

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
		ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 НЕДЕЛЯ					
		Завтрак 08-00					
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	250	8,63	9,75	51,75	328,88
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,55	1,71	30,86	157,20
2020	53-19з	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	40	0,24	29,04	0,32	263,56
		ИТОГО:	550	13,62	40,50	89,33	776,04
		Второй завтрак 11-00					
2005		ФРУКТ (ЯБЛОКО)	200	0,80	0,80	29,60	104,00
		ИТОГО:	200	0,80	0,80	29,60	104,00
		Обед 13-30					
2020	54-11с	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ(ПШЕНО)	250	2,30	5,60	14,83	118,60
2020	54-6г	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,80	6,93	50,80	284,27
2020	54-4м	КОТЛЕТА	120	52,56	34,05	40,08	400,81
2020	54-7хн	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,00	22,70	93,20
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,03	1,14	20,57	104,80
		ИТОГО:	810	63,29	47,72	148,98	1001,68
		Полдник 15-30					
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,00	5,76	23,76
2008		СДОБА	120	19,36	17,44	94,80	404,96
		ИТОГО:	300	19,54	17,44	100,56	428,72
		Ужин 18-30					
2020	54-16з	ВИНЕГРЕТ	100	1,25	8,88	27,50	164,75
2020	54-1г	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	6,67	7,20	66,67	326,93
2020	54-2м	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	32,26	19,00	24,12	262,00
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,00	5,76	23,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,03	1,14	20,57	104,80
		ИТОГО:	620	43,39	36,22	144,62	882,24
		Второй ужин 21-00					

2005	63	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК)	200	3,62	5,79	39,00	212,00
		ИТОГО:	200	3,62	5,79	39,00	212,00
		ВСЕГО:	2680	144,26	148,47	552,09	3404,68

вторник , 1 НЕДЕЛЯ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
		ВТОРНИК , 1 НЕДЕЛЯ					
		Завтрак 08-00					
2020	54-19к	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,58	6,90	43,03	250,45
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,55	1,71	30,86	157,20
2020	53-19з	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,12	14,52	0,16	131,78
2020	54-1з	СЫР ГОЛЛАНСКИЙ	20	4,40	5,27	0,00	65,13
		ИТОГО:	550	15,85	28,40	80,45	630,96
		Второй завтрак 11-00					
2008		ФРУКТ (БАНАН)	200	3,04	6,04	72,00	292,00
		ИТОГО:	200	3,04	6,04	72,00	292,00
		Обед 13-30					
2015	113	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,57	5,54	11,62	115,75
2020	54-4г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	1,09	8,67	87,07	449,60
2020	54-2м	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	38,71	22,80	28,94	314,40
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,00	5,76	23,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,55	1,71	30,86	157,20
		ИТОГО:	810	47,1	38,72	164,25	1060,71
		Полдник 15-30					
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,40
2008	464	КЕКСЫ	160	22,48	19,92	96,40	573,28
		ИТОГО:	360	22,68	19,92	102,80	599,68
		Ужин 18-30					

2010	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	100	1,13	6,19	4,72	79,10
2020	54-9м	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	320	32,40	25,20	62,81	587,60
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,00	5,76	23,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,03	1,14	20,57	104,80
		ИТОГО:	640	36,74	32,53	93,86	795,26
		Второй ужин 21-00					
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	4,00	3,00	21,00	196,00
		ИТОГО:	200	4,00	3,00	21,00	196,00
		ВСЕГО:	2760	129,41	128,61	534,36	3574,61

среда

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
		СРЕДА, 1 НЕДЕЛЯ					
		Завтрак 08-00					
2020	54-1т	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	250	40,38	27,00	32,25	533,63
		ДЖЕМ ФРУКТОВЫЙ	20	0,10	0,00	14,20	55,10
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,55	1,71	30,86	157,20
2020	53-19з	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,12	14,52	0,16	131,78
		ИТОГО:	550	45,35	43,23	83,87	904,11
		Второй завтрак 11-00					
2008		ФРУКТ (МАНДАРИН)	200	1,60	0,00	15,73	68,53
		ИТОГО:	200	1,60	0,00	15,73	68,53
		Обед 13-30					
2020	54-3с	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,45	6,18	19,30	141,63
2020	54-1г	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	6,67	7,20	46,67	276,93
2020	54-4м	КОТЛЕТА	120	52,56	34,05	40,08	400,81
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,00	5,76	23,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,79	1,43	25,72	131,00
		ИТОГО:	800	65,65	48,86	137,53	974,13
		Полдник 15-30					

