

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша пшенная молочная	200/10	Молоко	150
		Пшено	40
		Сахар	10
		Масло слив	10
		Соль йодир.	0.001
Ватрушка с творогом	100	Мука пшен. фортиф. в/с	55
		Дрожжи прессов.	2
		Молоко	20
		Сахар	5
		Яйцо	3
		м/с	2
		М/р	3
		Соль йодир.	0.0005
		Творог	65
		Сахар	5
		яйцо	1
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	20
Кисель	200	кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон. кис.	0.0002
Калорийность, ккал	541,9		
4-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Рыба с овощами (минтай)	80	Минтай	132
		Морковь	50
		Лук	48
		Томат	2
		Соль йодир.	0.001
		м/р	10
		зелень	0.2
Картофельное пюре	100	Картоф	150
		Масло слив	2,5
		Молоко	50
		Соль йодир	0.001
Компот из св. фруктов	200	Яблоки	45
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
Калорийность, ккал	454,34		
5-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп гороховый	200/20	Картофель	80
		Горох	16
		Лук	24
		Морковь	24
		Масло слив	4
		Мясо груд	40
		Соль йодир.	0.001
		м/р	4
		зелень	2
Пряник медовый	70	Мука фор. в/с	50
		сахар	10
		Яйцо	3
		Масло слив	10
		Соль йодир.	0.001
		Ванилин	0.001

		Мед	30
		Разрыхлитель	1
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
Калорийность, ккал	491,1		
6-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из св. капусты с яблоком	60	капуста	50
		яблоко	30
		м/р	5
		лимон	2
		сахар	2
		Соль йодир.	0.001
		зелень	2
Котлета из говядины	80	говядина	60
		Хлеб пшен	16
		молоко	20
		сухари	12
		Соль йодир.	0.001
		м/р	6
		лук	20
Макаронные изделия	100	Макар. изд.	35
		Масло слив	5
		Соль йодир.	0.001
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
Кефир	200	Кефир	200
Калорийность, ккал	574,3		
2- неделя			
1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная ячневая	200/10	молоко	150
		Манная крупа	48
		Масло слив	10
		Сахар	10
		Соль йодир.	0.001
Бутерброд с маслом с сыром	20/10/20	Хлеб р/п	20
		Масло слив	10
		Сыр твердый	22
Чай с молоком	200	Молоко	100
		Сахар	20
		заварка	2
Фрукты	200	Яблоко	200
Калорийность, ккал	581		
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	60	Капуста	24
		морковь	15
		яблоко	33
		сахар	1
		Масло раст	6
		Лимон. сок	6
		Соль йодир.	0.001
Жаркое по-домашнему	150	Мясо говядины, курица	107
		картоф	135
		Морковь	50
		Лук	39
		Томат	2
		Соль йодир	0.001

пот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
б р/п	20	Хлеб	20
орийность, ккал	423,14		
й день			
именования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
а рисовая молочная	200/10	Молоко	150
		Рис	10
		Сахар	10
		Масло слив	10
		Соль йодир	0.001
очка с яблоками	75	Мука фортиф	50
		Дрожжи пресс	2
		молоко	28
		Масло слив	4
		м/р	6
		сахар	7
		яйцо	10
		яблоки	50
		мед	30
б р/п	20	Хлеб р/п	20
ао с молоком	200	Какао	7
		Сахар	20
		Молоко	180
орийность, ккал	487,15		
й день			
именования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
ат из св. овощей	60	Капуста	40
		морковь	10
		яблоко	30
		сахар	2
		Масло раст	5
		Лимон. сок	2
		Соль йодир.	0.001
ы тушенные	80	Куры	168
		морковь	24
		лук	24
		зелень	3
		м/р	5
		Соль йодир.	0.001
каронные изделия	100	Макар. изд.	35
		Масло слив	5
		Соль йодир.	0.001
с натур	200	Сок натур	200
б р/п	20	Хлеб р/п	20
орийность, ккал	491,44		