|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***День 3 – ий (среда)*** | | | | | | | | | |
| № п/п | № тех. карты | Название блюд и набор продуктов | Брутто (г) | Нетто (г) | Выход готового блюда | Белки | Жиры | Углероды | Энерг. ценность Ь, ккал |
|
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | |
| **1** | **1/13** | **Каша гречневая молочная** |  |  | **250** | 3,49 | 5,21 | 12,5 | 110,85 |
|  |  | Гречка | 25 | 25 |  |  |  |  |  |
|  |  | Молоко | 180 | 180 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар-песок | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  | **Сырок творожный глазированный** | 40 | 40 | **40** | 3 | 9,64 | 14,2 | 155,56 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  | **Какао-напиток на молоке** |  |  | **200** | 3,1 | 3,2 | 11,18 | 85,92 |
|  |  | Молоко | 180 | 180 |  |  |  |  |  |
|  |  | Какао | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар-песок | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **6/56** | **Хлеб пшеничный с маслом** |  |  | **50/10** | 4,6 | 8,01 | 23,9 | 201,1 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Всего:** |  |  |  | **14,19** | **26,06** | **61,78** | **553,43** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Обед*** | | | | | | | | | |
| **1** | **20/15 6** | **Салат из капусты и моркови с растительным маслом** |  |  | **60** | 0,9 | 0,54 | 2,9 | 54,03 |
|  |  | Капуста | 65 | 49 |  |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 12 | 9 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **17/13 7** | **Суп пюре гороховый с мясом** |  |  | **250** | 2,86 | 0,24 | 8,06 | 45,84 |
|  |  | Говядина | 15 | 8 |  |  |  |  |  |
|  |  | Горох | 35 | 35 |  |  |  |  |  |
|  |  | Картофель | 80 | 48 |  |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 20 | 16 |  |  |  |  |  |
|  |  | Лук | 15 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  | Зелень | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **1/7** | **Картофельное пюре** |  |  | **150** | 2,17 | 3,12 | 7,78 | 67,88 |
|  |  | Картофель | 230 | 130 |  |  |  |  |  |
|  |  | Молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  | Котлета мясная |  |  | **80** | 9,1 | 9,9 | 6,4 | 151,84 |
|  |  | Говядина | 70 | 64 |  |  |  |  |  |
|  |  | Лук | 15 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  | Яйцо | 1/8 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **1/9** | **Компот из свежих фруктов** |  |  | **200** | 1,79 | 0,88 | 8,93 | 50,8 |
|  |  | Яблоко | 45 | 35 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар-песок | 13 | 13 |  |  |  |  |  |
|  |  | Лимонная кислота | 0,05 | 0,05 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  | **Хлеб ржаной** | 50 | 50 | **50** | 2,4 | 0,4 | 20,1 | 96,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Всего:** |  |  |  | **19,22** | **15,08** | **54,17** | **466,69** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | |
| **1** |  | **Сок** | 200 | 200 | **200** | 1 |  | 42 | 94 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  | **Хлеб пшеничный** | 30 | 30 | **30** | 3,46 | 1,35 | 22,94 | 117,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Всего:** |  |  |  | **4,46** | **1,35** | **64,94** | **211,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | |
| **1** | **2/25** | **Оладьи с яблоками** |  |  | **100** | 7,25 | 3,95 | 31,4 | 190,15 |
|  |  | Мука | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
|  |  | Молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
|  |  | Яйцо | 1/8 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар-песок | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Дрожжи | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  | Яблоки | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  | **Повидло** | 40 | 40 | **40** |  |  | 2,44 | 89,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **3/37** | **Яйцо куриное отварное** | 1 шт. | 40 | **40** | 5,2 | 4,8 | 0,4 | 65,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **1/14** | **Чай сладкий** |  |  | **200** |  | 0,53 | 6,5 | 30,77 |
|  |  | Чай черный | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар-песок | 13 | 13 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  | **Хлеб пшеничный** | 40 | 40 | **40** | 3,46 | 1,35 | 22,94 | 117,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  | **Конфета** | 20 | 20 | **20** | 0,08 |  | 15,2 | 58,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Всего:** |  |  |  | **15,99** | **10,63** | **78,88** | **552,62** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***Итого за день:*** |  |  |  | ***53,86*** | ***53,12*** | ***259,77*** | ***1784,64*** |