2015	389	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,00	20,20	84,80
2008		РОГАЛИКИ	150	16,70	14,30	111,00	575,80
		ИТОГО:	350	17,70	14,30	131,20	660,60
		Ужин 18-30					
2011	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (С ГОРОХОМ ИЛИ КУКУРУЗОЙ)	100	10,29	8,80	29,73	237,43
2020	54-11м	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	320	44,80	41,12	94,48	647,04
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,00	5,76	23,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,03	1,14	20,57	104,80
		ИТОГО:	640	58,30	51,06	150,54	1013,03
		Второй ужин 21-00					
2005	966	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	200	5,80	5,00	8,40	108,00
		ИТОГО:	200	5,80	5,00	8,40	108,00
		ВСЕГО:	2740	194,40	162,45	527,27	3728,40

четверг 1 неделя

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
		ЧЕТВЕРГ, 1 НЕДЕЛЯ					
		Завтрак 08-00					
2007	182	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	8,70	13,07	46,67	340,48
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,55	1,71	30,86	157,20
2020	53-19з	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	40	0,24	29,04	0,32	263,56
		ИТОГО:	550	13,69	43,82	84,25	787,64
		Второй завтрак 11-00					
2008		ФРУКТ (ГРУША)	200	0,76	0,50	35,50	114,00
		ИТОГО:	200	0,76	0,50	35,50	114,00
		Обед 13-30					
2008		СУП СВЕКОЛЬНИК	250	3,08	10,14	16,08	166,66
2020	54-11г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	9,13	13,60	51,60	110,67
2017	288	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	120	24,07	27,56	0,52	342,55

2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,00	5,76	23,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,55	1,71	30,86	157,20
		ИТОГО:	810	41,01	53,01	104,82	800,84
		Полдник 15-30					
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ)	285	7,98	7,07	22,77	195,97
2008		РОГАЛИКИ	75	8,35	7,15	55,50	287,90
		ИТОГО:	360	16,33	14,22	78,27	483,87
		Ужин 18-30					
2007	42	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	110	9,17	7,50	30,88	243,57
2007	217	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	230	44,64	16,32	95,32	536,92
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,55	1,71	30,86	157,20
		ИТОГО:	600	58,56	25,53	163,46	964,09
		Второй ужин 21-00					
2005		СОК 200г.	200	1,00	0,00	30,20	114,80
		ИТОГО:	200	1,00	0,00	30,20	114,80
		ВСЕГО:	2720	131,35	137,08	496,50	3265,24

пятница 1 неделя

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
		ПЯТНИЦА, 1 НЕДЕЛЯ					
		Завтрак 08-00					
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	7,00	9,75	43,38	280,75
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,55	1,71	30,86	157,20
2020	53-19з	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	40	0,24	29,04	0,32	263,56
		ИТОГО:	550	11,99	40,50	80,96	727,91
		Второй завтрак 11-00					
2008		ФРУКТ (АПЕЛЬСИН)	200	1,76	0,50	16,26	86,00

		ИТОГО:	200	1,76	0,50	16,26	86,00
		Обед 13-30					
2015	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,80	4,92	10,93	103,83
2004		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	200	46,40	10,86	101,60	628,00
2020	54-4м	КОТЛЕТА	120	52,56	34,05	40,08	400,81
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,00	5,76	23,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,79	1,43	25,72	131,00
		ИТОГО:	800	104,73	51,26	184,09	1287,40
		Полдник 15-30					
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,00	5,76	23,76
2012	602	ВИТУШКА СДОБНАЯ	150	24,20	21,80	118,50	506,20
		ИТОГО:	330	24,38	21,80	124,26	529,96
		Ужин 18-30					
2010	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	100	1,13	6,19	4,72	79,10
2020	54-1г	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	6,67	7,20	46,67	276,93
2020	54-2м	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	38,71	22,80	28,94	314,40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,03	1,14	20,57	104,80
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,96	0,24	18,24	82,80
		ИТОГО:	640	50,50	37,57	119,14	858,03
		Второй ужин 21-00					
2005	966	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
		ИТОГО:	200	5,80	5,00	8,00	106,00
		ВСЕГО:	2720	199,16	156,63	532,71	3595,30

