |