|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***День 6 – ой (понедельник)*** | | | | | | | | | |
| № 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** | **4/39** | **Макаронные изделия, запеченные с сыром** |  |  | **200** | 7,14 | 7,36 | 39,4 | 252,4 |
|  |  | Макарон. изделия | 45 | 45 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сыр | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **3/37** | **Яйцо куриное отварное** | 1 шт. | 40 | **40** | 5,2 | 4,8 | 0,4 | 65,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **1/14** | **Чай сладкий** |  |  | **200** |  | 0,53 | 6,5 | 30,77 |
|  |  | Чай черный | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар-песок | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  | **Печенье с маслом** |  |  | **30/10** | 2,88 | 10,91 | 20,57 | 197,7 |
|  |  | Печенье | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Всего:** |  |  |  | **15,22** | **23,6** | **66,87** | **546,47** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Обед*** | | | | | | | | | |
| **1** | **2/17** | **Салат из зеленого горошка** |  |  | **60** | 3,05 | 3,6 | 5,1 | 64,7 |
|  |  | Зеленый горошек консервированный | 80 | 52 |  |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 5 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Лук | 5 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **177** | **Суп рыбный из консервов** |  |  | **250** | 4,07 | 1,04 | 6,66 | 52,28 |
|  |  | Горбуша натуральная (консервы) | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
|  |  | Картофель | 120 | 72 |  |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 15 | 13 |  |  |  |  |  |
|  |  | Лук | 15 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  | Рис | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Петрушка (зелень) | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **1/13а** | **Каша гречневая с овощами** |  |  | **180** | 4,9 | 4,02 | 14,48 | 113,7 |
|  |  | Гречка | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
|  |  | Лук | 15 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 30 | 23 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
|  |  | Томат-паста | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **10/90** | **Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе** |  |  | **70** | 9,2 | 6,6 | 1,9 | 103,8 |
|  |  | Говядина | 70 | 64 |  |  |  |  |  |
|  |  | Морковь | 15 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  | Лук | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
|  |  | Мука | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | Молоко | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сметана | 11 | 11 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **4/44** | **Компот из изюма** |  |  | **200** | 0,52 |  | 13,48 | 56 |
|  |  | Изюм | 11 | 11 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар-песок | 13 | 13 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  | **Хлеб ржаной** | 50 | 50 | **50** | 2,4 | 0,4 | 20,1 | 96,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Всего:** |  |  |  | **24,14** | **15,66** | **61,72** | **486,78** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | |
| **1** | **1/8а** | **Сок фруктовый** | 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** | **11/99** | **Пирожок с капустой** |  |  | **120** | 6,83 | 9,9 | 29,48 | 234,34 |
|  |  | Мука | 55 | 55 |  |  |  |  |  |
|  |  | Молоко | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  |  | Яйцо | 1/8 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар-песок | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
|  |  | Дрожжи | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Начинка-фарш:** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Капуста | 40 | 32 т/о - 25 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
|  |  | Яйцо | 1/8 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **19/14 9** | **Салат из моркови с яблоком и растительным маслом** |  |  | **60** | 0,57 | 4,3 | 6,24 | 65,96 |
|  |  | Морковь | 50 | 38 |  |  |  |  |  |
|  |  | Яблоки | 20 | 18 |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар-песок | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло растительное | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 13 | 13 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Всего:** |  |  |  | **9,69** | **15,08** | **44,65** | **351,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***Итого за день:*** |  |  |  | ***53,51*** | ***55,69*** | ***238,18*** | ***1596,25*** |