суббота 1 неделя

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
		СУББОТА, 1 НЕДЕЛЯ					
		Завтрак 08-00					
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	21,00	38,25	4,00	423,75
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,55	1,71	30,86	157,20

2020	53-19з	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	40	0,24	29,04	0,32	263,56
		ИТОГО:	550	25,99	69,00	41,58	870,91
		Второй завтрак 11-00					
2008		ФРУКТ (ЯБЛОКО)	200	0,80	0,80	19,60	94,00
		ИТОГО:	200	0,80	0,80	19,60	94,00
		Обед 13-30					
2015	88	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	250	8,73	5,58	21,05	168,73
2004		КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	320	36,32	58,08	26,08	771,68
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,00	5,76	23,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,79	1,43	25,72	131,00
		ИТОГО:	800	49,02	65,09	78,61	1095,17
		Полдник 15-30					
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	5,80	5,00	8,00	106,00
2008	464	РУЛЕТ	150	24,20	21,80	118,50	506,20
		ИТОГО:	350	30,00	26,80	126,50	612,20
		Ужин 18-30					
2010	30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	110	1,29	1,84	4,76	40,70
2007	217	ПЕЛЬМЕНИ МУСУЛЬМАНСКИЕ	230	33,67	23,97	50,45	482,59
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,55	1,71	30,86	157,20
		ИТОГО:	600	39,71	27,52	92,47	706,89
		Второй ужин 21-00					
2005		СОК 200 г.	200	1,00	0,00	30,20	114,80
		ИТОГО:	200	1,00	0,00	30,20	114,80
		ВСЕГО:	2700	146,52	189,21	388,96	3493,97

понедельник 2 неделя

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
		ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 НЕДЕЛЯ					
		Завтрак 08-00					

2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	250	8,63	9,75	51,75	328,88
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,55	1,71	30,86	157,20
2020	53-19з	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	40	0,24	29,04	0,32	263,56
		ИТОГО:	550	13,62	40,50	89,33	776,04
		Второй завтрак 11-00					
2008		ФРУКТ (БАНАН)	200	3,04	1,04	42,00	192,00
		ИТОГО:	200	3,04	1,04	42,00	192,00
		Обед 13-30					
2007	48	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	0,75	0,05	5,30	23,58
2020	54-1г	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	6,67	7,20	46,67	276,93
2020	54-4м	КОТЛЕТА	120	52,56	34,05	40,08	400,81
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,00	5,76	23,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,79	1,43	25,72	131,00
		ИТОГО:	800	63,95	42,73	123,53	856,08
		Полдник 15-30					
2015	389	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,00	20,20	84,80
2008		КАЛАЧ	150	24,20	21,80	118,50	506,20
		ИТОГО:	350	25,20	21,80	138,70	591,00
		Ужин 18-30					
2020	54-5з	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	100	0,67	0,00	3,33	15,83
2020	54-11м	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	320	44,80	41,12	94,48	647,04
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,00	5,76	23,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,03	1,14	20,57	104,80
		ИТОГО:	640	48,68	42,26	124,14	791,43
		Второй ужин 21-00					
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК)	200	3,62	5,79	39,00	212,00
		ИТОГО:	200	3,62	5,79	39,00	212,00
		ВСЕГО:	2740	158,11	154,12	556,70	3418,55
		вторник 2 неделя					

