|  |
| --- |
| ***День 4 – ый (четверг)*** |
| № 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** | **15/12 2** | **Каша рисовая молочная** |   |   | **250** | 3,2 | 3,42 | 21,85 | 130,98 |
|   |   | Молоко | 180 | 180 |  |   |   |   |   |
|   |   | Рис | 25 | 25 |  |   |   |   |   |
|   |   | Сахар-песок | 3 | 3 |  |   |   |   |   |
|   |   | Масло сливочное | 5 | 5 |  |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| **2** |  | **Йогурт** | 115 | 115 | **115** | 2,76 | 5,75 | 19,32 | 141,45 |
|   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| **3** | **2/18** | **Кофейный напиток с молоком** |   |   | **200** | 2,29 | 0,88 | 8,93 | 50,8 |
|   |   | Напиток кофейный | 2,4 | 2,4 |  |   |   |   |   |
|   |   | Молоко | 180 | 180 |  |   |   |   |   |
|   |   | 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:** |  |  |  | **12,85** | **18,06** | **74** | **524,33** |
|   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| ***Обед*** |
| **1** | **15/12 2** | **Салат из помидоров с репчатым луком** |   |   | **60** | 0,98 | 7,13 | 3,8 | 83,29 |
|   |   | Томаты свежие | 55 | 46 |  |   |   |   |   |
|   |   | Лук | 15 | 12 |  |   |   |   |   |
|   |   | Масло растительное | 2 | 2 |  |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| **2** | **4/41** | **Борщ с фасолью, курицей и сметаной** |   |   | **250** | 1,63 | 0,72 | 3,74 | 27,96 |
|   |   | Куры | 15 | 9 |  |   |   |   |   |
|   |   | Фасоль (консерв.) | 30 | 20 |  |   |   |   |   |
|   |   | Свекла | 50 | 40 |  |   |   |   |   |
|   |   | Картофель | 80 | 48 |  |   |   |   |   |
|   |   | Капуста | 50 | 40 |  |   |   |   |   |
|   |   | Морковь | 15 | 12 |  |   |   |   |   |
|   |   | Лук | 15 | 12 |  |   |   |   |   |
|   |   | Лимонная кислота | 0,05 | 0,05 |  |   |   |   |   |
|   |   | Сахар-песок | 1 | 1 |  |   |   |   |   |
|   |   | Зелень | 7 | 7 |  |   |   |   |   |
|   |   | Сметана | 5 | 5 |  |   |   |   |   |
|   |   | Масло сливочное | 3 | 3 |  |   |   |   |   |
|   |   | Масло растительное | 3 | 3 |  |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| **3** | **20/15 8** | **Печень тушеная в сметане** |   |   | **60** | 8,64 | 3,37 | 1,4 | 70,7 |
|   |   | Печень | 85 | 70 |  |   |   |   |   |
|   |   | **Соус:** |   |   |  |   |   |   |   |
|   |   | Сметана | 6 | 6 |  |   |   |   |   |
|   |   | Мука | 10 | 10 |  |   |   |   |   |
|   |   | Масло растительное | 3 | 3 |  |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| **4** |  | **Макаронные изделия с маслом** |   |   | **150** | 2,69 | 1,98 | 17,12 | 98,71 |
|   |   | Макаронные изделия | 45 | 45 |  |   |   |   |   |
|   |   | Масло сливочное | 4 | 4 |  |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| **5** | **4/44** | **Компот из чернослива** |   |   | **200** | 0,52 |   | 13,48 | 56 |
|   |   | Чернослив | 11 | 11 |  |   |   |   |   |
|   |   | Сахар-песок | 13 | 13 |  |   |   |   |   |
|   |   | Лимонная кислота | 0,05 | 0,05 |  |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| **6** |  | **Хлеб ржаной** | 50 | 50 | **50** | 2,4 | 0,4 | 20,1 | 96,3 |
|   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| **7** |  | **Хлеб пшеничный** | 30 | 30 | **30** | 3,46 | 1,35 | 22,94 | 117,9 |
|   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|  |  | **Всего:** |  |  |  | **20,32** | **14,95** | **82,58** | **550,86** |
|   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| ***Полдник*** |
| **1** |  | **Апельсин** | 200 | 180 | **180** | 1,9 | 0,43 | 17,5 | 86,4 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  |  | **Всего:** |  |  |  | **1,9** | **0,43** | **17,5** | **86,4** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ***Ужин*** |
| **1** | **11/10 0** | **Картофель и овощи, тушеные в соусе** |   |   | **230** | 4,76 | 8,1 | 25,9 | 195,8 |
|   |   | Картофель | 230 | 150 |  |   |   |   |   |
|   |   | Морковь | 25 | 20 |  |   |   |   |   |
|   |   | Лук | 15 | 12 |  |   |   |   |   |
|   |   | Зелень | 6 | 6 |  |   |   |   |   |
|   |   | Зеленый горошек | 30 | 20 |  |   |   |   |   |
|   |   | Масло сливочное | 4 | 4 |  |   |   |   |   |
|   |   | Масло растительное | 3 | 3 |  |   |   |   |   |
|   |   | **Соус:** |   |   |  |   |   |   |   |
|   |   | Мука | 10 | 10 |  |   |   |   |   |
|   |   | Морковь | 2 | 1 |  |   |   |   |   |
|   |   | Лук | 2 | 1 |  |   |   |   |   |
|   |   | Зелень | 1 | 1 |  |   |   |   |   |
|   |   | Томат-паста | 3 | 3 |  |   |   |   |   |
|   |   | Сахар-песок | 1 | 1 |  |   |   |   |   |
|   |   | Масло сливочное | 2 | 2 |  |   |   |   |   |
|   |   | Масло растительное | 1 | 1 |  |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| **2** | **1/14** | **Чай сладкий** |   |   | **200** |   | 0,53 | 6,5 | 30,77 |
|   |   | Чай черный | 0,6 | 0,6 |  |   |   |   |   |
|   |   | Сахар-песок | 12 | 12 |  |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| **3** |  | **Хлеб пшеничный** | 40 | 40 | **40** | 3,46 | 1,35 | 22,94 | 117,9 |
|   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| **4** |  | **Конфета** | 20 | 20 | **20** | 0,08 |   | 15,2 | 58,6 |
|   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|  |  | **Всего:** |  |  |  | **8,3** | **9,98** | **70,54** | **403,07** |
|   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|  |  | ***Итого за день*** |  |  |  | ***43,37*** | ***43,42*** | ***244,62*** | ***1564,66*** |