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
		ВТОРНИК , 2 НЕДЕЛЯ					
		Завтрак 08-00					
2020	54-6к	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,63	26,38	68,50	465,13
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,20	3,80	0,20	49,60
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,03	1,14	20,57	104,80
2020	53-19з	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	30	0,18	21,78	0,24	197,67
		ИТОГО:	560	18,24	53,10	95,91	843,60
		Второй завтрак 11-00					
2008		ФРУКТ (МАНДАРИН)	150	1,20	0,00	11,80	51,40
		ИТОГО:	150	1,20	0,00	11,80	51,40
		Обед 13-30					
2015	113	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,57	5,54	11,62	115,75
2005	679	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8,80	5,84	47,01	284,94
2020	54-2м	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	38,71	22,80	28,94	314,40
2020	54-7хн	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,00	20,43	83,88
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,79	1,43	25,72	131,00
		ИТОГО:	800	54,41	35,61	133,72	929,97
		Полдник 15-30					
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,40
2008		РОЖОК	150	16,70	14,30	111,00	575,80
		ИТОГО:	350	16,90	14,30	117,40	602,20
		Ужин 18-30					
2011	17	САЛАТ " ЛЕТНИЙ "	100	1,22	5,20	6,45	77,50
2020	54-9м	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	320	32,40	25,20	62,81	587,60
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,00	5,76	23,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,03	1,14	20,57	104,80
		ИТОГО:	640	36,83	31,54	95,59	793,66
		Второй ужин 21-00					

2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ)	285	7,98	7,07	22,77	195,97
		ИТОГО:	285	7,98	7,07	22,77	195,97
		ВСЕГО:	2785	135,56	141,62	477,19	3416,80
среда 2 неделя							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
СРЕДА, 2 НЕДЕЛЯ							
Завтрак 08-00							
2020	54-19к	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,58	6,90	43,03	250,45
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,55	1,71	30,86	157,20
2020	53-19з	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	40	0,24	29,04	0,32	263,56
		ИТОГО:	550	11,57	37,65	80,61	697,61
Второй завтрак 11-00							
2008		ФРУКТ (ГРУША)	200	0,76	0,50	21,21	94,00
		ИТОГО:	200	0,76	0,50	21,21	94,00
Обед 13-30							
2005	206	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,49	5,28	16,33	134,75
2020	54-11г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	9,13	13,60	51,60	110,67
2008	284	ТЕФТЕЛИ	120	15,60	33,00	24,60	363,80
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,00	5,76	23,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,79	1,43	25,72	131,00
		ИТОГО:	800	34,19	53,31	124,01	763,98
Полдник 15-30							
2005		КИСЕЛЬ	200	1,36	0,00	29,02	116,19
2008		РУЛЕТ	150	24,20	21,80	118,50	506,20
		ИТОГО:	350	25,56	21,80	147,52	622,39
Ужин 18-30							
2011	39	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СВЕКЛЫ	110	1,33	10,65	10,60	143,93

2007	217	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	230	44,64	16,32	95,32	536,92
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,55	1,71	30,86	157,20
		ИТОГО:	600	50,72	28,68	143,18	864,45
		Ужин 21-00					
2005		СОК 200 г.	200	1,00	0,00	30,20	114,80
		ИТОГО:	200	1,00	0,00	30,20	114,80
		ВСЕГО:	2700	123,80	141,94	546,73	3157,23

четверг 2 неделя

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
		ЧЕТВЕРГ, 2 НЕДЕЛЯ					
		Завтрак 08-00					
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	250	7,50	10,77	51,54	295,58
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,55	1,71	30,86	157,20
2020	53-19з	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	40	0,24	29,04	0,32	263,56
		ИТОГО:	550	12,49	41,52	89,12	742,74
		Второй завтрак 11-00					
2008		ФРУКТ (ЯБЛОКО)	200	0,80	0,80	19,60	94,00
		ИТОГО:	200	0,80	0,80	19,60	94,00
		Обед 13-30					
2008		СУП СВЕКОЛЬНИК	250	3,08	10,14	66,08	220,66
2020	54-1г	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	6,67	7,20	46,67	276,93
2020	54-2м	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	38,71	22,80	28,94	314,40
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,00	5,76	23,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,79	1,43	25,72	131,00
		ИТОГО:	800	52,43	41,57	173,17	966,75
		Полдник 15-30					
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,40
2008		РОГАЛИКИ	150	16,70	14,30	111,00	575,80

		ИТОГО:	350	16,90	14,30	117,40	602,20
		Ужин 18-30					
2020	54-16з	ВИНЕГРЕТ	100	1,25	8,88	7,50	114,75
2020	54-9м	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	320	32,40	25,20	62,81	587,60
2015	389	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,00	18,18	76,32
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,03	1,14	20,57	104,80
		ИТОГО:	640	37,58	35,22	109,06	883,47
		Ужин 21-00					
2005	966	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
		ИТОГО:	200	5,80	5,00	8,00	106,00
		ВСЕГО:	2740	126,00	138,41	516,35	3395,16

пятница 2 неделя

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
		ПЯТНИЦА, 2 НЕДЕЛЯ					
		Завтрак 08-00					
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	21,00	38,25	4,00	423,75
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,55	1,71	30,86	157,20
2020	53-19з	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	40	0,24	29,04	0,32	263,56
		ИТОГО:	550	25,99	69,00	41,58	870,91
		Второй завтрак 11-00					
2008		ФРУКТ (АПЕЛЬСИН)	200	1,76	0,50	16,26	86,00
		ИТОГО:	200	1,76	0,50	16,26	86,00
		Обед 13-30					
2010	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	8,61	8,40	14,34	167,25
2004		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	200	46,40	10,86	101,60	628,00
2020	54-4м	КОТЛЕТА	120	52,56	34,05	40,08	400,81
2020	54-7хн	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,00	20,43	83,88
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,79	1,43	25,72	131,00
		ИТОГО:	800	111,90	54,74	202,17	1410,94

		Полдник 15-30					
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,40
2008		ПРЯНИКИ	100	7,68	6,12	127,90	475,80
		ИТОГО:	300	7,88	6,12	134,30	502,20
		Ужин 18-30					
2010	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	150	1,70	9,29	7,08	118,65
2007	217	ПЕЛЬМЕНИ МУСУЛЬМАНСКИЕ	230	33,67	23,97	50,45	482,59
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,55	1,71	30,86	157,20
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,40
		ИТОГО:	640	40,12	34,97	94,79	784,84
		Ужин 21-00					
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	4,00	3,00	21,00	196,00
		ИТОГО:	200	4,00	3,00	21,00	196,00
		ВСЕГО:	2690	191,65	168,33	510,10	3850,89

суббота 2 неделя

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
		СУББОТА, 2 НЕДЕЛЯ					
		Завтрак 08-00					
2020	54-6к	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,63	26,38	68,50	465,13
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,55	1,71	30,86	157,20
2020	53-19з	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	40	0,24	29,04	0,32	263,56
		ИТОГО:	550	15,62	57,13	106,08	912,29
		Второй завтрак 11-00					
2008		ФРУКТ (БАНАН)	200	3,04	1,04	42,00	192,00
		ИТОГО:	200	3,04	1,04	42,00	192,00
		Обед 13-30					
2020	54-2с	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,18	6,68	12,98	120,38
2005	378	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,25	3,78	27,40	190,07
2020	54-4м	КОТЛЕТА	120	52,56	34,05	40,08	400,81

2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,00	5,76	23,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,79	1,43	25,72	131,00
		ИТОГО:	800	62,96	45,94	111,94	866,02
		Полдник 15-30					
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	5,80	5,00	8,00	106,00
2008	464	КЕКСЫ	160	22,48	19,92	96,40	573,28
		ИТОГО:	360	28,28	24,92	104,40	679,28
		Ужин 18-30					
2010	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,66	4,18	8,19	77,10
2020	54-4г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	1,10	8,67	87,07	449,60
2020	54-4м	КОТЛЕТА	120	52,56	34,05	40,08	400,81
2020	54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,00	5,76	23,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,03	1,14	20,57	104,80
		ИТОГО:	640	58,53	48,04	161,67	1056,07
		Ужин 21-00					
2005	966	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	200	5,80	5,00	8,40	108,00
		ИТОГО:	200	5,80	5,00	8,40	108,00
		ВСЕГО:	2750	174,23	182,07	534,49	3813,66